

## عنوان مقاله:

اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیم گری و نگرشهای ناکارآمد، نشخوار فکری و استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به درد مزمن

## محل انتشار:

نهمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

## نویسنده:

ریحانه امامی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان

## خلاصه مقاله:

ذهن آگاهی از فنونی است که در پزشکی ذهن به منظور کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن به کار می رود. تحقیق حاضر جهت بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خود تنظیم گری، نگرش های ناکارآمد، نشخوار فکری و استرس ادراک شده بیماران مبتلا به درد مزمن انجام پذیرفت. روش پژوهش: روش پژوهش این آزمایش با مدل پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است برای این منظور از جامعه بیماران مبتلا به درد مزمن مراجعه کننده به کلینیک درد شهر تهران نمونه ای به حجم ۳۶ نفر انتخاب شدند که از این میان ۱۸ نفر در گروه آزمایش و ۱۸ نفر در گروه گواه قرار گرفتند. اعضای گروه آزمایش تعداد ۸ جلسه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت کردند. اما به گروه کنترل مداخله خاصی ارائه نشد. برای سنجش خود تنظیم گری، نگرش های ناکارآمد، نشخوار فکری و استرس ادراک شده آزمودنی ها در مرحله پیش آزمون و پس آزمون از پرسشنامه خود تنظیم گری براون و میلر، مقیاس نگرش های ناکارآمد (MAS) مقیاس نشخوار ذهنی - تامل قربانی (۲۰۰۸) و پرسشنامه استرس ادراک شده (PSS) استفاده گردید و اطلاعات حاصل از این پرسشنامه ها با استفاده از روش های آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس (تک متغیره) ANCOVA و تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA)) تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: نتایج نشان داد که بین بیماران مبتلا به اختلال درد مزمن گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون بدون دریافت آموزش تفاوت معناداری وجود ندارد، اما بین بیماران مبتلا به اختلال درد مزمن در گروه آزمایش قبل و بعد از آموزش ذهن آگاهی تفاوت معناداری مشاهده گردید. براساس نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره، بین میانگین نمره های پس آزمون و گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود داشت. ( $p > 0.05$ ) نتایج حاکی از این بود که شرکت در جلسات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش خود تنظیم گری و کاهش نگرش های ناکارآمد، نشخوار فکری و استرس ادراک شده بیماران مبتلا به درد مزمن می گردد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، خودتنظیم گری، نگرشهای ناکارآمد، نشخوار فکری، استرس ادراک شده، درد مزمن

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1839155>

