

عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوارفکری و نگرش های ناکارآمد بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی و وسواسی-جبری

محل انتشار:

مجله دستاوردهای روانشناختی، دوره 25، شماره 1 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

رضا پاشا - گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

آذر سراج خرمی - گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و نگرش های ناکارآمد بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی و وسواسی-جبری بود. این پژوهش یک طرح آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون بود. حجم نمونه شامل ۸۰ بیمار مبتلا به اختلال افسردگی و وسواس بود که طبق تشخیص روان پزشک و برحسب ملاک های راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی تشخیص داده شده و به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایشی و گروه کنترل قرار گرفتند. ابزارهای به کارگرفته شده شامل پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ساخته ی سگال، ویلیامز و تیزدیل، پرسشنامه ی نشخوارفکری و پرسشنامه ی نگرش های ناکارآمد بود. برای اجرا، ابتدا از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد. سپس، گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای با روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی آموزش دیدند و بعد از اتمام جلسات از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. جهت تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش نشخوارفکری و نگرش های ناکارآمد در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی و وسواسی-جبری در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در مرحله ی پس آزمون شد ($p < 0.001$). در نهایت می توان چنین نتیجه گرفت که در رویکرد شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، افراد از طریق رابطه ی جدیدی که با افکار برقرار می کنند، احساس بهبودی بیشتری پیدا می کنند. به همین علت پیش بینی می گردد که بتوان از این روش درمانی هم به صورت انحصاری و هم تلفیقی در درمان اختلالات روانی و جسمی استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نشخوارفکری، نگرش های ناکارآمد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1892010>

