

## عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی بر نشخوار فکری و افکار خودآیند منفی در سالمندان مبتلا به اختلال افسردگی

## محل انتشار:

مجله سالمندشناسی، دوره 8، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

سید حسین حسینی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد بهشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بهشهر، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: افسردگی یکی از اختلالات شایع سالمندان می‌باشد و این اختلال تحت تاثیر درمان‌های روانشناختی است. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی بر نشخوار فکری و افکار خودآیند منفی در سالمندان مبتلا به اختلال افسردگی بود. روش کار: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه مراجعہ کنندگان سالمند به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی رهنمون شهر آمل (از تاریخ دهم مهر ماه ۱۴۰۰ تا تاریخ دهم خرداد ۱۴۰۱) بوده است. نمونه‌گیری به صورت در دسترس و ۳۰ نفر از افرادی که بیشترین نمره را در پرسشنامه افسردگی (Beck) کسب کردند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و سپس با گمارش تصادفی، ۱۵ نفر به گروه آزمایشی و ۱۵ نفر به گروه کنترل و با روش قرعه‌کشی تخصیص داده شدند. گروه آزمایشی، به مدت ۸ جلسه، هفته‌ای یک‌بار و به مدت ۹۰ دقیقه تحت آموزش شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی قرار گرفتند. در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۱)، نشخوار فکری نالن-هوکسما و مارو (۱۹۹۱) و پرسشنامه افکار خودآیند منفی کندال و هالون (۱۹۸۰) استفاده شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کواریانس با نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی بر نشخوار فکری و افکار خودآیند منفی سالمندان مبتلا به اختلال افسردگی تاثیر دارد ( $p < 0.05/0$ ). نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، استفاده از مداخله شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی در کاهش نشخوار فکری و افکار خودآیند منفی در سالمندان مبتلا به اختلال افسردگی اساسی، را می‌توان پیشنهاد نمود.

## کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی، سالمندان، نشخوار فکری، افکار خودآیند منفی، افسردگی، cognitive therapy based on mindfulness, elderly, rumination, negative spontaneous thoughts, Depression.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1907639>

