

عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر افسردگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) در شهر گرگان

محل انتشار:

اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سمانه مولایی - گروه روانشناسی، پردیس و علوم و تحقیقات گلستان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، ایران

افسانه خواجهوند خوشلی - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، گرگان، ایران

خلاصه مقاله:

مولتیپل اسکلروزیس از شایع ترین بیماری های ناتوان کننده و اختلال میلین زدای سلسله اعصاب مرکزی است. هدف پژوهش حاضر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر افسردگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس می باشد. پژوهش حاضر یک مطالعه آزمایشی است، با طرح پیش آزمون- پس آزمون، که در جامعه زنان مبتلا به ام.اس اجرا شد. از میان 78 زن مبتلا 63 نفر بر اساس جدول کرجسی و مورگان به عنوان نمونه انتخاب، که پس از غربالگری اولیه 24 نفر به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه 12 نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش 8 جلسه آموزش ذهن آگاهی به مدت دو ماه هفته ای یک جلسه ی 90 تا 120 دقیقه ای را دریافت کرد. و گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکرد. آزمودنی ها قبل از شروع آموزش و در مقاطع مورد نظر (جلسات اول و هشتم) به پرسشنامه افسردگی بک پاسخ دادند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کوواریانس و نرم افزار SPSS نسخه شانزده استفاده شد که نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش افسردگی شد، بطوری که میانگین نمرات آزمودنی ها از 39/5 در پیش آزمون به 13/3 در پس آزمون کاهش یافت. بنابراین این روش می تواند همراه با درمان های پزشکی در توانبخشی و کاهش آشفتگی های روانی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس استفاده گردد.

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، افسردگی، مولتیپل اسکلروزیس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/366558>

