

## عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افسردگی، استرس ادراک شده و تنظیم هیجان در بیماران M.S (یک مطالعه مداخله ای)

## محل انتشار:

نخستین همایش ملی توانمندسازی فردی اجتماعی افراد با نیازهای ویژه (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

حسین زندی فر

## خلاصه مقاله:

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی مداخله اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن و آگاهی در کاهش افسردگی، استرس ایجاد شده و تنظیم هیجان در بیماران مبتلا به ام اس صورت گرفته است. روش: این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی همراه با گروه آزمایش و گواه بود. این روش نمونه گیری ابتدا به صورت فراخوان عمومی بین مردم و زنان عضو انجمن ام اس (M.S) استان تهران برگزار شد و سپس داوطلبین به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. پرسشنامه های افسردگی بک، استرس ادراک شده و هوش هیجانی در پیش آزمون و پس آزمون توسط آنان تکمیل شد، سپس طی هشت جلسه در انجمن ام اس استان تهران برگزار شد. برای تحلیل داده ها از تحویل کواریانس استفاده شد. یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اثر معناداری در کاهش افسردگی، استرس ادراک شده و ترس و هیجان در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه دارد. نتیجه گیری: نتایج نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افسردگی، استرس ادراک شده و تنظیم هیجان مؤثر است.

## کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، افسردگی، استرس ادراک شده، تنظیم هیجان، ام اس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/552230>

