

## عنوان مقاله:

تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، کیفیت زندگی و امیدواری در مددجویان کمیته امداد شهرستان قروه

## محل انتشار:

ماهنامه پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره 2، شماره 11 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

بهرام موحد زاده - استادیار، دکتری روانشناسی، گروه روان شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

سودابه شاه ویسی - کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، یاسوج، ایران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر افسردگی، کیفیت زندگی و امیدواری در مددجویان کمیته امداد شهرستان قروه بوده است. در یک طرح شبه آزمایشی، یک کار آزمایی کنترل شده تصادفی با سنجش در خط پایه پس از مداخله و پی گیری 2 ماهه با گروه کنترل انجام گرفت. تعداد 30 مددجوی کمیته امداد به صورت در یک گروه کنترل (n=15) گماشته شدند. کلیه شرکت کنندگان پرسشنامه دموگرافیک، پرسشنامه کیفیت زندگی و پرسشنامه امیدواری، پرسشنامه افسردگی همیلتون را در سه مرحله خط پایه، پس از مداخله و پیگیری دوماهه تکمیل کردند. داده ها با مدل تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر چند متغیری تحلیل شدند. یافته ها نشان داد پس از اتمام شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تفاوت معناداری بین نمرات افسردگی، کیفیت زندگی و امیدواری در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری وجود دارد. با توجه به نتایج به دست آمده شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به صورت گروهی باعث کاهش افسردگی و افزایش کیفیت زندگی و امیدواری در مددجویان پس از خاتمه جلسات درمانی و بعد از پیگیری 2 ماهه شده است.

## کلمات کلیدی:

شناخت درمانی، ذهن آگاهی، افسردگی، امیدواری، کیفیت زندگی، مددجویان، کمیته امداد

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/721655>

