

عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی مصرف کنندگان مواد افیون

محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 5، شماره 5 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

روناک مبارکی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، سنج، ایران

عمادالدین عزت پور - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، آموزش و پرورش استان کردستان، سنج، ایران.

حمزه احمدیان - استادیار و عضو هیات علمی دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، سنج، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی یکی از فنون شکل دهی رفتار و رویه ای برای تغییر باورهای غیر انطباقی با استفاده از نظریه شناختی-رفتاری به درمان نابهنجاری های اعتیاد است. هدف: این پژوهش به منظور تعیین میزان اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی مصرف کنندگان مواد افیونی انجام شد. روش: در قالب یک طرح تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل از میان مصرف کنندگان مواد افیون به مراکز ترک اعتیاد شهر سنج 20 نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ده نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت 8 جلسه (90 دقیقه ای 1) جلسه در هفته) تحت آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت، اما برای گروه کنترل هیچ آموزشی ارائه نگردید. اعضای هر دو گروه بر اساس مقیاس تنظیم هیجانی نادیا گرنفسکی، ویان کریچ و فیلیپ اسپین هاون مورد آزمون قرار گرفتند. اطلاعات به دست آمده با آزمون t مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: نتایج نشان داد که میانگین نمرات متغیر شاخص کلی دشواری تنظیم هیجانی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس آزمون با مهار اثر پیش آزمون، دارای کاهش معنی دار بود. ($P \geq 0/001$) نتیجه گیری: راهبردهای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد کمک میکند تا برانگیختگیها و هیجانهای منفی را تنظیم نمایند. بر این اساس یافته های پژوهش حاضر نشان میدهد آموزش شناختشناسی مبتنی بر ذهن آگاهی در پیشگیری از بازگشت افراد وابسته به مواد افیونی موثر بوده است.

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی، ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، مصرف کنندگان افیون.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/995015>

