

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی مراجعین مبتلا به اختلال افسردگی

رکسانا نخعی مقدم

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی مراجعین مبتلا به اختلال افسردگی بوده است. روش پژوهش طرح نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون _ پس‌آزمون و گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری بیماران مبتلا به اختلال افسردگی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شهر زاهدان بودند. ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی استفاده شد. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ هفته، هر هفته در یک جلسه درمان ۶۰-۹۰ دقیقه‌ای درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت نموده‌اند و گروه کنترل مداخله خاصی را دریافت ننمودند. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که میانگین نمره کیفیت زندگی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی مراجعین مبتلا به اختلال افسردگی تأثیر معناداری دارد.

واژه‌های کلیدی: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، کیفیت زندگی، اختلال افسردگی.

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۲۳۰-۲۲۵