

عنوان مقاله:

مقایسه ی مولفه های ذهن آگاهی و مزاج های عاطفی در افراد با افسردگی اساسی، اضطراب منتشر و افراد بهنجار

محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 3، شماره 4 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

محمد اسمعیل زاده آخوندی - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشکده روانشناسی دانشگاه خوارزمی

آناهیتا محمدعلیزاده نمینی - کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

خلاصه مقاله:

زمینه: ذهن آگاهی مفهومی جدید است که در سال های اخیر در درمان بسیاری از اختلالات روان شناختی مورد توجه روانپزشکان و روانشناسان قرار گرفته است. استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی مستلزم بهره گیری از اطلاعات دیگری در خصوص چگونگی عملکرد مولفه های ذهن آگاهی در هر یک از اختلالات روان شناختی است. هدف این پژوهش مقایسه ی مولفه های ذهن آگاهی در سه گروه بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، اضطراب منتشر و افراد بهنجار بوده است. روش: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بیماران مبتلا به افسردگی اساسی و اضطراب منتشر بود که به مرکز مشاوره شهر تهران مراجعه کرده بودند. از میان این افراد، تعداد 30 نفر با تشخیص اختلال افسردگی اساسی و 30 نفر با تشخیص اختلال اضطراب منتشر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. یک گروه 30 نفری از افراد بهنجار که فاقد اختلالات افسردگی اساسی و اضطراب منتشر بودند نیز از بین کارکنان دانشگاه علوم پزشکی انتخاب شد. افراد هر سه گروه (افسرده، مضطرب و بهنجار) بر حسب متغیرهای سن، جنسیت، فقدان بیماریهای جسمی و عدم ابتلا به سایر بیماری های روانی همتاسازی شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه اضطراب اشپیلبرگر، پرسشنامه پنج مولفه ذهن آگاهی و پرسشنامه ارزیابی مزاج ممفیس، پیزا، پاریس و سن دیگو بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده های پژوهش، در بخش آمار توصیفی از شاخص های میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) و آزمون تعقیبیتوکی استفاده شده است. یافته ها: نتایج نشان داد که بین سه گروه در مولفه های ذهن آگاهی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، در مولفه های مشاهده، توصیف و عمل توأم با آگاهی میان افراد مضطرب و بهنجار و همچنین افراد افسرده و بهنجار تفاوت معناداری وجود داشت. در مولفه ی عدم قضاوت ذهن آگاهی، میان افراد افسرده و مضطرب و افراد بهنجار و مضطرب تفاوت ها معنادار بود. همچنین در مولفه ی عدم واکنش تفاوت میان گروه های مضطرب-افسرده، مضطرب-بهنجار و افسرده-بهنجار معنادار بود. همچنین افراد افسرده در مزاج های عاطفی نمرات بیشتری نسبت به افراد اضطرابی و بهنجار کسب نمودند و تفاوت این نمرات در مقیاس ادوارخویی و تحریک پذیری نسبت به افراد بهنجار معنادار بود. نتیجه گیری: در تبیین نتایج این پژوهش می توان این گونه نتیجه گیری کرد که بیماران مضطرب و افسرده نسبت به افراد بهنجار در مولفه های ذهن آگاهی عملکرد ضعیف تری دارند و نمرات مزاج های عاطفی آنها به مراتب بالاتر از افراد بهنجار بوده است. بنابراین درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی می توانند با تاکید بر این مولفه ها موجب تسهیل روند درمان و همچنین بهبود علایم این گونه بیماران شود.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، طرحواره های ناسازگار اولیه، افسردگی اساسی، اضطراب منتشر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/804395>



