

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر افسردگی بیماران مرد مبتلا به اختلال دوقطبی مرکز توان بخشی بیماران مزمن روانی پارسا در شهر مشهد احسان اخوان سلماسی^۱، حکیمه آقایی

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افسردگی بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی بود.

روش: پژوهش حاضر مطالعه‌ای از نوع نیمه آزمایشی بر اساس طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه آزمایش و گواه بود. جامعه هدف کلیه بیماران مرد دارای اختلال دوقطبی مرکز توان بخشی بیماران مزمن روانی پارسا که جمعاً ۴۶ نفر و حجم نمونه تعداد ۳۰ نفر از بیماران که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفته‌اند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه افسردگی افسردگی بک (۱۹۷۰) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با کمک نرم افزار SPSS ۲۳ و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس انجام شد.

یافته‌ها: میانگین نمرات افسردگی در بیماران گروه آزمایش از ۲۱/۹۳ به ۱۶/۴۶ به کاهش یافت. نتایج نشان داد آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افسردگی بیماران (۰/۰۰۱) اثر معناداری داشته است.

نتیجه گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد جلسات ذهن آگاهی موجب کاهش افسردگی در گروه مداخله شده است. بدین معنی که برنامه ذهن آگاهی در جهت کاهش افسردگی موثر می‌باشد و کاربرد آن را برای سایر بیماران نیز پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژگان: ذهن آگاهی، اختلال دوقطبی، افسردگی