

رابطه ذهن آگاهی با علائم افسردگی

دکتر زینب خانجانی (استاد روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران)
زهرا ملکی پیروزیان (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، تبریز ایران)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و علائم افسردگی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز انجام پذیرفت. طرح تحقیق، توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز بود در راستای اهداف پژوهش، نمونه به تعداد ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌ی افسردگی بک ویرایش دوم (۲۰۰۰) و فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶) بود. برای تجزیه و تحلیل آماری از روش تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده گردید. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی همبستگی منفی و معناداری با علائم افسردگی دارد، همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که ذهن آگاهی ۲۰ درصد علائم افسردگی را تبیین می‌کند. یافته‌های این تحقیق دارای تلویحات درمانی مبنی بر انجام مداخلات بالینی برای پیشگیری و درمان اختلال افسردگی از طریق آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی است.

کلید واژه‌ها: ذهن آگاهی، علائم افسردگی، دانشجویان.

مقدمه

بر اساس نظر انجمن روان‌پزشکی آمریکا (APA)^۱، افسردگی جزء اختلال‌های خلقی محسوب می‌شود و به عنوان یک واکنش به یک موقعیت و یک سبک اختصاصی رفتار مشخص مورد استفاده واقع می‌شود، همچنین افسردگی با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه یا بی‌ارزشی، اشکال در تمرکز یا تصمیم‌گیری، مشکلات تفکر، تغییرات اشتها یا وزن و افکار مکرر مرگ یا افکار خودکشی یا طرح نقشه خودکشی یا اقدام به آن مشخص می‌شوند (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۹۳). این اختلال عملاً منجر به

۱ American Psychiatric Association