

اثربخشی درمان فراشناخت بر افسردگی و باورهای فراشناخت سالمندان مبتلا به اختلال

افسردگی شهر تهران

عاطفه خلیلی^۱، ناصر صبحی قراملکی^۲، بیوک تاجری^۳

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج ایران

۲- دکترای تخصصی روانشناسی، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳- دکترای تخصصی روانشناسی سلامت، استاد گروه روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

چکیده

افسردگی شایع ترین اختلال روانشناختی دوره ی سالمندی است بدین سبب با توجه به شیوع این اختلال و افزایش جمعیتی روزافزون سالمندان، لزوم شناسایی عوامل خطر مرتبط با آن احساس می شود. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی درمان گروهی فراشناخت بر افسردگی و باورهای فراشناخت در سالمندان مبتلا به اختلال افسردگی شهر تهران بوده است. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه ی آماری، شامل کلیه سالمندان شهر تهران در سال ۱۳۹۶ و نمونه برگزیده شده، سالمندان مراجعه کننده به مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت الله طالقانی شهر تهران بودند. تعداد ۳۰ نفر از این افراد به صورت در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جای گرفتند. ابزار پژوهش، مقیاس افسردگی بک، مقیاس باورهای فراشناخت، مصاحبه بالینی و بسته درمانی فراشناخت در نظر گرفته شد سپس گروه آزمایش به مدت ده جلسه تحت درمان گروهی فراشناخت قرار گرفت. نتایج اطلاعات بدست آمده از اجرای پرسشنامه در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های تحقیق نشان داد که درمان گروهی فراشناخت بر بهبود افسردگی ($P < 0.05$) و باورهای فراشناخت ($P < 0.05$) در سالمندان مبتلا به افسردگی اثر دارد. لذا نتیجه می شود درمان گروهی فراشناخت به عنوان یک رویکرد نوظهور، می تواند با تاثیرگذاری بر شناخت و هیجانات افراد سالمند، افسردگی و باورهای فراشناخت آنان را به طور چشمگیری بهبود بخشد.

واژگان کلیدی: افسردگی، باورهای فراشناخت، درمان گروهی فراشناخت، سالمندان