

## اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش درماندگی روانشناختی معنادان

مجتبی حقانی زمیدانی<sup>۱\*</sup>، عبدالله شفیع آبادی<sup>۲</sup>، فیروزه عاشوری<sup>۳</sup>، رضا قاسمی جوبنه<sup>۴</sup>

### چکیده

اعتیاد به مواد مخدر مشکل پیچیده ای است که کیفیت زندگی را کاهش داده و درماندگی‌های روان‌شناختی را در مبتلایان موجب می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش درماندگی روانشناختی معنادان بود. روش پژوهش شبه تجربی و طرح انتخابی برای اجرا نیز طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را معنادان مرکز کاهش آسیب کرج در سه ماه چهارم سال ۱۳۹۵ تشکیل می‌دادند. ۲۶ نفر از این افراد با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب‌شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۳ نفر برای هر گروه). گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش ذهن آگاهی به شیوه گروهی شرکت کردند، در حالی که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی (DASS) استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش ذهن آگاهی به‌طور معناداری در کاهش درماندگی‌های روان‌شناختی مبتلایان مؤثر بوده است ( $P < 0/01$ ). از این رو توصیه می‌شود با آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به این گروه از مبتلایان، از مشکلات روان‌شناختی مبتلابه در آن‌ها کاسته شود.

کلیدواژه: ذهن آگاهی، درماندگی روان‌شناختی، اعتیاد.

۱. \* کارشناسی ارشد مشاوره شغلی، گروه مشاوره، دانشکده ی روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

E-mail: Mojtaba.haghani2014@gmail.com

۲. استاد گروه مشاوره، دانشکده ی روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران.

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره شغلی، گروه مشاوره، دانشکده ی روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران.

۴. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده ی روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران.