

# تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، کیفیت زندگی و امیدواری در مددجویان کمیته امداد شهرستان قروه

بهرام موحد زاده<sup>۱\*</sup>، سودابه شاه ویسی<sup>۲</sup>

۱. استادیار، دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی‌ارشد، روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، یاسوج، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره یازدهم، شهریورماه ۱۳۹۶، صفحات ۱۶-۱

## چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر افسردگی، کیفیت زندگی و امیدواری در مددجویان کمیته امداد شهرستان قروه بوده است. در یک طرح شبه آزمایشی، یک کار آزمایی کنترل‌شده تصادفی با سنجش در خط پایه پس از مداخله و پی‌گیری ۲ ماهه با گروه کنترل انجام گرفت. تعداد ۳۰ مددجوی کمیته امداد به‌صورت در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی به دو گروه، گروه آزمایش تحت درمان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ( $n=15$ ) و یک گروه کنترل ( $n=15$ ) گماشته شدند. کلیه شرکت‌کنندگان پرسشنامه دموگرافیک، پرسشنامه کیفیت زندگی و پرسشنامه امیدواری، پرسشنامه افسردگی همیلتون را در سه مرحله خط پایه، پس از مداخله و پیگیری دوماهه تکمیل کردند. داده‌ها با مدل تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر چند متغیری تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد پس از اتمام شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تفاوت معناداری بین نمرات افسردگی، کیفیت زندگی و امیدواری در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به‌صورت گروهی باعث کاهش افسردگی و افزایش کیفیت زندگی و امیدواری در مددجویان پس از خاتمه جلسات درمانی و بعد از پیگیری ۲ ماهه شده است.

**واژه‌های کلیدی:** شناخت درمانی، ذهن آگاهی، افسردگی، امیدواری، کیفیت زندگی، مددجویان، کمیته امداد.