

بررسی اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشانگان بالینی دانش

آموزان دوره دوم متوسطه شهر اردل

صادق نظری

کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران

چکیده

مقدمه: با توجه به اینکه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در میان انواع اختلال های اضطرابی و افسردگی کاربرد فراوانی دارد و بیشتر مطالعات صورت گرفته بر روی نمونه های بالینی بزرگسال انجام شده است، بنابراین، این مطالعه با هدف بررسی تأثیر کاربرد درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن در کاهش علائم آسیب شناسی روانی در نوجوانان انجام گرفت.

روش: این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بوده و ۱۰۰ نفر از دانش آموزان به شیوه نمونه گیری غیر تصادفی انتخاب و با روش جایگزینی تصادفی در چهار گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. هر چهار گروه پرسشنامه SCL-90-R را تکمیل کردند و دو گروه آزمایش، تحت آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. بعد از آموزش نیز هر چهار گروه دوباره پرسشنامه SCL-90-R را تکمیل نمودند. در انتها داده ها جمع آوری و از طریق نرم افزار SPSS-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره بررسی تاثیر آموزش بر کاهش علائم نشانگان بالینی شش متغیر نشان داد که تفاوت بین دو گروه معنی دار است ($p \leq 0/05$) و ۲۶ درصد کل واریانس ها یا تفاوت های فردی در شکایت جسمی، ۵ درصد در حساسیت در روابط متقابل، ۳۲ درصد در افسردگی، ۳۷ درصد در اضطراب، ۱۶ درصد در پرخاشگری و ۰,۰۸ درصد در پارانوئید مربوط به عضویت گروهی بود. نتیجه گیری: نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش نشانگان بالینی می شود.

واژه های کلیدی: درمان شناختی، ذهن آگاهی، نشانگان بالینی، دانش آموزان