



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

www.khuisf.ac.ir

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن-آگاهی یوگا محور بر پریشانی روانشناختی، عواطف منفی، افکار ناکارآمد و تنظیم شناختی هیجان در افراد مبتلا به بیماری التهابی روده

The Effectiveness of Yoga & Mindfulness Based Cognitive Therapy on Psychological Distress, Negative Emotions, dysfunctional thoughts and Cognitive Emotion Regulation in People with inflammatory bowel disease

پدید آورنده : ماندانا عجمی

رشته تحصیلی : روانشناسی عمومی

سال دفاع : 1398

مقطع تحصیلی : کارشناسی ارشد

چکیده :

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی شناخت-درمانی مبتنی بر ذهن-آگاهی یوگامحور بر پریشانی روانشناختی، عواطف منفی، افکارناکارآمد و تنظیم شناختی هیجان در افراد مبتلا به بیماری التهاب روده، انجام گرفته است. روش پژوهش کاربردی و از نوع شبه آزمایشی و پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جهت نمونه گیری به مرکز تحقیقات روان-تنی (سایکوسوماتیک) دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مراجعه شد و پرسشنامه-های مقیاس افکار ناکارآمد، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان و پریشانی روان شناختی در اختیار نمونه ها قرار داده شد. ۲۴ بیمار به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند؛ گروه آزمایش ۸ جلسه درمان بر اساس شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یوگا محور را دریافت کردند. بعد از پایان دوره درمانی مجدداً تستها تکرار و نمرات خام بوسیله نرم افزار SPSS مورد ارزیابی و تحلیل قرار

گرفتند. جهت بررسی فرضیه های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس، در فرضیه های اصلی از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره و در فرضیه های فرعی از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده گردیده است. بحث و نتیجه گیری: از آنجا که بیماری التهاب روده یک بیماری شایع و دارای زمینه های روانشناختی است که می تواند شرایط زندگی این بیماران را تحت تأثیر قرار دهد؛ همچنین متابعت درمانی و رعایت دستورات تیم درمانی (پزشک جهت استفاده از داروها و متخصص تغذیه جهت رعایت رژیم غذایی)، برای این بیماران بسیار حائز اهمیت است لذا با توجه به نتایج این پژوهش، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یوگا محور، یکی از روشهای درمانی غیر دارویی کارآمد در مدیریت روانشناختی این بیماری معرفی می گردد و ضروری است که به عنوان یک درمان مؤثر، در کنار درمانهای دارویی مورد توجه قرار گیرد.