

اثربخشی طرحواره درمانی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی، علائم روانشناختی، باورهای غیرمنطقی و تاب آوری معنادان

د- تاب آوری افراد:

تاب آوری، توانایی تحمل و سازگاری با بحران های زندگی و غلبه بر آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

با توجه به ۴ متغیر فوق الذکر یکی از مداخلاتی که می تواند متغیرها را تحت تأثیر قرار دهد طرح واره درمانی است که با رویکرد یکپارچه برای درمان با بهترین جنبه های درمانی شناختی- رفتاری، تجربی می پردازد. علاوه بر این شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شامل مجموعه روش هایی است که با آموزش مقدماتی درباره افسردگی، تمرین شناخت درمانی، افزایش آگاهی از تفکر سودمند، بعنوان مداخله موثر منجر به بهبود کیفیت زندگی، علائم روان شناختی، باورهای غیرمنطقی و تاب آوری معنادان می شود.

نتایج نشان داده است طرح واره درمانی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر کیفیت زندگی (ابعاد روانی- عاطفی- اجتماعی و معنوی معنادان)، بهبود علائم روان شناختی (نظیر افسردگی، اضطراب، استرس، اختلال هویت و اختلال خواب)، بهبود باورهای غیرمنطقی و تاب آوری افراد معنادار (کنترل عوامل خطر و تقویت عوامل محافظت کننده با ارتقاء مهارت های زندگی و توانایی های شخصی برای مقابله سالم با مشکلات پیش رو) اثربخش بوده و تأثیر مثبت را در پی داشته است.

علاقمندان به موضوع می توانند جهت تکمیل اطلاعات خود، به رساله مقطع دکتری رشته روان شناسی سرکار خانم کریملو با عنوان مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی، علائم روانشناختی، باورهای غیرمنطقی و تاب آوری معنادان در سال ۱۳۹۸- شهر تهران (منطقه شرق) رجوع نمایند.

اعتیاد از مشکلات بهداشتی، روانی، اجتماعی و اقتصادی قرن حاضر است. این پدیده نه تنها زندگی فرد معنادار را تحت الشعاع قرار می دهد بلکه مشکلات و ناراحتی های زیادی در خانواده و جامعه ایجاد نموده و بار زیادی به آن ها تحمیل می کند.

در کشور ایران با توجه به مسیر ترانزیت، اعتیاد مسأله ای جدی و دارای اولویت است. چهار خصوصیت روان شناختی معنادان که می تواند تحت تأثیر اعتیاد و شرایط مربوط به آن قرار گیرد عبارتند از:

الف- کیفیت زندگی معنادان:

امروزه توافق عمومی و فزاینده وجود دارد که بهبود کیفیت زندگی باید از اهداف اصلی درمان افراد مبتلا به اعتیاد باشد.

ب- علائم روان شناختی:

علائم روان شناختی معنادان شامل میزان افسردگی، اضطراب و استرس است.

ج- باورهای غیرمنطقی معنادان:

خواست ها و اهدافی که به صورت ترجیحات ضروری است که اگر برآورده نشوند منجر به آشفتگی و اضطراب می گردند و می توانند سبب گرایش معنادان به مصرف مواد گردند.

شهرداری رشت

معاونت برنامه ریزی و توسعه سرمایه انسانی

مدیریت نوسازی و تحول اداری

اداره مطالعات و پژوهش



گردآوری: آزاده محمدی گلرنگ

دانشجوی دکتری محیط زیست (آلودگی محیط زیست)