

Mindfulness Based Cognitive Therapy on the amount of using Defense Mechanisms of patients with Major Depressive Disorder

Sarraj Khorrami A^{1,2}, *Pasha R³, Hafezi F⁴, Bakhtiar Pour S⁵, Eftekhari Z⁶

Author Address

1. PhD student of Psychology, Department of Psychology, Khuzestan Science and Research Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran;

2. PhD student of Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran;

3. Associate Professor of psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran;

4. Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran;

5. Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran;

6. Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

*Corresponding Author Email: g.pasha@yahoo.com

Received: 2017 Sep 12; Accepted: 2017 Sep 23.

Abstract

Background & Objective: Major depression disorder is one of the chronic and disabling disorder that affects the ability to experience healthy mood and causing impairment in the biological and environmental performance of an individual. Effective factors should be known, recognized, and treated or controlled. One of the most influential factors is defense mechanisms, which is involved in the onset and recurrence of this disorder. Defense mechanisms are ways and means by which ego relieve anxiety, resentment, control instinctive, and impulsive behavior. Defense mechanisms are unconscious measure for control of stress. However, due to their self-deception nature, sometimes-unclear mechanisms that are practically inconsistent with adaptive behavior and this is reflected in the behavior of people with mood and anxiety disorders. It is assumed that one of the main reasons for vulnerability versus recurrence and the return of mood disorders are due to frequent links between depressed mood and abusive patterns of unconscious and fluid growth mechanisms, which in turn leads to changes in cognitive and neurological levels. One of the new therapies used for major depressive disorder is mindfulness-based cognitive therapy. Mindfulness-based cognitive therapy is designed to reduce the relapse of depression. It seems that cognitive therapy based on mind-consciousness, by persuading a person to practice to pay attention to the characteristics of the experiences in an unjustified way. The method has led to a more thought logical by increasing the individual's awareness of the experiences of the present moment (for example, by focusing on breathing) and returning attention to the current time. The method has affected the cognitive system and is efficient information processing, which in their turn reduces the immature and neurotic defense mechanisms. In other words, it increases the use of mature mechanisms. For the same reason, the purpose of the present study was to determine the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on the use of defense mechanisms of people with depression.

Methods: The study was semi-experimental in the type of pre-test and post-test with the control group. A total of 40 patients with major depressive disorder selected that their disease according to psychiatrics' opinion and DSM-5 had been diagnosed. They were divided randomly into experimental (20 depressive patients) and control (20 depressive patients) groups. The dependent variable included results of defense mechanisms, which measured in the intervention and control groups in similar condition. The used protocol included mindfulness-based cognitive therapy of Segal, Williams, and Teasdale. For execution, first, of both groups by using defense mechanisms (DSQ 40) questionnaire pre-test was taken. Then, the experimental group at eight sessions trained with Mindfulness-based cognitive therapy and after finishing sessions, both groups were taken post-test, and two months later follow-up test was conducted. To analysis data, Analysis of variance with repeated measurements was used.

Results: Mindfulness-based cognitive therapy caused reduction using immature ($F=57.013, p<0.001$) and neurotic ($F=37.684, p<0.001$) defense mechanisms in patients suffering from major depression in the experimental group. Also, the use amount of mature mechanisms after the implementation of treatment increased significantly ($F=197.848, p<0.001$) in the experimental group.

Conclusion: Based on the study results, it predicts that mindfulness-based cognitive therapy will play an essential role in treating mental disorders and prevention of the onset and relapse of these disorders.

Keywords: Mindfulness based cognitive therapy, Defense mechanisms, Major depression disorder.

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان استفاده از مکانیسم‌های دفاعی افراد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی

آذر سراج‌خرمی^۱، *رضا پاشا^۲، فریبا حافظی^۳، سعید بختیارپور^۴، زهرا افتخار^۵

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، پردیس علوم و تحقیقات خوزستان، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران؛
 ۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران؛
 ۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران؛
 ۴. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران؛
 ۵. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران؛
 ۶. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران؛
- *رأیانامه نویسنده مسئول: grpasha@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۲۵ شهریورماه ۱۳۹۶؛ تاریخ پذیرش: ۱ مهرماه ۱۳۹۶

چکیده

زمینه و هدف: عوامل مختلفی در بروز و عود اختلال‌های خلقی و اضطرابی تأثیر دارد که از جمله عوامل مهم‌تر، نشخوار فکری است. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان استفاده از مکانیسم‌های دفاعی افراد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی بود.

روش بررسی: طرح پژوهش، نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه شامل چهل نفر بیمار مبتلا به اختلال افسردگی اساسی بود که طبق نظر روان‌پزشک و برحسب DSM-5 تشخیص داده شده بودند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (بیست نفر) و کنترل (بیست نفر) قرار گرفتند. پروتکل به‌کارگرفته‌شده شامل پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سگال، ویلیامز و تیزدیل بود. برای اجرا، ابتدا از هر دو گروه با استفاده از پرسش‌نامه مکانیسم‌های دفاعی پیش‌آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش طی هشت جلسه نود دقیقه‌ای با روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی آموزش دیدند و بعد از اتمام جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته و دو ماه بعد آزمون پیگیری انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاکی از آن بود که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش استفاده از مکانیسم‌های رشدنا یافته و روان‌آزرده در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری می‌شود ($p < 0.001$). همچنین میزان استفاده از مکانیسم‌های رشدیافته پس از اجرای روش درمانی به‌میزان زیادی افزایش یافت ($p < 0.001$).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش پیش‌بینی می‌شود که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با کاهش استفاده از مکانیسم‌های رشدنا یافته و روان‌آزرده در درمان اختلالات روانی و پیشگیری از بروز و عود این اختلالات مؤثر خواهد بود.

کلیدواژه‌ها: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، مکانیسم‌های دفاعی، اختلال افسردگی اساسی.

اختلال‌های خلقی^۱ گروهی از اختلال‌های بالینی است که با مشخصه این‌که احساس تسلط از بین می‌رود و فرد رنج و عذاب عظیم می‌کشد. اختلال‌های خلقی با آشفتگی در هیجان‌های ابراز شده مشخص می‌شود. به‌طور کلی این آشفتگی شامل ناراحتی و سرخوشی است (۱). اختلال افسردگی اساسی از جمله اختلال‌های خلقی به‌شمار می‌رود که عوامل مؤثر بر بروز و تداوم آن به‌خوبی شناخته نشده است. این اختلال با علائمی که به همراه دارد، مشکل زیادی در روند معمولی و طبیعی زندگی، کارکرد شغلی، فعالیت‌های معمول اجتماعی یا روابط فرد ایجاد می‌کند (۲).

در سال‌های اخیر، بررسی الگوهای تفکر در اختلال‌های هیجانی و نقش آن در دوام این اختلال‌ها در کانون توجه پژوهشگران قرار گرفته است. از مفاهیم بسیار مهمی که در نظام روان‌تحلیلی برای تبیین عملکرد دفاعی دستگاه روانی در برابر اضطراب و تنیدگی معرفی شده، مکانیسم‌های دفاعی^۲ است که فروید آن‌ها را راهکارهای ناهوشیار من برای کنترل غرایز و تکانه‌ها تعریف کرد (به نقل از ۳). بنا بر تعریف آن‌ها اضطراب و رنجش را پس زده، رفتار تکانشی و غریزی را کنترل می‌کند (۴). او همچنین علائم روان‌آزرده را پیامد استفاده مستمر و عادی از شکل خاصی از دفاع می‌داند؛ به این ترتیب، مکانیسم‌های دفاعی برای مهار اضطراب تشکیل شده و اضطراب به‌منزله هشدار می‌کند (۵). برای من است تا مکانیسم‌های دفاعی را به خدمت بگیرد (۵). مکانیسم‌های دفاعی به‌عنوان فرایندهای روان‌شناختی خودکار که افراد را در مقابل اضطراب و آگاهی از استرس‌زاهای درونی و بیرونی حفظ می‌کند، تعریف می‌شود (۶). در نظام روان‌تحلیلی هر اختلال روانی با سازوکار دفاعی غیرانطباقی خاصی همراه است و دفاع‌ها در سلامت روانی افراد مهم هستند. بررسی‌های متعددی از این فرض حمایت کرده است و مشخص شده که سلامت جسمی و روانی افراد به‌طور معناداری با مکانیسم‌های دفاعی آن‌ها در ارتباط است (۷).

تشخیص سازوکارهای دفاعی غیرانطباقی افراد مبتلا به اختلالات روانی، در روند طراحی چارچوب درمان سودمند است (۸). اینکه مشخص شود هر اختلال با چه نوع روش دفاعی برجسته‌ای همراه است، علاوه بر فهم بیشتر عملکرد نظام روانی، راهبردی کمکی برای تشخیص و تمیز اختلال‌های روانی است. سازوکارهای دفاعی به‌دلیل اهمیت به‌خصوصی که در مفهوم‌پردازی اختلال‌های روانی و درمان آن‌ها از دیدگاه روان‌پویشی دارند، از نظر بالینی و پژوهشی مورد توجه بوده‌اند (۹).

سازوکارهای دفاعی تدابیری ناهوشیار برای کنترل اضطراب‌اند؛ اما به‌واسطه ماهیت خودفریبی^۳ که دارند، بعضاً سازوکارهای ناپخته‌ای هستند که عملاً با رفتار سازگارانه هماهنگی نداشته و این در رفتار و سلوک افراد مبتلا به اختلال‌های خلقی و اضطرابی منعکس می‌شود. شناخت این موارد و تبیین مناسب آن‌ها دستاویزی برای درمانگران

فراهم می‌آورد تا ضمن شناسایی این سازوکارهای خودفریبانه و ناهوشیار، به آن‌ها یاری رسانند که از مکانیسم‌های سازگارانه مقابله (کنارآمدن)، همانند مقابله مسئله‌مدار^۴ و در کنار آن مقابله هیجان‌مدار^۵ بهره گرفته شود (۱۰).

روش‌های درمانی متعددی برای درمان اختلال افسردگی وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به درمان چندسیستمی، درمان شناختی-رفتاری، رفتاردرمانی دیالکتیک و درمان فراشناختی اشاره کرد. در سال‌های اخیر، الگوهای جدیدی همانند رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی شکل گرفته و تحول بزرگی در درمان این مشکلات ایجاد شده است (۱۱). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، برخاسته از پژوهشی گسترده در حوزه شناسایی عوامل و فرآیندهای شناختی، پیش‌بینی‌کننده عود افسردگی است (۱۲). این روش درمانی، نوید تازه‌ای در پیشرفت رویکرد شناختی-رفتاری در درمان افسردگی است. درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی جنبه‌هایی از برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی جان کابات‌زین را با جنبه‌هایی از درمان شناختی استاندارد تلفیق می‌کند (۱۳).

روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۶ به بیماران آموزش می‌دهد تمرکززدایی کنند و تشخیص دهند که چه موقع خلق آن‌ها تخریب‌کننده است؛ به‌علاوه فوننی را به بیمار ارائه می‌کند که به وی در کاهش و رفع مجراهای اطلاعاتی تقویت‌ساز چرخه‌های نشخوار فکری و واکنش‌های منفی به احساسات هیجانی و بدنی کمک می‌کند. مهارت‌های هسته‌ای برنامه MBCT آموزش به بیمار درباره چرخه عود، غنی‌سازی توانایی‌های مقابله با عودهای بالقوه و همچنین تشخیص و عدم مشغولیت در حالات ذهنی است که با الگوهای خود تداوم‌دهنده تفکرات نشخواری و منفی همراه است (۱۴).

بارن‌هوفر و همکاران پژوهشی با هدف اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افسردگی مزمن انجام دادند. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افسردگی مزمن افراد مبتلا بسیار اثربخش بوده است (۱۵). کویکن و همکاران پژوهشی با هدف اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر جلوگیری از عود افسردگی راجعه انجام دادند. برای این منظور گروهی از بیماران در گروه MBCT و گروهی دیگر در دارودرمانی و گروه سوم در کنترل جای گرفتند. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که برای جلوگیری از عود افسردگی، گروه درمانی شناختی-رفتاری از دارودرمانی بهتر است؛ چراکه هم جلوی عود افسردگی گرفته شد و هم بر کیفیت زندگی در ابعاد سلامت جسمی و روانی مؤثر بود (۱۶).

پامپیلی و همکاران در پژوهشی با عنوان بروز ناامیدی و خطر خودکشی در پرستاران روان‌پزشکی مبتلا به فرسودگی و پرستارانی که از سازوکارهای دفاعی ویژه‌ای استفاده می‌کنند، به این نتیجه رسیدند که فرسودگی و تعدادی از مکانیسم‌های دفاعی، سطح ناامیدی را به‌عنوان شاخصی از خطر خودکشی پیش‌بینی می‌کند (۱۷). محمدپور و همکاران در پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی

4. problem-centered coping

5. emotion-centered coping

6. mindfulness based cognitive therapy (MBCT)

1. Mood disorders

2. defense mechanisms

3. Self - deception

دارودرمانی با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش شدت علائم اختلال افسردگی اساسی به این نتیجه رسیدند که هر دو درمان در بهبود افسردگی بیماران مؤثر است. با این حال، درمان دارویی در کاهش علائم افسردگی آثار بیشتری دارد؛ اما روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی آثار درمانی پایدارتری داشت (۱۸).

در واقع، افزایش استفاده از مکانیسم های دفاعی رشدنیافته و روان آزرده، هیجانات منفی و استرس را افزایش می دهد و این چرخه مخرب ممکن است به بروز و تشدید اختلالات روانی از جمله افسردگی منجر شود. برای کاهش استفاده از مکانیسم های رشدنیافته و روان آزرده، لازم است افراد از قضاوت و داوری فاصله گرفته، احساسات و هیجانات و رویدادها را آن گونه که وجود دارد، درک کنند. یکی از روش های مناسب برای کاهش استفاده از این مکانیسم ها، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است که با ارائه تکنیک های آرام بخش و به دور از قضاوت، به کاهش استفاده از این راهبردهای غیرانطباقی کمک می کند. انجام دادن تمرینات مواجهه و ایفای نقش، باعث ایجاد فرصت به منظور آشنایی با مشکلات عملکردی فرد و یافتن شیوه های جایگزینی برای رفتارها و سبک های دفاعی مختل می شود. در نتیجه، با توجه به میزان اهمیت سازوکارهای دفاعی و با در نظر گرفتن اینکه در جدیدترین مطالعات صورت گرفته، اختلال افسردگی اساسی در بین اختلالات روان پزشکی بیشترین شیوع طول عمر (حدود ۱۷ درصد) را داشته و پیش بینی می شود که در سال ۲۰۲۰ افسردگی در رتبه دوم پس از اختلال های قلبی و عروقی قرار گیرد (۲)، امید است که با روش های صحیح درمانی از جمله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، برای پیشگیری از بروز و عود افسردگی و در راستای درمان این اختلال اقدامات ضروری صورت پذیرد. با توجه به مطالب ذکر شده، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان استفاده از مکانیسم های دفاعی در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی بود.

۲ روش بررسی

مطالعه حاضر طرحی نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون بود. در این پژوهش، شرکت کنندگان با توجه به ضوابط اخلاقی کارآزمایی بالینی و اصول بیانیه هلسینکی مجاز بودند در صورت بروز هرگونه ناراحتی و افزایش درد ناشی از روان درمانی، از پژوهش انصراف دهند. قبل از انجام پژوهش و به منظور حفظ حقوق انسانی، آزمودنی ها طبق قرارداد و رضایت نامه کتبی وارد مطالعه شدند و سپس با استفاده از روش جایگماری تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم گردیدند. متغیر وابسته، مکانیسم های دفاعی بیماران بود که در ابتدا از هر دو گروه در وضعیتی مشابه با استفاده از پرسش نامه مکانیسم های دفاعی، پیش آزمون گرفته شد. گروه مداخله با روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در هشت جلسه نود دقیقه ای و گروه کنترل بدون دریافت هیچ گونه مداخله ای، بررسی شدند.

جامعه آماری پژوهش شامل همه افراد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی در مرکز نگهداری بیماران روانی مزمین شفا در شهرستان دزفول بود که

توسط روان پزشک و بر اساس ملاک های تشخیصی DSM-5 و مصاحبه های تشخیصی ساختاریافته از جمله 'SID، واجد ملاک های تشخیصی اختلال افسردگی اساسی تشخیص داده شده بودند. نمونه پژوهش، چهل نفر از جامعه مذکور بود که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی ساده به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند (بسیست نفر افسرده در گروه آزمایش، بیست نفر افسرده در گروه کنترل).

معیارهای ورود شامل افرادی در محدوده سنی بیست تا هفتادسالگی بود که حداقل یک سال سابقه بستری داشتند و از سه ماه قبل از اجرای روند درمانی، تحت هیچ درمان روان شناختی دیگری قرار نگرفته بودند. معیارهای خروج: بیمارانی که بعد از شروع مداخله، تحت مداخلات روان شناختی دیگری غیر از درمان مدنظر قرار گرفته بودند یا اینکه در حین جلسات درمانی طبق تشخیص روان پزشک مرکز، مبتلا به اختلال دیگری غیر از افسردگی شده بودند که از نمونه حذف شدند.

ابزار استفاده شده در این پژوهش، پرسش نامه مکانیسم های دفاعی^۲ بود. این پرسش نامه را اندروز و همکاران (۱۹) بر اساس الگوی سلسله مراتبی دفاع ها تدوین کردند که شامل چهار سؤال در مقیاس نه درجه ای لیکرت (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است و بیست مکانیسم دفاعی را در سه سطح رشدیافته، روان آزرده وار و رشدنیافته ارزیابی می کند. سبک رشدیافته عبارت است از: مکانیسم های فرونشانی، والایش، شوخ طبعی و پیشپیش نگری. سبک روان آزرده وار شامل دیگر دوستی کاذب، تشکلی واکنشی، عقلانی سازی و ابطال است و سبک رشدنیافته بدین قرار است: دلیل تراشی، فرافکنی، انکار، همه کار توانی، نارزنده سازی، گذار به عمل، بدنی سازی، خیال پردازی، اوتیستیک، لایه سازی، پر خاشگری منفعلانه، جابه جایی و مجزاسازی. حیدری نسب پرسش نامه مکانیسم های دفاعی در ایران را بررسی و هنجاریابی کرد (۲۰). اعتبار پرسش نامه مکانیسم های دفاعی از طریق روش باز آزمایی و نیز محاسبه آلفای کرونباخ انجام شده است. ضریب اعتبار و آلفا در گروه های مطالعه به تفکیک در دانش آموزان و دانشجویان و جنسیت گروه نمونه گیری و نیز سبک های دفاعی، نشان می دهد بیشترین آلفای کلی در مردان دانشجو (۰/۸۱) و کمترین آلفای کلی در دانش آموزان دختر (۰/۶۹) مشاهده می شود. در سبک های دفاعی، بیشترین آلفا مربوط به سبک رشدنیافته (۰/۷۲۷۲) و کمترین مربوط به سبک روان آزرده وار (۰/۵۰) می شود. بر این اساس، بیشترین آلفای کرونباخ محاسبه شده بین دو نیمه آزمون مربوط به مردان دانشجو و کمترین به سبک روان آزرده وار مربوط می شود و این موضوع نشان می دهد که هم بستگی های مربوط به دوبار اجرای پرسش نامه در گروه های مطالعه ($p < 0/001$) معنادار است و بر اساس این یافته ها مشخص شد پرسش نامه مکانیسم های دفاعی در گروه های مطالعه اعتبار مناسبی دارد (۲۰). آلفای کرونباخ به دست آمده در این پژوهش، ۰/۸۹ است.

به منظور مداخله از راهنمای عملی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ساخته سگال، ویلیامز و تیزدیل که توسط محمدخانی و همکاران ساخته شده، استفاده شد (۲۱). این

2. Defense Mechanisms Questionnaire

1. Structured Interview for DSM5

پروتکل درمانی شامل ۸ جلسه بود. برنامه درمان در هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه بوده (پس از ۴۵ دقیقه، ۵ دقیقه استراحت و سپس ۴۰ دقیقه مداخله) که با انجام تمرین های مرتبط با مداخله مدنظر، تمرین ها و تکالیف هر جلسه بحث و بررسی می گردد (۲۱). محتوای جلسات به شرح گردید.

جدول ۱. محتوای جلسات

جلسه	موضوع
اول	تعیین اهداف جلسه، تنظیم خط مشی کلی با در نظر گرفتن جنبه محرمانه بودن و زندگی شخصی افراد، دعوت شرکت کنندگان به تشکیل گروه های دوفنری و معرفی خود به یکدیگر و سپس به اعضای گروه به عنوان یک واحد، تمرین خوردن کشمش، دادن پس خوراند و بحث درباره تمرین خوردن، تمرین واریسی بدنی، آغاز تمرین با تمرکز بر تنفس کوتاه، دادن بازخورد و بحث درباره واریسی بدنی، تمرین مراقبه واریسی بدنی برای شش هفت روز، توزیع نوارها و جزوات جلسه اول، اتمام کلاس با تمرکز بر تنفس کوتاه، برنامه ریزی و آماده سازی.
دوم	تمرین واریسی بدنی، بازنگری تمرین و تکلیف خانگی، تمرین افکار و احساسات، ثبت وقایع خوشایند، مراقبه نشسته ده پانزده دقیقه، توزیع جزوات جلسه دوم، ارائه تکالیف خانگی، مراقبه واریسی بدنی شش بار در هفت روز، تنفس با حضور ذهن ده پانزده دقیقه ای، ثبت وقایع خوشایند یا لذت بخش (هر روز)، حضور ذهن داشتن از فعالیت های عادی، برنامه ریزی و آماده سازی، پایان دادن به کلاس با قرار گرفتن در فضای تنفس.
سوم	تمرین دیدن یا شنیدن، تمرین مراقبه، بازنگری تکلیف، تمرین فضای تنفس سه دقیقه ای، تهیه فهرستی از وقایع ناخوشایند، آمادگی شخصی و برنامه ریزی، ارائه تکالیف خانگی.
چهارم	تمرین پنج دقیقه ای «دیدن یا شنیدن»، چهار دقیقه مراقبه آگاهی از تنفس، بدن، صدا و افکار، بازنگری تکلیف خانگی، فضای تنفس سه دقیقه ای، تمرین مراقبه نشسته، تعیین تکلیف خانگی، آمادگی فردی و برنامه ریزی (برای ماندن در زمان حال).
پنجم	چهار دقیقه مراقبه نشسته آگاهی از تنفس، بدن، صداها، افکار. توجه به اینکه چگونه ما از طریق واکنش هایی که به افکار، احساسات یا حس های بدنی نشان می دهیم، با تجاربمان ارتباط برقرار می کنیم. بیان دشواری هایی که در طی انجام دادن تمرین روی می دهد و توجه به تأثیرات آن ها بر بدن و واکنش به آن ها، بازنگری تمرین و تکلیف خانگی، فضای تنفس و بازنگری آن، تعیین تکلیف خانگی، فضای تنفس سه دقیقه ای مقابله ای، آماده سازی و برنامه ریزی.
ششم	مراقبه نشسته، بازنگری تکلیف خانگی، آماده شدن برای اتمام دوره، خلق، افکار و تمرین نظرات یا افکار جانشین، زمان تنفس و بازنگری آن، تعیین تکلیف خانگی، فضای تنفس سه دقیقه ای مقابله ای، آماده سازی و برنامه ریزی.
هفتم	مراقبه نشسته آگاهی از تنفس، بدن، صداها، سپس افکار، بازنگری تکالیف خانگی، تمرین مشاهده ارتباط بین فعالیت و خلق، تهیه فهرستی از فعالیت های لذت بخش و فعالیت هایی که به حس از عهده برآیی منجر می شود، برنامه ریزی و تهیه یک برنامه مناسب برای چنین فعالیت هایی، فضای تنفس سه دقیقه ای به عنوان گام اول برای داشتن حضور ذهن، شناسایی نشانگان عود، شناسایی کارهای مورد نیاز برای رویارویی با عود (بازگشت)، فضای تنفس سه دقیقه ای یا قدم زدن همراه با حضور ذهن، دادن تکلیف خانگی، ایجاد نظام هشدار اولیه برای ردیابی نشانگان عود، گسترش برنامه فعالیت برای مواجهه با حالات خلقی بد، آماده سازی و برنامه ریزی.
هشتم	تمرین واریسی بدنی، بازنگری تکلیف خانگی (شامل نظام های هشدار دهنده اولیه و برنامه های عمل)، بازنگری کل برنامه، نظرسنجی از شرکت کنندگان درباره برنامه، بحث درباره اینکه چگونه به بهترین نحو، تحرک و نظم ادامه یابد که در هفت هفته گذشته چه در تمرین های منظم و چه در تمرین های غیر منظم ایجاد شده، واریسی و بحث درباره برنامه ها و یافتن دلایل مثبت برای ادامه تمرین، پایان دادن به کلاس ها با آخرین مراقبه، آماده سازی و برنامه ریزی.

تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر متغیر با استفاده از مکانیسم های دفاعی در دو گروه مطالعه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ارائه شده است.

۳ یافته ها

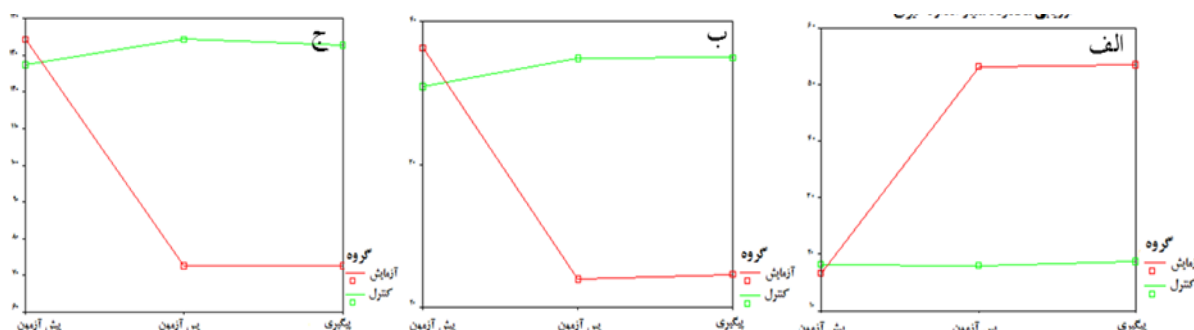
در جدول ۲، مقادیر میانگین و انحراف معیار و نتایج

جدول ۲. شاخص‌های آماری و نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نمرات مکانیسم‌های دفاعی بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر	
		$\bar{X}$	S^2	$\bar{X}$	S^2	$\bar{X}$	S^2	مقدار F	مقدار p
سبک دفاعی رشدیافته	آزمایش	۱۶/۶۰	۲/۳۴	۵۳/۱۵	۱۰/۱۷	۵۳/۵۰	۱۰/۲۵	۱۹۷/۸۴۸	<۰/۰۰۱
	کنترل	۱۸/۱۵	۳/۹۲	۱۸/۱۰	۳/۹۹	۱۸/۵۶	۳/۴۳		
سبک دفاعی روان‌آزرده‌وار	آزمایش	۳۸/۱۵	۵/۱۶	۲۲/۰۰	۹/۰۰	۲۲/۳۵	۸/۲۶	۳۷/۶۸۴	<۰/۰۰۱
	کنترل	۳۵/۴۰	۵/۷۷	۳۷/۴۰	۷/۲۲	۳۷/۵۰	۷/۲۴		
سبک دفاعی رشدنیافته	آزمایش	۱۳۴/۲۰	۲۵/۴۳	۷۲/۹۰	۱۲/۶۲	۷۲/۹۰	۱۲/۶۲	۵۷/۰۱۳	<۰/۰۰۱
	کنترل	۱۲۷/۵۵	۱۹/۸۶	۱۳۴/۲۰	۲۵/۴۳	۱۳۲/۷۰	۲۲/۹۱		

برای بررسی معناداری این تفاوت از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری موجب کاهش میزان استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته ($p<۰/۰۰۱$) و روان‌آزرده‌وار ($p<۰/۰۰۱$) و افزایش میزان استفاده از مکانیسم‌های رشدیافته ($p<۰/۰۰۱$) در بیماران افسرده در طول زمان می‌شود. نمودار مربوط به هر سه سبک دفاعی در شکل ۱ نشان داده شده است:

همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود، مقادیر میانگین مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده‌وار آزمودنی‌ها در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کاهش یافته و میانگین مکانیسم‌های دفاعی رشدیافته گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته است؛ در صورتی‌که در هر سه متغیر در گروه کنترل تغییر چشمگیری در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون نداشته است.



شکل ۱. نمودارهای مربوط به سبک دفاعی رشدیافته (الف)، سبک دفاعی روان‌آزرده‌وار (ب) و سبک دفاعی رشد نیافته (ج)

قاسمی مطلق و همکاران (۲۲) همسوست. آن‌ها در پژوهش خود نشان دادند که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش نشانه‌های افسردگی و همچنین کاهش میزان استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده و افزایش مکانیسم‌های رشدیافته تأثیر دارد. پی‌یت و هوگارد (۲۳) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش استفاده از مکانیسم‌های رشدنیافته شده است.

پیش‌جنسی، برای نمونه شخصیت دهانی که مستعد افسردگی است، موجبات بهره‌گیری زیاد از مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده را فراهم می‌آورد. دفاع‌هایی مانند پرخاشگری منفعلانه که سبک رشدنیافته را تشکیل می‌دهد، بیماران را در کنارآمدن بهینه با واقعیت

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر میزان استفاده از مکانیسم‌های دفاعی افراد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی بود. نتایج پژوهش نشان داد که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش به‌کارگیری مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده در بیماران افسرده شده است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات در تبیین یافته‌های فوق می‌توان اظهار کرد دلیل عمده تشکیل و تشدید خلق افسرده، استفاده بیش‌ازحد از سازوکارهای دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده است. به‌طورکلی در زمینه کاربرد زیاد مکانیسم‌های دفاعی توسط بیماران، می‌توان چنین تبیین کرد که تثبیت در مراحل

ناتوان می‌سازد. افرادی که به این دفاع‌ها متوسل می‌شوند، معمولاً رشد نیافته و غیرقابل دسترس می‌نمایند که این توضیحات مؤید کاربرد بیشتر این سبک دفاعی در بیماران مبتلا به افسردگی است (۱۰). در واقع افزایش استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشد نیافته و روان‌آزرده، هیجانات منفی و استرس را افزایش می‌دهد و این چرخه مخرب ممکن است باعث بروز و تشدید اختلالات روانی از جمله افسردگی شود. برای کاهش استفاده از مکانیسم‌های رشد نیافته و روان‌آزرده لازم است افراد از قضاوت و داوری فاصله بگیرند و احساسات و هیجانات و رویدادها را آن‌گونه که وجود دارد، درک کنند. یکی از روش‌های مناسب برای کاهش استفاده از این مکانیسم‌ها، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی است که با ارائه تکنیک‌های آرام‌بخش و به‌دور از قضاوت، به کاهش استفاده از این راهبردهای غیرانطباقی کمک می‌کند. انجام دادن تمرینات مواجهه و ایفای نقش، باعث ایجاد فرصت برای آشنایی با مشکلات عملکردی فرد و یافتن شیوه‌های جایگزینی برای رفتارها و سبک‌های دفاعی مختل می‌شود (۲۴).

در اصل فرض بر این است که یکی از دلایل اصلی آسیب‌پذیری در مقابل عود و بازگشت افسردگی، ناشی از پیوندهای مکرر بین خلق افسرده و الگوهای استفاده نابه‌جای مکانیسم‌های رشد نیافته و روان‌آزرده است که به‌نوبه خود به تغییراتی در سطوح شناختی و عصبی می‌انجامد (۲۳).

نتایج به‌دست‌آمده از توان پیش‌بینی سلامت روانی از طریق سبک‌های دفاعی در بیماران، نشان می‌دهد باورهای افراد درباره میزان کنترلی که می‌توانند بر موقعیت‌های فشارزا اعمال کنند و نیز احساس خودکفایتی آنان برای غلبه بر مشکلات و رویدادهای آزاردهنده، بر میزان برانگیختگی هیجانی و عملکردهای فردی در موقعیت‌های مذکور

تأثیرگذار است. این یافته‌ها نشان‌دهنده آن است که در هنگام رویارویی با وقایع آزاردهنده و استرس‌زا، افرادی که از خودادراکی مثبت‌تری برخوردارند و سطوح عمیق‌تری از باورهای کنترل و خودکفایتی را نشان می‌دهند، برانگیختگی هیجانی کمتری را تجربه کرده و به دنبال آن عملکرد آنان در تکالیف شناختی، کمتر دچار تخریب و رکود می‌شود (۲۵).

با توجه به اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از این روش درمانی درباره سایر عوامل دخیل در بروز و عود افسردگی و همچنین دیگر اختلالات اعصاب و روان استفاده گردد.

۵ نتیجه‌گیری

در مجموع، با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با ترغیب فرد به تمرین برای توجه به ویژگی‌های تجارب به‌شیوه‌ای خالی از قضاوت، موجب تفکر منطقی‌تر شده و با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر (مثلاً از طریق تمرکز بر تنفس) و برگرداندن توجه به زمان حاضر، بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات اثر می‌گذارد که به‌نوبه خود باعث کاهش به‌کارگیری مکانیسم‌های رشد نیافته و روان‌آزرده و به تبع، افزایش استفاده از مکانیسم‌های رشد یافته می‌گردد.

۶ تشکر و قدردانی

در پایان از پرسنل محترم مرکز نگهداری بیماران روانی مزمن شفا و تمامی بیمارانی که در این پژوهش ما را خالصانه یاری کردند، صمیمانه سپاسگزاریم.

References

1. Rathus S. Psychology, Concepts and Connections. Ebrahimi Moghaddam H, Abolmaali Kh, Ranjgar B, Tahri A, Nabavi Ale-agma F, Peykani A, et al (Persian translators). First edition. Tehran, Iran: Savalan; 2007, pp: 680-5. [Persian]
2. Sadock BJ, Kaplan H. Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry. Rezaei F (Persian translator). Tehran, Iran: Arjmand; 2015, pp: 642-5. [Persian]
3. Offer R, Lavie R, Gothelf D, Apter A. Defense mechanisms, negative emotions and psychopathology in adolescent inpatients. *Compr Psychiatry*. 2000;41(1):35-41. doi:[10.1016/S0010-440X\(00\)90129-9](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(00)90129-9)
4. Freud A. The ego and the mechanism of defense. Alikhah M (Persian translator). Third edition. Tehran, Iran: Markaz publication; 2003, pp:73- 6. [Persian]
5. Corsini RJ, Weeding D. Current psychotherapies. Ninth Edition. Illinois, USA: Peacock; 2008, pp: 23- 32.
6. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition. Washington DC, USA: American Psychiatric Association; 2010.
7. Bond M, Perry JC. Long-term changes in defense styles with psychodynamic psychotherapy for depressive, anxiety, and personality disorders. *AM J Psychiatry*. 2004;161(9):1665-71. doi:[10.1176/appi.ajp.161.9.1665](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.9.1665)
8. Heldt E, Gus Manfro G, Kipper L, Blaya C, Isolan L, Otto MW. One-year follow-up of pharmacotherapy-resistant patients with panic disorder treated with cognitive-behavior therapy: outcome and predictors of remission. *Behav Res Ther*. 2006;44(5):657-65. doi:[10.1016/j.brat.2005.05.003](https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.003)
9. Cramer P. Defense mechanisms in psychology today. Further processes for adaptation. *Am Psychol*. 2000;55(6):637-46. doi:[10.1037/0003-066X.55.6.637](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637)
10. Sarraj-Khorrami A, Karami J, Momeni Kh. Comparing thinking rumination and defense mechanisms in patients suffering from major depression and obsessive-compulsive disorders with normal individuals. *Journal of Clinical Psychology*. 2014;6(2):53-63. [Persian] doi:[10.22075/JCP.2017.2163](https://doi.org/10.22075/JCP.2017.2163)
11. Finucane A, Mercer SW. An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC psychiatry*. 2006;6(1):1-14. doi:[10.1186/1471-244X-6-14](https://doi.org/10.1186/1471-244X-6-14)
12. Crane R. Mindfulness-based cognitive Therapy: Distinctive features. Khoshlahjeh Sedgh A (Persian translator). Second edition. Tehran, Iran: Besat; 2011, pp: 53-72. [Persian]
13. Teasdale J. A gate to metacognition. Younesi SJ, Rahimian Bogar A (Persian translators). Tehran, Iran: Danjeh; 2008. [Persian]
14. Baer RE. Mindfulness-based treatment approaches: clinician's guide to evidence base and applications. San Diego, USA: Academic Press; 2014.
15. Barnhofer T, Crane C, Hargus E, Amarasinghe M, Winder R, Williams JM. Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behav Res Ther*. 2009;47(5):366-73. doi:[10.1016/j.brat.2009.01.019](https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.019)
16. Kuyken W, Watkins ER, Holden ER, White K, Taylor RS, Byford S, et al. How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behav Res Ther*. 2010;48(11):1105-12. doi:[10.1016/j.brat.2010.08.003](https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.003)
17. Pompili M, Rinaldi G, Lester D, Girardi P, Ruberto A, Tatarelli R. Hopelessness and suicide risk emerge in psychiatric nurses suffering from burnout and using specific defense mechanisms. *Arch Psychiatr Nurs*. 2006;3(20):135-43. doi:[10.1016/j.apnu.2005.12.002](https://doi.org/10.1016/j.apnu.2005.12.002)
18. Mohamadpour S, Ahmadi-Sabzevari F, Nazari H. Comparison of the efficacy of pharmacotherapy with mindfulness-based cognitive therapy in the reduction of symptoms severity in major depressive disorder. *Journal of Research in Behavioral Sciences*. 2015;13(4):617-24. [Persian]
19. Andrews G, Singh M, Bond M. The defense style questionnaire. *J Nerv Ment Dis*. 1993;181(4):246-56. doi:[10.1097/00005053-199304000-00006](https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006)
20. Heidari Nasab L, Mansour M, Azad Fallah P, Shayiri M. Validity and reliability of defense styles in Iranian samples. *Daneshvar Raftar*. 2007;14(22):11-26. [Persian]
21. Mohamadkhani P, Tamanayifar SH, Jahani Tabesh O. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to prevent recurrence. Third edition. Tehran, Iran: Faradid; 2015, pp: 40- 55. [Persian]
22. Ghasemi M, Manshaee Gh, Askari K, Talebi H. The effectiveness of mindfulness based cognitive therapy and schema therapy on the rate of using negative automatic thoughts in depressive patients. *Scientific Journal of Educational Research*. 2015;8(35):1-15. [Persian]
23. Piet J, Hougaard E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2011;31(6):1032-40. doi:[10.1016/j.cpr.2011.05.002](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.002)
24. Manicavasgar V, Parker G, Perich T. Mindfulness-based cognitive therapy vs cognitive behaviour therapy as a treatment for non-melancholic depression. *J Affect Dis*. 2011;130(1-2):138-44. doi:[10.1016/j.jad.2010.09.027](https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.09.027)
25. Blackman JS. 101 defenses. First edition. United Kingdom: Routledge; 2004.