

## عنوان مقاله:

اثر بخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کیفیت خواب و درماندگی روانشناختی افراد مبتلا به دیابت نوع 2

## محل انتشار:

فصلنامه پرستاری دیابت زابل، دوره 7، شماره 3 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

فاطمه کوشکی

همایون هارون رشیدی

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: دیابت یکی از شایع‌ترین و پرهزینه‌ترین بیماری‌های مزمن است که محدودیت‌های زیادی در فعالیت‌های بیمار ایجاد می‌کند. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کیفیت خواب و درماندگی روانشناختی افراد مبتلا به دیابت نوع 2 انجام شد. مواد و روش‌ها: با استفاده از روش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل از بین مبتلایان به دیابت شهر دزفول و نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه 30 نفر بصورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل انتخاب شدند. هر دو گروه با استفاده از مقیاس کیفیت خواب پیترزبورگ (1989) و پرسشنامه درماندگی روانشناختی (لاوبوند و لاوبوند، 1995) به عنوان پیش‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند و گروه آزمایش به مدت هشت جلسه آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس دریافت کردند. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. برای مقایسه پس‌آزمون هر دو گروه از روش تحلیل کوواریانس چند عاملی (مانکوا) و یک عاملی (آنکوا) استفاده شد. یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.001$ ). نتیجه‌گیری: ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کیفیت خواب، افسردگی، اضطراب و استرس افراد مبتلا به دیابت موثر است.

## کلمات کلیدی:

Diabetes, Mindfulness, Psychological distress, Quality of Sleep, ذهن آگاهی, کیفیت خواب, درماندگی روانشناختی و دیابت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1144537>

