

عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه حضور ذهن مبتنی بر درمان شناختی کنترل درد بر عملکرد های روانی - اجتماعی بیماران مبتلا به کمردرد مزمن (زنان 17 تا 55 سال)

محل انتشار:

اولین همایش ملی آسیب شناسی روانی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

سمیرا موسیوندکرد - دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور تهران جنوب

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: حدود یک سوم مردم دنیا از درد مزمن رنج می برند، که با کاهش کیفیت زندگی و سطوح بالایافتگی روانشناختی همراه است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه حضور ذهن مبتنی بر درمان شناختی کنترل درد بر عملکرد های روانی - اجتماعی بیماران مبتلا به کمردرد مزمن در زنان 17 تا 55 سال بوده است. مواد و روشها: این مطالعه در قالب یک طرح نیمه آزمایشی متشکل از دو گروه آزمایشی و کنترل همراه با پیش آزمون و پس آزمون انجام گرفت. 36 آزمودنی واجد شرایط از بین بیماران زن داوطلب مبتلا به کمردرد مزمن مراجعه کننده بخش فیزیوتراپی بیمارستان ابن سینا شهرستان دلفان بطور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند (18 نفر در هر گروه) برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز اعضای هر دو گروه با فاصله زمانی 3 ماه به پرسشنامه های ناتوانی و موریس، خودکارآمدی درد PSEQ و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس پاسخ دادند. برنامه 8 جلسه ای «درمان شناختی حضور ذهن» برای گروه آزمایشی انجام شد. تاکید این برنامه بر افزایش آگاهی و توجه به عوامل شناختی و هیجانی مرتبط با درد مزمن و در نهایت فعال سازی رفتاری است، گروه کنترل هیچ مداخله روانشناختی دریافت نکرد. به منظور تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS-18 استفاده شد. یافته ها: نتایج حاصل از انجام آزمون آماری تحلیل کوواریانس نشان داد نمرات اعضای گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، بطور معناداری در متغیر ناتوانی از درد $p=0/001$ کاهش و در متغیر خودکارآمدی درد $p=0/04$ افزایش یافته است. در این پژوهش بین نمرات دو گروه در متغیر افسردگی $p=0/02$ تفاوت معناداری مشاهده نشد. نتیجه گیری: درمان شناختی حضور ذهن می تواند با کاهش حساسیت نسبت به اضطراب و در نتیجه کاهش توجه انتخابی بیماران نسبت به محرک های دردناک و اضطراب آور در کاهش ناتوانی ناشی از درد و افزایش خودکارآمدی بیماران مبتلا به کمردرد مزمن مؤثر باشد.

کلمات کلیدی:

برنامه حضور ذهن، درمان شناختی کنترل، عملکرد روانی - اجتماعی، کمردرد مزمن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1151675>

