

عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر حساسیت اضطرابی در بیماران مبتلا به میگرن

محل انتشار:

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، دوره 1، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

آریتا پویانفر

شهرام وزیری

خلاصه مقاله:

پیش زمینه و هدف: سردرد یکی از شایعترین شکایات انسان است که علل متفاوتی دارد و نوع تنشی و میگرنی آن بسیار شایع است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر حساسیت اضطرابی در بیماران مبتلا به میگرن انجام شد. مواد و روش کار: روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری و گروه کنترل بود. از اینرو تعداد ۳۰ نفر از مبتلایان به میگرن به صورت نمونه گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه با استفاده از پرسشنامه ۱۶ سوالی حساسیت اضطرابی مورد پیش آزمون قرار گرفتند. سپس گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه تحت برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. در ادامه هر دو گروه مورد پس آزمون قرار گرفته و داده ها با استفاده از روش تحلیل واریانس یک راهه تک متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها: نتایج تحلیل نشان داد که نمرات مبتلایان به میگرن گروه آزمایشی در متغیر حساسیت اضطرابی نسبت به گروه کنترل کاهش یافته و در مرحله پیگیری حفظ شده است (بیشترین کاهش در مولفه ترس از نگرانی های بدنی) بوده است ($P < 0/01$). بحث و نتیجه‌گیری: از این پژوهش چنین می توان نتیجه گیری کرد که، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به دلیل کارایی بالای آن، به خصوص هنگامی که به صورت گروهی برگزار می شود، ارزان بودن و پذیرش آن توسط بیماران مبتلا به میگرن راهبرد موثری برای کمک به افراد در معرض اضطراب و دارای کودک مبتلا به سرطان می باشد { s3gt_translate_tooltip_mini { display: none !important#

کلمات کلیدی:

برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، بیماران مبتلا به میگرن، حساسیت اضطرابی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1155322>

