

عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و قند خون بیماران دیابتی با نوع شخصیت بازدارنده

محل انتشار:

فصلنامه روان شناسی کاربردی، دوره 10، شماره 3 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

فاطمه محمدی شیرمحله - دانشگاه آزاد واحد کرج

فرهاد جمهری - دانشگاه علامه طباطبائی

آدیس کراسکیان - دانشگاه آزاد واحد کرج

سعید ملکی ذاکرینی - دانشگاه آزاد واحد کرج

خلاصه مقاله:

چکیده هدف: هدف پژوهش تعیین اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و قند خون بیماران دیابتی با نوع شخصیت بازدارنده بود. روش: روش مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون، گروه گواه و پیگیری دو ماهه و جامعه آماری ۲۲۵ نفر از بیماران مراجعه کننده به مرکز دیابت اکباتان شهر تهران در تابستان ۱۳۹۴ بود. به روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری جایگزین شد. ابزار پژوهش پرسشنامه شخصیتی گری-ویلسون (ویلسون، بارت و گری، ۱۹۸۹)، اضطراب بک و استیر (۱۹۹۰) و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس کابات-زین (۲۰۰۵) بود که طی ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای هفته ای یک بار اجرا و برای تحلیل آماری از روش کواریانس و اندازه گیری مکرر استفاده شد. یافته ها: نتایج حاکی از اثربخشی روش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب ($F_{(2, 222)} = 0.01$, $P = 0.06$) و قند خون بیماران دیابتی با نوع شخصیت بازدارنده بود ($F_{(2, 222)} = 0.02$, $P = 0.06$) و نتایج به دست آمده در مرحله پیگیری حاکی از پایداری تاثیر درمان ذهن آگاهی بود ($F_{(2, 222)} = 0.06$, $P = 0.06$). نتیجه گیری: به متخصصان توصیه می شود به منظور کاهش اضطراب و کاهش قند خون بیماران دیابتی در کنار درمان های پزشکی از طریق ایجاد هوشیاری آگاهانه و تجربه زمان حال و غیرقضاوتی بودن در این بیماران باعث افزایش سلامت آن ها شوند.

کلمات کلیدی:

اضطراب، دیابت، ذهن آگاهی، شخصیت بازدارنده رفتار، قند خون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1263311>

