

عنوان مقاله:

تاثیر تکنیک های ذهن آگاهی گسلیده بر روی استرس ادراک شده و کیفیت خواب بیماران مبتلا به کووید-۱۹

محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 8، شماره 6 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

آرزو قاسم خانلو - *M.A, Department of Health, Khoj University of Medical Sciences, Khoj, Iran*

وحید صبری - *PhD, Department of Health, Khoj University of Medical Sciences, Khoj, Iran*

محسن مددلو - *M.A, Department of Health, Khoj University of Medical Sciences, Khoj, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: بیماران مبتلا به کووید-۱۹ سطح بالایی از استرس و کیفیت خواب پایین را به دلیل مجزا سازی درمان تجربه می کنند. هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر ذهن آگاهی گسلیده بر روی استرس ادراک شده و کیفیت خواب بیماران مبتلا به کووید-۱۹ انجام شد. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری کلیه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ شهرستان خوی در سال ۱۴۰۰ بود. از لیست افراد دارای تست تشخیص مولکولی مثبت ۳۰ بیمار به طور هدفمند انتخاب شده، سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. داده ها با استفاده از پرسشنامه استرس ادراک شده (PSS) و پرسشنامه کیفیت خواب (PSQI) در پیش آزمون و پس آزمون جمع آوری شده و سپس با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: نتایج نشان می دهد که ذهن آگاهی گسلیده بین دو گروه در میزان استرس ادراک شده با $F=38/69$ در سطح $0/001$ و کیفیت خواب با $F=59/36$ در سطح $0/001$ تفاوت معناداری ایجاد کرده است؛ اندازه اثر ذهن آگاهی گسلیده برای کاهش استرس ادراک شده ($0/59$) و بهبود کیفیت خواب ($0/50$) بدست آمده است. نتیجه گیری: براساس یافته های نتایج پژوهش می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی گسلیده می تواند استرس ادراک شده بیماران را کاهش داده و کیفیت خواب بیماران مبتلا را بهبود ببخشد. پس اجرای برنامه های مداخلات روانشناختی می تواند از تداوم مسائل روانشناختی در بیماران جلوگیری به عمل آورد.

کلمات کلیدی:

۱۹-Covid, Stress, Sleep quality, Detached mindfulness, ذهن آگاهی گسلیده،

استرس، کیفیت خواب، کووید-۱۹

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1401221>

