

## عنوان مقاله:

اثر بخشی درمان شفقت به خود ذهن آگاهانه بر کیفیت خواب، نشخوار فکری و شفقت به خود افراد مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی

## محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 9، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

علی اکبر فروغی - Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

سجاد رئیسی - MSc, Department of Clinical Psychology, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

نقیسه منتظری - PhD, Cardiovascular Research Center, Imam Ali Hospital, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

مطلب ناصری - MSc, Department of Clinical Psychology, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: بیماری های قلبی- عروقی، شایع ترین علت مرگ در دنیا هستند و مولفه های روانشناختی نقش مهمی در بیماری های قلبی- عروقی دارند. هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شفقت به خود ذهن آگاهانه بر کیفیت خواب، نشخوار فکری و شفقت به خود افراد مبتلا به بیماری های قلبی- عروقی انجام شد. روش: روش مطالعه کارآزمایی بالینی همراه با گروه کنترل بود. جامعه بیماران مراجعه کننده به بیمارستان های امام علی (ع) و امام رضا (ع) کرمانشاه از آبان تا بهمن ۱۳۹۹ بودند. با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند و به صورت تصادفی ۲۰ نفر در دو گروه گمارده شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه درمان شفقت به خود ذهن آگاهانه و گروه کنترل لوح فشرده و کتابچه ی راهنمای آموزش آرام سازی را دریافت کردند. شرکت کنندگان فرم جمع آوری اطلاعات جمعیت شناختی و پرسشنامه های کیفیت خواب، سبک پاسخ دهی نشخواری و شفقت به خود را تکمیل کردند. برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲، شاخص های توصیفی و تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که براساس زمان ( $P \leq 0/001$ ) و تفاوت بین گروهی ( $P < 0/05$ ) از نظر کیفیت خواب بین دوگروه تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، براساس زمان، تعامل زمان با گروه و تفاوت بین گروهی از نظر نشخوار فکری و شفقت به خود بین گروه ها تفاوت معناداری وجود دارد ( $P \leq 0/001$ ). نتیجه گیری: براساس نتایج پژوهش حاضر این درمان بر علائم روانشناختی و علائم جسمی بیماران قلبی موثر بود؛ بنابراین، پیشنهاد می شود از این درمان برای بهبود کیفیت خواب، نشخوار فکری و شفقت به خود در بیماران قلبی- عروقی استفاده شود.

## کلمات کلیدی:

Sleep quality, Rumination, Mindful self-compassion, Cardiovascular diseases, کیفیت خواب، نشخوار

فکری، شفقت به خود ذهن آگاهانه، بیماری های قلبی- عروقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1541457>

