

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سطح قند خون ناشتا و کیفیت زندگی وابسته به سلامت در زنان مبتلا به دیابت نوع II

محل انتشار:

هفتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سیما سهیل الوندی - کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

آرزو کریمی - کارشناسی ارشد روان سنجی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

فریبا بهرامی نیا - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

خلاصه مقاله:

سندرمهای متابولیکی یکی از مهمترین مشکلات تهدیدکننده سلامتی بشر محسوب میشود و مسئول چهار میلیون مرگ در سال، معادل ۹ درصد کل مرگهای جهان میباشد. دیابت یکی از اختلال های پیچیده است که میتواند توسط تعداد زیادی از عوامل زیستی، روانشناختی و اجتماعی به وجود آید هدف این پژوهش تعیین میزان اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش سطح قند خون و کیفیت زندگی وابسته به سلامت در زنان مبتلا به دیابت نوع II بود. جامعه آماری، شامل کلیه زنان دیابتی مراجعه کننده انجمن بیماران دیابت شهر البرز در بهار ۱۴۰۱ بودند. روش پژوهش شبه آزمایشی با پیش و پس آزمون و پیگیری، با گروه کنترل بود. روش نمونه گیری بصورت دردسترس (۴۰ زن دیابتی) انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (n=۲۰) و گواه (n=۲۰) قرار گرفتند. مرحله پیش آزمون، مقیاس پرسشنامه کیفیت زندگی مشخصه دیابت و تست قند خون ناشتا انجام شد. سپس گروه آزمایش ۸ جلسه تحت آموزش قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکردند و در پایان هر دو گروه تحت پس آزمون و دوره پیگیری (۲ ماه) قرار گرفتند. تحلیل داده ها، برای متغیر کیفیت زندگی وابسته به سلامت و قند خون ناشتا، از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته ها نشان دادند بین دو گروه آزمایش وگواه، پس از اجرای آموزش تفاوت معناداری وجود دارد. بطوریکه، میانگین نمره کیفیت زندگی وابسته به سلامت گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش و سطح قند خون ناشتا کاهش یافت. ($P<0/001$)

کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی مشخصه دیابت، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، زنان مبتلا به دیابت نوع II، قند خون ناشتا.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1664416>

