

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی و تمرینات هوازی بر شاخص های روانشناختی و کیفیت خواب در بهبود یافتگان کووید ۱۹

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره 33، شماره 220 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سیده شادی موسوی - PhD Candidate, Department of Motor Behavior, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

کیوان ملانوروزی - Assistant Professor, Department of Physical Education, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran

معصومه شجاعی - Associate Professor, Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran

سید محی الدین بهاری - Assistant Professor, Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: پاندمی بیماری کووید ۱۹ منجر به انواع اختلالات روانشناختی و مشکلات خواب شده است، که بعد از بهبودی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. بیماران بهبود یافته از کووید ۱۹ در معرض خطر اختلالات خواب، افسردگی و کیفیت پایین زندگی هستند، با این وجود مطالعات اندکی در مورد سلامت روان این افراد صورت گرفته است. بنابراین هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی و تمرینات هوازی بر علائم افسردگی، استرس درک شده و کیفیت خواب بهبودیافتگان کووید ۱۹ بود. مواد و روش ها: در این مطالعه مداخله ای و کاربردی جهت جمع آوری داده ها از روش میدانی استفاده شد. آزمودنی ها ۶۰ مرد و زن بهبودیافته از کووید ۱۹ با میانگین سنی $39/52 \pm 5/82$ سال در شهرستان کرمانشاه در سال ۱۴۰۱ بودند، که به طور تصادفی به ۴ گروه (۱۵ نفری) شامل برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، ورزش هوازی، مداخله ترکیبی (ورزش هوازی و ذهن آگاهی) و گروه کنترل تقسیم شدند. مطالعه در چهار مرحله پیش آزمون، مداخلات، پس آزمون و آزمون پیگیری انجام شد. متغیرهای وابسته شامل علائم افسردگی، استرس درک شده و کیفیت خواب بود. داده ها با آزمون واریانس مرکب F^{*3} و تعقیبی بنفرونی تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: علائم افسردگی و استرس درک شده برای گروه های آزمایش به نسبت گروه کنترل کاهش یافت ($P=0/01$). هم چنین کیفیت خواب گروه های فعالیت بدنی، ذهن آگاهی و ترکیب آن ها افزایش بیش تری نسبت به گروه کنترل داشت ($P=0/001$). نتایج آزمون های تعقیبی نشان از برتری گروه ترکیبی به نسبت دیگر گروه ها داشت. استنتاج: ترکیب فعالیت بدنی و ذهن آگاهی به عنوان مداخله ای بهتر در مقایسه با ذهن آگاهی و ورزش هوازی به تنهایی، برای بهبود شاخص های روانشناختی و کیفیت خواب افراد بهبود یافته از کووید ۱۹، پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

COVID-۱۹، physical activity، sleep quality، depression، stress، mindfulness، کووید ۱۹، فعالیت بدنی، کیفیت خواب، افسردگی، استرس، ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1784380>



