

عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگای هوشیارانه به شیوه گروهی بر شدت خستگی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام. اس.

محل انتشار:

دوفصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت، دوره 16، شماره 2 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

سپهילה رحمانی - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج

خلاصه مقاله:

مقدمه: پژوهش حاضر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگای هوشیارانه به شیوه گروهی بر شدت خستگی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام. اس. را بررسی می کند. روش: در یک پژوهش نیمه آزمایشی ۲۴ بیمار مبتلا به بیماری ام. اس. که دارای ملاک های ورد بودند، با روش نمونه گیری دردسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه آزمایش (۱۲ نفر) و گروه کنترل (۱۲ نفر) گماشته شدند. پرسشنامه های کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام. اس. و پرسشنامه شدت خستگی توسط شرکت کنندگان، در سه مرحله پیش، پس از درمان و پیگیری (۲ ماه) تکمیل شد. گروه آزمایش، طی ۸ جلسه ۲.۵ ساعته تحت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگای هوشیارانه به صورت گروهی قرار گرفتند. گروه کنترل در طول این مدت هیچ درمانی دریافت نکردند. داده ها با استفاده از مدل آماری تحلیل کوواریانس تک متغیره تحلیل شدند. نتایج: یافته های پژوهش نشان داد که بین میانگین نمرات برخی از زیر مقیاس های کیفیت زندگی نقش شامل عملکرد جسمی، وضعیت جسمی و روانی، انرژی، بهزیستی روانی، تهدیدات سلامتی، درک از سلامتی، رضایت از عملکرد جنسی، کیفیت زندگی و شدت خستگی گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری مشاهده شده است. به جز مولفه ایفای نقش که تفاوت معناداری دیده نشده است ($p < 0.05$). بحث و نتیجه گیری: نتایج نشان داد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگای هوشیارانه به صورت گروهی بر کاهش شدت خستگی و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام. اس. موثر می باشد.

کلمات کلیدی:

ام. اس. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، کیفیت زندگی، شدت خستگی، یوگای هوشیارانه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1842567>

