

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت خواب و رفتارهای ارتقاءدهنده سبک زندگی در افراد مبتلا به نارسایی قلبی

محل انتشار:

فصلنامه پرستاری قلب و عروق، دوره 10، شماره 1 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سید احسان کاظمینی - Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University

طاهره رنجبری پور - Department of Health Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University

عاطفه نژادمحمد نامقی - Department of Counselling and Guidance, Karaj Branch, Islamic Azad University

شیدا سودارگر - Department of Health Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University

پریسا پیوندی - Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University

خلاصه مقاله:

خلاصه هدف. این پژوهش با هدف مقایسه تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت خواب و رفتارهای سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت در افراد مبتلا به نارسایی قلبی انجام شد. زمینه. پیامدهای نارسایی قلبی ایجادکننده مشکلاتی در زمینه کیفیت خواب و سبک زندگی افراد است که بر سیر بیماری تاثیر می گذارد. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، از مداخله های موثر بر این دو هستند. روش کار. پژوهش حاضر، از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و دارای گروه کنترل و پیگیری سه ماهه بود. تعداد ۴۵ نفر از افراد مبتلا به نارسایی قلبی به صورت هدفمند انتخاب و سپس با روش تصادفی ساده در دو گروه آزمون (هر گروه ۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. مداخله های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای گروه های آزمون انجام شد. داده ها در سه مرحله با استفاده از شاخص کیفیت خواب پینزبورگ بویس و همکاران (۱۹۸۹) و پرسشنامه سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت واکر و همکاران (۱۹۸۷) جمع آوری شد. تحلیل داده ها در نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ با تحلیل کوواریانس انجام شد. یافته ها. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در پس آزمون و پیگیری ($F=181/224$ و $F=62/315$ ، $P \leq 0/001$)، در مقایسه با گروه کنترل، بر کیفیت خواب و سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت در مبتلایان به نارسایی قلبی موثر بودند. با وجود تاثیر هر دو مداخله، برتری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ($P \leq 0/001$) بر سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت و عدم تفاوت معنادار بین دو مداخله در تاثیر کیفیت خواب در آزمون تعقیبی مشخص شد. نتیجه گیری. با توجه به نتایج، در مراکز درمانی می توان هر دو مداخله، به ویژه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، را به عنوان مداخله-هایی موثر بر کیفیت خواب و رفتارهای سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت همراه با درمان های پزشکی برای مبتلایان به نارسایی قلبی به کار گرفت.

کلمات کلیدی:

Mindfulness - Based Cognitive Therapy, Acceptance and Commitment Therapy, Sleep Quality, health-promoting lifestyle, Heart failure

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، کیفیت خواب، سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت، نارسایی قلبی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1936652>

