

عنوان مقاله:

اثر بخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام اس

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 2، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

فریده زینالی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف: مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) یک ی از شایع ترین بیماری های مزمن سیستم عصبی مرکزی است. مزمن بودن ماهیت بیماری، نداشتن درمان قطعی و درگیر ساختن فرد در سن جوانی می تواند اثر مخربی بر کیفیت زندگی داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگای هوشیارانه بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام اس صورت گرفت. روش: پژوهش حاضر از نوع شبه تجربی همراه با گروه آزمایش و کنترل بود. روش نمونه گیری ابتدا به صورت فراخوان عمومی بین افراد عضو انجمن ام اس استان تهران برگزار شد و سپس تعداد 24 بیمار با تشخیص بیماری ام اس و دارا بودن ملاک های ورود از بین متقاضیان به طور تصادفی به گروه آزمایش (12 نفر) و گروه کنترل (12 نفر) گماشته شدند. پرسشنامه کیفیت زندگی بیماران ام اس - MSQOL 54 توسط آزمودنی ها، پیش و پس از درمان تکمیل شد. گروه آزمایش، طی 8 جلسه 2 ساعته تحت درمان برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. داده ها با استفاده از مدل آماری کوواریانس تک متغییری تحلیل شدند. یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که بین میانگین نمرات برخی از زیرمقیاس های کیفیت زندگی شامل عملکرد جسمی، ایفا نقش در رابطه با وضعیت جسمی و روانی، انرژی، بهزیستی روانی، تهدیدات سلامتی، درک از سلامتی، رضایت از عملکرد جنسی، کیفیت زندگی گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری مشاهده شده است. $P < 0/05$. نتیجه گیری: نتایج نشان میدهد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش برخی از زیر مقیاس- های کیفیت زندگی بیماران ام اس موثر است. لذا به کارگیری این روش حمایتی، میتواند به عنوان یک روش موثر، به منظور بهبود کیفیت زندگی ناشی از بیماری ام اس و توانمندسازی آنان بکار گرفته شود.

کلمات کلیدی:

برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، کیفیت زندگی، ام اس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/644635>

