



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

www.khuisf.ac.ir

اثر بخشی گروه درمانی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ادراک درد، کیفیت خواب، خستگی و درماندگی روان شناختی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy on pain perception , sleep quality, Fatigue and psychological distress in women with multiple sclerosis.

پدید آورنده : ندا غفاری نیکو جونتقانی

استاد راهنما : خانم دکتر ایلناز سجادیان

استاد مشاور :

رشته تحصیلی : تربیت بدنی و علوم ورزشی - روانشناسی ورزشی

سال دفاع : ۳۰/۱۱/۱۳۹۵

مقطع تحصیلی : کارشناسی ارشد ناپیوسته

چکیده :

هدف از این پژوهش تعیین اثر بخشی گروه درمانی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ادراک درد، خستگی، کیفیت خواب و درماندگی روان شناختی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس شهر اصفهان انجام گرفت. پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون که جامعه آماری بیماران عضو مرکز ام.اس شهر اصفهان در تابستان ۱۳۹۵ بودند که از بین آنها ۲۴ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و

کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۲ نفر) آزمودنی‌ها قبل و بعد از آموزش به پرسشنامه‌های کیفیت خواب پیتزبورگ (بایس و همکاران، ۱۹۸۹)، درد مک‌گیل (بلزاک، ۱۹۹۷)، افسردگی، اضطراب، استرس (لایبوند، ۱۹۹۵)، شدت خستگی (کراپ و همکاران، ۱۹۸۹) پاسخ دادند. گروه آزمایش تحت مداخله آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برگرفته از کابات زین (۱۹۷۹) قرار گرفتند اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی آگاهی بر ادراک درد، خستگی، کیفیت خواب زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس اثر بخش نبوده است. اما میانگین نمرات درماندگی روان شناختی، در گروه آزمایش کاهش یافت. بر اساس نتایج، که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر علائم درماندگی روان شناختی (افسردگی، اضطراب، استرس) بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس اثر بخش است و تلویحات مهمی در توجه به درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش مشکلات روان شناختی وجود دارد.

واژگان کلیدی: ادراک درد، خستگی، کیفیت خواب، درماندگی روان شناختی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، مولتیپل اسکلروزیس.

