



بررسی تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پاسخ به استرس در بیماران مبتلابه

مولتیپل اسکروزیس شهر کرمان

آرمان افتخاری

دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بین الملل کیش، گروه روانشناسی، جزیره کیش، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پاسخ به استرس در بیماران مبتلابه مولتیپل اسکروزیس شهر کرمان بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی بوده و از نظر روش، نیمه تجربی با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بیماران مبتلابه ام اس دارای پرونده فعال در انجمن ام اس شهر کرمان در نیمه دوم سال ۱۳۹۵ می باشد. نمونه ای به حجم ۳۰ نفر از بیماران به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش، آموزش و مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) را در ۸ جلسه دریافت کردند. ابزار جمع آوری اطلاعات در پژوهش حاضر، شامل پرسشنامه پاسخ به استرس (SRI) بود. تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه های مکرر انجام شد. نتایج نشان داد، درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش پاسخ به استرس در بیماران مبتلابه مولتیپل اسکروزیس تأثیر دارد و این تأثیر تا مرحله پیگیری نیز تداوم یافته است.

واژگان کلیدی: کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، پاسخ به استرس، مولتیپل اسکروزیس