

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب کرونا در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس سمنان

سیده طاهره ذوالفقاری^۱، سمانه قوشچیان^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علوم تحقیقات کومش واحد سمنان.

^۲ هیئت علمی گروه روانشناسی، دانشگاه علوم تحقیقات کومش واحد سمنان. (نویسنده مسئول)

چکیده

مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) بیماری مزمن دستگاه عصبی مرکزی است. ام اس که شایع ترین بیماری عصبی انسان است، با عوارض جسمانی و روانشناختی فراوانی همراه است که موجب می شود بیماران شناخت معیوب و باورهای تحریف شده ای درباره ی بیماری شان داشته باشند، لذا در مقابله مثبت و موثر با بیماری و پذیرش آن به عنوان بخشی از زندگی خود دچار مشکل می شوند، همچنین شیوع ویروس کرونا این طیف از بیماران را بیشتر دچار مشکلاتی مانند: استرس و اضطراب کرده است. هدف از پژوهش حاضر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب کرونا بیماران مراجعه کننده به انجمن ام اس سمنان که ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس برای شرکت در پژوهش انتخاب شده که به صورت آنلاین، واتس آپ پرسشنامه اجرا شده است. بیماران به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر) آزمایش و کنترل جایگزین می شوند. مداخله ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای ذهن آگاهی به صورت آنلاین و به واسطه ی اسکایپ درآزمودنی ها موثر بوده است. نتایج تحلیل کواریانس تک متغییری و چند متغییری نشان می دهد که اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای کاهش اضطراب کرونا در زنان بیمار ام اس سمنان معنادار بوده است.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، اضطراب، مولتیپل اسکلروزیس

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۹، صفحات ۹۲-۸۴