

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان سلامت معنوی در بیماران دیابتی نوع دو

رامین قبادی داود^۱، مارال مروجی^۲، گیتی شهبازی^۳، سمیرا منصوری^{۴*}

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد نیشابور، مشهد، ایران.

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، علوم تحقیقات تهران، ایلام، ایران.

^۴ کارشناسی دانشگاه پیام نور ملارد، کرج، ایران. (نویسنده مسئول)

چکیده

زمینه: دیابت یکی از شایع ترین و پر هزینه ترین بیماری های مزمن است که محدودیت های زیادی در فعالیت های بیمار ایجاد می کند. هدف: آیا اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان سلامت معنوی در بیماران دیابتی نوع دو موثر است؟ روش ها: تحقیق حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل ۳۰ نفر از مردان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر کرج بود، که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر به عنوان گروه کنترل) گمارده شدند. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش شامل پرسشنامه ی سلامت معنوی پولوتزی و الیسون و پروتکل آموزش ذهن آگاهی ربکا بود. هر دو گروه، قبل و بعد از آموزش ذهن آگاهی، از نظر سطح سلامت معنوی مورد بررسی قرار گرفتند و گروه آزمایش در ۸ جلسه دو ساعته تحت آموزش ذهن آگاهی گروهی قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که آزمون (پس آزمون، پیش آزمون) در دو گروه آزمایشی و کنترل، با ۰.۱٪ اطمینان ذهن آگاهی بر سلامت معنوی در مردان مبتلا به دیابت نوع دو تأیید کرد. نتایج: بر اساس نتایج، مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش سلامت معنوی مؤثر می باشد.

واژه های کلیدی: اثر بخشی ذهن آگاهی، میزان سلامت معنوی، بیماران دیابتی

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۲۷۹-۲۷۳