

عنوان مقاله:

اثر بخشی ذهن آگاهی بر شادکامی و کاهش قند خون در بیماران دیابتی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره 27، شماره 151 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محمد کاظم فخری - Assistant Professor, Department of Psychology, School of Humanities, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran

عادل بهار - Associate Professor, Department of Internal Medicine, Diabetes Research Center, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

فاطمه امینی - MA in Psychology, School of Humanities, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: ذهن آگاهی به معنی توجه کردن ویژه، هدفمند، در زمان کنونی و خالی از پیش داوری و قضاوت است. دیابت شیرین، بیماری مزمنی است که باعث عوارض و ناتوانی های گوناگون ماندگار می شود. هدف این مطالعه بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر شادکامی و کاهش قند خون بیماران مبتلا به دیابت بوده است. مواد و روش ها: مطالعه مورد شاهدهی حاضر به شیوه پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل روی ۵۰ نفر از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در کلینیک غدد طبوبی شهرستان ساری انجام شد. برنامه آموزشی شامل ۱۰ جلسه هفتگی بوده است. میزان شادکامی شرکت کننده ها با استفاده از پرسش نامه شادکامی آکسفورد بررسی شد. سطوح هموگلوبین گلیکوزیله قبل و انتهای مداخله اندازه گیری و ثبت شد. یافته ها: شادکامی گروه آزمایش در پس آزمون (۴۰/۸ ± ۶۲/۶۰) نسبت به پیش آزمون (۱۶/۷ ± ۰۸/۴۶) افزایش معنی داری داشته است (p=۰۰۲/۰، t). اما میانگین نمرات گروه کنترل تفاوت معنی داری نداشته است (p=۰۰۸/۰، t). میانگین قند خون گروه آزمایش کاهش معنی داری داشته است (p=۰۰۰/۰، t) ولی میانگین قند خون (p=۰۱۰/۰) و سطح هموگلوبین گلیکوزیله گروه کنترل تغییر معناداری نداشته اما میانگین آن در گروه آزمایش (۲۰/۱ ± ۵۲/۶) نسبت به مرحله پیش آزمون (۱/۵۷ ± ۲۶/۷) به طور معناداری کاهش یافت (p=۰۰۵/۰، r).

کلمات کلیدی:

mindfulness, happiness, blood sugar, diabetes, ذهن آگاهی, شادکامی, قند خون, دیابت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1786873>

