



اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های سلینگمن بر مکانیزمهای دفاعی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه زنان مبتلا به بیماری دیابت نوع دو

زینب ارشاد

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

(Zeinab.ershad@gmail.com)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های سلینگمن بر مکانیزمهای دفاعی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه زنان مبتلا به بیماری دیابت نوع دو انجام گردید. پژوهش مورد مطالعه از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام پذیرفت. جامعه آماری تحقیق را کلیه زنان مبتلا به دیابت نوع دو شهر تهران در سال ۱۳۹۵ را تشکیل دادند. به منظور انتخاب آزمودنیها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. برای هر دو گروه پیش‌آزمون اجرا شد. گروه آزمایش مدت ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌اندیشی بر مبنای آموزه‌های سلینگمن قرار گرفتند. در پایان دوره آموزش، پس‌آزمون اجرا گردید. پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در پژوهش مکانیزمهای دفاعی اندروز، سینگ و بوند (۱۹۹۳) و طرحواره‌های ناسازگار یانگ (۲۰۰۵) بود. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج بدست آمده از پژوهش با تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد که بین دو گروه در پس‌آزمون مکانیزمهای دفاعی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه تفاوت معناداری وجود دارد. در مجموع مثبت اندیشی بر مبنای آموزه‌های سلینگمن موجب بهبود مکانیزمهای دفاعی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه زنان مبتلا به دیابت نوع دو شده است.
کلیدواژه: مثبت اندیشی، مکانیزمهای دفاعی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، دیابت نوع دو.

The effectiveness of training positive based teachings of Seligman on defense mechanisms early maladaptive schemas women with type II diabetes

Abstract

This research investigates the effectiveness of training positive based teachings of Seligman on defense mechanisms early maladaptive schemas women with type II diabetes. This experimental research performed with a pretest/posttest control group and the statistical society includes women with type II diabetes in Tehran city in year 2017. A total of 30 women with type II diabetes were selected by the available sampling method. Half of the population was randomly classified as the test group and the remainder comprises the control group. The pretest was implemented on both groups. The test group had nine, 90 minute educational classes about positive thinking based teachings of Seligman. After the classes the post test was implemented.



The surveys used in this research were Young schema questionnaire–short form (2005) and defense style questionnaires Andrews, Singh and Bond (1993) Collected data were analyzed with SPSS software. The results of this research with multivariate analysis of covariance indicated that there are meaningful differences between two groups' performances in defense mechanisms early maladaptive schemas. In conclusion, training positive based teachings of Seligman has resulted on defense mechanisms early maladaptive schemas women with type II diabetes.

Keywords: positive thinking, defense mechanisms, early maladaptive schemas type II diabetes

مقدمه

دیابت به عنوان یک بیماری مزمن، از نظر مدیریت بیماری و لزوم خودمدیریتی، از پیچیده‌ترین بیماری‌ها محسوب می‌شود. بیماری دیابت محدودیت‌های بسیاری را از قبیل اجبار در تزریق مکرر انسولین، تامین هزینه‌های دارو، اجبار در رعایت رژیم غذایی، عفونت‌های مکرر، احتمال بستری شدن در بیمارستان به علل عوارض بیماری و همچنین محدودیت‌هایی در زمینه اشتغال به کار برای فرد مبتلا ایجاد می‌کند که همین امور باعث کاهش سلامت روانی این افراد می‌شود. دیابت یکی از علل عمده بیماری‌زایی، مرگ و میر و افزایش هزینه‌های خدمات بهداشتی در سرتاسر جهان به شمار می‌رود که در صورت همبودی با مشکلات روانشناختی بر وسعت، شدت و عوارض بیماری دیابت در افراد افزوده می‌شود (اکبرنتاج بیشه، حسن‌زاده، دوستی، فخری و شیرافکن، ۱۳۹۳). دیابت به عنوان یک بیماری متابولیکی پیامدهای روانشناختی بسیاری دارد و یکی از شاخص‌های مهم درمان و کنترل بیماری دیابت بهبود وضعیت روانشناختی بیماران مبتلا به دیابت است (حاتمی پور، هویدا، ذبیحی حصار، بابایی امیری و دشت بزرگی، ۱۳۹۵). از این رو مداخلاتی به منظور بهبود مکانیزم‌های دفاعی و تقلیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه بیماران می‌تواند در بهبود وضعیت آن‌ها موثر باشد.

مکانیزم‌های دفاعی، فرآیندهای روانشناختی ناخودآگاهی هستند که با کاستن تاثیر هیجان‌ناخوشایند، از افراد در برابر اضطراب و خطرات درونی و بیرونی محافظت می‌کنند (برادی و کارسون، ۲۰۱۲). در بررسی‌های متعدد مشخص شده است که مکانیزم‌های دفاعی از عوامل مرتبط با سلامت روانی و جسمی افراد می‌باشند (مالونه و همکاران، ۲۰۱۳). به عنوان مثال نتایج مطالعه هیفانتیس، گولیا و کاروالهو (۲۰۱۳) نشان داد که سبک‌های دفاعی با شدت بیماری‌های جسمانی رابطه دارند. مالونه و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که مکانیزم‌های دفاعی با تحمل نشانه‌ها و ناراحتی‌های جسمانی مرتبط است. بیماران به خاطر فقدان مکانیزم‌های دفاعی سازگاران و رشدیافته، برای مقابله و محافظت از خودشان بیشتر در معرض وقایع استرس‌زا قرار می‌گیرند و سبک‌های دفاعی ناسازگارانه‌ی آنها اثرات آسیب‌زای بیماری را تشدید می‌کند (مارتینز و همکاران، ۲۰۱۰). طرحواره‌های اولیه باورهایی هستند که افراد درباره خود، دیگران و محیط دارند، و به طور معمول از ارضا نشدن نیازهای اولیه به خصوص نیازهای عاطفی در دوران کودکی سرچشمه می‌گیرند (زانگ و هی، ۲۰۱۳). این طرحواره‌ها در طول زندگی ثابت و پابرجا هستند و اساس ساخت‌های شناختی فرد را تشکیل و به شخص کمک می‌کنند تا تجارب خود را راجع به جهان پیرامون