

## اثربخشی آموزش گروه درمانی مبتنی بر حضور ذهن بر عاطفه مثبت، انعطاف پذیری و شادکامی در بیماران مبتلا به ام اس شهر اهواز

زینب کریمی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش گروه درمانی مبتنی بر حضور ذهن بر عاطفه مثبت، انعطاف پذیری و شادکامی در بیماران مبتلا به ام اس بود. مدل پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش کلیه بیماران مالتیپل اسکلروزیس هستند که به انجمن ام اس شهر اهواز در سال ۱۳۹۸ مراجعه کرده اند، می باشد. حجم نمونه ۳۰ نفر بود که از جامعه مذکور، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ۱۵ نفر به گروه آزمایش و ۱۵ نفر به گروه کنترل تخصیص یافتند. ابزارهای پژوهشی مورد استفاده عاطفه مثبت دینرو همکاران (۱۹۸۵)، انعطاف پذیری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) بود. گروه آزمایش در طول هفت جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه آموزش گروه درمانی مبتنی بر حضور ذهن دریافت کردند. برای تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس چند متغیره و یک متغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد آموزش گروه درمانی مبتنی بر حضور ذهن بر افزایش عاطفه مثبت، انعطاف پذیری و شادکامی در بیماران مبتلا به ام اس موثر بود.

**واژه های کلیدی:** آموزش گروه درمانی مبتنی بر حضور ذهن، عاطفه مثبت، انعطاف پذیری، شادکامی، بیماران مبتلا به ام اس