

عنوان:

تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی فراعلمی استرس و سازگاری لازاروس بر کنترل استرس افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مراجعه کننده به کلینیک دیابت شهر انار در سال ۹۹-۱۳۹۸

اساتید راهنما:

دکتر مهدی عبدالکریمی - دکتر مصطفی نصیرزاده

استاد مشاور:

دکتر احمدرضا صیادی

دانشجو:

محمدرضا میرکی

بهمن ۱۴۰۰

شماره پایان نامه:

۲۷

چکیده:

مقدمه: یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از عارضه‌های جدی ناشی از دیابت در افراد مبتلا، مدیریت و کنترل استرس است. وجود استرس مزمن و کنترل نشده در بلند مدت سبب پیشرفت دیابت و بروز عوارض جدی در بین مبتلایان به آن خواهد شد. این در حالی است که می‌توان با استفاده از و الگوهای تأیید شده کنترل استرس تا حدود زیادی میزان استرس را کنترل و متعاقب آن، از بروز اختلالات جدی ناشی از دیابت پیشگیری به عمل آورد. یکی از مدل‌های شناخته شده برای کنترل استرس توسط فولکمن و لازاروس ارائه شده است. بر اساس این مدل، برای کنترل استرس بعد از ارزیابی شدت استرس، به ارزیابی نحوه مواجهه با استرس پرداخته می‌شود و در ادامه با توجه به این ارزیابی از روشهای سازگاری مسئله محور و هیجان محور جهت مدیریت و سازگاری با استرس استفاده می‌گردد. در این مطالعه، تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی فراعلمی استرس و سازگاری لازاروس بر کنترل استرس افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مراجعه کننده به کلینیک دیابت شهر انار در سال ۹۸-۹۹ بررسی شده است.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه مداخله‌ای، از بین ۲۰۰ بیمار دیابتی مراجعه کننده به کلینیک دیابت شهر انار ۸۰ فرد مبتلا به دیابت، که نمره استرس بالایی داشتند و از روش تزریق انسولین جهت کنترل قند خون خود استفاده می‌کردند، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده وارد پژوهش شدند.

میزان استرس با استفاده از پرسش‌نامه استاندارد استرس درک شده کوهن بررسی شد. این پرسشنامه با ۱۴ سوال، میزان استرس درک شده در طی یک ماه گذشته را مورد بررسی و در ادامه برای بررسی روش‌های مقابله‌ای از پرسشنامه روش‌های مقابله‌ای جالووویس منطبق بر اساس راهبردهای الگوی مقابله‌ای لازاروس، استفاده گردید.

مداخلات کنترل استرس، بر اساس مدل فرا نظری مقابله‌ای و با تأکید بر تأثیرگذاری بر وضعیت خود کارآمدی و ارزیابی ثانویه جهت ارتقاء ارزیابی از توانایی مقابله با استرس طراحی شد. همچنین در این مطالعه، روش‌های سازگاری مسئله محور مورد آموزش قرار گرفت. از دیگر محتوای این مطالعه، آموزش روش‌های هیجان محور مثبت جهت مقابله با استرس از قبیل ترویج خوش بینی، کسب حمایت اجتماعی و آموزش و ترغیب استفاده از روش‌هایی از قبیل ورزش و تکنیک‌های آرام‌سازی جهت کاهش اثرات استرس بود. وضعیت استرس و میزان استفاده از روش‌های سازگاری قبل از مداخله و سه ماه بعد از مداخله در ۲ گروه مورد مقایسه قرار گرفت. همچنین میزان هموگلوبین گلیکوزیله نیز در ۲ گروه مورد ارزیابی و مقایسه قرار گرفت.

پس از جمع‌آوری داده‌ها از طریق نرم‌افزار آماری SPSS، با استفاده از روش‌های آماری توصیفی و تحلیلی شامل آزمون‌های تی زوجی، تی استیودنت، آنالیز واریانس و ضریب همبستگی پیرسون، داده‌ها مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین نمره استرس و روش‌های سازگاری مسئله محور از قبیل روش مواجهه با مشکلات ارتباط معنادار و منفی وجود داشت ($p < 0.05$). به این معنی که با استفاده از این روش میزان استرس کمتری گزارش شد. بین نمره استرس و نمره روش سازگاری خوش بینی نیز ارتباط منفی و معنادار وجود داشت ($p < 0.001$). بین نمره روش بدبینی و روش هیجانی با استرس ارتباط مثبت و معنادار وجود داشت ($p < 0.001$). به عبارتی با افزایش کاربرد این روش‌ها، میزان استرس بالاتری گزارش شد.

در گروه مداخله مبتنی بر مدل لوزاروس، میزان استرس درک شده به طور معناداری کاهش یافت ($p < 0.001$). همچنین مداخله حاضر باعث افزایش میزان استفاده از روش مواجهه‌ای و خود اتکایی گردید. میزان استفاده از روش‌های هیجان محور مثبت از قبیل حمایت طلبی و خوش بینی بعد از مداخله به طور معناداری افزایش یافت، در حالی که استفاده از روش‌های سازگاری بدبینی کاهش یافت ($p < 0.001$). در مطالعه حاضر اگر چه نمره هموگلوبین گلیکوزیله در ۲ گروه بعد از مداخله تفاوت معناداری نداشت ($p = 0/66$) اما نتایج آزمون t زوجی نشان داد که بعد از انجام مداخله میزان هموگلوبین گلیکوزیله کاهش یافته است ($p < 0.001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به تأثیر عوامل متعدد فردی و اجتماعی بر مدیریت و کنترل استرس در مبتلایان به دیابت، نتایج نشان می‌دهد، مدل پیشنهادی در ارتقاء هدف از پیش تعیین شده، می‌تواند تأثیرگذار باشد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود با ارتقاء خود کارآمدی جهت مقابله با استرس در افراد دیابتی و همچنین آموزش روش‌های مؤثر سازگاری و استفاده از روش‌های مثبت هیجان محور، علاوه بر کنترل وضعیت استرس‌زای ناشی از مدیریت دیابت از اثرات استرس بر وخیم شدن وضعیت این افراد پیشگیری نمود.

کلیدواژه‌ها: دیابت، استرس، کنترل، مداخله آموزشی، الگوی فراعملی استرس و سازگاری لازاروس