



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

**تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری  
زنان HIV+**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد  
در  
رشته مامایی گرایش بهداشت مادر و کودک

نگارنده:

نرجس آقایی

استاد راهنما:

دکتر زهرا بهبودی مقدم

استاد مشاور:

دکتر سید احمد سید علی نقی

دکتر علی منتظری

۱۳۹۸

## چکیده:

**زمینه و هدف:** رویدادهای زیادی در زندگی افراد وجود دارند که میتواند بر سلامت و بهزیستی فرد تأثیر گذار باشند، یکی از این رویداد های استرس زا بیماری ایدز است که منجر به تغییرات اساسی زندگی می شود. فرد مبتلا به ایدز ناراحتی و پریشانی زیادی از جمله افسردگی، فقدان و اضطراب را تجربه می کند که سلامت جسمانی و روانی را تحت تأثیر قرار می دهد. تاب آوری تطابق موفقیت آمیز با موقعیت های چالش بر انگیز در زندگی است، مانند توانایی و مهارت سازگاری با یک موقعیت مزمن یا حاد. تحقیقات پیشین در مورد زنان مبتلا به اچ آی وی عمدتاً بر چالش ها و آسیب پذیری هایی که با آن مواجه هستند، متمرکز شده است، در حالی که نتایج مثبت تاب آوری همچنان تحت مطالعه می باشد و تاکنون مطالعه ای در زمینه ی تاثیر برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر تاب آوری زنان HIV+ در کشور ما انجام نگرفته، بر آن شدیم تا مطالعه ای در این زمینه انجام دهیم.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی با یک گروه مداخله و یک گروه کنترل بوده است که بر روی ۹۰ زن (۴۵ نفر کنترل و ۴۵ نفر مداخله)مراجعه کننده به مرکز مشاوره ی بیماری های رفتاری بیمارستان امام خمینی (ره) انجام شد. افراد دو گروه را بیماران HIV+ و دارای سایر معیارهای ورود تشکیل میدادند. تخصیص افراد به دو گروه مداخله و کنترل با استفاده از کارت های قرعه کشی صورت گرفت. بدین صورت که افراد گروه A در گروه مداخله و افراد گروه B در گروه کنترل قرار گرفتند. روش کار به این صورت بود که هر دو گروه پرسشنامه تاب آوری کانر دیویدسون را تکمیل و سپس افراد در گروه مداخله در ۸جلسه ۶۰دقیقه ای هر هفته شرکت کردند و تحت آموزش ها قرار گرفتند، سپس بلافاصله ۴ هفته و ۸ هفته بعد از مداخله مجدداً پرسشنامه تاب آوری کانر دیویدسون توسط دو گروه تکمیل گردید. در پایان داده ها با استفاده از نرم افزار SPSSV. 23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** میانگین نمره کل تاب آوری و ابعاد آن قبل از مداخله در دو گروه تفاوت معناداری نداشت. میانگین نمره تاب آوری بلافاصله بعد از مداخله و ابعاد کنترل و تأثیرات منفی در گروه مداخله بیشتر از گروه کنترل بود ( $P < 0.05$ ) اما میانگین نمرات سایر ابعاد تاب آوری بین دو گروه اختلاف معناداری نداشت ( $p > 0.05$ ). آزمون t مستقل نشان داد که ۴ و ۸ هفته بعد از مداخله میانگین نمره تاب آوری و همه ابعاد آن در گروه مداخله به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل بود ( $P < 0.05$ ). آزمون آنالیز واریانس با تکرار مشاهدات نشان داد که میانگین نمره کل تاب آوری و ابعاد آن در گروه مداخله بین چهار زمان اختلاف معناداری داشت ( $p < 0.05$ )، اما این آزمون در گروه کنترل نشان داد که میانگین نمره کل تاب آوری و ابعاد آن بین چهار زمان اختلاف معناداری نداشت ( $p > 0.05$ ). یافته ها نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر میانگین نمره تاب آوری زنان HIV+ در گروه مداخله مؤثر بوده است.

**نتیجه گیری:** برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر میانگین نمره کلی تاب آوری و ابعاد آن در زنان HIV+ بلافاصله، ۸ و ۴ هفته بعد پس از انجام مداخله در گروه مداخله نسبت به میزان پایه داشت. لذا میتوان از این برنامه جهت ارتقای تاب آوری زنان HIV+ استفاده کرد.

**کلمات کلیدی:** زنان HIV+، تاب آوری، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی.



**Teheran University of Medical Sciences**  
**School of Nursing and Midwifery**

**Title:**

**Effect of Mindfulness Based Stress Reduction program  
on Resilience of HIV+ Women**

**"A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science  
(MSc) Degree"**

**By**

**Narjes Aghaie**

**Supervisor (s)**

**Dr. Zahra Behboodi Moghadam**

**2020**

## Abstract:

Background and purpose: Many events in a person's life can affect health and well-being of person, one of these stressful events is AIDS, which can substantially change life of person. The person with AIDS experiences a large deal of discomfort and distress, including depression, lack and anxiety that affect her physical and mental health. Resilience is the successful adjustment to challenging situations in life

, such as the ability and skill to adapt to an acute or chronic condition.

. Previous research on women with HIV, has mainly investigated the challenges / vulnerabilities that they meet, while positive outcomes and resilience are still under study and there is no study has conducted on the influence of mindfulness-based stress decrease programs on resilience of women with HIV + in our country, so far, hence we decided study this subject.

Research Methodology: This study is a randomized clinical trial with an intervention group and a control group on 90 women (45 in control and 45 in intervention) and is done on people who referred to the Behavioral Disease Counseling Center of Imam Khomeini Hospital. Subjects in both groups, were patients with HIV + and had other inclusion criteria. Subjects were allocated to the intervention and control groups using lottery cards. Subjects in group A were in the intervention group and those in group B in the control group. The method was that both groups completed the Connor-Davidson Resilience Scale and then the intervention group participated in 8 sessions of 60 minutes in each week and received the necessary training, then Immediately, 4 and 8 weeks after the intervention, two groups completed the Connor-Davidson Resilience Scale again, . Finally, the data were analyzed using spssv. 23 software.

Findings: The average total score of resilience and its dimensions were not significantly different between the two groups, before intervention. The mean score of resiliency immediately after intervention and control dimensions and negative effects were more in intervention group compared to control group ( $P < 0.05$ ) but the mean scores of other resilience dimensions were not significantly different between the two groups ( $p > 0.05$ ). Based on the independent t-test, 4 and 8 weeks after the intervention, the mean score of resilience was significantly more of intervention group compared to of control group ( $P < 0.05$ ). The findings showed that mindfulness-based stress reduction training was effective on the mean score of resilience of HIV + women in the intervention group.

**Conclusion:** Mindfulness-based stress Reduction program had a significant influence on the mean total resilience score and its dimensions in women with HIV + immediately, 4 and 8 weeks after the intervention in the intervention group compared to baseline level. Hence, this program can be useful to promote the resilience of women with HIV +.

Keywords: women with HIV+, Resilience, and Mindfulness-based stress reduction program