

حضور پویا در لحظه به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه حال اتفاق می افتد تعریف شده است و در رویکرد قرآنی به عوامل عدم پویایی در لحظه (براساس آیات تعیین شده) اشاره می کند که در پژوهش حاضر حضور پویا در لحظه با رویکرد قرآنی شامل یک دوره آموزشی برای بیماران مبتلا به ام اس می باشد. استرس و هیجانات دو عامل مهم در این بیماری بوده و بهزیستی این بیماران را تحت الشعاع قرار می دهد که در این راستا پژوهش حاضر به تعیین اثربخشی آموزش گروهی حضورپویا در لحظه با رویکرد قرآنی بر کاهش استرس، خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی عمومی در بیماران مراجعه کننده به انجمن بیماران ام اس شهر زاهدان پرداخته است. روش تحقیق پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری شامل بیماران مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس عضو انجمن بیماران ام اس شهر زاهدان که در بازده زمانی پاییز و زمستان سال ۹۶ مراجعه به انجمن داشته اند که تعداد آنها ۱۴۸ نفر بوده است. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از بیماران که به روش نمونه گیری در دسترس و دواطلبانه انتخاب و به دو گروه ۱۵ نفری آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جای دهی و در دوره آموزشی حضورپویا در لحظه با رویکرد قرآنی (آیات اشاره کننده به عوامل عدم حضور در حال) شرکت کردند. برای سنجش از پرسشنامه استرس توماس و همکاران، پرسشنامه بهزیستی عمومی و پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی هافمن استفاده و برای تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده گردید، که نتایج تحلیل کواریانس نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل، آموزش حضورپویا در لحظه با رویکرد قرآنی بر خودتنظیمی هیجانی $P=0/001$ ، کاهش استرس $P=0/000$ و در متغیرهای بهزیستی عمومی، بهزیستی مثبت $P=0/027$ ، احساس خودکنترلی $P=0/000$ و احساس سرزندگی $P=0/000$ نیز اثر بخش بوده است اما در سایر زیر مقیاس های بهزیستی عمومی (اضطراب، افسردگی و سلامت عمومی) اثر بخش نبوده است ($P>0/05$)، که می توان نتیجه گیری نمود آموزش حضورپویا در لحظه با رویکرد قرآنی بر خودتنظیمی هیجانی، کاهش استرس، بهزیستی مثبت، احساس خودکنترلی و احساس سرزندگی در بیماران مبتلا به ام اس اثربخش بوده است.

کلیدواژگان: حضورپویا در لحظه، رویکرد قرآنی، خودتنظیمی هیجانی، استرس، بهزیستی عمومی، ام اس

Abstract

The dynamic attendance at the moment has been defined as the excited attention and awareness of what is happening at the moment and in the Quranic approach it refers to the factors of the lack of dynamism at the moment (according to the designated verses). In the present study, dynamic attendance in the moment with a Quranic approach includes one course for MS patients. Stress and excitement are two of the most important factors in this disease and overwhelming the well-being of these patients. In this regard, the present study aimed to determine the effectiveness of present-day learning in a moment with Quranic approach on stress reduction, emotional self-regulation and general well-being in patients referred to the Association of MS patients in Zahedan.

The research strategy was quasi-experimental with pre-test and post-test design with control group and the statistical population included patients suffering from multiple sclerosis affiliated to MS Society of Zahedan who alluded to the association during the fall and winter of the year 2017 whose number has been 148 individuals. The statistical sample included 30 patients who were selected through available and intentional sampling and were replaced in two groups of 15 (15 subjects) and control (15 subjects) and they participated in the training course of dynamic attendance at moment with Quranic approach (verses referring to the factors of lack of attendance at moment). To evaluate the information, the Stress Questionnaire of Thomas and Associates, a general well-being questionnaire and Hoffman's Emotional Self-Regulatory Questionnaire were utilized. For analysis of data, covariance analysis was used.

The results of covariance analysis demonstrated that between the two trial and control groups, the dynamic attendance training at the moment has been effective with Qur'anic approach have impacted on emotional self-regulation $P = 0.001$, stress reduction of $P = 0.000$, and in the general well-being variables, positive well-being $P=0/027$, self-control feeling $P = 0/000$ and lively feeling $P = 0/000$ respectively, but it has not been effective in other subscales of general well-being (anxiety, depression and general health). ($P > 0.05$), which can be inferred that dynamic attendance training at the moment with a Qur'anic approach is effective on the emotional self-regulation, stress reduction, positive well-being, self-control and liveliness in patients with MS.

Keywords: Dynamic attendance at the moment, Quranic approach, Emotional self-regulation, Stress, General Well-being, MS

الملخص

إنّ الوعي التامّ أو اليقظة نَحج فكري يهدف إلى التركيز على ما يحدث في اللحظة الراهنة. ومن الملاحظ أنّ القرآن الكريم قد أشار إلى أسباب عدم الوعي التامّ وفقاً لبعض الآيات القرآنية الكريمة. ترمي هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على الوعي التامّ أو اليقظة بالمدخل القرآني، وهو يشمل دورة تدريبية لمرضى التصلب المتعدّد أو اللويحي (M S). وبما أنّ الضغط النفسي والمشاعر السلبية من العوامل المهمة التي تزيد من احتمال الإصابة بهذا المرض وتؤثّر في رفاهية المصابين به، فتستهدف هذه الدراسة تحديد مستوى أثر تعليم الوعي التام بالمدخل القرآني في تخفيض الضغط النفسي وانتظام الذات ورباطة الجأش والرفاهية العامة للمرضى الذين يراجعون جمعية التصلب اللويحي في مدينة زاهدان. إنّ المجتمع الأصلي للبحث يشتمل على ١٤٨ مريضاً قد أصيبوا بمرض التصلب العصبي المتعدد في مدينة زاهدان في فصلي الخريف والشتاء في عام ١٣٩٦ للهجرة الشمسية، والعينة عشوائية قد تكوّنت من ٣٠ مريضاً قد انقسموا إلى فريقين: الأول فريق الاختبار والثاني فريق التحكّم، وكل منهما ١٥ شخصاً. مضافاً إلى ذلك، أنه قد تمّ اختيار استبانة الضغط النفسي لتوماس وزملائه واستبانة الرفاهية العام واستبانة انتظام الذات لهوفمن، وكذلك تمّ استخدام اختبار تحليل كواريانس لتحليل بيانات الدراسة. وأظهرت نتائج تحليل كواريانس بين الفريقين أنّ تعليم الوعي التام بالمدخل القرآني قد أثر تأثيراً ملحوظاً في انتظام الذات $P=0/001$ والتقليل من الضغط النفسي $P=0/000$ وكذلك في بعض متغيرات الرفاهية العامة ومنها الرفاهية الإيجابية $P=0/027$ ، والشعور بالتحكم الذاتي $P=0/000$ والشعور بالانتعاش $P=0/000$ ، غير أنه لم يؤثر في بقية متغيرات ومقاييس الرفاهية العامة مثل القلق والضغط النفسي والسلامة العامة $P>0/05$ ، مما نستنتج أن تعليم الوعي التام بالمدخل القرآني يؤثّر كل التأثير في انتظام الذات والتخفيف من الضغط النفسي والرفاهية الإيجابية والشعور بالتحكم الذاتي والشعور بالانتعاش عند مرضى التصلب اللويحي.

الكلمات المفتاحية: الوعي التامّ، المدخل القرآني، انتظام الذات، القلق، الرفاهية العامة، مرض التصلب اللويحي