

۱. ۲

**یافتن حس آرامش: یک مطالعه پدیدارشناسی از نقش قرآن و باورهای مذهبی در**

**زندگی بیماران دیابتی**

(افشین یزدانی، معصومه آقامحمدی، سعید حسین زاده)<sup>۱</sup>

مقدمه: از عوامل موثر بر کنترل قند خون در افراد دیابتی علاوه بر رژیم غذایی، فعالیت بدنی و دریافت به موقع داروها، کم نمودن استرس می باشد. یکی از راههای کاهش استرس، ایجاد حس آرامش و شادی در این بیماران است. مطالعه حاضر به دنبال یافتن راههای ایجاد احساس سلامتی و آرامش در تجربیات بیماران دیابتی بود.

مواد و روش‌ها: این مطالعه یک مطالعه کیفی است که با روش پدیدارشناسی انجام گرفت. ۲۲ بیمار دیابتی که تجربه حداقل یک سال ابتلا به دیابت نوع دو را داشته و مایل به بیان این تجربیات بودند با نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها با صاحب‌های نیمه‌ساختاری جمع‌آوری گردید. تمام گفتگوها ضبط و به طور کامل نوشته شد و همزمان آنالیز محتوا شروع گردید.

یافته‌ها: از مضامین مهم استخراج شده از تجربیات بیماران دیابتی در مورد راههای احساس سلامتی، معنویت و خداگرایی می‌باشد که مورد توجه ویژه شرکت‌کنندگان در این مطالعه بود. باورهای مذهبی به عنوان سپر و پناهگاهی در برابر تأثیرات بیماری دیابت بر سلامت از طرف شرکت‌کننده‌ها احساس و ابراز می‌شد. "گرایش به باورها و سلوک مذهبی"، "تسلیم و رضا" و "تعهد نسبت به ارزش‌ها" زیرمضمون‌های معنویت و خداگرایی را تشکیل می‌دادند.

نتیجه‌گیری: داشتن اعتقادات معنوی و گرایش‌های مذهبی در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، عامل محرکی برای زندگی و احساس سلامتی آنها بوده، باعث معناداری به بیماری از سوی بیمار شده و فرد را برای سازگاری با استرس‌های ناشی از بیماری، تقویت می‌کند. بنابراین با توجه به اهمیت این عامل در ارتقای سلامت بیماران، لازم است در آموزش و مشاوره بیماران به این عامل مهم، پیش از پیش توجه شود تا از طریق تقویت یا ایجاد اعتقادات معنوی مثبت، بتوان حمایت روحی و روانی لازم را برای غلبه بر استرس‌ورها در بیماران فراهم نمود.

کلمات کلیدی: سلامت، آرامش، دیابت، پدیدارشناسی، قرآن