

Stressreductie door Aandachttraining: welke processen geactiveerd zijn?

Patricia L. Dobkin

Departement Geneeskunde, McGill Universiteit

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) beïnvloedt klinische en niet-klinische populaties. Terwijl veel aandacht aan de resultaten bij patiënten werd geschonken, is er weinig onderzoek gepubliceerd over de processen onderliggende de verbeteringen. Vrouwen in post-behandeling tegen borstkanker vulden een vragenlijst in pre- en post-MBSR en ze werden geïnterviewd vanuit de focusgroep methode. Daarna waren de kwantitatieve en kwalitatieve gegevens gecombineerd om de onderliggende processen te ontdekken. Twee resultaten: de 'Mindfulness Attention Awareness Scale' (MAAS) was effectief om de veranderingen in mindfulness te onderzoeken en de 'Coping with Health Injuries and Problems' vragenlijst was doeltreffend om de veranderingen in de palliatieve coping gedurende een 8-weekse MBSR training te beschrijven. De 'Sense of Coherence' vragenlijst toonde aan dat de vrouwen het leven meer zinvolle en beheersbaar met MBSR oordelen. Deze onderzoeksresultaten hangen samen met Shapiro en al. theorie: de mededellers voelen wat ze in hun dagelijkse ervaringen hebben tegenkomen.

***Complementary Therapies in Clinical Practice* © 2007 Elsevier Ltd.**

Doi: 10.1016/j.ctcp.2007.09.004