

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

P5-23

عنوان: اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به سرطان پستان

نویسندگان: دکتر فرح لطفی کاشانی، اکرم انصاری مقدم، زهرا جمشیدی فر

نویسنده مسئول: زهرا جمشیدی فر

وابستگی سازمانی: کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات کرمان

ایمیل: zjamshidifar@yahoo.com

سرطان، مبتلایان خود را در معرض انواع فشارهای روانی قرار می دهد. فشارهایی که زندگی، کار و روابط اجتماعی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد و در صورت عدم حل و فصل، شرایط بیمار را پیچیده تر می کند. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یکی از شیوه های کاهش استرس ادراک شده در این بیماران است. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده بیماران مبتلا به سرطان پستان بود. بدین منظور تعداد ۳۰ نفر از زنان مبتلا به سرطان پستان بیمارستان شهدای تهران به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و انتظار کاربندی شدند. گروهها قبل و بعد از آموزش ذهن آگاهی، از نظر سطح استرس ادراک شده مورد بررسی قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۸ جلسه یک ساعته تحت آموزش ذهن آگاهی گروهی قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس نمرات استرس ادراک شده آزمودنیها در دو مرحله پیش و پس آزمون، نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نمرات استرس ادراک شده بیماران تحت آموزش موثر بوده است. بنابراین، استفاده از روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، با کاهش استرس و الگوی معیوب تفکر بیماران مبتلا به سرطان همراه است و می توان این شیوه مداخله را به عنوان شیوه ای مستقل یا در کنار سایر شیوه های درمانی مانند دارو درمانی برای کاهش استرس ادراک شده این مبتلایان به کار برد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، استرس ادراک شده، سرطان پستان

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله