

## عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و میزان درد در بیماران دچار سرطان پستان

## محل انتشار:

فصلنامه روان شناسی کاربردی، دوره 8، شماره 2 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

## نویسندگان:

مهرداد اکبری - دانشگاه پیام نور

احمد علی پور - دانشگاه پیام نور

حسین زارع - دانشگاه پیام نور

عبدالکریم شیخی - دانشگاه پیام نور

## خلاصه مقاله:

چکیده هدف: این مطالعه با هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و میزان درد در بیماران دچار سرطان پستان انجام شد. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با گروه گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری ۲ ماهه و جامعه آماری کلیه بیماران دچار سرطان پستان بخش انکولوژی بیمارستان دکتر گنجویان شهرستان دزفول به تعداد ۲۱۶ بود. از میان آن ها ۳۴ بیمار واجد شرایط این پژوهش انتخاب و پس از همتاسازی به صورت تصادفی در دو گروه ۱۷ نفری آزمایش و گواه جایگزین شد. گروه آزمایش برنامه آموزشی را در ۸ هفته ۵/۱ ساعته دریافت کرد. هر دو گروه قبل، بعد و دو ماه پس از اجرای برنامه، پرسش نامه مختصر شدت درد کلیند (۱۹۹۱) و کیفیت زندگی آرنسون ۱۹۸۷ را تکمیل کردند. یافته ها: نتایج نشان داد آموزش برنامه مذکور باعث بهبود کیفیت زندگی و کاهش شدت درد در بیماران دچار سرطان پستان شده و این تاثیر در مرحله پی گیری نیز پایدار مانده است. نتیجه گیری: چون برنامه مداخله کاهش استرس بر پایه ذهن آگاهی باعث بهبود کیفیت زندگی و کاهش درد بیماران دچار سرطان می شود؛ بنابراین لازم است با تاسیس مراکز مشاوره و روان درمانی در بیمارستان ها و مراکز سرطان شناسی، از این روش نیز در کنار درمان های پزشکی استفاده شود. کلیدواژه ها: درد، ذهن آگاهی، سرطان پستان، چکیده هدف: این مطالعه با هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و میزان درد در بیماران دچار سرطان پستان انجام شد. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با گروه گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری ۲ ماهه و جامعه آماری کلیه بیماران دچار سرطان پستان بخش انکولوژی بیمارستان دکتر گنجویان شهرستان دزفول به تعداد ۲۱۶ بود. از میان آن ها ۳۴ بیمار واجد شرایط این پژوهش انتخاب و پس از همتاسازی به صورت تصادفی در دو گروه ۱۷ نفری آزمایش و گواه جایگزین شد. گروه آزمایش برنامه آموزشی را در ۸ هفته ۵/۱ ساعته دریافت کرد. هر دو گروه قبل، بعد و دو ماه پس از اجرای برنامه، پرسش نامه مختصر شدت درد کلیند (۱۹۹۱) و کیفیت زندگی آرنسون ۱۹۸۷ را تکمیل کردند. یافته ها: نتایج نشان داد آموزش برنامه مذکور باعث بهبود کیفیت زندگی و کاهش شدت درد در بیماران دچار سرطان پستان شده و این تاثیر در مرحله پی گیری نیز پایدار مانده است. نتیجه گیری: چون برنامه مداخله کاهش استرس بر پایه ذهن آگاهی باعث بهبود کیفیت زندگی و کاهش درد بیماران دچار سرطان می شود؛ بنابراین لازم است با تاسیس مراکز مشاوره و روان درمانی در بیمارستان ها و مراکز سرطان شناسی، از این روش نیز در کنار درمان های پزشکی استفاده شود. کلیدواژه ها: درد، ذهن آگاهی، سرطان پستان، کیفیت زندگی

## کلمات کلیدی:

درد، ذهن آگاهی، سرطان پستان، کیفیت زندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1321096>

