

## عنوان مقاله:

تأثیر آموزش اصلاح سبک زندگی بر علائم افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به سرطان پستان مراجعه کننده به مرکز درمانی سیدالشهداء اصفهان

## محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسنده:

فاطمه شیخ - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش گروهی اصلاح سبک زندگی، بر علائم افسردگی، اضطراب و استرس در زنان مبتلا به سرطان پستان بود. بر این اساس، در قالب یک طرح پژوهش نیمه تجربی همراه با گروه کنترل و ارزیابی به صورت پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری یک ماهه، 24 نفر از زنان مبتلا به سرطان پستان مراجعه کننده به بیمارستان سیدالشهداء که دارای ملاکهای ورود به پژوهش بودند به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترلگمارده شدند ( $n_1=n_2=n_{12}$ ). ابزار پژوهش پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) بود. آموزش اصلاح سبک زندگی به صورت یک دوره 8 جلسه ای 90 دقیقه ای به صورت هفتگی برای گروه آزمایش ارائه شد. یافته های حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش اصلاح سبک زندگی باعث کاهش معنادار علائم افسردگی و استرس در مراحل پس آزمون و پیگیری شده است، ضمن این که موجب کاهش علائم اضطراب صرفاً در مرحله پیگیری شده است ( $p<0/01$ ). بر اساس یافته های این مطالعه، می توان از برنامه آموزش اصلاح سبک زندگی در رابطه با زنان مبتلا به سرطان پستان به ویژه در مراحل اولیه این بیماری به منظور کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس بیماران مبتلا استفاده نمود.

## کلمات کلیدی:

آموزش اصلاح سبک زندگی، افسردگی، اضطراب، استرس، سرطان پستان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/430462>

