

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب بیماران مبتلا به سرطان پستان

## محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

لعیا رضایور - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، ایران

آناهیتا تاشک - استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، ایران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر زنان مبتلا سرطان پستان شهر کرمان انجام شد. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون توأم با گروه کنترل بود در این راستا از میان بیماران مبتلا به سرطان پستان، 30 بیمار به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و سپس از طریق جایگزینی تصادفی در دو گروه 15 نفره (آزمایش و گواه) قرار گرفتند. آموزش ذهن آگاهی طی 8 جلسه 60 دقیقه ای هفته ای 2 بار در گروه آزمایش اعمال گردید به منظور گردآوری داده ها، از پرسشنامه 21 سوالی داس (1995)، استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس و تی مستقل به کمک نرم افزار SPSS نسخه 19 استفاده گردید نتایج حاصل از پژوهش نشان داد، آموزش ذهن بر کاهش اضطراب زنان مبتلا به سرطان پستان موثر بوده است.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، اضطراب، سرطان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/670540>

