

## اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به سرطان پستان

گیتی شهبازی<sup>۱</sup>، مارال مروجی<sup>۲</sup>، سمیرا منصوری<sup>۳</sup>، رامین قبادی داود<sup>۴\*</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، علوم تحقیقات تهران، ایلام، ایران.

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد نیشابور، مشهد، ایران.

<sup>۳</sup> کارشناسی دانشگاه پیام نور ملارد، کرج، ایران.

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی واحد تهران غرب، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

### چکیده

زمینه: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، یکی از شیوه‌های کاهش استرس ادراک شده در بیماران است. هدف: آیا اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به سرطان پستان مؤثر است؟ روش‌ها: تحقیق حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل ۳۰ نفر از زنان مبتلا به سرطان پستان بیمارستان طالقانی ایلام بود، که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر به عنوان گروه کنترل) گمارده شدند. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش شامل پرسشنامه‌ی استرس ادراک شده کوهن (۱۹۸۳) و پروتکل آموزش ذهن آگاه ربکا بود. هر دو گروه، قبل و بعد از آموزش ذهن آگاهی، از نظر سطح استرس ادراک شده مورد بررسی قرار گرفتند و گروه آزمایش در ۸ جلسه دو ساعته تحت آموزش ذهن آگاهی گروهی قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که آزمون (پس‌آزمون، پیش‌آزمون) در دو گروه آزمایشی و کنترل، با ۰.۱٪ اطمینان ذهن آگاهی بر استرس ادراک شده در زنان مبتلا به سرطان پستان را تأیید کرد. بنابراین می‌توان گفت که اثربخشی ذهن آگاهی توانایی کاهش استرس ادراک شده را در زنان مبتلا به سرطان پستان داشته و آنها را برای مقابله با مسائل دوران بیماری آگاه می‌سازد. بنابراین، می‌توان این شیوه مداخله را به عنوان شیوه‌ای مستقل یا در کنار سایر شیوه‌های درمانی مانند دارو درمانی برای کاهش استرس این مبتلایان، بکار برد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، استرس ادراک شده، سرطان پستان

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۱۸۹-۱۸۲