

نموذج رقم " ١ "

اللجنة العلمية الدائمة للتمريض  
استمارة ملخص بحث بواسطة المتقدم

نوع البحث: مشترك نوع النشر: محلي

بيانات تستوفى بواسطة المتقدم:  
رقم البحث: (٦)  
عنوان البحث باللغة الإنجليزية:

**Effect of Using Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety and Sleep Pattern among Women Newly Diagnosed with Breast Cancer**

عنوان البحث باللغة العربية:

تأثير استخدام تقنية استرخاء العضلات التدريجي على القلق ونمط النوم لدى النساء المصابات حديثاً بسرطان الثدي  
أسماء المشاركين في البحث

مدرس ،تمريض باطني وجراحي، كليه التمريض ، جامعه الفيوم	١- د/ ريهام العشري عشري عسكر
مدرس ، التمريض النفسي والصحة العقلية ، كليه التمريض، جامعه بورسعيد	٢- د/ سومه ابراهيم علي
استاذ مساعد ، تمريض الصحة العقلية النفسية ، كليه التمريض ، جامعه بنى سويف	٣- أ.م. د/ اميمة عزت محمود
استاذ مساعد ، التمريض النفسي والصحة العقلية، كليه التمريض ، جامعه الاسكندرية	٤- أ.م. د/ غادة احمد غازي
مدرس ،تمريض باطني وجراحي ، كليه التمريض ، جامعه بنى سويف	٥- د/ هدي عطية عبدالنبي رسلان

مكان نشر البحث:-

(Assiut Scientific Nursing Journal, Vol , (9) No, (25), June, 2021, pp. (115 -124)

لا ( √ )

نعم ( )

هل البحث معتمد على رسالة علمية  
ملخص البحث باللغة العربية :  
المقدمة:

من المتوقع أن يرتفع معدل الإصابة بسرطان الثدي في جميع أنحاء العالم إلى ٢.٣ مليون بحلول عام ٢٠٣٠. سرطان الثدي يسبب العديد من المشاكل للمرضى أثناء عملية التشخيص والعلاج مثل الألم والتغيرات في صورة الجسم والحياة الجنسية والقضايا النفسية مثل القلق واضطرابات النوم والحياة الاجتماعية. النساء أكثر عرضة للقلق بسبب نقص المعرفة والتفسير حول المرض. يمكن السيطرة على القلق واضطرابات النوم بطريقتين؛ استخدام طرق غير دوائية مثل تقنية استرخاء العضلات التدريجي وعلم المنعكسات والاسترخاء؛ واستخدام الطرق الدوائية. تقنية استرخاء العضلات التدريجي هي تقليل التوتر وتحسين جودة النوم وتخفيف الآلام وتوتر العضلات وزيادة مناعة الجسم والشعور بالعافية .

الهدف من الدراسة :تهدف الدراسة إلى تقييم التأثير باستخدام تقنية الاسترخاء التدريجي للعضلات (PMR) على القلق وجودة النوم بين النساء المصابات حديثاً بسرطان الثدي.

المواضيع وطرق :تصميم البحث: تم استخدام تصميم شبه تجريبي .

مكان البحث: أجريت هذه الدراسة أجريت هذه الدراسة في القسم الداخلي وعيادة المرضى الخارجية بمركز أورام الفيوم والمستشفى الجامعي

عينة البحث :عينة مناسبة من ٨٠ امرأة تم تشخيصهن حديثاً بسرطان الثدي يخضعن لجراحة الثدي أو العلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي في خلال ستة أشهر، من بداية سبتمبر ٢٠٢٠ حتى نهاية فبراير ٢٠٢١. تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية وضابطة)

أداة جمع البيانات: - تم استخدام ثلاث أدوات لجمع البيانات .

اسم مقدم البحث

إمضاء مقدم البحث

د/ ريهام العشري عشري عسكر

**الأداة: استبيان المقابلات المنظم:** تم تطويره ومعه من قبل الباحثين بعد مراجعة الأدبيات الحالية. تتكون من جزئين :  
**الجزء الأول:** تضمن بيانات ديموغرافية للمرأة مثل العمر والمستوى التعليمي والمهنة والإقامة .  
**الجزء الثاني:** تضمن البيانات الطبية ذات الصلة مثل المدة والمراحل وعلاج المرض ونوع الورم والتاريخ العائلي وأسباب الشكاوى .  
**الأداة الثانية:** تم تطوير استبيان مقياس جرد سمة القلق (STAI) بواسطة سيبيليرجر (١٩٧٠).  
**الأداة الثالثة:** مقياس التقييم الذاتي لحالة النوم (SRSS) .

#### النتائج: أظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

- كانت النساء تتراوح أعمارهن بين ٤٠ و ٦٠ سنة في المجموعة التجريبية والضابطة .
- أكثر من ثلثي النساء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كانوا من المناطق الحضرية .
- جميع النساء بالدراسة في كلا المجموعتين مصابات بالسرطان منذ أقل من عام، وأكثر من ثلث النساء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المرحلة الثانية وتلقين العلاج الكيميائي .
- غالبية النساء في المجموعة التجريبية والضابطة لم يكن لديهن ورم منتشر .
- أكثر من نصف النساء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كان لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان .
- أقل من نصف النساء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كان لديهن تورم في الثدي في المرة الأولى.
- تم الكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين متوسط الدرجة الكلية لـ STAI في الاختبار القبلي وبعد تدخل تقنية استرخاء العضلات التدريجي في المجموعة التجريبية وفي المجموعة الضابطة .
- لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات SRSS بين المجموعتين الموجودتين قبل التدخل، بينما بعد تدخل استرخاء العضلات التدريجي تم اكتشاف فروق ذات دلالة إحصائية في درجات SRSS بين المجموعتين .
- وجدت ارتباطات ذات دلالة إحصائية إيجابية بين درجات استرخاء العضلات التدريجي لدى النساء وأعمارهن ومستواهن التعليمي، وعلى العكس من ذلك، لم يلاحظ وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين درجات استرخاء العضلات التدريجي الخاصة بهن وعملهن وإقامتهن .

**استنتاج:** استنتجت الدراسة الحالية إلى أن استرخاء العضلات التدريجي كان تدخل فعالاً للغاية وأمناً يستخدم لتحسين جودة النوم والقلق بين النساء المصابات حديثاً بسرطان الثدي.

#### التوصيات: أوصت نتائج الدراسة الحالية بما يلي :

- تقديم برنامج تثقيفي للسيدات المصابات حديثاً بسرطان الثدي حول تقنية استرخاء العضلات التدريجي وكيفية أدائها وفوائدها .
- يجب على الممرضات دمج استرخاء العضلات التدريجي في رعايتهن الروتينية لتقليل الآثار النفسية والاعتماد على التدابير الدوائية.
- يوصى بتشجيع برامج التدريب لأقسام الباطني والجراحة والنفسية حول استخدام تقنية استرخاء العضلات التدريجي
- يتضمن البحث المستقبلي تكرار الدراسة الحالية على مجموعة كبيرة .
- يقارن تأثير تقنية استرخاء العضلات التدريجي على رعاية المرضى بطرق أخرى.