

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

کاربرگ ترجمان دانش طرح‌های پژوهشی

شماره:
تاریخ:
پیوست:

عنوان طرح پژوهشی	تاثیر برنامه ی خودکنترلی بر کیفیت زندگی نوجوانان مبتلا به دیابت نوع یک مراجعه کننده به انجمن دیابت جنان د. سیال ۱۳۹۷
کد طرح	۳۹۷۴۳۳
نام و نام خانوادگی مجری طرح	خانم دکتر سهیلا جعفری میانائی
نام و نام خانوادگی همکاران طرح	خانم مهرابی، زینت محمدی
دانشکده/مرکز تحقیقاتی	دانشکده پرستاری و مامائی / مرکز تحقیقات مراقبتهای پرستاری و مامائی

۱. مخاطبان طرح پژوهشی (لطفاً ضمن انتخاب افراد یا گروه‌هایی که بتوانند به طور مستقیم از نتایج طرح استفاده نمایند،

به هر کدام از آنها وزن ۱ تا ۵ بدهید)

- ⑤ گیرندگان خدمات سلامت (مردم، بیماران، رسانه‌ها)
- ⑤ ارائه‌کنندگان خدمات سلامت (پزشکان، داروسازان، پرستاران، ماماها و ...)
- ⑤ مدیران و سیاست‌گذاران نظام سلامت (مدیران بیمارستان، دانشگاه، سازمان غذا و دارو، معاونت بهداشتی و ...)
- ④ سرمایه‌گذاران و بخش‌های تولیدی (کارخانجات دارویی، صنایع غذایی، تجهیزات پزشکی و ...)
- ④ سایر مخاطبین (مثلاً سازمان‌های مردم‌نهاد، خیرین، بهزیستی، آموزش و پرورش، مدیران خارج از نظام سلامت)

۲. آیا این خبر می‌تواند از نظر اجتماعی، سیاسی و قوانین سازمان غذا و دارو، تبعاتی داشته‌باشد؟

بله خیر نمی‌دانم



معاونت پژوهشی و فناوری

شماره:
تاریخ:
پیوست:

۳. استخراج و نگارش پیام پژوهشی

الف. عنوان پیام یا خبر (حداکثر ۱۵ کلمه)

برنامه ی خودکنترلی می تواند بر کیفیت زندگی نوجوانان موثر باشد

ب. مقدمه و اهمیت موضوع

دیابت ملیتوس به عنوان یک بیماری مزمن به طور اساسی در گسترش آسیبها، مرگ و میر و هزینه های سلامتی سهمیم است. پژوهش حاضر یک از نوع مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی سازی شده شاهد دار، می باشد که تاثیر برنامه ی خودکنترلی بر کیفیت زندگی نوجوانان مبتلا به دیابت نوع یک می سنجد.

ج. یافته ها و پیام های اصلی پژوهش را به بدون استفاده از واژگان تخصصی و به زبان ساده بنویسید:

توجه: طرح ممکن است یک یا بیش از یک پیام داشته باشد. مسؤولیت صحت پیام ها بر عهده مجری طرح می باشد.

پیام شماره ۱:

بهبود و تقویت مهارتهای مرتبط با خودکنترلی هیجانی میتواند توانایی تنظیم هیجانات، حل مسئله تصمیم گیری، مهارتهای ارتباطی را افزایش دهد.

پیام شماره ۲:

با توجه به رابطه ی مثبت بین خودکنترلی و سلامت جسمانی و روانشناختی افراد، می توان با برگزاری دوره های آموزش و تقویت خودکنترلی و سلامت جسمانی و روانشناختی افراد، با برگزاری دوره های آموزشی و تقویت خودکنترلی گام مهمی در تامین نیازهای هیجانی- روانی بیماران برداشت.

د. پیشنهاد برای کاربرد نتایج (حداکثر ۴۰ کلمه) تاثیر برنامه ی خودکنترلی بر کاهش استرس و اضطراب نوجوانان

مبتلا به دیابت نوع یک

بررسی تجارب مبتلایان به دیابت پس از برگزاری دوره ی آموزشی برنامه ی خودکنترلی

د. کدامیک از روش های انتقال پیام را پیشنهاد می کنید؟ (می توانید بیش از یک مورد را انتخاب کنید)

- تشکیل جلسه با گروه مخاطب، ذی نفعان و استفاده کنندگان بالقوه برای معرفی نتایج پژوهش
- انتشار مقاله در مجلات علمی - پژوهشی داخلی
- انتشار مقاله در مجلات علمی - پژوهشی خارجی
- انتشار نتایج پژوهش در روزنامه ها و مجلات کثیرالانتشار
- انتشار نتایج در خبرنامه ها و بولتن های درون سازمانی



معاونت پژوهشی و فناوری

شماره:
تاریخ:
پیوست:

- ارائه در کنفرانس‌ها و سمینارهای داخلی
- ارائه در کنفرانس‌ها و سمینارهای خارجی
- ارائه یافته‌های پژوهش به خبرنگاران و شرکت در مصاحبه‌ها
- ارسال خلاصه یا گزارش کامل برای گروه‌های هدف
- قرار دادن خلاصه یا گزارش کامل طرح بر روی وبسایت برای دسترسی استفاده‌کنندگان بالقوه
- تهیه راهنما، بروشور، کتابچه، و غیره به زبان ساده و متناسب با مخاطبین
- انجام اقدامات لازم برای تجاری‌سازی نتایج پژوهش (ثبت اختراع، عقد قرارداد با صنعت و غیره)
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید)

۴. چکیده طرح تحقیقاتی:

تاثیر برنامه‌ی خودکنترلی بر کیفیت زندگی نوجوانان مبتلا به دیابت نوع یک مراجعه کننده به انجمن خیریه دیابت جنان شهرستان نجف آباد در سال ۱۳۹۷

چکیده:

مقدمه و هدف:

دیابت، کیفیت زندگی بیماران را تقریباً در تمام حیطه های جسمی، روانی و اجتماعی تحت تاثیر قرار می‌دهد. و کاهش کیفیت زندگی در نوجوانان مبتلا به دیابت، منتج به کم شدن مراقبت از خود، کنترل نامناسب قند خون و افزایش خطر عوارض بیماری می‌گردد. یکی از اهداف مهم پرستاری در این بیماران، دستیابی نوجوان به خودکنترلی است. پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر برنامه‌ی خودکنترلی بر ابعاد کیفیت زندگی نوجوانان مبتلا به دیابت انجام گرفت.

روش مطالعه:

پژوهش حاضر یک مطالعه کارآزمایی تصادفی سازی شده شاهد دار، با طرح آزمون قبل و بعد است که در آن ۵۶ نوجوان مبتلا به دیابت مراجعه کننده به انجمن خیریه جنان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و کیفیت زندگی نوجوانان مبتلا به دیابت ابتدا توسط دو گروه تکمیل شد. برنامه‌ی خودکنترلی در طی ۶ جلسه هر هفته دو جلسه و طی ۳ هفته برای گروه آزمون اجرا شد. داده‌ها از طریق پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی نوجوانان مبتلا به دیابت بعد از یک ماه جمع‌آوری و با استفاده از نسخه ۱۸ نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها:

تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان داد قبل از مداخله، اختلاف معناداری از نظر میانگین نمرات کیفیت زندگی در دو گروه آزمون و کنترل مشاهده نشد ($p > 0/05$). اما بعد از مداخله، میانگین نمرات کیفیت زندگی در گروه آزمون افزایش یافت و تفاوت معنی داری در تمام ابعاد، به جزء بعد علائم جسمانی بین گروه آزمون و کنترل مشاهده شد ($p < 0/05$). در گروه کنترل تفاوت معناداری در ابعاد کیفیت زندگی بعد از مداخله یافت نشد ($p > 0/05$).



نتیجه گیری:

با توجه به نتایج به عمل آمده، برنامه‌ی خود کنترلی می‌تواند در اتخاذ راهکارهای مقابله‌ای مناسب و در نتیجه بهبود کیفیت

معاونت پژوهشی و فناوری و زندگی بیماران تاثیر بسزایی داشته باشد.

شماره:

تاریخ:

پیوست:

واژه های کلیدی: دیابت نوع یک، نوجوانی، کیفیت زندگی، خود کنترلی

۵. عنوان(ها) و آدرس اینترنتی مقاله (های) مستخرج از طرح:

الف. مقاله فارسی:

عنوان:

http://.....

ب. عنوان مقاله انگلیسی:

..... The Effect Of Self-control Program On The Quality Of Life Of The Adolescents With Type I Diabetes Referring To The Janan Charity Diabetic Association In Najafabad In ۲۰۱۸

Title:

http://.....

۲۰۱۹ Iranian Journal of Nursing and Midwifery

Research.....



تصاویر حاصل از نتایج انجام طرح تحقیقاتی (Max: ۲۰۰ Kb | JPG,PNG,GIF)

شماره:
تاریخ:
پیوست:

جلسه دوم: خودآگاهی و هدایی خودآگاهی

من خودم را می‌شناسم - من توانا هستم - من دارم بزرگ می‌شوم - من نشانه و مسئولیت‌های دارم
یکی از مهم‌ترین عواملی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفقی داشته باشیم، این است که خود را بشناسیم. احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم و از آنچه که هستیم، شاد و راضی باشیم.

مهارت خودآگاهی یعنی: توانایی شناختن از خود آگاهی از خصوصیات و ویژگیهای منحصر به فرد خویش است. بودن به نانوهار و شیوه‌های خود را دیگران شناختن نقاط قوت و ضعف، استفاده‌ها، نگرش‌ها، خواسته‌ها و نیازها، علائق، آرزوها، ترسها، ارزشها، تواناییها و محدودیتها - شناخت فرد نسبت به رفتارهایش ضعف در خودآگاهی یا بسیاری از بسیاریها و آسیب‌های روانی اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعف می‌توان به افسردگی، اضطراب، احساس خوارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوء مصرف مواد، فرار و عیبه‌نار کردن، از آن رو کسب مهارت خود آگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق بسیار مهم است.

اهمیت خودآگاهی: شناسایی احساسات، آگاهی و در نتیجه کنترل آنها - آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود و کاهش نقاط ضعف یا نگرش‌ها - آگاهی از نیازهای خود و رفع آنها از مسیر سالم، تعیین اهداف واقع‌بینانه برای زندگی - آگاهی از ملاحظات ارزشمندی خویش - کسب هویت سالم - با داشتن خودآگاهی بهتر می‌توان با دیگران ارتباط برقرار کرد، استرس خود را بهتر می‌توان کنترل کرد، بهتر یاد می‌گیریم که مشکلاتمان را تشخیص دهیم و آنها را حل کنیم، خودآگاهی اساس همه مهارت‌هاست.

نبرین کلامی: همه ما دو در دوروی هم می‌ایستیم یکی از بچه‌ها نقش محسوسه و یکی هم نقش خمیر را دارد. باید محسوسه‌ها خمیرهای خود را شکل دهد. بعد از شکل دادن خمیرها با نقر باید احساس خود را از خمیر بودن و محسوسه بودن بگوید. خمیرها احساسی بی‌قایده - درآمده - عدم کنترل - به درد نخور؛ داشتنند و محسوسه‌ها احساس قدرت - کنترل روی دیگران - توانمند - احساس معذب بودن را دارند.

هدف از این بازی: آگاهی من خودآگاهی داشته باشم و خودم را بشناسم و تواناییهای خودم را بدانم بهتر می‌توانم خودم را بسازم و احاره نمی‌کنم هم من را بسازد. اگر من توانایی‌های خودم را نشناسم اجازه می‌دهم هر کسی در مورد من نظر دهد و هر کاری با من دوست دارند انجام دهد.

تمرین دوم: پیش‌های خود را می‌شناسی؟
هر کدام از ما برای اینکه خودمان را بهتر بشناسیم باید با بخشهای خود شناس خودمان آشنا باشیم.

مفصله روشن	مفصله کور	مفصله	مفصله
مفصله	مفصله	مفصله	مفصله
مفصله	مفصله	مفصله	مفصله
مفصله	مفصله	مفصله	مفصله

بعد از کامل کردن جدول کدام یک از بچه‌ها باید پر رنگ تر باشد و مهم تر هست و باید خودآگاهی بیشتری نسبت به آن داشته باشیم؟

هدف: باید قسمت روشن را زیادتر کرد و قسمتهای کور را کمتر. زیرا مفصله کور مفصله این است که دیگران می‌دانند ولی من نمی‌دانم پس باید برای کم رنگ تر شدن مفصله کور استفاده‌های بیشتری بود. اگر چندین نفر به ما بازخورد نشان دادند و خصوصیتی به ما گفتند، باید در مورد آن تأمل کنیم. از دیگران بترس نمی‌کنیم، باید خجالت داشته باشیم، رزکند باید باشیم، خودمان را در موقعیتهای جدید قرار دهیم. مثلا کلاسهای مختلف را امتحان کنیم، اعطاف پذیر باشیم و اگر تغییرات در خودمان دیدیم آن را راحت تر بپذیریم و بران کنترلیتر شدن مفصله خصوصی باید تعداد از زمانمان را کمتر کنیم؛ هر چه تعداد از زمانها بیشتر احساس ناخوشی بیشتر. آیا باید مفصله نارنگ و کور و خصوصی صفر شود؟ جواب نه می‌باشد. هر مفصله‌ای باید در حد خودش وجود داشته باشد. نبرین سوم: برای آشنایی بیشتر از خصوصیات خود هر نفر بلند شود و یکی از خصوصیات خود را بگوید؛ هر یک از ما منحصر بفره‌ی، و سپس راجع به اینکه چگونه هر کدام از ما منحصر بفره‌ی صحت می‌کیم مثلا من می‌گویم تنها فرقی هستم که لباسی زرد پوشیده ام.

هدفها: افراد در مورد خصوصیات خود آگاه شوند.
نبرین چهارم: من فرق دارم
با دیگران: گان و دوروی یکی دیگر می‌ایستند و نشانه‌های همنبگر را می‌گویند.
هدف: از این بازی به پذیرش افراد کمک کرده که خصوصیات خود را بپذیرند و اینکه ما آدمها با هم فرق داریم یکی خوش‌نیت، یکی لاغر، یکی چاق و غیره نبرین پنجم: ویژگیهای جسمانی ناخوشایند: آنطور که من می‌بوس آنطور که دیگران می‌بینند.

هیجان‌های خود را مدیریت کنید و گزینه آنها شما را مدیریت می‌کنند

مهمترین علل هیجان‌ها و رفتارها ما تکرار و ارزیابی ما از رویدادها و عیارهای هستند که در سکوت با خود می‌گیریم. مواظب باشید در حین گفتگو با خود چه چیزی می‌گویید این گفتگو کنید هیجان‌ها شماست.
بعنوان مثال: خودگویای که موجب آشفتگی می‌شود: او حق ندارد با من اینگونه صحبت کند، او نباید به من توهین کند، او با یک است، آدم چقدر باید احسن باشد که چنین چیزی بگوید، من نمی‌توانم این حرف او را تحمل کنم. خود گویم ها و باورهای شما همدا احساسات و رفتار شما را تعیین می‌کند. به منظور اصلاح هیجان‌ها خود، ابتدا باورها و خودگویم‌ها را بازنویسی کنید.
مثال: مریم می‌خواهد فردا در کلاس به مدت ۵ دقیقه صحبت کند او با خود این گونه فکر می‌کند که: فردا صبح نوبت من است که در کلاس به مدت ۵ دقیقه صحبت کنم. من باید این کار را بخوبی انجام دهم. و گرنه نظیر می‌شوم و احساس بی‌ارزشی می‌کنم. من نمی‌توانم تحمل کنم که همه به من خیره شوند. چرا مدرسه باید چنین سخت باشد؟ من هرگز نمی‌توانم در مقابل دیگران به خوبی صحبت کنم. که این فکرها موجب می‌شود. یاددهای رفتاری و هیجانی را به دنبال داشته باشد؛ وایی قلم خیلی تند می‌زند، دسام شروع به لرزیدن کرده، حالم دارم بهم می‌خورم.
مریم می‌تواند با مدیریت هیجان‌ها استرس خودش را کنترل کند به اینصورت که:
این نوع من که باید حتما عملکرد خوبی داشته باشم باعث می‌شود که واقعا دچار اضطراب شوم. اگرچه دوست ندارم، اما من نمی‌توانم تحمل کنم که مورد ارزیابی دیگران قرار بگیرم. اگر هم به خوبی صحبت نکنم، می‌توانم با آن کنار بیایم. علاوه بر اینها، معلمان هم می‌گویند که من در حال پیشرفت هستم. تاثیرات کنترل هیجان‌ها: مریم اضطراب خود را کاهش و خویش بندبری را افزایش داده است. کاهش اضطراب می‌تواند منجر به بهبود عملکرد شود.

خودآگاهی و آگاهی از خودگونه‌ها همان، تا حد زیادی تک چیز هستند

امضاء مجری طرح پژوهشی