

مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی و فراشناخت در بهبود اضطراب، استرس، افسردگی و تنظیم هیجان زنان باردار: مرور سیستماتیک بر تحقیقات انجام شده در ایران

مهدی نصیرنژاد ملک‌شا^۱، نسیم ولی‌زاده^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان
^۲ دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد یادگار امام (ره) (نویسنده مسئول)

چکیده

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی و فراشناخت در بهبود اضطراب، استرس، افسردگی و تنظیم هیجان زنان باردار با استفاده از مرور سیستماتیک بر تحقیقات انجام شده در ایران، صورت گرفت. روش تحقیق مرور سیستماتیک بود. برای یافتن مقالات جستجوی اینترنتی در سایت پایگاه SID و با کلیدواژه‌های: ذهن آگاهی، فراشناخت و زنان باردار انجام شد. حاصل این جستجو ۱۴۴۲ مقاله علمی بود که با حذف ۱۳ مورد تکراری، در نهایت ۱۴۲۹ مقاله علمی برای بررسی عنوان‌ها و چکیده‌ها وارد تحقیق شدند. با بررسی عنوان‌ها و چکیده‌ها بر اساس معیارهای خروج، ۵ مقاله علمی جهت بررسی انتخاب شدند. یافته‌ها نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، اثربخشی مطلوبی بر روی افسردگی، اختلالات هیجانی و تنظیم هیجان در زنان باردار دارند و همچنین مداخلات مبتنی بر فراشناخت، اثربخشی مطلوبی بر بهبود اضطراب، استرس و فرآیندهای هیجانی‌های زنان باردار دارند. پیشنهاد می‌شود که متخصصین بهداشت روان، برای بهبود اختلالات هیجانی و همچنین تنظیم هیجان زنان در دوران بارداری، از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده نمایند. همچنین پیشنهاد می‌گردد برای درمان اضطراب و استرس دوران بارداری، از درمان‌های مبتنی بر فراشناخت استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، فراشناخت، زنان باردار، استرس، اضطراب، افسردگی، تنظیم هیجان، مرور سیستماتیک

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

زنان باردار گروهی حساس و آسیب پذیر از جهت سلامت روان به شمار می آیند [۱]. تجربه بارداری برای مادر می تواند به عنوان عاملی برای برانگیختن اضطراب و تنیدگی ادراک شود [۲]. اضطراب و افسردگی از شایع ترین اختلالات روانی در دوره بارداری هستند که میزان شیوع آن ها در سه ماهه سوم بارداری بیشتر است [۳]. تغییرات دوران بارداری از جمله تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی زمینه بروز اختلالات خلقی مانند افسردگی، اضطراب و استرس را به وجود می آورند [۴]. اضطراب و افسردگی در دوران بارداری آثار نامطلوبی بر روی سلامت جسمی و روانی مادر و جنین دارند [۵]. از آثار نامطلوب اضطراب در دوران بارداری می توان به وزن کم نوزاد در هنگام تولد، اختلالات تکاملی در جنین، افزایش میزان خونریزی و احتمال سقط جنین اشاره کرد [۶]. از خطرات افسردگی در دوران بارداری، می توان به رفتارهای پرخطر، پرهاکلامپسی، کم وزن بودن نوزاد در هنگام تولد و افزایش احتمال افسردگی بعد از زایمان نام برد [۷]. یکی از متغیرهای روانشناختی که با سلامت روان زنان باردار در ارتباط است، استرس می باشد [۸]. از دیدگاه روانشناسی سلامت، استرس اغلب بر حسب عواملی ایجاد می شود که این رویدادها، محرک هایی در محیط داخلی و خارجی هستند و منجر به پاسخ استرس می شوند [۹]. در واقع استرس واکنش های هیجانی، جسمانی، رفتاری و روانی انسان است که به هر تهدید درونی و بیرونی ارائه می شود [۱۰]. شواهد پژوهشی نشان می دهد که استرس در زمان بارداری، علاوه بر مادر، بر روی جنین تاثیرات منفی جبران ناپذیری بر جای می گذارد [۱۱]. زنان باردار به علت ترسی که در دوره بارداری خود تجربه می کنند، نمی توانند هیجانات خود را به خوبی مدیریت نمایند و از همین روی برای تنظیم هیجان خود از راهکارهای ناکارآمد بهره می جویند [۱۲]. تنظیم هیجانی را می توان توانایی افراد در تجربه، متعادل کردن و سازمان دهی کردن هیجان تعریف کرد [۱۳].

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، یکی از روش هایی است که می تواند توانمندی های روانشناختی افراد را ارتقا بخشد [۱۴ و ۱۵]. آموزش ذهن آگاهی که به معنای توجه کردن به طریقی خاص، در زمان حال، معطوف به هدف و بدون داوری است، یک درمان رفتاری موج سوم به حساب می آید [۱۶]. در واقع ذهن آگاهی به معنای توانمندی در خودتنظیمی توجه و همچنین هدایت سنجیده توجه به شکلی هدفمند است [۱۷]. یکی دیگر از رویکردهای موثر در درمان موفق، درمان فراشناختی است. درمان فراشناخت رویکردی نوظهور است که شامل اطلاعاتی می باشد که فرد در مورد حالات درونی خود، شناخت و راهبردهای مقابله ای که بر آن ها اثر می گذارند، دارد [۱۸]. در واقع فراشناخت آگاهی و تنظیم فرایند تفکر را شامل می شود و به عبارتی بازتابی عمدی برای عملکرد شناختی است [۱۹].

با توجه به اهمیت سلامت روان زنان باردار و لزوم بررسی اثربخشی مداخلات روانشناختی بر آن ها، حائز اهمیت بودن مرور ادبیات پژوهشی در این حوزه مشخص می گردد. بر این اساس، این پژوهش به هدف مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی و فراشناخت در بهبود اضطراب، استرس، افسردگی و تنظیم هیجان زنان باردار با استفاده از مرور سیستماتیک بر تحقیقات انجام شده در ایران، صورت پذیرفت.

روش

تحقیق حاضر از نوع مطالعات توصیفی بود که با استفاده از روش مرور سیستماتیک انجام شد. برای جستجو و برگزیدن تحقیقات مرتبط، از سایت پایگاه SID با کلیدواژه های ذهن آگاهی، فراشناخت و زنان باردار استفاده شد. حاصل این جستجو ۱۴۴۲ مقاله علمی بود که با حذف ۱۳ مورد تکراری، در نهایت ۱۴۲۹ مقاله علمی برای بررسی عنوان ها و چکیده ها وارد تحقیق شدند. با بررسی عنوان ها و چکیده ها بر اساس معیارهای خروج، ۵ مقاله علمی جهت بررسی انتخاب شدند. معیارهای خروج عبارت بودند از: (۱) پژوهش های سال های قبل از ۱۳۹۰، (۲) پژوهش هایی که اثربخشی این دو درمان را نمی سنجیدند و (۳) پژوهش هایی که جامعه آن ها زنان باردار نبودند.

یافته‌ها

در این مطالعه ۵ مقاله مرور شد که در آن اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی [۲۰ و ۲۱]، درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس [۲۲] و مدیتیشن و درمان فراشناختی [۲۳ و ۲۴] را بر روی مولفه‌های روانی زنان باردار بررسی کرده بودند. یافته‌های بررسی مقالات انتخاب شده در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. نتایج بررسی مقالات انتخاب شده

نویسندگان/سال	نوع مداخله	جامعه و تعداد نمونه	تعداد جلسات درمانی	نتایج یافت شده
محمدپور و همکاران (۱۳۹۷)	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۲۴ نفر از زنان باردار مبتلا به اختلال افسردگی اساسی و مراجعه کننده به مرکز سلامت جامعه شهرستان کوهدشت از ابتدای ماه آذر تا پایان بهمن ۱۳۹۴	۸ جلسه (هر هفته ۱ جلسه و هر جلسه به مدت ۲ ساعت)	نتایج نشان می‌دهد که تفاوتی معنادار بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد. در گروه آزمایش، میانگین نمرات افسردگی، نشخوار ذهنی و نگرش‌های ناکارآمد کاهش یافته است.
بحرینی و ثناگوی محرر (۱۳۹۸)	درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس	۶۰ نفر از زنان باردار مراجعه کننده به بیمارستان طالقانی شهر تهران بین ماه‌های شهریور تا بهمن سال ۱۳۹۶	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	نتایج بیانگر این نکته هستند که از درمان ذهن‌آگاهی می‌توان برای بالا بردن کارکردهای اجرایی و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی و پایین آوردن راهبردهای منفی تنظیم هیجان استفاده کرد.
موسوی و همکاران (۱۳۹۷)	مدیتیشن و درمان فراشناختی	۸ نفر از زنان باردار شهر رشت که در مدت ۳ ماهه نخست سال ۹۴ به دلیل شکایت از اضطراب بارداری به مطب یکی از پزشکان متخصص زنان و زایمان	۷ نشست درمانی مدیتیشن ۴۵ دقیقه‌ای و ۸ نشست درمانی فراشناختی ۴۵ دقیقه‌ای	درمان‌های روان-شناختی مانند درمان فراشناخت و مدیتیشن در کنترل و کاهش اضطراب زنان باردار در ۳ ماهه آخر بارداری تاثیر دارد و تفاوت

معناداری در میزان اثربخشی ندارند.		مراجعه کردند.		
می توان از درمان کم هزینه و موثر شناخت- درمانی مبتنی بر ذهن- آگاهی برای درمان اختلالات هیجانی و افزایش کیفیت اوضاع روان شناختی زنان باردار استفاده کرد.	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، ۲ بار در هفته	۳۰ نفر از زنان در دوره ۱ تا ۶ ماهگی بارداری مراجعه کننده به مراکز بهداشتی- درمانی شهرستان قروه در استان کردستان	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی	زمستانی و فاضلی نیکو (۱۳۹۸)
نتایج نشان می دهد درمان فراشناختی باعث کاهش فرآیند اضطراب بارداری زنان باردار و بهبود باورهای فراشناختی در آنها می شود.	۱۰ جلسه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه‌ای، در طی ۳ ماه	۴۰ نفر از زنان باردار مراجعه کننده به مراکز سلامت زنان و زایمان شهر تبریز	درمان فراشناختی	شاکر دولق و همکاران (۱۳۹۷)

پژوهش هایی که اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی را بررسی کردند، تاثیر مثبت این مداخلات بر روی افسردگی، تنظیم هیجان و اختلالات هیجانی در زنان باردار را نشان دادند [۲۰، ۲۱ و ۲۲]. پژوهش هایی که اثربخشی مداخلات مبتنی بر فراشناخت را بررسی کردند، تاثیر مثبت این مداخلات در بهبود اضطراب، استرس و فرآیند های زنان باردار را گزارش دادند [۲۳ و ۲۴].

بحث و نتیجه گیری

این تحقیق با هدف مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی و فراشناخت در بهبود اضطراب، استرس، افسردگی و تنظیم هیجان زنان باردار با استفاده از مرور سیستماتیک بر تحقیقات انجام شده در ایران، انجام شد. یافته ها نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، اثربخشی مطلوبی بر روی افسردگی، اختلالات هیجانی و تنظیم هیجان در زنان باردار دارند و همچنین مداخلات مبتنی بر فراشناخت، اثربخشی مطلوبی بر بهبود اضطراب، استرس و فرآیند های زنان باردار دارند. طبق مرور پژوهش ها، پیشنهاد می شود که متخصصین بهداشت روان، برای بهبود اختلالات هیجانی و همچنین تنظیم هیجان زنان در دوران بارداری، از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده نمایند. همچنین پیشنهاد می گردد برای درمان اضطراب و استرس دوران بارداری، از درمان های مبتنی بر فراشناخت استفاده شود. در پژوهش های مرور شده، اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی استرس و اضطراب دوران بارداری و همچنین، اثربخشی درمان های فراشناخت بر روی افسردگی و تنظیم هیجان در دوران بارداری بررسی صورت نگرفته است. بر این اساس به پژوهشگران پیشنهاد می شود که اثربخشی این دو درمان را بر روی اختلالات مشابه در دوران بارداری بررسی نمایند تا اثربخشی آنان برای مشکلات روانشناختی زنان باردار واضح تر گردد.

منابع و مراجع

۱. صفرعلی نژاد، ع. اویسی، س. ساریچلو، م. و جورابچی، ز. (۱۳۹۷)، "بررسی تاثیر مشاوره شناختی رفتاری گروهی بر افسردگی حین بارداری: یک کارآزمایی بالینی شاهددار"، زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره ۲۱ ام، شماره ۲، ۵۹-۴۸.
۲. حقیقت، ف. مرادی، ع. مظاهری، م. حنطوشزاده، ص. الهیاری، ع. و پسندیده، ع. (۱۳۹۴)، "تاثیر برنامه آموزشی مادری ذهنآگاهانه مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی بر کیفیت زندگی زنان باردار نخست"، روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، دوره ۱۳، شماره ۲، ۷۵-۶۵.
۳. احدی، م. تعاونی، س. گنجی، ط. و حسینی، ف. (۱۳۸۵)، "مقایسه اضطراب حاملگی در زنان نخست حامله و زنان باردار با سابقه مرگ جنین یا نوزاد"، نشریه پرستاری ایران، دوره ۱۹، شماره ۴۷، ۵۵-۴۹.
۴. رنجبر، م. حیدرزاده، م. یزدانی، م. میرغفوروند، م. و میرزااحمدی، ف. (۱۳۹۴)، "مقایسه افسردگی زنان در دوران بارداری و پس از زایمان"، فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز)، سال ۱۰ ام، شماره ۴۰، ۸۵-۷۳.
۵. رحیمی، ف. احمدی، م. روستا، ف. علوی مجد، ح. و والیانی، م. (۱۳۹۳)، "تاثیر آموزش تمرینات تن آرامی بر میزان اضطراب زنان باردار گروه پرخطر"، ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت ها، دوره ۲، شماره ۳، ۱۸۹-۱۸۰.
۶. رحمانی بیلندی، رقیه. نجفی، س. بنفشه، الف. عبدالعظیمی، ز. طوافی، م. و رحمانی، م. (۱۳۹۸)، "تاثیر آموزش آرام سازی با استفاده از سرویس پیام کوتاه بر اضطراب زنان باردار"، نشریه پژوهش پرستاری، دوره ۱۴، شماره ۸۴، ۴۹-۴۲.
۷. امانت، س. صادقی زاده، ع. احمدزاده، غ. عمرانی فرد، و. و افشارزنجانی، ح. (۱۳۸۵)، "شیوع افسردگی در زنان باردار و ارتباط آن با بعضی از عوامل اقتصادی-اجتماعی"، نشریه مجله پزشکی هرمزگان، دوره ۱۰، شماره ۴، ۳۳۴-۳۲۹.
۸. علیپور، م. قهرمانی، ل. عمویی، ص. و کشاورزی، س. (۱۳۹۶)، "بررسی اثربخشی تکنیکهای تن آرامی بر افسردگی، اضطراب و استرس زنان باردار: بر پایه تئوری خودکارآمدی"، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره ۲۲، شماره ۳، ۳۰-۲۰.
9. Buffington, C.A.T. and M. "Bain, Stress and Feline Health. Vet Clin North Am Small Anim Pract," 2020. 50(4): p. 653-662.
۱۰. سهرابی، ش. و علوی، س. م. (۱۳۸۹)، "مدیریت استرس"، مطالعات نقد ادبی (پژوهش ادبی)، شماره ۱۸، ۱۸۱-۱۶۷.
۱۱. نیکرهان، غ. ر. کجباف، م. ب. نوری، ا. زارعان، ا. و نقشینه، ا. (۱۳۹۰)، "بررسی رابطه ویژگیهای شخصیت، سبکهای مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار"، مجله زنان مامایی و نازایی ایران، دوره ۱۴، شماره ۵، ۵۷-۴۹.
۱۲. ورشوی جاغوق، م. و حاجی علیزاده، ک. (۱۳۹۶)، "تعیین عوامل پیشبینی کننده ترس از زایمان براساس ویژگیهای شخصیتی، حمایت اجتماعی و تنظیم هیجان در مادران باردار نخستزای شهر بندرعباس"، آموزش پرستاری، دوره ۶، شماره ۴، ۳۸-۴۷.
۱۳. اسدی مجره، س. جعفری شالکوهی، ع. و اکبری، ب. (۱۳۹۹)، "تاثیر آموزش ذهنآگاهی بر تابآوری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان باردار"، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دوره ۲۱، شماره ۲، ۵۳-۴۴.
14. Al Hamdan Z, Nussera H, Masa'deh R. "Conflict management style of Jordanian nurse managers and its relationship to staff nurses' intent to stay." J Nursing Manag. 2016; 24(2): E137-E45.
۱۵. طالبی، م. (۱۴۰۰)، "اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان اضطراب و شادی و ذهن آگاهی در پرستاران"، مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا (مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان)، دوره ۲۹، شماره ۲، ۱۳۶-۱۲۶.
۱۶. حمیدی، ف. و شاملو، م. (۱۴۰۰)، "اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان"، پژوهش در تربیت معلم، دوره ۴، شماره ۱، ۷۱-۵۵.

۱۷. مظفری مطلق، م. ر. نجات، ح. توزنده جانی، ح. و ثمری، ع. ا. (۱۳۹۹)، "اثربخشی درمان شناختی-رفتاری یکپارچه شده با ذهن‌آگاهی بر کاهش دردهای سرطانی بیماران مبتلا به سرطان پستان"، *بیماری‌های پستان ایران*، دوره ۱۳، شماره ۱، ۴۵-۳۵.
۱۸. فرخی، ح. سهرابی، ف. و دلاور ع. (۱۳۹۸)، "اثربخشی فراشناخت درمانی بر میزان استعداد الکلیسم دانشجویان"، *تازه‌های علوم شناختی*، دوره ۲۱، شماره ۲، ۴۰-۳۲.
۱۹. سهرابی فرد، م. م. سیاهپوش منفرد، م. کرایبی، ش. و کریمی‌نژاد، ک. (۱۳۹۸)، "اثربخشی فراشناخت‌درمانی بر شادکامی و اضطراب دانش‌آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر خرم آباد"، *دست‌آوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)*، دوره ۲۶، شماره ۲، ۲۱۸-۱۹۹.
۲۰. محمدپور، س. تاجیک‌زاده، ف. و محمدی، ن. (۱۳۹۷)، "اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش علائم افسردگی، نشخوار ذهنی و نگرش‌های ناکارآمد زنان باردار مبتلا به افسردگی"، *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، دوره ۶، شماره ۱، ۱۹۸-۱۸۷.
۲۱. زمستانی، م. و فاضلی نیکو، ز. (۱۳۹۸)، "اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش نشانه‌های افسردگی، نشخوار فکری و تنظیم هیجان در زنان باردار"، *روان‌شناسی کاربردی*، دوره ۱۳، شماره ۱، ۱۳۹-۱۱۹.
۲۲. بحرینی، ز. و ثناگوی محرر، غ. ر. (۱۳۹۸)، "اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر تنظیم هیجان و کارکردهای اجرایی زنان باردار مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی"، *سلامت اجتماعی*، دوره ۷، شماره ۱، ۱۸-۹.
۲۳. موسوی، س. و. فرجی، ر. زبردست، ع. و اسماعیل‌زاده لنگ، ج. (۱۳۹۷)، "مقایسه اثربخشی مدیتیشن و درمان فراشناختی بر کاهش اضطراب زنان باردار در سه ماهه آخر بارداری"، *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، دوره ۲۹، شماره ۱۰۶، ۴۳-۳۲.
۲۴. شاکردولق، ع. حسین‌نژاد، ش. و نبی‌زاده، د. (۱۳۹۷)، "اثربخشی درمان فراشناختی بر اضطراب بارداری، باورهای فراشناختی و فرانگرانی زنان باردار شهر تبریز"، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، دوره ۱۶، شماره ۱۱، ۷۹۸-۷۸۷.