

## بررسی میزان تأثیر تفکر مبتنی بر تفحص بر کاهش استرس مادران نوزادان بستری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان بیمارستان‌های کرمان

دکتر ایرانمنش<sup>1</sup>، بهناز رستم زاده<sup>2</sup>

1- دانشکده پرستاری مامایی رازی کرمان

2- دانشجوی دانشکده پرستاری و مامایی رازی کرمان

### چکیده:

1-مقدمه و هدف: تفکر مبتنی بر تفحص مهمترین عامل تأثیرگذار در کاهش استرس مادران نوزادان بستری در بخش NICU می باشد. پذیرش بیماری، استرس و چگونگی کنار آمدن با آن از عوامل مهم پیش‌آگهی در بیماری‌های مزمن و بهزیستی جسمی و روانی است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی تفکر مبتنی بر تفحص بر کاهش استرس مادران نوزادان بخش‌های مراقبت ویژه نوزادان کرمان انجام شده است. پذیرش، یکی از مفاهیم مهم در حوزه روانشناسی مثبت محسوب می‌شود و در رویکردهای درمانی جدید نیز اهمیت ویژه‌ای دارد (هیس، 2004). برخلاف درمان‌های روانشناختی موج دوم نظیر درمان‌شناختی - رفتاری که مبنای کار خود را بر چالش و تغییر بنا کرده‌اند، درمان‌های موج سوم نظیر انواع درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی<sup>1</sup> و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پذیرش به‌عنوان مفهوم زیربنایی و هسته اصلی در درمان تأکید دارند (کری، 2013/ 1392 ترجمه سیدمحمدی)؛ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی MBSR یکی از این روان‌درمانی‌هاست که روشی دوسویه بین ذهن و بدن است و تکنیک‌های مختلفی را برای افزایش پذیرش محرک نامطلوب یا دردناک آموزش می‌دهد (بیر، 2003). ذهن‌آگاهی با افزایش احساس پذیرش در بیماران، به آنها کمک می‌کند تجربه بیماری خود را همان‌گونه که هست، بپذیرند و با وجود ابتلا به بیماری، همچنان عملکرد و کارایی خود را در بهترین وضعیت ممکن حفظ کنند (کابات زین، 2011). تمرین‌های منظم مدیتیشن به بازیابی تعادل هیجانی کمک می‌کند. یادگرفتن تعدیل هیجانات منفی که در طول انجام تمرین‌های مدیتیشن رخ می‌دهد، باعث خودتنظیمی فعالیت مغز می‌شود و با تغییر فیزیولوژی استرس و سیگنال‌های هیجان باعث بهتر کنار آمدن بیماران با هیجانات منفی و کاهش نیاز به استفاده از راهبرد هیجان‌مدار می‌شود (گارلند، گی لرد، و پارک، 2009؛ گرسون و برنتلی، 2009؛ کابات زین و هان، 2009).

<sup>1</sup> cognitive behavioral therapy



2- مواد و روشها: پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون، پیگیری یک ماهه، همراه با گروه کنترل بود. نمونه شامل 25 مادر نوزاد بستری شده در بخش NICU افضلی پور کرمان بود که براساس نمونه گیری در دسترس، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش طی 8 جلسه درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل مداخله دریافت نکرد که در سال 95-99 انجام گرفت. این تحقیق بر روی 25 مادر به روش سرشماری انجام شده است. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه بود که اطلاعات توسط کارشناسان آموزش دیده مرکز جمع آوری می شد. کالزبیک، ریچ کن، بکرز، ونبرگ هنگون و دکر (2002)، این پرسشنامه را براساس فرم بلند همین پرسشنامه (اندلر و پارکر، 1990) طراحی کردند و دارای 21 سؤال است دامنه نمره هر یک از خرده مقیاس ها از حداقل 7 تا حداکثر 35 و نمره کل از حداقل 21 تا حداکثر 105 است. بویسان (2012) ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس ها را بدین ترتیب گزارش کرده است: مقابله مسئله مدار = 0/72، مقابله هیجان مدار = 0/77 و مقابله اجتنابی = 0/74 همچنین پایایی حاصل از روش باز آزمایی در فاصله دو هفته برای مقابله مسئله مدار = 0/79 مقابله هیجان مدار = 0/75 و مقابله اجتنابی = 0/66 گزارش شده است و پس از استخراج داده ها و تبدیل به ارقام آماری توسط نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

3- یافته ها: نتایج نشان داد که تفکر مبتنی بر تفحص در کاهش استرس مادران نقش داشته است. همچنین درمان در کاهش استفاده از راهبرد هیجان مدار و راهبرد اجتنابی مؤثر واقع شده است. نتایج نشان دادند تفکر مبتنی بر تفحص با تأثیر بر انعطاف پذیری شناختی بیماران و تنظیم هیجانات، می تواند در پذیرش و کنار آمدن با شرایط بیماری مزمن و کنار آمدن مؤثرتر با استرس مؤثر واقع شود. یافته ها نشان داد که فرضیه ی پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان فشار روانی مادران نوزادان مورد تأیید قرار گرفته است و مادران گروه آزمایش نسبت به مادران گروه کنترل در پس آزمون، به طور معناداری فشار روانی کمتری داشتند ( $p < 0/01$ ). بنابراین، می توان نتیجه گرفت که آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش فشار روانی مادران نوزادان تأثیر معناداری دارد.

4- بحث و نتیجه گیری: بر اساس یافته های پژوهش تفکر مبتنی بر تفحص در کاهش استرس مادران نوزادان تأثیر معناداری دارد. اقداماتی جهت آموزش در زمینه ذهن آگاهی و تفکر مبتنی بر تفحص در کاهش استرس مادران نوزادان تأثیر داشته است.

5- واژه های کلیدی: تفکر، استرس، نوزادان



# Evaluation of the effect of inquiry-based thinking on reducing stress in mothers of neonates admitted to the neonatal intensive care unit of Kerman hospitals

Dr iranmanesh <sup>1</sup>, Behnaz Rostamzadeh <sup>\*2</sup>

## Affiliations:

## Abstract

**Title:** Evaluation of the effect of inquiry-based thinking on reducing stress in mothers of neonates admitted to the neonatal intensive care unit of Kerman hospitals

**Introduction:** Investigation-based thinking is the most important factor in reducing the stress of mothers of infants admitted to the NICU. Acceptance of the disease, stress and how to cope with it are important prognostic factors in chronic diseases and physical and mental well-being. The aim of this study was to investigate the effectiveness of inquiry-based thinking on reducing maternal stress in neonatal intensive care units in Kerman.

**Materials and Method:** The research was quasi-experimental with pretest, posttest, one month follow-up with the control group. The sample consisted of 25 mothers of neonates admitted to the NICU ward of Afzalipour Kerman who were selected based on available sampling and randomly divided into experimental and control groups. The experimental group underwent mindfulness-based stress reduction therapy for 8 sessions and the control group did not receive any intervention, which was performed in 2020-2021

**Result:** The results showed that inquiry-based thinking has played a role in reducing mothers' stress. Treatment has also been shown to be effective in reducing the use of excitatory and avoidance strategies. The results showed that inquiry-based thinking, by affecting patients' cognitive flexibility and emotion regulation, can be effective in accepting and coping with chronic illness conditions and coping more effectively with stress.

**Conclusion:** According to the research findings, inquiry-based thinking has a significant effect on reducing maternal stress in infants. Measures to teach mindfulness and inquiry-based thinking have been shown to reduce maternal stress in infants.

**Key words:** Thinking, stress, babies