اثر بخشی شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی بر کاهش افسردگی بیماران سرطانی

هادی غلامرضاپور، نیکیه حسن زاده مقدم، سیما بوستان

چکیده
پژوهش حاضر به‌منظور بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی بر کاهش افسردگی بیماران سرطان دستگاه گوارش صورت گرفت. این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه‌گذاری است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه بیماران مبتلا به سرطان گوارش مرکز بیماران سرطانی ایران شهر بیرجند، که در طی سال ۱۳۹۸ دارای پروتکل پزشک بودند، می‌باشد. این آمار تحت شرایط بیمار مبتلا به سرطان گوارش ۷۲ نفر بودند که ۲۰ نفر از بیماران به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) انتساب شدند. روش اجرای مداخلات شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی به‌صورت آموزش در ۴ جلسه به‌صورت آزمایش بود و گروه گاه‌هیچ درمانی دریافت نکرده. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کورواریاس استفاده شده است. نتایج آزمون تحلیل کورواریاس نشان داد که پس از تعديل تمرات پیش آزمون بین میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون تفاوت معناداری از لحاظ افسردگی وجود داشته است. بنابراین نتایج یافته‌ها نشان داد که شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی بر کاهش افسردگی بیماران سرطان دستگاه گوارش مؤثر بوده است.

کلمات کلیدی: بیماران سرطانی، افسردگی، شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی

hadirezayi2014@gmail.com

۱ کارشناسی ارشد مشاوره خلاقانه، مرکز مددجویی دانشگاه پیام نور بیرجند، بیرجند، ایران (توپینده مستند)
۲ کارشناسی ارشد روانشناسی بازی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد فردوس، فردوس، ایران
۳ کارشناسی ارشد روانشناسی بازی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد فردوس، فردوس، ایران
سرطان، یکی از مهم‌ترین عواملی است که سلامت جسمی و روانی افراد را به مخاطره می‌اندازد. با توجه به امر بعده‌امده از مراجعین مبتل به سرطان در انتی‌تی‌تو تحقيقات سرطان در ایران، این بیماری از نظر عاطفی و روانی بیش از سایر بیماری‌ها فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (غضفری، 1391). به دلیل پیشرفت علم پزشکی و تشخیص و درمان به موقع، مربوط‌ترین ناشی از سرطان در سال 1990 تاکنون بطور بیشتری کاهش یافته است. بررسی‌های نشان داده است افرادی که با سرطان دست و پنجه نرم می‌کنند کمک و کلبه مشکلات و استرس‌های ناشی از عدم توانایی یک بیمار، محیط خانواده و جامعه می‌باشند، درمان روانی - اجتماعی برای یکی از هست. حمایت از این افراد، عمل بسیار مهمی در سازگاری روانی - اجتماعی آن‌هاست. بررسی‌ها حاکی از آن است که نگرانی و افسردگی یک مشکل اساسی و شایع در این افراد به شمار می‌رود. عدم سازش با بیماری و پذیرش خود، می‌تواند به روابط بین فردی تأثیر بگذارد (نادورت، 1 و همکاران، 2009).

بیماران معمولاً با شنیدن کلمه سرطان درد شوک با عوارض رویه همچون ترس، گوش‌هیری، خشم و عصبانیت، زودرنجی، گیج و بسیاری از علائم و نشانه‌های اختلال در سلامت روانی می‌شوند و افسردگی و اضطراب از جمله مشکلات روی‌رمانی می‌باشند که در نهایت در این بیماران یافته‌تر می‌شود و مطالعات حاکی از آن است که افسردگی و اضطراب شایع‌ترین مشکلاتی هستند که بیماران سرطانی با آن رو به رو باشند (بلک و هاکسون، 2009). همان‌طور که اشاره شد یکی از احساس‌های که معمولاً در بیماران جدای سرطان ایجاد می‌شود افسردگی است. افسردگی یک نواع اختلال عاطفی است، بارزترین علامت اختلالات عاطفی زیادی و نوسانات مشهوری است که در خلق بیماران مبتلابه آن یافت می‌شود که معمولاً با شدت متداول است از خلق افراد سالم و نظار آن به صورت‌های افسردگی و با خوشحالی زیاده از حد (مانی) هست. مانی عبارت است از سرخوشی، گشاده‌روی، تحرک‌پذیری، پربرفی، غلبه‌پذیری فکری افرادی افسردگی هم در ده‌ها علائم و نشانه‌های بارزی همچون احساس غمگینی شدید، عصبانیت و بی‌حوصلی، بی‌اع_COLUMNS_1

1. Kaplan & Sadock
2. Nadort
3. Black & Hokanson
4. depression
توجه به مزمن بودن بیماری؛ سرطان ضمن ایجاد مشکلات جسمی برای مبتلایان، سبب بروز مشکلات متعدد اجتماعی و روانی می‌شود که در اینجا به افسردگی در بین بیماران سرطانی در پژوهش‌های مختلف اشاره می‌شود. دارابی (1391) میزان شیوع افسردگی را در بین بیماران سرطانی 24٪ گزارش نمود. مدرنبا (1390) میزان شیوع افسردگی را در بین بیماران سرطانی 19٪ گزارش کرد. همچنین ملکبان (1386) میزان شیوع افسردگی را در بین بیماران سرطان معده 17٪ گزارش نمود.

در کنار این احساس‌های تغذیه، اضطراب و حتی افسردگی که در بخی بیماری‌های خاص با فراوانی بیشتری رخ می‌دهد، روان شناسان معتقدند زمانی که فرد در مواجهه با بیماری و مسائل مربوط به آن، تناژند کمک و غلبه بر مشکلات و استرس‌های ناشی از عدم تطابق با بیماری و نیز مسائل مربوط به مهیت خانواده و جامعه می‌باشد، درمان روانی اجتماعی به وسیله درمانی که به طور می‌رسد بیشتر مرافقتی انجام گرفته از مبتلایان به سرطان نیازهای جسمی آنان را برآورده می‌کند و به تباین‌های روانی این افراد کمتر توجه می‌شود. این افراد مانند همه انسان‌ها به موانع نیازهای جسمی نیازهای روانی فراوانی هم دارند که به آنها می‌پردازند. مشکلات آنان بسیار متنوع است. از مسائل فردی و خانوادگی گرflo تا مشکلات اجتماعی و اقتصادی و در این راستا به‌پژوهی‌روان شناختی افراد مورد توجهی خاص قرار دارد. در کنار درمان‌های پزشکی که برای بیماران سرطانی انجام‌شده است، مداخلات روان‌شناختی مختلفی نیز انجام‌شده است که یکی از این موارد ذهن‌آگاهی است (غلام‌نظامی و طهرانچی، 1395). ذهن‌آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر تفکر پزشکی، توجه روان‌شناختی، روان‌درمانی‌گرکان و محققین را به خود جلب کرده است. ذهن‌آگاهی به‌عنوان حالتی روان‌شناختی و آگاهی از آنچه در لحظه انتقال کنیون انتقال مفاهیم تعریف‌شده است (معصومیان، شعیری و هاشمی، 1392).

برنامه درمان ذهن‌آگاهی یک مداخله رفتاری بر اساس مفهوم خودآگاهی است. این روش با تغییر درک مردم از حوادث ناراحت کننده به مردم کمک می‌کند تا کنترل بی‌پرهیزی بر زندگی خود داشته باشند. روند ذهن‌آگاهی شامل نظم و نقضیات و خودآگاهی زمان واقعی از زندگی روزمره می‌باشد (جهن، ایمنی، فلوژ، سید علی نصیری، 2009). مورونه* و همکاران (2000) نقل در احمدوند و همکاران (1391) در مطالعه خود بر روی بیماران با درد مزمن دریافتند که تمرین ذهن‌آگاهی اثرات مشابه بر روز درد، توجه و مسائل خواب‌دارد. همچنین مطالعه آنها نشان داد که تمرین ذهن آگاهی باعث رشد بهتری روان‌شناختی در افراد می‌شود که این امر تأثیر قوی بر افزایش خلق و اثرات درآمد مدت کیفیت

1 -Mindfulness
2. Jam, Imani, Foroughi & SeyedAlinaghi
3-Morone
دوره ۴، شماره ۸، بهار سال ۹۹

پژوهش حاضر با توجه به اهداف و نیاز نوع مداخلات به عمل آمده از طریقه‌های نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون با گروه گوا است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه بیماران مبتلا به سرطان گوارش مرکز بیماران سرطانی ایران مهر شهر زنجان است که در طی سال ۱۳۹۸ داداری پرونده یوزشکی بودند. بدین سلسله این آزمغان حومه مشابه علوم پزشکی برجند، تعداد بیمار مبتلا به سرطان گوارش ۷۲ نفر می‌باشد. پس از انجام همان‌گونه‌ای اداری و نماینده بیماران تعداد ۳۰ نفر از بیماران که دارای سنی متوسط ۲۰ سال و نیز شرایط ورود به پژوهش (سکوت در برجند چهت سه‌ماه شرکت در جلسات و تکمیل پرسشنامه، داشتن سواد و عدم مشکل خاص روایی) داشتند، به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) انتساب شد.

برای سنگش میزان افزایشی از پرسشنامه افزایشی و DASS-۲۱ استفاده شد. این پرسشنامه اولین بار توسط لوپیاند و لاوپیاند در سال ۱۳۹۵ ارائه شد و در ادامه آن‌توی و همکاران، ۱۹۹۸. از روز ایران ۴۲ سوال و DASS-۲۱ سؤال ۲۱ نفر از این عبارات مربوط با علاوه پرسشنامه را طراحی کردند. پرسشنامه افزایشی، اضطراب و استرس شامل ۲۱ گویه سطح است که این عبارات مربوط با علم عاطف المنفی (افسردگی، اضطراب و استرس) تشکیل شده است. خرده مقایسه افزایشی شامل عباراتی است که خلق ناخدا، فکرین اعتماد به نفس، نالمبی، بی ارژش، بودن زندگی و فقدان علاوه بر دیگری در امور، عدم کاهش سلامتی از گروه آزمایشی و فقدان انرژی و قدرت را می‌سنجد. در یک از خرده مقایسه‌های ۲۱ شرایط ۷ سوال این نمره نهایی در کدام از طریق مجموع نمرات سوالی مربوط به آن به دست می‌آید. هر سوال از صفر (اصلا در مورد مدنی کنند) تا ۳ (کاملا در مورد مدنی کنند) نمره گذاری می‌شود (لوپیاند و لاوپیاند، ۱۹۹۵، به نقل از فتحی اشتیایی، ۱۳۸۸). همچنین در پژوهش نیز آزمون و نابینایان (۱۳۸۴: نقل از فتحی اشتیایی، ۱۳۸۸) ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد افزایشی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۷۷/۰/۷۹ و ۰/۷۸/۰/۷۹ و ۰/۷۹/۰/۷۴/۰/۷۴ به دست آمد و ضرایب بازارامایی برای ابعاد مذكور به ترتیب ۰/۷۹/۰/۷۹/۰/۷۹/۰/۷۹.
یافته‌ها

به‌منظور بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتئی بر ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی بیماران سرطانی؛ از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

برای تعیین اثر بخشی شناخت درمانی مبتئی بر ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی با کنترل نمره افسردگی پیش آزمون ANCOVA 1 مورد ملاحظه گذاشته شد. جدول 1 می‌تواند تغییرات میانگین در نمره‌های افسردگی پیش- پس آزمون را نشان دهد.

جدول 1. جدول میانگین‌های تعدل شده افسردگی

<table>
<thead>
<tr>
<th>میانگین</th>
<th>انحراف استاندارد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>گروه کنترل</td>
<td>12/93</td>
</tr>
<tr>
<td>گروه آزمایش</td>
<td>6/8</td>
</tr>
<tr>
<td>گروه کنترل</td>
<td>11/16</td>
</tr>
<tr>
<td>گروه آزمایش</td>
<td>5/7</td>
</tr>
</tbody>
</table>
بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل کوپوراننس نشان داد که شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی بر کاهش افزسردگی بیماران سرطانی مؤثر است.

نتایج پژوهش حاضر همچنین با نتایج پژوهش‌های رجبی و ستوود ناورودی (1390)، بیجاری و همکران (1388)، هافمن و همکران (2010) و اوانتس و همکران (2008) برابر هستند که بیانگر تأثیر مثبت شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی بر کاهش افزسردگی می‌باشد. در تیپینبینیجه به دست آمده از پژوهش حاضر می‌توان اینگونه بیان داشت که در روشن شناخت درمانی مبتینی بر حضور ذهن به افراد آموزش داده می‌شود که افکار و احساس‌های خود را بدون قضاوت، مشاهده کند و آنها را وقایع ذهنی ساده‌ای بیان کند. به این نگرش به شناخت‌های مرتبط با افزسردگی، منبع شفافیت افکار منفی می‌شود (کرین). در حالی که توجه آگاهانه، بخش اطلاعات از چرخه‌های دوطرفه می‌باشد، به طرف تجربه فوری و کنونی جرخت پیام بی‌میدان. در اصل آموزش حضور ذهن به افراد یاد می‌دهد چگونه مهارت‌های عاداتی را از حالت تصلب خارج و با جهت دانی بردارش اطلاعات به طرف اهداف خلیل توجه، مانند تنفس یا حس لحظه، شرایط را برای تغییر آماده کند. بنابراین به کار گرفتن مجدد توجه به این شیوه، از افزایش با تداوم افزسردگی جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود چرخه‌های برداشت معیوب‌تر شود.

در دسترس قرار گرفت. از این دیدگاه، شناس گسترش تداوم افزسردگی کاهش می‌یابد (ولی زاده و هسنوندی). در تیپینبین اثر درمان فراشاختی در کاهش نشان‌های افزسردگی، پاپاژورگیو و ولز (2010) معتقد هستند که درمان فراشاختی باعث مقایسه درمان شناختی باشد و در آن باورهای منفی و منفی درباره نشخوار فکری مورد جالش قرار گیرد. سپس از طریق تمرین توجه به بیمار آموزش داده می‌شود که نشخوار فکری را قطع کند و به دنبال آن درمان‌های رایج شناخت اجرا شود. به این ترتیب کارکرد اجرا خذمظخم بخشی از کار می‌افتد و حتی در صورت وقوع مجدد افت خلق، احتمال ورود به دوره‌های افزسردگی اساسی کاهش می‌یابد.

پژوهشگر در رون دوپوزش حاضر با محدودیت‌های گرو بود که ممکن است بر کیفیت پژوهش تأثیر گذاشته باشد که می‌توان به خودگزارشی بودن اذارها و محدودیت‌های زمانی و عدم انجام مطالعات پیگیری را از محدودیت‌های پژوهش حاضر در نظر

1. Crane
2. Papageorgiou & Wells
درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی جهت کاهش افسردگی این گروه از بیماران برگزار شد و پژوهش‌های این اثربخشی آموزش مهارت‌های شناختی – رفتاری مبتینی بر ذهن اگاهی بر بهبود افسردگی سایر بیماران سرطانی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

آذرگون، حسن. کجباف، محمدباقر. مولوی، حسین. عابدی، محمدردی. (1382). اثر بخشی آموزش ذهن اگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار، دانشگاه شهید موسی編، شماره 197، مهر 1382.

باراکی، مهره. میرفاطی، سهیل. (1395). اثر تربیتی آموزش مهارت‌های حرفه‌ای در کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه مมือ

2005. پژوهش‌های بهبود ذهن اگاهی. با توجه به نتایج مطالعه مذکور در راستای کاهش افسردگی، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی جهت کاهش افسردگی این گروه از بیماران برگزار شود و پژوهش‌های این اثربخشی آموزش مهارت‌های شناختی – رفتاری مبتینی بر ذهن اگاهی بر بهبود افسردگی سایر بیماران سرطانی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

یتیی، شهید، وزیری‌هنا. (1382). اثر بخشی آموزش ذهن اگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار، دانشگاه شهید موسی، شماره 197، مهر 1382.

باراکی، مهره. میرفاطی، سهیل. (1395). اثر تربیتی آموزش مهارت‌های حرفه‌ای در کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه موسی، شماره 197، مهر 1382.

پژوهش‌های بهبود ذهن اگاهی. با توجه به نتایج مطالعه مذکور در راستای کاهش افسردگی، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی جهت کاهش افسردگی این گروه از بیماران برگزار شود و پژوهش‌های این اثربخشی آموزش مهارت‌های شناختی – رفتاری مبتینی بر ذهن اگاهی بر بهبود افسردگی سایر بیماران سرطانی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

یتیی، شهید، وزیری‌هنا. (1382). اثر بخشی آموزش ذهن اگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار، دانشگاه شهید موسی، شماره 197، مهر 1382.

باراکی، مهره. میرفاطی، سهیل. (1395). اثر تربیتی آموزش مهارت‌های حرفه‌ای در کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه موسی، شماره 197، مهر 1382.

پژوهش‌های بهبود ذهن اگاهی. با توجه به نتایج مطالعه مذکور در راستای کاهش افسردگی، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های شناخت درمانی مبتینی بر ذهن اگاهی جهت کاهش افسردگی این گروه از بیماران برگزار شود و پژوهش‌های این اثربخشی آموزش مهارت‌های شناختی – رفتاری مبتینی بر ذهن اگاهی بر بهبود افسردگی سایر بیماران سرطانی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

یتیی، شهید، وزیری‌هنا. (1382). اثر بخشی آموزش ذهن اگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار، دانشگاه شهید موسی، شماره 197، مهر 1382.

باراکی، مهره. میرفاطی، سهیل. (1395). اثر تربیتی آموزش مهارت‌های حرفه‌ای در کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه موسی، شماره 197، مهر 1382.
م contenido del documento en formato natural.

