

## طراحی و بررسی اثربخشی بسته مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و پریشانی روان شناختی مادران کودکان مبتلا به سرطان

زینب سینایی فر<sup>۱</sup>، سعید ایمانی<sup>۲</sup>، سید محمد کاظم نوربخش<sup>۳</sup>، محمود حیدری<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد رشته روان شناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشگاه شهید بهشتی.

<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی.

<sup>۳</sup> دانشیار علوم پزشکی تهران.

<sup>۴</sup> دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی.

### چکیده

اهداف اصلی پژوهش حاضر طراحی و آماده سازی بسته مبتنی بر ذهن آگاهی جهت کاهش نشخوار فکری و پریشانی روان شناختی مادران کودکان مبتلا به سرطان و نیز بررسی اثربخشی آن بر روی گروهی از مادران کودکان مبتلا به سرطان است. در مرحله اول پژوهش به منظور طراحی بسته مبتنی بر ذهن آگاهی برای مادران کودکان مبتلا به سرطان، تشکیل گروه کانونی با مشارکت ۷ نفر از مادران کودکان مبتلا به سرطان بستری در بیمارستان امام خمینی (ره) تهران صورت پذیرفت. سپس، جهت سنجش روایی محتوایی، بسته تدوین شده توسط ۶ تن از روانشناسان بالینی این حوزه مورد ارزیابی قرار گرفت که ضریب توافق بین ارزیابی کنندگان ۰/۶۳ بدست آمده است و موید روایی محتوایی بسته مبتنی بر ذهن آگاهی برای مادران کودکان مبتلا به سرطان می باشد. در مرحله دوم به منظور بررسی اثربخشی این بسته بر کاهش نشخوار فکری و پریشانی روانشناختی مادران کودکان مبتلا به سرطان، از میان مادران کودکان مبتلا به سرطان مراجعه کننده به بخش کودکان مجتمع آموزشی- بیمارستانی امام خمینی (ره) تهران، ۳۰ مادر پس از تایید ملاک های شمول بصورت دردسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. سپس گروه نمونه در مرحله پیش آزمون پرسشنامه های DASS-21، مقیاس پاسخ نشخواری RRS را تکمیل نمودند و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (n=۱۵) و کنترل (n=۱۵) قرار گرفتند. بسته مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای هفتگی بر روی گروه آزمایش اجرا شد و پس از آن هر دو گروه در مرحله پس آزمون و پیگیری دو ماهه مورد ارزیابی قرار گرفتند. این مطالعه به تعداد ۵ نفر ریزش نمونه داشت (۳ نفر از گروه آزمایش و ۲ نفر از گروه کنترل). برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد. نتایج تحلیل داده ها نشان داد نشخوار فکری و پریشانی روان شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) گروه آزمایش در مرحله پس آزمون کاهش معناداری نسبت به گروه کنترل

داشت . همچنین پیگیری نتایج بعد از دو ماه نشان داد که تفاوت بین گروه ها در مرحله پیگیری نیز معنادار است که نشان دهنده ی اعتبار اثر بسته مبتنی بر ذهن آگاهی برای مادران کودکان مبتلا به سرطان می باشد. اثربخشی بسته طراحی شده ی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و پریشانی روان شناختی مادران کودکان مبتلا به سرطان موید این نکته است که بسته مبتنی بر ذهن آگاهی یک درمان موثر و مناسب برای مشکلات روان شناختی مادران دارای کودک مبتلا به سرطان می باشد و می توان از آن در بیمارستان ها و کلیه مراکز درمانی جهت کمک به مادران کودکان مبتلا به سرطان بهره برد.

**واژه های کلیدی:** پریشانی روان شناختی، ذهن آگاهی، کودکان مبتلا به سرطان، مادران، نشخوار فکری

---

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۹، صفحات ۳۷۳-۳۵۰