



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری مامایی

عنوان:

بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان و رضایت زناشویی مادران

دارای کودک با اختلالات طیف اوتیسم

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته مامایی

نگارنده:

معصومه حلاجان

استاد راهنما

دکتر مریم مدرس

اساتید مشاور

دکتر سهیل رحیمی / دکتر ماندانا میرمحمدعلی

استاد مشاور آمار

دکتر علی منتظری

عنوان: بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان و رضایت زناشویی مادران دارای کودک با

اختلالات طیف اوتیسم

مقدمه: اختلالات طیف اوتیسم یکی از مشهورترین اختلالات فراگیر رشدی دوران کودکی است. والدین این کودکان، دچار استرس زیادی هستند که می تواند بر سلامت روان و جسمی این افراد اثرات منفی داشته باشد. والدین دارای کودک مبتلا به اوتیسم که میزان بالاتری از مهارت های ذهن آگاهی دارند، استرس، افسردگی و به طور کلی مشکلات سلامت روانی کمتری دارند و با عنایت به این مسئله که در اکثر مطالعات توصیه شده است که مداخلات آموزشی ذهن آگاهی باید مبتنی بر جامعه باشد، هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت روان و رضایت زناشویی در مادران کودک دچار اختلال اوتیسمی در جامعه ایران می باشد.

روش کار: این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی تصادفی در شهر تهران بر روی ۶۲ مادر دارای کودک مبتلا به اوتیسم (۳۱ نفر گروه مداخله و ۳۱ نفر گروه کنترل) در مراکز اوتیسم شهر تهران انجام شد. افراد گروه مداخله، تمرینات ذهن آگاهی را در قالب ۶ جلسه، هفته ای یکبار و هر جلسه ۶۰ دقیقه به صورت گروهی از طریق واتساپ دریافت کردند. زنان گروه کنترل نیز مراقبتهای روتین را دریافت کردند. پرسشنامه DASS21 و رضایت زناشویی انریچ قبل از مداخله، بلافاصله بعد از اتمام مداخله و ۶ هفته بعد از مداخله توسط هردو گروه تکمیل شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و روشهای آماری توصیفی و تحلیلی صورت گرفت.

یافته ها: براساس یافته ها، بلافاصله بعد از مداخله، نمره افسردگی ($p=0/001$) و استرس ($p=0/007$) بین دو گروه مداخله و کنترل تفاوت آماری معناداری داشت اما نمره اضطراب ($p=0/007$) تفاوت معناداری نداشت. ۶ هفته بعد از مداخله بین دو گروه مداخله و کنترل تفاوت آماری معناداری از نظر افسردگی ($p=0/000$)، اضطراب ($p=0/001$) و استرس ($p=0/005$) وجود داشت. همچنین نمره کل رضایت زناشویی بین دو گروه بلافاصله بعد از مداخله و ۶ هفته بعد از مداخله تفاوت آماری معناداری داشت ($p=0/000$). به عبارتی سلامت روان و رضایت زناشویی در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل بهبود چشمگیری یافته بود. نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی آموزشهای ذهن آگاهی بر سلامت روان و رضایت زناشویی در گروه مداخله، از این آموزشها میتوان به صورت دوره ای در مراکز اوتیسم و سایر مراکز درمانی ارائه دهنده خدمت به کودکان دچار اختلالات ذهنی، جهت بهبود سلامت روان و پیامدهای نامطلوب طولانی مدت سلامتی ناشی از تطابق ضعیف والدین با رفتارهای کودک استفاده نمود.

کلیدواژگان: اوتیسم؛ ذهن آگاهی؛ افسردگی؛ اضطراب؛ استرس، رضایت زناشویی؛ سلامت روان



Teheran University of Medical Sciences

School of nursing and midwifery

Title:

The effect of mindfulness program on mental health and marital satisfaction mothers of child with autism spectrum disorder

"A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science (MSc) Degree" in midwifery

By

Massoumeh Hallajan

Supervisor

Dr. Maryam Modarres

Consultants

Dr. Soheil Rahimi

Dr. Mandana Mirmohammad Aliee

Dr. Ali Montazeri

2022

Abstract

Introduction: Autism spectrum disorders are one of the most well-known developmental disorders of childhood. The parents of these children suffer from a lot of stress that can have negative effects on their mental and physical health. Parents of children with autism who have higher levels of mindfulness skills have less stress, depression, and general mental health problems, and given that most studies have suggested that mindfulness educational interventions should be community-based. The aim of this study was to investigate the effect of mindfulness-based interventions on mental health and marital satisfaction in mothers of children with autism in Iranian society.

Methods: This study was performed as a randomized clinical trial in Tehran on 62 mothers with children with autism (31 in the intervention group and 31 in the control group) in autism centers in Tehran. The members of the intervention group received mindfulness exercises in the form of 6 sessions, once a week and each session of 60 minutes as a group through WhatsApp. The women in the control group also received routine care. The DASS21 and Enrich Marital Satisfaction Questionnaire was completed by both groups before the intervention, immediately after the intervention and 6 weeks after the intervention. Data analysis was performed using SPSS software version 16 and descriptive and analytical statistical methods.

Results: According to the findings, immediately after the intervention, the score of depression ($p = 0.001$) and stress ($p = 0.007$) were statistically significant between the intervention and control groups, but the score of anxiety ($p = 0.07$) was not significantly different. 6 weeks after the intervention, there was a statistically significant difference between the intervention and control groups in terms of depression ($p = 0.000$), anxiety ($p = 0.01$) and stress ($p = 0.005$). Also, the total score of marital satisfaction between the two groups immediately after the intervention and 6 weeks after the intervention was statistically significant ($p = 0.000$). In other words, mental health and marital satisfaction in the intervention group had significantly improved compared to the control group.

Conclusions and Recommendations: Due to the effectiveness of mindfulness training on mental health and marital satisfaction in the intervention group, these trainings can be periodically used in autism centers and other medical centers providing services to children with mental disorders, to improve mental health and long-term adverse outcomes. Benefit health due to poor parental adaptation to the child's behaviors.

Keywords: Mindfulness; Depression; Anxiety; Stress, marital satisfaction; mental health