

## مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان مدار بر بی خوابی در زنان

### مبتلا به سرطان پستان با نشانه های اختلال استرس پس از سانحه

### Comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and emotion-focused therapy on insomnia in women with breast cancer and symptoms of posttraumatic stress disorder

Seyed Mostafa Najmabadi

Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.

Mohammad Reza Bayat \*

Department of Psychology, And.C., Islamic Azad University, Andimeshk, Iran.

[Mr.bayat1354@iau.ac.ir](mailto:Mr.bayat1354@iau.ac.ir)

Mohammad Mahdi Jahangiri

Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.

سید مصطفی نجم آبادی

گروه روان شناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

محمدرضا بیات (نویسنده مسئول)

گروه روانشناسی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

محمد مهدی جهانگیری

گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

## Abstract

The aim of the present study was to compare the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and emotion-focused therapy on insomnia in women with breast cancer and symptoms of posttraumatic stress disorder. The research method was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and a control group with a two-month follow-up period. The statistical population of the study included women with breast cancer and symptoms of post-traumatic stress disorder who had referred to hospitals in Tehran in 2024 for follow-up treatment. The sample size consisted of 45 people (15 people in each group) who were selected by convenience sampling and randomly assigned to three groups. The research instruments included the Posttraumatic Stress Disorder Questionnaire (PCL-5) by Ders et al. (1993) and the Morin Insomnia Severity Index (ISI) by Morin (1993). The mindfulness-based cognitive therapy and emotion-focused therapy group received 8 sessions of intervention 2. The results of repeated measures analysis of variance showed that the difference in mean pre-test insomnia with post-test and follow-up was significant ( $P < 0.001$ ). The results also showed that for both components, the difference between the experimental and control groups was significant ( $P < 0.001$ ) and the emotion-focused group showed a greater reduction in insomnia compared to the mindfulness-based cognitive therapy group ( $P < 0.001$ ). The results indicated that emotion-focused therapy is probably a more effective treatment for improving insomnia in women with breast cancer and symptoms of post-traumatic stress disorder compared to mindfulness-based cognitive therapy.

**Keywords:** Post-Traumatic Stress Disorder, Insomnia, Mindfulness, Emotion-Focused Therapy, Breast Cancer.

## چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان مدار بر بی خوابی در زنان مبتلا به سرطان پستان با نشانه های اختلال استرس پس از سانحه بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان مبتلا به سرطان پستان دارای نشانه های اختلال استرس پس از سانحه بود که به بیمارستان های شهر تهران در سال ۱۴۰۳ جهت پیگیری درمان مراجعه کرده بودند. حجم نمونه شامل ۴۵ نفر (هر گروه ۱۵ نفر) بود که به روش نمونه گیری دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه جای گذاری شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه اختلال استرس پس از سانحه (PCL-5) و درس و همکاران (۱۹۹۳) و شاخص شدت بی خوابی (ISI) مورین (۱۹۹۳) بود. گروه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان مدار ۸ جلسه ۲ مداخله دریافت کردند. نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر نشان داد که تفاوت میانگین پیش آزمون بی خوابی با پس آزمون و پیگیری معنادار است ( $P < 0.001$ ). همچنین نتایج نشان داد برای هر دو مولفه تفاوت گروه های آزمایش با گروه گواه معنادار است ( $P < 0.001$ ) و گروه هیجان مدار در مقایسه با گروه شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی کاهش بیشتری در بی خوابی نشان داده است ( $P < 0.001$ ). نتایج بیانگر این بود که درمان هیجان مدار در مقایسه با درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی احتمالاً درمان کارآمدتری برای بهبود بی خوابی در زنان مبتلا به سرطان پستان با نشانه های اختلال استرس پس از سانحه است.

**واژه های کلیدی:** اختلال استرس پس از سانحه، بی خوابی، ذهن آگاهی، درمان هیجان مدار، سرطان پستان.

## مقدمه

سرطان پستان در آسیا و از جمله در ایران یکی از شایع ترین سرطان ها است و دومین علت مرگ در بین زنان است؛ به طوری که میزان بروز سرطان پستان در زنان ایرانی ۲۲ در هر ۱۰۰ هزار نفر و میزان شیوع آن ۱۲۰ در هر ۱۰۰ هزار نفر می باشد (حقیقت و همکاران، ۱۴۰۱). تشخیص یک بیماری تهدیدکننده زندگی نظیر سرطان پستان در زنان می تواند یک تجربه فوق العاده استرس زا باشد که نشانه های روانی همراه آن به عنوان اختلال استرس پس از سانحه<sup>۱</sup> شناخته شود (کاپالدی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). اختلال استرس پس از سانحه، پاسخی روان شناختی به تجربه تنش حاصل از وقایع ضربه آمیز یا آسیب زا (برای مثال ترس، درماندگی و وحشت) است که علاوه بر معیارهای تشخیصی تجربه مجدد وقایع تروماتیک، اجتناب و بیش انگیزشی، ملاک های تشخیصی تغییرات منفی پایدار در شناخت و خلق نیز به آن اضافه شده است (میرانس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). آثار روانی و عاطفی ناشی از ابتلا به اختلال استرس از سانحه تا حدودی کیفیت خواب مبتلایان به سرطان پستان را تحت تاثیر قرار می دهد (فلمینگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). بی خوابی در ۵۰ درصد از مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه به سمت مزمن شدن می رود، یعنی علائم بی خوابی حداقل سه بار در هفته و به مدت شش ماه ادامه می یابد. بی خوابی علاوه بر مشکلات مربوط به خواب شبانه با پیامدهایی در عملکرد روزانه و تاثیرات منفی بر کیفیت زندگی همراه است (لیو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). خستگی و خواب آلودگی روزانه، مشکلات حافظه، کاهش توجه و تمرکز، ناتوانی در لذت بردن از ارتباط با دیگران و استفاده بیشتر از خدمات درمانی از جمله پیامدهایی است که در مبتلایان به بی خوابی گزارش شده است (هرنستین<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). مبتلایان به بی خوابی در مقایسه با افرادی که خوب نرمالی دارند در طول روز خلق افسرده، و مضطرب را بیشتر تجربه می کردند، و از سطح برانگیختگی بیشتری برخوردار هستند (پلاگینی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

با توجه به آسیب هایی که اختلال استرس پس از سانحه به روند طبیعی زندگی افراد وارد می کند، امروزه توجه ویژه ای به درمان این اختلال می شود و در حال حاضر روش های درمانی متنوعی برای درمان اختلال استرس پس از سانحه مانند دارودرمانی<sup>۸</sup>، حساسیت زدایی منظم با حرکات چشم<sup>۹</sup>، درمان شناختی رفتاری<sup>۱۰</sup>، درمان تلقیح فشار روانی<sup>۱۱</sup> و درمان پردازش شناختی<sup>۱۲</sup> وجود دارد و شواهد تجربی از کارآمد بودن همه آنها حمایت می کنند (میرانس<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). اما هر کدام از درمان ها، از نظر طول درمان و هزینه هایی که بر شخص آسیب دیده تحمیل می کنند با کاستی هایی روبرو هستند (جانگ<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در این میان، رویکردهای شناختی رفتاری بیشترین شواهد تجربی را به خود اختصاص داده و تبدیل به گزینه نخست درمانی در درمان افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه شده است (سالوجا<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۳). ذهن آگاهی یکی از رویکردهای شناختی رفتاری و از منابع مهم مقابله با استرس به شمار می رود و ابزاری است که انسان از آن برای آزادی خود از درد، رنج و مشکلات به آن متوسل می شود (آئر سنگیز<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). فنون درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۱۷</sup> از جمله پایش بدن، با بهبود در وضعیت شناسایی احساسات در بیماران، احتمالاً به صورت غیرمستقیم منجر به درک بهتر علائم و کاهش قضاوت های غیر واقع بینانه از افکار توسط بیمار و در نتیجه باعث افزایش روند بهبود بیمار می شود (لی<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). بررسی های محدود محققان در جهت کمک به حل مشکلات افراد دارای اختلال استرس پس از سانحه با رویکردهای مختلف حکایت از اثربخشی روش های ذهن آگاهی دارد. از آن جمله در پژوهش ارتیز و سیبینگا<sup>۱۹</sup> (۲۰۱۷) نشان دادند که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش افسردگی، اضطراب و علائم اختلال استرس پس از سانحه و همچنین بهبود کیفیت زندگی افرادی که یک

1 Post-traumatic stress disorder (PTSD)

2 Capaldi

3 Merians

4 Fleming

5 Liu

6 Hertenstein

7 Palagini

8 Pharmacotherapy

9 Eye Movement Desensitization and Reprocessing

10 Cognitive Behavior Therapy

11 Stress Inoculation Therapy

12 Cognitive Processing Therapy

13 Merians

14 Chang

15 Saluja

16 Oner Cengiz

17 Mindfulness

18 Li

19 Ortiz & Sibinga

ضربه روحی را تجربه کرده‌اند، می‌شود. نتایج بدست آمده از یک فراتحلیل نیز نشان داده که ذهن آگاهی کیفیت خواب ضعیف را در افراد مبتلا به اختلالات خواب طولانی مدت و کوتاه مدت کاهش می‌دهد (گنزالز - مارتین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در مطالعه‌ای دیگر نشان داده شده که رویکردهای شناختی رفتاری برای درمان بی‌خوابی همزمان در بیماران مبتلا به اختلالات عاطفی و بیماران مبتلا به التهابی روده اثربخش است (محمدی جم و همکاران، ۲۰۲۵؛ تر اوست<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در نمونه‌ای از سالمندان نیز نشان داده شده که درمان ذهن آگاهی برای درمان بی‌خوابی اثربخش است (کامینو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

علی‌رغم توجه روزافزانی که به بهبود مولفه‌های روانشناختی در افراد با اختلال استرس پس از سانحه شده است، هنوز اطلاعات دقیقی درباره مداخلاتی که می‌توانند این مولفه‌ها و فرآیند و پیامدهای آن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، در دسترس نیست (ماراکا و احمید<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱). یکی از روش‌های درمانی که می‌توان برای این بیماران استفاده کرد، درمان هیجان‌مدار است (کونولی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). این دو درمان به دلیل تفاوت‌ها و مزیت‌هایی که نسبت به یکدیگر دارند مقایسه اثربخشی آنها را ضروری می‌کند. درمان هیجان‌مدار بر پردازش و تبدیل هیجان‌ها، به ویژه از طریق بررسی تجربیات گذشته و الگوهای دلبستگی تمرکز دارد (گاینر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹)، در حالی که ذهن آگاهی بر آگاهی از لحظه حال و پذیرش هیجان‌ها بدون قضاوت تأکید دارد. نقاط قوت درمان هیجان‌مدار در حل مسائل عاطفی عمیق و تقویت دلبستگی ایمن نهفته است، در حالی که ذهن آگاهی در تنظیم هیجان‌ها و ارتقای احساس آرامش برتری دارد (انز<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱). درمان هیجان‌مدار به دلیل تأکید بر همدلی یکی از روش‌های درمانی مناسب برای کار با آسیب روانی ناشی از بیماری‌های مزمن است (کونولی و همکاران، ۲۰۲۰). در این نوع درمان هیجانات منبع اطلاعات در مورد انگیزه و عملکرد افراد در نظر گرفته می‌شود و با تأکید بر ارتباط پیچیده بین شناخت و احساس می‌تواند میزان پذیرش رنج در بیماران مبتلا به سرطان را تحت تأثیر قرار دهد (گرینبرگ و واتسون، ۲۰۲۲). درمان هیجان‌مدار در بهبود کیفیت خواب اثربخشی معناداری نشان داده است، البته نمونه مورد مطالعه از جامعه بیماران مبتلا به سرطان نبوده و شامل بیماران بستری‌شده بهبودیافته از کرونا بوده است (گلچین و همکاران، ۱۴۰۳). در بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا نیز نشان داده شده که مداخله مبتنی بر هیجان همانند درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود کیفیت خواب اثربخش است (جهانشاهی و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین در نمونه‌ای از بیماران مبتلا به علائم سردرد اولیه نتایج نشان داد که درمان هیجان‌مدار بر افزایش کیفیت خواب اثربخش است (بهاروندی و گل‌پرور، ۲۰۲۱).

با توجه به اثرات نامطلوب اختلال استرس پس از سانحه و پیامدهای ناشی از آن، با تشخیص به موقع و با مداخلات مناسب توسط درمانگران می‌توان به بهبود شرایط نامطلوب ناشی از این اختلال کمک قابل توجهی داشت (یاحی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). هر یک از این دو درمان نام برده شده، به تنهایی برای اختلالات روانشناختی و اثربخشی آنها مورد بررسی قرار گرفته است (جهانشاهی و همکاران، ۲۰۲۱؛ تر اوست و همکاران، ۲۰۲۳)، اما برای پی بردن به این نکته که کدام یک از این دو درمان اثربخشی بیشتری دارند، پژوهشی انجام نشده است. بنابراین ضرورت دارد روش‌های درمانی مختلف مورد مقایسه قرار گیرند تا اثربخش‌ترین و مناسب‌ترین روش مداخله شناسایی شود. دلیل انتخاب این دو رویکرد را می‌توان در تداوم مفهومی زیادی بین این دو مدل، بخصوص از نظر تأکید هر دو بر اهمیت آگاهی و تجربه مشترک انسانی به عنوان هسته رفاه و سلامت وجود دارد دانست (سیلسون<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

در مجموع می‌توان گفت که اختلال استرس پس از سانحه پاسخی شایع به بیماری‌های مزمن از جمله سرطان پستان محسوب می‌شود که پیامدهای ناگوار متعددی با خود به همراه دارد. از جمله این پیامدها بی‌خوابی می‌باشد که نیازمند ارائه مداخله‌های کارآمد و اثربخش است. بنابراین وجود پژوهش‌هایی در این زمینه می‌تواند در بهبود کارایی و اثربخشی مداخلاتی که توسط روان‌شناسان و متخصصان این حوزه به کار گرفته می‌شود، کمک کننده باشد. با نظر به کارایی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان‌مدار در کاهش آسیب‌های روانشناختی و بهبود پردازش‌های شناختی، روانشناختی و هیجانی افراد مختلف، هدف پژوهش حاضر پژوهش مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان‌مدار بر بی‌خوابی در زنان مبتلا به سرطان پستان با نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه بود.

1 González-Martín

2 Ter Avest

3 Camino

4 Maraqa & Ahmead

5 Connolly

6 Gayner

7 Enez

8 Yahi

9 Cillessen

## روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان مبتلا به سرطان پستان دارای نشانه های اختلال استرس پس از سانحه بود که به بیمارستان های شهر تهران (بیمارستان های طالقانی، شریعتی، هفت تیر و موسسه خیریه سمر) در سال ۱۴۰۳ جهت پیگیری درمان مراجعه کردند. روش نمونه گیری به صورت در دسترس انجام شد. برای محاسبه حجم نمونه از نرم افزار تخصصی GPower نسخه ۳/۱ استفاده گردید. در این مطالعه با توجه به سه گروه، توان ۹۰ درصد و اطمینان ۹۵ درصد، برای هر گروه آزمایش و کنترل ۱۵ نفر و در مجموع ۴۵ نفر در نظر گرفته شد. روند نمونه گیری به این صورت بود که با مراجعه به بیمارستان های ذکر شده، از زنان مبتلا به سرطان پستان لیستی به دست آمد. سپس با این زنان تماس برقرار نموده و در رابطه با طرح تحقیق توضیحاتی داده شد و از زنانی که دارای ملاک های ورود بودند برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد و تعداد ۴۵ نفر انتخاب شدند. روش تصادفی سازی به این شکل بود که پس از انجام مصاحبه روان شناختی و بررسی پرونده های بیماران، از بین بیمارانی که واجد ملاک های ورود به پژوهش هستند تعداد ۱۵ نفر با استفاده از روش قرعه کشی توسط فردی غیر از پژوهشگر در گروه های آزمایش و کنترل جایگزاری شدند. ملاک های ورود به پژوهش شامل تشخیص بیماری سرطان پستان توسط متخصص سرطان، کسب نمره بالاتر از ۳۳ در پرسشنامه اختلال استرس پس از سانحه (PCL-5)، سن ۳۰ تا ۵۰ سال، تمایل به همکاری و عدم دریافت خدمات مشاوره در خارج در جلسات درمان بود، عدم استفاده از داروهای روانگردان، عدم ابتلا به سایر بیماری های سرطان یا بیماری های مزمن (دیابت، بیماری قلبی- عروقی) و عدم نشانه های سایکوتیک یا افکار جدی خودکشی (طبق ارزیابی پژوهشگر بر اساس مصاحبه تشخیصی) بود. غیبت در بیش از دو جلسه درمانی و عدم تمایل به همکاری و ادامه درمان از معیارهای خروج از مطالعه بود. علاوه بر رضایت آگاهانه، رازداری و محرمانه نگه داشتن اطلاعات، عدم تداخل جلسات مداخله پژوهش با برنامه های درمان سرطان شرکت کنندگان و اولویت بودن پیگیری درمان شخصی، فراهم آوردن حمل و نقل مناسب و هزینه آن برای شرکت در جلسات در صورت نیاز و درخواست افراد شرکت کننده در پژوهش، اختیاری بودن خروج از پژوهش در هر مرحله ای از پژوهش، همچنین امکان دریافت هر یک از مداخله ها برای گروه کنترل به صورت رایگان دیگر ملاحظه اخلاقی پژوهش حاضر بود. برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از روش تحلیل اندازه گیری مکرر و نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد.

## ابزار سنجش

**چکلیست اختلال استرس پس از سانحه (PCL-5):** این چکلیست توسط ودرس<sup>۱</sup> و همکاران در سال ۱۹۹۳ طراحی شده شامل ۱۷ گویه است که در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت شامل صفر (هرگز)، یک (بسیار کم)، دو (متوسط) سه (زیاد) و چهار (همیشه) نمره گذاری می شود. امتیاز کلی در محدوده ۰ تا ۸۰ متغیر است. نمرات بالاتر نشان دهنده شدت بیشتر اختلال استرس پس از سانحه در افراد است و نمره برش آن نیز ۳۳ است. پایایی چکلیست اصلی به وسیله بازآزمایی با فاصله دو هفته برابر با ۰/۹۶ و روایی همگرا با ابزار اختلال استرس پس از سانحه می سی سی پی برابر با ۰/۹۳ ( $P < 0/01$ ) گزارش شده است (ودرس و همکاران، ۱۹۹۳). در مطالعه ورمقانی و همکاران (۱۳۹۷) میزان آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ بدست آمد و همبستگی معنادار بین نمرات این مقیاس با نمرات مقیاس اختلال تنیدگی پس از سانحه می سی سی پی بیانگر روایی همگرای مطلوب (۰/۷۴) و با نمرات تاب آوری نشان دهنده روایی واگرایی مطلوب (۰/۴۶) - (چکلیست بود. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ چکلیست ۰/۹۱ بدست آمد.

**شاخص شدت بی خوابی (ISI):** این شاخص یک ابزار خودارزیابی کوتاهی است که در سال ۱۹۹۳ توسط مورین<sup>۴</sup> طراحی شده است. در این شاخص از ۷ گویه برای ارزیابی ادراک فرد از بی خوابی خود و سنجش شدت آن استفاده می شود. نمره گذاری نتایج به صورت ۰ (هرگز) تا ۴ (بسیار شدید) برای ۳ سؤال اول و ۰ (بسیار راضی) تا ۴ (بسیار ناراضی) برای ۴ سؤال بعدی صورت می گیرد. نمره کل شاخص از طریق جمع کردن نمره گویه ها به دست می آید و نمرات بالاتر نشان دهنده شدت بی خوابی است. دامنه نمرات بین ۰ تا ۲۸ خواهد بود. نمرات ۱۵ تا ۲۱ نشان دهنده بی خوابی متوسط و ۲۲ تا ۲۸ نشان دهنده بی خوابی شدید است. همسانی درونی شاخص با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش شده و روایی همگرا با همبستگی های معنادار بین نمره کل شاخص و معیارهای خستگی،

1 Posttraumatic stress disorder checklist; PCL-5

2 Weathers

3 Insomnia Severity Index (ISI)

4 Morin

کیفیت زندگی، اضطراب و افسردگی با ضریب همبستگی بالاتر از ۰/۳۰ گزارش شده است (مورین و همکاران، ۲۰۱۱). در نمونه ایرانی مقدار آلفای کرونباخ شاخص ۰/۸۷ بدست آمده و همبستگی معنادار آن با شاخص کیفیت خواب پیتسبورگ ۰/۵۸ و مقیاس خواب آلودگی اپورث ۰/۴۲ بیانگر روایی همگرا شاخص بود (یزدی و همکاران، ۲۰۱۲). در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ شاخص ۰/۸۹ بدست آمد. در این پژوهش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اساس کتاب ذهن آگاهی کابات زین<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) در ۸ جلسه تقریباً دو ساعته و هر هفته یک جلسه به صورت گروهی برای یکی از گروه‌های آزمایش اجرا گردید که خلاصه آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی

| جلسات | محتوا                                        | مباحث                                                                                                                                                                                                             |
|-------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| یکم   | هدایت خودکار                                 | تشریح ماهیت تشکیل جلسه و بیان اهداف درمان، بیان لزوم استفاده از آموزش ذهن آگاهی و تاثیر آن بر بی خوابی، اضطراب و افسردگی و بحث پیرامون چگونگی سیستم هدایت خودکار                                                  |
| دوم   | رویارویی با موانع                            | مرور آموخته‌ها و تکالیف جلسه یکم، تمرین واریسی بدن و دادن بازخورد به شرکت کنندگان، ارائه مبحث مراقبه ذهن آگاهی تنفس                                                                                               |
| سوم   | حضور ذهن از تنفس                             | مرور آموخته‌ها و تکالیف قبلی، تمرین مراقبه نشسته و دادن بازخورد به شرکت کنندگان و ارائه مبحث تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای                                                                                          |
| چهارم | ماندن در زمان حال                            | مرور آموخته‌ها و تکالیف قبلی، ارائه مبحث تمرین پنج دقیقه‌ای "دیدن یا شنیدن"، تمرین مجدد ذهن آگاهی تنفس و اسکن بدن                                                                                                 |
| پنجم  | مجوز حضور                                    | مرور آموخته‌ها و تکالیف قبلی، تمرین تنفس، ارائه مبحث مراقبه نشسته "آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار"، توضیحاتی پیرامون استرس و رابطه آن با رنج، آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند بر احساس، افکار و حس‌های بدنی |
| ششم   | افکار حقایق نیستند                           | مرور آموخته‌ها و تکالیف قبلی، تمرین یوگای هوشیارانه و ارائه مبحث متفاوت دیدن افکار یا افکار جانشین و تمرین مراقبه‌ی نشسته                                                                                         |
| هفتم  | چطور میتوانم به بهترین شکل از خود مراقبت کنم | مرور آموخته‌ها و تکالیف قبلی، ارائه‌ی مبحث بهداشت روان، تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت بخش برای کاهش اضطراب و تمرینات جلسات قبل                                                                                    |
| هشتم  | پذیرش و تغییر                                | مرور آموخته‌ها و تکالیف قبلی، تمرین واریسی بدن، واریسی و بحث در مورد برنامه‌ها و ادامه تمرینات                                                                                                                    |

پروتکل درمان هیجان مدار، بر اساس رویکرد گرینبرگ (۲۰۰۴) در ۸ جلسه تقریباً دو ساعته و هر هفته یک جلسه به صورت گروهی برای یکی از گروه‌های آزمایش اجرا گردید که خلاصه آن در جدول ۲ ارائه شده است

جدول ۲. خلاصه جلسات درمان هیجان مدار

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| جلسه اول   | ۱- برقراری رابطه درمانی با مراجعان (رابطه مبتنی بر همدلی و بازخورد احساسات)<br>۲- ارزیابی انتظارات و نگرانی های مراجعان<br>۳- آموزش مراجعان درباره درمان<br>۴- توزیع بروشورهایی در باره هیجان، آموزش هیجانی، شناسایی هیجان، ارایه برگه ثبت هیجانی (در تمامی جلسات این برگه‌ها همراه مراجعان آورده می‌شود و در هر جلسه بازخورد می‌گیرند).<br>۵- شناسایی چرخه تعامل معیوب |
| جلسه دوم   | ۱- بازگشایی مشکل اعضای گروه و مشاهده پردازش هیجان از طریق گوش دادن به مشکل فعلی و شناسایی تجربه هیجانی دردناک<br>۲- شروع آگاهی هیجانی و توزیع برگه های ثبت هیجانی، شناسایی افکار هوشمند به لحاظ هیجانی.                                                                                                                                                                 |
| جلسه سوم   | ۱- همراهی، مشاهده و سبک پردازش هیجانی شرکت کنندگان در گروه از طریق مراحل شناسایی آگاهی، پذیرش و تحمل و تنظیم هیجانی                                                                                                                                                                                                                                                     |
| جلسه چهارم | ۱- بازگشایی هیجانات اولیه، ثانویه و ابزاری از طریق کار بر روی نشانه و استفاده از فنون کار با صندلی خالی                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|            |                                                                                                                                         |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| جلسه پنجم: | ۲- بازگشایی هیجان اصلی شرکت کنندگان از طریق کار با صندلی خالی                                                                           |
| جلسه ششم:  | ادامه شناسایی، بازنمایی و تنظیم هیجانات زیر بنایی سازگار/ ناسازگار                                                                      |
| جلسه هفتم: | ۱- شناسایی و کار بر روی انسدادهای دسترسی به هیجانات اولیه و ثانویه و تجربه<br>۲- رد گیری و شناسایی موضوعات و تصاویر ابژه‌های احتمالی    |
| جلسه هشتم: | ۳- ادامه شناسایی بر روی نشانگرهای نمودار شده و کار با تصاویر باقی مانده از طریق استفاده از هنرهای بیانگر مثل کار با بدن، موسیقی و حرکات |
| جلسه هفتم: | ۱- رسیدن به بینش در حین باز نمایی ابژه<br>۲- ارزیابی اینکه چگونه معانی جدید باعث خلق خود جدید می‌شوند                                   |
| جلسه هشتم: | ۱- تثبیت خود جدید و تعمیم به آینده                                                                                                      |

## یافته‌ها

نتایج بدست آمده نشان داد که فراوانی سطح تحصیلات دیپلم و کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد و بالاتر در گروه هیجان‌مدار به ترتیب ۴ (۲۶/۷۰ درصد)، ۸ (۵۳/۳۰ درصد) و ۳ (۲۰ درصد)، برای گروه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به ترتیب ۳ (۲۰ درصد)، ۸ (۵۳/۳۰ درصد) و ۴ (۲۶/۷۰ درصد) و برای گروه کنترل نیز ۳ (۲۰ درصد)، ۱۰ (۶۶/۷۰ درصد) و ۲ (۱۳/۳۰ درصد) بود. همچنین وضعیت تامل مجرد و متاهل در گروه هیجان‌مدار به ترتیب ۵ (۳۳/۳۰ درصد) و ۱۰ (۶۶/۷۰ درصد)، برای گروه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به ترتیب ۶ (۴۰ درصد) و ۹ (۶۰ درصد) و برای گروه کنترل نیز ۵ (۳۳/۳۰ درصد) و ۱۰ (۶۶/۷۰ درصد) بود. همچنین میانگین و انحراف معیار سن و مدت بیماری در گروه هیجان‌مدار به ترتیب  $5/15 \pm 42/73$  و  $1/44 \pm 3/93$ ، برای گروه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به ترتیب  $4/69 \pm 42/07$  و  $1/55 \pm 3/87$  و برای گروه کنترل نیز  $5/24 \pm 4/18$  و  $1/53 \pm 2/93$  بود. در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار متغیر پژوهش در گروه‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد بی‌خوابی

| متغیر                     | گروه | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | انحراف استاندارد |
|---------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|------------------|
| بی‌خوابی                  | گواه | ۲۰/۹۳     | ۲۰/۷۳    | ۲۱/۲۶     | ۱/۴۸     | ۱/۶۲             |
| شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی |      | ۲۱/۲۶     | ۱۶/۱۳    | ۱۸/۶۶     | ۱/۶۲     | ۱/۱۷             |
| هیجان‌مدار                |      | ۲۱/۱۳     | ۱۴       | ۱۶        | ۱/۶۴     | ۱/۸۳             |

در جدول ۳ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شده است که حاکی از کاهش مرحله پس‌آزمون و پیگیری نمره‌ها در مقایسه با پیش‌آزمون برای گروه‌های آزمایش پژوهش است. قبل از مقایسه اثربخشی دو درمان، پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر مورد بررسی قرار گرفت و نتایج بدست آمده برای برای آزمون شاپیرو - ویلک نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها در متغیر پژوهش در هر سه گروه و در هر سه مرحله آزمون رعایت شده است ( $P > 0/05$ ). همچنین نتایج آزمون لوین نیز نشان می‌دهد پیش‌فرض همگنی واریانس متغیر پژوهش بین گروه‌ها در سه مرحله آزمون نیز رعایت شده است ( $P > 0/05$ ). برای آزمون ام باکس و کرویت موجلی سطوح معناداری بدست آمده بیشتر از ۰/۰۵ بود که بیانگر برقرار بودن پیش‌فرض همگنی کوواریانس‌ها و فرض موجلی بود. در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر

| منبع       | مجموع   | درجه  | میانگین | مقدار F | مقدار P | اندازه اثر | توان  |
|------------|---------|-------|---------|---------|---------|------------|-------|
|            | مجدورات | آزادی | مجدورات |         |         |            | آزمون |
| درون گروهی | ۳۸۵/۳۵  | ۲     | ۱۹۲/۶۷  | ۱۳۱/۱۸  | ۰/۰۰۱   | ۰/۷۶       | ۱     |

مراحل آزمون

درون گروهی

|   |      |       |       |        |    |        |                    |
|---|------|-------|-------|--------|----|--------|--------------------|
| ۱ | ۰/۶۳ | ۰/۰۰۱ | ۳۵/۸۵ | ۵۲/۶۵  | ۴  | ۲۱۰/۶۱ | تعامل مراحل و گروه |
|   |      |       |       | ۱/۴۷   | ۸۴ | ۱۲۳/۳۸ | خطا                |
| ۱ | ۰/۷۵ | ۰/۰۰۱ | ۶۲/۱۸ | ۱۷۵/۲۱ | ۲  | ۳۵۰/۴۲ | بین گروهی          |
|   |      |       |       | ۲/۸۲   | ۴۲ | ۱۱۸/۳۶ | خطا                |

نتایج بدست آمده در جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت مراحل آزمون، عضویت گروهی و تعامل مراحل و گروه معنادار است ( $P < 0/01$ ). برای بررسی نقاط تفاوت در مولفه‌های معنادار از مقایسه زوجی بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

| جدول ۵. مقایسه زوجی تفاوت‌های بین گروهی و مراحل آزمون بر اساس میانگین‌های تعدیل شده بی‌خوابی |      |                           |               |                   |         |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------|---------------|-------------------|---------|--|--|
| مراحل پژوهش                                                                                  | گروه | گروه                      | تفاوت میانگین | خطای انحراف معیار | مقدار P |  |  |
| پیش آزمون                                                                                    | گواه | شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی | -۰/۲۰         | ۰/۵۲              | ۱       |  |  |
|                                                                                              |      | هیجان‌مدار                | -۰/۳۳         | ۰/۵۲              | ۱       |  |  |
|                                                                                              |      | هیجان‌مدار                | ۰/۱۳          | ۰/۵۲              | ۱       |  |  |
| پس آزمون                                                                                     | گواه | شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی | ۴/۷۳          | ۰/۵۳              | ۰/۰۰۱   |  |  |
|                                                                                              |      | هیجان‌مدار                | ۶/۸۱          | ۰/۵۳              | ۰/۰۰۱   |  |  |
|                                                                                              |      | هیجان‌مدار                | ۲/۰۸          | ۰/۵۳              | ۰/۰۰۱   |  |  |
| پیگیری                                                                                       | گواه | شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی | ۲/۷۳          | ۰/۴۷              | ۰/۰۰۱   |  |  |
|                                                                                              |      | هیجان‌مدار                | ۴/۴۸          | ۰/۴۷              | ۰/۰۰۱   |  |  |
|                                                                                              |      | هیجان‌مدار                | ۱/۷۴          | ۰/۴۷              | ۰/۰۰۱   |  |  |

نتایج بدست آمده از جدول ۵ نشان می‌دهد که هر دو گروه درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بی‌خوابی در مقایسه با گروه گواه اثربخشی معناداری داشته است ( $P < 0/001$ ) و این اثربخشی برای گروه هیجان‌مدار در مقایسه با درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بیشتر بود است ( $P < 0/001$ ). همچنین نتایج نشان می‌دهد که نتایج در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است ( $P < 0/001$ ).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان‌مدار بر بی‌خوابی در زنان مبتلا به سرطان پستان با نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه بود. نتایج بدست آمده نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بی‌خوابی در زنان مبتلا به سرطان پستان با نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه اثربخشی معناداری داشته است. این یافته با نتایج ارتیز و سببینگا (۲۰۱۷)، گنزالز - مارتین و همکاران (۲۰۲۳)، محمدی جم و همکاران (۲۰۲۵)، تراوست و همکاران (۲۰۲۳) و کامینو و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که اختلال استرس پس از سانحه، پاسخی روان‌شناختی به تجربه تنش حاصل از وقایع ضربه‌آمیز یا آسیب‌زا است که علاوه بر معیارهای تشخیصی تجربه مجدد وقایع تروماتیک، اجتناب و بیش‌انگیزگی، ملاک‌های تشخیصی تغییرات منفی پایدار در شناخت و خلق نیز به آن اضافه شده است. بر همین اساس و با توجه به پیشینه نظری و تحقیقات انجام شده، سازوکار اصلی درگیر در تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه مربوط به تأثیر عمیقی است که این روش بر افکار باورهای نادرست و اصلاح رفتارهای نامناسب زنان مبتلا به سرطان پستان می‌گذارد. آگاهی از مشکل بی‌خوابی و اصلاح افکار به واسطه فاجعه تلقی نکردن بی‌خوابی و درک خطاهای شناختی و با خاصیت درمانی و در نهایت امید به بهبودی، منجر به در هم شکستن عوامل شناختی تداوم بخش بی‌خوابی در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه می‌شود (گنزالز - مارتین و همکاران، ۲۰۲۳). در تبیین دیگر می‌توان بیان داشت که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی از طریق افزایش ثبات

هیجانی، آگاهی لحظه‌ای، توانایی آزاد بودن در تجربه شخصی بدون قضاوت و توانایی تفکر هدفمند به جای نشخوار فکری منفی می‌تواند کیفیت خواب را در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه بهبود بخشد. تکنیک‌های درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش آگاهی و پذیرش فرد از محرک‌های بیرونی و درونی (مانند افکار هیجان‌ها و احساسات) برانگیختگی فیزیولوژیکی افراد مبتلا به بی‌خوابی را کاهش می‌دهد و می‌تواند به بهبود کیفیت خواب منجر شود. به نظر می‌رسد درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی علاوه بر کاهش نشخوارهای فکری منفی، مشکلات خواب را از طریق افزایش سطح ملاتونین، کاهش برانگیختگی از طریق تغییر شناخت و با پرداختن تنفس بهبود می‌بخشد (ارتیز و سبینگا، ۲۰۱۷). در مجموع به نظر می‌رسد که در این درمان زنان مبتلا به سرطان پستان یاد گرفتند که کدام یک از افکار خودآیند در فرایند خواب آن‌ها تداخل ایجاد می‌کند و آموختند تا افکار مقابله‌ای را جانشین آنها نمایند.

همچنین نتایج بیانگر اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر بی‌خوابی در زنان مبتلا به سرطان پستان با نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه بود. این یافته با نتایج گلچین و همکاران (۱۴۰۳)، جهان‌شاهی و همکاران (۲۰۲۱) و بهاروندی و گل‌پرور (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که از آنجا که شناخت، عاطفه، هیجان و رفتار کاملاً در تعامل یکدیگر هستند، راهبردهای هیجان‌مدار با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم‌های شناختی و سپس تنظیم هیجان می‌شود (کونولی و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین آموزش این روش توانست موجب بهبود کیفیت خواب در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه شود. با این رویکرد بیمار اطلاعاتی درباره‌ی خواب طبیعی یا متوسط خود دریافت کرد. یاد گرفت چگونه خواب خود را تنظیم کند و تشویق شد بهداشت خواب مناسب را رعایت کند. نوعاً بیمار یاد گرفت نشانه‌هایی که ممکن است بی‌خوابی را ایجاد کنند تشخیص دهد و آنها را از بین ببرد و عادت‌های جدیدی یاد گرفت که موجب خواب بهتر شد. بیماران از افکار و انتظارات خود درباره خواب آگاه‌تر شدند و بعداً بهتر قادر بودند آنها را تغییر دهند. از آنجایی که هیجان‌ها قبل از رفتارها واقع می‌شوند و سازگاری فرد را با ضروریات محیط فیزیکی و اجتماعی بهینه می‌سازند. هیجان با هماهنگ کردن فرایندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی موجب می‌شود وضعیت فرد با محیط تثبیت شود و ضمن تجهیز وی با پاسخ‌های ویژه و کارآمد مناسب با مسائل، در نهایت موجب کاهش مشکلات بی‌خوابی شود (گرینبرگ و واتسون، ۲۰۲۲). درمان هیجان‌مدار، بیمار مبتلا به سرطان پستان را به این آگاهی می‌رساند که اگر چه نمی‌تواند حوادث قطعی زندگی‌شان را تغییر دهند و یک سری از مسائل وجود دارد که از کنترل آنها خارج است، اما می‌تواند یاد بگیرد تا روش مقابله با آنها را تغییر دهند و در مقابل آن رویداد واکنش نشان دهد. بنابراین به کمک این درمان می‌توان شیوه و نگرش فرد نسبت به حقیقت بیماری سرطان پستان، شناخت هیجانات مرتبط به آن را کنترل نمود تا کیفیت خواب را در این افراد افزایش داد. در تبیین دیگر این یافته می‌توان این نکته را نیز اضافه نمود که درمان هیجان‌مدار به افراد کمک می‌کند تا احساساتی را که ممکن است در بی‌خوابی آنها نقش داشته باشند، مانند اضطراب، استرس یا آسیب‌های گذشته، شناسایی، پردازش و تنظیم کنند (کونولی و همکاران، ۲۰۲۰). بر همین اساس می‌توان چنین استنباط کرد که درمان هیجان‌مدار باعث استفاده مؤثر زنان مبتلا به سرطان پستان از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان شده است. بنابراین در رویارویی با مشکلات، ذهن خود را به فعالیت‌ها و تجارب مثبت معطوف می‌کنند و بر سازنده بودن رویداد ناگوار تأکید کرده‌اند و از میزان اهمیت و جدیت آن کاسته‌اند. پس نتایج هیجانی مثبت باعث بهبود کیفیت خواب بهتر در آنان شده است.

در نهایت نتایج بیانگر اثربخشی بیشتر درمان هیجان‌مدار در مقایسه با درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بی‌خوابی بوده است. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های شریف‌زاده و همکاران (۱۴۰۴) و حبیبی کیلک و همکاران (۱۴۰۳) همسو بود. در تبیین اثربخشی بیشتر درمان هیجان‌مدار می‌توان این گونه بیان داشت که درمان هیجان‌مدار، ممکن است در زمینه‌های خاصی مانند تنظیم هیجان‌ها و مدیریت درد در مقایسه با ذهن آگاهی مؤثرتر باشد (گرینبرگ و واتسون، ۲۰۲۲). این امر از آن جهت اهمیت دارد که مبتلایان به بی‌خوابی در طول روز خلق افسرده و مضطرب را بیشتر تجربه می‌کردند، و از سطح برانگیختگی بیشتری برخوردار هستند که می‌تواند ریشه در ناتوانی در تنظیم هیجان‌ها و دردهای ناشی از سرطان پستان باشد (پلاگیانی و همکاران، ۲۰۲۲). با توجه به اینکه درمان هیجان‌مدار در بهبود دردها و تجربه هیجانی از طریق پردازش هیجان‌ها توجه دارد، بنابراین این احتمال وجود دارد که در مقایسه با درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی که توجه چندانی به بررسی و پردازش هیجان‌ها ندارد، اثربخشی بیشتری نشان دهد. به عبارتی درمان هیجان‌مدار از سویی از طریق نظم بخشی هیجانی به کاهش اضطراب، آشفتگی، خشم و سایر هیجان‌های منفی می‌پردازد و از سویی دیگر با فعال‌سازی عواطف انطباقی مانند خودارزشمندی، علاقمندی، شادکامی، همدلی و سایر عواطف مثبت کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. از سویی دیگر اثربخشی بیشتر درمان هیجان‌مدار نسبت به درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی را مرتبط با این تبیین دانست که زنان مبتلا به سرطان پستان در مواجهه با بیماری به دنبال جلوگیری و تسکین فوری هیجانات منفی خود هستند و از شیوه‌های

هیجان‌مدار بیش از شیوه‌های مسئله‌مدار استفاده می‌کنند. از آنجا که شناخت، عاطفه، هیجان و رفتار کاملاً در تعامل یکدیگر هستند، راهبردهای هیجان‌مدار با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم‌های شناختی و سپس تنظیم هیجان می‌شود بنابراین آموزش این روش احتمالاً توانست در مقایسه با درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب بهبود بیشتر کیفیت خواب در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه شود.

در مجموع نتایج بدست آمده نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان‌مدار هر دو بر بی‌خوابی در زنان مبتلا به سرطان پستان با نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه اثربخش بوده است و در این میان درمان هیجان‌مدار اثربخشی بیشتری نشان داده است. بر همین اساس مشاوران و روان‌شناسان از درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان‌مدار می‌توانند در کلاس‌های آموزشی، جهت کاهش مشکلات خواب در افراد با اختلال استرس پس از سانحه بهره ببرند. پیشنهاد می‌شود در مراکز روان‌شناختی مشاوره، کارگاه‌ها و برنامه‌هایی در زمینه آشنایی و آگاهی‌رسانی هر چه بیشتر در این زمینه برگزار گردد. پیشنهاد می‌شود درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان‌مدار به عنوان یک اصل در یادگیری جزو اهداف در برنامه‌های آموزشی در مراکز درمانی قرار گرفته و این‌گونه بسته‌های آموزشی برای استفاده افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه مورد استفاده قرار گیرد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود. از جمله محدودیت‌های عمده این پژوهش می‌توان به نمونه‌گیری این پژوهش که به صورت در دسترس بوده، اشاره کرد که ممکن است تا اندازه‌ای قابلیت تعمیم‌دهی نتایج و روایی بیرونی پژوهش را دچار مشکل کند. در این تحقیق نمونه‌گیری فقط در گستره زنان مبتلا به سرطان پستان بود که به بیمارستان‌های شهر تهران مراجعه کرده بودند، انجام شد که این امر تعمیم نتایج تحقیق را با محدودیت مواجه می‌سازد. همچنین عدم بررسی اثر متغیرهایی مانند شدت نشانگان استرس پس از ضربه و مدت ابتلا به سرطان از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. بر همین اساس برای بهبود تعمیم‌پذیری نتایج پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های بعدی از اثربخشی درمان در گروه‌های دیگر استفاده گردد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی در منطقه جغرافیایی وسیع‌تری انجام شود تا با اطمینان بیشتری نسبت به تعمیم نتایج پرداخته شود.

## منابع

- حبیبی کیلک، آ؛ خدابخش، م؛ باقرزاده گلمکانی، ز. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و هیجان‌مدار بر سوگ در مراقبین بیماران مبتلا به سرطان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۱۰)، ۲۰۰-۱۹۱. <http://frooyesh.ir/article-1-5677-fa.html>
- حقیقت، ش؛ امید، ز. و قنبری مطلق، ع. (۱۴۰۱). روند بروز سرطان پستان در ایران در یک بازه زمانی ۱۵ ساله مطابق گزارش ثبت سرطان کشور. *بیماری‌های پستان ایران*، ۱۵ (۲)، ۱۷-۴. [10.30699/ijbd.15.2.4](http://10.30699/ijbd.15.2.4)
- شریف‌زاده، م؛ رازقی، ن؛ آقایی، ح. و طباطبایی، س. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و شناخت درمانگری مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرانی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *روان‌پرستاری*، ۱۳ (۲)، ۲۳-۱۴. <http://ijpn.ir/article-1-2490-fa.html>
- گلچین، آ؛ اکبری امرغان، ح؛ نجات، ح. و مسعودی، ش. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر هیجان با درمان مبتنی بر ذهن مشفق بر کیفیت خواب در بیماران بستری شده بهبودیافته از کرونا. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۱۱)، ۱۷۵-۱۸۴. <http://frooyesh.ir/article-1-5842-fa.html>
- ورمقانی، ح؛ فتحی آشتیانی، ع. و پورشریفی، ح. (۱۳۹۷). بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی فهرست اختلال استرس پس از ضربه منطبق با ویراست پنجم نظام تشخیصی و آماری اختلالات روانی. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۹ (۳)، ۱۳۱-۱۴۲. [doi: 10.22059/japr.2018.69707](https://doi.org/10.22059/japr.2018.69707)
- Behvandi, N., & Golparvar, M. (2021). Comparing the Effectiveness of emotion focused therapy with compassion Focused therapy on sleep quality and irrational beliefs in patients with early headache symptoms. *Yafteh*, 23(4), 1-11. <http://eprints.lums.ac.ir/id/eprint/3421>
- Camino, M., Satorres, E., Delhom, I., Real, E., Abella, M., & Meléndez, J. C. (2022). Mindfulness-based Cognitive Therapy to Improve Sleep Quality in Older Adults with Insomnia. *Psychosocial intervention*, 31(3), 159-167. <https://doi.org/10.5093/pi2022a12>
- Capaldi, J. M., Shabani, J., Finster, L. B., Asher, A., Wertheimer, J. C., Zebrack, B. J., & Shirazipour, C. H. (2024). Post-traumatic stress symptoms, post-traumatic stress disorder, and post-traumatic growth among cancer survivors: a systematic scoping review of interventions. *Health psychology review*, 18(1), 41-74. <https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2162947>
- Chang, Y. C., Tseng, T. A., Lin, G. M., Hu, W. Y., Wang, C. K., & Chang, Y. M. (2023). Immediate impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) among women with breast cancer: a systematic review and meta-analysis. *BMC women's health*, 23(1), 331. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02486-x>
- Cilllessen, L., Schellekens, M. P. J., Van de Ven, M. O. M., Donders, A. R. T., Compen, F. R., Bisseling, E. M. & Speckens, A. E. M. (2018). Consolidation and prediction of long-term treatment effect of group and online mindfulness-based cognitive therapy for distressed cancer patients. *Acta Oncologica*, 57(10), 1293-1302. <https://doi.org/10.1080/0284186X.2018.1479071>

مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان هیجان‌مدار بر بی‌خوابی در زنان مبتلا به سرطان پستان با نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه  
Comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and emotion-focused therapy on insomnia in ...

- Connolly, A., Timulak, L., Hession, N., & Coleman, N. (2020). Emotion-focused therapy for anxiety and depression in women with breast cancer. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(2), 113-122. <https://doi.org/10.1007/s10879-019-09439-2>.
- Enez, Ö. (2021). An overview of emotion-focused therapy. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 77-95. 536-548. <https://doi.org/10.1037/a0028259>.
- Fleming, L., Randell, K., Stewart, E., Espie, C. A., Morrison, D. S., Lawless, C., & Paul, J. (2019). Insomnia in breast cancer: a prospective observational study. *Sleep*, 42(3), zsy245. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy245>
- Gayner, B. (2019). Emotion-focused mindfulness therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 18(1), 98-120. <https://doi.org/10.1080/01926180390232266>.
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Marín-Gutiérrez, A., & Castellote-Caballero, Y. (2023). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on older adults with sleep disorders: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 11, 1242868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1242868>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2022). Emotion-focused therapy for depression: Canadian contributions. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 54(2), 152-162. <https://doi.org/10.1037/cbs0000317>
- Hertenstein, E., Benz, F., Schneider, C. L., & Baglioni, C. (2023). Insomnia—A risk factor for mental disorders. *Journal of sleep research*, 32(6), e13930. <https://doi.org/10.1111/jsr.13930>
- Jahanshahi, N., Asgari, P., Naderi, F., & Heidari, A. (2021). Effectiveness of positive mindfulness therapy and emotion-focused cognitive-behavioral therapy in improving pain perception and sleep quality in fibromyalgia patients. *International Journal of Musculoskeletal Pain Prevention*, 6(4), 564-572. [10.52547/ijmpp.6.4.564](https://doi.org/10.52547/ijmpp.6.4.564)
- Kabat-zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta trade paperback
- Li, H., Qin, W., Li, N., Feng, S., Wang, J., Zhang, Y., & Liu, Y. (2023). Effect of mindfulness on anxiety and depression in insomnia patients: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1124344. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1124344>
- Liu, H. P., Wei, J. C. C., Yip, H. T., & Yeh, M. H. (2021). Association of insomnia, depressive disorders, and mood disorders as risk factors with breast cancer: a nationwide population-based cohort study of 232,108 women in taiwan. *Frontiers in Oncology*, 11, 757626. <https://doi.org/10.3389/fonc.2021.757626>
- Maraqa, B. N., & Ahmead, M. (2021). Quality of life and post-traumatic stress disorder among adult females with cancer in Palestine: a cross-sectional study. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1904699. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1904699>
- Merians, A. N., Spiller, T., Harpaz-Rotem, I., Krystal, J. H., & Pietrzak, R. H. (2023). Post-traumatic stress disorder. *Medical Clinics*, 107(1), 85-99. <https://www.appi.org/Products/DSM-Library/Diagnostic-and-Statistical-Manual-of-Mental-Disord?sku=2554>
- Mohamadi Jam, M., Rasouli, A., Nejad-Ebrahim Soumee, Z., Doosalivand, H., & Saed, O. (2025). Integration of sleep and emotion treatment: a randomized trial of transdiagnostic CBT for comorbid insomnia. *BMC psychiatry*, 25(1), 397. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06832-1>.
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601-608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Oner Cengiz, H., Bayir, B., Sayar, S., & Demirtas, M. (2023). Effect of mindfulness-based therapy on spiritual well-being in breast cancer patients: a randomized controlled study. *Supportive Care in Cancer*, 31(7), 438. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07904-2>.
- Ortiz, R., & Sibinga, E. M. (2017). The role of mindfulness in reducing the adverse effects of childhood stress and trauma. *Children*, 4(16), 1-19. <https://doi.org/10.3390/children4030016>.
- Palagini, L., Hertenstein, E., Riemann, D., & Nissen, C. (2022). Sleep, insomnia and mental health. *Journal of sleep research*, 31(4), e13628. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565>
- Saluja, A. (2023). *Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) on Post-Traumatic Growth and Quality of Life among Breast Cancer Patients*. Mental Health and Well-being—New Paradigms.
- Ter Avest, M. M., van Velthoven, A. S., Speckens, A. E., Dijkstra, G., Dresler, M., Horjus, C. S., & Huijbers, M. J. (2023). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in reducing psychological distress and improving sleep in patients with Inflammatory Bowel Disease: study protocol for a multicentre randomised controlled trial (MindIBD). *BMC psychology*, 11(1), 183. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01127-0>.
- Weathers, F. W., Litz, B. T., Herman, D. S., Huska, J. A., & Keane, T. M. (1993). *The PTSD Checklist (PCL): Reliability, validity, and diagnostic utility*. In annual convention of the international society for traumatic stress studies, San Antonio, TX (Vol. 462).
- Yahi, F., Lequesne, J., & Joly, F. (2022). Post-traumatic stress disorder symptoms and associated factors in breast cancer patients during the first COVID-19 lockdown in France. *Frontiers in psychology*, 13, 768043. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.768043>
- Yazdi, Z., Sadeghniaat-Haghighi, K., Zohal, M. A., & Elmi-zadeh, K. (2012). Validity and reliability of the Iranian version of the insomnia severity index. *The Malaysian journal of medical sciences MJMS*, 19(4), 31–36. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3629678>.