

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان گروهی بر بهبود کیفیت زندگی و دشواری تنظیم هیجان زنان در دوران بارداری

محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 7، شماره 6 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

سمیرا عاملی - *MSc. Student of Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

مریم اصل ذاکر - *Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

ساغر صالحپور - *Professor, Department of Obstetrics and Gynecology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

مهدی جعفری - *Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: بارداری و زایمان یک عملکرد طبیعی برای زنان محسوب می‌شود؛ ولی در عین حال تجربه‌ای است که آسیب‌پذیری آنان را نسبت به انواع مشکلات جسمی و روان‌شناختی افزایش داده است؛ به همین دلیل نیاز به مداخلاتی برای بهبود زندگی و سلامت آنان ضروری به نظر می‌رسد. هدف: مطالعه حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان بر بهبود کیفیت زندگی و دشواری تنظیم هیجان زنان باردار انجام شد. روش: پژوهش حاضر یک مطالعه شبه آزمایشی همراه با گمارش تصادفی و پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری است. جامعه مورد مطالعه، تمام زنان باردار در سال ۱۳۹۷ و در شهر تهران و نمونه، شامل ۳۹ زن باردار بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی-فرم کوتاه، دشواری‌های تنظیم هیجان مورد استفاده قرار گرفت. ۸ جلسه آموزش گروهی تنظیم هیجان برای گروه آزمایش اجرا شد. نتایج مقیاس‌ها توسط نرم‌افزار SPSS-۲۴ و با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها: تحلیل داده‌ها نشان داد که میانگین نمرات کیفیت زندگی در گروه مداخله ($M=58/13$) نسبت به گروه کنترل ($M=38/25$) افزایش بیشتری داشته است و میانگین دشواری تنظیم هیجان در گروه مداخله در مرحله پس‌آزمون ($M=77/33$) نسبت به مرحله پیش‌آزمون ($M=92/87$) و دوران پیگیری ($M=72/27$) در مقایسه با پیش‌آزمون در سطح $0/01$ کاهش معناداری داشته است. نتیجه‌گیری: آموزش گروهی تنظیم هیجان می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی و دشواری تنظیم هیجان زنان باردار مؤثر باشد.

کلمات کلیدی:

Emotional regulation, Quality of life, Pregnancy, تنظیم هیجانی، کیفیت زندگی، بارداری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168089>



