

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان باردار

محل انتشار:

فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دوره 21، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

عطیه جعفری شالکوهی - کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران.

سامره اسدی مجره - استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران.

بهمن اکبری - دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان زنان باردار بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. ۳۰ نفر از زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهر رشت در پاییز ۱۳۹۵ به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) به صورت تصادفی گمارده شدند. برای جمع آوری داده ها، اعضای هر دو گروه با فاصله زمانی ۲ ماه به مقیاس تاب آوری (Connor & Davidson, ۲۰۰۳) و مقیاس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (Garnefsky et al, ۲۰۰۱) پاسخ دادند. برنامه ۸ جلسه ای درمان ذهن آگاهی در مورد گروه آزمایش انجام شد و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده ها پس از جمع آوری با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس بررسی شدند. نتایج حاکی از تاثیر معنادار آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان باردار بود ($P < 0/05$) و میزان تاب آوری و استفاده از راهبردهای سازش یافته در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافت ($P < 0/05$). بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر تاب آوری و راهبردهای تنظیم هیجان زنان باردار موثر است.

کلمات کلیدی:

بارداری، تاب آوری، تنظیم هیجان، ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1221478>

