

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر اضطراب مادران باردار در دوران ویروس کووید-۱۹

محل انتشار:

سومین همایش ملی آسیب های اجتماعی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

فاطمه صامتی - کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران

سوگند قاسم زاده - استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

محدثه تابش - کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش فنون مدیریت استرس بر اضطراب مادران باردار در دوران ویروس کووید-۱۹ بود. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پسآزمون با یک گروه بود. جامعه آماری پژوهش شامل مادران باردار شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بودند. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۱۰ نفر انتخاب شدند و سپس در ۷ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش فنون مدیریت استرس قرار گرفتند. از سیاهه اضطراب بک (BAI) به منظور گردآوری اطلاعات استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ در دو بخش توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تی زوجی) انجام پذیرفت. نتایج بیانگر این بود که آموزش فنون مدیریت استرس توانسته است بر اضطراب مادران باردار به طور معناداری اثر بگذارد ($t=0.62/3$ و $Sig=0.14/0$). نتایج حاکی از آن است که آموزش فنون مدیریت استرس می تواند به عنوان مداخله ای موثر برای بهبود اضطراب مادران باردار در دوران ویروس کووید-۱۹ مورد استفاده قرار گیرند.

کلمات کلیدی:

آموزش فنون مدیریت استرس، اضطراب، ویروس کووید-۱۹.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1369282>

