

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر میزان استرس ادراک شده زنان باردار سه ماهه دوم بارداری شهر اصفهان سال 1395

محل انتشار:

کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مهشید شعبانی - گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

محمدحسن گرامی - گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

محمدحسین فلاح یخدانی - گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

پیشگامان علوم پزشکی و روان شناسی در دهه های اخیر معتقدند در دوران بارداری، تغییرات زیادی به طورهمزمان در سطح بیولوژیکی، اجتماعی و روانی رخ می دهد، نحوه سازگاری با این تغییرات می تواند زنان باردار ونوزادان و سلامت جسم و روان آنها را در معرض خطر مشکلات روان شناختی متعددی قرار دهد. پژوهش حاضر بهمنظور ارزیابی اثر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس ادراک شده زنان نخست باردار صورتگرفته است. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی و در جامعه هدف (آماری)، کلیه زنان (18-35) سال با حاملگی کم خطر و نخست بارداری بودند که در سه ماهه دوم بارداری، طبق معیارهای ورود به مطالعه، دارای استرس ادراک شده بالا و مراجعه کننده به درمانگاه های مراقبت بارداری و بیمارستانهای شهر اصفهان در نیمه اول سال 1395 بودند. بدین منظور از بین مراکز مراقبت بهداشتی و بیمارستان های شهر اصفهان، بیمارستان سپاهان به روش نمونه-گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شد، سپس بر اساس روش نمونه گیری در دسترس مبتنی بر هدف، حجمنمونه 40 نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه 20 نفری کنترل و آزمایش تقسیم بندی شدند. قبل از شروعمداخله برای هر یک از گروه های کنترل و آزمایش، ابتدا پرسشنامه دموگرافیک و استرس ادراک شده کوهن بهعنوان پیش آزمون ارایه شد. سپس گروه آزمایش در 8 جلسه تحت آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهیقرار گرفت. در این مدت گروه کنترل صرفا مورد مراقبت های عادی دوران بارداری قرار داشتند. پس از اتمامجلسات، توسط دو گروه کنترل و آزمایش، مجددا پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن را به عنوان پس آزمونتکمیل گردید. سپس داده ها جمع آوری و به وسیله نرم افزار آماری SPSS 21 و با استفاده از آزمون تحلیکوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که MBSR با سطح اطمینان 95بر میزان استرس ادراک شده در سطح ($p<0/05$) و اندازه اثر 23% در زنان باردار شهر اصفهان معنادار بودهاست. نتایج این مطالعه بیانگر آن است که، وزارت بهداشت می تواند برای پیشگیری از مسایلی که در دورانبارداری بعد از آن برای مادر و نوزاد رخ می دهد از این برنامه برای کاهش استرس مادران باردار استفاده کند.

کلمات کلیدی:

استرس ادراک شده بارداری، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/592463>



