

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و تاب آوری زنان باردار بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بوده و از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهر رشت در پاییز ۱۳۹۵ تشکیل می‌دهند. افراد نمونه در مرحله اول بطور نمونه گیری در دسترس انتخاب و پس از تکمیل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون و کسب حدنصاب لازم برای ورود به تحقیق با استفاده از نمونه گیری تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل (۱۵ نفر برای هر گروه) گمارده شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه گروهی آموزش ذهن آگاهی شرکت کردند، درحالیکه گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ و به شیوه تحلیل کواریانس تک متغیره و تحلیل کواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری موجب بهبود راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان و کاهش راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان در زنان باردار می‌شود ($P < 0/01$). همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری موجب افزایش تاب آوری زنان باردار می‌شود ($P < 0/01$). بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی در ارتقای راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه و تاب آوری نقش دارد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، تاب آوری.