

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

عطیه جعفری شالکوهی*، سامره اسدی،

1395-11-18

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 پیشه-آزمون - پس-آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهر رشت در پاییز 1395 تشکیل می-دهند. 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 (15 نفر برای هر گروه) گمارده شدند. گروه آزمایش در 8 جلسه گروهی آموزش ذهن آگاهی شرکت کردند، درحالیکه گروه کنترل هیچ مداخله-ای دریافت نکرد. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار spss نسخه 18 و به شیوه تحلیل کواریانس تک متغیره و تحلیل کواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان می دهد که بین میانگین نمرات پس آزمون 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 نیافته تنظیم هیجان در زنان باردار می شود موجب معناداری طور به آگاهی ذهن آموزش که داد نشان پژوهش های یافته همچنین $(P < 0.01)$ افزایش تاب آوری زنان باردار می شود $(P < 0.01)$. بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی در ارتقای راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه و تاب آوری نقش دارد.

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

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)