

بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب حاملگی زنان باردار

لاله بابانظری^۱ (دکترای روان شناسی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید رجایی فارس)
داریوش هدایتی (کارشناس ارشد روان شناسی، سازمان آموزش و پرورش استان گیلان)

چکیده

حاملگی یک موقعیت جدید و منحصر به فرد است که طی آن هر مادر آبهستنی تغییرات بسیاری هم از نظر روان شناختی و هم از نظر فیزیولوژیکی تجربه می کنند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب حاملگی زنان باردار شهر شیراز بود. جامعه آماری پژوهش حاضر در بر گیرنده تمامی زنان باردار شهر شیراز بود که از مهر تا اسفند ۱۳۹۴ به مراکز مراقبت های پیش از تولد شهر شیراز مراجعه نمودند. از میان جامعه مورد مطالعه ۴۷ نفر به شیوه در دسترس انتخاب شده و پس از خروج آزمودنی هایی که دارای سابقه مراجعه به روانپزشک یا روان شناس به دلیل ناراحتی های روحی و یا سابقه مصرف داروهای اعصاب بودند و یا به دلیل بارداری شغل خود را رها کرده بودند از مطالعه، در نهایت ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۱ نفر در گروه کنترل باقی ماندند. قبل از شروع برنامه آموزش ذهن آگاهی، ابتدا پرسشنامه اضطراب حاملگی وندبرگ در بین زنان باردار توزیع شد. سپس به افراد گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه گردید اما گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد پس از دریافت برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی تفاوت معناداری در میزان اضطراب حاملگی در گروه آزمایش و گروه کنترل وجود آمده است یعنی دریافت برنامه آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب حاملگی زنان باردار اثر مثبت داشت. بنابراین ذهن آگاهی یکی از مهمترین سازه هایی است که می تواند در کاهش هیجانات منفی مانند اضطراب حاملگی به نحو موثری به کار گرفته شود

کلید واژه ها: آموزش کاهش استرس، ذهن آگاهی، اضطراب حاملگی