

بررسی اثر مثبت اندیشی در سه ماهه آخر بارداری بر افسردگی بعد از زایمان مادران (مطالعه موردی شهرستان چالوس)

وحید خوش روش^۱، حلیمه علی محمدی^۲، سحر واسعی^۳، فریبا رضایی^۴

^۱ استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن
^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن
^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن
^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مثبت اندیشی در سه ماهه آخر بارداری بر افسردگی بعد از زایمان مادران اجرا گردید. این پژوهش از نوع نیمه تجربی (نیمه آزمایشی) و کاربردی است که با طرح پژوهشی پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بوده و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان باردار شهرستان چالوس که به مراکز بهداشتی و درمانی شهرستان چالوس در سال ۱۳۹۷ مراجعه کرده اند. که از تعداد ۲۰۰ نفر زنان باردار به روش نمونه گیری تصادفی ساده تعداد ۱۵۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. و این ۱۵۰ نفر زنان باردار به پرسشنامه افسردگی پاسخ دادند. تعداد ۹۳ نفر نمره پرسشنامه افسردگی آنها یک انحراف استاندارد بالاتر از میانگین بود. که ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر) آنگاه گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای هفته ای دوبار تحت آموزش مثبت اندیشی قرار گرفته اند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از: بسته آموزشی مثبت اندیشی، پرسشنامه افسردگی (۱۹۸۶)، کانر و دیوید سون (۲۰۰۳) تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیره به کمک نرم افزار SPSS انجام گردید. نتایج نشان داد که بین میزان افسردگی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد $p < 0.01$. یافته ها نشان داد که آموزش مثبت اندیشی در کاهش میزان افسردگی سه ماهه آخر بارداری زنان باردار شهرستان چالوس که به مراکز بهداشتی و درمانی شهرستان چالوس مراجعه کردند، تاثیر دارد.

واژه های کلیدی: مثبت اندیشی، افسردگی، زنان باردار