

# بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر راهبردهای مقابله‌ای و امید به زندگی زنان معتاد باردار

شهناز کاکایی گرچی<sup>۱</sup>، حسن امیری<sup>۲</sup>

۱. گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران. (نویسنده مسئول)

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره اول، شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۸، صفحات ۱۲-۲۳

## چکیده

پژوهش حاضر باهدف تأثیر آموزش حضور ذهن بر راهبردهای کنار آمدن و امیدواری به زندگی زنان معتاد باردار در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۷ انجام شد. طرح پژوهش شبه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری آن را تمامی زنان معتاد باردار مراجعه‌کننده به بیمارستان امام رضا شهر کرمانشاه در که در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸ پرونده پزشکی داشتند تشکیل می‌دادند. حجم نمونه ۳۰ نفر از زنان معتاد باردار از طریق نمونه‌گیری مبتنی بر هدف و به‌صورت تصادفی در دسترس انتخاب شدند. سپس نمونه‌ها به‌طور تصادفی در گروه‌های آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. تمام شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های راهبردهای کنار آمدن لازاروس و امیدواری به زندگی اشنایدر را به‌عنوان پیش‌آزمون کامل کردند. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه تحت آموزش حضور ذهن (ذهن آگاهی) قرار گرفت، اما گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر راهبردهای کنار آمدن ( $P=0/009$ ) و امیدواری به زندگی ( $P=0/001$ ) در زنان معتاد باردار تأثیر معنی‌داری دارد. با توجه به اینکه حضور ذهن و یا ذهن آگاهی این مادران پایین‌تر از نرمال بود، بنابراین آموزش ذهن آگاهی یا توجه آگاهی یا حضور ذهن می‌تواند نقش مهمی را به‌عنوان درمان‌های کمکی و توان‌بخشی در کنار درمان‌های پزشکی در زنان معتاد باردار ایفا کند.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش حضور ذهن، راهبردهای کنار آمدن، امیدواری به زندگی، زنان معتاد باردار.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره اول، شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۸

روانشناسی و علوم تربیتی