

اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر نشخوار ذهنی و نگرش های ناکارآمد مادران پس از زایمان فرزند نخست

لیلا کوثری مقدم^۱

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات اردبیل

چکیده

تحقیق حاضر با هدف اثر بخشی روان درمانی مثبت نگر بر نشخوار ذهنی و نگرش های ناکارآمد در مادران پس از زایمان فرزند نخست مراجعه کننده به مراکز جامع سلامت شهری اردبیل سال ۱۴۰۰ انجام شده است. این پژوهش از نظر هدف کاربردی، از نظر روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. ابزار جمع آوری اطلاعات: پرسشنامه های استاندارد نشخوار ذهنی هوکسما و مارو (۱۹۹۱) و نگرش های ناکارآمد بک (۱۹۸۳) می باشد. آزمودنی های گروه های آزمایشی به مدت ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۷۰ دقیقه تحت درمان روان درمانی مثبت نگر قرار گرفتند. در آمار استنباطی با رعایت مفروضه ها و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ از تحلیل کوواریانس آنکووا و مانکوا استفاده گردید. یافته ها نشان داد که روان درمانی مثبت نگر بر نشخوار ذهنی و مولفه های (بروز دادن، در فکر فرو رفتن، افسردگی) تاثیر دارد. همچنین روان درمانی مثبت نگر بر نگرش های ناکارآمد و مولفه های (کمال طلبی، نیاز به تایید، نیاز به راضی کردن دیگران و آسیب پذیری) مادران تاثیر دارد.

واژه های کلیدی: روان درمانی مثبت نگر، نشخوار ذهنی، نگرش های ناکارآمد، مادر، زایمان