

تأثیر مداخله مثبت نگر بر ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی

زنان یائسه

آرزو عظیم زاده

مربی گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، واحد تاکستان

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی در زنان یائسه بود. گروه نمونه ۳۴ نفر از زنان یائسه ۵۶-۵۱ ساله شهر قزوین بودند که به شیوه نمونه گیری هدفمند از سه کلینیک مامایی و زنان و زایمان به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش، کنترل جایگزین شدند. روش در این پژوهش، نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. پرسشنامه های ذهن آگاهی پنج وجهی (بائر، ۲۰۰۶) و تنظیم هیجان (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۲) قبل و بعد و به فاصله ۳ ماه پس از مداخله در هر دو گروه انجام شد. درمان مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر طی ۱۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه ای برای زنان گروه آزمایش اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان داد درمان مثبت نگر بر ذهن آگاهی و تنظیم هیجان زنان یائسه موثر و بعد از ۳ ماه تداوم دارد. در نتیجه درمان مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر می تواند موجب ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی در زنان یائسه شود. **واژه های کلیدی:** ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، زنان یائسه