

بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب ناشی از کرونا در زنان متاهل شهر رودهن

آیناز محمدی زاده^۱

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد تهران مرکزی (نویسنده مسئول)

چکیده

اضطراب در مورد ویروس کرونا توجه تمام دنیا را به خود معطوف کرده است. اضطراب کرونا می تواند بر رفتار اثر بگذارد و رفتار نیز خود ممکن است باعث بیماری یا تشدید بیماریهای دیگر شود، بنابراین تغییرات رفتاری ناشی از موقعیت های اضطراب آور کرونا، شرایط را برای همه افراد سخت می کند. هدف از انجام این تحقیق، بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب ناشی از کرونا در زنان متاهل است. روش پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان متاهل مراجعه کننده به دو پایگاه بهداشتی شهر رودهن با میانگین سنی $(37/14 \pm 2/52)$ سال) در سال ۱۴۰۰ بودند. در ابتدا پرسشنامه اضطراب کرونایی بر روی تمامی زنان اجرا و از بین آنهایی که تمرات بالاتری در اضطراب کسب کردند تعداد ۳۰ نفر انتخاب و با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه آنلاین مداخله آموزش ذهن آگاهی اکتباس از کابا تزین (۲۰۰۳) قرار گرفتند؛ اما در این مدت گروه کنترل در لیست انتظار گروه درمانی باقی ماندند پرسشنامه مورد استفاده در این مطالعه شامل پرسشنامه استاندارد اضطراب کرونا علیپور و همکاران (۲۰۲۰) می باشد. پس از جمع آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه ها، داده ها وارد نرم افزار SPSS25 شدند و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. جهت آزمون فرضیه ها نیز از آزمون های تحلیل واریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی تاثیر معکوس و معناداری بر اضطراب به وجود آمده ناشی از ویروس کرونا در زنان متاهل دارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و اضطراب یک مداخله رفتاری است که بر مبنای توجه و تمرکز به خود استوار می باشد.

واژه های کلیدی: مداخله ذهن آگاهی، اضطراب، ویروس کرونا، زنان متاهل