



اثربخشی آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر شفقت به خود در مبتلایان به کووید ۱۹

زینب صمدپور

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

چکیده

سابقه و هدف: آگاهی یافتن فرد از ابتلاء به بیماری کرونا می‌تواند سبب ایجاد بحران عاطفی گردد هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر شفقت به خود در مبتلایان به کووید ۱۹ بود. روش کار: این پژوهش به شیوه‌ی نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل اجرا شد. جامعه‌ی آماری پژوهش را کلیه زنان مبتلا به کرونا بیمارستان امام رضا استان خراسان رضوی در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. از بین آنها ۳۰ زن به روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف انتخاب؛ و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. افراد گروه آزمایش در ۸ جلسه، برنامه آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی را دریافت کردند؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه و مقیاس شفقت به خود (ریف و کیز-SCS) استفاده شد. داده‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شد. در این پژوهش همه‌ی مسائل اخلاقی رعایت شده است. یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات شفقت به خود در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون، تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.001$). نتیجه‌گیری: آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر ارتقاء شفقت و مهربانی به خود در زنان مبتلا به کووید ۱۹ اثربخش است.

واژگان کلیدی: کووید ۱۹، شفقت به خود، روان‌شناسی اسلامی، زنان، سلامت روان