

اثربخشی ذهن آگاهی بر سبک زندگی و قدرت ایگوی زنان باردار

فاطمه هودرشا^۱، مژگان سپاه منصور^{۲*}

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۶/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۸/۱۴

خلاصه

مقدمه: زنان باردار مستعد آسیب پذیری از انواع تنش ها هستند و نسبت به دیگران، بیشتر در معرض مشکلات روانشناختی و جسمانی قرار دارند. از این رو، مداخلات روانشناختی برای این گروه لازم است. هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و قدرت ایگو زنان باردار است.

مواد و روش ها: در این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون، جامعه آماری، جامعه کنندگان به مرکز مشاوره و خدمات مامایی سلامت مادران شهر تهران از پاییز ۹۸ تا بهار ۹۹ بودند. نمونه گیری به روش در دسترس بود. نمونه ها به صورت تصادفی در گروه های آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. بعد از انجام پیش آزمون، آموزش ذهن آگاهی طی ۸ جلسه بر روی گروه آزمایش انجام شد. در گروه کنترل مداخله ای صورت نگرفت. سپس، پس آزمون در هر دو گروه انجام شد. ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه سبک زندگی سلامت Walker (۲۰۰۳) و پرسشنامه روان شناختی قدرت ایگو بود. داده ها توسط آزمون کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند.

یافته ها: آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت در مؤلفه های تغذیه ($F=11/812$)، ورزش ($F=8/961$)، مسئولیت پذیری در مورد سلامت ($F=9/187$)، مدیریت استرس ($F=12/873$)، حمایت بین فردی ($F=10/976$)، خودشکوفایی ($F=11/707$)، قدرت ایگو در مؤلفه های امید ($F=12/218$)، عشق ($F=11/98$)، وفاداری ($F=9/219$)، مراقبت ($F=9/202$) و خرد ($F=12/875$) تأثیر داشتند.

نتیجه گیری: آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و قدرت ایگو زنان باردار تأثیرگذار بود. تأثیر ذهن آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت از طریق کنترل و اداره هیجانات، ابعاد جسمی و ذهنی و بر قدرت ایگو از طریق مکانیسم های تنظیم توجه، آگاهی بدن، تنظیم هیجان و تغییرات در دیدگاه فرد از خودش صورت گرفت.

واژه های کلیدی: آموزش ذهن آگاهی، سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، قدرت ایگو، زنان باردار

۱- دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد الکترونیکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

پست الکترونیکی: drmojgan.sepahmansour@gmail.com، تلفن: ۰۲۱-۴۲۸۶۳۰۰۰

روان تحلیلی و از کارهای بالینی و تجربی فروید نشأت گرفته است. فروید معتقد است که غرایز و سائق‌ها نیروهای سوق دهنده شخصیت هستند. بر اساس این رویکرد، شخصیت در طی مراحل روانی-جنسی ساخته می‌شود و متشکل از ۳ پایگاه نهاد، خود و فراخود می‌باشد. از آنجا که ایگو وظیفه مدیریت سیستم روانی را بر عهده دارد، تمام مشکلات روانی زمانی ظاهر می‌شوند که ایگو نتواند به مسئولیت‌هایش عمل کند. قدرت ایگو به معنای ظرفیت فرد برای درک واقع‌بینانه شرایط مشکل‌زا و پاسخ دادن به آن‌ها به شکل مؤثر می‌باشد [۱۰]. یک فرد با قدرت خوب ایگو قادر به حفظ این تعادل است. در حالی که فرد دارای کارکرد ضعیف ایگو قادر به انجام این کار نیست [۱۱].

از این رو با توجه به مسائل مذکور و با عنایت به مسئله آموزش در دوران بارداری به ویژه آموزش و مداخلات روان‌شناختی، همچنین توجه به مسئله سلامت جسمانی و روان‌شناختی زنان باردار، هدف تحقیق حاضر، بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و قدرت ایگوی زنان باردار است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. در این پژوهش از دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. جامعه آماری شامل زنان باردار مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات مامایی سلامت مادران شهر تهران از پاییز سال ۱۳۹۸ تا بهار ۱۳۹۹ بود. نمونه‌گیری به روش در دسترس بود. با توجه به این‌که پژوهش حاضر آزمایشی می‌باشد، حجم نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد [۱۲]. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: سن ۲۵ تا ۳۵ سال، تابعیت ایرانی، عدم شرکت در سایر جلسات درمانی و آموزشی روان‌شناختی، نداشتن اختلال‌های روان‌شناختی توأم، نداشتن مشکلات جسمانی، دارا بودن هوش نرمال و توانایی نوشتن. عدم تمایل به شرکت در مطالعه و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی نیز به عنوان معیارهای خروج از مطالعه در نظر گرفته شدند. پس از انتخاب نمونه، افراد به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش

بارداری یک دوره خاص و بحرانی برای زنان است [۱]. زنان باردار مستعد آسیب‌پذیری از انواع تنش‌ها هستند، به طوری که این گروه نسبت به دیگران بیشتر در معرض مشکلات روان‌شناختی و جسمانی قرار دارند و این مسئله، آموزش و مداخلات روان‌شناختی در این دوران را برای این گروه از افراد جامعه مطرح می‌سازد [۲]. در صورتی که زنان باردار از آموزش و مداخلات روان‌شناختی بی‌بهره باشند ممکن است نتوانند در موقعیت‌های تنش‌زا کنترل وضعیت جسمانی و روانی خود را به دست بگیرند و در نتیجه رضایت کمتری از دوران بارداری خویش تجربه خواهند کرد [۳]. یکی از مداخلات روان‌شناختی که در این دوران می‌تواند کاربرد داشته باشد، آموزش ذهن‌آگاهی است [۴-۵]. این روش، توانایی افراد را برای کاهش تنش و افزایش سازگاری مناسب با موقعیت‌های ناگوار زندگی افزایش می‌دهد [۶]. درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی به مراجعان کمک می‌کند که به افکار و احساساتشان کمتر معنی واقعی دهند و مشاهده واکنش‌های شخصی در پریشانی روانی و پیشرفت به سمت ارزش‌های زندگی را یاد بگیرند [۷]. به طور مستقیم این مداخلات به جای تمرکز روی تغییر رویدادهای روانی، به دنبال تغییر عملکرد این رویدادها و رابطه فرد با آن‌ها، از طریق استراتژی‌هایی مثل تمرکز حواس، پذیرش و همجوشی شناختی هستند [۸]. بر اساس یافته‌های پژوهش‌های پیشین، ذهن‌آگاهی بر سبک زندگی افراد تأثیر دارد [۹]. سبک زندگی، تمام رفتارهایی است که تحت کنترل شخص هستند یا بر بهداشت فرد تأثیر می‌گذارند. رفتارهای حفاظت از سلامتی (کاهش خطر و پیشگیری) و رفتارهای ارتقای سلامت دو بخش مکمل سبک زندگی سالم هستند. سبک زندگی ارتقادهنده سلامت نیز به عنوان یک پدیده چند علتی، چندبعدی و چند دلالتی به الگوهای جمعی رفتار مربوط می‌شود که می‌تواند مانعی در مشکلات مربوط به سلامت و تضمین‌کننده سلامت برای فرد باشند. این سبک از ابعاد متنوعی چون ورزش، تغذیه مناسب و نامناسب، خودکنترلی، رفتارهای پیشگیرانه و ... تشکیل شده است.

یکی دیگر از متغیرهایی که تصور می‌شود متأثر از ذهن‌آگاهی است، قدرت ایگو می‌باشد. مفهوم قدرت ایگو از دیدگاه

قرار گرفتند که بر روی گروه آزمایش مداخلات در ۸ جلسه به صورت زیر ارائه گردید:

جدول ۱- محتوای جلسات مداخلات درمانی ذهن‌آگاهی برای زنان باردار مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات مامایی سلامت مادران شهر تهران

جلسه	محتوا
اول	معارفه و آشنایی اولیه درمانگر با مراجعین، ارائه مختصری از شرح حال هر یک از مراجعین، بررسی و مرور اهداف برگزاری جلسات درمانی، بررسی و نظرسنجی از اعضای گروه در خصوص تعاریف احتمالی از ذهن‌آگاهی، تعریف ذهن‌آگاهی از زبان درمانگر، تکلیف خانگی: ذهن‌آگاهی نسبت به یک فعالیت روزانه
دوم	بررسی و مرور مباحث جلسه گذشته، بررسی و مرور مشکلات اعضا در انجام تکالیف جلسه گذشته، انجام یک فعالیت همراه با آگاهی، تمرین و آرسی بدنی، مرور تکلیف، تمرین فکرها و احساسها (پیاده‌روی در خیابان)، برنامه وقایع خوشایند، برنامه وقایع خوشایند (روزانه)، تکلیف خانگی: ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ذهن‌آگاهی روی تنفس ۶ روز از ۷ روز
سوم	تمرین و مرور مدیتیشن نشسته، تمرین «دیدن» یا «شنیدن» ۵ دقیقه، مرور تکلیف خانگی (مرور بدن، ذهن‌آگاهی درباره تنفس و فعالیت معمول، برنامه خوشایند)، ۳ دقیقه نفس کشیدن و مرور، قدم زدن ذهن‌آگاهی و انجام آن، ارائه تکلیف به اعضای گروه در زمینه برنامه وقایع ناخوشایند، ۳ دقیقه نفس کشیدن، سه بار در روز
چهارم	۵ دقیقه تمرین دیدن یا شنیدن، ۴۰ دقیقه مدیتیشن نشسته-آگاهی از بدن، صداها، سپس افکار، تمرین تأمل در وضعیت نشسته، مرور تمرین، تکلیف خانگی: برنامه وقایع ناخوشایند، ۶ دقیقه فضای نفس کشیدن، ۴ بار در روز
پنجم	۴۰ دقیقه مدیتیشن نشسته-آگاهی از تنفس-بدن، صداها، فکرها، مرور تمرین، فضای نفس کشیدن و مقابله، بررسی تجربه‌های خوشایند و ناخوشایند، تکالیف خانگی: ۳ دقیقه فضای نفس کشیدن-منظم (۳ بار در روز)، ۳ دقیقه فضای نفس کشیدن-مقابله-هر زمان که متوجه احساس‌های ناخوشایندی شدند
ششم	۴۰ دقیقه مدیتیشن نشسته-آگاهی از تنفس، بدن، صداها، افکار (به اضافه توجه به واکنش‌ها در مقابل مشکلات)، مرور تمرین، مرور تکالیف خانگی، یادآوری آماده سازی برای پایان دوره، خلق‌ها-فکرها، تمرین نقطه نظرات جایگزین، نفس کشیدن و تمرین، بحث درباره فضای نفس کشیدن به عنوان «اولین گام» قبل از نگاه گسترده‌تر به افکار، توجه به ارتباط فعالیت و خلق، تکالیف خانگی: نفس کشیدن-مقابله، نفس کشیدن-منظم (۳ بار در روز)
هفتم	۴۰ دقیقه مدیتیشن نشسته، مرور تمرین، مرور تکالیف خانگی، تمرین برای کشف پیوند بین فعالیت و ذهن، تفحص در تجربه، ۳ دقیقه نفس کشیدن، تکالیف خانگی: فضای نفس کشیدن-منظم (۳ بار در روز)، فضای نفس کشیدن-مقابله
هشتم	تمرین مرور بدن، مرور تکالیف خانگی، مرور تمامی دوره: آنچه که یاد گرفته شده است. به صورت دو نفره، سپس در بحث تمامی گروه، دادن پرسشنامه به شرکت‌کننده‌ها برای انعکاس نظرات درباره برنامه کار، بحث پیرامون اینکه بهترین راه برای حفظ و جنبش و برنامه ایجاد شده در هفته گذشته به صورت تمرین رسمی و غیررسمی چیست؟، و آرسی و بحث درباره برنامه‌ها و ارتباط دادن آن‌ها با دلایل مناسب برای استمرار تمرین‌ها

استرس ۰/۹۱، حمایت بین فردی ۰/۷۹ و خودشکوفایی ۰/۸۱.
 (ب) پرسشنامه روان‌شناختی قدرت ایگو (PIES)
 (Psychosocial Inventory of Ego Strengths): سیاهه روان‌شناختی قدرت ایگو توسط Marcstrom و همکاران (۱۹۹۷) ساخته شده است. این پرسشنامه هشت نقطه قدرت ایگو که شامل: امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد هستند را می‌سنجد و دارای ۶۴ سؤال است. عبارات پرسشنامه بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به صورت کاملاً با من مطابق است نمره ۵، کمی با من مطابق است نمره ۴، نظری ندارم نمره ۳، کمی با من مطابق نیست نمره ۲ و اصلاً با من مطابق نیست نمره ۱ نمره‌گذاری شده است. پاسخ‌دهی سؤالات معکوس به صورت برعکس است. بالاترین نمره‌ای که فرد می‌تواند اخذ کند ۳۲۰ و پایین‌ترین نمره ۶۴ می‌باشد. نمره بالا در این آزمون به معنی سطح بالای قدرت ایگو است. نمره فرد در این پرسشنامه از حاصل جمع نمره سؤالات

پس از انجام مداخلات بر روی گروه آزمایش، مرحله پس‌آزمون صورت گرفت.
 ابزار گردآوری داده‌ها به شرح زیر است:
 الف) پرسشنامه سبک زندگی سلامت Walker (۲۰۰۳):
 این پرسشنامه، دارای ۵۴ سؤال بوده و هدف آن اندازه‌گیری رفتارهای ارتقا دهنده سلامت است. این پرسشنامه شامل ۶ مؤلفه تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی، خود شکوفایی می‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۴ درجه‌ای شامل: ۱= هرگز، برخی اوقات = ۲، اغلب = ۳ و همیشه = ۴ می‌باشد که حداقل نمره در این نمره‌گذاری ۵۴ و حداکثر ۲۱۶ است [۹]. در پژوهش Mohammadi Zaidi و همکاران، روایی پرسشنامه تأیید شده است [۱۳]. آلفای کرونباخ مؤلفه‌های پرسشنامه به شرح زیر است: تغذیه ۰/۷۹، ورزش ۰/۸۶، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت ۰/۸۱، مدیریت

یافته‌ها

بررسی مشخصات دموگرافیک، اختلاف معنی‌داری بین شرکت‌کنندگان دو گروه آزمایش و کنترل نشان نداد و دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت شناختی همگن بودند. میانگین نمرات مؤلفه‌های سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و قدرت ایگو گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافت. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات مؤلفه‌های سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و قدرت ایگو در گروه‌های آزمایش و گواه در جدول ۲ با یکدیگر مقایسه شده‌اند.

به دست می‌آید. Marstrom و همکاران رویی صوری، محتوا و سازه این پرسشنامه را تأیید نمودند و ضریب آلفای کرونباخ، آن را ۰/۶۸ گزارش کردند. در پژوهش Parviz و همکاران، رویی این پرسشنامه به صورت صوری و محتوایی تأیید گردید و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۴ به دست آمد [۱۴]. داده‌های این پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ تجزیه و تحلیل شدند. داده‌های کمی با استفاده از جداول توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار ارائه شدند. در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده گردید. به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف بهره گرفته شد.

جدول ۲ - میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون زنان باردار مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات مامایی سلامت مادران شهر تهران در دو گروه آزمایش و گواه (تعداد در هر گروه = ۱۵)

مؤلفه	گروه آزمایش		گروه گواه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
تغذیه	۲۹/۱۱ ± ۹/۹۸	۴۰/۱۳ ± ۱۵/۷۱	۲۶/۳۰ ± ۸/۱۱	۲۷/۱۲ ± ۸/۹۹
ورزش	۱۹/۴۴ ± ۶/۶۵	۲۳/۱۶ ± ۶/۹۱	۲۴/۳۷ ± ۷/۱۲	۲۴/۳۰ ± ۷/۰۵
مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت	۲۵/۶۷ ± ۷/۸۸	۳۲/۹۱ ± ۱۲/۸۱	۲۶/۴۲ ± ۸/۱۷	۲۶/۸۷ ± ۸/۵۲
مدیریت استرس	۱۸/۲۷ ± ۶/۱۲	۲۹/۱۳ ± ۱۰/۰۲	۱۸/۳۲ ± ۶/۱۵	۱۸/۰۱ ± ۶/۰۰
حمایت بین فردی	۲۴/۴۷ ± ۷/۱۸	۲۹/۳۱ ± ۱۰/۲۲	۱۹/۵۱ ± ۶/۷۳	۱۹/۸۹ ± ۶/۹۳
خودشکوفایی	۲۶/۳۹ ± ۸/۱۶	۳۴/۳۹ ± ۱۳/۵۵	۲۴/۴۴ ± ۷/۱۵	۲۵/۳۸ ± ۷/۴۴
امید	۲۵/۱۳ ± ۷/۳۵	۳۱/۱۳ ± ۱۱/۷۶	۱۹/۲۳ ± ۶/۹۴	۱۹/۲۳ ± ۶/۹۴
خواسته	۱۹/۲۱ ± ۶/۹۱	۲۲/۲۰ ± ۷/۰۳	۲۵/۳۸ ± ۷/۴۴	۲۴/۴۴ ± ۷/۱۵
هدف	۲۴/۴۱ ± ۷/۰۲	۲۶/۴۲ ± ۸/۱۱	۲۷/۲۹ ± ۹/۱۴	۲۷/۱۴ ± ۸/۹۷
شایستگی	۲۱/۳۷ ± ۷/۴۳	۲۵/۲۱ ± ۷/۳۲	۲۷/۱۴ ± ۸/۹۷	۲۷/۳۰ ± ۹/۱۶
وفاداری	۲۷/۱۳ ± ۸/۹۵	۲۸/۹۲ ± ۹/۲۱	۲۲/۴۰ ± ۷/۸۹	۲۳/۱۱ ± ۸/۱۴
عشق	۲۷/۲۷ ± ۹/۱۲	۲۷/۸۹ ± ۹/۴۵	۱۹/۲۳ ± ۶/۹۳	۱۹/۳۷ ± ۶/۹۹
مراقبت	۲۵/۴۷ ± ۷/۵۱	۳۰/۴۱ ± ۱۰/۹۷	۲۷/۱۰ ± ۸/۹۱	۲۷/۲۷ ± ۹/۱۱
خرد	۲۲/۳۹ ± ۷/۸۷	۳۲/۷۱ ± ۱۳/۱۹	۲۵/۶۵ ± ۷/۸۷	۲۳/۱۳ ± ۸/۱۷

همگونی واریانس‌ها نیز تأیید شد. بررسی‌ها نشان داد تعامل پیش‌آزمون با متغیر مستقل معنی‌دار نبوده، بنابراین مفروضه همگنی شیب رگرسیون نیز برقرار است. بررسی مفروضه‌ها نشان می‌دهد که استفاده از تحلیل کوواریانس مجاز می‌باشد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و قدرت ایگو زنان باردار در جدول ۳ ارائه شده است.

برای تحلیل داده‌ها و به منظور کنترل اثر پیش‌آزمون و پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای انجام این آزمون می‌بایست مفروضه‌های آن مانند، توزیع نرمال متغیر وابسته، همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس و همگنی واریانس‌های خطا رعایت شود. نتایج آزمون اسمیرنوف نشان داد که توزیع نمرات در متغیرهای وابسته نرمال است. فرض همگن بودن واریانس‌ها به وسیله آزمون لوین بررسی شد که مفروضه

جدول ۳- تحلیل کوواریانس چند متغیری اثرات گروه (آموزش ذهن آگاهی) بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و قدرت ایگو زنان باردار مراجعه کننده به مرکز مشاوره و خدمات مامایی سلامت مادران شهر تهران (تعداد در هر گروه = ۱۵)

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات
گروه	تغذیه	۱۳۷۶/۸۷۶	۱۳۷۶/۸۷۶	۱۱/۸۱۲	* /۰۰۱	۰/۳۹۹
	ورزش	۹۸۹/۴۵۶	۹۸۹/۴۵۶	۸/۹۶۱	* /۰۲۱	۰/۲۹۸
	مسئولیت پذیری در مورد سلامت	۵۱۸/۹۰۳	۵۱۸/۹۰۳	۹/۱۸۷	* /۰۱۰	۰/۳۶۵
	مدیریت استرس	۷۱۲/۶۵۶	۷۱۲/۶۵۶	۱۲/۸۷۳	* /۰۰۱	۰/۴۵۶
	حمایت بین فردی	۶۱۳/۴۲۱	۶۱۳/۴۲۱	۱۰/۹۷۶	* /۰۰۱	۰/۳۱۱
	خودشکوفایی	۱۲۷۱/۸۷۵	۱۲۷۱/۸۷۵	۱۱/۷۰۷	* /۰۰۱	۰/۳۹۰
	امید	۱۴۸۷/۶۵۸	۱۴۸۷/۶۵۸	۱۲/۲۱۸	* /۰۰۱	۰/۴۰۳
	خواسته	۴۳۴/۸۷۱	۴۳۴/۸۷۱	۵/۱۳۲	۰/۰۸۲	۰/۱۷۱
	هدف	۳۸۴/۹۸۱	۳۸۴/۹۸۱	۴/۰۹۸	۰/۱۳۹	۰/۱۲۷
	شایستگی	۴۳۹/۳۴۱	۴۳۹/۳۴۱	۴/۷۶۵	۰/۱۲۴	۰/۱۴۱
	وفاداری	۵۱۸/۹۰۳	۵۱۸/۹۰۳	۹/۲۱۹	* /۰۱۰	۰/۳۶۷
	عشق	۱۴۵۲/۹۷۱	۱۴۵۲/۹۷۱	۱۱/۹۸۰	* /۰۰۱	۰/۳۹۳
	مراقبت	۵۱۶/۷۹۴	۵۱۶/۷۹۴	۹/۲۰۲	* /۰۱۲	۰/۳۶۱
	خرد	۹۸۹/۴۵۶	۹۸۹/۴۵۶	۱۲/۸۷۵	* /۰۰۱	۰/۴۵۲

* $p < 0.05$ اختلاف معنی دار، $df = 1$

با توجه به جدول فوق، روش ذهن آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و مؤلفه‌های تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و خود شکوفایی به صورت معنی داری اثر گذاشته است و موجب افزایش مؤلفه‌های مذکور و در کل سبک زندگی ارتقادهنده سلامت زنان باردار می‌شود. همچنین، در بررسی قدرت ایگو مشخص گردید که روش ذهن آگاهی بر مؤلفه‌های امید، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد مؤثر بوده و باعث افزایش مؤلفه‌های مذکور و در نتیجه قدرت ایگو زنان باردار شده است. تفاوت معنی داری بین مؤلفه‌های خواسته، هدف و شایستگی قدرت ایگو در دو گروه کنترل و آزمایش وجود نداشت.

بحث

هدف اصلی از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و قدرت ایگو زنان باردار بود. در تبیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش سبک زندگی سلامت محور و ابعاد آن از جمله تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی، خودشکوفایی باید عنوان نمود که یافته‌ها با نتایج برخی پژوهش‌های پیشین هم‌سو می‌باشد. یافته‌های پژوهش

Lenz و همکاران [۴]. حاکی از آن است که ذهن آگاهی بر کاهش استرس بارداری مؤثر بوده است و به عنوان یک برنامه مبتنی بر بهبود سلامت مادران و کودکان نقش مثبتی دارد. Edookat و همکاران نشان دادند که در مان مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر مثبتی داشته است که از این نظر با یافته‌های پژوهش حاضر هم‌سو می‌باشد. همچنین با یافته‌های پژوهش Abdikhani, Shabani و همکاران، مبنی بر اثرگذاری ذهن آگاهی بر سبک زندگی هم‌سو می‌باشد. بر اساس نظر Mac [۱۵] در مداخله ذهن آگاهی، کنترل و اداره هیجانات، ابعاد جسمی و ذهنی هم‌زمان مد نظر قرار می‌گیرند، به فرد یاد داده می‌شود که به افکار و احساسات خود، آگاهی و حضور ذهن کامل داشته باشد. همچنین، نسبت به تغییراتی در علایم بدنی از جمله ضربان قلب و تنگی نفس که به آن آگاه و هوشیار نیستند و در نتیجه در کنترل این علایم ناکام می‌مانند توجه کنند، در این راستا حضور ذهن و آموزش آن از طریق کنترل توجه، مؤثر واقع می‌شود و به زنان باردار کمک می‌کند علاوه بر هوشیاری کامل از افکار و احساساتش و پذیرش آنها، بدون داوری، در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار گیرد و توانایی کنترل افکار و شناخت خود را به دست آورد. کسب این توانایی باعث شده که فرد احساس کنترل بیشتری در تمام

مقابله‌ای مؤثر در زنان باردار طی جلسات درمانی برای مواجهه با هیجان‌ها و عواطف منفی آنان صورت می‌گیرد. در واقع، در این پژوهش انجام مستمر تمرین‌های ذهن‌آگاهی، توجه زنان باردار را به تصویر بدن، احساسات و افکار منفی شان کاهش می‌دهد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی نظیر محدود بودن نمونه‌ها به زنان باردار شهر تهران، استفاده از پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات، عدم وجود پرسشنامه استاندارد بومی، عدم وجود مرحله پیگیری و عدم بررسی برخی متغیرهای مداخله‌گر روبرو بود. برای مطالعات آتی پیشنهاد می‌شود در شهرهای دیگر پژوهش‌های مشابه انجام گردد، از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات استفاده شود و اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در دوره پیگیری نیز بررسی گردد. حذف متغیرهای مداخله‌گر اعتبار نتایج را دوچندان خواهد کرد.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش، آموزش ذهن‌آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و قدرت ایگو زنان باردار تأثیرگذار بود. تأثیر ذهن‌آگاهی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت از طریق کنترل و اداره هیجان‌ها، ابعاد جسمی و ذهنی و بر قدرت ایگو از طریق مکانیسم‌های تنظیم توجه، آگاهی بدن، تنظیم هیجان و تغییرات در دیدگاه فرد از خودش صورت گرفت. می‌توان استدلال نمود که تمرین‌های ذهن‌آگاهانه، توانایی زنان باردار را برای تحمل حالات هیجانی افزایش می‌دهد و آن‌ها را به مقابله مؤثر تجهیز می‌نماید. نتایج این مطالعه حاکی از اثربخشی این تمرین‌ها در افزایش قدرت ایگو اعم از امید، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد نیز بوده است. در نهایت، می‌توان عنوان نمود که آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر به تغییر شناختی در طرز تفکر و رفتار زنان باردار می‌شود. همچنین، ذهن‌آگاهی باعث تعدیل احساسات بدون قضاوت و افزایش آگاهی نسبت به احساسات روانی می‌شود که می‌تواند در افزایش قدرت ایگو نقش داشته باشد.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان مطرح نشده

امور زندگی خود داشته باشد و به جای دادن پاسخ‌های خودکار منفی در موقعیت‌های مشکل‌زا، با کنترل، آرامش و آگاهی بیشتری پاسخ دهد و در نتیجه در سبک زندگی و ابعاد آن از جمله تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی، خودشکوفایی از نمره بیشتری برخوردار باشد.

لازم به ذکر است که به کارگیری مهارت‌های ذهن‌آگاهی موجب تلاش مستقیم فرد به کنترل برخی مؤلفه‌های سبک زندگی سلامت محور می‌شود و در این راستا، فرد با درگیری مستقیم با آنچه که در وضعیت اکنون و حال به وقوع می‌پیوندد از مشغله‌های فکری و ذهنی با رخداد‌های زندگی مقابله نموده و تمدد توان و پتانسیل‌های موجود را برای کنترل و مدیریت تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی، خودشکوفایی مهیا می‌کنند. در حقیقت هر چه میزان آگاهی و هشیاری فرد بیشتر باشد، بهتر و زودتر می‌تواند موقعیت‌های گوناگون را ارزشیابی کند و عملکرد مناسبی را در پیش گیرد و کمتر احتمال دارد دچار مسائلی در خصوص ابعاد سبک زندگی سلامت محور شود.

در تبیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش قدرت ایگو و ابعاد آن می‌توان گفت یافته‌های پژوهش حاضر تا حدودی با یافته‌های پژوهش Ghadampour و همکاران [۱۶]، Mortezaei و همکاران [۱۷] Sarmandi Farahani و همکاران، Shi و MacBeth [۹] و Dhillon و همکاران [۵] هم‌سو می‌باشد. از دیدگاه Westen، ذهن‌آگاهی اثرات خود را از طریق چهار مکانیسم تنظیم توجه، آگاهی بدن، تنظیم هیجان و تغییرات در دیدگاه فرد در مورد خودش ایجاد می‌کند. تصور می‌شود توجه آگاهانه و توسعه پذیرش، بیشتر با تجربه در زمان حال در ارتباط است، زیرا ذهن‌آگاهی می‌تواند افراد را به رها کردن عادت‌ها و واکنش‌های غیرمفید برای تجربه فعلی قادر سازد و باعث انتخاب راه‌های مفیدتر برای پاسخ شود [۱۸]. از این‌رو، در پژوهش حاضر روش ذهن‌آگاهی، باعث شد این فرایند در زنان باردار، آن‌ها را در مسیر ارتقای قدرت ایگو قرار دهد.

در نهایت، می‌توان اینگونه مطرح نمود که اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی بر ارتقای قدرت ایگو، با فراگیری راهبرد‌های

تشکر و قدردانی

با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی زنان باردار مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات مامایی سلامت مادران انجام شده است، نویسندگان این پژوهش، از افرادی که صادقانه در این پژوهش همکاری داشته‌اند و همچنین، کادر درمانی و پزشکی این مرکز، تشکر و قدردانی می‌نمایند.

سهام نویسندگان

امور مربوط به اجرای پژوهش، گردآوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل داده‌ها و نگارش مقاله بر عهده فاطمه هودرشا بوده و مژگان سپاه منصور نظارت و راهنمایی فرایند انجام پژوهش و اصلاحات مقاله را بر عهده داشتند.

References

1. Agampodi SB, Agampodi TC. Antenatal depression in Anuradhapura, Sri Lanka and the factor structure of the Sinhalese version of Edinburgh postpartum depression scale among pregnant women. PLoS One 2013; 8(7): 69-78. [Persian].
2. Seng J, Andrea W, Ford JD. Complex Mental Health Sequelae of Psychological Trauma Among Women in Prenatal Care. Psychology Trauma 2014; 6(1): 9-41.
3. Fenwick J, Toohill J, Gamble J, Creedy DK, Buist A, Turkstra. Effects of a midwife psychoeducation intervention to reduce childbirth fear on women's birth outcomes and postpartum psychological wellbeing. BMC 2015; 15(1): 284.
4. Lenz B, Eichler A, Schwenke E, Verena N. Buchholz, Charlotte Hartwig, Gunther H. Moll, Karin Reich, Christiane Mühle, Bernhard Volz, Adriana Titzmann, Matthias W. Beckmann, Hartmut Heinrich, Johannes Kornhuber, & Peter A. Fasching. Mindfulness-based Stress Reduction in Pregnancy: an App-Based Programme to Improve the Health of Mothers and Children. GebFra 2018; 78(12): 1283-1291.
5. Dhillon A, Sparkes E. & Rui V. Duarte. Mindfulness-Based Interventions During Pregnancy: a Systematic Review and Meta-analysis. Mindfulness 2017; 8(6): 1421-1437.
6. Nakamura M, Lipschitz M, & Landward L. mindfulness – based cognitive therapy reduces over general autobiographical memory in for merely depressed patients. journal of abnormal psychology 2014; 109: 150-155.
7. Coyle J. The effects of a one day forgiveness workshop on levels of self reported stress, anger, forgiveness, and physical health in a community based population. Doctoral dissertation, Chestnut Hill College 2013.
8. Navaser M, Derikvand S, Nourian F & Bamdad S. the effect of mindfulness-based therapy on spiritual health, forgiveness and religious coping strategies of heart patients in Isfahan. Journal of Recent Advances in Behavioral Sciences 2017; 2 (11): 69-55. [Persian].
9. Shi Z & MacBeth, A. The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions on Maternal Perinatal Mental Health Outcomes: a Systematic Review. Mindfulness 2017; 8: 823-847.
10. Sharma R. Ego-strength in relation to adjustment of college-going students. ISRJ 2012; 2(1):1-4.
11. Mirnoosh M, Roshnaei Moghaddam B. Analytical psychotherapy; Clinical Guide. (Translation) Schwartz Anar, Douglas C, Chery S & Cabanis D. Tehran: Arjmand 2015.
12. Delaware A. Research Methods in Psychology and Educational Sciences. 5th ed. Tehran: Virayesh Publishing, 2017. [Persian].
13. Mohammadi Z, Pakpour Hajiagha A, Mohammadi Zaidi B. Validity and Reliability of the Persian Version of the Health Promoting Lifestyle Questionnaire. JMUMS 2012; 21 (1): 103-113. [Persian].
14. Parviz K, Mohammadian A, Sherabaf H, Dehghani M, Ghanbari Hashemabadi B. Investigating the relationship between command and metacognition among male and female students in Ferdowsi University of Mashhad. Fundamental of mental health 2016; 19 (2): 70-76. [Persian]
15. Hormozi T. the effectiveness of mindfulness training on academic stress and academic achievement motivation in female high school students. Master Thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch 2018. [Persian]
16. Ghadampour E, Azizi A, Mohammadi J. The effectiveness of discrete mindfulness metacognitive therapy on postpartum depression. JNE 2016; 5 (5): 17-22. [Persian]
17. Mortezaei Z, Ali Mirzaei M, Shamsi S. Comparison of metacognitive therapy and treatment of mindfulness-based stress reduction program on depression, self-assessment and emotion regulation in women with postpartum depression. JNIP 2017; 1 (3): 30-40. [Persian]
18. Westen D. Psychology: Mind, brain and culture. 2nd ed. New York: wiley 1999.

The Effectiveness of Mindfulness Training on Lifestyle Promoting Health and Ego Strength of Pregnant Women

Hoodarsha F¹, Sepah Mansour M²

1- Ph.D Student, Dept of Psychology, Electronic Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Associate Prof, Dept of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

Email: drsepahmansour@yahoo.com, Tel: 021-42863000

Received: 6 September 2020 Accepted: 5 November 2021

Introduction: Pregnant women are vulnerable to various types of stress, thus being more exposed to psychological and physical problems than others. Accordingly, educational and psychological interventions for this period are essential for this group of people in society. Therefore, this study aims to determine the effectiveness of mindfulness training on a lifestyle that promotes health and ego strength in pregnant women.

Materials and Methods: The present research is a quasi-experimental study with a pretest-posttest design. Its statistical population includes all pregnant women, from 25 to 35 years old, in Tehran from the fall of 2019 to the spring of 2020. The sample size in the experimental methods is equal to 15 people for each group. Therefore, 15 people in the experimental group and 15 in the control group are considered. The sampling method is available due to the nature of the research samples. The data collection tools are as follows: a) Walker Health Lifestyle Questionnaire (2003) and b) Igo Power Psychological Questionnaire (PIES). The data of this study are analyzed using an analysis of covariance.

Results: Mindfulness training is effective in health-promoting lifestyle in the component of nutrition (F: 11.812), exercise (F: 8.961), health responsibility (F: 9.187), stress management (F: 9.187), interpersonal support (F: 10.976), and self-fulfillment (F: 11.707), ego power in the component of hope (F: 12.218), love (F: 11.98), loyalty (F: 9.219), care (F: 9.202), and micro (F: 12.875).

Conclusion: Based on the findings, mindfulness training enhances the health and ego strength of pregnant women.

Keywords: Mindfulness training, Health-promoting lifestyle, Ego power, Pregnant women

Please cite this article as follows:

Hoodarsha F, Sepah Mansour M. The Effectiveness of Mindfulness Training on Lifestyle Promoting Health and Ego Strength of Pregnant Women. *Community Health journal* 2022; 16 (1): 34-41.

Funding: Islamic Azad University, Electronic Branch.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Ethical Approval: Ethical considerations in this research were observed including informed consent, having the right to leave the sessions for the participants and explaining the goals of the study.