



### تأثیر تکنیک های مراقبه (Meditation) بر کاهش افکار فراتگرانی در زنان باردار

(۱) مریم مقیمیان (۲) طیبه کریمی

آزاد اسلامی واحد نجف آباد

[m-moghimian@iaun.ac.ir](mailto:m-moghimian@iaun.ac.ir)

#### چکیده مقاله :

مقدمه : نگرانی زنجیره ای از افکار و تصورات منفی و نسبتاً غیر قابل کنترل در مسائل روانی است که ارتباط بسیار نزدیکی با پردازش ترس دارد. این فکر، مزاجم، اما قابل کنترل بوده و یک راهبرد مقابله ای است که خود می تواند منشا نگرانی های بعدی در فرد شود که افکار فراتگرانی نامیده می شود و افراد با قرارگیری در موقعیت های خاص از جمله بارداری می توانند به این نوع افکار مبتلا شوند. \* روش شناسی: در این پژوهش نیمه تجربی با استفاده از پرسشنامه های مشخصات دموگرافیک و افکار اضطرابی (Anti) و 51 زن باردار مراجعه کننده به مطب پزشکان زنان و مامایی که حاملگی طبیعی را طی می کردند، به روش نمونه گیری تصادفی در دو گروه شاهد و آزمون، بررسی و داده ها با نرم افزار SPSS 17 تجزیه و تحلیل شدند. \* یافته ها: آزمون t-Paired نشان داد که در گروه آزمون بعد از آموزش تکنیک های مراقبه که به صورت قدم به قدم توسط درمانگر تمرین داده شد و مراجعان در خانه اجرا نمودند آنها را قادر ساخت که بعد از یک ماه علائم فراتگرانی را بطور کامل کنترل نمایند. این زنان سطح کمتری از استرس را نیز بیان نمودند. آزمونهای آماری این کاهش را معنادار نشان دادند. (  $P < 0/05$  ) \* بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد برای پیشگیری از ایجاد افکار مزاجم فرا نگرانی در موقعیت های خاص همچون حاملگی، برنامه های آموزشی مرتبط از جمله تکنیک های مراقبه، باید طراحی و با تمرینات عملی هماهنگ

#### کلمات کلیدی :

تکنیک های مراقبه، افکار فراتگرانی، زنان باردار

۱- کارشناس ارشد آموزش پرستاری بهداشت روان، عضو هیات علمی گروه پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، دانشکده پرستاری و مامایی، گروه پرستاری (نویسنده مسئول)

۲- کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، دانشکده پرستاری و مامایی، گروه پرستاری