

□ **دفاع از رساله دکتری** □ **سمینار عمومی (Colloquium)**

□ **دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد** □ **سمینار تخصصی (Seminar)**

□ **سمینار تخصصی و مشورتی (Informal Seminar)**

عنوان : بررسی اثربخشی مداخله آنلاین مبتنی بر تنظیم هیجان بر افسردگی و اضطراب پس از زایمان

سخنران : **فائزه عابدی**

چکیده: دوره پس از زایمان یک دوره چالش برانگیز برای مادران است و آن‌ها را بسیار مستعد ابتلا به اختلالات روانپزشکی می‌کند. در این میان اختلالات افسردگی و اضطرابی بیش از سایر اختلالات گزارش شده‌اند. مداخلات بسیاری به منظور بهبود سلامت روانشناختی زنان صورت گرفته است اما در سال‌های اخیر تاکید بر تنظیم هیجان در مداخلات دوران پس از زایمان افزایش یافته است. تنظیم هیجان یک عامل فراتشخیصی است که تمرکز بر آن در درمان علاوه بر بهبود افسردگی و اضطراب می‌تواند در بهبود ارتباط مادر نوزاد و پیامدهای بعدی رشد نوزاد تاثیر بگذارد. از سویی به دلیل مشکلات روان‌درمانی حضوری برای مادران، استفاده از درمان‌های آنلاین گسترش یافته است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی مداخله آنلاین مبتنی بر تنظیم هیجان بر افسردگی و اضطراب پس از زایمان بود. طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی همراه با گروه آزمایش و کنترل و با استفاده از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زنانی بود که برای اولین بار مادر شده بودند و یک تا ۶ ماه از زایمانشان گذشته بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های افسردگی پس از زایمان ادینبرگ، اضطراب فراگیر اسپیتزر و دشواری تنظیم هیجان گرتز و رومر استفاده شد. از میان افرادی که در غربالگری نمره لازم را کسب کردند و ملاک‌های ورود را دارا بودند، ۳۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب شده و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. مداخله بر مبنای پروتکل یکپارچه بارلو و تطبیق آن با مسائل و نیازهای مادران بود که به صورت آنلاین در ۸ جلسه در طول یک ماه اجرا شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس آمیخته در نرم‌افزار spss23 تحلیل شد. نتایج حاکی از اثربخشی مداخله آنلاین مبتنی بر تنظیم هیجان بر افسردگی و اضطراب پس از زایمان بود. نتایج این پژوهش بیانگر آن است که می‌توان از مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان به منظور بهبود افسردگی و اضطراب پس از زایمان استفاده کرد و همچنین با استفاده از ارائه مداخلات روانشناختی در قالب آنلاین به طیف وسیعی از مادران کمک کرد.

کلیدواژه‌ها: افسردگی پس از زایمان، اضطراب پس از زایمان، مداخله آنلاین، تنظیم هیجان

زمان برگزاری: ۱۴۰۰/۶/۱۶

مکان برگزاری: <http://194.225.24.96/defa-tarbiati-1>