

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی (هشیاری حضور) بر نگرش ناکارآمد و احساس اضطراب در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی

محل انتشار:

مجله روانشناسی اجتماعی، دوره 9، شماره 60 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

پرویز عسکری - دانشیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

علیرضا حیدری - دانشیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

فاطمه خالقی - دانشجوی رشته روانشناسی عمومی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر نگرش ناکارآمد و احساس اضطراب در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی انجام شده است. روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل نابرابر بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی مراجعه کننده به متخصصین زنان در کلینیک ها و بیمارستان های شهرستان ملایر در سال ۱۳۹۶ به تعداد ۲۰۰ نفر بود که از بین آنها ۴۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس به عنوان گروه نمونه و روش نمونه گیری تصادفی ساده برای گروه جایگزین انتخاب شدند. برای اندازه گیری متغیرها از پرسشنامه نگرش ناکارآمد (وایزمن و بک، ۱۹۷۸؛ به نقل از شکری و همکاران، ۱۳۹۴)، پرسشنامه اضطراب (بک و استر، ۱۹۸۸؛ به نقل از کاویانی و موسوی، ۱۳۸۷) استفاده شد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه و چند راهه تحلیل شدند. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر کاهش احساس اضطراب در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی موثر است. اما بر نگرش های ناکارآمد در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی اثر معناداری نداشت. با توجه به یافته های پژوهش، چنین نتیجه گیری می شود آموزش ذهن آگاهی، نقش مهمی در کاهش اضطراب در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی دارد. چنین نتیجه گیری می شود آموزش ذهن آگاهی، نقش مهمی در کاهش اضطراب در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی دارد.

کلمات کلیدی:

اضطراب، سندرم پیش از قاعدگی، نگرش ناکارآمد، ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1364839>

