

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش تنش زدایی خودزاد بر تعدیل علائم پیش از قاعدگی و شدت درد زنان مبتلاء به PMDD

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی زنان، زایمان، ناباروری و بهداشت روانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

لیلا نوحی طهرانی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود، سمنان، ایرا

مژگان آگاه هریس - دانشیار روانشناسی سلامت، دانشگاه پیام نور تهران، ایران

آویسا نجیمی - دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه علوم تحقیقات، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: پرداختن به مسایل و آسیب های زنان جزو اولویت های پژوهشی و اجتماعی بسیاری از کشورهاست. ملاقبل از قاعدگی به عنوان یکی از آسیب های روانشناختی و جسمانی زنان، به دلیل شیوع بالا به صورت ماهانه درصد قابل توجهی از زنان را درگیر می کند. وقوع دوره ای و عودکننده مجموعه ای از علائم جسمی، روانی و رفتاری که شدت آن ممکن است به اندازه ای باشد که فعالیت ها و روابط خانوادگی، اجتماعی یا شغلی فرد را با مشکل مواجه سازد. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش تنش زدایی خودزاد به عنوان یک مداخله غیر دارویی و بدون عارضه بر تعدیل علائم پیش از قاعدگی و شدت درد زنان مبتلاء به این اختلال صورت گرفت. طرح این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بود، به طوری کهها روش نمونه گیری در دسترس از زنان داوطلب مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی، ۳۰ نفر با توجه به معیارهای ورود- خروج انتخاب و به تصادف در دو گروه (آزمایش و شاهد) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ده جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت مداخله تنش زدایی خودزاد قرار گرفتند. آزمودنی های هر دو گروه، قبل و بعد از انجام مداخله به پرسشنامه های غربالگری علائم قبل از قاعدگی (۱۹ - PSST) و شدت درد مک گیل فرم کوتاه (MPQ-SF) در یک جلسه پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS - ۲۴ و آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن است که مداخله تنش زدایی خودزاد به کاهش علائم پیش از قاعدگی و شدت درد زنان مبتلاء به PMDD منجر می شود (۰/۰۵ < P). نتایج این پژوهش بیانگر آن است که آموزش فنون تنش زدایی خودزاد موجب کاهش شدید انقباض های بدن ی در مقابل تنش می گردد و از این طریق به بهبود "علائم جسمی و روانشناختی" ناشی از سندرم پیش از قاعدگی می انجامد.

کلمات کلیدی:

تنش زدایی خودزاد، علائم پیش از قاعدگی، شدت درد و اختلال قبل از قاعدگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1382264>

