

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر درماندگی روانشناختی و کیفیت خواب دختران دارای سندرم درد قاعدگی

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی سلامت، دوره 11، شماره 43 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

زهرا سلگی - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

آمنه کمرخانی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: سندرم درد قاعدگی به عنوان یکی از شایعترین مشکلات زنانه علاوه بر پیامدهای بهداشتی - درمانی بر کیفیت زندگی تاثیر منفی می گذارد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر درماندگی روانشناختی و کیفیت خواب دختران دارای سندرم درد قاعدگی انجام شد. روش: پژوهش نیمهآزمایشی با طرح پیشآزمون - پسآزمون و با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه در سال ۱۴۰۰ بود، که با روش نمونهگیری در دسترس ۴۰ نفر انتخاب و با انتساب تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. برنامه ذهنآگاهی طی ۸ جلسه ۱ ساعته برای آزمودنیهای گروه آزمایش اعمال شد اما گروه کنترل مداخلههایی دریافت نکرد. دادهها با پرسشنامه غربالگری پیش از قاعدگی، پرسشنامه کیفیت خواب و پرسشنامه درماندگی روانشناختی گردآوری شد. جهت تحلیل دادهها از آمار توصیفی و تحلیل واریانس با اندازهگیری مکرر و نرمافزار آماری SPSS استفاده شد. یافته ها: برنامه آموزش ذهنآگاهی بر کاهش درماندگی روانشناختی در مرحله پسآزمون اثربخش بود ($F_{(1,36)}=19.74, P=0.002$ و $\eta^2=0.67$). بین میانگین نمره کیفیت خواب آزمودنیهای دو گروه نیز در مرحله پسآزمون تفاوت معنادار بود ($F_{(1,36)}=85.13, P=0.001$ و $\eta^2=0.58$). تاثیرات مثبت آموزش ذهنآگاهی در مرحله پیگیری برای متغیرهای پژوهش پایدار بود. نتیجه گیری: میتوان نتیجه گرفت که آموزش ذهنآگاهی روشی موثر در بهبود کیفیت خواب و سلامت روانشناختی مبتلایان به درد قاعدگی بوده است.

کلمات کلیدی:

آموزش ذهنآگاهی، درماندگی روانشناختی، کیفیت خواب، سندرم درد قاعدگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1904460>

