

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت خواب و سلامت روان شناختی زنان یائسه

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های میان رشته ای زنان، دوره 5، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

دلشاد صادق نژادی - واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران.

سیده سیما مهدیلو - واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران.

زهرا علیزاده - واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران.

هادی اکبری نژاد - گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی نبی اکرم، تبریز، ایران.

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت خواب و سلامت روان شناختی زنان یائسه صورت گرفت. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان یائسه مراجعه کننده به خانه های سلامت شهر تبریز در سال ۱۴۰۲ بود. ۳۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه (هر کدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش درمان مختص گروه خود را در ۸ جلسه ۵/۱ ساعته دریافت کردند؛ گروه کنترل هیچ درمانی را دریافت نکردند. هر دو گروه، پیش، پس و ۳ ماه پس از مداخله به پرسشنامه های ۱۹ سوالی کیفیت خواب پیتزبورگ و ۲۸ سوالی سلامت عمومی گلدبرگ پاسخ دادند. داده ها توسط آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در مقایسه با گروه کنترل، در پس-آزمون، کیفیت خواب و سلامت روان شناختی را بهبود بخشید. در مرحله پیگیری، اثر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت خواب و سلامت روان شناختی ماندگار بود. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد احتمالاً می تواند سبب بهبود کیفیت خواب و سلامت روان شناختی زنان یائسه شود.

کلمات کلیدی:

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، کیفیت خواب، سلامت روان شناختی، زنان یائسه.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2029171>

