

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادمانی درونی و رفتار غیر تکانشی در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 61، شماره 7 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

فاطمه خالقی - دانشجوی دوره‌ی دکترای روانشناسی عمومی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

پرویز عسگری - دانشیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

علیرضا حیدری - دانشیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه شیوع زیاد سندرم پیش از قاعدگی در جامعه و تاثیرات آن بر روی کارکرد فردی و اجتماعی مبتلایان، و با توجه به نقش مهم فردی و اجتماعی زنان در جامعه، هدف از این پژوهش بررسی تاثیر آموزش هشیاری حضور بر شادمانی درونی و رفتار غیر تکانشی در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی بود. روش کار جامعه آماری شامل کلیه مراجعه کننده زن متقاضی درمان اختلال پیش از قاعدگی به بیمارستان‌ها و کلینیک‌های زنان و زایمان شهرستان ملایر در سال 1395 به تعداد 200 نفر بود. با بهره‌گیری از یک طرح آزمایشی کنترل شده، نمونه‌ای مشتمل بر 40 نفر از خانم‌های متقاضی از جامعه مذکور با روش نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس انتخاب، و به گونه تصادفی به دو گروه 20 نفری گروه کنترل و گروه آزمایش در نظر گرفته شدند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه‌های پرسشنامه شادکامی آکسفورد آرجیل و مقیاس تکانشگری بارت و همکاران بود (1). کلیه آزمودنی‌ها ابتدا پرسشنامه‌های فوق را تکمیل کردند، و گروه آزمایش در دوره آموزشی هوشیاری حضور شرکت کردند، اما گروه کنترل ملاقات‌های ساده با درمانگر داشتند. داده‌ها از پرسشنامه‌ها استخراج و با آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش هشیاری حضور بر افزایش شادمانی درونی و کاهش رفتار غیر تکانشی در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی موثر بوده است. نتیجه‌گیری مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به دلیل ایجاد نظارت فراشناختی، بر افزایش شادمانی درونی و رفتار غیر تکانشی موثر است.

کلمات کلیدی:

رفتار غیر تکانشی، سندرم پیش از قاعدگی، شادمانی درونی، ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/951156>

