

عنوان مقاله:

مطالعه اثربخشی مراقبه شکرگزاری بر استرس ادراک شده زنان یائسه دارای علائم وازوموتور

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی سلامت زنان (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسندگان:

سیمین عرب - دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، ایران

احمد برجلی - دانشیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

فرحناز مسچی - استادیار و دکتری روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

علیرضا کاکاوند - دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین، ایران

مریم ذاکری حمیدی - استادیار و دکتری بهداشت باروری، گروه مامایی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: علائم آزاد دهنده یائسگی و تنیدگی های آن در جوامع امروزی که به ویژه ارزش ها و نقش ها با جذابیت ظاهری و جوانی و فعالیت اجتماعی در هم تنیده شده است، محققان را بر آن داشته تا از نگاه صرف زیست شناسی و درمان های دارویی دست کشیده و توجه بیشتری به جنبه های فرهنگی-اجتماعی-معنوی و رویه های سازگارانه و در نهایت ارتقاء بخش کیفیت زندگی و خودکارآمدی زنان داشته و به روش های مداخله همگانی، مقرون به صرفه و موافق با ارزش ها و هویت زنان در جوامع و در بافتار فرهنگی-مذهبی ویژه آنها بپردازند. هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی مراقبه شکرگزاری بر استرس ادراک شده زنان یائسه دارای علائم وازوموتور بود. روش: مطالعه نیمه آزمایشی و طرح آن پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری (یک ماه بعد) بود. جامعه آماری زنان 45-55 سال شهر تنکابن با یائسگی طبیعی، علائم وازوموتور (رگرفتگی و عرق شبانه) و در سال 1397 در مراکز بهداشتی-درمانی دارای پرونده بودند. نمونه گیری به روش دردسترس و هدفمند از زنان حائز شرایط و بدون درمان دارویی فعال برای علائم وازوموتور انجام یافت و پس از اخذ رضایت آگاهانه، مشارکت کنندگان به روش تصادفی در دو گروه 15 نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش در برنامه 8 هفته ای مراقبه شکرگزاری بر اساس دستورالعمل مراقبه گرینبرگ و برنامه شکرگزاری اصفهانیان و همگاران و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. ابزار مورد استفاده پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن بود. داده ها در نرم افزار SPSS22 وارد شده و به روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تحلیل شد. یافته ها: بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر استرس ادراک شده تفاوت معنی داری دیده شد که تا مرحله پیگیری پایدار بود. نتیجه گیری: مراقبه شکرگزاری روشی متناسب با فرهنگ زنان ایرانی و در کاهش استرس ادراک شده آنان در زمان یائسگی قابل استفاده است. پیام برای سیاست گزاران: بدینوسیله به سیاست گذاران برنامه های بهداشتی-مراقبتی حوزه سلامت زنان پیشنهاد می شود مداخلات ارتقاء بخش کیفیت زندگی زنان با توجه به استرس ادراک شده آنان در دوران یائسگی با همکاری حوزه روانشناسی سلامت پیگیری و اجرا شود.

کلمات کلیدی:

یائسگی، استرس ادراک شده، علائم وازوموتور، مراقبه شکرگزاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/971014>



