

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب، کیفیت زندگی و خودکارآمدی در مبتلایان به

سندرم پیش از قاعدگی

سید علی آل یاسین^۱، فرشته کاکاسلطانی^۲، مریم فراهانی فر^۳

۱. استادیار، گروه روان شناسی بالینی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی خمین، خمین، ایران
۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی خمین، خمین، ایران
۳. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی عمومی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی خمین، خمین، ایران

توسعه پرستاری در سلامت / دوره هفتم / شماره ۲ / پاییز و زمستان ۱۳۹۵

چکیده

زمینه و هدف: سندرم پیش از قاعدگی، یکی از شایع ترین اختلالات سنین باروری بوده که بر هیجانات و عملکرد زنان تأثیر منفی دارد و شامل گروهی از نشانه‌هایی است که یک تا دو هفته قبل از قاعدگی شروع می‌شود. در برخی از زنان، علائم به اندازه‌ای شدید است که موجب اختلال در زندگی می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب، کیفیت زندگی و خودکارآمدی در مبتلایان سندرم پیش از قاعدگی می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش یک مطالعه کارآزمایی بالینی نیمه تجربی است. ۳۰ نفر از ۱۰۰ نفر مراجعین به بیمارستان زنان و زایمان بیمارستان اقبال شهر تهران در سال ۱۳۹۵، به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه مداخله به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت گروه درمانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفتند. ابزار بررسی پرسشنامه‌های اضطراب Beck، خودکارآمدی عمومی Sherer، کیفیت زندگی SF36 بود که قبل و بعد از آزمون توسط واحدهای پژوهش تکمیل گردید. یافته‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ و روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: پس از انجام مداخله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد میزان اضطراب، کیفیت زندگی و خودکارآمدی در گروه مداخله به صورت معناداری کاهش یافت ($P=0/001$) و از نظر میزان سندرم پیش از قاعدگی تفاوت در دو گروه، پس از مداخله معنادار بود ($P<0/05$).
نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از تحقیق حاضر نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب، کیفیت زندگی و خودکارآمدی در مبتلایان PMC مؤثر می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، اضطراب، کیفیت زندگی، خودکارآمدی، زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی

