

عنوان مقاله:

فعالیت فیزیکی، ذهن آگاهی و اضطراب کرونا: پیش بین های اختلالات خواب در زنان باردار مراجعه کننده جهت تشخیص کرونا

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

پیام ورعی - دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، ایران

زهرا ممدوحی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، ایران

فاطمه ممدوحی - کارشناس پژوهشگری علوم اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی و تربیتی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

امروزه اضطراب کرونا به عنوان یک مشکل بزرگ سلامت عمومی به شمار می رود و بارداری در این دوران اضطراب های خاص خود را به همراه دارد که می تواند با ایجاد اختلالات خواب در مادران باردار، سلامتی مادر و جنین را با مخاطره روبرو سازد. از طرفی فعالیت فیزیکی و ذهن آگاهی می توانند بر کیفیت خواب افراد موثر باشند. بنابراین پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه اختلالات خواب با فعالیت فیزیکی، ذهن آگاهی و اضطراب کرونا در زنان باردار مراجعه کننده جهت تشخیص کرونا انجام پذیرفت. به این منظور از تمام زنانی که برای تشخیص بیماری کرونا در تابستان و پاییز سال ۱۳۹۹ به بیمارستان امام رضا (ع) شهر کرمانشاه مراجعه کردند، ۱۲۷ نفر به عنوان نمونه به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه های فعالیت فیزیکی، ذهن آگاهی، اضطراب کرونا و اختلالات خواب بودند. برای تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. یافته ها نشان داد که اختلالات خواب با ذهن آگاهی و فعالیت بدنی رابطه منفی و معنی دار و با اضطراب بیماری کرونا رابطه مثبت و معنی داری دارد. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نیز نشان داد که به ترتیب اهمیت اضطراب بیماری کرونا، فعالیت بدنی و ذهن آگاهی قادر به پیش بینی ۴۷ / درصد از تغییرات اختلالات خواب در زنان باردار مراجعه کننده جهت تشخیص کرونا بود؛ بنابراین با افزایش فعالیت فیزیکی در کنار تقویت ذهن آگاهی و آموزش راهبردهای کنترل اضطراب ناشی از کرونا در زنان باردار می توان ضمن کاهش اختلالات خواب بر کیفیت خواب آنان افزود و در نتیجه در راستای سلامت مادر و نوزاد گام موثری برداشت.

کلمات کلیدی:

اختلالات خواب، اضطراب کرونا، ذهن آگاهی، زنان باردار، فعالیت فیزیکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1140853>

