

**عنوان:** بررسی رابطه ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و علایم افسردگی در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی  
نویسندگان: چنور آقایی<sup>۱</sup>، فرشته شاه محمدی<sup>۲</sup>، طهامه هموطن<sup>۳</sup>، گلزار آقایی<sup>۴</sup>

## چکیده

سندرم پیش از قاعدگی یکی از شایعترین بیماری‌های دوران باروری زنان می‌باشد که الگوی مداوم از علایم جسمی، رفتاری و روانی در طی فاز لوتئال از چرخه قاعدگی است و چند روز بعد از شروع خونریزی قاعدگی علایم قطع یا خفیف می‌شود. هدف از این پژوهش بررسی رابطه ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و علایم افسردگی زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی می‌باشد.

مواد و روش: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر پاره طی ماه‌های آذر و دی ۹۷ بوده است. حجم نمونه ۷۶ نفر از مراجعان که از طریق فرمول کوکران و فرمول اصلاح حجم نمونه تعیین شده، و روش نمونه‌گیری در دسترس می‌باشد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های سنجش سندرم پیش از قاعدگی (psst)، ذهن آگاهی (FFMQ)، انعطاف‌پذیری شناختی و افسردگی بک-۲ استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمونهای ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون و نرم افزار SPSS۲۴ استفاده گردیده است.

**یافته‌ها:** نتایج نشان می‌دهد بین ذهن آگاهی و علایم افسردگی سندرم پیش از قاعدگی رابطه معنی‌داری در جهت خلاف یک دیگر وجود دارد، ( $R=-0.283$ ) همبستگی منفی، براساس ( $P<0.02$ ) سطح معنی‌دار است. و همچنین بین انعطاف‌پذیری شناختی و علایم افسردگی سندرم پیش از قاعدگی رابطه معنی‌داری وجود دارد، ( $R=-0.395$ ) همبستگی منفی وجود دارد که در سطح ( $P<0.01$ ) معنی‌دار است.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های به دست آمده، که نشان از همبستگی منفی بین علایم افسردگی سندرم پیش از قاعدگی با ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی می‌باشد می‌توان پیشنهاد داد که یادگیری و آموزش ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی به زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی می‌تواند بر کاهش علایم PMS و بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی موثر باشند.

کلیدواژه: سندرم پیش از قاعدگی، ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی، علایم افسردگی

چنور آقایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران، دانشکده پزشکی تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۰۶۶۶۰۲۷۱

: Email [Ch.aghaei@gmail.com](mailto:Ch.aghaei@gmail.com)

---

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران، دانشکده پزشکی (نویسنده مسول)  
<sup>۲</sup> متخصص زنان و زایمان، استادیار دانشکده پزشکی و معاونت آموزشی دانشکده پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران، رییس بیمارستان جواهریان  
<sup>۳</sup> دکترای، روانشناسی سلامت، استاد یار دانشکده پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران  
<sup>۴</sup> دکترای مدیریت، کارمند آموزشی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران