

مقایسه اثربخشی درمانگری براساس الگوی توانمندسازی و ذهن آگاهی بر تصویر بدنی و عزت

نفس جنسی در زنان یائسه

دکتر زیبا برقی ایرانی^۱، سیده زهرا بحر خزان^۲، بابک لطفی^۳

۱- عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور. تهران. ایران

۲- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور. تهران. ایران

۳- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد. تهران. ایران

چکیده

مقدمه: هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر دو درمان توانمند سازی فردی و ذهن آگاهی را بر افزایش عزت نفس و بهبود تصویر بدنی زنان یائسه و مقایسه این دو تاثیر را با یکدیگر است. **روش بررسی:** در این طرح پژوهشی با توجه به اینکه باید نمونه ها از کلینیک خانواده ایرانی در شهر تهران انتخاب گردند لذا روش نمونه گیری از نوع انتخاب در دسترس می باشد. به این ترتیب که با مراجعه به این مرکز از بین زنانی که واجد شرایط نمونه گیری هستند به تصادف ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ نفر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. از هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش آزمون گرفته خواهد شد. در مرحله بعد گروه آزمایش به مدت ۵ جلسه به صورت هفته ای یک روز در دو ساعت برگزار می شود، روش درمانی توانمندسازی فردی را آموزش می گیرند. **یافته ها:** آموزش ذهن آگاهی بر تصویر بدنی زنان یائسه موثر بوده است. ایتای تفکیکی نیز نشان می دهد که حدود ۱۵/۲ درصد از افزایش "خود بدن"، ۷۸/۷ درصد از افزایش رضایت از بخش های مختلف بدنی و ۵۳/۶ درصد از افزایش نگرش فرد درباره وزن آزمودنی ها وابسته به "آموزش ذهن آگاهی" می باشد. **بحث و نتیجه گیری:** می توان گفت که مداخله ی رفتاری- ذهن آگاهی در بهبود تصویر بدنی موثر بوده است. رویکرد شناختی- رفتاری موجب می شود که افراد کمتر جذب اختلاف بین خود واقعی و ایده آل گردند و این آموزش با مانیتور کردن افکار و کاهش خود مشغولی با خود و افزایش خود کارآمدی با استفاده از فنون مختلف از جمله بازسازی شناختی صورت می گیرد.

کلمات کلیدی: یائسگی، تصویر ذهنی از بدن، عزت نفس جنسی، ذهن آگاهی، توانمندسازی فردی