

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی آموزش خود تنظیم گری ، راهبرد مقابله، تنظیم هیجان بر شدت علائم درسندرم پیش از قاعدگی

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مرجان عاشور ماهانی

اناهیتا تاشک

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سندرم پیش از قاعدگی به عنوان مفهوم تشخیصی وسیع اولین بار در سال 1935 توسط گرین و دالتون به صورت وجود علائم عود کننده و طی فاز قبل از قاعدگی یا اولین روز های قاعدگی مطرح می شود که این علائم در فاز پس از قاعدگی حذف می شوند. هدف از این مطالعه اثر بخشی آموزش مدل خود تنظیمی بر شدت علائم در سندرم پیش از قاعدگی است. مواد و روش کار: پژوهش حاضر از نوع کارآزمایی بالینی است. جامعه آماری (606) کلیه دانش آموزان تیزهوش دختر دبیرستانی ناحیه یک کرمان بود که به آنها پرسشنامه سندرم پیش از قاعدگی داده شد از بین آنها 36 نفر که بالاترین نمره را در این آزمون کسب نمودند به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش منتسب شدند. پروتکل آموزش خود تنظیمی، راهبرد مقابله و تنظیم هیجان طی 8 جلسه دوساعته برای گروه آزمایش اجرا شد. بعد از اجرای آموزش هر دو گروه پرسشنامه خود تنظیم گری، راهبرد مقابله، تنظیم هیجان را تکمیل کردند. علائم PMS در طی دو سیکل قبل و دو سیکل پس از شروع مداخله توسط آزمودنی ها ثبت گردید. ابزار جمع آوری اطلاعات 1- پرسشنامه سندرم پیش از قاعدگی 2- پرسشنامه خود تنظیم گری 3- پرسشنامه تنظیم هیجان 4- پرسشنامه راهبرد مقابله. در این پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون، آزمون اندازه گیری مکرر و آزمون t وابسته استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار Spss استفاده گردید. یافته ها: نتایج آزمون اندازه گیری مکرر نشان داد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. نتیجه گیری: آموزش خود تنظیمی در کاهش میانگین علائم PMS موثر بوده و می تواند در درمان این بیماری استفاده گردد.

کلمات کلیدی:

سندرم پیش از قاعدگی ، خود تنظیم گری ، راهبرد مقابله ، تنظیم هیجان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/395078>

