

عنوان مقاله:

تبیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر استرس ادراک شده و علائم جسمی- روانی اختلال ملال پیش از قاعدگی (مطالعه موردی): دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم

محل انتشار:

ششمین کنگره بین المللی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین در جامعه (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسنده:

نرگس نظری

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق تبیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر استرس ادراک شده و علائم جسمی- روانی اختلال ملال پیش از قاعدگی است. پژوهش حاضر یک مطالعه ی مداخله ای با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم با حجم نمونه ی 50 نفر می باشد. ابزار تحقیق، پرسشنامه تشخیصی اختلال ملال پیش از قاعدگی و نیز پرسشنامه ی استرس ادراک شده بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از روش پارامتریک t مستقل برای مقایسه بین گروهی و t زوجی برای مقایسه ی درون گروهی و از روش غیر پارامتریک u من ویتنی برای مقایسه ی بین گروهی و ویلکاکسون برای مقایسه ی درون گروهی استفاده گردید. نتایج نشان داد از نظر متغیرهای جمعیت شناختی نظیر سن، تحصیلات، وضعیت تاهل و نیز شدت علائم قبل از مداخله اختلاف معنی داری نداشتند. تفاضلتایج در قاعدگی در گروه شاهد 308 /- درصد و در گروه آزمایش 28 /- درصد بود که نشانگر کاهش استرس ادراک شده در گروه آزمایش و بدتر شدن وضعیت در گروه کنترل می باشد. همچنین تفاضل نتایج به دست آمده در دو قاعدگی بعد از آموزش مدیریت استرس در گروه شاهد برابر 4104 /- درصد و در گروه آزمایش برابر 4079 /- درصد بود که این موضوع حاکی از کاهش علائم جسمی روانی قاعدگی در گروه آزمایش و بدتر شدن وضعیت در گروه شاهد می باشد. میانگین اندازه های حاصله در گروه آزمایش که با کمک آزمون t زوجی در قاعدگی اول 37 / 2 (قبل از آموزش) و در قاعدگی دوم 96 / 1 درصد (بعد از آموزش) به دست آمد که به طور کلی 41 /- درصد کاهش یافته بود به معنای موثر بودن آموزش مدیریت استرس بر کاهش علائم جسمی - روانی قاعدگی است. در نهایت میزان همبستگی میان استرس ادراک شده و علائم جسمی - روانی قاعدگی باروش همبستگی پیرسون در سطح 01 /- درصد و با روش همبستگی اسپیرمن در سطح 05 /- درصد معنادار تشخیص داده شد. اینگونه به نظر می رسد که آموزش مدیریت استرس بر کاهش استرس ادراک شده و نیز کاهش علائم جسمی - روانی اختلال ملال پیش از قاعدگی موثر است.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، آموزش مدیریت استرس، استرس ادراک شده، اختلال ملال پیش از قاعدگی، علائم جسمی روانی قاعدگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/916910>

