

عنوان مقاله:

تعبین تاثیر آموزش مهارت های زندگی (مقابله با هیجان و تصمیم گیری) بر کاهش شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی

محل انتشار:

کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی - اجتماعی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

الهام مهری - کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

صفیه بهزادی - استادیار رشته روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: قاعدگی نیز همانند هر یک از کارکردهای زیستی بدن مانند (گوارش، گردش خون، دفع و...) نقش مهمی را در ایجاد تعادل حیاتی ایفا می کند و تغییر در کیفیت آن می تواند تاثیرات گوناگونی بر شرایط جسمانی و روانی زنان داشته باشد. آنچه این کارکرد زنانه را از سایر کارکردهای زیستی جدا می سازد، ارزش و بار روانی است که با خود به همراه می آورد. بنابراین عجیب نخواهد بود اگر بروز مشکلات در کیفیت این رخداد با انواع مسایل و شکوه های روان شناختی همراه باشد، هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی: مقابله با هیجان (خشم)، تصمیم گیری و حل مسیله بر کاهش شدت علائم سندرم پیش از قاعدگیبر روی دختران بوده است. روش: مطالعه حاضر یک مطالعه مداخله ای با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر 02 تا 02 سال دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در نیم سال تحصیلی 69-5061 می باشد که برای این پژوهش داوطلب شده اند. از بین این افراد بعد از مرحله غربالگری به وسیله پرسشنامه غربالگری علائم پیش از قاعدگی، 02 دختر با علائم سندرم پیش از قاعدگی انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (51 نفر و کنترل (51 نفر قرار گرفتند. گروه آزمایش به 7 جلسه آموزشی مهارت های زندگی را گذراندن در حالی که گروه کنترل بدون مداخله پیگیری شدند. پرسشنامه غربالگری علائم پیش از قاعدگی، پرسشنامه مهارت کنترل خشم و پرسشنامه فرم کوتاه مهارت های زندگی به عنوان ابزار پژوهشی در پیش آزمون و پس آزمون به کار گرفته شد. یافته ها: داده ها پس از گردآوری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و شاخص های آمار توصیفی و آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. براساس نتایج اجرای متغیر مستقل در سطح معنی دار 2/25 علائم سندرم پیش از قاعدگی را تحت تاثیر قرار داده است ($F(5 و 07)=542/51$; $P> 2/25$). بحث: چنین نتیجه گیری شد که آموزش مهارت های زندگی منجر به کاهش شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی می شود.

کلمات کلیدی:

سندرم پیش از قاعدگی، مهارت های زندگی، مقابله با هیجان (خشم)، تصمیم گیری، حل مسیله

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/823843>

