



بررسی اثر بخشی تنظیم هیجان بر تاب آوری و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی

نبی اله ابراهیمی^{*۱}

*۱- دانشگاه آزاد اسلامی، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

nollaha@yahoo.com

محمد رضا ابراهیمی^۲

۲- دانشگاه آزاد اسلامی، دکتری روانشناسی، عضو هیأت علمی

drebrahimi@gmail.com

چکیده:

هدف از این تحقیق، بررسی اثر بخشی تنظیم هیجان بر تاب آوری و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی در دانش آموزان دختر بود. روش پژوهش از نوع نیمه تجربی (پیش آزمون - پس آزمون) با گروه کنترل بود. جامعه این پژوهش را تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان کاشمر تشکیل دادند که ۳۰ نفر از این دختران با روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای، انتخاب گردیدند و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. برای گردآوری داده ها از مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون و پرسشنامه سندرم پیش از قاعدگی استفاده شد. پس از انتخاب تصادفی گروه های آزمایش و کنترل، آموزش پروتکل تنظیم هیجان بر روی گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت ۲ جلسه در هفته اجرا گردید. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. داده های بدست آمده با استفاده از روش آماری میانگین، انحراف استاندارد و تحلیل کواریانس چند متغیره، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از داده ها نشان داد، تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر تاب آوری و علائم سندرم پیش از قاعدگی از نظر آماری معناداری بوده است و تفاوت معنادار نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل نشان از اثر بخشی مداخله تنظیم هیجان بر افزایش تاب آوری و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی دانش آموزان دختر دارد.

کلمات کلیدی: هیجان، تنظیم هیجان، تاب آوری، سندرم قاعدگی، دانش آموزان دختر.

۱- مقدمه

مفهوم سلامت روانی در واقع جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامت است. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی سلامت فکر و روان را اینطور تعریف می کنند: « سلامت فکر عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب » در واقع اصطلاح سلامت روانی،