

The Effectiveness of Psychological Immunization Program Training on the Quality of Life and Emotional Regulation of Adolescents

Fahimeh Rezvani Abdolabad¹, Farshid Khosropour^{* 2}, Hamid Molaei Zarandi³

1. Ph.D. student of Psychology, Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran

Received: 2023/12/09

Accepted: 2024/03/15

Abstract

Introduction: Emotional problems in adolescents can lead to a decline in their quality of life, necessitating psychological interventions such as psychological immunization. This study aimed to assess the impact of psychological immunization training on the quality of life and emotional regulation of adolescents.

Materials and Methods: This research employed a quasi-experimental design (pre-test-post-test with a control group). The study population comprised all female 10th-grade students in Rafsanjan city in the year 1402. Thirty participants were randomly selected using the availability sampling method and divided into two groups - experimental and control - through a lottery. Quality of life was assessed using the questionnaire by Var et al. (1996), and emotion regulation was evaluated using the questionnaire developed by Garnevsy and Kraij (2006). The psychological immunization training program consisted of 10 sessions lasting 60 minutes each, conducted twice a week for the experimental group, while the control group did not receive any training. Data analysis was performed using analysis of covariance and SPSS version 24 software.

Results: The covariance analysis results indicated a significant difference between pre-test and post-test scores, demonstrating that the psychological immunization program training enhanced the quality of life and improved emotion regulation in adolescents ($P < 0.01$).

Conclusion: Adolescents are highly susceptible to psychological challenges, making programs like psychological immunization training crucial for enhancing their quality of life and emotional regulation effectively.

***Corresponding Author:** Farshid Khosropour

Address: Zarand, University Square, Islamic Azad University, Zarand branch.

Tel: 09131406541

Keywords: psychological immunization, quality of life, emotion regulation, adolescences

How to cite this article: Rezvani Abdolabad F., Khosropour F., Molaei Zarandi H. The Effectiveness of Psychological Immunization Program Training on the Quality of Life and Emotional Regulation of Adolescents, Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, 2024; 31(3):311-321.

Introduction

Adolescence is a critical period in psychosocial development. During the second decade of life, individuals strive to establish a stable personality, identify their identity, adjust social and personal relationship mechanisms, and ultimately address various behavioral challenges. Today, mere survival in conventional ways is deemed insufficient. Instead, enhancing the quality of life across multiple domains is a significant objective. According to the World Health Organization's definition, quality of life entails more than just the absence of disease or disability; it represents a state of complete health encompassing physical, mental, psychological, and social well-being. Quality of life reflects an individual's overall life satisfaction, determined through the evaluation of a mentally alert person's life. This assessment is subjective and covers all aspects of life. Another crucial aspect to explore in adolescents is emotion regulation. When confronted with emotional situations, possessing positive feelings and optimism alone is insufficient to manage emotions; individuals must also exhibit optimal cognitive functioning to regulate their emotions effectively. Therefore, to elevate mental health levels and prevent social harm, preventive planning is imperative. One effective method in this realm is psychological immunization training, initially proposed by Meikenbaum. This training involves immunizing adolescents against stress by imparting coping skills and equipping them with techniques to navigate stressful situations adeptly. The aim of this study is to assess the impact of psychological immunization training on the quality of life and emotional regulation of adolescents.

Methodology

This research was a semi-experimental type of research (pre-test-post-test design with a control group). The statistical population of the research included all female students of the 10th grade of high school in Rafsanjan city in 2023, 30 people were randomly selected by available sampling method and divided into two experimental groups (15 people) and control by lottery. Var et al. quality of life questionnaires and Garnevisky and Kraij's emotion regulation questionnaires were used. The training of psychological immunization program was carried out in 10 sessions of 60 minutes and twice a week on the experimental group and the control group did not receive any training. Analysis

of covariance and SPSS version 24 software were used to analyze the data.

Results

The results of covariance analysis showed that there is a significant difference between the pre-test and post-test scores, and the psychological immunization program training increased the quality of life and improved emotion regulation in adolescents ($P < 0.01$). Also, 47% of the increase in the quality of life and 38% of the increase in the cognitive regulation of adolescents is explained by the training of the psychological immunization program.

Discussion

In explaining the result of this research, it can be said that psychological immunization, like medical immunization, is based on exposure to stressful conditions in a person to form psychological antibodies or stress-coping skills. This training is a precise, multidimensional, and multi-faceted educational intervention whose goal is not to completely eliminate stress, but the goal is to use it constructively to encourage adolescents to treat stressful situations not as a threat to themselves. Rather, consider them as solvable issues. Adolescents also experience stress due to the changes caused by puberty, which the psychological immunization program, by challenging negative thoughts, strengthens planning to achieve goals and reduces stress. As a result, the quality of life of adolescents increases. Through attitude change, psychological immunization training reinforces coping skills with psychological antibodies, and in this way, by creating a sense of cooperation, through successful experiences in dealing with stress, it strengthens skills, and creates positive expectations, and leads to reducing stress and improving the quality of life. Also, by examining the interactive nature of stress and the thoughts, feelings, imaginations, and behaviors that have been effective in causing stress, the teenager finds out that he is not just a victim of stress, but the way he evaluates life events can play a role in the level of stress. Having coping skills makes a person deal with stressful situations in a new way and tests his previous beliefs. This will break the vicious cycle of spontaneous negative thoughts and, in this way, the psychological problems of the individual and the quality of his life will increase. Since emotion

regulation has a fundamental role in the development of behavior and weakness in it is considered the main factor in creating mental disorders, theorists believe that people who can properly manage their emotions, they are not against everyday events, and they show more diagnostic symptoms and internalizing disorders such as depression and anxiety. Therefore, it can be said that emotion regulation is the main determining factor in psychological well-being and effective functioning, which plays an important role in adapting to stressful events in the lives of adolescents. Among the limitations of this study, it can be mentioned that the examinations and interviews were based on several psychotherapy sessions and there was no time for follow-up sessions. The treatment training sessions were also accompanied by many problems, such as justifying attending the sessions on time, not being absent from the treatment sessions, and other issues. Also, since the study was conducted in Rafsanjan city, which means that it was done in only one place and city, caution should be taken in generalizing the results to the students of the whole country.

Conclusion

In conclusion, it is recommended that this research be replicated in other cities to further validate the findings. From a practical perspective, therapists working in this field should undergo training on the psychological immunization program. Subsequently, these therapists should deliver such training in educational counseling centers. By establishing this framework, students with psychological issues can be directed to these trained professionals to aid in their recovery process. This approach aims to minimize psychological harm, enhance quality of life, and improve mental health outcomes for these individuals.

Acknowledgment

The researchers consider it necessary to appreciate and thank all the participants and colleagues.

Conflict of Interest: The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this manuscript.

اثربخشی آموزش برنامه ایمن سازی روانی بر کیفیت زندگی و تنظیم هیجان نوجوانان

فهمیه رضوانی عبدالآباد^۱، فرشید خسروپور^{۲*}، حمید ملایی زرنندی^۳

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی، گروه روان شناسی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران
۲. استادیار، گروه روان شناسی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران
۳. استادیار، گروه روان شناسی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸

چکیده

زمینه و هدف: وجود مشکلات هیجانی در نوجوانان، موجب کاهش کیفیت زندگی در آن‌ها می‌شود که نیازمند مداخلات روان‌شناختی از جمله ایمن‌سازی روانی می‌باشند. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی بر کیفیت زندگی و تنظیم هیجان نوجوانان بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی (طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه شهر رفسنجان در سال ۱۴۰۲ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر به‌طور تصادفی انتخاب و با روش قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. از پرسش‌نامه‌های کیفیت زندگی وار و همکاران (۱۹۹۶) و تنظیم هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) استفاده شد. آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار بر روی گروه آزمایش اجرا گردید و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزش را دریافت نکردند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که تفاوت معناداری بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد و آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی موجب افزایش کیفیت زندگی و بهبود تنظیم هیجان در نوجوانان شد ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: از آن‌جا که نوجوانان از لحاظ روان‌شناختی به‌شدت در معرض آسیب هستند، آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی می‌تواند نقش بسیار مؤثری در افزایش کیفیت زندگی و بهبود تنظیم هیجان آنان داشته باشد.

* نویسنده مسئول: فرشید خسروپور
نشانی: زرنند، میدان دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند
تلفن: ۰۹۱۳۱۴۰۶۵۴۱
شناسه ORCID: 0000-0002-0304-1276
شناسه ORCID نویسنده اول: 0000-0002-0217-2987

کلیدواژه‌ها:

ایمن‌سازی روانی، کیفیت زندگی، تنظیم هیجان، نوجوانان

مقدمه

فراوانی در رشد و پیشرفت هر انسانی دارند زیرا نوجوانی، مرحله انتقال از دوران کودکی به بزرگسالی است که در این زمان، افراد در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی دچار تغییرات کیفی می‌شوند. در این دوره، ثبات ذهنی وجود ندارد و امکان به‌وجود آمدن هرگونه مشکل رفتاری در نوجوانان وجود دارد که کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۲).

نوجوانی، دوره‌ای حساس در رشد روانی اجتماعی می‌باشد. افراد در دهه دوم زندگی خود سعی می‌کنند تا شخصیت باثباتی به‌دست بیاورند، هویت خود را بشناسند، مکانیسم روابط اجتماعی و شخصی را تنظیم کنند و در آخر با مشکلات رفتاری گوناگون کنار بیایند (۱). سال‌های نوجوانی اهمیت

به تصمیم‌گیری صحیح در مورد مسائل شخصی و اجتماعی خود نیستند. بنابراین برای بالابردن سطح بهداشت روانی و جلوگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی، برنامه‌ریزی برای پیشگیری امری لازم‌الاجرا و ضروری است (۸). یکی از روش‌هایی که می‌تواند در این زمینه اثربخش باشد، آموزش ایمن‌سازی روانی می‌باشد (۹). نخستین بار مایکنباوم آموزش ایمن‌سازی روانی را مطرح کرده است. آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به نوجوانان و آماده‌کردن آنها نسبت به تکنیک‌های این مهارت‌ها، آنان را برای مقابله جدی با موقعیت پراسترس آماده می‌کند (۱۰). در این برنامه درمانی، مراجعان را یاری می‌دهند تا الگوهای تفکری که دچار تحریف گردیده‌اند و نیز رفتارهای ناکارآمد خود را مشخص کنند؛ البته برای رسیدن به این امر، لازم است از افکار تحریف‌شده و همچنین بحث‌های نامنظم و تکالیف رفتاری دقیقاً معیوب را تغییر دهند. در روش مذکور، فنون رفتاری به صورت کلی از شیوه‌های اجتناب از موقعیت‌های محرک یا تغییر و نیز دادن پاسخ‌های تازه به آن محرک‌ها تشکیل شده است. با استفاده از این فنون به افراد مراجعه‌کننده و نیازمند، آموزش داده می‌شود که روابط و موقعیت‌ها را با رویکرد نو و جدیدی دنبال کنند (۱۱). برنامه آموزشی ایمن‌سازی روانی، ترکیبی از بازسازی شناختی، حل مسئله، آموزش تنش‌زدایی، تمرین تجسم‌سازی ذهنی و رفتاری، خودآموزی و تقویت خود و نیز تلاش‌هایی در راستای تغییر محیط است. با استفاده از آموزش ایمن‌سازی روانی انگیزش مثبت، مهارت‌های رفتاری، هیجانی، شناختی و اجتماعی تقویت می‌شود و منجر به کاهش تنش و ناآرامی و افزایش مقابله با رویدادهای دشوار می‌گردد. هدف ایمن‌سازی، کمک به افراد به منظور گسترش و کسب مهارت‌های مقابله‌ای برای مشکلات کنونی و آینده است (۱۲). نتایج پژوهش عیوقی و همکاران (۱۳) و دیویس و جنوس (۱۴) نشان داد که آموزش ایمن‌سازی روانی بر سلامت روانی جوانان تأثیر دارد. همچنین نتایج پژوهش جواد و همکاران (۱۵) و بیکر و همکاران (۱۶) نشان داد که آموزش ایمن‌سازی روانی بر سبک زندگی جوانان تأثیر دارد. اما پژوهشی که به طور همزمان به اثربخشی آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی بر کیفیت زندگی و تنظیم هیجان در نوجوانان پرداخته باشد وجود ندارد. از طرفی نداشتن هیجان میان‌فردی برای نوجوانان مهم می‌باشد؛ توانایی در زمینه تنظیم هیجان قادر است سبب به وجود آمدن ناهنجاری‌های رفتارها و واکنش‌های پرخاشگرانه گردد. زمانی که نوجوانان

امروزه تنها حفظ زندگی به شکل معمول، مطلوب تلقی نمی‌شود بلکه ارتقای کیفیت زندگی در زمینه‌های متعدد، هدفی مهم به‌شمار می‌آید (۳). طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، تنها به معنای نبود بیماری یا ناتوانی نیست بلکه یک وضعیت تندرستی کامل از نظر جسمی، روحی، روانی و اجتماعی است. کیفیت زندگی، احساس رضایت کلی از زندگی است که از طریق ارزیابی زندگی فردی که از نظر ذهنی هوشیار است، تعیین می‌شود. این ارزیابی ذهنی است و تمام حوزه‌های زندگی را شامل می‌شود (۴). سه اصل مهم که همه پژوهشگران در ارتباط با کیفیت زندگی اتفاق نظر دارند عبارت است از: ۱- کیفیت زندگی یک ارزشیابی ذهنی است و به قضاوت افراد راجع به زندگی‌شان بستگی دارد. ۲- کیفیت زندگی یک مفهوم پویا و دینامیک دارد، بدین معنی که کیفیت زندگی فرایندی وابسته به زمان است و تغییرات بیرونی و درونی در آن دخالت دارند و ۳- کیفیت زندگی یک مفهوم چند بعدی است و باید از زوایا و ابعاد مختلف سنجیده شود (۵). از دیگر متغیرهای قابل بررسی در نوجوانان، تنظیم هیجان است. زمانی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبارو می‌گردد، داشتن احساس خوب و خوش‌بینی به‌تنهایی برای کنترل هیجان‌های او کفایت نمی‌کند، او احتیاج دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد تا بتواند هیجان‌های خویش را کنترل کند (۶). تنظیم هیجان شامل به وجود آوردن افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می‌بخشد که چه نوع هیجانی دارند، چه زمانی این هیجان در آنها به وجود می‌آید و چگونه باید آن را بیان کنند. تنظیم هیجان اغلب در دو چارچوب مهم بررسی می‌گردد: ۱) راهبردهای تنظیم هیجانی که پیش از رخداد حادثه (پیش از ایجاد هیجان یا در آغاز بروز آن) فعال می‌شوند و از بروز هیجان‌های شدید پیشگیری می‌کنند و ۲) راهبردهایی که بعد از بروز حادثه یا پس از هیجان فعال می‌گردند (۷).

توجه صرف نظام آموزشی به افزایش سطح علمی دانش‌آموزان در سال‌های گذشته سبب شد تا افراد با وجود دارا بودن دانش علمی کافی قادر به برقراری ارتباط مناسب با اجتماع نباشند و توانایی‌های لازم را برای روبارویی با مشکلات زندگی کسب نکنند. همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده و سبب بروز بسیاری از مشکلات بهداشتی، اختلالات روانی، عاطفی و اجتماعی شده است. بسیاری از این افراد قادر به استفاده از آموخته‌های خود نیستند. توانایی‌های لازم را برای حل مسائل خود ندارند و قادر

ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل:

پرسش‌نامه کیفیت زندگی: این پرسش‌نامه را وار، کاسینسکی و کلر در سال ۱۹۹۶ طراحی کردند. پرسش‌نامه ۱۲ سؤالی کیفیت زندگی، فرم کوتاه‌تر شده پرسش‌نامه کیفیت زندگی ۳۶ سؤالی است. این پرسش‌نامه دارای ۸ زیرمقیاس است. با توجه به تعداد کم گویه‌ها اغلب نمره کلی فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. پرسش‌نامه حاضر، کیفیت زندگی را از نظر درک کلی از سلامتی خود، عملکرد فیزیکی، سلامت جسمانی، مشکلات هیجانی، درد جسمانی، عملکرد اجتماعی، نشاط و انرژی حیاتی و سلامت روان بررسی می‌کند. این پرسش‌نامه شامل ۱۲ سؤال مربوط به ۹ بعد است که در دو خرده‌مقیاس جسمی و روانی تقسیم‌بندی شده است. خرده‌مقیاس جسمی شامل: عملکرد فیزیکی، محدودیت نقش به علت مشکلات فیزیکی، درک سلامت عمومی، درد جسمانی و خرده‌مقیاس روانی شامل: محدودیت نقش به علت مشکلات روحی-روانی، انرژی و زنده‌دلی، وضعیت ذهنی و عملکرد اجتماعی می‌باشد. پرسش‌نامه استاندارد کیفیت زندگی در سال ۱۳۸۷ روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه را نجات و همکاران در ایران در سال ۱۳۸۵ بررسی کردند. میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد و روایی محتوایی و صوری آن نیز تأیید گردید (۱۷).

پرسش‌نامه تنظیم هیجان: این پرسش‌نامه را گارنفسکی و کرایچ در سال ۲۰۰۶ در کشور هلند تدوین کرده‌اند و برای شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسش‌نامه خودگزارشی ۱۸ ماده دارد. اجرای آن بسیار آسان است و هم برای افراد بهنجار و هم برای جمعیت‌های بالینی قابل استفاده است. این پرسش‌نامه از ۹ خرده‌مقیاس تشکیل شده است. خرده‌مقیاس‌های مذکور راهبرد شناختی ملامت خویش، نشخوارگری، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. هر خرده‌مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل هریک از خرده‌مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ۱ ماده‌ها به دست می‌آید؛ بنابراین، دامنه نمرات هر خرده‌مقیاس بین ۴ تا ۱۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع تنیدگی‌زا و منفی است. در پژوهش گارنفسکی و کرایچ، آلفای کرونباخ برای نه خرده‌مقیاس مذکور بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۰ گزارش شده است. در ایران، حسنی خصوصیات روانسنجی

درمقابل و مشکلات و ناملايمات قرار می‌گیرند، هیجان‌ات مختلف و گوناگونی را لمس و تجربه می‌کنند که دامنه‌ای از شدت برانگیختگی و اشتیاق تا افسردگی، عصبانیت و اضطراب را تشکیل می‌دهد. برای افزایش کیفیت زندگی و همچنین کاهش مشکلات هیجانی نوجوانان، شیوه‌های مداخله‌ای و درمانی متعددی به کار رفته اما به آموزش برنامه ایمن‌سازی حداقل در کشور ایران کمتر پرداخته شده است بنابراین با توجه به مطالب فوق، این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی بر کیفیت زندگی و تنظیم هیجان نوجوانان اثربخش است یا خیر؟

۲. مواد و روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی (طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل) است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه شهر رفسنجان در سال ۱۴۰۲ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر به‌طور تصادفی انتخاب و با روش قرعه-کشی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. روش اجرای پژوهش به این صورت که ابتدا به اداره آموزش و پرورش شهرستان رفسنجان مراجعه شد و پس از کسب اجازه در رابطه با انجام پژوهش، از میان فهرست اسامی دبیرستان‌های دخترانه تعداد پنج مدرسه به‌صورت تصادفی انتخاب گردید، سپس از کلاس دهم هر مدرسه تعداد ۶ نفر از دانش‌آموزان به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. پیش از اجرای مداخله، پرسش‌نامه‌های کیفیت زندگی و تنظیم هیجان به‌عنوان پیش-آزمون در هر دو گروه اجرا شد. در ادامه، آموزش ایمن‌سازی روانی در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار در گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. سپس پرسش‌نامه‌های کیفیت زندگی و تنظیم هیجان به‌عنوان پس‌آزمون در هر دو گروه اجرا شد. ملاک‌های ورود افراد به پژوهش عبارتند از: دانش‌آموز دختر پایه دهم بودن، شرکت نکردن در جلسات مشاوره‌ای و روان‌درمانی دیگر و داشتن رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش. معیارهای خروج شامل دریافت هم‌زمان نوع دیگری از روان‌درمانی، غیبت بیش از سه جلسه است. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل موارد ذیل بود: الف) کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش با تمایل خود و رضایت والدین‌شان شرکت کردند. ب) اطلاعات پرسش‌نامه‌ای به‌صورت محرمانه و بدون ذکر نام و نام‌خانوادگی ثبت گردید.

اساس دستورالعمل‌ها و براساس دیدگاه مایکتناوم (۱۹) در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای انجام شد. جلسات مداخله در جدول ۱ ارائه شده است:

این پرسش‌نامه را بررسی کرده و پایایی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۸ تا ۰/۸۲ و روایی آن مطلوب گزارش شده است (۱۸).
آموزش ایمن‌سازی روانی: روش آموزش ایمن‌سازی روانی بر

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش ایمن‌سازی روانی

جلسه	هدف	محتوا
اول	مفهوم‌سازی و توصیف تنیدگی، علائم و پیامدهای آن و تصویرسازی ذهنی مثبت	پژوهشگر به معرفی شرایط تنشگر و تغییرات ناشی از آن در افراد می‌پردازد و به افراد ایجاد تغییرات ذهنی مثبت را آموزش می‌دهد.
دوم	آموزش آرامش‌دهی و تنش‌زدایی	پژوهشگر الگوهای آرامش‌دهی در شرایط تنش‌آور را ارائه می‌دهد.
سوم	آشنایی با مفاهیم بازسازی شناختی، نقش افکار در ایجاد تنیدگی و ارتباط افکار با احساسات و رفتار	پژوهشگر افراد را به سمت شناسایی افکار و احساسات مؤثر در شرایط تنشگر هدایت می‌کند.
چهارم	آشنایی با ویژگی‌های افکار خودآیند منفی و خطاهای شناختی	پژوهشگر افراد را به شناسایی افکار منفی که به‌طور ناآگاهانه به ذهن وارد می‌شوند، هدایت می‌کند.
پنجم	مهارت‌های مقابله	آموزش مهارت‌های مقابله با تنیدگی و چگونگی مقابله با افکار منفی
ششم	خودگویی‌های هدایت‌شده	آموزش خودگویی‌های هدایت‌شده و نقش خودگویی‌های منفی در ایجاد تنیدگی
هفتم	تمرکز فکر و تکنیک‌های توجه برگردانی	پژوهشگر تکنیک‌های توجه برگردانی و تمرکز فکر را آموزش می‌دهد.
هشتم	مدیریت زمان و حل مسئله اجتماعی	آموزش مدیریت زمان در هنگام بروز تنیدگی و حل مسئله اجتماعی
نهم	مهارت‌های خودنظم‌جویی و نظارت بر خودکارآمدی	آموزش مهارت‌های خودنظم‌جویی در شرایط تنیدگی و نظارت بر خودکارآمدی جهت مقابله با تنیدگی
دهم	تمرین مهارت‌ها	تمرین مهارت‌های آموخته‌شده و لزوم به‌کارگیری این مهارت‌ها در هنگام برخورد با موقعیت‌های تنشگر

در این پژوهش به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده گردید.

۳. یافته‌ها

کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای کیفیت زندگی و تنظیم هیجان در جدول ۲ ارائه شده است.

در این پژوهش ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پایه دهم شهر رفسنجان شرکت داشتند که به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی

متغیر	گروه کنترل		گروه آزمایش	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
کیفیت زندگی	انحراف معیار	انحراف معیار	انحراف معیار	انحراف معیار
	۸۱/۴۶	۸/۲۸	۸۱/۷۰	۹/۶۳
تنظیم هیجان	میانگین	میانگین	میانگین	میانگین
	۴۷/۲۵	۵/۹۱	۴۸/۳۱	۶۹/۹۲

ملاحظه‌ای وجود دارد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره در جدول ۳ ارائه شده است.

همان‌گونه که در جدول ۲ دیده می‌شود بین نمرات پیش-آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای کیفیت زندگی و تنظیم هیجان، تفاوت قابل

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره

نوع آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۶۲۵	۲۷	۷	۱۱/۹۲۷	<۰/۰۱	۰/۵۴۷
لامبدای ویلکز	۰/۵۸۸	۲۷	۷	۱۱/۹۲۷	<۰/۰۱	۰/۵۴۷
اثر هاتلینگ	۱/۴۷۱	۲۷	۷	۱۱/۹۲۷	<۰/۰۱	۰/۵۴۷
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۱/۴۷۱	۲۷	۷	۱۱/۹۲۷	<۰/۰۱	۰/۵۴۷

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره برای بررسی اثربخشی برنامه ایمن‌سازی روانی بر کیفیت زندگی و تنظیم هیجان

متغیر وابسته	منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	مجدور ایتا
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۳۸۷/۶۵۴	۱	۳۸۷/۶۵۴			
	گروه	۶۶۳/۰۶۸	۲۸	۲۳/۶۸۱	۱۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۴۷
	کل	۱۰۵۰/۷۲۲	۲۹	۳۶/۲۳			
تنظیم هیجان	پیش‌آزمون	۲۵۷/۱۵۹	۱	۲۵۷/۱۵۹			
	گروه	۹۰۷/۹۸۴	۲۸	۳۲/۴۲۸	۷/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۳۸
	کل	۱۱۶۵/۱۴۳	۲۹	۴۰/۱۷۷			

منفی، برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف را تقویت می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد و در نتیجه کیفیت زندگی نوجوان افزایش می‌یابد (۱۳). آموزش ایمن‌سازی روانی از طریق تغییر نگرش، به تقویت مهارت‌های مقابله‌ای با پادتن‌های روان‌شناختی می‌پردازد و از این طریق با ایجاد احساس کاردانی، به واسطه تجارب موفقیت‌آمیز در مقابله با استرس، به تقویت مهارت‌ها و ایجاد انتظارات مثبت و به کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی منجر می‌شود. هم‌چنین با بررسی ماهیت تعاملی استرس و بیان افکار، احساسات، تصورات و رفتارهایی که در ایجاد استرس مؤثر بوده‌اند، نوجوان درمی‌یابد که صرفاً قربانی استرس نیست بلکه نحوه ارزیابی او از رویدادهای زندگی می‌تواند بر روی سطح استرس نقش داشته باشد. مهارت‌های مقابله‌ای باعث می‌شود که فرد در موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه جدیدی برخورد کند و باورهای قبلی خود را مورد آزمون قرار دهد. این امر سبب قطع چرخه معیوب افکار خودآیند منفی می‌شود و از این طریق مشکلات روانی فرد، کاهش و کیفیت زندگی‌اش افزایش می‌یابد (۱۴).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی بر تنظیم هیجان در نوجوانان تأثیر دارد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های جوادی و همکاران (۱۵) و بیکر و همکاران (۱۶) همسو بود. نتایج ناهمسو یافت نشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که راهبردهای شناختی هیجان، گویای نحوه پردازش شناختی فرد در موقع مواجهه با وقایع ناگوار و تنیدگی‌زا است. مفهوم کلی هیجان بر شیوه شناختی

مطابق نتایج به‌دست‌آمده جدول ۴، بعد از برداشته‌شدن اثر پیش‌آزمون، آموزش ایمن‌سازی روانی به‌طور معناداری بر افزایش کیفیت زندگی و تنظیم شناختی نوجوانان تأثیر گذاشته است ($P < ۰/۰۵$). هم‌چنین ۴۷ درصد افزایش کیفیت زندگی و ۳۸ درصد از افزایش تنظیم شناختی نوجوانان را آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی تبیین می‌کند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی بر کیفیت زندگی و تنظیم هیجان نوجوانان بود. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی بر کیفیت زندگی در نوجوانان تأثیر دارد. نتایج این یافته با یافته‌های نتایج پژوهش عیوقی و همکاران (۱۳) و دیویس و جنوس (۱۴) همسو بود. در تبیین نتیجه این پژوهش می‌توان گفت که ایمن‌سازی روانی همانند ایمن‌سازی پزشکی، بر پایه مواجهه با شرایط استرس‌زا در فرد به‌منظور تشکیل پادتن‌های روان‌شناختی یا مهارت‌های مقابله با استرس به‌وجود آمده است. این آموزش، یک مداخله آموزشی دقیق، چند بُعدی و چندجانبه است که هدف از آن حذف کامل استرس نیست بلکه هدف، بهره‌برداری سازنده از آن است که نوجوانان تشویق شوند تا موقعیت‌های پُراسترس را نه به‌عنوان تهدیدی برای خود، بلکه به‌عنوان مسائل قابل حل در نظر بگیرند. نوجوانان به دلیل تغییرات ناشی از بلوغ، استرس‌هایی را نیز تجربه می‌کنند که برنامه ایمن‌سازی روانی با به چالش کشیدن افکار

است که در سازگاری با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی نوجوانان نقش مهمی ایفا می‌کند (۱۵).

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان اشاره کرد که بررسی‌ها و مصاحبه‌ها مطابق با چند جلسه روان‌درمانی بوده است و زمان برای دوره‌های پیگیری نیز وجود نداشت. جلسات آموزش درمان هم با مشکلات زیادی نظیر توجیه حضور به‌موقع در جلسات، غیبت‌نکردن از جلسات درمانی و موارد دیگر همراه بود. هم‌چنین از آن‌جایی که مطالعه در شهر رفسنجان بدین معنی که تنها در یک مکان و شهر انجام شده است در تعمیم نتایج به دانش‌آموزان کل کشور باید احتیاط صورت گیرد.

با توجه به نتایج این مطالعه، در بعد کاربردی به درمانگران مرتبط با این حیطة پیشنهاد می‌شود در ابتدا آموزش‌های لازم در ارتباط با برنامه ایمن‌سازی روانی را دریافت کنند، سپس این آموزش‌ها را در مراکز مشاوره آموزش و پرورش و ... که دانش‌آموزانی با مشکلات روان‌شناختی به آن‌ها مراجعه می‌کنند برای بهبودی این‌گونه افراد به کار برند تا آسیب‌های روان‌شناختی کمتری را تجربه کنند و کیفیت زندگی و سلامت روانی آن‌ها افزایش یابد.

تشکر و قدردانی

از تمامی افراد شرکت‌کننده در این مطالعه که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، سپاسگزار می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند با کد اخلاق IR.IAU.KERMAN.REC.1402.095 می‌باشد.

سهم نویسندگان

نویسنده اول، نگارش و اجرای پژوهش را بر عهده داشت، نویسنده دوم، طراحی و ایده موضوع پژوهش و نویسنده سوم، تحلیل و ارزیابی داده‌ها را انجام دادند.

حمایت مالی

این مطالعه حامی مالی نداشته است.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تضاد منافی برای نویسندگان این مقاله وجود ندارد.

دست‌کاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دلالت می‌کند. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به طرز تفکر افراد پس از بروز تجربه‌ای منفی یا واقعه آسیب‌زا تعلق می‌شود. نظم‌دهی هیجان، فرایند درونی و تبدلی است که فرد به کمک آن هیجان‌های جاری خود را به‌طور هشیار یا ناهشیار مدیریت می‌کند و به این طریق حالت یا برانگیختگی خود را نظم می‌بخشد. تنظیم هیجان، مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های فرد است و به فرد در دست‌یابی به اهدافش یاری می‌دهد (۱۶). تنظیم هیجان اصلاح و تعدیل همه فرایندهای موجود در نظامی است که هیجان را تولید می‌کند یا به نمود رفتاری منجر می‌شود. فرایندهایی که هیجان را اصلاح و کنترل می‌کنند، خود از همان فرایندهایی نشئت می‌گیرند که در گام اول تولید هیجان درگیر هستند. نظم‌بخشی در همه سطوح فرایند هیجان، در همه دفعاتی که هیجان فعال می‌شود، اتفاق می‌افتد و حتی قبل از ایجاد یک هیجان آشکار است. تنظیم هیجان همسان با مقابله شناختی فرض می‌شود و در کل، آن را مرتبط با راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته هیجانی در نظر می‌گیرند. فرایندهای شناختی به نوجوانان کمک می‌کند بتوانند مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها یا عواطف را بر عهده بگیرند تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌زا توانا باشند (۲۰). از نگاه تحولی، تنظیم هیجان پیش‌نیازی اساسی برای بسیاری از کنش‌وری‌های روانی - اجتماعی فرد، نظیر پردازش شناختی، رفتارهای کاوشگری، توانایی اجتماعی و حل مسئله به‌شمار می‌آید. از سوی دیگر، نارساکنش‌وری در تنظیم هیجان موجب می‌شود پاسخ‌های هیجانی فرد با پاسخ‌های انتظارداشته و بهنجار هیجان‌ها متفاوت شود و مشکلات مزمن روان‌شناختی را در پی داشته باشد. تنظیم هیجان در مدیریت هیجان‌ها نقش مهمی بازی می‌کند و شکل خاصی از خودنظم‌دهی است. تنظیم هیجانی مثل بسیاری از ویژگی‌ها از شرایط محیطی به‌ویژه رفتار اعضای خانواده تأثیر می‌پذیرد. خانواده اولین کانون اجتماعی محسوب می‌شود. نظم‌جویی هیجان، اصلی مهم در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگاران و هم‌چنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگاران به‌شمار می‌آید (۲۱). از آن‌جا که تنظیم هیجان دارای نقشی اساسی در تحول بهنجار است و ضعف در آن، عاملی اصلی در ایجاد اختلال‌های روانی به‌شمار می‌رود، نظریه‌پردازان اعتقاد دارند افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌اتشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی و اختلال‌های درونی‌سازی از قبیل افسردگی و اضطراب را بروز می‌دهند. از این‌رو می‌توان گفت تنظیم هیجان، عاملی اصلی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکردی اثربخش

References

- [1]. Nizami M, Pilehchi L, Rahi N, Younesi MA. Effectiveness of Acceptance and Commitment-based Therapy Group Training on Drug Abuse Tendencies in Adolescent Girls. *Family and Health*. 2023; 13(1): 11-19. Doi: 20.1001.1.23223065.1402.13.11.1.8
- [2]. Maxwell J, Ronald A, Cardno AG, Breen G, Rimfeld K, Vassos, E. Genetic and geographical associations with six dimensions of psychotic experiences in adolescence. *Schizophrenia Bulletin*. 2023; 49(2): 319-28. doi.org/10.1093/schbul/sbac149.
- [3]. Karamooz Mahmoodabadi SM. The effectiveness of mindfulness based on acceptance and commitment education on life expectancy and diabetic quality of life in patients with gestational diabetes. *Family and Health*. 2021; 11(1): 142-55. https://journal.astara.ir/article_253265.html?lang=en.
- [4]. Berdida DJE, Grande RAN. Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *International Nursing Review*. 2023; 70(1): 34-42. <https://doi.org/10.1111/inr.12774>
- [5]. Tavakoly Sany SB, Aman N, Jangi F, Lael-Monfared E, Tehrani H, Jafari A. Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring, subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators. *Journal of American College Health*. 2023; 71(4): 1045-52. doi.org/10.1080/07448481.2021.1920597
- [6]. Zarabian N, Zarrabian MK, Matinnia N. Prediction of Alexithymia Based on Primary Maladaptive Schemas with the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Patients with Borderline Personality Disorder. *Family and Health*. 2023; 13(2): 23-34. Doi: 20.1001.1.23223065.1402.13.2.4.3.
- [7]. Yao H, Chen S, Gu X. The impact of parenting styles on undergraduate students' emotion regulation: The mediating role of academic-social student-faculty interaction. *Frontiers in Psychology*. 2022; 13 (2): 127-39. doi: 10.3109/00952990.2015.1133633
- [8]. Kaewwimol P, Rutchanagul P, & Rompipat S. Online Training and Supervision to Improve Immunization Programs in Thailand. *The Open Public Health Journal*. 2023; 16(1): 45-58. DOI: 10.2174/18749445-v16-e20230712-2022-225
- [9]. Ashoori M, Pourmohamadreza-Tajrishi M, Jalil-Abkenar SS, Fallah AM, Azimi Garoosi S. Effectiveness of mental immunization program training on social competency and personality traits of individuals with cerebral palsy. *Archives of Rehabilitation*. 2017; 18(2): 98-109. <http://rehabilitationj.uswr.ac.ir/article-1-2014-en.html>.
- [10]. Meri, F., Sharifi Shahrivar, S., Kuhi, V., Etemadi, M., Kalae Rad, M., & Mousavi, S. The effectiveness of cognitive-behavioral intervention based on stress-induced immunization training on improving sleep quality and mental health of adults during covid-19 pandemic. *Journal of Research in Psychopathology*. 2021; 2(6): 10-16. doi: 10.22098/jrp.2022.10267.1058
- [11]. Kaewwimol P, Rutchanagul P, Rompipat S. Online Training and Supervision to Improve Immunization Programs in Thailand. *The Open Public Health Journal*. 2023; 16(1): 251-64. DOI: 10.2174/18749445-v16-e20230712-2022-225.
- [12]. Doyle-Campbell C, Spooner JJ, Ondrush N, Thomas E. Student attitudes regarding timing of immunization training within the pharmacy curriculum: Optimizing immunization training in pharmacy schools in the United States. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*. 2022; 14(9): 1098-03.
- [13]. Ayoughi V, Zarei poor MA, Ghorbanali poor M. Effect of stress inoculation training on quality of life of patients with rheumatoid arthritis: A Clinical Trial. *Iranian Journal of Orthopedic Surgery*, 2020; 17(2): 70-77. doi: 10.22034/ijos.2020.121391
- [14]. Davis RE, Geneus CJ. Impact of health-related quality of life and social determinants on yearly influenza immunization in the United States. *Value in Health*. 2016; 19(3): 221-34. doi.org/10.1016/j.jval.2016.03.1866
- [15]. Javadi M, Jahan F, Asadzadeh H. The Effectiveness of Psychological Immunization Program Training on Life Orientation and Adolescent Interpersonal Emotion Regulation. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2022;12(5):78-88. Doi: 10.29252/mejds.0.0.168.
- [16]. Backer PM, Quigley KM, Stifter CA. Typologies of dyadic mother-infant emotion regulation following immunization. *Infant Behavior and Development*. 2018; 53 (4): 5-17. doi.org/10.1016/j.infbeh.2018.09.007.
- [17]. Nejat S, Montazeri A, Holakouie Naieni K, Mohammad K, Majdzadeh S. The World Health Organization quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire: Translation and validation study of the Iranian version. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*. 2006; 4 (4):1-12. <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-187-en.html>
- [18]. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*. 2006;41(6):1045-53. doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010.
- [19]. Ashori M, Nakhostin N, Ghazaghi T. The Effect of Mental Immunization Training on Psychological Reactions and Social Competency of Students with Intellectual Disability. *J Child Ment Health*. 2019; 5 (4):13-26. URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-387-fa.htm>.
- [20]. Aghamohammadi F, Saed O, Ahmadi R, Kharaghani R. The effectiveness of adapted group mindfulness-based stress management program on perceived stress and emotion regulation in midwives: a randomized clinical trial. *BMC psychology*. 2022; 10(1): 123-39. doi.org/10.1186/s40359-022-00823-7
- [21]. Sohrabi F, Khanjani M, Aazami Y, Khanjani E, Sharifi P. M, Froghi Neghad E. The effectiveness of the Stress immunization program on coping with stress Strategies, emotion regulation strategies and mental health in female-headed households covered by the Welfare Organization. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 2019; 26(4): 431-444. https://jsums.medsab.ac.ir/article_1211.html?lang=en