

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت به خود مادران بر کیفیت خواب کودکان پیش دبستانی با نشانه های ناتوانی یادگیری

## محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی بالینی، دوره 9، شماره 4 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

ایران رضائی اشینی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

احمد یارمحمدیان - دانشیار، گروه روانشناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

هادی فرهادی - استادیار، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت به خود مادران بر کیفیت خواب کودکان پیش دبستانی با نشانه های ناتوانی یادگیری بود. روش: بدین منظور یک طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. جامعه آماری شامل کلیه مادران کودکان پیش دبستانی با نشانه های ناتوانی یادگیری و اختلال خواب شهرستان مبارکه در سال تحصیلی 1395-1396 بود. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس 30 نفر از مادرانی که دارای کودک با نشانه های ناتوانی یادگیری و اختلال خواب بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه 15 نفر) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش شامل فهرست واری ناهای ناتوانی های یادگیری کودکان پیش از دبستانی استیل و پرسشنامه کیفیت و عادات خواب کودکان اوونز و همکاران بود. گروه آزمایش یک دوره آموزش مبتنی بر شفقت به خود را در هشت جلسه دریافت کردند. آزمودنی های هر دو گروه قبل از شروع آموزش، در پایان آموزش و یک ماه پس از پایان دوره، به پرسشنامه ها پاسخ دادند. یافته ها: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد که آموزش مبتنی بر شفقت به خود مادران بر بهبود کیفیت خواب کودکان با نشانه های ناتوانی یادگیری تاثیر دارد. همچنین این مداخله بر مولفه های کیفیت خواب (مقاومت در برابر خواب، مدت زمان خواب، اختلالات تنفسی، تاخیر در شروع خواب و اضطراب خواب)، نیز تاثیر داشت. نتیجه گیری: در مجموع مشخص شد که آموزش مبتنی بر شفقت به خود مادران می تواند به عنوان روشی موثر در بهبود کیفیت خواب کودکان پیش دبستانی با نشانه های ناتوانی یادگیری مورد استفاده قرار گیرد زیرا سلامت روانی والدین و کیفیت رابطه آنها می تواند در کیفیت زیستی فرزندان شان تاثیر بگذارد.

## کلمات کلیدی:

آموزش مبتنی بر شفقت به خود مادران، کیفیت خواب، نشانه های ناتوانی یادگیری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1008234>

