

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر بهبود نشخوار فکری مادران دارای کودکان کم توان ذهنی خفیف

محل انتشار:

فصلنامه سلامت روان کودک، دوره 7، شماره 4 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

حسن جعفرپور - Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

بهمن اکبری - Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

ایرج شاکری نیا - Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

سامره اسدی مجره - Department of Psychology, Islamic Azad University, Rasht Branch, Guilan, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: داشتن فرزند کم توان ذهنی برای والدین به خصوص مادران به عنوان مراقبان اصلی، مشکلات روان شناختی فزاینده ای را به همراه دارد. روش های مختلفی در سال های اخیر برای درمان این مشکلات در سطوح پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گرفته است که پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر بهبود نشخوار فکری مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف انجام شد. روش: این پژوهش از نوع مطالعات شبه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی مادران دارای کودک مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف مراجعه کننده به مدارس استثنایی شهر رشت در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ تشکیل می دادند که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند، ۳۶ نفر از این مادران انتخاب، و در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه ۱۲ مادر) به صورت تصادفی جایدهی شدند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس پاسخ نشخواری (نولن هوکسما و مارو، ۱۹۹۱) استفاده شد و پس اجرای ۹ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه ای تنظیم هیجان و ذهن آگاهی برای دو گروه آزمایشی، هر سه گروه مورد سنجش مجدد در مرحله پس آزمون قرار گرفتند. داده ها به روش تحلیل کوواریانس تک متغیری و چندمتغیری در محیط نرم افزار SPSS-۲۲ تحلیل شد. یافته ها: نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی، تاثیر معناداری بر کاهش نشخوار فکری کلی و مولفه های آن در مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف دارد ($P < 0/05$). همچنین بر اساس نتایج حاصل از آزمون تعقیبی، بین آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار فکری کلی و مولفه های آن، تفاوت معنادار وجود ندارد ($P > 0/05$). نتیجه گیری: بر اساس این یافته ها می توان بیان کرد که آموزش تنظیم هیجان با ارتقای بازسازی هیجانی، کاهش پردازش خودارجاعی منفی، و افزایش توانایی انجام رفتارهای هدفمند؛ و آموزش ذهن آگاهی با افزایش آگاهی از تجربیات لحظه کنونی و پردازش کارآمدتر اطلاعات، در بهبود نشخوار فکری مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف موثر است.

کلمات کلیدی:

Keywords: Intellectual disability, rumination, emotion regulation training, mindfulness training, mothers

کم توانی ذهنی، نشخوار فکری، آموزش تنظیم هیجان، آموزش ذهن آگاهی، مادران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1276958>



