

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش والدگری ذهن آگاهانه بر تنظیم هیجان و بازداری رفتاری در والدین دارای کودکان مضطرب

## محل انتشار:

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره 7، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

الهام بدیعی - PhD Student of General Psychology, Department of Psychology, BandarAbbas Branch, Islamic Azad University, BandarAbbas, Iran

آریتا امیرفخرایی - Assistant Professor, Department of Psychology, BandarAbbas Branch, Islamic Azad University, BandarAbbas, Iran

عبدالوهاب سماوی - Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Humanities Sciences, University of Hormozgan, Hormozgan, Iran

کوروش محمدی - Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities Sciences, University of Hormozgan, Hormozgan, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: اضطراب یکی از شایعترین اختلال های روانشناختی است که باعث ایجاد مشکلاتی در تنظیم هیجان و بازداری رفتاری میشود و یکی از روشهای بهبود ویژگی های روانشناختی والدین دارای کودکان مبتلا به اختلال های روانشناختی از جمله اضطراب، آموزش والدگری ذهن آگاهانه می باشد. این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش والدگری ذهن آگاهانه بر تنظیم هیجان و بازداری رفتاری در والدین دارای کودکان مضطرب انجام شد. روش کار: مطالعه حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش والدین دارای کودکان مضطرب شهرستان لارستان در سال ۱۳۹۸ بودند. تعداد ۴۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه مساوی (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمون ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای (هفته ای یک جلسه) با روش والدگری ذهن آگاهانه آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش مقیاس اضطراب کودکان پیش دبستانی اسپنس و همکاران، پرسشنامه تنظیم هیجان گارنفسکی و کرایچ و پرسشنامه سبک خلقی بازداری رفتاری گلدستون و پارکر بودند. داده ها با آزمون های آماری و نرم افزار مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: یافته ها نشان داد که گروههای آزمون و کنترل از نظر تحصیلات، سن و تعداد فرزند تفاوت معنی داری نداشتند ( $P > 0.05$ ) همچنین گروه ها در مرحله پیش آزمون از نظر تنظیم هیجان مثبت و منفی و بازداری رفتاری تفاوت معنی داری نداشتند ( $P > 0.05$ ) اما در مرحله پس آزمون از نظر هر سه متغیر تفاوت معنی داری داشتند ( $P < 0.001$ ) به عبارت دیگر، آموزش والدگری ذهن آگاهانه باعث افزایش تنظیم هیجان مثبت و کاهش تنظیم هیجان منفی و بازداری رفتاری در والدین دارای کودکان مضطرب شد ( $P < 0.001$ )

## کلمات کلیدی:

Anxious, Behavioral Inhibition, Emotion Regulation, Mindful Parenting, بازداری رفتاری، تنظیم هیجان، مضطرب، والدگری ذهن آگاهانه.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1357177>



