

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش خودشفقتی بر عزت نفس، تنظیم هیجان و افکار اضطرابی کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله دارای اختلال افسردگی شهرکرد

محل انتشار:

نشریه پرستاری کودکان، دوره 5، شماره 3 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حمیرا ریسی - *phd of Psychology, Islamic Azad university, shahrekord branch, shahrekord, Iran*

سالار فرامرزی - *Associate Professor of psychology, university of Isfahan, Isfahan, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودشفقتی بر عزت نفس، تنظیم هیجان و افکار اضطرابی کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله دارای اختلال افسردگی انجام گرفت. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. روش: جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل تمام کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله دختر دارای اختلال افسردگی شهرکرد در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. در این پژوهش از روش نمونه گیری غیراحتمالی هدفمند و گمارش تصادفی استفاده شد. بدین صورت که از بین کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله دختر ارجاع داده شده به مرکز مشاوره ناحیه دو آموزش و پرورش شهرکرد که دارای علائم افسردگی بودند، ۳۰ کودک ۱۰ تا ۱۲ ساله دختر به صورت هدفمند انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در گروه های آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش مداخله آموزشی را طی دو ماه و نیم در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای دریافت نمودند. این در حالی است که گروه کنترل هیچگونه مداخله ای را در طول پژوهش دریافت نکرد. پرسشنامه های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه افسردگی، تنظیم هیجان، افکار اضطرابی و عزت نفس بود. یافته ها: نتایج تحلیل نشان داد، آموزش خودشفقتی بر مولفه های عزت نفس، تنظیم هیجان و افکار اضطرابی کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله دارای اختلال افسردگی موثر بوده است ($P < 0/001$). بدین صورت که آموزش خودشفقتی توانسته عزت نفس و تنظیم هیجان کودکان را افزایش و افکار اضطرابی آنان را کاهش دهد. نتیجه گیری: بنا بر یافته های حاصل از پژوهش، می توان از آموزش خودشفقتی جهت بهبود عزت نفس و تنظیم هیجان و کاهش افکار اضطرابی کودکان و نوجوانان دارای اختلال افسردگی بهره برد.

کلمات کلیدی:

Self-Compassion, Emotion Regulation, Anxiety Thoughts, Depression Disorder
خودشفقتی، عزت نفس، تنظیم هیجان، افکار اضطرابی، اختلال افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1358312>

