

اثربخشی برنامه بین‌المللی فرزندز بر ارتقاء تاب‌آوری هیجانی و افزایش آرامش روانی کودکان

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۳/۲۰

تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۵/۲۶

کد مقاله: ۷۱۶۵۱

سوسن خسروی^{۱*}، زهره لطیفی^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه بین‌المللی فرزندز بر ارتقاء تاب‌آوری هیجانی و افزایش آرامش روانی کودکان ۸ تا ۱۱ سال بوده است. روش این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون صورت گرفته است. جامعه آماری آن تمام کودکان پایه اول تا پنجم ابتدایی مدارس اصفهان در سال ۱۳۹۲ بودند که از بین آنان به صورت نمونه‌گیری تصادفی هدفمند تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش مقیاس اضطراب اسپنس SCAS فرم کودک و فرم والدین (۲۰۰۲) کودکان طیف ۷ تا ۱۲ سال بود که قبل از آموزش بر روی هر دو گروه اجرا شد. سپس آموزش برنامه فرزندز در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت بازی، هفته‌ای دو جلسه صرفاً برای گروه آزمایش اجرا گردید و بعد از آن پس‌آزمون برای هر دو گروه انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که دوره‌ی برنامه‌درمانی فرزندز بر روی ترس از فضای باز، اضطراب جدایی، ترس از آسیب بدنی، ترس اجتماعی، وسواس فکری-عملی و اضطراب فراگیر در سطح $P < 0.01$ اثربخش بوده است. با توجه به شیوع نسبتاً بالای اختلالات اضطرابی در کودکان و جذابیت کارتهای بازی و ورزشی و نیز قابلیت اجرایی برنامه فرزندز از سنین کودکی می‌توان از این برنامه جهت افزایش آرامش کودکان و کاهش اختلالات اضطرابی برای کودکان استفاده نمود.

واژگان کلیدی: برنامه فرزندز، آرامش کودکان، اختلالات اضطرابی، کودکان.

۱- دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، گروه روان‌شناسی، نجف‌آباد، ایران. روانشناس مرکز مشاوره تخصصی کودک و نوجوان
پرویش sousankhosravi@yahoo.com

۲- دانشگاه پیام نور، استادیار، ایران، عضو علمی گروه روانشناسی (نویسنده مسئول) latifizohre@gmail.com