



اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مادران کودکان عقب مانده ذهنی

پگاه پورمحمدی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

دکتر بهمن صالحی

استادتمام دانشگاه علوم پزشکی اراک

دکتر داوود تقوایی

استادتمام دانشگاه آزاد اسلامی اراک

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مادران کودکان عقب مانده ذهنی بود.

روش: روش پژوهش به کار رفته در این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر از مادران دارای فرزند عقب مانده ذهنی بودند که داوطلبانه از بین ۷۵ نفر به عنوان جامعه مورد مطالعه انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۷ جلسه ۹۰ دقیقه ای مورد تنظیم هیجان قرار گرفت. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان گرانفسکی و همکاران CERQ (۲۰۰۱) بود. داده ها با استفاده از روش آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس تک متغیره و تحلیل کوواریانس چند متغیره) با نرم افزار SPSS-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: یافته ها نشان داد آموزش تنظیم هیجان بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (کل) و تمام مولفه های تنظیم شناختی هیجان مادران دارای فرزند عقب مانده ذهنی تاثیر معناداری دارد. نتیجه گیری: با توجه به این که مادران کودکان عقب مانده ذهنی بیشتر در معرض هیجانات منفی قرار دارند، بنابراین، در موقعیت های زندگی احتمالاً بدون برنامه و به صورت تنظیم شناختی هیجان منفی عمل می کنند. بنابراین، آموزش تنظیم هیجان به این افراد می تواند میزان کنترل و کارآمدی آنها را در چنین موقعیت هایی بالا ببرد.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، مادران کودکان، عقب مانده ذهنی.