

عنوان طرح تحقیقاتی: تأثیر یوگای خنده بر اضطراب جدایی کودکان مهدکودک‌های رفسنجان، سال ۱۴۰۱

تاریخ خاتمه طرح: ۲۸ مرداد ۱۴۰۴

مجری یا محقق اصلی و همکاران با ذکر وابستگی هر فرد:

مجری: میلاد تابعی

همکاران: دکتر هادی حسنی، دکتر طیبه نگاهبان، نیایش کارگر

عنوان پیام پژوهشی (حداکثر ۲۰ کلمه): یوگای خنده اضطراب جدایی کودکان مهدکودکی را به طور معنی دار کاهش می‌دهد.

پیام کلیدی (حداکثر ۸۰ کلمه):

در یک مطالعه کارآزمایی بالینی روی کودکان ۴ تا ۷ سال مهدکودکهای رفسنجان، برگزاری یوگای خنده (۴ هفته، هفته ای ۳ جلسه ۴۵ دقیقه ای) باعث کاهش معنی دار شدت اضطراب جدایی در مقایسه با گروه کنترل شد (میانگین نمره از ۶۳.۰۳ به ۴۷.۷۵). این روش کم هزینه و قابل اجرا در مهدکودک‌ها است و میتواند در کنار درمان‌های روانشناختی به کاهش علائم کمک کند.

متن پیام پژوهشی (حداکثر ۲۴۰ کلمه):

اضطراب جدایی یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی کودکان است و می‌تواند باعث گریه، چسبیدن به والدین، امتناع از رفتن به مهد/مدرسه، شکایت‌های جسمی و افت عملکرد اجتماعی شود. این پژوهش با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل، اثربخشی یوگای خنده را بر اضطراب جدایی کودکان مهدکودک‌های رفسنجان بررسی کرد. ابتدا ۲۲۱ کودک در چهار مهدکودک غربالگری شدند و با استفاده از پرسشنامه CSI-4 (نسخه والدین)، ۵۶ کودک دارای اضطراب جدایی شناسایی و به‌صورت تصادفی در گروه مداخله (۲۹ نفر) و کنترل (۲۷ نفر) قرار گرفتند. شدت اضطراب جدایی با مقیاس سنجش اضطراب جدایی نسخه والدین قبل و بعد از مداخله سنجیده شد. مداخله شامل جلسات ۴۵ دقیقه‌ای یوگای خنده، سه بار در هفته به مدت چهار هفته بود. نتایج نشان داد قبل از مداخله تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود نداشت، اما پس از مداخله نمره اضطراب جدایی در گروه یوگای خنده به‌طور معنی‌دار کاهش یافت ($p < 0.001$) و در گروه کنترل تغییر معنی‌داری مشاهده نشد. بر اساس نتایج، پیشنهاد می‌شود یوگای خنده به‌عنوان یک اقدام مکمل در برنامه روزانه مهدکودک‌ها ادغام شود.

اهمیت موضوع (۵۰ کلمه):

اضطراب جدایی در سنین پیش‌دبستانی شایع است و می‌تواند موجب امتناع از مهدکودک/مدرسه، مشکلات خواب، شکایت‌های جسمی، انزوای اجتماعی و فشار روانی خانواده شود. مداخله‌های ساده و غیر دارویی که در محیط مهد قابل اجرا باشند، برای پیشگیری از تداوم علائم و بهبود سازگاری کودک اهمیت دارند.

• مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی (۷۰ کلمه):

در این مطالعه، از میان ۲۲۱ کودک ۴ تا ۷ سال، حدود ۲۵٪ علائم اضطراب جدایی داشتند. کودکانی که ۴ هفته یوگای خنده انجام دادند، بعد از پایان جلسات اضطراب جدایی کمتری نشان دادند. میانگین نمره اضطراب جدایی آن‌ها از حدود ۶۳ به حدود ۴۸ رسید، در حالی که گروهی که این تمرین‌ها را انجام ندادند تقریباً تغییری نکردند.

- موارد کاربرد نتایج طرح (۸۰ کلمه) :
- آموزش: تهیه بسته آموزشی کوتاه برای مربیان و والدین درباره علائم اضطراب جدایی و اجرای صحیح یوگای خنده؛ گنجاندن فعالیت‌های خنده و تنفس در برنامه روزانه مهدکودک به‌عنوان تمرین سازگاری کودک با جدایی.
- پژوهش: انجام کارآزمایی‌های بزرگ‌تر با پیگیری طولانی‌مدت، مقایسه با بازی‌درمانی، و بررسی اثر یوگای خنده بر پیامدهای رفتاری-تحصیلی و شاخص‌های فیزیولوژیک استرس.

تأثیرات و کاربردها:

- تأثیر ۱: کاهش علائم اضطراب جدایی و بهبود پذیرش مهدکودک در کودکان ۴ تا ۷ سال.
- تأثیر ۲: کاهش فشار روانی والدین و مربیان و ارتقای فضای شاد و حمایتی در مهدکودک.

محدودیت‌های شواهد چه بودند؟

برخی عوامل روانی-اجتماعی خارج از کنترل پژوهشگران بود؛ مانند تفاوت رفتار مربیان مهدها و میزان همکاری والدین برای افزایش نمونه از چند مهد استفاده شد که می‌تواند بر نتایج اثر بگذارد، هرچند همه مهدها در یک شهر بودند. مخاطبان طرح پژوهشی: مدیران و مربیان مهدکودک، والدین، پرستاران کودک و کارشناسان سلامت روان کودک.

آیا این خبر می‌تواند از نظر اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، ارزش‌های دینی و قوانین سازمان غذا و دارو، تبعاتی داشته‌باشد؟ پیامد منفی خاصی گزارش نشده است. این مداخله غیر دارویی و کم‌هزینه است؛ با این حال بهتر است با رعایت فرهنگ و ارزش‌های خانواده‌ها اجرا شود و به‌عنوان مکمل درمان‌های تخصصی معرفی گردد، نه جایگزین آن‌ها.

در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله درج شود:

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105281>

ایمیل ارتباطی و تلفن مجری اصلی طرح:

ایمیل: milad.tabei96@gmail.com

تلفن: 09184161802

منابع و مراجع: حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح تحقیقاتی مورد نظر را ذکر نمایید

- Abdkhodaie, M. S., & Sadeghi Ardobadi, A. (2011). Prevalence of separation anxiety in children and effect of cognitive behavioral play therapy on reducing it. *Journal of Clinical Psychology*, 3(4), 51–58. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2070>
- Aghajani, S., Abedi, S., & Hoseyni, A. (2021). Comparison of the effectiveness of play therapy and laughter therapy in Catarria (laughter yoga) on generalized anxiety in children aged 6-12 years. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8(1), 74–87. <https://doi.org/10.32598/shenakht.8.1.74>

Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology*, 4, 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>

Tabei, M., Ravari, A., Kataria, M., Mirzaei, T., & Kamiab, Z. (2024). The effect of laughter yoga and music intervention on depression, anxiety, and stress in the Rafsanjan-Iran aged: A randomized clinical trial study. *Aging & Mental Health*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2385454>