

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس و تاب آوری مادران کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی/ نقص توجه

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

ماندانا نیکنام - استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه خاتم، تهران، ایران

الناز گیوه چی - دکتری مشاوره دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران

خلاصه مقاله:

این پژوهش باهدف اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس مادران کودکان بیش فعال انجام شد. روش پژوهش، از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه مادران کودکان دارای اختلال بیش فعالی - نقص توجه بود که در سال 1395- 96 برای درمان فرزند خود به یکی از مراکز مشاوره تهران مراجعه کرده بودند. تعداد 30 نفر از مادران بهعنوان نمونه پژوهش از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (15) و گروه کنترل (15) جایگزین شدند. گروه آزمایشی در 8 جلسه آموزش (هفته ای 1 جلسه؛ هر جلسه 120 دقیقه) شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل در این جلسات شرکت نداشت. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های استرس (DASS-21) و تاب آوری (کارنر - دیویدسون (2003) استفاده شد. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش معنی دار در میزان استرس و افزایش تاب آوری در مادران کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی - نقص توجه شده است. ($p < 0/05$) با توجه به یافته های پژوهش استفاده از درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در جهت ارتقاء تاب آوری و کاهش استرس مادران کودکان دارای اختلال بیش فعالی- نقص توجه باهدف ایمن سازی روانی آنها پیشنهاد میشود.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، تاب آوری، استرس، اختلال بیش فعالی- عدم توجه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1043591>

