

عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر امید و تحمل پریشانی در مادران کودکان کم توان جسمی - حرکتی

محل انتشار:

فصلنامه پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی، دوره 3، شماره 3 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

طیبه دلشاد - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره توانبخشی، واحد علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

لیلا سادات مدرسی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره توانبخشی، واحد علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر امید به زندگی و تحمل پریشانی در مادران کودکان کم توان جسمی - حرکتی انجام گرفت. مواد و روش: این پژوهش به روش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل مادران کودکان کم توان جسمی - حرکتی بود که به مدارس مخصوص کودکان کم توان جسمی - حرکتی در تهران مراجعه کرده بودند. تعداد ۲۴ مادر به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (n=۱۲) و کنترل (n=۱۲) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت برنامه MBSR قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده ها با استفاده از پرسشنامه های امید به زندگی و تحمل پریشانی جمع آوری و با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شدند. یافته ها: نتایج تحلیل واریانس نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه های آزمایش و کنترل در متغیرهای امید به زندگی ($F(1, 22) = 45.67, p < 0.001$) و تحمل پریشانی ($F(1, 22) = 37.89, p < 0.001$) وجود دارد. آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که میانگین نمرات امید به زندگی در گروه آزمایش از پیش آزمون به پس آزمون ۱۳.۲۳ واحد ($p < 0.001$) و از پیش آزمون به پیگیری ۱۲.۶۶ واحد ($p < 0.001$) افزایش یافت. همچنین، میانگین نمرات تحمل پریشانی در گروه آزمایش از پیش آزمون به پس آزمون ۱۵.۴۴ واحد ($p < 0.001$) و از پیش آزمون به پیگیری ۱۴.۱۱ واحد ($p < 0.001$) افزایش یافت. در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. نتیجه گیری: نتایج پژوهش نشان داد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری باعث افزایش امید به زندگی و تحمل پریشانی در مادران کودکان کم توان جسمی - حرکتی می شود. این برنامه می تواند به عنوان یک روش موثر برای بهبود وضعیت روانی و کیفیت زندگی این مادران مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، امید به زندگی، تحمل پریشانی، مادران، کودکان کم توان جسمی - حرکتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2069998>

