

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی و مهارت‌های مقابله ای بر سلامت روان مادران کودکان عقب مانده ذهنی

## محل انتشار:

اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

لیلا شکاری خانیانی - کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی

احد نجفی

## خلاصه مقاله:

یکی از مشکلات مادران کودکان عقب مانده ذهنی سلامت روان آنها است. هدف پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی و آموزش مهارت های مقابله ای بر سلامت روان مادران کودکان عقب مانده ذهنی می باشد. روش پژوهش حاضر آزمایشی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) (با استفاده از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. 06 نفر از مادران کودکان دارای عقب ماندگی ذهنی نمره بالا در پرسشنامه سلامت عمومی از شهر تبریز بصورت تصادفی انتخاب و سپس در سه گروه آموزش ذهن آگاهی، آموزش مهارت‌های مقابله ای و کنترل جایگزین شدند. برای گروه اول ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و برای گروه دوم آموزش مهارت‌های مقابله ای اعمال شد و به گروه کنترل هیچ آموزشی داده نشد. جمع آوری داده ها با کمک پرسشنامه سلامت عمومی انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده های از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شد. یافته ها نشان داد که میانگین نمرات سلامت روان در گروه آموزش ذهن آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارت‌های مقابله ای و در گروه آموزش مهارت‌های مقابله اینسبت به گروه کنترل در پس آزمون و پیگیری به طور معنی دار بهبود یافته است. همچنین یافته ها نشان داد که میانگین نمرات علایم جسمانی، اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی در گروه های آزمایشی نسبت به گروه کنترل در پس آزمون و پیگیری کاهش معنی دار داشته است. یافته های پژوهشی حاکی از اثر بخشی آموزش های ذهن آگاهی و مهارت‌های مقابله ای بر بهبود سلامت روان مادران کودکان عقب مانده ذهنی است توجه به اثر بخشی ذهن آگاهی و مهارت‌های مقابله ای بر سلامت روان در مادران کودکان عقب مانده ذهنی از اهمیت ویژه ای برخوردار است

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، مهارت‌های مقابله ای، سلامت روان، مادران کودکان عقب مانده ذهنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/439283>

