

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان فشار روانی مادران کودکان کم توان ذهنی

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی، دوره 5، شماره 17 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

نسترن سیداسماعیلی قمی - کارشناس ارشد رشته روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه علامه طباطبایی

فرنگیس کاظمی - استادیار گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه علامه طباطبایی

شهلا پزشکی - کارشناس ارشد رشته روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه علامه طباطبایی

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان فشار روانی مادران کودکان کم توان ذهنی بود. روش پژوهش، از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه ی آماری این پژوهش را کلیه ی مادران کودکان کم توان ذهنی دوره ی آمادگی شهر مارلیک در سال تحصیلی 92-1391 تشکیل میدادند که از میان آنها با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده، 24 نفر از مادرانی که نمره های فشار روانی شان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین گروه بود، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (12 نفر) و گروه کنترل (12 نفر) جایگزین شدند. به گروه آزمایش، 8 جلسه برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی آموزش داده شد. برای جمع آوری داده ها از فرم 52 سوالی پرسشنامه ی منابع فشار روانی فردریک استفاده شد. داده ها از طریق آزمون آماری کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها نشان داد که فرضیه ی پژوهش مبنی بر تاثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان فشار روانی مادران کودکان کم توان ذهنی مورد تایید قرار گرفته است و مادران گروه آزمایش نسبت به مادران گروه کنترل در پس آزمون، به طور معناداری فشار روانی کمتری داشتند ($p < 0/01$). بنابراین، میتوان نتیجه گرفت که آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش فشار روانی مادران کودکان کم توان ذهنی تاثیر معناداری دارد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، فشار روانی، مادران، کودکان کم توان ذهنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/721775>

