

## عنوان مقاله:

اثربخشی رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت روانشناختی مادران دارای فرزند استثنایی

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

رحیم حمیدی پور - دکترای مشاوره، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اراک، واحد ایران، واحد اراک استادراهنما

مریم السادات موسوی - کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد ایران، واحد اراک پژوهشگر

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت روانشناختی مادران دارای فرزند استثنایی شهرستان ازنا بود. این تحقیق با روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون انجام شد. جامعه آماری پژوهش کلیه ی مادران دارای فرزند استثنایی شهرستان ازنا بود که مجموعاً 70 نفر می باشند. برای انتخاب حجم نمونه به صورت در دسترس تعداد 30 نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه 15 نفری آزمایش وگواه قرار گرفتند. در این پژوهش پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین (2009) به نقل از کابانی(1389) به مدت 8 جلسه 90 دقیقه ای اجرا شد. همچنین برای جمعآوری داده ها از پرسشنامه ی کیفیت زندگی 26 آیتمی سازمان جهانی بهداشت (2006) استفاده گردید. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد ارزیابی قرار گرفتند. یافته ها نشان داد که رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت روانشناختی مادران دارای فرزند استثنایی تاثیر داشته و فرضیات تحقیق تایید شدند. نتایج حاکی از اهمیت این رویکرد در کاهش دشواری در افزایش سلامت روانشناختی بوده است. بنابراین، با توجه به کارایی این رویکرد، می توان از آن برای بهبود سلامت روانشناختی مادران دارای فرزند استثنایی بهره جست.

## کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، سلامت روانشناختی، مادران دارای فرزند استثنایی.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/914865>

