

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و بهزیستی ذهنی مادران دارای کودک مبتلا به اضطراب جدایی انجام شده است. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش را مادران کودکان ۴- تا ۶ ساله مبتلا به اختلال اضطراب جدایی مهدکودک های منطقه ۴ شهرداری شهر تهران تشکیل دادند. نمونه ی این پژوهش ۳۰ نفر از مادران کودکان دارای اختلال اضطراب جدایی بودند که با استفاده از نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای و به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر). در این پژوهش از پرسشنامه اضطراب جدایی محقق ساخته، بهزیستی ذهنی کانتریل (۱۹۶۵) و عملکرد خانواده اپشتاین و همکاران (۱۹۸۳) برای در مرحله پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. آن گاه آموزش ذهن آگاهی به تعداد ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای برای گروه آزمایش انجام شد در حالی که گروه کنترل هیچگونه مداخله ای را دریافت نکرد و در پایان هر دو گروه بار دیگر با پرسشنامه های بهزیستی ذهنی کانتریل (۱۹۶۵) و عملکرد خانواده اپشتاین و همکاران (۱۹۸۳) ارزیابی شدند. اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه از طریق تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و بهزیستی ذهنی مادران دارای کودک مبتلا به اضطراب جدایی موثر است ($P < 0/01$). آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده مادران دارای کودک مبتلا به اضطراب جدایی موثر است ($P < 0/01$). آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی ذهنی مادران دارای کودک مبتلا به اضطراب جدایی موثر است ($P < 0/01$). نتایج پژوهش بیانگر آن است که آموزش آموزش ذهن آگاهی روش مناسبی برای بهبود عملکرد خانواده و بهزیستی مادران دارای فرزند دارای اختلال اضطراب جدایی محسوب می شود و دست اندرکاران باید به این آموزش در مهدهای کودک توجه خاصی مبذول نمایند.

کلید واژه ها: اضطراب جدایی، عملکرد خانواده و بهزیستی ذهنی، آموزش ذهن آگاهی