

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و بهزیستی ذهنی مادران دارای کودک مبتلا به اضطراب جدایی

هدیه سالاری توسه سرا *، 122،

1395-11-23

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 4- تا 6 ساله مبتلا به اختلال اضطراب جدایی مهدکودک های منطقه 4 شهرداری شهر تهران تشکیل دادند. نمونه ی این پژوهش 30 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 15 نفر). در این پژوهش از پرسشنامه اضطراب جدایی محقق ساخته، بهزیستی ذهنی کانتریل (1965) و عملکرد خانواده اپشتاین و همکاران (1983) برای در مرحله پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. آن گاه آموزش ذهن آگاهی به تعداد 8 جلسه 120 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 (1965) و عملکرد خانواده اپشتاین و همکاران (1983) 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 ($P < 01/0$). آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده مادران دارای کودک مبتلا به اضطراب جدایی موثر است ($P < 01/0$). آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی ذهنی مادران دارای کودک مبتلا به اضطراب جدایی موثر است ($P < 01/0$). 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.

کلمات کلیدی : اضطراب جدایی، عملکرد خانواده و بهزیستی ذهنی، آموزش ذهن آگاهی

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)