

## اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل خشم و مولفه های کنترل خشم مادران دارای کودکان عقب مانده ذهنی

فریده نصیری کناری ۱ (دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه تبریز) (فریده نصیری کناری

((faridehnik@gmail.com))

مهدی رهنورد بخشایش (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد تبریز)

### چکیده

این مقاله به بررسی تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل خشم و مولفه های کنترل خشم مادران دارای کودکان عقب مانده ذهنی می پردازد. تحقیق از نوع نیمه تجربی است و از طرح های پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه مادران دارای کودکان عقب مانده ذهنی شهر تبریز که در سال ۱۳۹۷ در مراکز بهزیستی این شهر حضور داشتند، می باشد. تعداد ۳۰ نفر از مادران به صورت در دسترس از مرکز بهزیستی شهر ارومیه انتخاب گردید و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. قبل از اعمال مداخله از همه آزمودنی ها پیش آزمون به عمل آمد و سپس هشت جلسه برنامه مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) برای گروه آزمایش اعمال شد و دو هفته بعد اعمال متغیر مستقل پس آزمون به عمل آمد. داده ها با نرم افزار SPSS23 و روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری مانکوای آماری صورت گرفت. نتایج نشان داد که با کنترل پیش آزمون ها، پس آزمون میانگین نمرات خشم و مولفه های خشم مادران در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافته بودند ( $P < 0,0001$ ). بر اساس این مطالعه مقدماتی، آموزش ذهن آگاهی موجب بهبود کنترل خشم و مولفه های آن در مادران دارای کودکان عقب مانده ذهنی می شود.

کلید واژه ها: ذهن آگاهی، انگیزختگی خشم، موقعیت خشم، نگرش خشم، خشم درونی، خشم بیرونی.

### مقدمه

وجود یک جامعه سالم از نظر بهداشت روان وابسته به سلامت اجزا کوچکتر آن جامعه مانند مجامع، گروهها و خانواده های موجود در آن جامعه است وجود خانواده های سالم و دارای سلامت روان می تواند تاثیر بسزایی در سلامت روانی موجود و ایجاد بهداشت روانی در آن جامعه داشته باشد، زیرا نهاد خانواده به خودی خود یک جامعه کوچک است و هر گونه تغییر مثبت یا منفی در آن، در جامعه بزرگ انسانها تاثیر