

## اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری و سلامت روان مادران دارای کودک معلول ذهنی

رقیه چراغ پور خنکدار<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، ایران، ساری

### چکیده

وجود کودک عقب مانده ذهنی در هر خانواده، تاب آوری و سلامت روان اعضاء خانواده به ویژه مادران را تحت تأثیر قرار می دهد و مشکلات مربوط به مراقبت از فرزند مشکل دار، والدین و به ویژه مادر را در معرض خطر ابتلا به مشکلات مربوط به روحی و روانی قرار می دهد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری و سلامت روان مادران دارای کودک معلول ذهنی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل می باشد و جامعه آماری پژوهش حاضر را مادران دارای فرزند معلول ذهنی شهرستان قائمشهر تشکیل دادند، با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس ۳۰ نفر از مادران کودکان معلول ذهنی انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند. گردآوری داده ها توسط پرسشنامه های تاب آوری کاتر و دیویدسن (CD-RIS) و پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ (GHQ) انجام شد و بر اساس پروتکل آموزش ذهن آگاهی اجرا شد. همچنین داده ها با روش آماری توصیفی و استنباطی، تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) در سطح معناداری ۰/۰۵ با استفاده از نرم افزار Spss26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن بود که در مجموع تفاوت معنادار بین نمرات دو پرسشنامه تاب آوری و سلامت روان در پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل در مادران دارای کودک معلول ذهنی وجود دارد. نتیجه می گیریم که ذهن آگاهی باعث افزایش میزان تاب آوری و سلامت روان در مادران دارای کودکان معلول ذهنی می شود.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، تاب آوری، سلامت روان، معلول ذهنی.