

اثربخشی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود کیفیت زندگی مادران کودکان دارای اختلال کمبود توجه و بیش فعالی (ADHD) جزیره قشم

صمد عجم^۱، سیدیونس محمدی یوسف نژاد^۲، سوسن آقاجان بگلو^۳

چکیده:

هدف پژوهش حاضر اثربخشی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود کیفیت زندگی مادران کودکان دارای اختلال کمبود توجه و بیش فعالی (ADHD) جزیره قشم است. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بوده و جامعه آماری مادران کودکان دارای اختلال کمبود توجه و بیش فعالی جزیره قشم می باشد. حجم نمونه این پژوهش شامل تعداد ۳۰ نفر مادران کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی و کمبود توجه بود که از طریق مراجعه به مرکز اختلالات یادگیری بدست آمد. ابزار جمع آوری اطلاعات در این تحقیق پکیج آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی MBCT و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت بود. با استفاده از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل، مادران ۳۰ کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی - کمبود توجه، به صورت در دسترس انتخاب و بطور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت آموزش برنامه گروهی آموزش ذهن آگاهی MBCT قرار گرفته سپس با پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت در دو مرحله (قبل و بعد از مداخله) ارزیابی شدند. متعاقب آن داده ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که اجرای برنامه آموزشی منجر به افزایش معنادار کیفیت زندگی مادران گروه آزمایش در مقایسه با مادران گروه کنترل شده است. کلید واژه ها: ذهن آگاهی، کمبود توجه و بیش فعالی، کیفیت زندگی

مقدمه

اختلال بیش فعالی - نارسایی توجه یکی از شایع ترین علل مراجعه به روانپزشک و روانشناس است. این اختلال در بر گیرنده نشانه های تحولی نامناسب از جمله: بیش فعالی، بی توجهی و زودانگیختگی می باشد (سادوک و سادوک، ۲۰۰۵). این احتمال وجود دارد که در صورت همبودی با سایر اختلالات همچون اختلال سلوک و اختلال یادگیری بر روابط والد - کودک تأثیر گذارد (به پژوه و همکاران، ۲۰۱۰).

(هنری ماسن و همکاران، ۲۰۰۳)، به نقل از (یاسایی، ۱۳۷۷) معتقدند والدین و کودکان با یکدیگر کنش متقابل دارند، به سخن دیگر بر یکدیگر تأثیر دوسویه می گذارند. بررسی تعامل های کودکان دارای اختلال نارسایی توجه - بیش فعالی نشان دهنده آن است که رفتار کودک، به عنوان محرک تنش زا عمل می کند و به نوبه خود بر رفتار والد و تعامل میان والد به ویژه مادر و کودک مؤثر است (یوسفی و همکاران، ۲۰۰۹).

کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه - بیش فعالی در مقایسه با کودکان عادی، رفتارهای نامناسب بیشتری نشان می دهند؛ کمتر تبعیت می کنند و والدین آنها بیشتر منفی گرا هستند و کمتر در فعالیتهای اجتماعی شرکت می کنند (مک بارنت و پیفینگر، ۲۰۰۸).

این روابط نامناسب و تنیدگی را بین والد و کودک بیش فعال، در یک چرخه معیوب قرار می گیرد (لیفور و همکاران، ۲۰۰۸).

بنابراین، اشکال در روابط والد - کودک در خانواده های دارای فرزند مبتلا به اختلال نارسایی توجه - بیش فعالی از ویژگی های این قبیل خانواده ها به شمار می رود (متولی پور و رشیدی، ۲۰۰۹).

^۱ کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
^۲ استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
^۳ استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران