

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پرخاشگری و مولفه‌های پرخاشگری مادران دارای کودکان عقب مانده ذهنی

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

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

چکیده

این مقاله به بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پرخاشگری و مولفه‌های پرخاشگری مادران دارای کودکان عقب مانده ذهنی می‌پردازد. تحقیق از نوع نیمه تجربی است و از طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه مادران دارای کودکان عقب مانده ذهنی شهر تبریز که در سال 1397 در مراکز بهزیستی این شهر حضور داشتند، می‌باشد. تعداد 30 نفر از مادران به صورت در دسترس از مرکز بهزیستی شهر ارومیه انتخاب گردید و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (15 نفر) و کنترل (15 نفر) جایگزین شدند. قبل از اعمال مداخله از همه آزمودنی‌ها پیش‌آزمون 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 پس‌آزمون به عمل آمد. داده‌ها با نرم افزار SPSS23 و روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری مانکوای آماری صورت گرفت. نتایج نشان داد که با کنترل پیش‌آزمون‌ها، پس‌آزمون میانگین نمرات پرخاشگری و مولفه‌های پرخاشگری مادران در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافته بودند ($P < 0.0001$). براساس این مطالعه مقدماتی، آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش پرخاشگری و مولفه‌های آن در مادران دارای کودکان عقب مانده ذهنی می‌شود.

کلید واژه‌ها: ذهن آگاهی، پرخاشگری کلامی، پرخاشگری بدنی، خشم، خصومت.