

## اثر بخشی ذهن آگاهی بر میزان شادکامی مادران کودکان دارای اختلال یادگیری در شهرستان قروه

معصومه فعله گری<sup>۱</sup>، دکتر افشین صلاحیان<sup>۲</sup>، دکتر حسن غریبی<sup>۳</sup>

۱- نویسنده مسئول، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دبیر آموزش و پرورش شهرستان قروه

۲- عضو هیات علمی مرکز پیام نور سنندج

۳- عضو هیات علمی مرکز پیام نور سنندج

### چکیده

اختلال یادگیری فرزند بر تمامی جوانب زندگی والدین در یک جامعه اثر می گذارد. شناسایی و آسیب شناسی عوامل زیر بنایی و بنیادی مشکلات روانشناختی والدین دارای فرزند با اختلال یادگیری موجب می گردد که در حل و درمان این مشکلات راهکارهای مناسبی با توجه به عوامل بیان شود که در نهایت منجر به بهبود شادکامی و تاب آوری و کاهش مصائب این افراد شود. یکی از روش های که در سال های اخیر بسیار استفاده می شود و رویکردی آموزشی دارد، ذهن آگاهی بر پایه شناخت درمانی می باشد. هدف ذهن آگاهی تغییر سبک تفکر به سمت شیوهی "بودن" است. در این روش درمانی هدف این است که روشی به بیماران آموزش داده شود که بتوانند بطور متفاوتی با افکار و تجربیاتشان برخورد کنند. در این راستا با توجه به اهمیت موضوع، این مطالعه با هدف تعیین اثر بخشی ذهن آگاهی بر میزان شادکامی مادران کودکان دارای اختلال یادگیری در شهرستان قروه در سال ۹۸-۱۳۹۷ انجام شد. بدین منظور ۳۰ نفر از مادران کودکان دارای اختلال یادگیری به صورت نمونه گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شد و سپس از میان نمونه پژوهش بطور تصادفی ۱۵ نفر در گروه کنترل و ۱۵ نفر در گروه آزمایش گماشته شد و آموزش های لازم به گروه مداخله داده شد. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی مادران کودکان دارای اختلال یادگیری شهرستان قروه تأثیر داشته است به این صورت که میزان شادکامی مادران کودکان دارای اختلال یادگیری بعد از مداخله افزایش پیدا کرده است.

**کلید واژه ها:** اثر بخشی، ذهن آگاهی، شادکامی، اختلال یادگیری.