

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر هیجانات منفی کودکان دارای والدین مطلقه

نسرین اسماعیلیان*^۱؛ دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

کارینه طهماسیان؛ دکتری روان‌شناسی بالینی، عضو هیأت علمی پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی

محسن دهقانی؛ دکتری روان‌شناسی بالینی، عضو هیأت علمی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی

فرشته موتابی؛ دکتری روان‌شناسی بالینی، عضو هیأت علمی پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی

مقدمه: خانواده، اولین مربی کودک و جامعه است و به عنوان کوچکترین نهاد اجتماعی قادر است بسیاری از نیازهای جسمانی و روانی را در یک محیط امن برآورده سازد و تأثیر بسزایی بر سلامت و بهداشت روانی فرزندان داشته باشد. سرنوشت کودکان به استواری و دوام خانواده بستگی دارد، اما در مواردی استحکام خانواده به دلایل گوناگون متزلزل شده و منجر به جدایی و طلاق والدین می‌گردد. طلاق والدین می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای کودکان آنها در بر داشته باشد؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر هیجانات منفی کودکان دارای والدین مطلقه صورت گرفت.

روش: جامعه پژوهش حاضر کلیه کودکان ۱۰ تا ۱۳ ساله شهر تهران بودند که والدینشان از هم جدا شده بودند. نمونه پژوهش که ۳۰ کودک (دختر و پسر) دارای والدین مطلقه بودند با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، از جامعه‌ی آماری پژوهش انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۴ نفر) و کنترل (۱۶ نفر) هم‌تا شدند. طرح پژوهش، شبه آزمایشی و از نوع اندازه‌گیری مکرر با گروه کنترل بود. برای ارزیابی هیجانات منفی کودکان از نمرات پرسشنامه‌های اضطراب صفت - حالت اسپیلبرگر (STAIC)، خشم صفت - حالت اسپیلبرگر (STAXI) و سیاهه‌ی افسردگی کودک (CDI) استفاده شد. ابزار سنجش ذهن‌آگاهی و پذیرش کودکان (CAMM) و پرسشنامه‌ی اطلاعات دموگرافیک، دیگر ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر بودند. گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله‌ی پیش-آزمون، پس‌آزمون و پیگیری شش ماهه با استفاده از ابزارهای فوق‌مورد ارزیابی قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت مداخله‌ی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT-C) قرار گرفت ولی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS استفاده شد و داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج به دست آمده نشان داد که برنامه‌ی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور معناداری موجب کاهش نشانه‌های اضطرابی صفت، نشانه‌های اضطرابی حالت، نشانه‌های اضطراب کل، کاهش نشانه‌های افسردگی و کاهش

^۱ Esmailian89@yahoo.com

نشانه‌های حالت خشم گردید. بنابراین می‌توان استنباط کرد که برنامه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، هیجانات منفی را در کودکان دارای والدین مطلقه کاهش داده است. همچنین برنامه‌ی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، ذهن‌آگاهی را در کودکان افزایش داده بود.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج فوق در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که تمرین‌های ذهن‌آگاهی موجود در برنامه ۱۲ جلسه‌ای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، با افزایش آگاهی کودکان از افکار، احساسات و حواس بدنی، پذیرش افکار، احساسات و حواس بدنی، توصیف رویدادها و عدم قضاوت در مورد آنها و نیز افزایش ذهن‌آگاهی و توجه در کودکان دارای والدین مطلقه منجر به کاهش هیجانات منفی در آنها شدند.

واژه‌های کلیدی: ذهن‌آگاهی، شناخت درمانی، هیجانات منفی، طلاق، کودک.