



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: سیده زهرا سیدی شخم زار، ۱۳۹۹

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر سبکهای دلبستگی و راهبردهای مقابله ای مادران دارای فرزند معلول ذهنی حرکتی شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر سبکهای دلبستگی و راهبردهای مقابله ای مادران دارای فرزند معلول ذهنی حرکتی می باشد. جامعه آماری شامل کلیه مادران دانش آموزان معلول ذهنی حرکتی بود که به روش نمونه گیری در دسترس تعداد 30 نفر انتخاب شدند بعد از همتاسازی، در دو گروه آزمایش (15 نفر) و کنترل (15 نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. که به گروه آزمایش پروتکل هشت جلسه ای شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین (1982) آموزش داده شد و ابزارهای استفاده شده در این مطالعه پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان کالینز و رید (1996) و پرسشنامه مقابله با شرایط پر استرس- فرم کوتاه توسط کالزبیک و همکاران (2002) ساخته بود. از هردو گروه پیش آزمون به عمل آمد. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر سبکهای دلبستگی و راهبردهای مقابله ای مادران دارای فرزند معلول ذهنی حرکتی شهر مشهد در سال تحصیلی 99-1398 تاثیر دارد. ( $p < 0/001$ ).

کلید واژه ها: ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی - سبکهای دلبستگی - راهبردهای مقابله ای - مادران دارای فرزند معلول ذهنی حرکتی

کلیدواژه‌ها: کلید واژه ها: ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی - سبکهای دلبستگی - راهبردهای مقابله ای - مادران دارای

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۰۷۰۲۹۸۲۰۱۷

تاریخ دفاع: ۱۳۹۹/۰۶/۲۹

رشته‌ی تحصیلی: روان شناسی تربیتی

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: حشمت الله قهرمان لو

## **M.A. Thesis:**

The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Training on Attachment Styles and Coping Strategies of Mothers with Mentally Disabled Children in Mashhad in the academic year of 1389-99



The aim of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness-based mindfulness training on attachment styles and coping strategies of mothers with children with mental retardation. The statistical population included all mothers of students with intellectual disabilities who were selected by available sampling method of 30 people. After matching, they were randomly divided into two groups of experimental ( $n = 15$ ) and control ( $n = 15$ ). The experimental group was taught the eight-session cognitive-behavioral protocol based on the mindset of Kabat Zayn (1982) and the tools used in this study were Collins and Reed Adult Attachment Questionnaire (1996) and the short-form stress coping questionnaire by Kalsbeck. And colleagues (2002). Pre-tests were performed on both groups. The results showed that cognitive therapy-based mindfulness training has an effect on attachment styles and coping strategies of mothers with children with mental and motor disabilities in Mashhad in the academic year 2009-2010 ( $p < 0.001$ ).

**Keywords:** Cognitive Therapy Based Cognition - Attachment Styles - Coping Strategies - Mothers with Mentally Disabled Children