

The Effectiveness of Mindfulness-Based Life Skill Training on Parent-Child Relationship among Parents of Children with Intellectual Disabilities

Zahra Azari¹, Sajad Aminimanesh^{2*}, Mohammad Mozafari², Banafshe Omidvar²

1. Ph.D. Student of Exceptional Children, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

***Corresponding Author:** Sajad Aminimanesh, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

Email: aminimanesh@iaushiraz.ac.ir

Received: 17 February 2022

Accepted: 14 March 2022

Published: 24 April 2022

How to cite this article:

Azari Z, Aminimanesh S, Mozafari M, Omidvar B. The Effectiveness of Mindfulness-Based Life Skill Training on Parent-Child Relationship among Parents of Children with Intellectual Disabilities. *Salāmat-i ijtimāi (Community Health)*. 2022; 9(1):83-90. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v9i1.31576>.

Abstract

Background and Objective: The importance of quality of life in children with intellectual disabilities (ID) is receiving increasing attention nowadays. Considering the role of parents in improving the quality of life of children with mental disabilities, the present study was conducted to determine the effectiveness of mindfulness-based life skills training on the parent-child relationship among parents with ID children.

Materials and Methods: The research design was experimental with a pretest, post-test and control group. The statistical population of the study was the parents with ID children who were training in schools in Shiraz in 2021. The parents were matched based on age and level of their literacy. The sample size is 30 parents who were selected by convenience sampling and randomly assigned into experimental ($n = 15$) and control ($n = 15$) groups. The intervention was performed in 8 sessions of 120 minutes (one session per week) for experimental group. Data were collected using a child-parent relationship questionnaire and analyzed using multivariate and univariate analysis of covariance and SPSS Statistics for Windows, version 22.0 (SPSS Inc., Chicago, Ill., USA).

Results: The mean (SD) of conflict resolution in the pre-test was 47.66 (6.11) which increased to 51.86 (8.18) in the post-test the experimental group. Also, the mean (SD) of the child acceptance in the pre-test was 36.93(4.47), which increased to 41.00 (5.85) in the post-test ($P=0.001$). In the control group, the mean (SD) of conflict resolution and child acceptance in pre-test and post-test were not different. The univariate correlation analysis showed that there is a significant difference between the dimensions of the parent-child relationship between the control and experimental groups in the post-test ($P<0.001$).

Conclusion: The study showed that mindfulness-based life skills' training is effective on conflict resolution and child acceptance in their parents of children with intellectual disabilities. Therefore, the use of this intervention in the field seems to be beneficial for families with children with ID.

Keywords: Life Skills, Mindfulness, Parent-Child Relationship, Intellectual Disability.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.IAU.SHIRAZ.REC.1400.023.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رابطه والدفرزندی والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر: یک مطالعه راهنما

زهره آذری^۱، سجاد امینی منش^{۲*}، محمد مظفری^۲، بنفشه امیدوار^۲

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

* نویسنده مسئول: سجاد امینی منش، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

Email: aminimanesh@iaushiraz.ac.ir

تاریخ دریافت: بهمن ۱۴۰۰

تاریخ پذیرش: اسفند ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: امروزه اهمیت کیفیت زندگی در کودکان کم‌توان ذهنی مورد توجه روزافزون قرار گرفته است. با توجه به نقش والدین در بهبود کیفیت زندگی کودکان کم‌توان ذهنی، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رابطه والد فرزند و والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر انجام شد.

روش و مواد: روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش والدین کودکان کم‌توان ذهنی بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در شیراز مشغول به تحصیل بودند و بر مبنای سن و سطح تحصیلات هم‌تا شدند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از والدین دارای فرزند کم‌توان ذهنی بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، هر گروه ۱۵ نفر قرار گرفتند. آموزش به صورت حضوری به مدت هشت جلسه دوساعته، در هر هفته یک جلسه و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار شد. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه رابطه والد فرزند گردآوری شد و با استفاده از تحلیل کوریانس چند متغیری و تک متغیری و با استفاده از نرم افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین (انحراف معیار) حل تعارض گروه آزمایش از $47/6 (6/1)$ در پیش‌آزمون به $51/9 (8/2)$ در پس‌آزمون افزایش یافت ($P=0/001$). همچنین میانگین (انحراف معیار) پذیرش فرزند گروه آزمایش از $36/9 (4/5)$ در پیش‌آزمون به $41 (5/9)$ در پس‌آزمون افزایش یافت ($P=0/001$). در گروه گواه نمرات پذیرش فرزند و حل تعارض در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوتی نداشت. همچنین نتایج تحلیل کوریانس تک متغیری نشان داد که بین ابعاد رابطه والد و فرزند دو گروه گواه و آزمایش در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P<0/001$).

نتیجه‌گیری: مطالعه نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، موجب افزایش پذیرش فرزند و حل تعارض در والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر شد. لذا استفاده از این مداخله برای خانواده‌های دارای کودکان کم‌توان ذهنی سودمند به نظر می‌رسد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، ذهن‌آگاهی، رابطه والد فرزند، کم‌توان ذهنی.

مقدمه

کم‌توانی ذهنی، یکی از عمده‌ترین مسائل جوامع بشری و از جمله پیچیده‌ترین مشکلات در کودکان و نوجوانان است که اثرات فراوانی را بر خانواده و جامعه می‌گذارد (۱). در پنجمین ویرایش راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی (DSM-IV)، کم‌توانی ذهنی اختلالی است که در طول دوره رشد شروع می‌شود و کمبودهای عقلانی و عملکرد انطباقی را در زمینه‌های مفهومی، اجتماعی و عملی شامل می‌شود و بر اساس شدت ناتوانی، به طبقات خفیف، متوسط، شدید و عمیق تقسیم‌بندی می‌شود (۲).

حضور کودک کم‌توان ذهنی در هر خانواده‌ای می‌تواند رویدادی نامطلوب و چالش‌زا محسوب شود و موجبات احساس گناه، ناکامی و محرومیت ناشی از طبیعی نبودن کودک را در والدین ایجاد کند (۳). همچنین، حضور کودک کم‌توان ذهنی با ایجاد مشکلات مراقبتی برای خانواده و به ویژه تجربیات استرس‌زا برای والدین همراه است. چنین وضعیتی مانع از آن می‌شود که خانواده بتواند کارکردهای متعارف خود نظیر تربیت، روابط اجتماعی، اشتغال، اوقات فراغت و روابط زناشویی را به نحو مطلوبی ایفا کند (۴). وجود کودک کم‌توانی ذهنی در خانواده می‌تواند موجب کاهش عزت‌نفس (۵)، پریشانی روانی و افسردگی، کاهش سازش‌یافتگی و سلامت جسمانی و روانشناختی (۶)، انزوای اجتماعی و افزایش تنش و فشار در اعضای خانواده به ویژه مادر شود (۷). با توجه به درگیر شدن بیش از حد والدین با کودک معلول ممکن است سایر افراد خانواده دچار کمبود توجه و محبت شوند، محدودیت در ارتباط‌های منطقی و صحیح این گونه خانواده‌ها با دیگران به دلیل وجود احساساتی نظیر خجالت، گناه تمایل به پنهان کردن کودک موجب می‌شود تا آنان از انسان‌های دیگر فاصله بگیرند که نتیجه آن به هم خوردن رابطه والدین با فرزندان و سایر افراد حوزه زندگی فرد است (۳). در این راستا، والدین این کودکان در مقایسه با والدین کودکان عادی به دلیل اینکه زمان بیشتری را به مراقبت از فرزند خود اختصاص می‌دهند و به علت شرایط و مسئولیت‌هایی که این کودکان از لحاظ شناختی، اجتماعی و هیجانی دارند، تنش و آسیب‌های روانی بیشتری را تجربه می‌کنند. این شرایط می‌تواند رابطه والد فرزند را تحت تأثیر قرار دهد. به دلیل تنش بالایی که والدین کودکان کم‌توان ذهنی تجربه می‌کنند، انجام مداخلات روانشناختی ضروری به نظر می‌رسد (۸ و ۹). یکی از مداخلاتی که توانسته است برای والدین کودکان دچار مشکلات مختلف اثربخش واقع شود، رویکرد ذهن‌آگاهی است (۱۰). Yang و همکاران در پژوهش خود به رابطه بین والدگری ذهن‌آگاهانه و تعامل والد فرزند اشاره کرده‌اند (۱۱). همچنین Lippold و همکاران نیز در یک مطالعه طولی گزارش کردند که ذهن‌آگاهی والدین می‌تواند منجر به بهبود تعامل والد فرزند شود (۱۲).

رویکرد ذهن‌آگاهی به واسطه تأکید بر اهمیت تمرکز بر زمان حال و مدیریت هیجانات می‌تواند آموزش مهارت‌های زندگی را به یک مداخله مبتنی بر اصول و مبانی روان‌شناختی تبدیل کند. از طرفی، به نظر می‌رسد ذهن‌آگاهی در والدین کودکان کم‌توان ذهنی به افزایش بهزیستی روان‌شناختی آنها منجر می‌شود. ذهن‌آگاهی به عنوان سبکی برای زندگی، با استفاده از تمرین‌های مراقبه‌ای که در زندگی روزمره ادغام می‌شود به افراد کمک می‌کند تا با وضعیت‌های دوگانه ذهن آشنا شوند و آگاهانه از آنها به صورت یک ذهن انسجام‌یافته استفاده کنند. با این روش افراد متوجه می‌شوند که آنها تنها فکر نمی‌کنند، بلکه می‌توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند (۱۳). تأثیر مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر شاخص‌های روانشناختی والدین کودکان کم‌توان ذهنی در مطالعات متعددی نشان داده شده است. لذا به نظر می‌رسد تلفیق رویکرد ذهن‌آگاهی با آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند منجر به ارتقاء رابطه والد فرزند شود (۱۴).

با توجه به اهمیت موضوع و ضرورت توجه به تعامل والد فرزند در خانواده‌های دارای کودکان کم‌توان ذهنی، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رابطه والد فرزند والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر انجام شد.

روش و مواد

مطالعه حاضر یک مطالعه راهنما بود و روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش والدین کودکان کم‌توان ذهنی بودند که در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ در شیراز مشغول به آموزش بودند و بر مبنای

سن و سطح تحصیلات همتا شدند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر خانواده دارای فرزند کم‌توان ذهنی بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند و سپس به شیوه گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه هر گروه ۱۵ نفر قرار گرفتند. ملاک ورود به مطالعه رضایت جهت شرکت در پژوهش، داشتن فرزند کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر، و ملاک خروج از مطالعه مصرف داروهای روانپزشکی و سوءمصرف مواد، سابقه بستری شدن در بیمارستان اعصاب و روان بود. بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها، امضای فرم رضایت آگاهانه، پرهیز از آسیب‌رسانی و تحمیل هزینه به شرکت‌کنندگان پژوهش از جمله ملاحظات اخلاقی بودند که در این پژوهش رعایت شد. ابتدا پیش‌آزمون برگزار شد، پس از آن، برای گروه آزمایش آموزش به صورت حضوری به مدت هشت جلسه دوساعته به صورت هفتگی و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار شد و برای گروه گواه مداخله‌ای انجام نشد. سپس برای هر دو گروه پس‌آزمون اجرا شد. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه رابطه والد فرزند گردآوری شد.

جدول شماره ۱- برنامه و محتوای آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

جلسه	موضوع
اول	آشنایی: بیان اهداف و روند جلسه، معرفی قوانین جلسات، اجرای پیش‌آزمون، معرفی مبانی ذهن‌آگاهی، تمرین بودن محض، تکنیک کشمش، تنفس ذهن‌آگاهانه، اسکن بدن
دوم	خود آگاهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی: مرور تکالیف، تنفس ذهن‌آگاهانه، آشنایی اعضا با مهارت‌های خودآگاهی، شناخت ابعاد خودآگاهی، معرفی خودآگاهی هیجانی، خودارزیابی صحیح، درک نقاط قوت و ضعف خود و محدودیت‌های خود
سوم	همدلی مبتنی بر ذهن‌آگاهی: مرور تکالیف جلسه قبل، آشنایی مهارت همدلی و ابعاد آن، مشاهده، توصیف، قضاوت نکردن، کنش آگاهانه در جهت همدلی
چهارم	ارتباط موثر مبتنی بر ذهن‌آگاهی: مرور تکالیف جلسه قبل، تعریف ارتباط و بررسی اهمیت آن در زندگی، شناخت ارتباط قوی و سطحی، سبک‌های ارتباطی مختلف، مهارت‌های چندگانه ذهن‌آگاهی در ارتباط موثر: گوش دادن ذهن‌آگاهانه و موانع آن، نگرش غیرقضاوتی، مشاهده مولفه‌های کلامی و غیرکلامی طرف مقابل، کنش آگاهانه
پنجم	مدیریت هیجان مبتنی بر ذهن‌آگاهی: مرور تکالیف، معرفی مفهوم تجربه هیجانی و انواع هیجان‌ها، معرفی ابعاد بدنی و شناختی هیجان‌ها، مرور تجربه‌های هیجانی اعضا و شناسایی ابعاد جسمانی و شناختی آن‌ها، ایجاد تجربه هیجانی با تصویرسازی ذهنی، اسکن بدن، تمرکز بر ابعاد ذهنی و شناختی هیجان، تنفس ذهن‌آگاهانه و آرام‌سازی
ششم	مدیریت خشم مبتنی بر ذهن‌آگاهی: مرور تکالیف، معرفی مفهوم خشم و مولفه‌های آن، تمرکز بر برانگیختگی بدنی، اسکن بدن، تنفس ذهن‌آگاهانه و آرام‌سازی در کاهش خشم، مهارت خودگویی مثبت در خشم، کنش آگاهانه
هفتم	مدیریت استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی: آشنایی با مهارت کنترل و مدیریت استرس در ذهن‌آگاهی، تمرین عملی جهت تمرکز بر مولفه‌های جسمانی استرس، واریسی بدن، آموزش هشیاری در فعالیت‌های استرس‌زای معمول روزمره، تنفس سه‌دقیقه‌ای ذهن‌آگاهانه با تمرکز بر مولفه‌های استرس، خودگویی مثبت
هشتم	حل مساله و تصمیم‌گیری مبتنی بر ذهن‌آگاهی: مرور تکالیف، آشنایی با مهارت ذهن‌آگاهی در حل مساله و تصمیم‌گیری، تصمیم برای تصمیم‌گیری، مدیریت هیجانات در تصمیم‌گیری، تمرکز بر ابعاد مساله، معرفی محدودیت‌های ذهن، کاهش سرعت پاسخ‌های خودکار، بیطرفی فکری و توانایی نگاه منصفانه به تمام استدلال‌ها، انتخاب بهترین راهبرد و اقدام به آن، تقدیر و تشکر از همکاری اعضا، اجرای پس‌آزمون، تعیین جلسه پیگیری.

پرسشنامه رابطه والد فرزند: این پرسشنامه به منظور کمک به متخصصان و پژوهشگران برای ارزیابی اینکه والدین رابطه خود با فرزندشان را چگونه می‌بینند مورد استفاده قرار می‌گیرد. گویه‌های این پرسشنامه به رفتار و احساسات بین فردی مربوط می‌شود و شامل ۲۱ آیت برای والدین و ۲۵ آیت برای فرزند می‌باشد. در پژوهش حاضر از نسخه والدین استفاده شد. پاسخ‌ها بر روی یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم) برای محاسبه دو خرده‌مقیاس حل تعارض

و پذیرش قرار دارد. سوالات ۱ تا ۱۲ مربوط به خرده‌مقیاس حل تعارض و سوالات ۱۳ تا ۲۱ مربوط به خرده‌مقیاس پذیرش است. نمره بالاتر به معنای حل تعارض و پذیرش بالاتر است. سوالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۸، ۱۹ و ۲۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب پایایی خرده‌مقیاس حل تعارض برای مادران (آلفای ۰/۹۰) و پدران (آلفای ۰/۹۳) و خرده‌مقیاس پذیرش برای مادران (آلفای ۰/۷۹) و پدران (آلفای ۰/۸۱) و خرده‌مقیاس حل تعارض، نگرش فرزندان نسبت به پدران (آلفای ۰/۹۵) و مادرشان (آلفای ۰/۹۳) و خرده‌مقیاس پذیرش فرزندان نسبت به مادرشان (آلفای ۰/۷۸) و پدران (آلفای ۰/۸۰) و آلفای کل برای مادران ۰/۸۶ و برای پدران ۰/۹۳ و برای نگرش فرزند به مادر ۰/۹۳ و نگرش فرزند به پدر ۰/۹۵ گزارش شده است (۱۵). در پژوهش عیسی‌نژاد، قاسمی و خندان (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس حل تعارض فرزند با مادر و پذیرش فرزند با مادر به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۴ و حل مساله فرزند با پدر و پذیرش فرزند با پدر به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۷ به دست آمد. در نسخه ارزیابی پدر از فرزند برای مقیاس‌های حل مساله و پذیرش به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۹۱ و در نسخه ارزیابی مادر از فرزند برای مقیاس‌های حل مساله و پذیرش به ترتیب ۰/۹۶ و ۰/۹۶ به دست آمد (۱۶).

داده‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی به وسیله نرم افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این راستا، شاخص‌های توصیفی متغیرها نظیر میانگین و انحراف استاندارد و سپس با آزمون تحلیل کواریانس فرضیه‌های پژوهش مورد آزمون قرار گرفت.

یافته‌ها

تمام آزمودنی‌های گروه گواه زن و ۱۳ (۸۷٪) نفر از مشارکت کنندگان گروه آزمایش زن و ۲ (۱۳٪) نفر از آنها مرد بودند. میانگین (انحراف معیار) سن آزمودنی‌ها ۴۸/۵ (۷/۶) و دامنه سنی آن‌ها بین ۴۰ تا ۶۰ سال بود. سطح تحصیلات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش ۶۰٪ زیرلیسانس، ۲۰٪ لیسانس و ۲۰٪ بالای لیسانس و آزمودنی‌های گروه گواه ۵۳٪ زیرلیسانس، ۳۴٪ لیسانس و ۱۳٪ بالاتر از لیسانس بودند.

جدول شماره ۲- میانگین و انحراف معیار ابعاد رابطه والد و فرزند در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون میانگین (انحراف معیار)	پس‌آزمون میانگین (انحراف معیار)	p
حل تعارض	آزمایش	۴۷/۷ (۶/۱)	۵۱/۹ (۸/۲)	۰/۰۰۱
	گواه	۴۳/۷ (۶/۷)	۴۳/۲ (۶/۵)	۰/۶۴۵
پذیرش فرزند	آزمایش	۳۶/۹ (۴/۵)	۴۱ (۵/۹)	۰/۰۰۱
	گواه	۳۷/۱ (۴/۳)	۳۶/۳ (۴/۲)	۰/۳۷۹

در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار ابعاد رابطه والد و فرزند در دو گروه گواه و آزمایش در مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون قابل مشاهده است. آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود رابطه والد و فرزند کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر تأثیر معناداری دارد جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود رابطه والد فرزندی کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ قابل مشاهده است. همچنین، پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره با استفاده از آزمون لوین و آزمون کلوموگروف اسمیرنوف و آزمون ام‌باکس بررسی شد که نتایج در جداول ۳ و ۴ قابل مشاهده است.

جدول شماره ۳- آزمون لوین و آزمون کلموگروف اسمیرونوف

متغیر	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	آزمون کلموگروف اسمیرونوف		
				n	Z	سطح معناداری
حل تعارض	۱	۲/۴۵۳	۰/۱۵۴	۱۵	۰/۸۷۵	۰/۲۴۶
پذیرش فرزند	۱	۱/۰۵۶	۰/۳۱۳	۱۵	۱/۰۱۸	۰/۱۹۰

همان طور که در جدول ۳ قابل مشاهده است، با توجه به سطوح معناداری بدست آمده از این دو آزمون، پیش فرض‌های مربوط به برابری واریانس‌ها و نرمال بودن داده‌ها برقرار است و می‌توان آزمون تحلیل کواریانس را برای متغیرهای پژوهش مورد استفاده قرار داد.

جدول شماره ۴- آزمون ام باکس

درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	مقدار F	ام باکس	سطح معناداری
۳	۱۴۱۱۲۰/۰	۰/۶۵	۲/۱۱۲	۰/۵۸۳

همچنین، نتایج جدول شماره ۴ حاکی از آن است که با توجه به سطوح معناداری بدست آمده، پیش فرض‌های مربوط به ام باکس برقرار بوده و می‌توان آزمون تحلیل کواریانس را برای متغیرهای پژوهش مورد استفاده قرار داد.

جدول شماره ۵- آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره

آزمون	مقدار	F	Df	P
پیلای	۰/۵۳۶	۱۴/۴۳۱	۲۸	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکس	۰/۴۶۴	۱۴/۴۳۱	۲۸	۰/۰۰۱
T ² هاتلینگ	۱/۱۵۵	۱۴/۴۳۱	۲۸	۰/۰۰۱
ریشه ی روی	۱/۱۵۵	۱۴/۴۳۱	۲۸	۰/۰۰۱

همانگونه که در جدول شماره ۵ قابل مشاهده است آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره معنادار می‌باشد ($P < ۰/۰۰۱$) بنابراین بین ابعاد رابطه والد و فرزند دو گروه گواه و آزمایش در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود رابطه والد و فرزند کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر تأثیر معناداری دارد. جهت بررسی اینکه این آموزش بر کدام یک از ابعاد کیفیت رابطه والد و فرزند تأثیر داشته، یک آزمون کواریانس تک متغیره انجام شد که نتایج حاصل از آن در جدول شماره ۶ آمده است.

جدول شماره ۶- آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره ابعاد کیفیت رابطه والد و فرزند در دو گروه گواه و آزمایش

متغیرها	Ss	Df	Ms	F	P
حل تعارض	۱۳۱/۷۸۶	۱	۱۳۱/۷۸۶	۱۹/۲۴۳	۰/۰۰۱
پذیرش فرزند	۱۴۶/۶۳۰	۱	۱۴۶/۶۳۰	۲۲/۵۶۰	۰/۰۰۱

میانگین (انحراف معیار) حل تعارض گروه آزمایش از ۴۷/۶ (۶/۱) در پیش‌آزمون به ۵۱/۹ (۸/۲) در پس‌آزمون افزایش یافت ($P = ۰/۰۰۱$). همچنین میانگین (انحراف معیار) پذیرش فرزند گروه آزمایش از ۳۶/۹ (۴/۵) در پیش‌آزمون به ۴۱ (۵/۹) در پس‌آزمون افزایش یافت ($P = ۰/۰۰۱$). همانطور که در جدول شماره ۶ قابل مشاهده است نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره نشان داد که بین ابعاد رابطه والد و فرزند دو گروه گواه و آزمایش در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۰۱$). بنابراین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود رابطه والد و فرزند کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر تأیید می‌شود.

بحث

مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش میانگین حل تعارض از (۶/۱) ۴۷/۷ در پیش‌آزمون به (۸/۲) ۵۱/۹ در پس‌آزمون شد. همچنین پذیرش فرزند نیز از (۴/۵) ۳۶/۹ در مرحله پیش‌آزمون به (۴/۲) ۳۶/۳ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافت.

همسو با یافته‌های پژوهش حاضر در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود حل تعارض والدین، غضنفری و همکاران نیز گزارش کردند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانست تعارض والدفرزندی را کاهش دهد (۱۷). در تبیین این نتیجه می‌توان گفت آموزش مهارت زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به بررسی و اصلاح انتظارات و افکار والدین می‌پردازد. یکی از متغیرهایی که با پردازش شناختی تداعی می‌شود، ذهن‌آگاهی است که بر تمرکز غیرقضاوتی و هدفمند بر لحظه حال دلالت دارد. (۱۰). آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی از طریق فرایند تنظیم هیجان باعث کاهش تنیدگی جسمانی و روانشناختی والدین می‌شود و این امر منجر به کاهش احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه‌ای می‌شود که می‌تواند شروع کننده چرخه معیوب رفتاری در رابطه والد فرزند باشد (۱۸). آموزش ذهن‌آگاهی همچنین از طریق کاهش استرس و افزایش توانایی مدیریت هیجانات منفی می‌تواند نقش مثبتی در بهبود رابطه والد فرزند داشته باشد (۱۹). تنیدگی و استرس در موقعیت‌های تنش‌زای فرزندپروری منجر به فرزندپروری واکنشی و مضطربانه می‌شود (۲۰). دو مولفه تمرکز بر زمان حال و نگرش غیرقضاوتی می‌توانند به واسطه ارتقاء کارکردهای اجرایی مثل بازداری و تجدیدنظر کردن بر تفکر انتقادی اثر بگذارند (۲۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهند کارکردهای اجرایی مثل بازداری و تجدیدنظر کردن می‌توانند فرایندهای سطح بالاتر درگیر در حل مساله (۲۲) و تصمیم‌گیری (۲۳) را تقویت کنند و به این شکل بر رابطه ولی فرزند اثر بگذارند. یافته‌های پژوهش حاضر در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش پذیرش فرزند با یافته‌های پژوهش Duncan و همکاران همسو است که گزارش کردند والدگری ذهن‌آگاهانه می‌تواند منجر به بهبود روابط والد فرزند در بعد پذیرش شود (۲۴). همچنین در همین راستا Bishop و همکاران گزارش کردند که نگرش غیرقضاوتی در ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا به پذیرش برسند (۲۵). مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی با ویژگی‌های مذهبی و فرهنگی جامعه ایران نیز همخوانی دارند. Chua و Shorey به این نکته اشاره می‌کنند که والدین مسلمان ساکن در خاورمیانه به دلیل اعتقادات مذهبی خود راحت‌تر می‌توانند تمرین‌های ذهن‌آگاهی را در زندگی روزانه خود ادغام کنند (۲۶). در تبیین این یافته می‌توان به این نکته نیز اشاره کرد که پدر و مادرهایی که بیش‌تر ذهن‌آگاه هستند، پذیرش بیشتری نسبت به احساسات منفی نسبت به خود و فرزندانشان دارند و کمتر مایلند دست به قضاوت بزنند. همچنین آگاهی بیشتری از وضعیت‌های هیجانی فرزندانشان دارند و نسبت به فرایندهای درونی خود عکس‌العمل کمتری نشان می‌دهند (۲۴).

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود که از جمله آنها می‌توان به استفاده از پرسشنامه به عنوان ابزار اندازه‌گیری و عدم وجود سنجش در مرحله پیگیری اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر جوامع نیز انجام شود و همچنین در پژوهش‌های دیگر مرحله پیگیری نیز به پژوهش اضافه شود تا پایداری نتایج تعیین شود.

نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب افزایش پذیرش فرزند و حل تعارض در والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر موثر شد. لذا استفاده از این مداخله در حوزه برای خانواده‌های دارای کودکان کم‌توان ذهنی سودمند به نظر می‌رسد.

تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش و سایر افرادی که در انجام این پژوهش نقش داشتند کمال سپاس را داریم. این مقاله برگرفته از رساله دانشجویی مقطع دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی می‌باشد و دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.SHIRAZ.REC.1400.023 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز است.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Prout HT, Strohmer DC. Counseling with persons with mental retardation: Issues and considerations. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*. 2019;33(2):91-102.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). American Psychiatric Pub 2013. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>.
3. Taheri M, Pourmohammadrezaye M, Soltani B. Relationship between attachment style and life expectancy in mothers of sons with educable intellectually disability. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2012;14(1):24-35.
4. Morya M, Agrawal A, Upadhyaya SK, Sharma DK. Stress & coping strategies in families of mentally retarded children. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*. 2015;4:8977-8985.
5. Recio P, Molero F, García-Ael C, Pérez-Garín D. Perceived discrimination and self-esteem among family caregivers of children with autism spectrum disorders (ASD) and children with intellectual disabilities (ID) in Spain: The mediational role of affiliate stigma and social support. *Research in Developmental Disabilities*. 2020;105:1-8.
6. Brown RI, Turner RJ. (2012). Physical Limitation and anger. *Society and Mental Health*. 2012;2(2):69-84.
7. Zembat R, Yıldız D. A comparison of acceptance and hopelessness levels of disabled preschool children's mothers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010;2(2):1457-1461.
8. Kumar N, Ranjan LK, Panday R, Kiran M. Parenting stress among mentally retarded children with normal control. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*. 2018;9(2):157-160.
9. Kamerawati C, Prasetyowati I, Ariyanto Y. Parenting stress and hypertension in parents of mental retardation children. *Unnes Journal of Public Health*. 2018;7(2):70-77.
10. Huang CC, Chen Y, Jin H, Stringham M, Liu C, Oliver C. Mindfulness, Life Skills, Resilience, and Emotional and Behavioral Problems for Gifted Low-Income Adolescents in China. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:594, 1-9.
11. Yang W, Deng J, Wang Y. The Association Between Mindful Parenting and Adolescent Internalizing and Externalizing Problems: The Role of Mother-Child Communication. *Child Psychiatry and Human Development*. 2021;52(2):1-10.
12. Lippold MA, Jensen TM, Duncan LG et al. Mindful Parenting, Parenting Cognitions, and Parent-Youth Communication: Bidirectional Linkages and Mediational Processes. *Mindfulness*. 2021;12:381-391.
13. Benn R, Akiva T, Arel S, Roeser RW. Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*. 2012;48(5):1476-1487.
14. Haydicky J, Wiener J, Shecter C. Mechanisms of Action in Concurrent Parent-Child Mindfulness Training: a Qualitative Exploration. *Mindfulness*. 2017;8:1018-1035.
15. Friesen MD, Woodward LG, Horwood LJ, Fergusson DM. Quality of Parent-Child Relations in Adolescence and Later Adult Parenting Outcomes. 2013;22(3):539-554.
16. Isanejad O, Ghasemi SY, Khandan F. Examination the factor structure and reliability of the parent-child interaction questionnaire (PACHIQ) among high school students. *Journal of Family Research*. 2017;13(2):251-272.
17. Ghazanfari F, HosseiniRamaghani N, MoradiyaniGizehrod SK, Panahi H. Effectiveness of Mindfulness-Based Parenting Educational Program on the Anxiety, Parent-Child Conflict and Parent Self-Agency in Mothers with Oppositional Defiant Disorder Children. *Horizon of Medical Sciences*. 2017;23(3):215-221.
18. Haydicky J, Shecter C, Wiener J, Ducharme JM. Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning. *Journal of Child and Family Studies*. 2015;24(1):76-94.
19. Bögels SM, Lehtonen A, Restifo K. Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*. 2010;1(2):107-120.
20. Duncan LG, Shaddix C. Mindfulness-based childbirth and parenting (MBCP): innovation in birth preparation to support healthy, happy families. *International journal of birth and parent education*. 2015;2(2):30-33.

- 21.Noone C, Bunting B, Hogan MJ. Does Mindfulness Enhance Critical Thinking? Evidence for the Mediating Effects of Executive Functioning in the Relationship between Mindfulness and Critical Thinking. *Frontiers in Psychology*. 2016;6:1-16.
- 22.Ropovik I. Do executive functions predict the ability to learn problem-solving principles? *Intelligence*. 2014;44(2):64–74.
- 23.Del Missier F, Mäntylä T, DeBruin W. Executive functions in decision making: an individual differences approach. *Thinking and Reasoning*. 2010;16,69–97.
- 24.Aydin A. Examining the Mediating Role of Mindful Parenting: A Study on the Relationship Between Parental Emotion Regulation Difficulties and Problem Behaviors of Children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2022;52(1):25–36.
- 25.Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004;11,230-241.
- 26.Chua JYX, Shorey S. The Effect of Mindfulness-Based and Acceptance Commitment Therapy-Based Interventions to Improve the Mental Well-Being Among Parents of Children with Developmental Disabilities: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2021;28,1-14.