

## The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mother-Child Interaction among Mothers with Intellectually Disabled Children

Seifollah Aghajani Ph.D.<sup>1</sup>, Golam Ali Afrooz Ph.D.<sup>2</sup>; Mohammad Narimani Ph.D.<sup>3</sup>; Bagher Ghojari Bonab Ph.D.<sup>4</sup>; Zeynab Mohsenpour; B.A.<sup>5</sup>

Received: 3. 8. 14 Revised: 18.12.14 Accepted: 3.3.15

### Abstract

**Objective:** The purpose of this study was to investigate the effectiveness of training mindfulness-based stress reduction on mother-child interaction (acceptance, supporting, leniency and rejection) among mothers with intellectually disabled children. **Method:** Because of the applied goals and data collection procedures of the study, its design was decided to be a quasi-experimental (pre-test and post-test in compare with control group). The population of this study consists of mothers with intellectually disabled primary school students in Ardabil in 2012. 48 mothers of children with intellectually disabled children were randomly selected and then divided into two random groups. **Results:** The results show that training of mindfulness-based stress reduction is effective in improving mother-child interaction. **Conclusion:** The findings suggest that mindfulness-based stress reduction can improve mother-child interaction in these situations.

**Keywords:** Mindfulness-based stress reduction, Mother-Child Interaction, intellectually disabled children.

**1. Corresponding Author:** Assistant Professor in psychology, Payamnoor University, Iran (email: Sf\_aghajani@yahoo.com)  
2. Professor in Tehran University  
3. Professor in Mohagheh Ardabili University  
4. Professor in Tehran University  
5. B. A in Payamnoor University, Iran

## اثربخشی روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ارتقای تعامل مادر- کودک در مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی

دکتر سیف‌الله آقاجانی<sup>۱</sup>، دکتر غلامعلی افروز<sup>۲</sup>، دکتر محمد نریمانی<sup>۳</sup>، دکتر محمدباقر غباری‌بناب<sup>۴</sup>، زینب محسن‌پور<sup>۵</sup>

تاریخ دریافت: ۹۳/۵/۱۲ تجدیدنظر: ۹۳/۹/۲۷ پذیرش نهایی: ۹۳/۱۲/۱۲

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ارتقای تعامل مادر-کودک (پذیرش فرزند، بیش‌حمایت‌گری، سهل‌گیری، طرد فرزند) در مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی انجام شد. روش: این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و نحوه گردآوری اطلاعات از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی مدارس استثنایی شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ تشکیل دادند. ۴۸ نفر از مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و سپس در دو گروه به صورت تصادفی جایگزین شدند. **یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ارتقای تعامل مادر-کودک مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی مؤثر است. **نتیجه‌گیری:** این یافته نشان می‌دهد که می‌توان از روش‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای ارتقای تعامل مادر-کودک در مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تعامل مادر-کودک، مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی.

۱. نویسنده مسئول: استادیار روانشناسی، دانشگاه پیام‌نور، ایران

۲. استاد دانشگاه تهران

۳. استاد دانشگاه محقق اردبیلی

۴. استاد دانشگاه تهران

۵. گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، ایران

## مقدمه

تولد هر کودک می‌تواند بر پویایی خانواده اثر بگذارد. والدین و دیگر اعضای خانواده، باید تغییرات متعددی را جهت سازگاری با حضور یک عضو جدید تحمل کنند. اثرات تولد یک کودک ناتوان بر خانواده خیلی عمیق است، زیرا بروز معلولیت در فرزند یا فرزندان علاوه بر اینکه ارتباط مادر-کودک<sup>۱</sup> را تهدید می‌کند، اختلالات عاطفی و اقتصادی زیادی را در خانواده ایجاد می‌نماید، به نحوی که یکایک افراد خانواده به نوعی دچار بحران‌های ناشی از وجود فرد معلول می‌شوند، بنابراین روابط رو به سردی و تیرگی گذارده و روابط اجتماعی خانواده نیز محدود می‌شود. خصایص کودک با ویژگی‌های تعامل مادر-کودک، در ارتباط متقابل است. وجود کودک کم‌توان ذهنی<sup>۲</sup> در خانواده، با توجه به نیازهای مراقبتی خاص کودک، برای مادران که نسبت به بقیه، بیشتر با کودک سروکار دارند، منبع استرس است و بر سلامت روانی و سازگاری آنها نیز تأثیر می‌گذارد. براساس تعریف انجمن ناتوانی‌های ذهنی و رشدی آمریکا (۲۰۰۷) کم‌توانی ذهنی نوعی ناتوانایی است که با محدودیت‌های معناداری در عملکرد ذهنی و رفتار سازشی و همچنین در مهارت‌های سازشی اجتماعی، ادراکی و عملی همراه است (به نقل از لطفی، فرخی و فقیه‌زاده، ۱۳۹۳). تولد کودک کم‌توان ذهنی به عنوان یک بحران می‌تواند به شکل عمیق‌تر، بر ارتباط‌ها و کنش‌های اعضای خانواده اثر بگذارد. خانواده‌هایی که دارای روابط باز، مؤثر و دائمی هستند و در نقش‌هایشان انعطاف‌پذیرند، بهتر می‌توانند با بحران‌ها سازگار شوند. شواهد نشان می‌دهد که خانواده‌های دارای کودکان ناتوان ذهنی از نظر اجتماعی و دامنه ارتباطات درون و برون‌خانوادگی دچار مشکل شده و با چالش‌های جدیدی روبرو می‌شوند (شین و همکاران، ۲۰۰۶؛ مرادپور، میری، علی‌آبادی و پورصادق، ۱۳۹۲).

تعامل مادر-کودک نقش مهمی را در تحول شخصی، اجتماعی و اخلاقی فرد بازی می‌کند (هال و

مک گرگور، ۲۰۰۰). نقص در روابط اجتماعی کودکان کم‌توان ذهنی می‌تواند تعامل آنان را با والدین دچار مشکل کند. بدون شک همان‌گونه که فرزندان بر رفتار والدین مؤثرند، والدین نیز بر رفتار فرزندان خود تأثیر می‌گذارند (شکوهی‌یکتا و پزند، ۱۳۸۷).

بنابراین، بهبود تعامل والد-کودک یکی از زمینه‌های مورد علاقه پژوهشگران است (اسپیل فوگ، لترز، کریستین و مک مل، ۲۰۱۱). همین مسئله به ویژه در دهه اخیر زمینه را برای پژوهش و طراحی برنامه‌های مداخله‌ای به منظور بهبود مهارت‌های میان فردی فراهم آورده است. نارسایی در قابلیت‌ها و مهارت‌های اجتماعی مادران در ارتباط با کم‌توان ذهنی فرزندان‌شان منجر به پیامدهای منفی درازمدت مانند سازش پایین و روابط غلط والد-کودک می‌شود (کشاورز، ۱۳۹۱؛ لانگون، ۱۹۹۵).

رویکردهای آموزشی مختلفی به طور گسترده در زمینه آموزش و بهبود تعاملات و سلامت روانی افراد به کار رفته‌اند. رویکردهای روانشناختی مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی یا درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند برای درمان انواع مختلفی از استرس‌های روانشناختی و یا حل اختلافات و بهبود روابط مادر و کودکان موثر باشند (یوشیماسو، اگا، کاگایا، کیتابایاشی، کانایا، ۲۰۱۲).

کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نوعی مداخله روانی-آموزشی است که به افراد در جهت تمرین مراقبه ذهنی-بدنی کمک می‌کند و با هدف کاهش استرس و بهبود سلامتی بکار برده می‌شود. ذهن-آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان حال و خالی از قضاوت است (کابات زین، ۲۰۰۲؛ والش، ۲۰۰۹). ذهن‌آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد؛ یعنی تجربه (سگال، و ویلیامز تیزدیل، ۲۰۰۲). ذهن‌آگاهی عمدتاً به فرایند توجه مداوم تمرکز دارد نه به محتوایی که بدان توجه می‌شود (کارداسیوتو، ۲۰۰۵، به نقل از

سینگ، لانسوونی، وینتون، سینگ، سینگ، آدکینز، و والر، (۲۰۱۲).

همچنین سینگ، سینگ، لانسوونی، سینگ، وینتون، و آدکینز (۲۰۱۰) در پژوهشی تحت عنوان "آموزش ذهن‌آگاهی برای والدین و فرزندان دارای کمبود توجه-بیش‌فعالی به منظور بررسی اثربخشی این آموزش روی اطاعت کودکان"، به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی، اطاعت کودکان از مادران‌شان را افزایش داده و منجر به بهبود تعاملات مادر-کودک می‌شود.

سینگ، لانسوونی، وینتون، سینگ، سینگ، آدکینز، و والر (۲۰۱۲) نیز در پژوهشی تحت عنوان "انتقال آموزش مراقبت و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به تعاملات والد-کودک"، دریافتند که سطوح شادی در مادرانی که آموزش ذهن‌آگاهی را دریافت کرده‌اند، افزایش یافته است و این مادران دارای تعاملات مثبت و بهتری با فرزندان‌شان بودند. اورد، بوگلس، و پیچن‌بورگ (۲۰۱۲) هم در پژوهشی تحت عنوان "بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی برای کودکان کمبود توجه-بیش‌فعالی و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در بهبود تعامل مادر-کودک"، به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی دارای اثربخشی بالایی بوده است؛ بدین معنی که تعاملات مادر-کودک را بهبود و افزایش می‌دهد.

با توجه به مطالب ارائه شده و پژوهش‌های انجام گرفته و خلاء پژوهشی بارز در این حوزه و از آنجایی که دانش‌آموزان کم‌توان‌ذهنی، مشکلات فراوانی در خانواده و به خصوص برای مادران به وجود می‌آورند و تعاملات مادر-کودک را تحت تاثیر قرار می‌دهند؛ لذا بررسی اثربخشی روش‌های آموزشی مختلف در ارتقای تعامل مادر-کودک ضروری به نظر می‌رسد. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ارتقای تعامل مادر-کودک در مادران دانش‌آموزان کم‌توان‌ذهنی می‌باشد.

آریاپوران، (۱۳۹۰). ذهن‌آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما اینها جزء ثابت و دایمی شخصیت نیست. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آن که به رویدادها به طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (امانویل<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). افزایش ذهن‌آگاهی موجب یادگیری راهبردهای رفتاری جدید از قبیل؛ تمرکز در توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است و همچنین باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانهای ناخوشایند می‌شود (کاریگد، ۲۰۰۳؛ به نقل از آریاپوران، ۱۳۹۰).

والدین از طریق آموزش ذهن‌آگاهی، نسبت به روابط خود با فرزندان‌شان، آگاهی کامل و لحظه به لحظه پیدا می‌کنند و با توسعه کیفیت گوش دادن همراه با توجه کامل هنگام ارتباط با فرزند، پذیرش و عدم قضاوت درباره آنها، ترویج دادن آگاهی احساسی، خودگردانی در تربیت، و مهربانی نسبت به کودکان، تعاملات بین آنها بهبود می‌یابد (دانکن، کاتسورث، و گرنبهگ، ۲۰۰۹).

برجلی (۱۳۹۲) در پژوهشی تحت عنوان "اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی در نوجوانان"، به این نتیجه دست یافت که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تعارضات والد-فرزندی و ابعاد آن (پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی) را در دانش‌آموزان به طور معناداری کاهش می‌دهد. سینگ (۲۰۰۶) در پژوهشی که به مدت ۱۲ هفته، آموزش ذهن‌آگاهی را روی سه نفر از والدین اجرا کرد، دریافت که آموزش مادران برای مراقبت ذهن‌آگاهانه، پرخاشگری، نافرمانی و رفتارهای خودآسیب‌رسان را در کودکان کاهش داده و رضایتمندی مادران را در رابطه با مهارت‌های مراقبتی و تعامل با کودکان‌شان افزایش داده بود. این یافته‌ها دوباره در سال ۲۰۰۷ توسط سینگ مورد تایید قرار گرفت (به نقل از

## روش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی و از نظر نحوه گردآوری اطلاعات، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل است.

**جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه مادران دارای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی دبستانی است که در سال ۱۳۹۱ در شهر اردبیل زندگی می‌کردند و فرزندان آنها تحت پوشش مراکز آموزشی استثنایی قرار داشتند. تعداد مادرانی که فرزندان کم‌توان ذهنی آنها تحت پوشش مراکز آموزشی استثنایی می‌باشند در سال ۱۳۹۱، ۶۸۵ نفر می‌باشند (به گزارش آموزش و پرورش استان اردبیل، ۱۳۹۱). نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۴۸ نفر از مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی شهر اردبیل است که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه گمارده شدند. در مورد انتخاب ۴۸ نفر باید اشاره کرد که در پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی معمولاً ۱۵ نفر برای هر گروه کافی است، اما به خاطر افزایش اعتبار بیرونی پژوهش، ۲۴ نفر برای هر گروه انتخاب گردید. لذا، ۲۴ نفر از آنها در گروه نیمه‌آزمایشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، و ۲۴ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند.

## ابزار گردآوری اطلاعات

**پرسشنامه تعامل مادر-کودک:** مقیاس ارزیابی رابطه مادر کودک توسط رابرت ام راس در سال ۱۹۶۱ منتشر شده است. این آزمون یک مقیاس نگرش سنج است که نقطه نظر مادران را مورد ارزیابی قرار داده و در حیطه آزمون‌های فراقکن قرار می‌گیرد.

ارزیابی رابطه مادر کودک را می‌توان به طور کامل در مدت زمان ۳۰ دقیقه اجرا و نمره گذاری کرد. داده‌های تجربی برای ارزیابی رابطه مادر کودک از یک نمونه جمعیتی ۸۰ نفری مادران بدست آمده است. تمام مادران متعلق به طبقه متوسط و بین سنین ۲۵ تا ۳۵ سال بوده و محل سکونت آنها مشابه بوده است.

نظر به اینکه ضرایب کافی از پایایی و روایی و طیف وسیعی از اختلافات در ضرایب توانایی‌های تشخیصی این موارد وجود دارد، از این رو ارزیابی رابطه مادر کودک، ابزاری حساس برای سنجش نگرش‌ها توصیف شده است. لذا این رویکرد ارزیابی یک ابزار مناسب برای تحقیق در حوزه‌هایی نظیر ارتباط بین نگرش‌های مادرانه و رفتار فرزندان‌شان، خودادراکی و نگرش‌ها، ارتباط بین نگرش‌های مادرانه و درک از خود، وضعیت هویت اجتماعی و بسیاری مشکلات مرتبط دیگر است. تاکید می‌شود. که این مقیاس بیش از این که ابزار کلینیکی باشد، وسیله‌ای تجربی و کاوشی است. پایایی این مقیاس در سال ۱۳۸۴ از طریق فرمول آلفای کراباخ بر روی ۳۰ نفر از افراد انجام شد و ۰/۷۲ برآورد گردید، همچنین روایی صوری آزمون توسط اساتیدی با تجربه مورد تایید قرار گرفت و آزمون قابل اجرا دانسته شد (ضمیری، ۱۳۸۴).

## روند اجرای آزمایش و جمع‌آوری داده‌ها

روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی: روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در هشت جلسه (هر هفته دو روز) و هر جلسه به مدت یک الی یک و نیم ساعت توسط کارشناسان مجرب خانم آموزش داده شد. مراحل اجرای برنامه آموزشی به صورت زیر می‌باشد. همچنین لازم به ذکر است که بعد از گذشت سه ماه، آزمون پیگیری نیز اجراء گردید. جلسه اول: برقراری ارتباط و مفهوم‌سازی مشکل. جلسه دوم: آموزش تن‌آرامی. جلسه سوم: در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، همانند جلسه تن‌آرامی برای عضلات اما در شش گروه از عضلات به صورت چشم بسته و به صورت زیر اجرا می‌شود: تن‌آرامی برای دست‌ها و بازوها، پاها و ران‌ها، شکم و سینه، گردن و شانه‌ها، آرواره‌ها و لب‌ها و پیشانی و چشم‌ها (۷۰ دقیقه). جلسه چهارم: در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، توجه به تنفس آموزش داده شد. ذهن‌آگاهی تنفس تکنیک‌هایی از قبیل دم و بازدم همراه آرامش بدون

جلسه قبل، آموزش جلسات چهار، پنج و شش (هر کدام به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) تکرار شد. جلسه هشتم: در این جلسه، جهت پایان دادن به جلسات و اجرای پس‌آزمون از آزمودنی‌ها خواسته شد که تکنیک‌های موجود در آموزش ذهن‌آگاهی را در زندگی روزمره خود انجام دهند و از این طریق به بهبود سلامتی خویش کمک نمایند. لازم به یادآوری است که بعد از پایان هر جلسه به شرکت‌کنندگان تکالیف خانگی نیز داده می‌شد.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در پژوهش حاضر به منظور تحلیل داده‌ها، علاوه بر استفاده از شاخص‌های توصیفی، از اندازه‌گیری‌های مکرر چندمتغیری برای آزمون فرضیه‌ها استفاده گردید.

### یافته‌ها

یافته‌های این تحقیق در جدول ۱ آمده است

تفکر در مورد چیز دیگر و تماشای تنفس با چشمان بسته به ترتیب اجرا شد. جلسه پنجم: در این جلسه، بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، تکنیک پویش بدن آموزش داده شد، از جمله؛ تکنیک توجه به حرکت شکم و قفسه سینه هنگام تنفس (۱۵ دقیقه)، تمرکز بر اعضای بدن و حرکات آن‌ها (۲۰ دقیقه)، جستجوی حس شنوایی از طریق گوش دادن به صداهای اطراف (۱۵ دقیقه). جلسه ششم: در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، ذهن‌آگاهی افکار در مراحل زیر آموزش داده شد: مرحله اول: متمرکز کردن توجه به ذهن بدون تفکر در مورد چیز دیگر از طریق متمرکز شدن به یک نقطه ذهنی یا یک علامت ضربدر روی یک برگه ۴ A (۱۵ دقیقه). مرحله دوم: در این مرحله یک فکر منفی در مورد خویشتن از طریق آموزش دهنده به افراد القاء شد (۳۰ دقیقه). چند مرتبه آن فکر به ذهن آورده شد و توجه به این فکر در دستور کار قرار گرفت و براساس دستورات آموزشی، آموزش دهنده به فکر خاتمه می‌دهد. جلسه هفتم: ذهن-آگاهی کامل. در این جلسه، بعد از مرور کوتاهی بر

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای مورد مطالعه

گروه‌ها	آزمون	شاخص‌های آماری	تعامل مادر کودک		
			پذیرش	حمایت	سهل‌گیری
کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	پیش‌آزمون	میانگین	۳۵،۱۲	۴۷،۳۳	۵۳،۸۷۵
		انحراف معیار	۳،۲۳	۱۶،۶۲	۱۷،۷۳
	پس‌آزمون	میانگین	۴۶،۴۱	۳۳،۹۱۶	۳۷،۸۳
		انحراف معیار	۱۵،۳۵	۲،۷۹	۴،۷۸۸
کنترل	پیش‌آزمون	میانگین	۴۳،۵۸	۳۴،۴۵	۳۷،۳۷۵
		انحراف معیار	۱۳،۳۶	۴،۱۱۷	۵،۴۱۹
	پس‌آزمون	میانگین	۳۵،۱۶	۴۶،۷۰	۴۶،۷۹
		انحراف معیار	۵،۵۲	۱۵،۱۴	۱۳،۶۵
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	میانگین	۳۶،۰۴	۴۷،۲۰	۴۴،۰۸۳
		انحراف معیار	۵،۰۸۶	۱۵،۱۰	۱۰،۰۶
	پس‌آزمون	میانگین	۳۵،۸۷	۴۵،۵	۴۶،۵
		انحراف معیار	۶،۸۴۸	۱۳،۶۵	۱۴،۹۴

فرضیه پژوهش  
روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، تعامل مادر-کودک (پذیرش، حمایت بیش از حد، سهل‌گیری بیش از حد، طرد) را در مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی ارتقاء می‌دهد.

۱. پذیرش: برای بررسی این متغیر از آزمون تحلیل

واریانس چندمتغیره استفاده شد. جهت بررسی مفروضه تحلیل واریانس چندمتغیره از آزمون کرویت مؤجلی استفاده گردید و از آنجایی که نتایج این آزمون معنادار نبود ( $w=0.89, p<0.05$ )، آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره اجرا گردید. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره معنادار به دست آمد

گفت که بین گروه‌ها در متغیر پذیرش تفاوت وجود دارد. نتایج مقایسه تفاوت‌های دوتایی در جدول ۲ ارائه شده است:

جدول ۲- مقایسه‌های دوگانه گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پذیرش

منبع تغییرات	مقایسه‌ها	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری
زمان	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۷۷۶,۳۳	۱	۱۷۷۶,۳۳	۱۲,۳۶۲۵۵	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۱۰۸	۱	۱۰۸	۰,۴۸۵۲۱۹	۰/۴۹۰
عامل زمان*گروه	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۳۰۲,۰۸	۱	۱۳۰۲,۰۸	۹,۰۶۱۹۶۸	۰/۰۰۴
	پس‌آزمون - پیگیری	۸۵,۳۳	۱	۸۵,۳۳	۰,۳۸۳۳۸۳	۰/۵۳۹
خطا	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۶۶۰۹,۵۸	۴۶	۱۴۳,۶۸	-	-
	پس‌آزمون - پیگیری	۱۰۲۳۸,۶۷	۴۶	۲۲۲,۵۷	-	-

۲. حمایت بیش از حد: برای بررسی این متغیر از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. جهت بررسی مفروضه تحلیل واریانس چندمتغیره از آزمون کرویت موجهی استفاده گردید و از آنجایی که نتایج این آزمون معنادار نبود ( $w=0.85, p<0.05$ )، آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره اجرا گردید. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره معنادار به دست آمد ( $w=0.82, p<0.01, F=5.04$ )، لذا می‌توان گفت که بین گروه‌ها در متغیر پذیرش تفاوت وجود دارد. نتایج مقایسه تفاوت‌های دوتایی در جدول ۳ ارائه شده است:

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد، این نتیجه نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی بر ارتقای پذیرش در مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی مؤثر است. همچنین جدول مذکور نشان می‌دهد که بین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش تفاوتی وجود ندارد، بدین معنی که افراد گروه آزمایش که در پس‌آزمون نمره‌های بالایی در تعامل پذیرش گرفته بودند، در مرحله پیگیری نیز همان نمره‌ها را دریافت کردند. همچنین جدول مذکور نشان می‌دهد که بین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش تفاوت وجود ندارد.

جدول ۳- مقایسه‌های دوگانه گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری حمایت بیش از حد

منبع تغییرات	مقایسه‌ها	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری
زمان	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۲۰۰۲,۰۸۳	۱	۲۰۰۲,۰۸۳	۹,۷۲۹۲۹	۰/۰۰۳
	پس‌آزمون - پیگیری	۱۶,۳۳۳۳۳	۱	۱۶,۳۳۳۳۳	۰,۰۸۶۴۷	۰/۷۷۰
عامل زمان*گروه	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۲۳۲۴,۰۸۳	۱	۲۳۲۴,۰۸۳	۱۱,۲۹۴۰۸	۰/۰۰۲
	پس‌آزمون - پیگیری	۶۰,۷۵	۱	۶۰,۷۵	۰,۳۲۱۶۱۷	۰/۵۷۳
خطا	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۹۴۶۵,۸۳۳	۴۶	۲۰۵,۷۷۹	-	-
	پس‌آزمون - پیگیری	۸۶۸۸,۹۱۷	۴۶	۱۸۸,۸۸۹۵	-	-

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. این نتیجه نشان می‌دهد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش حمایت بیش از حد مؤثر است.

۳. سهیل‌گیری بیش از حد: برای بررسی این متغیر از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. جهت بررسی مفروضه تحلیل واریانس چندمتغیره از آزمون کرویت موجهی استفاده گردید و از آنجایی که نتایج این آزمون معنادار نبود ( $w=0.69, p<0.05$ )، آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره اجرا گردید. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره معنادار به دست آمد ( $w=0.77, p<0.01, F=6.56$ )، لذا می‌توان گفت که بین گروه‌ها در متغیر پذیرش تفاوت وجود دارد. نتایج مقایسه تفاوت‌های دوتایی در جدول ۴ ارائه شده است.

۳. سهیل‌گیری بیش از حد: برای بررسی این متغیر از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. جهت بررسی مفروضه تحلیل واریانس چندمتغیره از آزمون کرویت موجهی استفاده گردید و از آنجایی که نتایج این آزمون معنادار نبود ( $w=0.69, p<0.05$ )، آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره اجرا گردید. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره معنادار به دست آمد ( $w=0.77, p<0.01, F=6.56$ )، لذا می‌توان گفت که بین گروه‌ها در متغیر پذیرش تفاوت وجود دارد. نتایج مقایسه تفاوت‌های دوتایی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴- مقایسه‌های دوگانه گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌گانه بیش از حد

منبع تغییرات	مقایسه‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
زمان	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۴۲۱۸,۷۵	۱	۴۲۱۸,۷۵	۱۳,۴۱۵۱۵	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون- پیگیری	۴۶,۰۲۰۸۳	۱	۴۶,۰۲۰۸۳	۰,۳۵۷۹۷	۰/۵۵۳
عامل زمان*گروه	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۲۱۳۳,۳۳۳	۱	۲۱۳۳,۳۳۳	۶,۷۸۳۷۶۲	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون- پیگیری	۹۹,۱۸۷۵	۱	۹۹,۱۸۷۵	۰,۷۷۱۵۲۳	۰/۳۸۴
خطا	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۱۴۴۶۵,۹۲	۴۶	۳۱۴,۴۷۶۴	-	-
	پس‌آزمون- پیگیری	۵۹۱۳,۷۹۲	۴۶	۱۲۸,۵۶۰۷	-	-

همان‌گونه که از جدول ۴ مشاهده می‌شود، بین نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. این نتیجه نشان می‌دهد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش سه‌گانه بیش از حد موثر است. همچنین جدول مذکور نشان می‌دهد که بین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش تفاوت وجود دارد. ۴. طرد: برای بررسی این متغیر از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. جهت بررسی

مفروضه تحلیل واریانس چندمتغیره از آزمون کرویت موجهی استفاده گردید و از آنجایی که نتایج این آزمون معنادار نبود ( $w=0.37, p<0.05$ )، آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره اجرا گردید. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره معنادار به دست آمد ( $\lambda=0.83, \lambda_{\text{مبدای ویلکز}}=4.58, P<0.01$ )، لذا می‌توان گفت که بین گروه‌ها در متغیر پذیرش، تفاوت وجود دارد. نتایج مقایسه تفاوت‌های دوتایی در جدول ۵ ارائه شده است:

جدول ۵- مقایسه‌های دوگانه گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری طرد

منبع تغییرات	مقایسه‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
زمان	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۹۷۲	۱	۹۷۲	۵,۲۲۲۷۵۴	۰/۰۲۷
	پس‌آزمون- پیگیری	۱۰۵,۰۲۰۸	۱	۱۰۵,۰۲۰۸	۳,۵۰۷۱۵۴	۰/۰۶۷
عامل زمان*گروه	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۱۵۸۷	۱	۱۵۸۷	۸,۵۲۷۲۷۵	۰/۰۰۵
	پس‌آزمون- پیگیری	۵۸,۵۲۰۸۳	۱	۵۸,۵۲۰۸۳	۱,۹۵۴۲۹۴	۰/۱۶۹
خطا	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۸۵۶۱	۴۶	۱۸۶,۱۰۸۷	-	-
	پس‌آزمون- پیگیری	۱۳۷۷,۴۵۸	۴۶	۲۹,۹۴۴۷۵	-	-

همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، بین نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد، این نتیجه نشان می‌دهد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش طرد موثر است. همچنین جدول مذکور نشان می‌دهد که بین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش تفاوت وجود دارد، بدین معنی که افراد گروه آزمایش که در پس‌آزمون، نمره‌های بالایی در طرد گرفته بودند.

آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ارتقای تعامل مادر-کودک (پذیرش فرزند، بیش حمایت‌گری، سه‌گانه، سه‌گانه، سه‌گانه) در مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی انجام شد. با توجه به یافته‌های به دست آمده معلوم شد که روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش نمرات مادران در زیرمقیاس پذیرش فرزند و کاهش نمرات آنها در زیرمقیاس‌های بیش‌حمایتگری، سه‌گانه و طرد شده است که این افزایش نمرات در زیرمقیاس پذیرش فرزند و کاهش نمرات در زیرمقیاس‌های بیش‌حمایتگری، سه‌گانه و طرد، در

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روش

هشیاری و توجه بیشتری به تعامل با کودک خود پردازند (دیکس، و برانکا، ۲۰۰۳). در نتیجه دلسوزی و صمیمت ناشی از تمرین‌های ذهن‌آگاهی، مادران در عوض طرد کودکان، به پذیرش و برقراری روابط مثبت بیشتری با آنها می‌پردازند (نف، ۲۰۰۳).

آگاهی داشتن از نیازهای واقعی کودکان و پذیرش آنها که از طریق تمرین‌های ذهن‌آگاهی ایجاد می‌گردد می‌تواند به جای جانبداری و حمایت بیش از اندازه از کودکان (سبک تعامل بیش‌حمایتگری)، منجر به روابط با کیفیت بالا و تعاملات مناسب مادر-کودک شود (بامریند، ۱۹۸۹).

والدین از طریق آموزش ذهن‌آگاهی نسبت به روابط خود با فرزندان‌شان، آگاهی کامل و لحظه به لحظه پیدا می‌کنند و با توسعه کیفیت گوش دادن همراه با توجه کامل هنگام ارتباط با فرزند، پذیرش و عدم قضاوت درباره آنها، ترویج دادن آگاهی احساسی، خودگردانی در تربیت و مهربانی نسبت به کودکان، تعاملات بین آنها بهبود می‌یابد. آموزش روش ذهن‌آگاهی به والدین یاد می‌دهد تا به جای تمرکز روی نتایج حاصله از تربیت، به تلاش‌های شخصی و پذیرش فرزند خود تمرکز کنند که این کار منجر به بهبود تعاملات مادر-کودک می‌گردد. اگر والدین یک شیوه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه را در تعاملات والد-فرزندی بکار گیرند، می‌توانند یک ظرفیت تقویت شده‌ای برای تربیت آرام و تطابق بیشتر با اهداف و ارزش‌هایشان بدست آورند. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه باعث به دست آوردن یک رابطه مثبت بین والد-فرزند می‌شود و مانع از هم‌گسیختگی خانواده می‌گردد. مادرانی که از شیوه‌های تربیتی ذهن‌آگاهانه استفاده می‌نمایند، به فرزندان خود مشتاقانه گوش داده و آنها را بدون قضاوت می‌پذیرند و بدین وسیله رابطه صمیمانه و خوبی را با فرزندان برقرار نموده و منجر به بهبود تعاملات می‌شوند. مادرانی که از مهارت‌های ذهن‌آگاهانه در تربیت فرزندان‌شان استفاده می‌کنند و مرتباً درگیر شیوه‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه

مقایسه با گروه کنترل معنادار بودند. بنابراین، در کل می‌توان گفت که این روش آموزشی منجر به ارتقاء و بهبود تعامل مادر-کودک می‌شود. همچنین لازم به ذکر است که این یافته‌ها بعد از سه ماه پیگیری نیز برقرار بودند. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با یافته‌های برجعلی (۱۳۹۲)، سینگ (۲۰۰۶)، سینگ (۲۰۰۷)، سینگ، سینگ، لانسینی، سینگ، وینتون، و آدکینز (۲۰۱۰)، سینگ، لانسینی، وینتون، سینگ، سینگ، آدکینز، و والر (۲۰۱۲)، و اورد، بوگلس، و پیجن بورگ (۲۰۱۲)، همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی منجر به پذیرش غیرقضاوتی ویژگی‌ها، صفات و رفتار کودکان می‌شود. مادران از طریق آموزش ذهن‌آگاهی نسبت به روابط خود با فرزندان‌شان، آگاهی کامل و لحظه به لحظه پیدا می‌کنند و توسعه کیفیت گوش دادن همراه با توجه کامل هنگام ارتباط با کودک، پذیرش و عدم قضاوت درباره آنها، رشد آگاهی از احساسات خود و کودکان، خودگردانی در تربیت، و مهربانی نسبت به کودکان (دانکن، کاتسورث، و گرینبرگ، ۲۰۰۹)، منجر به افزایش صمیمیت، پذیرایی و دلسوزی می‌شود که از ویژگی‌های سبک تعامل پذیرش فرزند می‌باشد. البته باید توجه نمود که در اینجا منظور از پذیرش، تأیید و قبول تمامی رفتار کودکان نمی‌باشد (سبک تعامل سهل‌گیری)؛ بلکه در سبک تعامل پذیرش فرزند و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، والدین استانداردها و انتظاراتی را برای رفتار کودکان در نظر می‌گیرند (جاکوبس، چین، و شاور، ۲۰۰۵).

آموزش ذهن‌آگاهی باعث می‌شود که مادران به جای بی‌اعتنایی و نادیده گرفتن کودکان (سبک تعامل طرد)، از طریق توجه آگاهانه و هدفمند و بودن در لحظه حال، نیازها، عواطف و احساسات کودکان‌شان را مورد توجه قرار داده و آنها را پذیرا باشند. اگر مادران بتوانند احساسات خود و فرزندان‌شان را شناسایی نموده و نسبت به آنها آگاهی پیدا کنند، قادر خواهند بود از واکنش‌های عادی خود جلوگیری نموده و با



- Emanuel, A. S.; Updegraff, J. A.; Kalmbach, A. D.; Ciesla, J. A. (2010), "The role of mindfulness facets in affective forecasting", *Personality and Individual Differences*, 49, 815-818.
- Baumrind, D. (1989). *Rearing competent children*. In W. Damon (Ed.), *Child development today and tomorrow* (pp. 349° 378). San Francisco: Jossey-Bass.
- Dix, T., & Branca, S. (2003). *Parenting as a goal-regulation process*. In L. Kuczynski (Ed.), *Handbook of dynamics in parent° child relations* (pp. 167° 188). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent° Child Relationships and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 12 (3), 255° 270.
- Epstein, B.J. (2009). *Effects of a mindfulness based stress reduction program on fathers of children with developmental disability*. Unpublished Doctoral Dissertation, Hofstra University.
- Hodges, S., Hernandez, M. & Nesman, T. (2003). A developmental framework for collaboration in child-serving agencies. *Journal of Child and Family Studies*, 12 (3), 291-305.
- Jacobs, J. E., Chhin, C. S., & Shaver, K. (2005). Longitudinal links between perceptions of adolescence and the social beliefs of adolescents: Are parents stereotypes related to beliefs held about and by their children? *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 61° 72.
- Kabat-Zin, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn (2003) Mindfulness-based interventions in context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Where ever you go there you are: mindfulness meditation in every day life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2002). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kazdin, A. E., Siegel, T. C. & Bass, D. (1992). Cognitive problem solving skills training and parent management training in the treatment of antisocial behavior in children. *Journal of Consulting and Clinical Child Psychology*, 60 (5), 733-747.
- Langone, J. (1995). *Videodisc of preferred practices for teaching students with moderate to severe disabilities*. University of Georgia.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223° 250.

هستند، یک تغییر اساسی در توانایی‌شان در برقراری رابطه با فرزندان‌شان ایجاد می‌شود. مادران با این روش می‌توانند از انگیزه‌های عادی رهایی یابند که این نیز به نوبه خود منجر به افزایش و بهبود تعاملات بین آنها و فرزندان‌شان می‌شود (دانکن، کاتسورت، و گرنبرگ، ۲۰۰۹).

در کل، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ارتقای تعامل مادر-کودک مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی مؤثر می‌باشد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که از این روش آموزشی برای ارتقای تعامل مادر-کودک در مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، هر دو والد دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی مورد مطالعه قرار گیرند.

#### یادداشت‌ها

- 1) Mother \_ child intraction
- 2) intellectually disable child
- 3) Emanuel

#### منابع

- آریا پوران، سعید (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روانی جانبازان شیمیایی. رساله دکتری. دانشگاه محقق اردبیلی.
- برجعلی، احمد (۱۳۹۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی در نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۱)، ۴۰-۲۵.
- ضمیری، راضیه (۱۳۸۴). بررسی رابطه نوع زایمان و رابطه عاطفی کودک °مادر در دختران مقطع پیش‌دبستانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- کشاورز، سوسن (۱۳۹۱). خانواده و کودک با نیاز ویژه (تبیین نقش قبل از تولد و بعد از تولد. *مجله تعلیم و تربیت استثنائی*، ۱۰، ۱۷۰-۱۵۷.
- لطفی، مریم؛ فرخی، احمد و فقیه‌زاده، سقراط. (۱۳۹۳). رشد مهارت‌های حرکتی در کودکان کم‌توان ذهنی. *فصلنامه کودکان استثنائی*، ۴(۵۴)، ۶۸-۵۹.
- مرادپور، جاماسب؛ میری، محمدرضا؛ علی‌آبادی، سمانه و پورصادق، عباس (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ابراز وجود، بر سازگاری و عزت نفس مادران کودکان کم‌توان ذهنی. *مراقبت های نوین (فصلنامه علمی-پژوهشی دانشکده پرستاری - مامایی بیرجند)*، ۱۰ (۱)، ۴۳-۵۲.

- Oord, S. V., Bögels, S. M., Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21 (1), 130-147.
- Shin, J. , Nhan, N. V. , Crittenden, K. S. , Flory, H. D. T. & Ladinsky, J. (2006). Parenting stress of mothers of young children with cognitive delays in Vietnam. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50, 748-760.
- Segal, Z.V., Williams, M. G., & Teasdale, J.D. (2002), *Mindfulnessbased cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Singh, N. A., Adkins, A. D., & Wahler, R. G. (2012). Training in Mindful Caregiving Transfers to Parent° Child Interactions. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2), 167-174.
- Singh, N. N., Singh, N. A., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S. W., & Adkins, A.D. (2010). Mindfulness Training for Parents and Their Children With ADHD Increases the Children s Compliance. *J Child Fam Stud*, 19, 157° 166.
- Spielfogel Jill E., Leathers Sonya J. Christian Errick, McMeel Lorri S. (2011). Parent management training, relationships with agency staff, and child mental health: Urban foster parents' perspectives. *Children and Youth Services Review*, 33, 2366-2374.
- Walsh, J.; Balian, M. G.; Smolira S. J. D.R.; Fredericksen, L.K. & Madsen, S.(2009), "Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control", *Personality and Individual differences*, 46,94- 99.
- Yoshimasu, K., Oga, H., Kagaya, R., Kitabayashi, M., & Kanaya, Y. (2012). Parent-child relationships and mindfulness. *Nihon Eiseigaku Zasshi*, 67 (1), 27-36.