

## اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران دارای نوجوان کم توان ذهنی

### The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Happiness of Mothers with Mental Disabilities

**Hamidreza Sharifi**

Lecturer at Farhangian  
 University, Shahid Bahonar  
 Campus in Isfahan

**Dr Farhad Mahaki\***

Ph.D. in Psychology and  
 Exceptional Education of Tehran  
 University

**Bitā abbasi**

Expert Advisor School

حمیدرضا شریفی جندانی

مدرس دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید باهنر  
 اصفهان

دکتر فرهاد مهکی (نویسنده مسئول)

دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی  
 دانشگاه تهران

بیتا عباسی

کارشناس مشاور مدرسه

#### Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of educational program on reducing mindfulness stress on increasing the happiness of mothers with mentally retarded adolescents. The research method was quasi-experimental with pre-test-post-test design with control group. The statistical sample of this study was comprised of 30 mothers of subjective mental retardation in Sarpul-e-Zahab city during the academic year 2014-2015. They were selected by available sampling method and randomly assigned to two experimental and control groups, each with 15 subjects. The experimental group received a training program for reducing mindfulness stress in 8 sessions But the control group did not receive any training. Happiness questionnaire (OHI) was used to collect data. To analyze the data was used the covariance analysis of single variables. The results of this study showed that there was a positive and

#### چکیده

پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی برافزایش شادکامی مادران دارای نوجوان کم توان ذهنی انجام گرفت. روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. نمونه آماری این پژوهش را ۳۰ نفر از مادران نوجوانان کم توان ذهنی شهر سرپل ذهاب در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ تشکیل دادند که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند به نحوی که در هر گروه ۱۵ نفر قرار داشتند. گروه آزمایش، برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را در ۸ جلسه دریافت کرد ولی گروه کنترل هیچ نوع آموزشی را دریافت نکرد. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه شادکامی استفاده شد. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده گردید. نتایج

اثر بخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران دارای نوجوان کم توان ذهنی  
The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Happiness of

significant effect of mental health-related curriculum on reduction of stress in increasing the happiness of mothers with mentally retarded adolescents. The findings of this study indicated that the Mindfulness-Based Stress Management Program could be used to reduce the problems caused by having a mentally retarded child.

**Key words:** Stress, Mindfulness, Happiness, Intellectual Disability Adolescent

پژوهش نشان داد که برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش شادکامی مادران دارای نوجوانان کم توان ذهنی اثر مثبت و معناداری داشت. یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن بود که می‌توان از برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی برای کاهش مشکلات ناشی از داشتن فرزند کم توان ذهنی استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: استرس، ذهن آگاهی، شادکامی، نوجوانان کم توان ذهنی.

### مقدمه

وجود یک جامعه سالم از نظر بهداشت روانی، منوط به سلامت اجزای کوچک‌تر آن جامعه، از قبیل محله، گروه‌ها و خانواده‌های موجود در آن جامعه است. در این میان، خانواده هسته مرکزی هر جامعه و یکی از پایه‌های اساسی آن محسوب می‌شود. وجود خانواده‌های سالم و دارای سلامت روان می‌تواند تأثیر بسزایی در سلامت روانی و ایجاد بهداشت روانی در جامعه داشته باشد، زیرا نهاد خانواده به‌خودی‌خود یک جامعه کوچک است و هرگونه تغییر مثبت یا منفی در آن، در جامعه بزرگ انسان‌ها تأثیر مستقیم و مؤثر دارد و ثبات و بی‌ثباتی خانواده به‌طور مؤثر بر ثبات یا بی‌ثباتی جامعه تأثیرگذار است (افروز، ۱۳۸۷).

کم توان ذهنی، اختلالی در فرایند رشد است که به‌واسطه نارسایی در کارکرد هوشی و رفتارسازی در حوزه‌های مفهومی، اجتماعی و عملی به وجود می‌آید (عاشوری، ۱۳۹۴؛ هالاهان کافمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). از طرفی دیگر، تولد کودک کم توان ذهنی و آرزوهای ازدست‌رفته والدین برای داشتن فرزند سالم منجر به بروز واکنش‌های روان‌شناختی از قبیل شوک، انکار، افسردگی، احساس گناه، اندوه و اضطراب، احساس خجالت و گاهی پنهان کردن کودک می‌گردد (کندال و مریک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵) و با ایجاد دگرگونی در شرایط معمول اعضای خانواده می‌تواند به عملکرد خانواده آسیب رساند (کرک، کالاجر و کلمن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵؛ عاشوری ۱۳۹۴). یکی از ویژگی‌های خانواده سالم رابطه گرم و صمیمی بین اعضای خانواده است (به‌پژوه،

<sup>۱</sup>. Hallahan & Kauffman

<sup>۲</sup>. Kandel & Merrick

<sup>۳</sup>. Kirk, Gallagher & Coleman

۱۳۹۰). بر اساس شواهد، والدین کودکان استثنایی به‌واسطه مشکلات و ویژگی‌های فرزندانشان استرس‌های بسیاری را تجربه می‌کنند (سل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲) و به نظر می‌رسد سطح استرس والدین، با شدت معلولیت کودک ارتباط داشته باشد (لیم<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲).

یکی از مباحثی که در سال‌های اخیر در حوزه پیشگیری و درمان خانواده کودکان کم‌توان‌ذهنی موردتوجه قرار گرفته است، مبحث شادکامی<sup>۳</sup> است. بر اساس بسیاری از نظریه‌های هیجان، شادی یکی از شش هیجان بزرگ است. هیجان‌های بزرگ عبارت‌اند از: تعجب، ترس، خشم، تفر اندوه و شادی. جستجوی شادکامی هدفی مهم برای بسیاری از مردم است و سازمان بهداشت جهانی تأکیدی بیش‌ازپیش بر شادکامی به‌عنوان یک مؤلفه‌ی حوزه سلامت دارد (هومن، وطن‌خواه و درستکاری، ۱۳۹۰). واژه شادی مفهومی روان‌شناختی است که دارای تعاریف و ابعاد مختلفی است. در واژه‌نامه‌ها شادی با واژه‌هایی همچون خوشحالی، شادکامی، خوشی و نشاط هم‌معنا دانسته شده است. آرگیل و کروسلند<sup>۴</sup> به‌منظور ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفی مثبت یا احساس خوشی، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی، افسردگی و اضطراب. داینر<sup>۵</sup> معتقد است شادکامی، نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی‌اش است که شامل مواردی مانند رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، نبود افسردگی می‌شود و جنبه‌های گوناگون آن نیز به شکل شناخت و عواطف است (دینر، ۲۰۰۵). شادکامی نوعی داوری است که از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود بلکه حالتی درونی است که از هیجان‌ات مثبت تأثیر می‌پذیرد (مایرز و مایرز<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵). بر این اساس، شادکامی بر نگرش و ادراک‌های شخصی مبتنی است و بر حالتی دلالت می‌کند که مطبوع و دلپذیر است و از تجربه هیجان‌ات مثبت و خشنودی از زندگی سرچشمه می‌گیرد (آرگیل، ۲۰۰۱).

در سال‌های اخیر علاقه رو به رشدی در درمان‌های مبتنی بر پذیرش ایجاد شده است که بر کنترل یا جنگیدن با درد تمرکز نمی‌کند، بلکه بر پذیرش درد تأکید دارد؛ یکی از این برنامه‌ها،

1. Seal

2. Lim

6. Happiness

4. Argyle & Crossland

5. Diener

6. Myers & Myers

اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران دارای نوجوان کم‌توان ذهنی  
The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Happiness of

برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی است (سینگ و لانسیون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). رویکرد کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۲</sup> یک مداخله رفتاری است که بر مبنای توجه و تمرکز به خود استوار می‌باشد در این برنامه افراد یاد می‌گیرند پذیرش و دلسوزی را بجای قضاوت کردن تجربه‌شان گسترش دهند و هشیاری لحظه حاضر را بجای هدایت خودکار ایجاد کنند و شیوه‌های جدید پاسخ دادن به موقعیت‌ها را یاد بگیرند (کرین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹).

سگولا و رایس<sup>۴</sup>، اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس را بر روی بیماران بررسی کردند، آن‌ها کاهش‌های معنی‌دار در افسردگی و اضطراب گزارش کردند (سگولا و رایس، ۲۰۰۴). معصومیان و همکاران (۱۳۹۲)، در پژوهش خود اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی بیماران مبتلا به کم‌درد مزمن را مورد مطالعه قرار دادند آن‌ها ۲۳ نفر بیمار مبتلا به کم‌درد مزمن را برگزیدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار دادند. یافته‌های پژوهشی آنان حاکی از آن بود که درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش معنی‌دار میانگین نمرات افسردگی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. در پژوهشی آقاجانی و همکاران (۱۳۹۴) اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت‌مندی زوجین و تعامل مادر-کودک کم‌توان ذهنی را مورد مطالعه قرار دادند، نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی، بر رضایت‌مندی زوجین و تعامل مادر و کودک کم‌توان ذهنی اثر مثبت و معناداری دارد.

با توجه به پیشینه‌های پژوهشی، رویکردهای روان‌شناختی مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی یا درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌توانند برای درمان انواع مختلفی از استرس‌های روان‌شناختی و یا حل اختلافات و بهبود روابط مؤثر باشند. با توجه به این‌که نوجوانان کم‌توان ذهنی، مشکلات فراوانی را در خانواده‌ها بخصوص در مادران به وجود می‌آورند. پس با آموزش روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ارتقای شادکامی و افزایش رضایت‌مندی زوجین می‌توان از مشکلات اساسی والدین به‌ویژه مادران، پیشگیری کرد. همچنین به دلیل این‌که خانواده یک‌نهاد تربیتی و آموزشی و عضو کوچکی از جامعه است با شادکامی مادران، می‌توان گام‌های مؤثری در پیشبرد اهداف درمانی و یا در پیشگیری

1. Singh & Lancioni

2. mindfulness-based stress reduction

3. Crane

6. Sagula & Rice

تعارض‌های خانوادگی در والدین نوجوانان کم‌توان‌ذهنی که اغلب باعث افزایش طلاق در آن‌ها می‌شود، برداشت؛ بنابراین شناسایی راه‌های ارتقاء شادکامی می‌تواند از وقوع چنین مشکلاتی پیشگیری کند. علاوه بر این، از آنجایی که داشتن کودک کم‌توان‌ذهنی شادکامی مادر را مختل می‌کند بنابراین با کاستن از استرس می‌توان در بهبود شادکامی مادران گام‌های مؤثرتری برداشت؛ بنابراین هدف از مطالعه حاضر بررسی اثربخشی برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران نوجوان کم‌توان‌ذهنی است.

### روش

در این پژوهش که از نوع مطالعات شبه آزمایشی است از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه شاهد استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را مادران دانش‌آموزان پسر کم‌توان‌ذهنی ۱۲ تا ۱۶ ساله استان کرمانشاه تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ در مدارس پیش‌حرفه‌ای مشغول به تحصیل بودند. برای انتخاب آزمودنی‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از مادران مدرسه پیش‌حرفه‌ای توحید ۲ وارد مطالعه شدند به طوری که با توجه به معیارهای ورود و خروج از پژوهش و به‌طور تصادفی در یکی از دو گروه آزمایش و شاهد جایگزین شدند. انتساب کاربندی به گروه آزمایش و شاهد نیز به‌صورت تصادفی صورت پذیرفت. حجم نمونه در اکثر مطالعات ۱۵ تا ۲۵ نفر در هر گروه بوده است. در ضمن در بسیاری از مطالعات، پژوهشگران به دلیل محدودیت‌های زمانی و مالی تعداد آزمودنی یک نمونه را محدود می‌سازند، به همین دلیل به‌منظور تعیین حداقل حجم نمونه موردنیاز برای تحقیق‌های تجربی و شبه تجربی در هر گروه آزمایش و کنترل، ۱۵ نفر پیشنهاد شده است. ملاک ورود به پژوهش شامل تحت آموزش بودن دانش‌آموز در مدرسه و داشتن حداقل سواد مادر در سطح سیکل می‌شد و همچنین عدم همکاری مادر در هر یک از مراحل پژوهش، داشتن هرگونه معلولیت دیگر همچون درخودماندگی، بیماری بدنی مزمن و یا نقایص حسی مثل آسیب شنوایی یا بینایی که تشخیص غالب آن‌ها کم‌توان‌ذهنی نباشد از ملاک‌های خروج از پژوهش بودند. به‌منظور رعایت اصول اخلاقی، از همه آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش رضایت‌نامه کسب شد. برای حفظ رازداری، پس از اطمینان‌دهی به آزمودنی‌ها درباره محرمانه ماندن اطلاعات برای هر یک از آزمودنی‌ها کد تعریف گردید. افزون بر این مسائل، هرگونه

اثر بخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران دارای نوجوان کم‌توان ذهنی  
The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Happiness of

سوء تفاهم آزمودنی‌ها قبل از آغاز پژوهش رفع گردید. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از ابزار زیر استفاده شد.

**الف) پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup> (OHI).** پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط ارگیل، مارتین و کروس‌لند<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۹ برای فراهم کردن یک اندازه کلی از شادکامی ساخته شد. آن‌ها فرض کردند که شادکامی سه جزء اصلی دارد: تناوب و درجه عاطفی مثبت، سطح متوسط از رضایت‌مندی در طول یک دوره زمانی و عدم وجود احساسات منفی مثل افسردگی و اضطراب. آنها بر اساس این تعریف ۲۱ ماده مقیاس افسردگی بک را معکوس کردند و ۱۱ ماده دیگر را برای پوشش جنبه‌های ذهنی سلامت به آن اضافه کردند. سه ماده در نهایت حذف شد و منجر به ایجاد یک مقیاس ۲۹ ماده‌ای گردید. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ توسط آرگیل تجدیدنظر شد. در این پرسشنامه چندین گروه جمله وجود دارد. آزمودنی جملات را می‌خواند سپس گزینه‌ای را که بهتر از همه طرز احساس او را در هفته گذشته و روزهای اخیر نشان می‌دهد انتخاب می‌کند. به هر یک از گزینه‌های این پرسشنامه به ترتیب ۰، ۲ و ۳ نمره تعلق می‌گیرد. نمره نهایی شادکامی از جمع ۲۹ ماده به دست می‌آید. دامنه نمرات از صفر تا ۸۷ می‌باشد. هر چه نمره فرد بالاتر باشد میزان شادکامی‌اش بیشتر و هر چه نمره وی پایین‌تر باشد میزان شادکامی‌اش پایین‌تر است. آرگیل و همکاران (۲۰۰۱) در یک مطالعه بر روی ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و روایی ۰/۴۳ را برای این مقیاس گزارش کردند. در مطالعه دیگر بر روی ۱۰۱ آزمودنی، ضریب ۰/۸۷ گزارش شده است. آرگیل ضمن به دست آوردن اعتبار باز آزمایی ۰/۸۳ پس از سه هفته، دریافت که اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه از اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی و مقیاس افسردگی نیز بیشتر است. در بررسی‌های متعدد اعتبار محتوایی، همزمان و سازه این مقیاس قابل قبول گزارش شده است. در پژوهشی که توسط علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد (۲۰۰۱) اجرا شد، در این پژوهش میانگین نمره‌های آزمودنی‌های ایرانی در فهرست شادکامی آکسفورد، ۴۲/۰۷ به دست آمد. شایان ذکر است که اعتبار این پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۶ محاسبه گردید.

<sup>۱</sup>. Oxford happiness inventory

<sup>۲</sup>. Arguvel, Martin & Crossland

جهت اجرای پژوهش ابتدا هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون به پرسشنامه شادکامی آکسفورد پاسخ دادند. سپس مداخله آموزشی در گروه آزمایشی انجام گرفت و گروه کنترل نیز در لیست انتظار باقی ماندند که در آینده برنامه برای آنها نیز اجرا گردد. بدین ترتیب برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در هشت جلسه و در هر جلسه به مدت یک الی یک و نیم ساعت توسط مشاور خانم، در نمازخانه مدرسه آموزش داده شد. مراحل اجرای برنامه آموزشی در جدول زیر ارائه شده است.

#### جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی

جلسات	محتوای آموزشی
اول	برقراری ارتباط و مفهوم‌سازی مشکل
دوم	آموزش تن آرامی برای عضلات
سوم	تن آرامی برای شش گروه از عضلات (دست‌ها و بازوها، پاها و ران‌ها، شکم و سینه، گردن و شانه‌ها، آرواره‌ها و لب‌ها و پیشانی و چشم‌ها) به صورت چشم‌بسته
چهارم	آموزش توجه به تنفس
پنجم	تکنیک پوشش بدن (تکنیک توجه به حرکت شکم و قفسه سینه هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکات آنها، جستجوی حس شنوایی از طریق گوش به صداهای اطراف)
ششم	آموزش ذهن آگاهی افکار
هفتم	ذهن آگاهی کامل
هشتم	آموزش تکنیک‌های موجود در آموزش ذهن آگاهی در زندگی روزمره

در پایان جلسات آموزشی، هر دو گروه به‌عنوان پس‌آزمون توسط پرسشنامه شادکامی آکسفورد مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌های به‌دست‌آمده از این دو موقعیت آزمون برای هر دو گروه با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری در نرم‌افزار SPSS ۲۱ تجزیه و تحلیل شد.

#### یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر ۳۰ نفر از مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بودند و توزیع آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیر جمعیت شناختی جامعه مورد مطالعه که شامل جنسیت فرزند معلول و همچنین سطح تحصیلات مادران به صورت همگون است.

اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران دارای نوجوان کم‌توان ذهنی  
The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Happiness of

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر شادکامی

گروه‌ها	میانگین پیش‌آزمون	انحراف معیار	میانگین پس‌آزمون	انحراف معیار
آزمایش	۳۷/۹۱	۴/۸۴	۵۹/۲۴	۶/۲۱
کنترل	۳۸/۱۹	۵/۸۹	۳۶/۷۹	۴/۳۱

همان‌طور که مشاهده می‌شود بر اساس اطلاعات جدول شماره ۲ میانگین نمرات گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، در شاخص شادکامی در فاصله اجرای پیش‌آزمون تا اجرای پس‌آزمون، تفاوت محسوسی داشته است. البته معنادار بودن این اختلاف بایستی با استفاده از آزمون‌های آماری مناسب مورد بررسی قرار گیرد. این در حالی است که میانگین نمرات دو گروه در مرحله پیش‌آزمون، تفاوت محسوسی نداشته و می‌توان گفت که دو گروه قبل از تشکیل جلسات آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با یکدیگر تقریباً همگون بوده‌اند. استفاده از آزمون پارامتریک مستلزم رعایت چند پیش‌فرض اولیه است که در صورت لحاظ نمودن آنها می‌توان از این آزمون‌ها استفاده کرد. جهت بررسی تفاوت معناداری گروه‌ها (گروه آزمایش و کنترل) در متغیر وابسته (پس‌آزمون نمره شادکامی)، و همچنین کنترل اثر پیش‌آزمون متغیر مذکور، از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شده است. با توجه به این‌که نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس گروه‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون و خطی بودن رابطه بین متغیر همگام و متغیر وابسته از پیش‌فرض‌های اصلی کوواریانس هستند، این مفروضات نیز به‌صورت همزمان بررسی شده و نتایج به‌دست‌آمده حاکی از این بود که اجرای تحلیل کوواریانس بلامانع است؛ بنابراین به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، بر شادکامی مادران نوجوانان کم‌توان‌ذهنی از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه گردیده است.

جدول ۳. نتایج کلی تحلیل واریانس کوواریانس متغیر شادکامی

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	سطح معناداری
ضرب‌اتا					
مداخله	۳۸۰۳/۸۸	۱	۳۸۰۳/۸۸	۱۳۳/۸۶۵	۰/۰۰۱
					۰/۸۳۲
پیش‌آزمون	۴۰/۲۵	۱	۴۰/۲۵	۱/۴۱۶	۰/۲۴۴



-----	-----	۲۸/۴۰۹	۲۷	۷۶۷/۰۶۲	خطا	۰/۰۵۰
-----	-----	-----	۳۰	۷۳۸/۰۹	کل	-----

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود آماره محاسبه‌شده برای اثر پیش‌آزمون  $(P=0/24)$  از لحاظ آماری معنادار نیست. به بیان دیگر نمره‌های پس‌آزمون تحت تأثیر نمره‌های پیش‌آزمون قرار نگرفته است؛ اما آماره محاسبه‌شده برای نشان دادن اثر برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی گروه آزمایش، پس از تعدیل میانگین‌های دو گروه بر اساس نمره پیش‌آزمون، از لحاظ آماری معنادار است  $(P=<0/01)$ . با ملاحظه مقدار مجذور اتا، به این نتیجه می‌رسیم که  $0/83$  واریانس شادکامی مادران کم‌توان ذهنی از طریق حضور در جلسات برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی تبیین می‌گردد. خلاصه آن‌که تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ شادکامی تفاوت معناداری وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روش‌های آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی مادران دارای نوجوانان کم‌توان ذهنی بود. با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت که روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ارتقا شادکامی مادران نوجوان کم‌توان ذهنی مؤثر است. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با یافته‌های آقاجانی، افروز و معتمدیگانه (۱۳۹۴) بلغان آبادی، خدادادی و تولاییان (۱۳۹۳) سلینگمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) فلوید<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) خدایاری‌فرد، غباری و موسوی (۱۳۹۴) معصومیان، گلزاری و محمدزاده (۱۳۹۲) رجیبی و ستوده (۱۳۸۹) همسو است. بر این اساس افراد با ذهن آگاهی بالا به علت اشراف داشتن بر زمان و نرسیدن از تغییرات، می‌توانند محیطی دائماً پویا و انعطاف‌پذیر در زندگی خود ایجاد کنند. این محیط پویا و انعطاف‌پذیر، مانع ایجاد تعارضات

<sup>1</sup>. Seligman

<sup>2</sup>. Floyd

اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران دارای نوجوان کم‌توان ذهنی  
The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Happiness of

مزمّن و فاصله روانی و عاطفی طولانی مدت می‌شود؛ تعارضات و فاصله روانی که خود ایجادکننده زنجیره‌ای از مشکلات بعدی خواهند بود. نکته مهم این است که افراد با ذهن آگاهی بالا به نقطه نظرات خود و همسر خود توجه بالایی دارند و این نکته به‌عنوان وسیله‌ای برای پویا نگه‌داشتن و جلوگیری از سردی روابط و در نتیجه موجب افزایش کیفیت روابط زوجین و در نهایت افزایش شادکامی مادران خواهد شد (بورپی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). حساسیت ذهن آگاهانه، تأثیر پایداری بر زوجین برای حل مشکلات همراه با احترام، صمیمیت و همدلی ایجاد می‌نماید. افراد با ذهن آگاهی بالا نه تنها به خود و موقعیت درونی و بیرونی خود آگاه هستند بلکه به تغییرات ایجادشده در ظاهر و رفتار همسر خود نیز آگاهی بالایی دارند. این آگاهی به تغییرات، توجه همدلانه همراه با افزایش شادکامی مادران کمک خواهد کرد. کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی یک مداخله رفتاری است که بر مبنای توجه و تمرکز به خود استوار می‌باشد. در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی افراد یاد می‌گیرند پذیرش و دلسوزی را به جای قضاوت کردن تجربه‌شان گسترش دهند؛ و هشیاری لحظه حاضر را بجای هدایت خودکار ایجاد کنند و شیوه‌های جدید پاسخ دادن به موقعیت را یاد بگیرند (کرین، ۲۰۰۹). هدف اصلی روش آموزشی ذهن آگاهی، پرورش آگاهی پایدار و غیر واکنشی در مورد تجربه‌های درونی (شناختی، عاطفی و حسی) و تجربه‌های بیرونی فرد (تعاملات) است. با توسعه توجه پایدار و آگاهی غیر قضاوتی و غیر واکنشی، دامنه‌ی گسترده‌ای از عرصه‌های گوناگون متعدد از قبیل آرمیدگی جسمی، تعادل هیجانی، تنظیم رفتاری و تغییرات در خودآگاهی و ارتباط با دیگران، به‌طور بالقوه تحت تأثیر قرار خواهند گرفت (اپستین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹) که همه این‌ها می‌توانند روی شادکامی مادران تأثیرگذار باشد. به‌طور کلی می‌توان گفت که هرچند مادران نوجوانان کم‌توان ذهنی به لحاظ داشتن فرزندی معلول دچار آسیب‌های روانی متعدد شده‌اند اما حضور و مشارکت در جلسات برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی برای مادران نوجوانان کم‌توان ذهنی بسیار جذاب و کاربردی بوده و علی‌رغم داشتن فرزندی معلول در خانواده، شادکامی آنان ارتقا یافته است. هر پژوهشی در کنار بدیع بودن و داشتن نقاط قوت، دارای برخی محدودیت‌های روش‌شناختی نیز هست. در پژوهش حاضر هم برخی محدودیت‌ها همچون نمونه محدود که شامل ۳۰ نفر از مادران نوجوانان کم‌توان ذهنی است که

<sup>1</sup> Burpee

<sup>2</sup> Epstein

این مسئله به نوبه خود بر تعمیم پذیری یافته‌های پژوهش تأثیر می‌گذارد، نمونه‌گیری در دسترس که سوگیری اجتماعی در یافته‌ها و عدم توانایی پژوهشگران در تعمیم یافته‌های پژوهش را به همراه داشت، محدود شدن نمونه مورد بررسی به مادران و همچنین وجود آموزش‌هایی که مدارس استثنایی در خصوص مسائل کودکان در اختیار مادران قرار می‌دهند، می‌توان اشاره کرد. پیشنهاد می‌گردد که این پژوهش در گروه‌های مختلفی از مادران دارای کودکان استثنایی و عادی انجام گردد. نقش پدرها و همچنین خواهرها و برادران مورد توجه قرار گیرد. با توجه به تجربیات و یافته‌های به دست آمده، تکرار پژوهش‌های مشابه روی تعداد بیشتر با همگنی بالا و پیگیری نتایج در فواصل زمانی مشخص و به مدت طولانی‌تر، می‌تواند نتایج قوی‌تر و راهکارهای عملی‌تری را در این زمینه حاصل نماید. همچنین برای افزایش اعتبار این روش‌های درمانی و قابلیت تعمیم‌پذیری آن‌ها شیوه‌های مداخله توسط متخصصین متفاوتی اعمال گردد.

### منابع

- Afroz, G.( 2009). Introduction to Psychology Education of Exceptional Children. Tehran University Press. [Persian]
- Aqajani, S.Afroz,G & Motamed Yeganeh, N.( 2015). The Effectiveness of Mindfulness- Based Stress Reduction Program on couples' Satisfaction and Engagement Mothers and Children With Intellectual Disabilities. Children Journal slow-paced, 2, 2 (4), 277-213. [Persian].
- Argyle, M.( 2001). The Psychology of Happiness. Translated by Masoud gem Anaraki, Fatemeh Bahrami, M. Sheriff, Hamid Taher Neshat and Hassan Palahang (1382). Isfahan: SID.. [Persian] .
- Ashori, M. (2015) Looking at the proportion of positive parenting education program in the context of value Cultural and assess its effectiveness on parity satisfaction and mental health of parents of mentally retarded children, PhD thesis, Faculty of Psychology and Education, Tehran University.. [Persian]
- Balghan Abadi, M. Khodadadi, J & Tavallaian, S.( 2014). Positive psychotherapy effectiveness of group therapy on increasing happiness of mothers of children with special needs. Family Psychology, 1 (1): 53-62. [Persian]
- Behpajooah,A.( 2011). Families and Children With Special Needs. Tehran: Avaye noor Press.. [Persian]
- Burpee, L.C. & Langer, E.J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development* , 12(1), 11-27.
- Crane, R. I.( 2009). Mindfulness based cognitive therapy: the CBT distinctive features series. 1 st ed. UK: Routledge. 14-28.

## The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Happiness of

- Diener, E.( 2005). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. [www.wamumd.Edu/cgraham/courses/Does/PUAF698R-DienerGuide..](http://www.wamumd.Edu/cgraham/courses/Does/PUAF698R-DienerGuide..)
- Epstein, B.J.( 2009). Effects of a mindfulness based stress reduction program on fathers of children with development disability. Unpublished Doctoral Dissertation, Hofstra University.
- Floyd A, Sephton SE, Salmon P, Weissbecker I, Ulmer C, Hoover K. et al.( 2007). Mindfulness meditation alleviates depressive symptoms in women with fibromyalgia: results of a randomized clinical trial. *Arthritis Rheum.* 57:77–85.
- Hallahan, D.P., Kauffman, J.M. & Pullen, P.C.( 2015). *Exceptional Learners: an introduction to special education* (13 th Ed). Published by Pearson Education, Inc.
- Homan, H. Vatankeh & Dorostkari, S.( 2011). Examine The Feasibility, Reliability and Validity Testing Of The Revised Oxford in high school students in Tehran: *Psychological Research*, 15: 15-28. [Persian]
- Kandel, I. & Merrick, J.( 2005). factors affecting placement of a child with intellectual disability. *The Scientific World Journal* , 5, 370-376.
- Khodayarifard, M. ghobari, B. and Mousavi, S. M.( 2015). The effectiveness of group counseling based on optimism the happiness of mothers of children with mental disabilities. *Children Journal slow-paced*, 2, 2 (4), 266-253. [Persian]
- Kirk, S., Gallagher, G. & Coleman, M. R.( 2015) *Educating Exceptional children* (14th Ed). Cengage Learning Printed in the United states of America.
- Lim, H. S.( 2002). the impact of parent stress and social support on psychological well-being of korean mothers of children. Unpublished dissertation . *College of social work, University of South Carolina*.
- Masoomian, S. golzari, M. shairii, MR and Momenzadeh, S.( 2012). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction program to reduce depression in patients with chronic low back pain. *Journal of Anesthesiology and Pain*, 3, 2: 87-82. [Persian].
- Myers, D.G. & Myers D. G.( 1995). Who is happy. *Psychological science*. 6, 10-19.
- Rajabi, Gh. Sotodeh, O.( 2010). The impact of mindfulness-based cognitive therapy for depression and increase the satisfaction of couples in married women. *Journal of Guilan University of Medical Sciences*, 20 (80), 83-91. [Persian].
- Sagula D, Rice HG.( 2004). the effectiveness of mindfulness training on the grieving process and emotional well-being of chronic pain patients. *Journal Clin Psychol Med Settings*, 11:333-42.
- Seal, E.( 2012). preventing to bacco and drug use among the high school students through life skills training . *Nursing & Health Sciences*, 8(3), 164-168.
- Seligman, M.A.P.( 1998) *Learned optimism*. translation of Khodaii, G (1386). Tehran: Chenar. [Persian]
- Singh, N.N. Singh N.A., Lancioni, G.E., Singh, J.( 2012). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children s compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 157-166.
- Veehof MM, Oskam MJ, Schreurs KM, Bohlmeijer ET.( 2001). Acceptance-based interventions for the treatment of chronic pain: a systematic review and meta-analysis. 152:533- 42.