



**The Comparison of the Effectiveness of Life Skills and Logo Therapy  
Training on Communication Skills and Maternal Parenting Stress of  
Mothers of Children with Intellectual Disability**

Masoumeh Sarhangi, Seyyed Davoud Hosseini Nasab, Amir Panah Ali

**Abstract**

**Background and Purpose:** The presence of a mentally retarded child in the family puts all family members, especially the mother, under psychological pressure. The present research was conducted with the aim of comparing the effectiveness of life skills training and meaning therapy on communication skills and parenting stress of mothers of intellectually disabled children. **Method:** The research method was a semi-experimental type with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population was all the mothers of children with mental disabilities in the exceptional schools of Urmia city in the academic year of 2019-2019. Using the available sampling method, 60 people were selected as a sample for the research and divided into two experimental groups (40 people) and a control group. (20 people) were appointed. Matson's questionnaire was used to measure communication skills and Abidin's questionnaire was used to measure mothers' parenting stress. **Results:** Life skills training was effective in increasing communication skills and reducing parenting stress and its sub-scales ( $p>0.05$ ). Also, meaning therapy training was effective in increasing communication skills and reducing parenting stress and its sub-scales ( $p>0.05$ ). **Conclusion:** two intervention methods of life skills training and meaning therapy can be used to increase communication skills and also reduce parenting stress of mothers of intellectually disabled children in order to optimize their mental health.

**Received:** 11.09.2021

**Revision:** 14.12.2021

**Acceptance:** 11.01.2022

**Keywords:**

communication skills,  
parenting stress, life skills,  
meaning therapy, intellectual  
disability.

**How to cite this article:**

Sarhangi, M., Hosseini Nasab, S.D, & Amir Panah Ali, A. (2022) The Comparison of the Effectiveness of Life Skills and Logo Therapy Training on Communication Skills and Maternal Parenting Stress of Mothers of Children with Intellectual Disability. *Bi-Quarterly Journal of studies and psychological news in adolescents and youth*, 2(2): 238-251

**Article type**

Original research

1. **Masoumeh Sarhangi**, PhD student, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran, 2. **Seyyed Davoud Hosseini Nasab**, Professor Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran, 3. **Amir Panah Ali**, Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

✉ Correspondence related to this article should be addressed to **Seyyed Davoud Hosseini Nasab**, Professor Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

**Email:** davoodhosseininasab@gmail.com

## مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و معنادرمانی بر مهارت‌های ارتباطی و استرس والدگری مادران کودکان کم‌توان ذهنی

✉ معصومه سرهنگی، سیدداوود حسینی‌نسب، امیر پناه‌علی

	<p><b>دریافت مقاله:</b> ۱۴۰۰/۰۶/۲۰  <b>اصلاح مقاله:</b> ۱۴۰۰/۰۹/۲۳  <b>پذیرش نهایی:</b> ۱۴۰۰/۱۰/۲۱</p>
	<p><b>واژه‌های کلیدی:</b>  مهارت‌های ارتباطی، استرس والدگری، مهارت‌های زندگی، معنادرمانی، کم‌توان ذهنی</p>
	<p><b>نحوه ارجاع دهی به مقاله:</b>  سرهنگی، م.، حسینی‌نسب، س.د.، و پناه‌علی، ا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و معنادرمانی بر مهارت‌های ارتباطی و استرس والدگری مادران کودکان کم‌توان ذهنی. <i>دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان</i>، ۲(۲): ۲۳۸-۲۵۱</p>
	<p><b>نوع مقاله:</b>  پژوهشی اصیل</p>
	<p><b>چکیده</b>  <b>زمینه و هدف:</b> وجود کودک کم‌توان ذهنی در خانواده، همه اعضای خانواده به‌ویژه مادر را متحمل فشارهای روانی قرار می‌دهد. تحقیق حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و معنادرمانی بر مهارت‌های ارتباطی و استرس والدگری مادران کودکان کم‌توان ذهنی انجام شد. <b>روش پژوهش:</b> روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، کلیه مادران کودکان کم‌توان ذهنی مدارس استثنایی شهر ارومیه در سال‌تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۶۰ نفر به عنوان نمونه جهت اجرای پژوهش انتخاب و به صورت دو گروه آزمایش (۴۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. جهت سنجش مهارت‌های ارتباطی از پرسشنامه ماتسون و جهت سنجش استرس والدگری مادران از پرسشنامه آبی‌دین استفاده شد. <b>یافته‌ها:</b> آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش مهارت‌های ارتباطی و همچنین کاهش استرس والدگری و خرده‌مقیاس‌های آن اثربخش بود (<math>p &lt; 0/05</math>). همچنین آموزش معنادرمانی در افزایش مهارت‌های ارتباطی و همچنین کاهش استرس والدگری و خرده‌مقیاس‌های آن اثربخش بود (<math>p &lt; 0/05</math>). <b>نتیجه‌گیری:</b> می‌توان از دو روش مداخله‌ای آموزش مهارت‌های زندگی و معنادرمانی در افزایش مهارت‌های ارتباطی و همچنین کاهش استرس والدگری مادران کودکان کم‌توان ذهنی در جهت بهینه‌سازی سلامت روان آنها استفاده نمود.</p>
	<p>۱. معصومه سرهنگی، دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران؛ ۲. سیدداوود حسینی‌نسب، استاد گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران؛ ۳. امیر پناه‌علی، استادیار گروه روانشناسی و مشاوره، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران</p> <p>✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به سیدداوود حسینی‌نسب، استاد گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران است.</p> <p style="text-align: right;">پست الکترونیکی: davoodhosseinasab@gmail.com</p>

## مقدمه

تولد هر کودکی در خانواده می‌تواند انتظار یک حادثه دلپذیر و بر عکس یک تجربه هیجانی استرس‌زا برای والدین باشد. والدین در انتظار یک کودک سالم می‌باشند. اما وقتی با یک ناتوانی متولد می‌شود، رویاها و خیال‌پردازی‌ها ممکن است دردناک باشد. تولد یک کودک کم‌توان ذهنی<sup>۱</sup> به عنوان یک بحران، می‌تواند به شکل عمیق بر ارتباطات و کنش‌های خانواده اثر بگذارد (ایزدیار، محمدپور و پناهی‌شهری، ۱۳۹۳). کم‌توانی ذهنی شرایطی مادام‌العمر با شیوع یک درصد است که در سال‌های رشد نمایان می‌شود و با عملکرد متوسط و محدودیت‌های ذهنی عمومی در عملکردهای انطباقی مشخص می‌شود. وجود کودکان کم‌توان ذهنی و دارای تأخیر رشدی در خانواده، همه اعضای خانواده به‌ویژه والدین را متحمل احساس گناه، استرس، اضطراب، ترس، افسردگی، انکار، پرخاشگری و خجالت می‌کند (طالبی، نادری، بختیارپور و صفرزاده، ۱۳۹۹). در حقیقت وجود کودک کم‌توان ذهنی باعث ایجاد استرس روحی روانی در خانواده و به‌ویژه مادر به دلیل مسئولیت مراقبت و سرپرستی شده و والدین کودکان مبتلا به ناتوانی‌های رشدی، استرس زیادی را متحمل می‌شوند (خانجانی؛ به نقل از خنجری، ۱۳۹۵). می‌توان گفت مادران کودکان کم‌توان ذهنی با تنیدگی‌های فراوانی روبرو هستند، یکی از این تنیدگی‌ها استرس والدگری مادران<sup>۲</sup> است. آبی‌دین<sup>۳</sup> استرس والدینی را ترکیب پیچیده از سه فاکتور به هم مرتبط شده‌ی فرزند، والدین و تعاملات والد-کودک تعریف کرده است (به نقل از دادرس و احمدی، ۲۰۱۴). مطالعات بیانگر آن هستند که والدین کودکان کم‌توان ذهنی تعارض بیشتری با فرزندانشان داشته، و تعامل مثبت کمتری با آنها دارند (خمیس، ۲۰۰۷). ارتباط از مولفه‌های اصلی زندگی اجتماعی است، مهارت برقراری ارتباط مؤثر یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روابط بین فردی است. بشر موجودی اجتماعی است و یکی از رسالت‌های مهم انسان در جهان خاکی، ایجاد، گسترش، تداوم بخشیدن و

عمق دادن به روابط بین فردی است (فتی، موتابی، محمدخانی و کاظم‌زاده عطفی، ۱۳۹۱). از جمله مشکلاتی که مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی دارند، ضعف مهارت‌های ارتباطی می‌باشد، مهارت‌های ارتباطی، آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرآیند ارتباط شوند. یعنی فرآیندی که افراد در آن، اطلاعات افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند در جوامع امروزی با پیچیده‌تر شدن فرآیند زندگی، اهمیت ارتباطات بیشتر می‌شود. در چنین جوامعی مهارت-های ارتباطی یکی از مهمترین عوامل توسعه و تعالی موفقیت انسان به شمار می‌رود (قاسمی و صائمان، ۱۳۹۶). ضعف مهارت‌های ارتباطی<sup>۴</sup> در تعاملات پیچیده جوامع فوق صنعتی امروز که به سرعت و به طور مستمر در حال تحول و دگرگونی است می‌تواند مشکلات عدیده‌ای را برای اقشار مختلف جامعه و به خصوص برای والدین دارای کودکان کم-توان ذهنی در ابعاد روانی و اجتماعی ایجاد کند (طاهرخانی، ۱۳۹۵)؛ اما برای ارتقای سلامت روان مادران کودکان کم‌توان رویکردهای مختلفی وجود دارد، یکی از روش‌های مؤثر و کارآمد در میان رویکردهای آموزشی برای بهبود روابط مادر و کودک، روش آموزش مهارت‌های زندگی<sup>۵</sup> است. مهارت‌های زندگی عبارتند از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازند مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی، به شکل مؤثر روبرو شود (طارمیان، ۱۳۸۸). در این روش از طریق عرضه آموزش‌های مورد نیاز، مجموعه مهارت‌های لازم برای کامیابی در زندگی به فرد آموزش داده می‌شود و به او کمک می‌شود تا توانایی‌ها، اطلاعات، گرایش‌ها و مهارت‌های لازم برای زندگی موفق، سالم و بدون استرس زیاد را در خود پرورش دهد (الماسی، حاتمی، شریفی، احمدی جوبیاری، کاویان‌نژاد و ابراهیم‌زاده، ۱۳۹۵). همچنین یکی دیگر از این رویکردها

5. Khamis  
6. Communication skill  
7. life skills

1. Children With Intellectual Disability  
2. Maternal parenting stress  
3. Abidin  
4. Dadras & Ahmad

بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه؛ مجموع امتیازات همه سوالهای ۱۹ گانه جمع می‌شوند. دامنه نمره این پرسشنامه بین ۱۹ تا ۹۵ می‌باشد. افرادی که نمره زیر ۴۵ بگیرند، دارای مشکل حاد ارتباطی؛ افرادی که نمره بین ۴۶ تا ۶۵ بگیرند، دارای مشکل ارتباطی؛ و افرادی که نمره بین ۶۶ تا ۹۵ بگیرند، فردی توانمند در برقراری ارتباط می‌باشند. منجمی‌زاده (۱۳۹۱) جهت روایی همزمان پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی با پرسشنامه توانایی برقراری ارتباط؛ رابطه همبستگی موثر بدست آورد (۰/۶۹ =  $r$ ) و در نتیجه روایی همزمان آن مورد تایید قرار گرفت. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرون‌باخ محاسبه و برابر ۰/۷۳ بدست آمد که نشان دهنده پایایی مناسب این پرسشنامه می‌باشد.

**۲. پرسشنامه استرس والدگری:** در پژوهش حاضر برای سنجش میزان تنیدگی مادران کودکان کم‌توان ذهنی، نسخه کوتاه پرسشنامه تنیدگی والدین آبیدین (۱۹۸۳) مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه در پاسخ به نیاز متخصصان بالینی برای تهیه یک مقیاس معتبر به منظور اندازه‌گیری استرس در روابط والد-فرزند که در یک زمان محدود قابل اجرا باشد، مستقیماً از فرم بلند این مقیاس که توسط آبیدین در سال ۱۹۸۳ تهیه شده بود، گرفته شد. مقیاس مذکور براساس این نظریه تهیه شده بود که استرس کلی که والدین می‌کنند، تابعی است از خصیصه‌های رفتاری کودک، ویژگیهای شخصیتی والدین و فشارهای روانی محیط خانواده که مستقیماً به نقش والدگری مربوط است. فرم کوتاه مقیاس استرس والدین ۳۶ سوالی است که شامل سوالاتی است با همان عبارت‌هایی که مستقیماً در فرم اصلی بلند ۱۰۱ سوال وجود دارد (کاوه، ۱۳۸۸). این پرسشنامه شامل ۳۶ گویه در قالب سه خرده مقیاس آشفتگی والدین، تعامل ناکارآمد والد-کودک و ویژگی‌های فرزند مشکل‌آفرین می‌باشد. گویه‌های این پرسشنامه در قالب مقیاس لیکرت از کاملاً مخالفم برابر ۱، مخالفم برابر ۲، بی‌نظرم برابر ۳، موافقم برابر ۴ و کاملاً موافقم برابر ۵ می‌باشند.

که اخیراً مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته؛ رویکرد معنادرمانی<sup>۱</sup> است. معنادرمانی از جمله روش‌هایی است که از دیر باز سهم بسزایی در کاهش رنج انسان داشته است. معنادرمانی رویکردی فلسفی درباره‌ی مردم و هستی آنهاست و به مضامین و موضوعات مهم زندگی مانند مرگ و زندگی، آزادی و مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران، معنایی و کنار آمدن با بی‌معنایی و همانند آنها می‌پردازد (شارف<sup>۲</sup>، ۱۳۸۱). با توجه به مطالب عنوان شده این سوال پیش می‌آید که اثربخشی دو برنامه آموزشی معنادرمانی و مهارت‌های زندگی بر روی مهارت‌های ارتباطی و استرس والدگری به چه میزان است؟ این پژوهش در راستای پاسخ به این سوال اجرا شد.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر بر پایه طرح‌های نیمه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مدارس استثنایی شهر ارومیه تشکیل دادند. جهت تعیین نمونه مورد مطالعه؛ با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس؛ ۶۰ نفر دانش‌آموز کم‌توان ذهنی دوره ابتدایی مدارس شهر ارومیه انتخاب شدند که مادران آنها به صورت تصادفی در سه گروه مجزای ۲۰ نفره (گروه آزمایش مهارت‌های زندگی، گروه آزمایش معنادرمانی و گروه کنترل) با رعایت ملاک‌های ورود به پژوهش و با جایگزینی تصادفی قرار گرفتند.

### ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی: پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی توسط ماتسون (۱۹۸۳) طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۱۹ گویه می‌باشد. هدف آن سنجش میزان مهارت‌های ارتباطی بین فردی در افراد مختلف است. نمره‌گذاری این پرسشنامه در مقیاس ۵ گزینه‌ای طیف لیکرت می‌باشد. بدینگونه که آزمودنی‌ها می‌بایست پاسخ‌های خود را بر مبنای یک مقیاس درجه‌بندی شده بسیار پایین با نمره ۱، پایین با نمره ۲، رضایتبخش با نمره ۳، خوب با ۴ و بسیار خوب با ۵ انتخاب نمایند. برای

**روش اجرا**

قبل از انجام تحقیق؛ از والدین دانش آموزان مورد مطالعه، رضایت نامه کتبی اخذ شد. علاوه بر آن، کدهای اخلاقی انجمن روانشناسی آمریکا که شامل احترام به اصل رازداری نتایج، امکان انصراف آزمودنیها از تحقیق، ارائه اطلاعات کافی در مورد چگونگی آموزش و پژوهش، و نیز اینکه این مداخله هیچ گونه ضرر جسمی در بر ندارد، رعایت گردید. در ادامه مادران شرکت کننده پرسشنامه- های بهزیستی روانشناختی، مهارت‌های ارتباطی و استرس والدگری را تکمیل نمودند. سپس به صورت تصادفی ساده به سه گروه ۲۰ نفره طبقه‌بندی شدند.

سپس آزمودنیهای گروه‌های آزمایش تحت مداخله قرار گرفتند. به گونه ای که گروه آزمایش اول مورد آموزش مهارت‌های زندگی در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند (جدول ۱) و گروه آزمایش دوم مورد آموزش معنادرمانی در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند (جدول ۲)؛ در حالیکه آزمودنی‌های گروه کنترل هیچگونه مداخله آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات مداخله؛ هر سه گروه مجدا همان پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی، مهارت‌های ارتباطی و استرس والدگری را تکمیل نمودند. به منظور رعایت اصول اخلاقی؛ به گروه کنترل بعد از اتمام تحقیق، جلسات آموزشی برگزار شد.

**جدول ۱. محتوای بسته آموزشی مهارت‌های زندگی به گروه آزمایش اول**

جلسه	شرح جلسات
<b>جلسه اول</b>	<p>موضوع: آشنایی گروه با مشاور و یکدیگر و تعیین اهداف و قوانین گروه</p> <p>هدف: معرفی و اطلاع‌رسانی درباره برنامه دوره آموزشی مهارت‌های زندگی - آموزش گروهی، مشاوره به گروه، تأکید بر رازداری و محرمانه بودن محتوای جلسات، بررسی تصورات نادرست به گروه آموزشی، بررسی ابهامات موجود و پاسخ به سوالات اعضای گروه و توضیح اهداف آموزش مهارت‌های زندگی و اهمیت آنها، توضیح اجمالی برنامه جلسات آموزشی، توضیح قوانین بنیادین گروه، انتظاراتی که از اعضای گروه می‌رود، قرارداد درمانی و جمع‌آوری قراردادهای درمانی و قراردادن پرسشنامه در خدمت اعضای گروه</p> <p>برنامه: معرفی اعضاء با بیان اسم و شهرت، تحصیلات به گروه همراه با توضیح مختصری درباره روحیات، علایق، شخصیت خود، بیان ۲ نکته مهم این جلسه، مطالعه مجدد و کامل جزوه، اطلاعات اولیه در مورد آموزش مهارت‌های زندگی، به‌خاطر سپردن آنچه از اعضاء در جلسات گروهی انتظار می‌رود.</p> <p>تکلیف: -</p>
<b>جلسه دوم</b>	<p>موضوع: شناخت خود و شناخت ویژگی‌های خود در پذیرفتن خویشتن (خودآگاهی)</p> <p>هدف: شناخت خود و توانایی‌های مان در کسب مهارت خودآگاهی</p> <p>برنامه: بررسی تکلیف و سوالات و ابهامات باقیمانده جلسه اول، تأکید بر به‌یادداشتن آنچه از اعضاء در جلسات گروهی انتظار می‌رود و عمل به آن، توضیحاتی که پیرامون اهمیت شناخت فرد از توانایی، استعدادها و علایق خود و نقش خودآگاهی و خودشناسی به عنوان یک مهارت زندگی در تعیین اهداف آینده و نقش خودآگاهی در عزت نفس و احساس ارزشمندی فرد و عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی و موانع خودآگاهی.</p> <p>تکلیف: توصیف خود آنگونه که در خانه و محیط جامعه، دوستان و اقوام هستند و آنگونه که دوست دارند باشند، خود را توصیف کنند و ویژگی‌های مثبت خود در مورد ظاهر کلی، هوش، روابط، استعدادها و توانایی‌هایشان از دیدگاه خود و دیگران توضیح دهند و نتیجه‌گیری کنند.</p>
<b>جلسه سوم</b>	<p>موضوع: مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد و آشنایی با مهارت همدلی</p> <p>هدف: بررسی مفهوم همدلی و روش‌های ایجاد همدلی و شرح گوش دادن فعال و انعکاس احساسات در ایجاد همدلی و موانع همدلی و انتقاد کردن- سرزنش کردن و بی‌اهمیت کردن مشکل</p> <p>برنامه: بررسی تکلیف و سوالات و ابهامات باقی مانده از جلسه قبل و تأکید بر یادداشت برداشتن آنچه از اعضاء در جلسات گروهی انتظار می‌رود و عمل به آن، توضیح اجمالی در مورد اهداف جلسه و مفهوم همدلی</p>

<p>تکلیف: از یکی از اعضاء خواسته شد تا اتفاقی را تعریف کند و خود محقق نقش فردی را داشت که کاملاً به گفته ایشان بی‌توجه بود و احساساتش را درک نمی‌کرد. بعد از اتمام نقش از او خواسته شد که بگوید چه احساسی داشته و چرا به این احساس رسید.</p>	
<p>موضوع: مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، شناخت در مورد پدیده ارتباط مؤثر هدف: شناخت در مورد پدیده ارتباط و نحوه برقراری ارتباط با دیگران، کسب مهارت برقراری مؤثر مطالب آموزشی ارائه شده</p>	<p><b>جلسه چهارم</b></p>
<p>برنامه: بررسی کوتاهی به مباحث جلسات قبل و کاربرد آنها در زندگی روزمره‌شان و تعریف مفهوم ارتباط مؤثر، برقراری ارتباط و موانع ارتباط و انواع ارتباط (مثبت و منفی کلامی و غیرکلامی)؛ عوامل ایجاد کننده ارتباط از قبیل: احترام، تفاهم، تلاش، اهمیت دادن) و نشان دادن اهمیت به شنونده و خوب بودن.</p>	
<p>تکلیف: به بازی نقش پرداخته شد؛ به این صورت که یکی از اعضاء دارد با محقق صحبت می‌کند با دستانش بازی می‌کند و به دیوار نگاه می‌کند، چه احساسی پیدا می‌کنید و از اعضاء خواسته شد ده چیز شامل رویدادهایی که باعث می‌شود شما احساس خوبی نسبت به خود نداشته باشید را نوشته و نتیجه‌گیری کنند. در پایان یک جمع‌بندی از مطالب مطرح شده با کمک اعضاء صورت گرفت و اعضاء هدف خود را از تشکیل این جلسه بیان کردند.</p>	
<p>موضوع: آشنایی با مهارت کنترل و مدیریت خشم هدف: روبه‌رو شدن با مشکلات زندگی و کنترل مدیریت خشم</p>	<p><b>جلسه پنجم</b></p>
<p>برنامه: بررسی تکلیف و سوالات و ابهامات باقی مانده احتمالی از جلسه قبل و تعیین مفهوم خشم و ارتباط بین آن و عوامل ایجاد کننده خشم و حالات جسمانی و روانی و هیجانی در هنگام خشم و روش‌های مهار آن.</p>	
<p>تکلیف: بررسی تمرینات مرور شده در جلسه حاضر برای بهره‌گیری از جلسات آتی گروه و دستیابی به هدف حضور در گروه و تکمیل پاسخ‌ها و به طور داوطلبانه از یکی از اعضای گروه خواسته شد تا خاطره‌ای از خشم خود را تعریف کند و به اتفاق گروه در مورد آن بحث شود و از اعضاء خواسته شد در یک برگه مواردی از خشم خود را نوشته و بعد طریقه ابراز خشم خود و عواقب و احساس بعد از آن را بنویسند.</p>	
<p>موضوع: مهارت حل مسأله هدف: آشنا کردن و توانمندسازی اعضای گروه در زمینه مهارت حل مسأله</p>	<p><b>جلسه ششم</b></p>
<p>برنامه: بررسی کوتاهی به مباحث جلسات قبل و کاربرد آنها در زندگی روزمره‌شان، تعریف و حل مسأله، اهمیت کسب مهارت حل مسأله، مراحل حل مسأله تکلیف: از اعضاء خواسته شد در برگه‌ای مسأله‌ای که اخیراً درگیر آن بوده‌اند را بنویسند و اینکه چه راه‌حلی را برای آن اندیشیده‌اند؟ و عواقب آن چه بوده، آیا مسأله حل شده یا خیر؟ از اعضاء خواسته شد که مشکل خود را در منزل با این مراحل ذکر شده، ارزیابی کنند و مطالب گذشته را یادداشت کنند و اگر سوالی داشتند، جلسه آینده بپرسند.</p>	
<p>موضوع: مهارت مدیریت و مقابله با استرس هدف: آشنایی با مهارت مدیریت و مقابله با استرس و راهبردهای مقابله با استرس</p>	<p><b>جلسه هفتم</b></p>
<p>برنامه: تعریف استرس، شناخت منابع استرس‌زا، راهبردهای مختلف مقابله با استرس (هیجانی، عقلانی، منطقی)، مقابله سازگارانه با استرس، مهارت مدیریت زمان برای کاهش و کنترل استرس تکلیف: از اعضاء خواسته شد استرس‌هایی که اخیراً تجربه کرده‌اند را یادداشت کرده و سپس بنویسند که در مقابله با هر یک از آنها چه کرده‌اند و به اعضای گروه، تمریناتی برای کاهش استرس داده شد؛ مثلاً آرام‌بخشی به طریق متوالی (شل کردن دستها و پاها، بستن چشم‌ها و دم و بازدم از بینی و دهان) و آرام‌بخشی به طریق تخیل هدایت شده (دم و بازدم در ذهن خود) که در آنجا احساس امنیت و آرامش می‌کنند.</p>	
<p>موضوع: مهارت تصمیم‌گیری هدف: آشنایی با مهارت تصمیم‌گیری</p>	<p><b>جلسه هشتم</b></p>
<p>برنامه: مرور کلیه جلسات و دادن بازخورد و کاربرد آنها در زندگی روزمره‌شان، ارائه تعریفی واضح از تصمیم‌گیری، مراحل تصمیم‌گیری، الگوهای تصمیم‌گیری صحیح، توصیه‌های معمول در فرآیند تصمیم‌گیری (مثل شناخت خود در توانایی‌ها، آگاهی از ارزش‌ها و ...)</p>	

<p>تکلیف: از اعضاء گروه پرسیدیم وقتی قرار است در مورد چیزی تصمیم‌گیری کنند، معمولاً چگونه عمل می‌کنند؟ و سپس راجع به آن در جلسه بحث و گفتگو کردیم. الگوی تصمیم‌گیری صحیح مطرح شد و برگه‌ای به اعضاء گروه داده شد تا آن را پر کنند و توضیح داده شد که مشخص کنید با چه مشکلی برای تصمیم‌گیری روبرو هستید؟</p>	
<p>موضوع: مهارت تفکر انتقادی هدف: آشنایی با مهارت تفکر انتقادی و اهمیت برخورداری از تفکر انتقادی برنامه: بررسی کوتاهی به مباحث کلیه جلسات قبلی و کاربرد آنها در زندگی روزمره‌شان در ابتدای جلسه، تعریف تفکر انتقادی، اهمیت برخورداری از تفکر انتقادی، مؤلفه‌های مهارت تفکر انتقادی، قواعد تقویت تفکر انتقادی، تفکر انتقادی چیست؟</p>	<p><b>جلسه نهم</b></p>
<p>تکلیف: جملاتی برای اعضاء گروه خوانده شد و از آنان خواسته شد نظر خود را راجع به این جملات بیان نمایند و اینکه باور آنها راجع به جملات چیست؟ مثلاً جملاتی مثل (من بیشتر ترجیح می‌دهم دیگران به من بگویند چه کاری انجام دهم و چگونه انجام دهم تا اینکه خود بخواهم به آن برسم یا این جمله از اینکه خودم به دنبال کشف چیزی باشم، متنفرم یا دوست ندارم مورد انتقاد واقع شوم و...). پس از اتمام جملات و بحث راجع به آنها به اعضاء گفته شد که این جملات موانعی برای رسیدن به تفکر انتقادی بوده و در انتها نیز جمع‌بندی صورت گرفت.</p>	
<p>موضوع: مهارت مدیریت هیجان و مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد هدف: آشنایی با مهارت مدیریت هیجان برنامه: تشریح موضوع هیجان، ضرورت مهارت مدیریت هیجان‌ها، موانع مدیریت هیجان، فرآیند مدیریت هیجان، راهبردهای مدیریت هیجان‌های منفی (خشم، اضطراب و افسردگی) تکلیف: به اعضاء برگه‌ای داده شد و از آنها خواسته شد شرایطی را که در آن نتوانسته‌اند به شکل قاطعانه رفتار کنند را تجسم کنند و اینکه در آن شرایط چه احساسی، افکار و رفتاری داشتند را یادداشت کنند. سپس یک جمع‌بندی از کل جلسه به عمل آمد و از اعضاء، احساساتشان نسبت به جلسه و جلسات گذشته پرسیده شد و اینکه آیا این جلسات توانسته‌اند به آنها کمک کنند یا خیر؟ در انتها نیز پس از آزمون اجرا گردید</p>	<p><b>جلسه دهم</b></p>

<p><b>جدول ۲. محتوای پروتکل آموزش معنادرمانی به گروه آزمایش دوم</b></p>	
<p>شرح جلسات</p>	<p><b>جلسه</b></p>
<p>موضوع: آشنایی گروه با مشاور و یکدیگر و تعیین اهداف و قوانین گروه هدف: معرفی و اطلاع‌رسانی درباره برنامه معنادرمانی گروهی، گروه‌درمانی، مشاور به گروه، تأکید بر رازداری و محرمانه بودن محتوای جلسات، بررسی تصورات نادرست به گروه درمانی، بررسی ابهامات موجود و پاسخ به سوالات اعضاء گروه، توضیح اهداف گروه معنادرمانی و اهمیت آنها، توضیح اجمالی برنامه جلسات گروه درمانی توضیح قوانین بنیادین گروه، انتظاراتی که از اعضاء گروه می‌رود و قرارداد درمانی - جمع‌آوری قراردادهای درمانی برنامه: معرفی اعضاء با بیان اسم و شهرت، تحصیلات به گروه همراه با توضیح مختصری درباره روحیات، علایق - شخصیت خود، بیان دو نکته قابل توجه در رابطه با دو نفر از سایر اعضاء گروه خود تکلیف: یادآوری و یادداشت نکات مهم این جلسه، مطالعه مجدد و کامل جزوه اطلاعات اولیه در مورد معنادرمانی، به خاطر سپردن آنچه از اعضاء در جلسات گروهی انتظار می‌رود</p>	<p><b>جلسه اول</b></p>
<p>موضوع: آگاهی در خصوص باورها در پذیرفتن خویشتن و شناخت ویژگی‌های خویشتن، توجه به آزادی معنوی به عنوان یکی از ابعاد هستی انسان هدف: درک این حقیقت که آنچه در گذشته اتفاق افتاده است، قابل تغییر نیست؛ اختیار فرد برای تصمیم‌گیری درباره اتفاقات حال حاضر؛ آزاد بودن در انتخاب آنچه باید حال حاضر انجام دهیم با وجود تأثیر انتخاب‌های گذشته. برنامه: بررسی تکلیف و سوالات و ابهامات باقیمانده جلسه اول، تأکید بر به یادداشتن آنچه از اعضاء در جلسات گروهی انتظار می‌رود و عمل به آن، توضیح اجمالی درباره اهداف جلسه و مفاهیم آزادی</p>	<p><b>جلسه دوم</b></p>

	تکلیف: طرح افکار، احساسات و واکنش‌های رفتاری مهم روزمره افراد به خصوص در رابطه با موضوع، یادداشت نمودن سوالات و ابهامات ذهنی جهت طرح در ابتدای جلسه آینده
<b>جلسه سوم</b>	موضوع: مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، آگاهی از مسئولیت پذیری و نقش آن در به دست آوردن موفقیت. هدف: بررسی مفهوم مسئولیت در برابر انتخاب و رابطه آن با آزادی، عدم مسئولیت فرد در قبال اعمال و تصمیماتی که در انجام آنها آزادی انتخاب نداشته است، بازخواست نکردن فرد در رابطه با آنچه بدون داشتن اختیار انجام می‌دهد، مسئولیت انسان آزاد به میزان آزادی خود در برابر انتخاب‌های خود، بحث درباره مفهوم آزادی از بعد تازه درباره اینکه افراد مختلف چقدر در قبال رفتارهایشان مسئولیت دارند.
	برنامه: بررسی تکلیف و سوالات و ابهامات باقی مانده از جلسه قبل، تأکید بر به یادداشتن آنچه از اعضاء در جلسات گروهی انتظار می‌رود و عمل به آن، توضیح اجمالی درباره اهداف جلسه و مفهوم مسئولیت
	تکلیف: انجام کارهای گروهی جهت مقایسه تفاوت‌های موجود در دو نمونه از افرادی که دارای مسئولیت هستند و دارای مسئولیت نمی‌باشند.
<b>جلسه چهارم</b>	موضوع: مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، شناخت عوامل ایجاد کننده اضطراب و راهکارهای مقابله، خودآگاهی و شناخت اضطراب وجودی هدف: آگاهی از مرگ و اضطراب وجودی به عنوان شرایط اساسی انسان، توانایی درک کردن واقعیت آینده و اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ، توجه معنی‌دار به زندگی با اندیشیدن به مرگ، آگاهی از مرگ. برنامه: تنظیم وصیت‌نامه با هدف بخشیدن چیزهای باارزش به عزیزان پس از مرگ
	تکلیف: تنظیم وصیت‌نامه بر اساس خصوصیات برجسته خود، حس افراد حین نوشتن وصیت‌نامه، بخشیدن ویژگی‌ها و مهارت‌های خود به دیگران.
<b>جلسه پنجم</b>	موضوع: مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بیان لزوم حفظ هویت و هدفمندی و یافتن معنای عشق هدف: سنجش هویت شخصی و معنای عشق در زندگی اعضای گروه، بررسی استقلال مفهوم هدفمندی زندگی از مفهوم معنای زندگی، بررسی میزان شناخت افراد از میزان هدفمندی و معنا در زندگی، بررسی نقش فقدان دلیل و معنای کافی در زندگی در شکل‌گیری مشکل و عدم دستیابی به اهداف فردی، برای اعضای که نسبت به معنای زندگی در شک و تردیدند
	برنامه: بررسی تکلیف و سوالات و ابهامات باقی‌مانده احتمالی از جلسه قبل
	تکلیف: بررسی مجدد تمرینات مرور شده در جلسه حاضر برای بهره‌گیری از جلسات آتی گروه و دستیابی به هدف حضور در گروه و تکمیل پاسخ‌ها، رجوع به برخی از پاسخ‌ها در جلسات آتی، تکمیل و اندیشه در رابطه با تمرینات جهت حضور فعالانه و کمک به اعضای گروه
<b>جلسه ششم</b>	موضوع: مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بررسی معنای رنج هدف: روبرو شدن با رنج‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی و تعریف نحوه برخورد و عملکرد خود در قبال آن برنامه: صحبت درباره نقش رسالت در زندگی - ترغیب حس مسئولیت - یادآوری و تأکید بر اهمیت نقش‌ها و وظایف، طرح مفهوم رنج، صحبت درباره آنچه افراد را رنج می‌دهد، بحث درباره موارد مرتبط با زندگی و تعارضات، تقسیم رنج‌ها به دو دسته قابل و غیرقابل اجتناب، بحث در رابطه با رفتارهای رنج‌آمیز - تلاش برای تغییر وضعیت - میزان آزادی عمل - میزان تأثیر نقش افراد در تغییر ابعاد زندگی، تشخیص عوامل رنج‌های اجتناب‌ناپذیر و نحوه مقابله با آنها در غیرقابل اجتناب‌ترین شرایط، نحوه کاهش رنج‌ها با عهده‌دار شدن مسئولیت در ارتباط با کاهش رنج‌ها
	تکلیف: طرح رویدادها و اتفاقاتی که منجر به رنجش می‌شوند - تقسیم آنها در دو دسته اجتناب پذیر و اجتناب ناپذیر - بیان احساس و نگرش به آنها، نوشتن نوع واکنش فرد در مقابل رنج‌های اجتناب‌ناپذیرشان و عملکرد و مسئولیت‌شان در برابر رنج‌ها، تفکر درباره مسئولیتشان در برابر رنج‌های اجتناب‌ناپذیر و مسئولیتی که می‌توانند بر عهده گیرند.
<b>جلسه هفتم</b>	موضوع: مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، شناخت ارزش‌های خلاق هدف: تعیین سه راه معنابخشیدن به زندگی بر اساس ارزش‌های خلاق فرانکل برنامه: تعیین و تشخیص ارزش‌های خلاق



تکلیف: تعیین چیزهای خلق شده توسط افراد، اثرات موجود در زندگی ایشان، زمان تشخیص ارزش انسان . معنای آن، تعریف معنای پدر، مادر، دختر، پسر خود	
جلسه هفتم	موضوع: مرور کلیه جلسات و دادن بازخورد، بررسی ارزش‌های تجربی هدف: کسب ارزش‌های تجربی توسط افراد
تکلیف: بازنگری هدف از حضور در گروه، بررسی هدف از حضور خود در گروه، موارد آزاردهنده مزمین در زندگی، تعیین مهمترین رنج زندگی، ارائه جمله‌ای جهت توصیف هدف از حضور در گروه، مروری بر آزادی عمل و انتخاب	
جلسه نهم	موضوع: مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد و بررسی ارزش‌های نگرشی هدف: تعیین ارزش‌های نگرشی یا گرایشی برنامه: تشریح ارزش‌های نگرشی یا گرایشی با طرح پرسش‌های شخصی
تکلیف: ارزش‌های نگرشی مانند شفقت، شهامت و شوخ طبعی در وجود نزدیکان یا آشنایان و اینکه چگونه انسان‌هایی هستند، تمایل به نوع ارزش‌های نگرشی مانند شفقت، شجاعت و شوخ طبعی، ارائه پاسخ به سوالات در گروه	
جلسه دهم	هدف: خلاصه و جمع‌بندی جلسات و اجرای پس آزمون برنامه: مرور مطالب جلسات گذشته و بیان تجربیات اعضا از دوره‌ای که گذرانده‌اند، بحث گروهی در مورد تأثیر مطالب روی بهتر زیستن افراد، بحث گروهی در مورد نحوه تأثیر مطالب و تجربیات روی ارتباط افراد. تکلیف: انجام پس آزمون.

### یافته‌ها

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش معنادرمانی بر مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان کم‌توان ذهنی تفاوت وجود دارد از آزمون کواریانس استفاده شده است؛ ابتدا پیش فرض‌های مقدماتی همگنی شیب‌های رگرسیونی و آزمون لون انجام شد. با تأیید پیش فرض‌های مفروضه، نتایج تحلیل کواریانس انجام شده بر روی نمره مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان در سه گروه در جدول ۳ ارائه شد. در این تحلیل نمره‌های پیش آزمون تحت کنترل آماری قرار گرفت؛ یعنی اثر نمره‌های متغیر همانند از روی نمره مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان برداشته شده و سپس سه گروه بر اساس واریانس باقیمانده مقایسه شدند. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد بین نمره مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان سه گروه تفاوت معناداری مشاهده شد ( $F = 3/46, p < 0/05$ )، ( $\eta^2 = 0/11$  = مجذور اتا).

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-24 استفاده شد. نتایج در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی تحلیل شد و از آزمون تحلیل کواریانس تک راهه (ANCOVA) و تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. به منظور انتخاب آزمون آماری مناسب جهت تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده لازم است تا نوع توزیع متغیرها به لحاظ نرمال بودن پراکندگی آن ارزیابی شود که در این مورد از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که در نهایت سطح معنی‌داری آزمون فوق در مورد تمامی متغیرها در بین مادران کودکان سه گروه در پیش آزمون و پس آزمون، نرمال بود ( $p > 0/05$ ). در نتیجه آزمون‌های پارامتری استفاده شده برای متغیرهای مورد نظر در این تحقیق مناسب بودند. برای پی بردن به این موضوع که بین

**جدول ۳. نتایج آزمون کواریانس مقایسه مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان در سه گروه (آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش معنادرمانی و کنترل)**

مجدورات	مجموع	درجه آزادی	میانگین مجدورات	مقدار واریانس	P	مجدورات
پیش آزمون	۱/۴۵	۱	۱/۴۵	۰/۰۴	۰/۸۳	۰/۰۰۱
گروه‌ها	۲۱۹/۰۱	۲	۱۰۹/۵۱	۳/۴۶	۰/۰۳	۰/۱۱
خطا	۱۷۶۸/۱۹	۵۶	۳۱/۵۷			

مطابق اطلاعات جدول ۴ نیز مشاهده می‌شود نمره مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان گروه آموزش مهارت‌های زندگی با میانگین ۷۵/۸۸ و گروه معنادرمانی با میانگین ۷۴/۲۴ نسبت به گروه کنترل با میانگین ۷۱/۰۱ به طور معنی داری افزایش یافته است. بنابراین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش معنادرمانی در افزایش نمره مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان کم‌توان ذهنی به میزان ۱۱٪ تأثیر داشته است.

**جدول ۴. میانگین تعدیل شده و خطای معیار مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان پس از کنترل پیش آزمون**

میانگین	خطای معیار	سطح اطمینان ۹۵٪
		حد پایین
		حد بالا
آموزش مهارت‌های زندگی	۷۵/۸۸	۷۳/۲۹
آموزش معنادرمانی	۷۴/۲۴	۷۱/۷۲
کنترل	۷۱/۰۱	۶۸/۴۲

با توجه به سطوح معنی داری در جدول ۵ آزمون تفاوت دو به دوی گروه‌ها با استفاده از آزمون بنفونی؛ مهارت‌های ارتباطی در گروهی که مهارت‌های زندگی و معنادرمانی آموزش داده شده است، نزدیک به هم بوده و دارای اثربخشی یکسانی می‌باشند.

**جدول ۵. مقایسه زوجی گروه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش معنادرمانی و گروه کنترل برای مهارت‌های ارتباطی**

مؤلفه‌ها	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
مهارت‌های ارتباطی	آموزش مهارت‌های زندگی	۱/۶۳	۱/۷۹	۱
	آموزش معنادرمانی	۴/۸۶	۱/۸۸	۰/۰۳
	کنترل	۳/۲۲	۱/۸	۰/۲۳

همچنین برای پی بردن به این فرضیه که بین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش معنادرمانی بر استرس والدگری مادران کودکان کم‌توان ذهنی تفاوت وجود دارد تحلیل واریانس چند متغیری اجرا شده است؛ ابتدا مفروضه یکسانی ماتریس واریانس- کواریانس (M-BOX) انجام شد و مشخص شد که داده‌ها از یکسانی ماتریس واریانس - کواریانس برخوردار است ( $p > 0.001$ ). نیز از آزمون لون جهت هم‌سانی واریانس استفاده شد و مشاهده گردید که واریانس‌ها یکسان هستند ( $p > 0.01$ ). مطابق با اطلاعات جدول ۶ از نظر آماری تفاوت معنی داری بین مادران کودکان سه گروه در مؤلفه‌های استرس والدگری وجود داشت ( $F = 10.54, P < 0.05, \eta^2 = 0.38$ ).

میانگین ۸۱/۵۲ نسبت به گروه کنترل با میانگین ۱۱۶/۵۴ به طور معنی داری کاهش یافته است. در نتیجه آموزش مهارت های زندگی و آموزش معنادرمانی در کاهش استری والدگری مادران کودکان کم توان ذهنی اثربخش بودند.

لامبدای ویلکز، ۰/۳۷ = مجذور اتا) در واقع در حالت کلی استرس والدگری مادران کودکان سه گروه تفاوت معنی داری با یکدیگر دارند. طبق اطلاعات جدول ۸ نمره استرس والدگری مادران کودکان با آموزش مهارت های زندگی با میانگین ۶۵/۷۸ و گروه آموزش معنادرمانی با

**جدول ۶. آزمون چند متغیری تفاوت میانگین های نمره مؤلفه های استرس والدگری مادران کودکان سه گروه (آموزش مهارت های زندگی، آموزش معنادرمانی و کنترل)**

مقدار	واریانس	P	مجذور اتا
۰/۳۸	۱۰/۵۴	۰/۰۰۰	۰/۳۷

والد-کودک ( $F = ۳۷/۳۵$ ،  $P < ۰/۰۱۶$ ،  $P = ۰/۵۸$  = مجذور اتا) و مؤلفه ویژگی های فرزند مشکل آفرین ( $F = ۳۳/۹۶$ ،  $P < ۰/۰۱۶$ ،  $P = ۰/۵۵$  = مجذور اتا) در سه گروه تفاوت وجود دارد.

همچنین مطابق جدول ۷ هنگامی که نتایج متغیرهای وابسته به صورت جداگانه در نظر گرفته شد، مشاهده گردید که بین مؤلفه آشفتگی والدین ( $F = ۲۵/۷۸$ ،  $P < ۰/۰۱۶$ ،  $P = ۰/۴۸$  = مجذور اتا)، مؤلفه تعامل ناکارآمد

**جدول ۷. نتایج تحلیل چند متغیره برای برای مقایسه مؤلفه های استرس والدگری مادران کودکان سه گروه (آموزش مهارت های زندگی، آموزش معنادرمانی و کنترل)**

مقیاس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور اتا
آشفتگی والدین	۲۹۰۷/۱۷	۲	۱۴۵۳/۵۸	۲۵/۷۸	۰/۰۰۰	۰/۴۸
تعامل ناکارآمد والد-کودک	۲۹۴۰/۰۳	۲	۱۴۷۰/۰۱	۳۷/۳۵	۰/۰۰۰	۰/۵۸
ویژگی های فرزند مشکل آفرین	۳۰۶۷/۷۷	۲	۱۵۳۳/۸۸	۳۳/۹۶	۰/۰۰۰	۰/۵۵

مشکل آفرین در گروه با آموزش مهارت های زندگی با میانگین ۲۱/۵۶ و گروه آموزش معنادرمانی با میانگین ۲۷/۳۹ نسبت به گروه کنترل با میانگین ۳۸/۸۹ کاهش معنی داری داشته است؛ در نتیجه آموزش مهارت های زندگی و آموزش معنادرمانی در کاهش مؤلفه آشفتگی والدین به میزان ۰/۴۸٪، تعامل ناکارآمد والد-کودک به میزان ۰/۵۸٪ و ویژگی های فرزند مشکل آفرین به میزان ۰/۵۵٪ اثربخش بودند.

همچنین طبق اطلاعات جدول ۸ مشاهده می شود که مؤلفه آشفتگی والدین در گروه با آموزش مهارت های زندگی با میانگین ۲۲/۳۲ و گروه آموزش معنادرمانی با میانگین ۲۸/۲۳ کاهش معنی داری نسبت به گروه کنترل با میانگین ۳۹/۲۴ داشته است؛ مؤلفه تعامل ناکارآمد والد-کودک نیز در گروه با آموزش مهارت های زندگی با میانگین ۲۱/۸۹ و گروه آموزش معنادرمانی با میانگین ۲۵/۸۹ نسبت به گروه کنترل با میانگین ۳۸/۴۱ کاهش معنی داری داشته است؛ همچنین مؤلفه ویژگی های فرزند

**جدول ۸. میانگین تعدیل شده و انحراف معیار نمرات استرس والدگری و مولفه‌های آن در مادران کودکان سه گروه (آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش معنادرمانی و کنترل)**

مؤلفه‌ها	گروه	میانگین	انحراف معیار
آشناگی والدین	آموزش مهارت‌های زندگی	۲۲/۳۲	۱/۷
	آموزش معنادرمانی	۲۸/۲۳	۱/۶۹
	کنترل	۳۹/۲۴	۱/۶۸
تعامل ناکارآمد والد-کودک	آموزش مهارت‌های زندگی	۲۱/۸۹	۱/۴۲
	آموزش معنادرمانی	۲۵/۸۹	۱/۴۱
	کنترل	۳۸/۴۱	۱/۴
ویژگی‌های فرزند مشکل‌آفرین	آموزش مهارت‌های زندگی	۲۱/۵۶	۱/۵۲
	آموزش معنادرمانی	۲۷/۳۹	۱/۵۱
	کنترل	۳۸/۸۹	۱/۵
استرس والدگری	آموزش مهارت‌های زندگی	۶۵/۷۸	۴/۳۱
	آموزش معنادرمانی	۸۱/۵۲	۴/۲۹
	کنترل	۱۱۶/۵۴	۴/۲۶

در نهایت با توجه به سطوح معنی‌داری در جدول ۹ آزمون تفاوت دو به دوی گروه‌ها با استفاده از آزمون بنفونی؛ استرس والدگری و ابعاد سه گانه آن در گروه‌های آموزش مهارت‌های زندگی با گروه کنترل و همچنین بین گروه آموزش معنادرمانی با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. از بین ابعاد استرس والدگری؛ ابعاد آشناگی والدین و تعامل ناکارآمد والد-کودک در هر دو گروه آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش معنادرمانی کاهش یکسانی مشاهده شد. اما در خصوص بعد ویژگی‌های فرزند مشکل‌آفرین و همچنین استرس والدگری در حالت کلی؛ آموزش مهارت‌های زندگی به صورت معنی‌داری اثربخشی بالاتری نسبت به آموزش معنادرمانی داشته است.

**جدول ۹. مقایسه زوجی گروه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش معنادرمانی و گروه کنترل برای استرس والدگری و ابعاد آن**

مؤلفه‌ها	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
آشناگی والدین	مهارت‌های زندگی	۵/۹۱	۲/۴۲	۰/۰۵۴
	کنترل	۱۶/۹۱	۲/۴	۰/۰۰۰
	معمادرمانی	۱۱/۰۰۳	۲/۳۸	۰/۰۰۰
تعامل ناکارآمد والد-کودک	مهارت‌های زندگی	۳/۹۹	۲/۰۲	۰/۱۶
	کنترل	۱۶/۵۱	۲/۰۰۵	۰/۰۰۰
	معمادرمانی	۱۲/۵۱	۱/۹۹	۰/۰۰۰
ویژگی‌های فرزند مشکل‌آفرین	مهارت‌های زندگی	۵/۸۳	۲/۱۷	۰/۰۲
	کنترل	۱۷/۳۲	۲/۱۴	۰/۰۰۰
	معمادرمانی	۱۱/۴۹	۲/۱۳	۰/۰۰۰
استرس والدگری	مهارت‌های زندگی	۱۵/۷۴	۶/۱۵	۰/۰۴
	کنترل	۵۰/۷۵	۶/۰۸	۰/۰۰۰
	معمادرمانی	۳۵/۰۱	۶/۰۴	۰/۰۰۰

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از آزمون کواریانس تک متغیره نشان داد بین نمره مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان کم توان ذهنی گروه آموزش مهارت‌های زندگی با میانگین ۷۵/۸۸ و گروه معنادرمانی با میانگین ۷۴/۲۴ نسبت به گروه کنترل با میانگین ۷۱/۰۱ به طور معنی داری افزایش یافته است. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش معنادرمانی دارای اثربخشی یکسانی می‌باشند و در افزایش نمره مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان کم توان ذهنی به میزان ۱۱٪ تأثیر داشته‌اند.

طبق نظر فیسمن و ولف<sup>۱</sup>؛ خانواده‌های دارای کودک کم-توان ذهنی در خصوص روابط زناشویی، روابط والدین، روابط خواهری و برادری و روابط دوستان، همسایه و مدرسه تحت تأثیر قرار گرفته و دچار فشار بیشتری در نظام خانواده می‌شوند. در نتیجه جهت رفع این مشکل نیاز به بهبود مهارت‌های ارتباطی در خانواده می‌باشند که آموزش مهارت‌های زندگی و معنادرمانی در پژوهش حاضر به کاهش این مشکل فائق آمدند.

آموزش مهارت‌های زندگی و معنادرمانی در مهارت‌های ارتباطی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی اثربخش بود و این اثربخشی در دو درمان تقریباً در یک سطح بوده است. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش معنادرمانی از دو بعد مختلف اما به یک میزان؛ بر مهارت‌های ارتباطی مادران تأثیر گذارند. در حقیقت آموزش مهارت‌های زندگی در بعد رفتاری نظیر خودآگاهی، همدلی، نحوه برقراری ارتباطات، روبرو شدن با مشکلات، مدیریت مقابله با استرس و خشم و هیجان موجب افزایش مهارت ارتباطی در مادران مورد مطالعه گشت. اما آموزش معنادرمانی در بعد ذهنی و معنایی از طریق بالا بردن انگیزه و هدف به مادران آموزش داد که رویدادها را تفسیر کنند و در باره چگونگی گذراندن زندگی و خواسته‌های خود در زندگی برای خویش ارزش‌هایی در نظر بگیرند. همچنین آموزش به درک این حقیقت به مادران که آنچه در گذشته اتفاق افتاده است،

قابل تغییر نیست. همچنین مسئولیت‌پذیری در قبال کارها و تصمیماتی که انجام می‌دهند. توانایی درک کردن واقعیت آینده و مرگ. روبرو شدن با رنج‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی و تعریف نحوه برخورد و عملکرد خود در قبال آن موجب افزایش مهارت ارتباطی در مادران مورد مطالعه گشت. بنابراین هر دو بعد رفتاری و ذهنی توانستند مهارت‌های ارتباطی مادران کودکان کم‌توان ذهنی را موجب شوند. در حقیقت در بهبود روابط و مهارت‌های ارتباطی خانواده‌های دارای کودک کم‌توان ذهنی آموزش در ابعاد رفتاری و روانی هر دو در کنار هم می‌توانند تأثیرگذار باشند.

همچنین نتایج حاصل از آزمون کواریانس چندمتغیره نشان داد نمره استرس والدگری مادران کودکان با آموزش مهارت‌های زندگی با میانگین ۶۵/۷۸ و گروه آموزش معنادرمانی با میانگین ۸۱/۵۲ نسبت به گروه کنترل با میانگین ۱۱۶/۵۴ به طور معنی داری کاهش یافته است.

خانواده‌های دارای معلول ذهنی در معرض انواع ناراحتی‌ها و مشکلات قرار دارند که در نگهداری و رسیدگی به وضع فرزندشان موثر می‌باشد و موجب می‌شود که خانواده روند زندگی طبیعی خود را از دست بدهد و ادامه این وضع ممکن است به فروپاشی نظام خانواده و یا طرد فرزند معلول منجر شود. خانواده‌هایی که از کودک عقب مانده-شان در خانه مراقبت می‌کنند در محاصره مسائل متنوع در همه اشکال و اندازه‌ها قرار دارند. ایجاد و تشدید اختلافات زناشویی، جدایی، تحمل بار سنگین اقتصادی، تحمل صحبت‌های دیگران در رابطه با کودک عقب مانده و بسیاری از مسائل دیگر می‌تواند از تظاهرات داشتن کودک عقب مانده ذهنی در یک خانواده باشد که همگی می‌توانند موجب استرس والدگری در مادر شوند. طبق نظر فیسمن و ولف؛ خانواده‌های دارای کودک کم‌توان ذهنی در خصوص روابط زناشویی، روابط والدین، روابط خواهری و برادری و روابط دوستان، همسایه و مدرسه و .. تحت تأثیر قرار گرفته و دچار فشار بیشتری در نظام خانواده شده و در نتیجه‌ی آن دچار آشفتگی والدین شده و در پی آن

۱. Wolf & Fisman

دو نوع مشکل در فرزندان آنها موجب استرس والدگری برای مادرانشان شده است. در نتیجه وجود استرس والدگری در والدین، بالاخص مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی در پژوهشهای قبلی به وضوح مشاهده می‌شود. بنابراین نیاز به روش‌های درمانی در کاهش استرس والدگری این مادران لازم بود که آموزش مهارت‌های زندگی و معنادرمانی در تحقیق حاضر روشهایی اثربخش انتخاب و ثابت شد.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد.

### سپاسگزاری

پژوهشگران این پژوهشی مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام میدارند.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

- الماسی، افشین،، حاتمی، فوزیه، شریفی، اعظم، احمدی جویباری، تورج، کاویان‌نژاد، رسول و ابراهیم‌زاده، فرزاد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند معلول. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، دوره بیست و یکم (۲)، ۳۴-۴۲.
- ایزدیاری، علی، محمدپور، هادی و پناهی شهری، محمود. (۱۳۹۳). مقایسه اختلالات رفتاری مادران کودکان عقب مانده آموزش‌پذیر ذهنی با مادران کودکان عادی در شهرستان گناباد. *زن و مطالعات خانواده*، سال ششم، شماره بیست و یکم، ۲۷-۵۴.
- بیابانی، نرجس. (۱۳۹۷). *بلا تکلیفی و استرس والدگری در مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی و مادران دارای فرزند عادی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مطالعات زنان، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.

به تعامل ناکارآمد با کودک خویش پرداخته نهایتاً دچار استرس والدگری می‌شوند. در همین راستا، در خانواده‌های کودکان کم‌توان ذهنی مادر بیشترین دشواری و فشار را در نگهداری کودک تجربه می‌کند. با حضور کودک معلول در خانواده مادر دیگر قادر نیست مانند قبل کارهایی مثل آماده کردن غذا، شستن لباسها، خرید هفتگی خانه و کمک در تکالیف مدرسه را به خوبی انجام دهد. زمانی را که صرف افراد دیگر خانواده می‌کند، کاهش می‌یابد. زیرا بیشتر وقت او صرف مواظبت و تامین احتیاجات کودک کم‌توان می‌شود.

آموزش مهارت‌های زندگی و معنادرمانی در کاهش استرس والدگری مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی و همچنین سه مولفه آسفتگی والدین، تعامل ناکارآمد والد-کودک و ویژگی‌های فرزند مشکل‌آفرین اثربخش بود که در این فرضیه مشخص شد، آموزش مهارت‌های زندگی به صورت معنی‌داری اثربخشی بالاتری نسبت به آموزش معنادرمانی داشته است. در مقایسه دو به دوی گروهها در ابعاد استرس والدگری؛ ابعاد آسفتگی والدین و تعامل ناکارآمد والد-کودک در هر دو گروه آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش معنادرمانی کاهش یکسانی مشاهده شد. اما در خصوص بعد ویژگیهای فرزند مشکل‌آفرین، آموزش مهارت‌های زندگی به صورت معنی‌داری اثربخشی بالاتری نسبت به آموزش معنادرمانی داشته است.

نتایج برخی پژوهشها نشان میدهند که مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی قبل از مداخله مهارت‌های زندگی یا معنادرمانی یا هر درمان دیگری؛ استرس والدگری بسیار بالایی نسبت به مادران دارای کودکان عادی دارا بودند. در همین زمینه و همراستا با بحث مربوط به بالا بودن استرس والدگری مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی؛ بیابانی (۱۳۹۷) نشان داد، مادران فرزند کم‌توان ذهنی نسبت به مادران دارای فرزند عادی به میزان ۷۰٪ استرس والدگری بیشتری را تحمل می‌کنند. سرمنتسلی و کوکلاری<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) نیز دریافتند؛ استرس والدگری مادران دارای فرزندان اختلال اوتیسم و فرزندان ناتوان ذهنی با سن و مهارت‌های انطباقی فرزندان در یک سطح بود و هر

- خنجری، ابراهیم. (۱۳۹۵). مقایسه کیفیت زندگی و سبک‌های  
 دلبستگی مادران کودکان مبتلا به اوتیسم عادی. پایان-  
 نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی. دانشگاه  
 آزاد اسلامی واحد شاهرود.
- شارف، ریچارد اس. (۱۳۸۱). نظریه روان درمانی و مشاوره.  
 تهران: رسا، چاپ دوم.
- طارمیان، فرهاد. (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی تعاریف و مبانی  
 نظری. تهران: انتشارات تربیت
- طالبی، مهناز، نادری، فرح،، بختیارپور، سعید و صفرزاده، سحر.  
 (۱۳۹۹). تاثیر آموزش بهزیستی روانشناختی بر تحمل  
 آشفتگی، سرگردانی ذهنی و افسردگی مادران کودکان  
 کم‌توان ذهنی. نشریه آموزش پرستاری، ۹ (۲)، ۲۷-۳۶.
- طاهرخانی، مهدی. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی  
 بر بهزیستی اجتماعی و بهزیستی روانشناختی مادران  
 دارای کودک با معلولیت ذهنی. پایان‌نامه کارشناسی  
 ارشد رشته روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد  
 اسلامی، واحد تهران مرکزی.
- فتی، لادن،، موتابی، فرشته، محمدخانی، شهرام و کاظم‌زاده  
 عطوفی، مهرداد. (۱۳۹۱). مجموعه مهارت‌های زندگی.  
 تهران، نشر: میانکوشک.
- قاسمی، حمید و صائمیان، فاطمه. (۱۳۹۶). مقایسه وضعیت  
 خودبرندسازی و مهارت‌های ارتباطی دانشجویان رشته  
 تربیت بدنی با سایر رشته‌ها. پژوهش‌های کاربردی در  
 مدیریت ورزشی دوره ششم، ۲۳ (۳)، ۴۴-۵۲.
- Dardas, L.A, Ahmad, M.M. (2014). Psychometric  
 properties of the parenting stress index with  
 parents of children with autistic disorder.  
*Journal of intellectual disability research*,  
 58(6), 560-571.
- Khamis V. (2007). Psychological distress among  
 parent of children with mental retardation in  
 the united Arab Emirates. *Social science and  
 Medicine*. 2007;64(2):850-7.
- Tsermentseli, S. & Kouklari, E-Ch. (2021). Impact  
 of Child Factors on Parenting Stress of  
 Mothers of Children with Autism Spectrum  
 Disorder and Intellectual Disability: A UK  
 School-Based Study. *Early Child  
 Development and Care*, 191(10), 1555-1566