

# اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر سازش یافتگی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا

احسان شیرپور<sup>۱</sup>، مهران شهسواری<sup>۲</sup>، سمیه رحمان زاده<sup>۳</sup>، یاسر شیرپور<sup>۴</sup>

۱. کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۲. کارشناس علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، واحد پرند، ایران.

۳. کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، ایران.

۴. دانش آموخته دانشگاه پیام نور، واحد کوهدشت، کوهدشت، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره هشتم، شماره پنجاه و ششم، سال ۱۴۰۲، صفحات ۴۱۷-۴۰۷

تاریخ وصول: ۱۴۰۲/۰۲/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

## چکیده

مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان بسته‌ای آموزشی-درمانی در مطالعات زیادی توسط روان‌شناسان در حوزه بزرگسالان و نوجوانان استفاده شده است. این در حالی است که این مداخله در ایران در جمعیت کودکان به کار گرفته نشده است. لذا هدف این پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر سازش یافتگی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا بود. در این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۲ ماه همراه با گروه کنترل استفاده شد. با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین کودکان مبتلا اختلال طیف اوتیسم مراجعه‌کننده مراکز اوتیسم شهرستان ملارد در سال ۱۴۰۲ تعداد ۲۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش ذهن آگاهی ویژه قرار گرفت، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سنجش دامنه اوتیسم اهلر و همکاران (۱۹۹۹) و سیاهه سازش یافتگی کودک دخانچی (۱۳۷۷) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس آمیخته مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر سازش یافتگی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا اثربخش بود. می‌توان گفت که نتایج اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر سازش یافتگی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا را تأیید کرد.

کلیدواژه: ذهن آگاهی، سازش یافتگی، اختلال طیف اوتیسم، مطالعات فرسنگی

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره هشتم، شماره پنجاه و ششم، سال ۱۴۰۲

## مقدمه

اختلال طیف اوتیسم<sup>۱</sup> نوعی اختلال عصبی رشدی<sup>۲</sup> که بر اساس پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی<sup>۳</sup> با معیار کلی نقص در ارتباطات اجتماعی و تعاملات اجتماعی و نیز الگوهای رفتاری، علائق یا فعالیت‌های محدود شده و تکراری معرفی شده است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). بروز اختلال طیف اوتیسم باعث آسیب شدید به مهارت‌های اجتماعی، کنش‌های شناختی، روان‌شناختی و ایجاد مشکل در تنظیم هیجانات کودکان مبتلا به آن می‌شود. تنظیم هیجان در کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم آن قدر جدی است که برخی آن را به‌عنوان یکی از ویژگی‌های اوتیسم و یکی از ملاک‌های اصلی تشخیص اوتیسم می‌دانند و ریشه در بسیاری از مشکلات رفتاری، اجتماعی و هیجانی مرتبط به آن می‌دانند (رضایی و کاظمی، ۱۳۹۶). سازش یافتگی در عنوان عاطفی، تحصیلی، روانی، اجتماعی و اخلاقی طبقه‌بندی شده است که در رأس همه آن‌ها سازش یافتگی قرار دارد و پیش‌درآمد دستیابی به ابعاد دیگر سازش یافتگی است. به عبارتی سازش یافتگی انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط میان خود و محیط و شناخت این حقیقت است که فرد باید اهداف خود را با توجه به چارچوب‌های اجتماعی- فرهنگی تعقیب و پیگیری کند (تئودور و براکن<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). اختلال طیف اوتیسم یکی از مهم‌ترین اختلالاتی است که در رشد اجتماعی کودکان و توانایی‌های آن‌ها در تعاملات اجتماعی و برقراری ارتباط با دیگران تأثیر می‌گذارد. یکی از مشکلات اصلی در مبتلایان به اختلال طیف اوتیسم، تأخیر در آغاز تکلم و یا عدم تکامل گفتار در این کودکان است. بر این اساس به‌کارگیری مداخلات روان‌شناختی برای بهبود مشکلات این کودکان دارای اهمیت است. یکی از مداخلاتی که می‌تواند برای کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم مؤثر باشد ذهن‌آگاهی ویژه کودکان است (ریدرینکوف<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک فن درمانی برای اولین بار توسط کابات زین (۱۹۹۰؛ به نقل از بادان فیروز و همکاران، ۱۳۹۶) مطرح شده است. کابات زین پیشگام‌ترین فرد در زمینه کاربرد درمانی ذهن‌آگاهی، این‌گونه آن را تعریف می‌کند. آگاهی و هوشیاری‌ای که از طریق پرداختن به «توجه به اهداف، بودن در زمان حال، و بدون قضاوت» که شخص به این آگاهی می‌رسد که زندگی‌اش فقط در حال حاضر رخ داده و گره‌گشایی می‌شود (لودیگ<sup>۷</sup> و کابات زین، ۲۰۰۸؛ بادان فیروز و همکاران، ۱۳۹۶). وقتی یک نفر بتواند افکار خود را بدون هیچ‌گونه قضاوتی و بدون عکس‌العمل نشان دادن نسبت به این افکار مشاهده کند، به یک حالت آسودگی و آرامش در وضعیت‌های ناخوشایند دست پیدا می‌کند. آرامش در وضعیت ناخوشایند خود منجر به کاهش استرس و ایجاد بهزیستی در فرد می‌شود (کابات زین، ۲۰۰۵؛ به نقل از نژاد احمدی و مرادی، ۱۳۹۳). بر اساس دیدگاه کابات زین ذهن‌آگاهی را به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد، تعریف شده است؛ البته توجه در این تعریف، توجهی است هدفمند، به

1. autism spectrum disorder
2. neurodevelopmental disorder
3. diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)
4. American Psychiatric Association
5. Theodore & Bracken
6. Ridderinkhof
7. Ludwig

همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی؛ بنابراین، ذهن آگاهی یک چارچوب متعادل ذهنی است که از بزرگ‌نمایی‌های هیجانی و هیجانات ناگوار جلوگیری می‌کند و فرصتی فراهم می‌سازد که فرد از حالت‌های هیجانی ناخوشایند و بروز ناپایداری هیجان‌ها فاصله بگیرد (کابات‌زین، ۲۰۰۶؛ به نقل از کرد و مهدی‌پور، ۱۳۹۷). بر اساس جستجوهای پژوهشگر، در پیشینه پژوهش در داخل و خارج کشور، تاکنون پژوهشی پیرامون تعیین تاثیر ذهن آگاهی ویژه کودکان بر راهبردهای تنظیم هیجان، مهارت‌های اجتماعی و رشد زبانی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا انجام نگرفته است. لذا بر اساس آنچه گفته شد سؤال پژوهش این است، که آیا آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر سازش یافتگی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا مؤثر است؟

### روش پژوهش

در این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۲ ماه همراه با گروه کنترل استفاده شد. با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین کودکان مبتلا اختلال طیف اوتیسم مراجعه‌کننده مراکز اوتیسم شهرستان ملارد در سال ۱۴۰۲ تعداد ۲۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۰ نفر) جایگزین شدند. از آنجایی که در پژوهش‌های مشابه حجم هر گروه ۱۰ تا ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلور، ۱۳۹۶)، در این پژوهش نیز حجم هر گروه ۱۰ نفر انتخاب شدند. رضایت والد کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا، تشخیص کودک توسط روان‌پزشک، محدوده سنی ۷ تا ۸ سال، کودکان سابقه دریافت مداخله ذهن آگاهی را نداشته بودند از ملاک‌های ورود به پژوهش بود. همچنین دارا بودن اختلال همراه (مانند فلج مغزی و صرع)، استفاده از سایر روش‌های درمانی برای درمان اوتیسم به وجود آمدن مشکلات غیرقابل پیش‌بینی برای کودک که منجر به قطع یا اختلال شرکت در جلسات درمان ذهن آگاهی ویژه کودکان، عدم همکاری در هنگام مداخله یا تمایل والدین به قطع مداخله از ملاک‌های خروج بودند. به‌منظور رعایت اصول اخلاقی، در پژوهش حاضر احترام به کرامت و حقوق<sup>۱</sup>، حریم خصوصی، اسرار و آزادی آزمودنی‌ها توجه شد. توضیح اهداف پژوهش برای آن‌ها، کسب رضایت آگاهانه از آن‌ها، اختیاری بودن پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخله داستان زندگی، پاسخ به سؤالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل به آزمودنی‌ها از دیگر اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود. همچنین برای رعایت موازین اخلاقی جلسات ذهن آگاهی ویژه کودکان به‌صورت فشرده به کودکان گروه کنترل نیز آموزش داده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون مانکوا (تحلیل کوواریانس چندمتغیره با حذف اثر پیش‌آزمون) در سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ صورت گرفت.

### جلسات ذهن آگاهی ویژه کودکان

ذهن آگاهی ویژه کودکان تعداد ۸ جلسه آموزش ذهن مخصوص کودکان است که گروه آزمایش آموزش می‌بینند. روایی این بسته آموزشی در پژوهش‌های وصالی محمود، احدی، کجباف و نشاط دوست (۱۳۹۶ الف) و وصالی محمود، احدی، کجباف و نشاط دوست (۱۳۹۶ ب) تأیید شده است. شرح جلسات ذهن آگاهی ویژه کودکان در جدول ۱ آمده است.

1. respect for people's rights and dignity

جدول ۱. جلسات آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان

هدف، محتوی و تکالیف منزل	جلسه
<p><b>هدف جلسه:</b> معرفی ذهن آگاهی و نیز کودکان به یکدیگر</p> <p><b>محتوی جلسه:</b> - معرفی ذهن آگاهی و نیز شرکت کنندگان به یکدیگر - تنظیم توافقات و دستورالعمل‌های گروهی - انجام تمرینات خوردن و گوش‌سپاری ذهن آگاهانه و گفتگو درباره آن - نفس با سنگ - گوش‌سپاری ذهن آگاهانه پاپانی</p> <p><b>تکالیف منزل:</b> - روزانه حداقل یک بار تمرین نفس با سنگ را انجام دهید - ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید؛ ندان‌های خود را به صورت ذهن آگاهانه مسواک بزنید.</p>	<p>اول: نفس</p>
<p><b>هدف جلسه:</b> حمایت و پشتیبانی از شرکت کنندگان برای انجام تمرین‌های روزانه</p> <p><b>محتوی جلسه:</b> - گفتگو درباره تجربه انجام تمرین‌های روزانه و موانع سد راه آن؛ جستجوی وقایع خوشایند زندگی - تمرینات گوش‌سپاری و خوردن - حرکت جلیک‌های دریایی - نفس - وقایع خوشایند و گفتگو درباره آن - گوش‌سپاری</p> <p><b>تکالیف منزل:</b> - روزانه حداقل یک بار تمرین نفس یا مهره‌ها را انجام دهید. - ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید؛ (۱) به وقایع خوشایند - چه کوچک باشند و چه بزرگ - توجه کنید. ببینید آیا می‌توانید به خوشایندی و احساسات افکار و حواس بدنی مرتبط با آن توجه کنید. (۲) گفتگو‌های خود را با ذهن آگاهی ببینید.</p>	<p>دوم: شروعی درباره</p>
<p><b>هدف جلسه:</b> افامه حمایت و تشویق کودکان برای انجام تمرین‌های روزانه؛ ایجاد توانایی مشاهده افکار در شرایط دشوار و رقابتی و نیز گفتگوی ذهن نامهربان<sup>۱</sup></p> <p><b>محتوی جلسه:</b> - تمرینات گوش‌سپاری و خوردن و گفتگو راجع به ترجیحات خوردن - مرور تکالیف منزل - تمرین مشاهده ذهن آگاهانه افکار و گفتگو درباره - ملاقات با ذهن نامهربان - تمرین نه نقطه و گفتگو درباره آن</p> <p><b>تکالیف منزل:</b> تمرین نشانی افکار را حداقل روزی یکبار انجام دهید - ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید؛ (۱) توجه کنید که ذهن نامهربان چه زمانی فعال می‌شود و می‌گوید (۲) یک خوراکی را به صورت ذهن آگاهانه بخورید.</p>	<p>سوم: مشاهده افکار و ذهن نامهربان</p>
<p><b>هدف جلسه:</b> بررسی افکار و احساسات مرتبط با وقایع ناخوشایند و گفتگو درباره مقاومتی که در مقابل آن‌ها وجود دارد؛ و کمک به رشد هوش هیجانی کودکان</p> <p><b>محتوی جلسه:</b> - تمرین‌های گوش‌سپاری و خوردن - مرور تکالیف منزل - وقایع خوشایند و گفتگو درباره آن - گفتگو درباره درد و رنج - مروری بر ذهن نامهربان - حرکات موزون - یوگای کششی انگشتان و گفتگو درباره آن - ذهن آگاهی احساسات - نقلی یا شعر احساسات - گفتگوی یوگای خجالتی - گفتگو با احساسات - گفتگوی نیمه دوره</p> <p><b>تکالیف منزل:</b> - هر روز به تمرین احساسات گوش کنید. - حداقل دو شعر (هایکو) یا نقلی بنویسید/بکشید که تجربه احساس شما در هنگام گوش‌سپاری به تمرین احساسات را نشان دهد و جلسه بعد آن را با خود به کلاس بیاورید. - ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید؛ (۱) مشاهده کنید که چگونه خواستن اینکه اتفاقات جور دیگری بیفتند شما را از یاد می‌دهد. (۲) ذهن آگاهانه دوش بگیرید.</p>	<p>چهارم: احساسات و تجربه‌های ناخوشایند</p>
<p><b>هدف جلسه:</b> - مرور و بسط ظرفیت شرکت کنندگان و آکاش در موضوعات مراقبت از خود و حفظ تعادل؛ افزایش توانایی پاسخدهی به جای عکس‌العمل</p> <p><b>محتوی جلسه:</b> - انجام تمرین‌های گوش‌سپاری و خوردن - مرور تکالیف منزل - بهسازی عواطف - گفتگوی تئوری هیجان - گفتگوی وقایع خوشایند - یوگا - گفتگوی چاله‌ها و خیابان‌های مغفوت</p> <p><b>تکالیف منزل:</b> - تمرینات یوگا را هر روز انجام دهید. - ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید؛ (۱) به چاله‌های معمول خود توجه و خیابان‌های مغفوت را امتحان کنید. (۲) به ذهن نامهربان خود توجه کنید.</p>	<p>پنجم: پاسخ و عکس‌العمل</p>
<p><b>هدف جلسه:</b> ششم: پاسخدهی و ارتباط</p>	

1. unkind mind

<p>مروزی بر تجربه کودکان در ارتباط با چاله‌ها (واکنش) و خیابانها (پاسخ‌های متفاوت؛ جستجو در ورود و خروج به گفتگوهای دشوار؛ معرفی قلب مهربان به عنوان درمانی برای ذهن نامهربان</p> <p><b>محتوی جلسه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرین های گوش‌سپاری و خوردن</li> <li>- مرور تکالیف منزل</li> <li>- وازسی بدن</li> <li>- ارتباطات دشوار و گفتگو درباره آن‌ها</li> <li>- راه رفتن ذهن آگاهانه</li> <li>- گفتگوی قلب مهربان</li> <li>- گوش‌سپاری پایانی</li> <li>- تکالیف منزل:</li> <li>- تمرینات یوگا را هر روز انجام دهید</li> <li>- ذهنا گاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید (۱) به چاله‌های معمول خود توجه و خیابان‌های متفاوت را امتحان کنید. (۲) به ذهن نامهربان خود توجه کنید.</li> </ul>	
<p><b>هدف:</b> آفامه دادن به بسط ظرفیت عشق پاسخدهی با قلب مهربان به جایی ابراز عکس‌العمل؛ و معرفی مهربانی به عنوان تمرینی ویژه برای رشد قلب مهربان</p> <p><b>محتوی جلسه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرین های گوش‌سپاری و خوردن نکته‌ها</li> <li>- مرور تکالیف منزل</li> <li>- تمرین پاسخ به جایی عکس‌العمل و گفتگو درباره آن</li> <li>- حرکت باران</li> <li>- همه با هم</li> <li>- مهربانی و گفتگو درباره آن</li> <li>- اشاره به اینکه جلسه بعدی جلسه آخر دوره خواهد بود.</li> <li>- تکالیف منزل:</li> <li>- هر روز به راهمتی درونی مهربان خود گوش کنید</li> <li>- ذهنا گاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید (۱) زمانی که با کسی مشکل دارید یا با او مخالف هستید، سعی کنید از زاویه دید او نیز به قضیه نگاه کنید. (۲) در مواقع پر استرس به جایی عکس‌العمل نشان دادن ذهن نامهربان سعی کنید با قلب مهربان پاسخ بدهید.</li> </ul>	<p>هفته ارتباط و عشق</p>
<p><b>هدف جلسه:</b> ترویج و رشد دوست داشتن</p> <p><b>محتوی جلسه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- انجام تمرین های گوش‌سپاری و خوردن</li> <li>- مرور تکالیف منزل</li> <li>- تمرین منتخب کودک</li> <li>- نامه به یک دوست</li> <li>- نماد</li> <li>- گفتگوی نهایی دوره</li> <li>- گوش‌سپاری نهایی</li> <li>- تکالیف منزل:</li> <li>- به خوندان قول بدهید که روزی چند دقیقه و چندبار در هفته ذهنا گاهی را تمرین کنید</li> <li>- تمرینات یوگا را هر روز انجام دهید روی گوشه نقاشی یا تقویم خود ساعت بگذارید که یک ماه دیگر همین موقع با مهربانی و کنجکاوی چک کنید که چه میزان به قول خود عمل کرده‌اید. اگر به قول خود وفا کرده‌اید، تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید تمرینات را ادامه دهید یا خیر و اگر زیر قولتان زدید انتخاب کنید که آیا می‌خواهید تمرینات را از الان شروع کنید یا نه.</li> <li>- ذهنا گاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید. خوندان انجام دهید!</li> </ul>	<p>هشتم، اتمام دوره</p>

### ابزار پژوهش

**پرسشنامه سنجش دامنه اوتیسم اهلر و همکاران (۱۹۹۹):** این پرسشنامه ۲۳ سؤال دارد که توسط والدین یا درمانگران تکمیل می‌شود. هر سؤال پرسشنامه دارای سه گزینه است: برای گزینه خیر، نمره صفر، گزینه تا حدی بدین معنی که کودک به مقدار خفیف علائم را نشان می‌دهد، نمره ۱ و به گزینه بله، نمره ۲ منظور خواهد شد. بعد از اینکه این پرسشنامه تکمیل شد، نمرات جمع شده و کودکانی که نمره‌ی کلی آن‌ها ۲۲ (در صورت تکمیل شدن توسط درمانگران) و ۱۹ (در صورت تکمیل شدن توسط والدین) باشد، با عنوان اوتیسم با عملکرد بالا انتخاب می‌شوند (شیرپور و همکاران، ۱۳۹۴). ضریب پایایی بازآزمایی پرسشنامه سنجش دامنه‌ی اوتیسم کودکان طیف اوتیسم، در گروه والدین ۰/۴۷ و گروه معلمان یا درمانگران ۰/۶۱ برآورده شده است (موذن و همکاران، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سؤالات ۰/۸۶ به دست آمده است.

**سیاهه سازش یافتگی کودک دخانچی (۱۳۷۷):** این سیاهه ۳۷ سؤال دارد و مادران یکی از گزینه‌هایی که با رفتار فرزندشان بیشتر مطابقت دارد را انتخاب می‌کنند. حداقل نمره ۰ و حداکثر نمره ۱۱۱ است. لازم به ذکر است که هرچه کودک نمره بالاتری در این

1. kind heart

پرسشنامه کسب کند دارای سطح سازش یافتگی بالاتری خواهد بود (سلامت و همکاران، ۱۳۹۸). سوالات ۱، ۳، ۷، ۱۵، ۱۶، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۳۲، ۳۵، ۳۶ و ۳۷ سازش یافتگی را می‌سنجند و به گزینه هیچ‌وقت ۰ نمره، به‌ندرت ۱ نمره، گاهی اوقات ۲ نمره و بیشتر اوقات ۳ نمره تعلق می‌گیرد و برعکس در سوالات ۲، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۳ و ۳۴ که سازش نیافتگی را می‌سنجند نمرات بالاتر در هر کدام ملاک اندازه‌گیری است و به گزینه هیچ‌وقت ۳ نمره، به‌ندرت ۲ نمره، گاهی اوقات ۱ نمره و بیشتر اوقات ۰ نمره تعلق می‌گیرد (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۸). دخانچی (۱۳۷۷) به‌منظور بررسی روایی این سیاهه، ضریب روایی ملاکی را  $0/81$  پایایی آن به روش دونیمه کردن  $0/79$  و به روش آلفای کرونباخ  $0/72$  گزارش کرده است. در یک پژوهش برای بررسی پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب  $0/86$  به‌دست‌آمده است (سلامت و همکاران، ۱۳۹۸). در یک پژوهش دیگر برای بررسی پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب  $0/77$  به‌دست‌آمده است (کیارسی و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین مطالعه‌ای دیگر آلفای کرونباخ  $0/84$  گزارش کرده است (عبدلی و همکاران، ۱۴۰۱). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سوالات  $0/86$  به‌دست‌آمده است.

#### یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار سازگاری به تفکیک گروه و مراحل سنجش

متغیر وابسته	گروه	میانگین			انحراف معیار	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پس‌آزمون	پیگیری
سازگاری	ذهن آگاهی ویژه کودکان	۴۰/۹۰	۵۹/۳۰	۵۸/۸۰	۹/۳۹۸	۹/۵۵۵
	کنترل	۴۱/۲۰	۴۱/۴۰	۴۲/۴۰	۲/۲۷۱	۳/۹۲۱

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار سازگاری گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در افراد نمونه را نشان می‌دهد. در ادامه نتایج تحلیل واریانس آمیخته آمده است. برای استفاده از آماره استنباطی تحلیل واریانس آمیخته پیش‌فرض‌های این تحلیل موردبررسی قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد که متغیرهای وابسته نرمال بودند. پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها (پس‌آزمون) یا آزمون لوین بررسی شد، این پیش‌فرض در مرحله پس‌آزمون ( $P > 0/05$ ) مورد تأیید قرار گرفت. نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش‌فرض دیگر این آزمون یعنی تساوی واریانس و کوواریانس از لحاظ آماری معنی‌دار نبود و این به معنی برقراری مفروضه تساوی ماتریس‌های واریانس و کوواریانس می‌باشد. همچنین آزمون کرویت موجلی مقدار سطح معناداری برای بر متغیرهای وابسته برابر  $0/001$  به‌دست‌آمده است. لذا فرض کرویت رد می‌شود. در نتیجه از فرض یکسان بودن واریانس‌ها و به‌گونه‌ای دقیق‌تر شرط همگنی ماتریس کوواریانس اطمینان حاصل نشد و لذا تخطی از الگوی آماری  $F$  صورت گرفته است. در نتیجه از آزمون‌های جایگزین بنابراین از آزمون محافظه کارانه گرین هاوز-گیرز برای بررسی اثرات درون آزمودنی درمان استفاده شد که نتایج در جدول شماره ۳- آمده است.

جدول ۳. نتیجه آزمون کرویت موجلی سازگاری

منبع وابسته	کرویت موجلی	آماره ی کای دو	درجه آزادی	معنی داری
سازگاری	۰/۴۷۰	۱۲/۸۲۰	۲	۰/۰۰۱

بر اساس جدول ۳- آزمون کرویت موجلی مقدار سطح معناداری برای سازگاری برابر ۰/۰۰۱ به دست آمده است. لذا فرض کرویت رد می شود. در نتیجه فرض یکسان بودن واریانس ها و به گونه ای دقیق تر شرط همگنی ماتریس کواریانس اطمینان حاصل نشد و لذا تخطی از الگوی آماری F صورت گرفته است. در نتیجه از آزمون گرین هاوس-گیرز برای بررسی اثرات درون آزمودنی درمان استفاده شد که نتایج در جدول ۴- آمده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر سازگاری در سه مرحله اجرا

منبع وابسته	منابع تغییر	آماره F	معنی داری	ضریب تاثیر	توان آماری
سازگاری	زمان	۰/۴۱۵	۰/۰۰۱	۰/۸۳۳	۰/۹۹۹
	گروه	۲۳/۱۳۰	۰/۰۰۱	۰/۵۶۲	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	۴۲/۵۵۹	۰/۰۰۱	۰/۷۰۳	۰/۹۹۹

نتایج جدول ۴- نشان داد ذهن آگاهی ویژه کودکان بر بهبود سازگاری اثربخشی معناداری دارد. در ادامه مقایسه ی دوبه دوی میانگین تعدیل مراحل آزمون (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) در سازگاری در جدول ۵- آمده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی سازگاری به منظور بررسی ماندگاری نتایج درمانی

منبع وابسته	مراحل	میانگین تعدیل شده	تفاوت مراحل	تفاوت میانگین	معناداری
سازگاری	پیش آزمون	۴۱/۰۵۰	پیش آزمون-پس آزمون	-۹/۳۰۰	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۵۰/۳۵۰	پیش آزمون-پیگیری	-۹/۵۵۰	۰/۰۰۱
	پیگیری	۵۰/۶۰۰	پس آزمون-پیگیری	-۰/۲۵۰	۰/۹۹۹

به منظور مشخص نمودن اینکه نمرات سازگاری در کدام مرحله با هم تفاوت معنی داری دارند از آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد که به مقایسه دوبه دو میانگین ها پرداخته شده است. همان طور که جدول ۵- نشان می دهد تفاوت میانگین پیش آزمون با پس آزمون (اثر مداخله) و تفاوت میانگین پیش آزمون با پیگیری (اثر زمان) بیشتر و معنادارتر از تفاوت میانگین پس آزمون و پیگیری (اثر ثبات مداخله) است که این نشان دهنده آن است که ذهن آگاهی ویژه کودکان بر بهبود سازگاری در مرحله پس آزمون تاثیر داشته است و تداوم این تاثیر در مرحله پیگیری را نیز در برداشته است.

### بحث و نتیجه گیری

مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان بسته ای آموزشی-درمانی در مطالعات زیادی توسط روان شناسان در حوزه بزرگسالان و نوجوانان استفاده شده است. این در حالی است که این مداخله در ایران در جمعیت کودکان به کار گرفته نشده است. لذا هدف این پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر سازش یافتگی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا بود. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر سازش یافتگی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا اثربخش بود. می توان گفت که نتایج، اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر سازش یافتگی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا را تأیید کرد. این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات وصالی محمود و همکاران (۱۳۹۶ الف)، وصالی محمود و همکاران (۱۳۹۶ ب) و ریرنخوف و همکاران (۲۰۱۸) همسویی دارد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می توان گفت که ذهن آگاهی، احساس بدون قضاوت

و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجان‌ها و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند (مایرز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷؛ به نقل از نادینلویی و همکاران، ۱۳۹۶). ذهن آگاهی از طریق آگاهی و هشیاری لحظه‌به‌لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی از افکار جداناپذیر است (ولز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲؛ به نقل از نریمان و همکاران، ۱۳۹۱). ذهن آگاهی به شیوه‌های متفاوت، تعریف شده، اما همه آن‌ها بر توجه انعطاف‌پذیر، گشودگی و کنجکاوی تأکید دارند. تعریف مذکور از ذهن آگاهی سه نکته مهم را بیان می‌کند: نخست، ذهن آگاهی فرایند آگاهی نه فکر کردن است. دوم، ذهن آگاهی نگرش گشودگی را شامل می‌شود و در نهایت سوم اینکه، ذهن آگاهی انعطاف‌پذیری ذهن را در بردارد (هریس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی، ۱۳۹۵). افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تامل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (اسمعیل<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف شده است. افرادی که سطح بالاتری از ذهن آگاهی را دارا هستند، نمرات بیشتری کسب می‌کنند، نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی بیشتری دارند و به‌طور فزاینده‌تری با ویژگی‌های خودکار ذهنشان آشنایی پیدا می‌کنند و آگاهی لحظه‌ای را در خود پرورش می‌دهند (سگال<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۵).

ذهن آگاهی، نوعی از آگاهی یا کیفیتی از هوشیاری که بر اثر توجه به هدف در لحظه اکنون و بدون ارزش‌یابی لحظه‌به‌لحظه به وجود می‌آید تعریف شده است. ذهن آگاهی، پیش‌بینی کننده هیجان‌های مثبت بوده و از طریق سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی در بهزیستی فرد ایجاد کند. ذهن آگاهی باعث می‌شود توانایی مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، عواطف و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند ایجاد شود. این توانایی به فرد کمک می‌کند واقعیت درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک کند و از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات تغییرات مثبتی در داوری‌های انسان ایجاد کرده و حُلق را بهبود ببخشد (براون و رایان<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از سجادی و عسکری زاده، ۱۳۹۴). از فواید ذهن آگاهی تمرکززدایی بر خود است که باعث می‌شود فرد افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کند و آن‌ها را وقایع ساده ذهنی که می‌آیند و می‌روند (نه به‌عنوان قسمتی از خود یا انعکاسی از واقعیت) در نظر بگیرد. ذهن آگاهی فواید روان‌شناختی فوری مانند کاهش نشانه‌های روان‌شناختی، واکنش‌های هیجانی و بهبود تنظیم رفتار را در پی دارد و باعث افزایش ظرفیت توجه، آگاهی پیگیر و هوشمندانه (فراتر

1. Myers

2. Wells

3. Harris

4. Emanuel

5. Segal

6. Brown & Ryan

از فکر) است و می‌توان آن را شیوه‌ای از بودن یا یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که با درک احساسات شخصی ایجاد شده و منجر به پذیرش خود می‌شود. علاوه بر این، ذهن آگاهی توانایی فرد در تحمل هیجان‌های منفی را افزایش می‌دهد و فرد را برای مقابله مؤثر آماده می‌سازد (باثر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از سجادی و عسکری زاده، ۱۳۹۴). با افزایش ذهن آگاهی، قدرت خود مدیریتی و تنظیم هیجان در فرد بالا رفته و افرادی که افزایش حالت ذهن آگاهی را تجربه می‌نمایند، روی لحظه حال و محرک‌های در حال تغییر درونی و بیرونی متمرکز می‌شوند و در نتیجه نسبت به نشانه‌های مشکلات روان‌شناختی نیز آگاهی پیدا می‌کنند. ذهن آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر و مدیریت هیجان نسبت به احساسات و افکار را افزایش دهد و استرس را کاهش دهد و سلامتی را بهبود ببخشد. هر چه میزان آگاهی و هشیاری فرد بیشتر باشد، بهتر و زودتر می‌تواند موقعیت‌های گوناگون را ارزشیابی کند و عملکرد مناسب را در پیش گیرد (براون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین وجود ذهن آگاهی در افراد باعث مدیریت هیجان‌ات و احساس در افراد می‌شود و سلامت روان‌شناختی را بهبود بخشیده و راهبردهای مقابله با تنیدگی در افراد را افزایش می‌دهد (روسه<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). لذا منطقی است که آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر بهبود سازگاری کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا مؤثر و اثربخش باشد.

از آنجاکه پژوهش حاضر در میان کودکان مبتلا اختلال طیف اوتیسم مراجعه‌کننده مراکز اوتیسم شهر ملارد صورت گرفته در خصوص تعمیم نتایج بایستی با احتیاط عمل شود و از تعمیم نتایج به کودکان مبتلا اختلال طیف اوتیسم در دیگر شهرها خودداری شود. این پژوهش می‌توانست هم به صورت کمی و کیفی (ترکیبی) انجام شود، اما به دلیل نبود شرایط مصاحبه این امکان در پژوهش حاضر مهیا نبود و یکی از موانع و محدودیت‌های پژوهش این مورد بود. پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز اجرا شود. در پژوهش‌های آینده از طرح‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، حجم نمونه بالاتر و روش‌های پیچیده‌تر آماری که امکان تحلیل عمیق‌تر و نتیجه‌گیری بهتر را فراهم می‌کنند، استفاده شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، با در نظر گرفتن مرحله پیگیری، ذهن آگاهی ویژه کودکان در طول زمان بررسی شود تا ماندگاری نتایج مشخص شود. پیشنهاد می‌شود از ذهن آگاهی ویژه کودکان برای بهبود سایر مشکلات کودکان مبتلا اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا استفاده شود و در آن‌ها پژوهش از هر دو جنس (هم دختران و هم پسران) استفاده شود و تاثیر جنسیت نیز بررسی شود. مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش مهارت‌های ذهن آگاهانه کودک به بهبود سازگاری کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا، به عنوان ابزار مداخله‌ای مهم به روان‌شناسان کودک معرفی می‌شود.

## منابع

- بادان فیروز، علی؛ مکوند حسینی، شاهرخ؛ و محمدی‌فر، محمدعلی. (۱۳۹۶). رابطه تنظیم هیجانی با نشانگان افسردگی و اضطراب در دانشجویان: نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی. *مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۴(۲)، ۳۸-۲۴.

۱. Baer

۲. Creswell

۳. Rose, Sheffield & Harling

- دلاور، علی. (۱۳۹۶). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، ویرایش جدید، تهران: انتشارات رشد (تعداد صفحه ۴۳۲).
- رضایی، آرزو؛ و کاظمی، ملیحه سادات. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر شناخت اجتماعی و کنش های اجرایی کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم. فصلنامه سلامت روان کودک، ۴(۲)، ۸۲-۹۱.
- سجادی، معصومه السادات؛ و عسکری زاده، قاسم. (۱۳۹۴). نقش ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش بینی علایم روان شناختی دانشجویان علوم پزشکی. دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۸(۵)، ۳۰۱-۳۰۸.
- سلامت، محمداکرم؛ حجازی، مسعود؛ مروتی، ذکراه؛ و ایزدپناه، سیروس. (۱۳۹۸). پیش بینی مشکلات رفتاری کودکان بر اساس شیوه های والدگری مادران: نقش میانجی سازش یافتگی کودک. نشریه علمی سلامت روان کودک، ۶(۳)، ۲۶۹-۲۸۰.
- شیری، ولی؛ حسینی، سیدعلی؛ پیشاره، ابراهیم؛ نجاتی، وحید؛ و بیگلریان، اکبر. (۱۳۹۴). بررسی ارتباط کارکردهای اجرایی با علائم رفتاری در کودکان مبتلا به اختلال اتیسم با عملکرد بالا. نشریه توانبخشی، ۱۶(۳)، ۲۰۸-۲۱۷.
- صدیقی ارفعی، فریبرز؛ و نمکی بیدگلی، زینب. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن آگاهی با تاب آوری در دانشجویان. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۸(۱)، ۵۸۶-۵۹۰.
- عبدلی، محمد؛ شهبازی، شهرام؛ مهدیان، محمدجعفر؛ و عبدلی، زهرا. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مهارت تفکر نقاد بر سازش یافتگی و تاب آوری دانش آموزان پایه ششم. نشریه رویکردی نو در علوم تربیتی، ۴(۱)، ۱۶-۲۶.
- قاسمی جوینه، رضا؛ موسوی، سید ولی اله؛ ظنی پور، آذین؛ و حسینی صدیق، مریم السادات. (۱۳۹۵). رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان. دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۹(۲)، ۱۴۱-۱۳۴.
- قدم پور، عزت اله؛ امیریان، لیلا؛ رادپور، فاطمه. (۱۳۹۸). تأثیر نقاشی درمانی گروهی بر احساس تنهایی، مهار خشم، و سازش یافتگی اجتماعی دانش آموزان ابتدایی. نشریه علمی سلامت روان کودک، ۶(۲)، ۱۳۱-۱۱۹.
- کرد، بهمن؛ و مهدی پور، حمیده. (۱۳۹۷). رابطه ذهن آگاهی و خودکارآمدی ادراک شده با بهزیستی ذهنی در بین بیماران سرطانی بیمارستان های شهر تبریز. مجله علمی و پژوهشی پرستاری ایران، ۱۳(۱)، ۱۷-۱۱.
- کیارسی، زهرا؛ کیارسی، سمیه؛ و کیارسی، آزاده. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر انیمیشن های داستانی بر رشد و سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر. فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۶(۴)، ۹۱-۱۱۰.
- موذن، مهدی؛ نظر، محمد علی؛ یاقویی، فرشته؛ میرزاخانلو، طیبه؛ و سلطانی، مجتبی. (۱۳۹۴). نقص بازتولید زمان در کودکان اوتیستیک و ارتباط آن با کارکردهای اجرایی. تازه های علوم شناختی، ۱۷(۲)، ۳۱-۲۳.
- نریمانی، محمد؛ عادل، زاهد؛ و گل پور، رضا. (۱۳۹۱). رابطه ذهن آگاهی، سبک های مقابله ای و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانشجویان. نشریه آموزش و ارزشیابی، ۵(۱۹)، ۹۱-۱۰۵.
- نژاد احمدی، ندا؛ و مرادی، علیرضا. (۱۳۹۳). رابطه ذهن آگاهی، راهبردهای مقابله ای و استرس ادراک شده با کیفیت زندگی بیماران سرطانی. فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی، ۹(۳۵)، ۱۷۱-۱۸۸.

- وصالی محمود، روشنگر؛ احدی، حسن؛ کجباف، محمدباقر؛ و نشاط دوست، حمیدطاهر. (۱۳۹۶ الف). بررسی اثربخشی مداخله آموزشی روان‌شناختی ذهن آگاهی کودکان بر کاهش اضطراب آزمون کودکان دبستانی ایرانی. *مجله علمی و پژوهشی مطالعات ناتوانی*، ۱۷(۱)، ۲۱-۳۰.
- وصالی محمود، روشنگر؛ احدی، حسن؛ کجباف، محمدباقر؛ و نشاط دوست، حمیدطاهر. (۱۳۹۶ ب). اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی ویژه کودکان بر ذهن آگاهی و سلامت روان آن‌ها. *مجله علمی و پژوهشی مطالعات ناتوانی*، ۱۷(۱)، ۹-۱.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Bellini, S. (2006). Autism social skills profile. *Building Social Relationships: A Systematic Approach to Teaching Social Interaction Skills to Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorders and Other Social Difficulties*.
- Ehlers, S., Gillberg, C., & Wing, L. (1999). A screening questionnaire for Asperger syndrome and other high-functioning autism spectrum disorders in school age children. *Journal of autism and developmental disorders*, 29(2), 129-141.
- Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., Blom, R., & Bögels, S. M. (2018). Mindfulness-based program for children with autism spectrum disorder and their parents: Direct and long-term improvements. *Mindfulness*, 9(3), 773-791.
- Rose, S. A., Sheffield, D., & Harling, M. (2018). The integration of the workable range model into a mindfulness-based stress reduction course: a practice-based case study. *Mindfulness*, 9(2), 430-440.
- Stellwagen, K. K., & Kerig, P. K. (2018). Theory of Mind Deficits and Reactive Aggression in Child Psychiatric Inpatients: Indirect Effects Through Emotion Dysregulation. *Journal of Child and Family Studies*, 1-10.
- Theodore, L. A., & Bracken, B. A. (2020). *Positive psychology and multidimensional adjustment*. In C. Maykel & M. A. Bray (Eds.), *Applying psychology in the schools. Promoting mind-body health in schools: Interventions for mental health professionals* (p. 131-143). American Psychological Association.