

اثربخشی آموزش خودشفقتی ذهن آگاهانه بر احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم

- شیرین مجاور، دانشجوی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران
- علی‌اکبر ارجمندنیا*، استاد گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران
- فاطمه نصرتی، دانشیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران
- عاطفه محمدی فیض‌آبادی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران
- زینب‌السادات شم‌ریزی، کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه شهید مطهری، یزد، ایران

• تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ • تاریخ انتشار: خرداد و تیر ۱۴۰۳ • نوع مقاله: پژوهشی • صفحات ۴۳ - ۶۰

چکیده

زمینه و هدف: چالش‌هایی ناشی از مراقبت، نگهداری و حمایت‌های مداوم از کودک با اختلال طیف اُتیسم بر روابط اجتماعی مادران این کودکان تأثیر می‌گذارد و به دلیل رفتار نامناسب فرزندشان و درک نادرست این کودکان توسط جامعه دچار احساس حقارت و ناتوانی، خودسرزنش‌گری و مقاومت در برابر تجربیات منفی می‌شوند. بنابراین، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودشفقتی ذهن آگاهانه بر احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم انجام گرفت.

روش: این پژوهش از نوع روش نیمه‌آزمایشی همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایشی و گواه بود. جامعه آماری مطالعه حاضر، شامل مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم بود که در کلینیک روان‌شناسی شهر یزد حضور داشتند. سی نفر از افراد واجد شرایط به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند براساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه گواه (۱۵ نفر) و آزمایشی (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایشی ۱۰ جلسه خودشفقتی ذهن آگاهانه را به صورت گروهی دریافت کردند و گروه گواه، مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش، شامل مقیاس احساس تنهایی راسل و پیلوا و کورتونا (۱۹۹۳)، شرم درونی شده کوک (۱۹۹۳)، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی گریگو و همکاران (۲۰۰۸) بود. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، از طریق آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره و چندمتغیره با نرم‌افزار SPSS ۲۴ صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج داده‌های پژوهش نشان داد که خودشفقتی ذهن آگاهانه در بهبود احساس تنهایی، شرم درونی شده و مؤلفه‌های آن از قبیل عزت نفس و کم‌رویی، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی مؤثر است ($p < 0/001$).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های به دست آمده، می‌توان گفت، خودشفقتی ذهن آگاهانه روش کارآمدی در بهبود احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم است. بنابراین، این روش را می‌توان به عنوان یکی از درمان‌های مفید و کاربردی برای این مادران در نظر گرفت.

واژه‌های کلیدی: آمیختگی شناختی، اجتناب تجربه‌ای، احساس تنهایی، اختلال طیف اُتیسم، خودشفقتی ذهن آگاهانه، شرم درونی شده

فردی داشته باشند (۹). افراد با اختلال طیف اُتسیم اغلب در طول زندگی خود نیاز به مراقبت دارند و والدین به‌طور منظم این نقش را ایفا می‌کنند و سطوح بالایی از استرس^۱ و زمان محدودی را برای گذراندن اوقات فراغت و فعالیت‌های اجتماعی تجربه می‌کنند (۱۰). این چالش‌ها می‌توانند موجب افزایش احساس تنهایی^{۱۱} در والدین کودکان با اختلال طیف اُتسیم شود و درنهایت به رفاه آنان و کل خانواده آسیب رساند (۸، ۱۱، ۱۲ و ۱۳). به‌نظر می‌رسد احساس تنهایی ممکن است به‌عنوان یک عامل استرس‌زای مزمن، افسردگی^{۱۲} (۱۴) و سایر اختلالات عاطفی^{۱۳} در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتسیم تلقی شود (۱۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند، احساس تنهایی و فقدان حمایت اجتماعی از عوامل کاهش سلامت روان^{۱۴} در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتسیم است (۱۶). مایرز^{۱۵} و همکاران (۱۷) در پژوهشی نشان دادند که احساس تنهایی والدین این کودکان به دلیل رفتار نامناسب فرزندشان است (۱۷). پژوهشگرانی مانند گریفتس^{۱۶} و همکاران (۱۸) و هگوستین و وودگیت^{۱۷} (۱۹) به این نتیجه رسیدند که عدم دریافت حمایت اجتماعی و عدم درک متقابل از سوی اعضای خانواده و دوستان از دلایل تشدید احساس تنهایی در این مادران است (۱۸ و ۱۹). احساس تنهایی به احساسات و افکار انزوا و جدا شدن از دیگران اشاره دارد (۲۰) و یک ارزیابی شناختی از روابط اجتماعی است (۲۱). احساس تنهایی به‌عنوان یک تجربه منفی از ناسازگاری درک شده بین روابط اجتماعی موجود و مطلوب یک فرد تعریف می‌شود (۲۲).

از سویی، در مطالعه‌ی مارکینهچوا^{۱۸} و همکاران (۲۳) به شرم درونی مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتسیم اشاره شده است. این مطالعه نشان داد که سلامت روانی مادران کودکان با اختلال طیف اُتسیم در مقایسه با مادران دارای کودک عادی به دلیل رفتار نامناسب فرزندشان و درک نادرست این کودکان توسط جامعه، پایین بوده و به‌دنبال آن، شرم درونی شده^{۱۹} بیشتری را تجربه می‌کنند. در این راستا، پژوهش‌ها، افزایش شرم درونی شده در مادران دارای کودک با

اختلالات عصبی-تحوالی^۱، اختلالاتی هستند که در دوره رشد شروع شده و عملکرد شخصی، اجتماعی، تحصیلی یا شغلی فرد را مختل می‌کنند. این اختلالات شامل اختلالات یادگیری خاص^۲، اختلالات ارتباطی^۳، اختلالات حرکتی^۴، کم‌توانی ذهنی^۵، اختلال طیف اُتسیم^۶ و اختلال نارسایی توجه همراه با بیش‌فعالی^۷ است (۱). از میان اختلالات عصبی-تحوالی، اختلال طیف اُتسیم یک اختلال تحوالی^۸ است که بر مهارت‌های اجتماعی، ارتباطی و رفتاری تأثیر می‌گذارد. اگرچه اختلال طیف اُتسیم در هر سنی قابل تشخیص است اما به‌عنوان یک اختلال رشدی توصیف می‌شود. زیرا، علائم اختلال طیف اُتسیم معمولاً در دو سال اول زندگی ظاهر می‌شوند. گروه کودکان با اختلال طیف اُتسیم دارای اختلال‌های پایدار در تعاملات اجتماعی متقابل و مهارت‌های رفتاری و ارتباطی هستند (۲). امروزه، میزان شیوع اختلال طیف اُتسیم در جهان ۱ مورد در هر ۴۴ نفر ذکر شده است (۳). اختلال طیف اُتسیم، یک وضعیت مادام‌العمر است که عموماً پایدار بوده و با ویژگی‌هایی همچون مشکلاتی در درک و کاربرد زبان، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های شناختی (۴)، تعامل اجتماعی با همسالان و ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره همراه است (۵).

حضور کودک با اختلال طیف اُتسیم، والدین را با چالش‌های منحصر به فردی روبه‌رو کرده و کیفیت زندگی و سلامت روانی آنان بخصوص مادران را کاهش می‌دهد (۶). مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتسیم به دلیل مشکلات رفتاری سازشی^۹ فرزندشان و عدم درک شرایط‌شان توسط افراد جامعه و نگرش منفی اطرافیان، استرس بیشتری را متحمل می‌شوند (۷). در واقع، تشخیص این اختلال در کودک، یک رویداد مهم برای مادران آنان تلقی می‌شود که روابط اجتماعی‌شان را تحت شعاع قرار می‌دهد (۸). انتظار می‌رود، مادران به دلیل نقش اصلی‌شان در مراقبت و مسئولیت نگهداری و تربیت کودک با اختلال طیف اُتسیم، فرصت کمتری در تعاملات اجتماعی و روابط بین

1. neurodevelopmental disorders
2. specific learning disorder
3. communication disorders
4. movement disorders
5. intellectual disability
6. autism spectrum disorder
7. attention-deficit/hyperactivity disorder
8. developmental disorder
9. conciliatory behavior
10. stress

11. loneliness
12. depression
13. emotional disorders
14. mental health
15. Myers & et al
16. Griffith & et al
17. Hoogsteen & Woodgate
18. Marcinechová & et al
19. internalized sham

شناختی، تمایل به رفتار بیش از حد تنظیم شده و تحت تأثیر شناخت است. در واقع، رفتار و تجربه یک فرد در هم آمیخته تحت تسلط افکار است. در نتیجه، موجب حساسیت کمتر فرد نسبت به پیامدهای مستقیم در محیط می‌شود (۳۴). به عبارت دیگر، این افکار واقعیت محض در نظر گرفته می‌شوند و موجب محدود شدن تفکر آزادانه فرد می‌شوند (۳۲). سپس، فرد از آمیختگی شناختی به سمت اجتناب تجربه‌ای یا تلاش بیش از حد برای کنترل، اجتناب یا تغییر تجارب درونی ناخواسته سوق می‌یابد (۳۵). پژوهشی ارتباط بین استرس مادران دارای کودک با ناتوانی و اجتناب تجربه‌ای را گزارش کرده‌اند (۳۶). مطالعات نشان داده‌اند که اجتناب تجربه‌ای می‌تواند نقش مهمی در میزان سلامت روان مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم داشته باشد (۳۷). در توجیه این یافته‌ها، می‌توان به یافته‌های همکاران (۳۵) اشاره کرد. در این پژوهش، گزارش شده است که افرادی که تمایل دارند بشدت از تجارب درونی ناخوشایند یا ناخواسته اجتناب کنند، در برابر استرس آسیب‌پذیرتر هستند. زیرا، این الگوی پاسخ اجتنابی، رفتارهای مؤثر برای مقابله با استرس را مهار می‌کند و آن ممکن است دفعات این تجارب منفی را افزایش دهد. در جدیدترین پژوهش، مارتیز-روبیو^۱ و همکاران در پژوهشی نشان داده‌اند که مداخلاتی که با هدف کاهش دادن اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی برای مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم اجرا می‌شود، سلامت روان این مادران ارتقاء یافته و مشکلات روان شناختی‌شان کاهش می‌یابد (۳۸).

یکی از مداخلاتی که برای کاهش احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم برجسته شده است، مربوط به موج سوم درمان‌های شناختی-رفتاری^۹ است. موج سوم درمان‌های شناختی-رفتاری شامل مضامینی چون فراشناخت^{۱۰}، ذهن آگاهی^{۱۱}، دیالکتیک^{۱۲}، پذیرش احساسات^{۱۳} (۳۹) و خودشفقتی^{۱۴} (۳۵) است. موج سوم، بر بازسازی شناختی غیرهیجان متمرکز شده است (۴۰). مداخله‌ی خودشفقتی ذهن آگاهانه^{۱۵} یکی از درمان‌های موج سوم است (۴۱). بنا بر

اختلال طیف اُتیسم را گزارش کرده‌اند که آن اثر آسیب‌زایی بر وضعیت سلامت روانی این مادران دارد و شرم درونی شده در این مادران همراه با احساس حقارت، بی‌ارزشی و ناتوانی در مراقبت فرزند با اختلال طیف اُتیسم آشکار می‌شود (۲۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند، درونی کردن نگرش منفی دیگران، پذیرش قضاوت‌های اجتماعی منفی توسط مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم باعث بروز افکار منفی نسبت به خود می‌شود که زمینه را برای بروز پیامدهای منفی چون کاهش عزت‌نفس^۱ و خودکارآمدی^۲، احساس حقارت نسبت به خود و شرم درونی شده فراهم می‌کند (۲۵). شرم دربرگیرنده‌ی هیجان-های خودآگاهی است که اساساً به ارزیابی درباره خود مربوط می‌شود (۲۶). در واقع، شرم یک تجربه عاطفی دردناک است که با ارزیابی‌های منفی عمیق فرد نسبت به خود مرتبط است. در تعریف شرم، به دو مؤلفه از جمله شرم درونی شده و شرم بیرونی^۳ اشاره می‌شود. شرم درونی شده اشاره به نحوه ارزیابی و احساس فرد از خود دارد که غالباً فرد خود را به صورت منفی ارزیابی کرده و حس انزجار نسبت به خود را دارد. در شرم بیرونی نیز، برداشت منفی دیگران نسبت به خود مطرح است. به عبارت دیگر، در این نوع شرم، کانون توجه فرد بر این است که دیگران در مورد او چه دیدگاهی دارند (۲۳).

مطالعات (۲۷) (۲۸) (۲۹) (۳۰) (۳۱) نشان دادند که مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم درجه‌ای از اجتناب تجربه‌ای^۴ و آمیختگی شناختی^۵ را تجربه می‌کنند. همچنین، این مطالعات گزارش کرده‌اند که بین آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌ای ارتباط مستقیمی وجود دارد و هر دو از عوامل مهم شکل‌گیری و حفظ بسیاری از اختلالات روان شناختی هستند. پژوهش پیسزکوسکی^۶ و همکاران (۳۲) نشان داد که مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم آمیختگی شناختی دارند. در این راستا، برخی از پژوهش‌ها^۷ و همکاران اظهار داشتند که پایین بودن میزان مشارکت اجتماعی و روابط بین فردی، احساس تنهایی و احساس شرم درونی شده در مادران کودکان با اختلال طیف اُتیسم در مقایسه با مادران دارای کودک عادی زمینه برای بروز آمیختگی شناختی فراهم می‌کند (۳۳). آمیختگی

1. self-esteem
2. efficacy
3. external shame
4. experiential avoidance
5. cognitive fusion
6. Pyszkowska & et al
7. Kuyken & et al
8. Martínez-Rubio & et al

9. Cognitive-behavioral therapies
10. metacognition
11. mindfulness
12. dialectic
13. acceptance of emotions
14. self-compassion
15. mindful self-compassion

گام مهمی است اما پس از ذهن آگاهی حاصل می شود (۵۲). به عبارت دیگر، فرد باید مهارت های ذهن آگاهانه را پرورش دهد تا بتواند خودشفقتی را به عنوان یک راهبرد پیشگیرانه در برابر مشکلات روان شناختی رشد دهد و مؤلفه ذهن آگاهی، خودشفقتی را نشان می دهد که شخص بدون اینکه سعی در سرکوب آن را داشته باشد، باید از شکست یا رنج شخصی آگاه باشد (۵۳). برخلاف پژوهش های پیشین، فولتون^{۱۹} نشان داد که خودشفقتی واسطه ای برای ذهن آگاهی و شفقت نسبت به دیگران است. (۵۴). از سوی دیگر، نف اعتقاد بر این بود که خودشفقتی از نظر مفهومی ساختاری متفاوت با ذهن آگاهی را دارد (۵۰). خودشفقتی، تمایل به تمرکز بر رنج های شخصی دارد، در حالی که تمرکز ذهن آگاهی بر تجربیات مثبت و منفی است (۵۵). علی رغم این تفاوت ها، نقطه مشترک مفهوم خودشفقتی و ذهن آگاهی، پذیرش تجربیات درونی بدون هیچ گونه قضاوتی است (۵۶). تکنیک های خودشفقتی بر آرامش ذهن، شفقت به خود و ذهن آگاهی تأکید دارند (۵۷). بر این اساس، اولین بار مفهوم خودشفقتی ذهن آگاهانه توسط نف و گرمر مطرح شد و خودشفقتی ذهن آگاهانه شامل نفس عمیق، مهربانی و محبت کردن بود. سپس، این پژوهشگران، برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه را با هدف جهت کمک به افراد جامعه با ایجاد فرصتی برای خودشفقتی، عشق ورزیدن، مهربانی، ذهن آگاهی، پذیرش زندگی و کاهش روابط چالش برانگیز گسترش دادند (۵۳).

پژوهشی در زمینه ی تأثیر خودشفقتی ذهن آگاهانه در بهبود احساس تنهایی در گروهی از مادران با اختلال طیف اُتسیم و سایر کودکان با نیازهای ویژه انجام نشده است. پژوهش فرزانه فر و همکاران (۵۸) به بررسی اثربخشی آموزش خودشفقتی بر ناسازگاری، احساس تنهایی و سازگاری پس از طلاق در زنان پرداختند. نتیجه این پژوهش بیانگر تأثیر درمان مبتنی بر خودشفقتی بر ناسازگاری، احساس تنهایی و سازگاری پس از طلاق در زنان بود. همسو با نتیجه این پژوهش، یکی از یافته های پژوهش ابوسعیدی مقدم، ثناگوی محرر و

نظر کاسیها، آندرسون و مور^۱ برنامه های مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود سلامت روان و مشکلات روان شناختی^۲ والدین کودکان با اختلالات عصبی-تحولی اثربخش هستند (۴۲). همچنین، روجاس و همکاران^۳ اثربخشی برنامه های مبتنی بر خودشفقتی در بهبود سلامت روان مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتسیم را گزارش کرده اند (۴۳).

خودشفقتی از سه مؤلفه ی اصلی مهربانی با خود^۴ (توانایی افراد در پذیرش و نگرستن به شکست های شخصی بدون قضاوت) در مقابل انتقاد از خود^۵، اشتراک انسانی^۶ (دانستن این که فرد در رنج تنها نیست) در مقابل انزوا^۷ و ذهن آگاهی در مقابله با همانندسازی افراطی^۸ (نگاه کردن به وضعیت فعلی افراد به روشی متعادل) تشکیل شده است (۴۴). به نظر می رسد خودشفقتی می تواند به بهبود درد و افزایش سلامتی و به عملکرد سالم تری در زندگی روزمره کمک کند. سطوح بالاتر دلسوزی به خود منجر به سطوح بالاتری از حالات ذهنی مثبت مانند رضایت از زندگی^۹، شادی^{۱۰}، ارتباط اجتماعی^{۱۱}، اعتماد به نفس^{۱۲}، خوش بینی^{۱۳}، کنجکاوی^{۱۴}، عاطفه مثبت^{۱۵} و قدردانی می شود (۴۵). مانند خودشفقتی، ذهن آگاهی را می توان به عنوان یک شیوه تنظیم هیجانی^{۱۶} در نظر گرفت (۴۶). این مفهوم، اشاره به توجه به عواطف، افکار یا تجربیات درونی در لحظه حال بدون قضاوت دارد. به عبارت دیگر، یک شیوه پردازش آگاهانه است که افراد با تجربه لحظه به لحظه خود همراه با پذیرش تجربیات درونی خود نزدیک می شوند (۴۷). افراد با مهارت ذهن آگاهی، هیچ گونه فرضی و باوری در مورد تجربیات خود نمی سازند (۴۸). در واقع، افراد با دستیابی به مهارت ذهن آگاهی تمایل دارند تا تجربیات خود را بدون واکنش شدید مشاهده کنند (۴۹).

بر اساس دیدگاه نف^{۱۷} (۵۰) نگرش های خودشفقتی از ذهن آگاهی ناشی می شود. همسو با این دیدگاه، کویکن و همکاران اذعان داشتند که آموزش ذهن آگاهانه، خودشفقتی را پرورش می دهد (۵۱). در تأیید نتایج این پژوهش ها، برگن-سیکو^{۱۸} و همکاران پیشنهاد کردند که پرورش خودشفقتی

1. Cachia & et al
2. psychological problems
3. Rojas-Torres & et al
4. self-kindness
5. criticize yourself
6. common humanity
7. isolation
8. extreme assimilation
9. lifesatisfaction,
10. happiness

11. social connectedness
12. confidence
13. optimism
14. curiosity
15. positive affect
16. emotion Regulation
17. Quinn & et al
18. Neff & Germer
19. Fulton

کند. در این پژوهش، از مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه، با وجود عدم پیشینه‌ی پژوهشی مبنی بر مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه و بررسی جداگانه هر دو مفهوم در کاهش احساس تنهایی و با توجه به تأیید پژوهشی کارا کاسیدو و استالیکاس (۵۶) مبنی بر نقطه‌ی مشترک بین خودشفقتی و ذهن آگاهی و مطرح شدن اصطلاح خودشفقتی ذهن آگاهانه توسط نف و گرمر (۵۳) استفاده شد.

افزون بر پژوهش‌های فوق، مطالعاتی در زمینه‌ی اثربخشی خودشفقتی ذهن آگاهانه در بهبود شرم درونی شده و اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی آمده است. رینی و آلهاسنا^{۱۱} (۶۹) استدلال کردند، درمان خودشفقتی ذهن آگاهانه نقش مؤثری در کاهش شرم درونی شده در مادران را دارد. صدیقی مورنانی^{۱۲} و همکاران به این نتیجه دست یافتند که خودشفقتی و ذهن آگاهی ممکن است با شرم درونی شده به عنوان راهبردهای مدیریت هیجان مرتبط باشند که احساسات منفی از جمله شرم درونی شده را خنثی می‌کنند (۷۰). گرمر و نف در پژوهشی نشان دادند که مداخله‌ی خودشفقتی ذهن آگاهانه موجب افزایش شفقت به خود، شفقت نسبت به دیگران، ذهن آگاهی و رضایت از زندگی و کاهش معنادار افسردگی، اضطراب^{۱۳}، استرس و اجتناب تجربه‌ای تا یک سال پس از مداخله می‌شود (۷۱). یافته‌ی پژوهشی فر^{۱۴} و همکاران بیانگر آن بود که خودشفقتی ذهن آگاهانه، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی را در افراد کاهش می‌دهد. در واقع، افراد با خودشفقتی بالا، تمامی هیجانات منفی را بخشی از وجود خود دانسته و آنها را به جای اجتناب کردن می‌پذیرند (۷۲). همسو با نتیجه این پژوهش، شی لو^{۱۵} و همکاران در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که خودشفقتی ذهن آگاهانه، مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتِسم را قادر می‌سازد تا با مشکلات ناشی از ناتوانی فرزندان خود مواجه شده و نسبت به خود احساس بهتری داشته و با رویدادهای دشوار زندگی مقابله کرده و کمتر خودسرزنش‌گری^{۱۶} را داشته باشند و بدین ترتیب، این نوع مداخله نقش مؤثری در کاهش اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی دارد (۷۳).

شیرازی بیانگر اثربخشی درمان خودشفقتی در بهبود احساس تنهایی زنان متقاضی طلاق بود (۵۹). آکین^۱ در پژوهشی رابطه بین خودشفقتی و احساس تنهایی را بررسی کردند. نتایج این پژوهش نشان داد که احساس تنهایی از طریق مؤلفه‌های خودشفقتی از قبیل خودمهربانی، اشتراک انسانی و ذهن آگاهی به صورت منفی و از طریق خودانتقادی، انزوا و همانندسازی افراطی به صورت مثبت پیش‌بینی می‌شود (۶۰). در همسو با نتایج این پژوهش، وانگ^۲ و همکاران نشان دادند که خودشفقتی، نگرش مثبت فرد را نسبت به دیگران تقویت کرده و به همین سبب، انگیزه اجتماعی و مشارکت بالایی در فعالیت‌های اجتماعی را ایجاد می‌کند. در نتیجه‌ی این عوامل، این مداخله احساس تنهایی را در افراد کاهش می‌دهد (۶۱). یانگ^۳ و همکاران تأیید کردند، افرادی که دارای خودشفقتی هستند، در مواجهه با تجربیات منفی زندگی، مانند شکست یا از خود بیگانگی، مهربانی، ملایمت و توجه را نسبت به خود نشان داده و کمتر تمایل به قضاوت شدید و انتقاد از خود دارند (۴۱). در تأیید پژوهش‌های مذکور، لیو^۴ و همکاران به این نتیجه دست یافتند که مداخله خودشفقتی موجب کاهش ناامیدی، انزوا و ارتقای رفتار خودمهربانانه در فرد می‌شود (۶۲).

علاوه بر این مطالعات، پژوهش‌های محدودی در زمینه اثربخشی مداخله‌ی ذهن آگاهی در کاهش احساس تنهایی انجام شده است. می‌توان به پژوهش‌های لیدنسی^۵ و همکاران (۶۳)، پاندا یا^۶ (۶۴)، ژانگ^۷ و همکاران (۶۵)، هلوی^۸ و همکاران (۶۶) و بیسی و همکاران^۹ (۶۷) اشاره کرد که تأثیر مداخله‌ی ذهن آگاهی را در کاهش احساس تنهایی در گروه‌های مختلف گزارش کرده‌اند. در مورد نحوه تأثیر مداخله‌ی ذهن آگاهی در کاهش احساس تنهایی می‌توان به مطالعه ویتاکر و برانن^{۱۰} (۶۸) اشاره داشت. این پژوهشگران دریافتند، افرادی که سطح ذهن آگاهی بیشتری دارند، ممکن است توانایی بسیار بهتری برای رهاسازی افکار منفی داشته باشند و کنترل بیشتری بر افکار خود تجربه کنند. بر این اساس، تمرکز مجدد ذهن می‌تواند متعاقباً پیامدهای قوی برای کاهش سطح تنهایی را ایجاد

1. Akin
2. Wang & et al
3. Yeung & et al
4. Liu & et al
5. Lindsay & et al
6. Pandya & et al
7. Zhang & et al
8. Holloway & et al

9. Besse & et al
10. Whitaker, Brannon & et al
11. Riany & Ihsana
12. Sedighimornani & et al
13. anxiety
14. Farr & et al
15. SHiloh & et al
16. self-blame

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، از نوع پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایشی و گروه گواه بود. متغیر مستقل در این پژوهش اثربخشی آموزش خودشفقتی ذهن آگاهانه بر متغیرهای وابسته، احساس تنهایی، شرم درونی شده و مؤلفه‌های آن (عزت نفس و کم‌رویی)، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی بودند. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه مادران کودک با اختلال طیف اُتیسم در کلینیک روان‌شناسی شهر یزد در سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر از مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم (۱۵ نفر گروه گواه و ۱۵ نفر گروه آزمایشی) بود. مادران واجد شرایط به صورت نمونه‌گیری هدفمند از کلینیک اتاق آبی شهر یزد وارد مطالعه شدند. سپس، این مادران در هر دو گروه آزمایشی و گواه به شیوه تصادفی جایگزین شدند. ملاک‌های ورود در این پژوهش، وجود اختلال طیف اُتیسم با عملکرد بالا در کودکان، گروه سنی ۷ تا ۱۱ سال، عدم دریافت درمان‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی، عدم مشکلات جسمی مادران و ملاک‌های خروج شامل غیبت بیشتر از ۲ جلسه در جلسات آموزشی، عدم همکاری با پژوهشگر بودند. شایان ذکر است که در این پژوهش کدهای اخلاق روان‌شناسان و مشاوران (۷۴) مورد توجه قرار گرفته و اجرا شد. در واقع، اطلاعات کافی در زمینه پژوهش مذکور به مادران این کودکان در کلینیک روان‌شناسی ارائه شد. همچنین، با احترام به اصل رازداری شرکت‌کنندگان، امکان انصراف شرکت‌کنندگان در صورت عدم تمایل به همکاری یا بروز رویدادی در هر مرحله از پژوهش وجود داشت. بنابراین، با توجه به کدهای اخلاق روان‌شناسان و مشاوران (۷۴) به تمامی پرسش‌ها و شبهات شرکت‌کنندگان در مورد برنامه‌ی آموزشی و پژوهش پاسخ داده شد و رضایت آگاهانه مادران در جلسات کسب شد.

ابزار

۱) مقیاس احساس تنهایی^۱

در این پژوهش برای ارزیابی احساس تنهایی از مقیاس احساس تنهایی راسل و پیلوا و کورتونا (۷۵) استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۰ پرسش است. دامنه نمرات مقیاس به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز)، بندرت (۲)، گاهی (۳) و همیشه

تجربه‌ی احساس تنهایی، احساس شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی تهدیدی برای عدم تأمین نیازهای اجتماعی، کاهش روابط بین فردی، فقدان روابط حمایتی و مثبت و بروز مشکلات سلامت روانی و جسمی در این مادران تلقی می‌شود. به علاوه، مادران بیشترین زمان را صرف مراقبت‌های روزانه را دارند و رابطه بین والد-کودک دوسویه بوده و از هم تأثیر می‌پذیرند. بنابراین، طراحی و اجرای برنامه مداخله‌ی درمانی مؤثر و مقرون به صرفه از سوی درمانگران برای کاهش فشارهای ناشی از مراقبت و کمبود امکانات آموزشی و توان‌بخشی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم حائز اهمیت است. بر این اساس، اجرای خودشفقتی ذهن آگاهانه یک مداخله‌ی قوی و یک راهبرد مقابله سازگارانه برای مادران در جهت مقابله با مشکلات روان‌شناختی و مقابله با چالش‌های مرتبط با امور درمانی و مراقبتی کودکان با اختلال طیف اُتیسم است. خودشفقتی ذهن آگاهانه یکی از ابزارهای اساسی است که به فرد کمک می‌کند که شیوه مصالحه‌جویانه‌ای نسبت به خود و نسبت به دیگران را داشته باشد. همچنین، آشنایی مادران با احساسات و افکار خود در لحظه حال و برخورداری از ظرفیت تأملی می‌تواند کمک کند تا آنها با افکار خود در هم آمیخته نشده و توانایی مشاهده گسترده رفتار خود را داشته باشند و قادر باشند احساسات کودکان خود را بهتر شناخته و با قبول کردن کودک خود به صورت بی‌قید و شرط به ویژگی‌های شخصیتی او احترام بگذارند و رابطه ایمن‌تری را داشته باشند. همچنین، با بررسی پیشینه‌های پژوهشی داخلی و خارجی، پژوهشی در زمینه‌ی اثربخشی آموزش خودشفقتی ذهن آگاهانه بر احساس تنهایی انجام نگرفته و پژوهش‌های محدودی در زمینه‌ی اثربخشی این مداخله در بهبود شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم و سایر کودکان با نیازهای ویژه انجام گرفته است. در نتیجه، خلأ پژوهشی در زمینه‌ی تأثیر آموزش خودشفقتی ذهن آگاهانه بر احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم ضرورت انجام این پژوهش را نشان می‌دهد. در نتیجه، هدف اصلی پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش خودشفقتی ذهن آگاهانه بر احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم بود.

1. Loneliness scale

صفر (هرگز)، بندرت (۱)، بعضی اوقات (۲)، غالباً (۳) و همیشه (۴) ارزیابی می‌شود. همچنین، این مقیاس نمره معکوس ندارد. گویه‌های ۱-۲-۳-۴-۱۰-۱۲-۱۳-۱۶-۱۷ مربوط به آمیختگی شناختی است و گویه‌های ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۴، ۱۵ مربوط به اجتناب تجربه‌ای است. برای به دست آوردن نمره هر عامل نمره عبارات مربوط به آن عامل با هم جمع می‌شوند. نمرات بالا نشان دهنده میزان انعطاف‌ناپذیری روان شناختی است. هر چند در بعضی از پژوهش‌ها عامل‌ها را جداگانه بررسی کرده‌اند اما بنا به نظر گریکو و همکاران (۸۰) به دلیل رابطه زیادی که بین اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی وجود دارد، این مقیاس به صورت ابزار تک‌عاملی است و این ۲ سازه مجزا نیستند. پایایی این مقیاس در پژوهش گریکو و همکاران (۸۰) ۰/۹۰ به دست آمده است. در ایران، طیبی نایینی، محمدخانی و عابدی (۸۱) پایایی آلفای کرانباخ کل مقیاس اجتناب را ۰/۸۰ گزارش کرده است. شایان ذکر است، یافته‌های این مقیاس در این پژوهش، به صورت جداگانه در قالب خرده‌مقیاس اجتناب تجربه‌ای، آمیختگی شناختی و کل مقیاس تجزیه و تحلیل شده است. در این پژوهش، پایایی آلفای کرانباخ کل اجتناب ۰/۵۴، اجتناب تجربه‌ای ۰/۵۳ و آمیختگی شناختی ۰/۶۱ به دست آمد.

برنامه مداخله و شیوه اجرا

روش اجرای این پژوهش به این صورت بود که بعد از توضیحات در مورد هدف پژوهش به مسئولان کلینیک روان‌شناسی شهر یزد و کسب اجازه از مسئولان این کلینیک، پژوهشگران طی ۱۰ جلسه از داوطلبان واجد شرایط درخواست همکاری در این پژوهش کردند و از آنها خواسته شد که در جلسات درمانی شرکت کنند. در ابتدا، قبل از اجرای برنامه مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه، جلسات این مداخله توسط پژوهشگران با نظارت اساتید روان‌شناسی با بررسی کتاب کار شفقت به خود ذهن آگاهانه گرم و نف (۷۱) طراحی و تدوین شدند. سپس، پرسشنامه روایی متخصصان جهت تأیید متناسب بودن اهداف و محتوا برای مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتسم نیز تهیه و تکمیل شد. از این افراد درخواست شد تا میزان متناسب بودن هر یک از جلسات را با توجه به اهداف و محتوا را نمره‌گذاری کنند. بنابراین، روایی محتوایی پروتکل خودشفقتی

(۴) است. همچنین، گویه‌های ۲۰، ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۱۰، ۹، ۶، ۵، ۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمره‌ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) ارزیابی می‌شود. بنابراین، میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر احساس تنهایی است. پایایی آلفای کرانباخ مقیاس احساس تنهایی ۰/۷۸ توسط راسل، پیلوا و فروگسن (۷۶) به دست آمده است. در ایران، در پژوهش زنجبران و همکاران (۷۷) ۰/۸۹ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، پایایی آلفای کرانباخ مقیاس احساس تنهایی ۰/۶۰ به دست آمد.

۲) مقیاس شرم درونی شده^۱

در این پژوهش برای ارزیابی مقیاس شرم درونی شده از مقیاس شرم درونی شده کوک (۱۹۹۳) استفاده شد. این مقیاس دارای ۳۰ پرسش و شامل ۲ زیرمقیاس مانند عزت نفس (گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۹، ۳۰) است. دامنه نمرات مقیاس به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای از صفر (هرگز)، خیلی کم (۱)، گاهی اوقات (۲)، اغلب (۳) و همیشه (۴) سنجیده می‌شود. همچنین، گویه‌های ۴، ۷، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالا در این مقیاس نشان دهنده بی‌ارزشی، بی‌کفایتی، احساس حقارت، پوچی و تنهایی و نمره پایین بیانگر اعتماد به نفس بالا است. پایایی آلفای کرانباخ مؤلفه‌های مقیاس شامل عزت نفس و کم‌رویی به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۰ توسط کوک گزارش شده است (۷۸). در ایران، رجبی و عباسی (۷۹) پایایی آلفای کرانباخ کل مقیاس شرم درونی شده را ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش، پایایی آلفای کرانباخ مقیاس شرم درونی شده ۰/۸۶ به دست آمد.

۳) مقیاس اجتناب و آمیختگی شناختی^۲

در این پژوهش برای ارزیابی اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی از مقیاس اجتناب و آمیختگی گریکو و همکاران (۸۰) استفاده شد. این مقیاس دارای ۱۷ پرسش است و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی را در نوجوانان و جوانان ارزیابی می‌کند. پرسش‌های این مقیاس نشان دهنده فرایندهای آمیختگی شناختی (برای مثال چیزهای بدی درباره خودم که فکر می‌کنم باید درست باشند) و اجتناب تجربه‌ای (برای مثال افکار و احساساتی را که دوست ندارم، از خودم دور می‌کنم) است. دامنه‌ی نمرات مقیاس به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای از

1. Internalized shame scale

2. Avoidance and Fusion Questionnaire

و به صورت گروهی و حضوری در سالن کلینیک روان‌شناسی یزد دریافت نمودند و گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. پس از پایان جلسات خودشفقتی ذهن آگاهانه، پس‌آزمون از همه‌ی اعضای گروه آزمایشی و گواه با استفاده از مقیاس‌های احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای، آمیختگی شناختی به عمل آمد. سپس، تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، از طریق روش‌های آماری توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و روش‌های استنباطی شامل آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره با نرم‌افزار spss ۲۴ صورت گرفت. مقادیر احتمال کمتر از ۰/۰۵ از نظر آماری معنادار در نظر گرفته شد. همچنین، بررسی پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره با نرم‌افزار spss ۲۴ شامل آزمون لوین (برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها)، آزمون کولموگراف-اسمیرنف (برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن نمرات) و آزمون باکس (برای همسانی ماتریس کواریانس) انجام گرفت.

ذهن آگاهانه توسط ۵ نفر از متخصصان روان‌شناسی دارای مدرک دکتری تأیید شد و سپس در این پژوهش به‌کار رفت. شایان ذکر است که پژوهشگران با همکاری مسئولان کلینیک روان‌شناسی بعد از گرفتن رضایت‌نامه و تکمیل مقیاس‌ها توسط مادران این کودکان، جلسات خودشفقتی ذهن آگاهانه را اجرا کردند.

بعد از تعیین جلسات مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه، پیش‌آزمون برای هر دو گروه آزمایشی و گواه به صورت انفرادی اجرا شد. از هر یک از مادران این کودکان درخواست شد که به پرسش‌های مقیاس‌های احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای، آمیختگی شناختی پاسخ دهند. پس از گرفتن پیش‌آزمون، آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی به دو گروه گواه و گروه آزمایش تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایشی (مادران دارای کودک با اختلال طیف اوتیسم) جلسات خودشفقتی ذهن آگاهانه را مطابق جدول (۱) در قالب ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای

جدول (۱) محتوای جلسات خودشفقتی ذهن آگاهانه (۷۱)

جلسات آموزشی	هدف	محتوا	دقیقه
جلسه یکم		گرفتن پیش‌آزمون	۹۰ دقیقه
جلسه دوم	درک خودشفقتی ذهن آگاهانه	آشنایی با مفهوم خودشفقتی، آشنایی با مفهوم ذهن آگاهانه مقررات حاکم بر آن آشنایی	۹۰ دقیقه
جلسه سوم	ذهن آگاهی	مرور جلسه دوم، آشنایی با چگونگی تمرین ذهن آگاهی، هدایت خودکار، حضور ذهن از فعالیت‌های روزمره	۹۰ دقیقه
جلسه چهارم	تمرین شفقت‌ورزیدن و آموزش همدلی	مرور جلسه دوم و سوم، شکل‌گیری و ایجاد احساسات بیشتر و متنوع‌تر در ارتباط با مسائل افراد برای افزایش مراقبت و توجه به سلامتی خود	۹۰ دقیقه
جلسه پنجم	یافتن جایگاه شفقت با خود در زندگی روزمره	مرور جلسه چهارم، آگاهی از وقایع خوشایند، آموزش بخشایش، پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات	۹۰ دقیقه
جلسه ششم	عمیق زندگی کردن	مرور جلسات پیشین، تعیین ارزش‌های زندگی، بررسی و کشف ارزش‌ها، آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی	۹۰ دقیقه
جلسه هفتم	ادامه جلسه ششم	مرور جلسه ششم، مدیریت احساسات و عواطف دشوار، درک و پذیرش خود	۹۰ دقیقه
جلسه هشتم	ادامه جلسات ششم و هفتم	مرور جلسات قبل، تغییر روابط ارتباط مؤثر، موانع ارتباط، پرورش خودشفقت‌ورز	۹۰ دقیقه
جلسه نهم	قبول و پذیرش زندگی	مرور جلسات قبل، شناسایی تعصبات منفی زندگی، اهمیت حفظ تعادل در تعصب	۹۰ دقیقه
جلسه دهم		مرور جلسات قبل و پرسش و پاسخ، گرفتن پس‌آزمون	۹۰ دقیقه

یافته‌ها

دارای تحصیلات دیپلم (۲۰/۰) و در گروه گواه ۲ نفر از مادران دارای تحصیلات لیسانس (۱۳/۳)، ۴ نفر از مادران دارای تحصیلات فوق دیپلم (۲۶/۷)، ۴ نفر از مادران دارای تحصیلات فوق لیسانس (۲۶/۷)، ۳ نفر از مادران دارای تحصیلات دکترا (۲۰/۰)، ۲ نفر از مادران دارای تحصیلات دیپلم (۱۳/۳) بود. همچنین، میانگین و انحراف معیار سن مادران در گروه آزمایشی $۳۰/۸۰ \pm ۶/۳۳$ سال و در گروه گواه $۳۱/۸۰ \pm ۵/۵۸$ سال بود.

آزمودنی‌های این پژوهش را مادران کودکان دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم تشکیل دادند که از نظر تحصیلات، در گروه آزمایشی ۴ نفر از مادران دارای تحصیلات لیسانس (۲۶/۷)، ۳ نفر از مادران دارای تحصیلات فوق دیپلم (۲۰/۰)، ۳ نفر از مادران دارای تحصیلات فوق لیسانس (۲۰/۰)، ۲ نفر از مادران دارای تحصیلات دکترا (۱۲/۳)، ۳ نفر از مادران

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد و آزمون کولموگراف اسمیرنوف برای متغیرهای احساس تنهایی، شرم درونی شده و اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در دو گروه آزمایشی و گواه

متغیرها	وضعیت	گروه	M	SD	K-SZ	P
احساس تنهایی	پیش آزمون	آزمایشی	۶۳/۳۳	۸/۴۲	۰/۱۵	۰/۲۰
		گواه	۶۴/۴۶	۸/۸۹	۰/۱۸	۰/۱۶
	پس آزمون	آزمایشی	۴۶/۰۶	۴/۹۰	۰/۱۸	۰/۱۷
		گواه	۶۲/۸۶	۹/۴۰	۰/۱۸	۰/۱۷
شرم درونی شده	پیش آزمون	آزمایشی	۷۹/۶۶	۷/۹۸	۰/۱۸	۰/۱۶
		گواه	۸۱/۲۶	۱۰/۴۵	۰/۱۹	۰/۱۴
	پس آزمون	آزمایشی	۵۱/۲۰	۶/۹۱	۰/۱۲	۰/۲۰
		گواه	۷۷/۶۶	۱۰/۰۷	۰/۲۰	۰/۰۹
کم‌رویی	پیش آزمون	آزمایشی	۷۳/۲۰	۶/۹۵	۰/۱۴	۰/۲۰
		گواه	۷۵/۶۶	۶/۲۱	۰/۲۰	۰/۰۷
	پس آزمون	آزمایشی	۴۷/۱۳	۶/۴۳	۰/۱۷	۰/۲۰
		گواه	۷۴/۲۶	۶/۰۵	۰/۱۸	۰/۱۶
عزت نفس	پیش آزمون	آزمایشی	۱۱/۳۳	۲/۲۲	۰/۱۵	۰/۲۰
		گواه	۱۰/۸۰	۲/۱۱	۰/۱۲	۰/۱۹
	پس آزمون	آزمایشی	۱۸/۶۰	۱/۶۳	۰/۱۹	۰/۱۲
		گواه	۱۰/۴۰	۱/۶۳	۰/۲۰	۰/۰۹
اجتناب تجربه‌ای	پیش آزمون	آزمایشی	۳۱/۶۰	۳/۰۱	۰/۱۵	۰/۲۰
		گواه	۳۰/۹۳	۳/۲۳	۰/۱۷	۰/۲۰
	پس آزمون	آزمایشی	۲۵/۰۰	۲/۶۱	۰/۱۷	۰/۲۰
		گواه	۳۱/۲۶	۳/۱۰	۰/۱۹	۰/۱۱
آمیختگی شناختی	پیش آزمون	آزمایشی	۳۰/۰۰	۳/۰۹	۰/۱۹	۰/۱۴
		گواه	۲۹/۴۰	۲/۱۶	۰/۱۷	۰/۲۰
	پس آزمون	آزمایشی	۲۱/۲۰	۲/۱۴	۰/۱۸	۰/۲۰
		گواه	۲۹/۱۳	۲/۱۳	۰/۱۴	۰/۲۰

متغیرها	وضعیت	گروه	M	SD	K-SZ	P
اجتنابی (کل)	پیش‌آزمون	آزمایشی	۵۵/۷۳	۵/۴۸	۰/۱۸	۰/۱۷
		گواه	۵۶/۳۳	۵/۶۰	۰/۱۴	۰/۲۰
	پس‌آزمون	آزمایشی	۳۹/۷۳	۶/۲۰	۰/۰۹	۰/۲۰
		گواه	۵۵/۵۳	۵/۳۳	۰/۱۸	۰/۱۶

کولموگراف-اسمیرنف برای بررسی هنجار بودن داده‌ها گزارش شده است. با توجه به جدول آزمون z کولموگراف-اسمیرنف برای متغیرها معنادار نیست. پس می‌توان توزیع هنجار متغیرها را نتیجه گرفت ($p > 0/05$).

برای ارزیابی اثربخشی آموزش خودشفقتی ذهن آگاهانه بر متغیر احساس تنهایی، شرم درونی شده و کل اجتناب به صورت جداگانه از تحلیل کواریانس تک‌متغیره استفاده شد. قابل ذکر است، قبل از اجرای تحلیل کواریانس تک‌متغیره برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون همگنی واریانس‌های لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض همگنی واریانس نمره احساس تنهایی ($F = 0/43, p > 0/51$)، شرم درونی شده ($p > 0/53$)، و کل اجتناب ($F = 0/39, p > 0/54$) در گروه‌ها برابر است. به عبارت دیگر، سطوح معناداری آزمون لوین برای احساس تنهایی بیشتر از ۰/۵ است و فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمرات دو گروه در متغیر پژوهش تأیید گردید ($p > 0/05$).

در جدول (۲) آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات احساس تنهایی، شرم درونی شده و مؤلفه‌های آن (عزت نفس و کم‌رویی)، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی و کل اجتناب به تفکیک برای افراد گروه‌های آزمایشی و گواه در ۲ مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، در گروه گواه میانگین نمرات در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون احساس تنهایی، شرم درونی شده و مؤلفه‌های آن (عزت نفس و کم‌رویی)، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی و کل اجتناب تغییر چندانی را نشان نمی‌دهند ولی در گروه آزمایشی شاهد تفاوت میانگین نمرات در پس‌آزمون گروه آزمایشی نسبت به پیش‌آزمون گروه آزمایشی و گروه گواه و پس‌آزمون گروه گواه هستیم. همچنین، بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر ۲ گروه آزمایشی و گواه برای متغیرهای احساس تنهایی، شرم درونی شده و مؤلفه‌های آن (عزت نفس و کم‌رویی)، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی و کل اجتناب از آزمون کولموگراف-اسمیرنف استفاده شد. در این جدول، نتایج آزمون

جدول ۲ خلاصه تحلیل کواریانس تک‌متغیره برای تعیین اثربخشی خودشفقتی ذهن آگاهانه با کنترل نمره احساس تنهایی، شرم درونی شده و کل اجتناب

متغیرهای پژوهش	منابع تغییرات	SS	Df	MS	F	سطح معناداری	اندازه اثر
احساس تنهایی	نمره‌های احساس تنهایی پیش‌آزمون (گواه)	۳۴۱/۱۲	۱	۳۴۱/۱۲	۷/۴۶	۰/۰۱	۰/۲۱
	گروه	۱۹۹۴/۱۴	۱	۱۹۹۴/۱۴	۴۳/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	خطای باقی‌مانده	۱۲۳۳/۵۳	۲۷				
	کل	۹۲۶۹۰/۰۰۰					
شرم درونی شده	نمره‌های شرم درونی شده پیش‌آزمون (گواه)	۴۹۱/۲۸	۱	۴۹۱/۲۸	۸/۲۸	۰/۰۰۸	۰/۲۳
	گروه	۴۹۳۲/۵۱	۱	۴۹۳۲/۵۱	۸۳/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۷۵
	خطای باقی‌مانده	۱۶۰۰/۴۴	۲۷				
	کل	۱۳۱۸۹۵/۰۰۰	۲۷				

متغیرهای پژوهش	منابع تغییرات	SS	Df	MS	F	سطح معناداری	اندازه اثر
کل اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی	نمره‌های اجتناب کلی پیش‌آزمون (گواه)	۰/۰۸۵	۱	۰/۰۸۵	۰/۰۰۲	۰/۹۶	۰/۰۰۰
	گروه	۱۸۶۴/۹۵	۱	۱۸۶۴/۹۵	۵۳/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۶۶
	خطای باقی‌مانده	۹۳۶/۵۸	۱				
	کل	۷۰۸۷۷/۰۰	۲۷				

آزمایشی و گروه گواه در پس‌آزمون کل اجتناب مربوط به تأثیر خودشفقتی ذهن آگاهانه است.

قابل ذکر است، قبل از اجرای تحلیل کواریانس چندمتغیره برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون همگنی واریانس‌های لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض همگنی واریانس‌های مؤلفه‌های شرم درونی شده مانند عزت‌نفس ($p > 0/17$)، $F = 1/95$ و کم‌رویی ($p > 0/11$)، $F = 2/71$ در گروه‌ها برابر است. به عبارت دیگر، سطوح معناداری آزمون لوین برای مؤلفه‌های شرم درونی شده (عزت‌نفس و کم‌رویی) بیشتر از $0/5$ است و فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمرات دو گروه در متغیر پژوهش تأیید گردید ($p < 0/05$). نتایج آزمون باکس برای همسانی ماتریس کواریانس مؤلفه‌های شرم درونی شده (عزت‌نفس و کم‌رویی)، نشان داد که مفروضه همگنی ماتریس کواریانس برقرار بود ($p > 0/99$)، $F = 0/02$ ، $BoxM = 0/078$. آماره لامبدای ویلکز به‌عنوان شاخص‌های آماری چندمتغیره در تحلیل کواریانس متغیرهای وابسته مؤلفه‌های شرم درونی شده (عزت‌نفس و کم‌رویی) گزارش شد. شاخص اثر لامبدای ویلکز که اثر نوع گروه بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد، معنادار است و اندازه اثر برابر با $0/89$ بود ($p < 0/001$). سطح معناداری آماره چندمتغیری لامبدای ویلکز کوچکتر از $0/05$ به‌دست آمد ($p < 0/001$)، $F = 107/32$. بدین ترتیب، فرض صفر آماری رد و مشخص می‌شود که بین مؤلفه‌های شرم درونی شده (عزت‌نفس و کم‌رویی) در دو گروه آزمایشی و گواه در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایشی و گواه در هر یک از متغیرهای پژوهش مانند مؤلفه‌های شرم درونی شده آن (عزت‌نفس و کم‌رویی) از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، با کنترل پیش‌آزمون گروه‌های آزمایشی و گواه، در نمرات پس‌آزمون (احساس تنهایی)، تفاوت معناداری دیده می‌شود. به عبارتی بین افراد گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ متغیر وابسته (احساس تنهایی) تفاوت معناداری وجود دارد ($df = 1$ و $p \leq 0/01$ ، $f = 43/64$). بدین ترتیب، فرضیه پژوهش مبنی بر تأثیر خودشفقتی ذهن آگاهانه بر بهبود احساس تنهایی تأیید می‌شود. در این ارتباط، میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ($0/61$) است. یعنی $0/25$ درصد تفاوت بین نمرات گروه آزمایشی و گواه در پس‌آزمون احساس تنهایی مربوط به تأثیر خودشفقتی ذهن آگاهانه است.

با توجه به نتایج جدول (۲) با کنترل پیش‌آزمون گروه‌های آزمایشی و گواه، در نمرات پس‌آزمون (شرم درونی شده)، تفاوت معناداری دیده می‌شود. به عبارتی بین افراد گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ متغیر وابسته (شرم درونی شده) تفاوت معناداری وجود دارد ($df = 1$ و $p \leq 0/01$ ، $f = 83/21$). بدین ترتیب، فرضیه پژوهش مبنی بر تأثیر خودشفقتی ذهن آگاهانه بر بهبود شرم درونی شده تأیید می‌شود. در این ارتباط میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ($0/75$) است. یعنی $0/75$ درصد تفاوت بین نمرات گروه آزمایشی و گواه در پس‌آزمون شرم درونی شده مربوط به تأثیر خودشفقتی ذهن آگاهانه است.

علاوه بر نتایج بالا، با کنترل پیش‌آزمون گروه‌های آزمایشی و گواه، در نمرات پس‌آزمون (کل اجتناب)، تفاوت معناداری دیده می‌شود. به عبارتی بین افراد گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ متغیر وابسته (کل اجتناب) تفاوت معناداری وجود دارد ($df = 1$ و $p \leq 0/01$ ، $f = 53/76$). بدین ترتیب، فرضیه پژوهش مبنی بر تأثیر خودشفقتی ذهن آگاهانه بر بهبود کل اجتناب تأیید می‌شود. در این ارتباط میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ($0/66$) است. یعنی $0/66$ درصد تفاوت بین نمرات گروه

جدول ۳) نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره برای متغیرهای عزت نفس و کم‌رویی در دو گروه آزمایشی و گواه

منبع تغییرات	Ss	Df	Sm	F	P	Eta ^۲
عزت نفس	۴۸۰/۸۱	۱	۴۸۰/۸۱	۴۴/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۸۷
کم‌رویی	۴۹۶۳/۳۳	۱	۴۹۶۳/۳۳	۱۳۵/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۸۳

بیشتر از ۰/۵ است و فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمرات دو گروه در متغیر پژوهش تأیید شد ($p > ۰/۰۵$). نتایج آزمون باکس برای همسانی ماتریس کواریانس مؤلفه‌های اجتناب مانند اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی نشان داد که مفروضه همگنی ماتریس کواریانس برقرار بود ($p > ۰/۹۰$, $F = ۰/۱۵$, $BoxM = ۰/۵۳$). آماره لامبدای ویلکز به‌عنوان شاخص‌های آماری چندمتغیره در تحلیل کواریانس متغیرهای وابسته مؤلفه‌های اجتناب مانند اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی گزارش شد. شاخص اثر لامبدای ویلکز که اثر نوع گروه بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد، معنادار است و اندازه اثر برابر با ۰/۸۳ بود ($p < ۰/۰۰۱$). سطح معناداری آماره چندمتغیری لامبدای ویلکز کوچکتر از ۰/۰۵ به‌دست آمد ($p < ۰/۰۰۱$, $F = ۶۴/۹۷$). بدین ترتیب، فرض صفر آماری رد و مشخص می‌شود که بین مؤلفه‌های کل اجتناب مانند اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در دو گروه آزمایشی و گواه در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایشی و گواه در هر یک از متغیرهای پژوهش مانند مؤلفه‌های اجتناب مانند اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول (۴) ارائه شده است.

نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره در جدول (۳) نشان داد که بعد از گواه اثر پیش‌آزمون‌ها بر روی نمره پس‌آزمون، اثر گروهی در تمام پس‌آزمون‌ها، معنادار شد. به عبارت دیگر، در تمام پس‌آزمون‌ها، بین میانگین‌های گروه‌های آزمایشی و گواه، تفاوت معنادار وجود داشت. این نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله آزمایشی بر متغیرهای و مؤلفه‌های شرم درونی شده (عزت نفس و کم‌رویی) بود ($p < ۰/۰۰۱$). بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. با توجه به بالا بودن میانگین نمرات گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با افراد گروه گواه نتیجه گرفته می‌شود که خودشفقتی ذهن آگاهانه مؤثر بوده و موجب بهبود مؤلفه‌های شرم درونی شده مانند عزت نفس (۰/۸۷)، کم‌رویی (۰/۸۳) بود.

در ادامه، نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره مربوط به مؤلفه‌های اجتناب مانند اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در جدول (۴) ارائه شده است. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض همگنی واریانس‌های مؤلفه‌های اجتناب مانند آمیختگی شناختی ($p > ۰/۲۱$), $F = ۱/۵۸$) و اجتناب تجربه‌ای ($p > ۰/۰۷$, $F = ۸/۶۲$) در گروه‌ها برابر است. به عبارت دیگر، سطوح معناداری آزمون لوین برای مؤلفه‌های اجتناب مانند اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی

جدول ۴) نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره برای متغیرهای اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در دو گروه آزمایشی و گواه

منبع تغییرات	Ss	Df	Sm	F	P	Eta ^۲
اجتناب تجربه‌ای	۳۰۹/۹۶	۱	۳۰۹/۹۶	۵۷/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۸
آمیختگی شناختی	۴۸۰/۹۱	۱	۴۹۶۳/۳۳	۱۰۵/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۸۰

و آمیختگی شناختی بود ($p < ۰/۰۰۱$). بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. با توجه به بالا بودن میانگین نمرات گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با افراد گروه گواه نتیجه گرفته می‌شود که خودشفقتی ذهن آگاهانه مؤثر بوده و موجب بهبود مؤلفه‌های اجتناب مانند اجتناب تجربه‌ای (۰/۶۸) و آمیختگی شناختی (۰/۸۰) بود.

نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره در جدول (۴) نشان داد که بعد از گواه اثر پیش‌آزمون‌ها بر روی نمره پس‌آزمون، اثر گروهی در تمام پس‌آزمون‌ها، معنادار شد. به عبارت دیگر، در تمام پس‌آزمون‌ها، بین میانگین‌های گروه‌های آزمایشی و گواه، تفاوت معنادار وجود داشت. این نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله آزمایشی بر مؤلفه‌های اجتناب مانند اجتناب تجربه‌ای

جدول ۵) میانگین و انحراف معیار تعدیل شده متغیرهای پژوهش به همراه حدود اطمینان ۹۵ درصد

متغیرهای وابسته	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	حدود اطمینان ۹۵ درصد	
				حد پایین	حد بالا
احساس تنهایی	آزمایش	۴۲/۳۰	۱/۵۰	۳۹/۱۷	۴۵/۴۲
	گواه	۶۲/۸۳	۱/۵۰	۵۹/۷۰	۶۵/۹۵
شرم درونی شده	آزمایش	۴۹/۶۲	۲/۱۹	۴۵/۰۵	۵۴/۱۹
	گواه	۷۷/۳۷	۲/۱۹	۷۲/۸۰	۸۱/۹۴
کم‌روبی	آزمایش	۴۷/۷۷	۱/۷۱	۴۴/۲۰	۵۱/۳۴
	گواه	۶۲/۷۳	۱/۷۱	۷۰/۰۵	۷۷/۱۹
عزت نفس	آزمایش	۱۸/۵۳	۰/۴۴	۱۷/۶۲	۱۹/۴۵
	گواه	۱۰/۴۶	۰/۴۴	۹/۵۴	۱۱/۳۷
اجتناب تجربه‌ای	آزمایش	۲۵/۰۶	۰/۶۰	۲۳/۸۰	۲۶/۳۳
	گواه	۳۱/۱۹	۰/۶۰	۲۹/۹۳	۳۲/۴۶
آمیختگی شناختی	آزمایش	۲۱/۱۱	۰/۵۶	۱۹/۹۴	۲۸/۲۲
	گواه	۲۹/۲۱	۰/۵۶	۲۸/۰۴	۳۰/۳۸
اجتناب (کل)	آزمایش	۳۹/۷۸	۰/۹۶	۳۷/۷۷	۵۷/۴۹
	گواه	۵۵/۴۸	۰/۹۶	۴۷/۵۳	۵۳/۴۷

یکی از نتایج پژوهش این بود که خودشفقتی ذهن آگاهانه موجب کاهش احساس تنهایی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسزم شده است. نتیجه این پژوهش با یافته‌های کیهیل و همکاران همسو است. در قسمت مقدمه بیان شد که مطالعات قبلی، تأثیر خودشفقتی و ذهن آگاهی را بر کاهش احساس تنهایی در گروه‌های مختلفی از افراد بهنجار و مادران دارای کودک بهنجار نشان داده‌اند اما پژوهشی در زمینه تأثیر خودشفقتی ذهن آگاهانه در بهبود احساس تنهایی در گروهی از مادران با اختلال طیف اُتیسزم و سایر کودکان با نیازهای ویژه انجام نشده است. اما مطالعات فرزنان فر و همکاران (۵۸)، ابوسعیدی مقدم و همکاران (۵۹)، آکین (۶۰)، وانگ و همکاران (۶۱) و لیو و همکاران (۶۲) تأثیر خودشفقتی را در کاهش احساس تنهایی نشان داده‌اند. همچنین، لیدنسی و همکاران (۶۳)، پاندایا (۶۴)، ژانگ و همکاران (۶۵)، هلوی، روبرترز و جورویویش (۶۶) و ویتاکر و برانن (۶۸) در پژوهش‌هایی تأثیر ذهن آگاهی را در کاهش احساس تنهایی تأیید کرده‌اند. علی‌رغم عدم پیشینه موجود در زمینه اثربخشی خودشفقتی ذهن آگاهانه در کاهش احساس تنهایی، در پژوهش کاراکاسیدو و استالیکاس (۵۶)

تفاضل میانگین تعدیل شده‌ی گروه‌های آزمایشی و گواه برای متغیرهای متغیرهای احساس تنهایی، شرم درونی شده و مؤلفه‌های آن (عزت نفس و کم‌روبی)، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی و کل اجتناب معنادار است. یعنی خودشفقتی ذهن آگاهانه با اطمینان ۹۵ درصد بر کاهش متغیرهای احساس تنهایی، شرم درونی شده، کم‌روبی، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی و کل اجتناب و افزایش عزت نفس در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسزم تأثیر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش خودشفقتی ذهن آگاهانه بر احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسزم بود. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که احساس تنهایی، شرم درونی شده، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی مادرانی که مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه را دریافت کرده بودند، به صورت معناداری پایین‌تر از گروهی بودند که مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه را دریافت نکرده بودند.

پذیرفته و سعی در ارتقای عزت نفس خود و کاهش خودتحقیری و دور شدن از اجتماع دارند. بنابراین، این مداخله در کاهش احساس شرم درونی شده و کم‌رویی و ارتقای عزت نفس در این مادران مؤثر است.

شایان ذکر است که یکی دیگر از نتایج پژوهش، بیانگر اثربخشی مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه در کاهش آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌ای بود. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهشی گرم‌ر و نف (۷۱)، فر و همکاران (۷۲) و شی‌لو و همکاران (۷۳) همسو است. گرم‌ر و نف (۷۱) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه در کاهش اجتناب تجربه‌ای تأثیر دارد. فر و همکاران (۷۲) تأیید کردند که خودشفقتی ذهن آگاهانه، در کاهش اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی مؤثر است. نتایج پژوهشی شی‌لو و همکاران (۷۳) بیانگر آن بود که خودشفقتی ذهن آگاهانه، اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی را در مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم کاهش می‌دهد. در تبیین پژوهش حاضر، می‌توان اذعان داشت که بخشش اشتباهات و اشتباهات، رهاسازی افکار منفی، پذیرش خطاهای خود و تجارب منفی در خودشفقتی ذهن آگاهانه به مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسم آموزش داده می‌شود. در نتیجه، با توجه به مباحث آموزشی در این مداخله، این مادران بایستی سعی در پذیرش واقعیات در مورد مشکلات رشدی و ویژگی‌های فرزند دارای اختلال طیف اُتیسم باشند. بنابراین، این مداخله به این مادران در جهت پذیرش واقعیات و عدم کنترل و یا عدم اجتناب از تجارب منفی در کاهش آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌ای کمک‌کننده است (۷۲).

در حالت کلی، یافته‌های پژوهش مؤید این است که جلسات خودشفقتی ذهن آگاهانه به صورت گروهی در بهبود احساس تنهایی، شرم درونی شده، کم‌رویی، عزت نفس، آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌ای به طور معناداری تأثیر داشته است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی خودشفقتی ذهن آگاهانه می‌تواند موجب ارتقاء عزت نفس و کاهش احساس تنهایی، شرم درونی شده، کم‌رویی، عزت نفس، آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه شود و حتی می‌توان به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه به آن نگاه کرد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان بیان نمود، از آنجا که آزمودنی‌های این پژوهش فقط مادران بودند، در تعمیم آن به پدران باید با احتیاط صورت گیرد. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش می‌توان گفت که این پژوهش تنها برای مادران

نقطه مشترک بین خودشفقتی و ذهن آگاهی مطرح شده است. در توجیه نتایج این پژوهش می‌توان اظهار داشت، در هر دو مداخله خودشفقتی و ذهن آگاهی، هدف، رهاسازی مادران دارای کودک با نیازهای ویژه از جمله کودک با اختلال طیف اُتیسم از افکار منفی است که این رهاسازی، به مادران این کودکان کمک می‌کند که علی‌رغم مسئولیت سنگین نگهداری از فرزند با اختلال طیف اُتیسم و صرف کردن هزینه‌های توان بخشی و آموزشی، نگرش مثبتی نسبت به توانایی‌های فرزندشان داشته باشند. همچنین، این ویژگی رهاسازی از افکار منفی، موجب بهبود توجه مثبت نسبت به نیازهای خود و عدم انزوا و احساس تنهایی و افزایش مشارکت اجتماعی این مادران در فعالیت‌های مؤثر در پیشرفت شناختی و اجتماعی فرزندشان می‌شود. علاوه بر این، از آنجا که این مادران از زمان تشخیص اختلال طیف اُتیسم دچار ترس و استرس ناشی از مشکلات رشدی فرزندشان می‌شوند و هزینه‌های زیادی که صرف توان بخشی و آموزشی متحمل می‌شوند، با تجربیات منفی زیادی مواجه شده و درد و رنج زیادی را تجربه می‌کنند. بر این اساس، این نوع مداخله به این مادران در مواجهه با تجربیات منفی از مشکلات فرزند دارای اختلال طیف اُتیسم بدون هیچ‌گونه قضاوتی و خودسرزنش‌گری کمک می‌کند.

افزون بر این، یافته‌ی دیگر پژوهش نشان داد که خودشفقتی ذهن آگاهانه در کاهش احساس شرم درونی شده و کم‌رویی و بهبود عزت نفس در مادران دارای فرزند با اختلال طیف اُتیسم اثربخش است. این نتیجه با یافته رینی و آلهاسنا (۶۹) مبنی بر تأثیر درمان خودشفقتی ذهن آگاهانه در کاهش شرم درونی شده همسو است. همچنین، این نتیجه با یافته پژوهشی صدیقی مورنانی و همکاران (۷۰) در زمینه مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه در کاهش شرم درونی شده همسو شده است. نتیجه به دست آمده را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که از آنجا که این مادران به دلیل مشکلات رشدی و ویژگی‌های خاص فرزندشان، احساس حقارت و ناتوانی را تجربه کرده و نگران قضاوت دیگران نسبت به خود و فرزندشان بوده و عزت نفس پایینی دارند و سعی در دور شدن از مشارکت‌های اجتماعی یا گذراندن اوقات فراغت در کنار دوستان و آشنایان هستند، شرم درونی شده را تجربه می‌کنند. بر این اساس، یکی از ویژگی‌های بارز مداخله خودشفقتی ذهن آگاهانه، پذیرش خود و عدم نگرانی نسبت به قضاوت دیگران و خودسرزنش‌گری و عدم حس ناتوانی است. در نتیجه، این مادران خودسرزنش‌گری کمتری نسبت به خود داشته و تمامی شرایط فرزندشان را

3. Maenner MJ, Shaw KA, Bakian AV, Bilder DA, Durkin MS, Esler A, Furnier SM, Hallas L, et al. Prevalence and Characteristics of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years - Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2018. *MMWR Surveill Summ.* 2021; 3, 70 (11): 1-16. doi: 10.15585/mmwr.ss7011a1.
4. Baio J, Wiggins L, Christensen DL, Maenner MJ, Daniels J, Warren Z, et al. Spencer, Prevalence of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years - Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2014. *MMWR Surveill Summ.* 2018; 27, 67(6): 1-23. doi: 10.15585/mmwr.ss6706a1.
5. Hatta K, Hosozawa M, Tanaka K, Shimizu T. Exploring Traits of Autism and Their Impact on Functional Disability in Children with Somatic Symptom Disorder. *J Autism Dev Disord.* 2019; 49(2): 729-737. doi: 10.1007/s10803-018-3751-2.
6. Desiningrum DR, Suminar DR, Surjaningrum ER. Psychological well-being among mothers of children with autism spectrum disorder: The role of family function. *Humanitas Indonesian Psychological Journal.* 2019; 16(2): 106-115. file:///C:/Users/Mandegar/Downloads/10981-37121-1-b.pdfC:/Users/Mandegar/Downloads/10981-37121-1-PB.pdf
7. Lovell B, Wetherell MA. Affiliate stigma, perceived social support and perceived stress in caregivers of children with autism spectrum disorder: a multiple mediation study. *Archives of Psychiatric Nursing.* 2019; 33(5):31-35. doi: 10.1016/j.apnu.2019.08.012.
8. Vasileiou K, Barnett J, Barreto M, Vines J, Atkinson M, Lawson S, Wilson M. Experiences of loneliness associated with being an informal caregiver: A qualitative investigation. *Frontiers in Psychology.* 2017; 8: 585. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00585.
9. Sharabi A, Marom-Golan D. Social support, education levels, and parents' involvement: A comparison between mothers and fathers of young children with autism spectrum disorder. *Topics in Early Childhood Special Education.* 2018; 38(1): 54-64. <https://doi.org/10.1177/0271121418762511>
10. Lloyd S, Osborne L, Reed P. Personal experiences disclosed by parents of children with autism spectrum disorder: A YouTube analysis. *Research in Autism Spectrum Disorders.* 2019; 64: 13-22. DOI: 10.1016/j.rasd.2019.03.009
11. Gosztyła T, Prokopiak A. Mediating role of lack of support for the relationship between extraversion and sense of loneliness in parents of children with autism spectrum disorder and parents of children with intellectual disability. *Giornale Italiano di Psicopatologia.* 2019; 25(2):51-57. [Mediating_role_of_lack_of_support_for_the_relation.pdf](#)
12. Sipowicz K, Pietras T, Podlecka M, Mokros L. The Association between Depression and Perceived Stress among Parents of Autistic and Non-Autistic

کودکان با اختلال طیف اُتیسْم صورت گرفته است، بدین ترتیب، باید برای تعمیم آن به مادران دانش آموزان با سایر گروه‌های با سایر نیازهای ویژه با احتیاط انجام شود. همچنین، یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش این بود که نتایج این پژوهش به دلیل محدودیت‌های زمانی بعد از اتمام آموزش، پیگیری نشد. در نتیجه، در استنباط این‌که این پژوهش تأثیر بلند مدت خواهد داشت، باید با احتیاط انجام شود.

سرانجام، برای پژوهشگران علاقه‌مند در زمینه خودشفقتی ذهن آگاهانه، پیشنهاد می‌شود که این آموزش را برای پدران کودکان با اختلال طیف اُتیسْم ارائه دهند. همچنین، تأثیر خودشفقتی ذهن آگاهانه را در سایر گروه‌های با سایر نیازهای ویژه اجرا کنند. همچنین، پیگیری نتایج این پژوهش در بلندمدت انجام شود. علاوه بر این پیشنهادها، در پژوهش‌های آتی تأثیر آموزش خودشفقتی ذهن آگاهانه بر تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای کودکان با اختلال طیف اُتیسْم بررسی شود. با توجه به نتایج به دست آمده یکی از پیشنهادها کاربردی، برگزاری جلسات آموزشی خودشفقتی ذهن آگاهانه در مدارس استثنایی و کلینیک‌های روان‌شناختی توسط مشاوران و متخصصان برای والدین (مادر) است.

تشکر و قدردانی

در پایان، نویسندگان از تمامی عزیزانی که شرایط لازم جهت اجرای پژوهش را فراهم نموده و از مادران دارای کودک با اختلال طیف اُتیسْم کلینیک روان‌شناسی، نهایت تشکر و قدردانی را اعلام می‌دارند.

تضاد منافع

در این مقاله هیچ تضاد یا تعارض منافی وجود ندارد.

References

1. Bailey B, Bryant L, Hemsley B. Virtual Reality and Augmented Reality for Children, Adolescents, and Adults with Communication Disability and Neurodevelopmental Disorders: a Systematic Review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders.* 2022; 9 (2): 160-183. DOI: 10.1007/s40489-020-00230-x
2. Ghosh S, Samajdar S, Halder S. Executive functioning and Social Skill in children with autism: A case series. *International Journal of Indian Psychology.* 2020; 8(2): 860-866. DOI: 10.25215/0802.101

- Children—The Role of Loneliness. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(5): 3019. doi: 10.3390/ijerph19053019
13. Laslo-Roth R, George-Levi S, Ben-Yaako L. Support me in the good times too: Interpersonal emotion regulation, perceived social support, and loneliness among mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2022; 40 (1). DOI: 10.1177/02654075221113031
 14. Moseley RL, Turner-Cobb JM, Spahr CM, Shields GS, Slavich GM. Lifetime and Perceived Stress, Social Support, Loneliness, and Health in Autistic Adults. *Health Psychol*. 2021; 40: 556–568. DOI: 10.1037/hea0001108
 15. Teneva N, Lemay EP. Projecting loneliness into the past and future: Implications for self-esteem and affect. *Motivation and Emotion*. 2020; 44(5): 772–784. DOI: 10.1007/s11031-020-09842-6
 16. Ekas, NV, Ghilain C, Pruitt M, Celimli S, Gutierrez A, Alessandri M. The role of family cohesion in the psychological adjustment of non-Hispanic White and Hispanic mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2016; 21: 10-24. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2015.09.002>
 17. Myers, B J, MackintoshVH, Goin-Kochel RP. "My greatest joy and my greatest heart ache." Parents' own words on how having a child in the autism spectrum has affected their lives and their families' lives. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2009; 3(3): 670–684. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2009.01.004>
 18. Griffith GM, Totsika V, Nash S, Jones RS, Hasting R P. "We are all there silently coping." the hidden experiences of parents of adults with Asperger syndrome. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2012; 37(3): 237–247. DOI: 10.3109/13668250.2012.701729
 19. Hoogsteen L, Woodgate RL. Centering autism within the family: A qualitative approach to autism and the family. *Journal of Pediatric Nursing*. 2013; 28(2): 135–140. DOI: 10.1016/j.pedn.2012.06.002
 20. Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol*. 1980; 39(3): 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
 21. Holmén K, Furukawa H. Loneliness, health and social network among elderly people--a follow-up study. *Arch Gerontol Geriatr*. 2002; 35(3): 261-74. DOI: 10.1016/s0167-4943(02)00049-3
 22. Cacioppo J T, Fowler JH, Christakis NA. Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network. *J Pers Soc Psychol*. 2009; 97(6): 977–991. doi: 10.1037/a0016076
 23. Marcinechová D, Záhorcová L, Lohazerová K. Self-forgiveness, Guilt, Shame, and Parental Stress among Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. *Current Psychology*. 2023; 1-16. doi: 10.1007/s12144-023-04476-6
 24. Dolezal L. Shame anxiety, stigma and clinical encounters. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*. 2022; 28: 854–860. doi: 10.1111/jep.13744
 25. Johnson AJ. Examining associations between racism, internalized shame, and self-esteem among African Americans. *Cogent Psychology*. 2020; 7: 1757857. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1757857>
 26. Arditte KA, Morabito DM, Shaw AM, Timpano K R. Interpersonal risk for suicide in social anxiety: The roles of shame and depression. *Psychiatry Research*. 2016; 239(30): 139–144. DOI: 10.1016/j.psychres.2016.03.017
 27. Afari N, Herbert M, Godfrey K, Cuneo J, Salamat J, Mostoufi S, et al. Acceptance and commitment therapy as an adjunct to the MOVE! programme: a randomized controlled trial. *Obes. Sci. Pract*. 2019; 5: 397–407. doi: 10.1002/osp4.356
 28. Woolf-King S E, Sheinfil A Z, Babowich J D, Siedle-Khan B, Loitsch A, Maisto S A. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for HIV-infected Hazardous Drinkers: a qualitative study of acceptability. *Alcohol. Treat. Q*. 2019; 37: 342–358. DOI: 10.1080/07347324.2018.1539630
 29. Hitchcock C, Gormley S, O'Leary C, Rodrigues E, Wright I, Griffiths K, et al. Study protocol for a randomised, controlled platform trial estimating the effect of autobiographical Memory Flexibility training (MemFlex) on relapse of recurrent major depressive disorder. *BMJ Open*. 2018; 8:e018194. DOI: 10.1136/bmjopen-2017-018194
 30. Xiong A, Lai X, Wu S, Yuan X, Tang J, Chen J, Liu Y, Hu M. Relationship Between Cognitive Fusion, Experiential Avoidance, and Obsessive–Compulsive Symptoms in Patients With Obsessive–Compulsive Disorder. *Front Psychol*. 2021; 12: 655154. doi: 10.3389/fpsyg.2021.655154.
 31. Thomas K N, Bardeen JR. The buffering effect of attentional control on the relationship between cognitive fusion and anxiety. *Behav. Res. Ther*. 2020; 132: 103653. DOI: 10.1016/j.brat.2020.103653
 32. Pyszkowska A, Krzysztof R, Zuzanna F. Self-stigma and cognitive fusion in parents of children with autism spectrum disorder. The moderating role of self-compassion. *PeerJ*. 2021; 9: e12591. DOI: 10.7717/peerj.12591
 33. Kuyken W, Watkins E, Holden E, White K, Taylor R S, Byford S, Dalgleish T. How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*. 2010; 48: 1105-1112. DOI: 10.1016/j.brat.2010.08.003
 34. Gillanders DT, Bolderston H, Bond FW, Dempster M, Flaxman PE, Campbell L, Kerr S, Tansey L, Noel P, Ferenbach C, Masley S, Roach L, Lloyd J, May L, Clarke S, Remington B. The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*. 2014; 45(1):83–101. DOI: 10.1016/j.beth.2013.09.001

35. Hayes SA, Watson SL. The Impact of Parenting Stress: A Meta-analysis of Studies Comparing the Experience of Parenting Stress in Parents of Children with and without Autism Spectrum Disorder. *J. Autism Dev. Disord.* 2013; 43: 629–642. DOI: 10.1007/s10803-012-1604-y
36. Hayes SC. Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: mindfulness, acceptance, and relationship. In: Hayes SC, Follette VM, Linehan MM, editors. *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition.* New York, NY: Guilford; 2004. pp. 1–29. <https://psycnet.apa.org/record/2005-02461-001>
37. Weiss JA, Cappadocia MC, MacMullin JA, Vecili M, Lunsky Y. The impact of child problem behaviors of children with ASD on parent mental health: The mediating role of acceptance and empowerment. *Autism.* 2012; 16:261–274. DOI: 10.1177/1362361311422708
38. Martínez-Rubio D, Colomer-Carbonell A, Sanabria-Mazo JP, Pérez-Aranda A, Navarrete J, Martínez-Brotóns C, et al. How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. *PLoS ONE.* 2023; 18(2): e0280791. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791>
39. Kahl KG, Winter L, Schweiger U. The third wave of cognitive behavioral therapies: what is new and what is effective? *Current Opinion in Psychiatry.* 2012;25(6):522–528. DOI: 10.1097/YCO.0b013e328358e531
40. Hofmann SG, Hayes SC. The Future of Intervention Science: Process Based Therapy. *Clinical Psychological Science.* 2019; 7(1): 37-50.
41. Yeung A, Xie Q, Huang X, Hoepfner B, Jain FA, Tan EK, Mai X, Mischoulon D, Guo X. Effectiveness of Mindful Self-Compassion Training Supported by Online Peer Groups in China: A Pilot Study. *Altern Ther Health Med.* 2023;29(5):170-177. <https://doi.org/10.1177/216770261877229>
42. Cachia RL, Anderson A, Moore DW. Mindfulness, Stress and Well-Being in Parents of Children with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *J Child Fam Stud.* 2016; 25:1–14. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-015-0193-8>
43. Rojas-Torres LP, Alonso-Esteban Y, López-Ramón MF, Alcantud-Marín F. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Self Compassion (SC) Training for Parents of Children with Autism Spectrum Disorders: A Pilot Trial in Community Services in Spain. *Children (Basel).* 2021; 21, 8(5): 316. doi: 10.3390/children8050316.
44. Wasson RS, Barratt C, O'Brien WH. Effects of Mindfulness-Based Interventions on Self-compassion in Health Care Professionals: a Meta-analysis. *Mindfulness (N Y).* 2020;11(8):1914-1934. DOI: 10.1007/s12671-020-01342-5
45. Hollis-Walker L, Colosimo K. Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences.* 2011; 50: 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
46. Brown K W, Ryan R M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personal Social Psychology.* 2003; 84: 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
47. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice.* 2003; 10: 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
48. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice.* 2004; 11: 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
49. Crane R. *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features.* Hove, UK: Routledge; 2009. <https://doi.org/10.4324/9781315627229>
50. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity.* 2003; 2: 223–250. DOI: 10.1080/15298860309027
51. Quinn DM, Williams MK, Weisz BM. Quinn DM, Williams MK, Weisz BM. From discrimination to internalized mental illness stigma: the mediating roles of anticipated discrimination and anticipated stigma. *Psychiatric Rehabilitation.* 2015; 38(2):103–108. doi: 10.1037/prj0000136
52. Bergen-Cico D, Possemato K, Cheon S. Examining the efficacy of a Brief Mindfulness-Based Stress Reduction (Brief MBSR) program on psychological health. *Journal of American College Health.* 2013; 61: 348-360. DOI: 10.1080/07448481.2013.813853
53. Neff K D, Germer C K. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin Psychol.* 2013; 69 (1): 28-44. DOI: 10.1002/jclp.21923
54. Fulton C. Self-compassion as a mediator of mindfulness and compassion for others. *Counseling and Values.* 2013; 63: 45-56. doi: 10.1002/cvj.12072
55. Baer RA, Lykins ELB, Peters JR. Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology.* 2012; 7: 230-238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
56. Karakasidou E, Stalikas A. The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components. *Psychology.* 2017; 8(4). DOI: 10.4236/psych.2017.84034
57. Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy. *Br. J. Clin. Psychol.* 2014; 53: 6–41. DOI: 10.1111/bjc.12043
58. Farzanfar A, Sedaghat M, Zarghami E. The Effectiveness of Self-Compassion Training on Self-Discrepancy, Loneliness, and Post-Divorce Adjustment

- among Women. *International Journal of Body*. 7(1): 27-36. <https://ijbmc.org/index.php/ijbmc/article/view/195>
59. Abusaeidi Moghadam N, Sanagouye Moharer GR, Shirazi M. Effect of Self-compassion (CFT) therapy on the feelings of loneliness, shame and guilt of female applicants for divorce. *Journal of woman & study of family*. 2021; 14(52): 69-82. [Persian]. Doi:10.30495/JWSF.2021.1865855.1352
 60. Akin A. Self-compassion and Loneliness. *Int. Online J. Educ. Sci*. 2010; 2: 702-718. https://www.researchgate.net/publication/49591624_Self-compassion_and_Loneliness
 61. Wang SH, Tang Q, Lv Y, Tao Y, Liu X, Zhang L, Liu G. The Temporal Relationship between Depressive Symptoms and Loneliness: The Moderating Role of Self-Compassion. *Behav. Sci*. 2023; 13(6): 472. <https://doi.org/10.3390/bs13060472>
 62. Liu X, Yang Y, Wu H, Kong X, Cui L. The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Curr. Psychol*. 2022; 41: 5249-5257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
 63. Lindsay EK, Young SH, Brown KW, Creswell JD. Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE SCIENCES*. 2019; 116 (9): 3488-3493. DOI: 10.1073/pnas.1813588116
 64. Pandya SP. Meditation program mitigates loneliness and promotes wellbeing, life satisfaction and contentment among retired older adults: a two-year follow-up study in four South Asian cities. *Aging & Mental Health*. 2021; 25(2): 286-298. DOI: 10.1080/13607863.2019.1691143
 65. Zhang N, Fan FM, Huang SY, Rodriguez MA. Mindfulness training for loneliness among Chinese college students: a pilot randomized controlled trial. *Int. J. Psychol*. 2018; 53: 373-378. DOI: 10.1002/ijop.12394
 66. Holloway J, Roberts T, Jurivich D. Mindfulness to Reduce Loneliness and Social Isolation in Older Adults: A Scoping Review. *J Family Med Prim Care Open Acc*. 2022; 6: 200. doi: 10.1186/s12889-020-8251-6.
 67. Besse R, Whitaker WK, Brannon LA. Reducing Loneliness: The Impact of Mindfulness, Social Cognitions, and Coping. *Mental & Physical Health*. 2021; 125(3): 1289-1304. doi: 10.1177/0033294121997779.
 68. Whitaker WK, Brannon LA. Mindfulness and Implementation Planning: Promoting Self-Reported and Behavioral Forgiveness. *Psychol Rep*. 2022; 5. DOI: 10.1177/00332941221100450
 69. Riany YE, Ihsana A. Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *sikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2021; 6(1): 47-60. DOI: 10.21580/pjpp.v6i1.6681
 70. Sedighmornani N, Rimes KA, Verplancken B. Exploring the Relationships Between Mindfulness, Self-Compassion, and Shame. *SAGE Open*. 2019; 1-9. <https://doi.org/10.1177/2158244019866294>
 71. Germer C, Neff K. Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals. The Guilford Press; 2019. <https://psycnet.apa.org/record/2019-35206-000>
 72. Farr J, Ononaiye M, Irons C. Early shaming experiences and psychological distress: The role of experiential avoidance and self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2021; 94(4):952-72. <https://doi.org/10.1111/papt.12353>
 73. Shiloh G, Gal E, David A, Kohn E, Hazan A, Stolar O. The Relations between Repetitive Behaviors and Family Accommodation among Children with Autism: A Mixed-Methods Study. *Children (Basel)*. 2023; 10(4): 742. <https://doi.org/10.3390/children10040742>
 74. Hosseinian S. Ethics in counseling and psychology. Tehran: Kamal Tarbiat Publications; 2010.[Persian]. <https://www.fadakkbook.ir/product/34596/%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8>
 75. Russell D, Peplau L A, Cutrona C E. The revised UCLA Loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980; 39: 427-480. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Russel-Peplau-Cutrona-80.pdf>
 76. Russell D, Peplau L A, Ferguson M L. Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*. 1988; 42(3): 290-294. doi: 10.1207/s15327752jpa4203_11.
 77. Zanjiran SH, Keyani L, Zare M, shayeghian Z. The Effectiveness of Group Logotherapy on the Sense of Loneliness of Elderly Women Resident in Nursing Home. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2015; 16(3): 60-67. [Persian]. [TheEffectivenessofGroupLogotherapy.pdf](https://www.sid.ir/FileServer/JF/4005013900211.pdf)
 78. Cook D R. Internalized shame scale manual. Menomonee, WI: Channel Press; 1993. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90150-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90150-3)
 79. Rajabi GH, Abbasi, GA (2018). Investigating the relationship between self-criticism, social anxiety and fear of failure with shyness in students. *Journal of clinical research and Consultation, first year, second issue*, pp. 171-182. [Persian]. <https://www.sid.ir/FileServer/JF/4005013900211.pdf>
 80. Greco L A, Lambert W, Baer RA. Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*. 2008; 20(2): 93-102. doi: 10.1037/1040-3590.20.2.93.
 81. Mojtabaei M, Yasini S. Standardization of Cognitive Avoidance and Fusion Questionnaire for Young People in Iran. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*. 2018; 12(2), 154-171. [Persian]. <https://bjcp.ir/article-1-1361-en.html>