

اثربخشی آموزش والدگری ذهن آگاهانه بر دشواری در تنظیم هیجان و خودکارآمدی والدینی در مادران کودکان با اختلال طیف اُتیسم

- الهام رشیدیه، کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران
- بهرام اصل فتاحی^{*}، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران

● تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۶ ● تاریخ انتشار: آذر و دی ۱۴۰۱ ● نوع مقاله: پژوهشی ● صفحات ۴۶ - ۳۴

چکیده

زمینه و هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش والدگری ذهن آگاهانه بر دشواری در تنظیم هیجان و خودکارآمدی والدینی در مادران کودکان با اختلال طیف اُتیسم انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون-گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی مادران کودکان با اختلال طیف اُتیسم شهر تبریز بود که در سه ماهه اول سال ۱۴۰۱ به مراکز آموزشی کودکان استثنایی مراجعه نمودند. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از مادرانی بود که با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به مطالعه به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های مشکل در نظم‌بخشی هیجانی و خودکارآمدی والدینی بود. در این پژوهش، آزمودنی‌های گروه آزمایشی به میزان ۸ جلسه ۲ ساعته آموزش‌های والدگری ذهن آگاهانه را دریافت نمودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری در برنامه SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش والدگری ذهن آگاهانه منجر به کاهش میانگین دشواری در تنظیم هیجان و مؤلفه‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، مشکل درگیر شدن در رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی و افزایش میانگین خودکارآمدی والدینی شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شده است.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان مطرح کرد که آموزش والدگری ذهن آگاهانه مداخله مؤثر و قابل توجهی برای بهبود دشواری در تنظیم هیجان ارتقای خودکارآمدی والدینی در مادران کودکان با اختلال طیف اُتیسم می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش والدگری ذهن آگاهانه، خودکارآمدی والدینی، دشواری در تنظیم هیجان، کودکان با اختلال طیف اُتیسم، مادران

* Email: bahramaslefatahi@yahoo.com

مقدمه

اختلال طیف اوتیسم^۱ یک اختلال عصبی رشدی است که با مشکلات در علایق، فعالیت‌ها، ارتباطات اجتماعی و تعامل، و با الگوهای رفتاری محدود و تکراری مشخص می‌شود. طبق تعریف، علائم در اوایل رشد کودک شروع می‌شود و بر عملکرد روزانه تأثیر می‌گذارد (۱). کودکان با اختلال طیف اوتیسم تقریباً در تمام جنبه‌های رشد خود مشکلاتی را تجربه می‌کنند (۲)، نقص در مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی در کودکان با اختلال طیف اوتیسم اغلب با مشکلات رفتاری همراه است و آشفتگی زیادی برای والدین و بهویژه مادر که نقش مراقب اصلی را دارد، ایجاد می‌کند (۳، ۴). مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم سطوح بالاتری از استرس را در مقایسه با مادران کودکان عادی تجربه می‌کنند (۵).

تصور براین است که برخی از ویژگی‌های مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم ممکن است در فرایند رشد کودک، کیفیت رابطه والد-فرزنده و میزان استرس تجربه شده آنها مؤثر باشد (۶). بنابراین، علاقه به ساختار تنظیم هیجان در مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم در حال افزایش است (۷). از نظر تامیسون تنظیم هیجان، به عنوان فرایندهای درونی و بیرونی مسئول نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی و تغییر شدت حالات عاطفی برای دستیابی به اهداف مفهوم‌سازی می‌شود (۸). نقص در بهکارگیری این فرایندها منجر به دشواری در تنظیم هیجان می‌شود (۹)، که به عدم توانایی فرد برای رویارویی سازگارانه با تجربه و بیان هیجانی خود، به صورت ارادی یا خودکار اشاره دارد (۱۰). والدینی که توانایی تنظیم هیجانات بالایی دارند، تمایل دارند توانایی‌های بهتری برای مقابله با استرس، انعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتر و توانایی بالایی برای تغییر عاطفه مطابق با موقعیت از خود نشان دهند (۱۱). با توجه به مطالعات مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم نسبت به مادران کودکان عادی از راهبردهای ناسازگار بیشتر و راهبردهای مثبت کمتری همچون بازارزیابی مثبت، تمرکز مجدد و یا برنامه‌ریزی استفاده می‌کنند (۱۲). نتایج یک فراتحلیل نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان با آسیب‌شناسی مشکلات درونی‌سازی بیشتر در میان بزرگسالان و کودکان مرتبط است (۱۳)، و در مادران کودکان اوتیستیک می‌تواند با روش‌های

تریتی خشن و مبتنی بر تنبیه همراه باشد (۱۴). از سویی، پیشنهاد شده است که خودکارآمدی والدینی^۲ مادران کودکان اوتیستیک نیز ممکن است یک عامل کلیدی ارتقاء دهنده کیفیت رابطه والد-فرزنده باشد (۱۵). از نظر بندورا خودکارآمدی والدینی به عنوان زیرمجموعه‌ای از خودکارآمدی شخصی یک فرد تعریف می‌شود و به ارزیابی خود فرد از شایستگی در نقش والدینی اشاره دارد (۱۶)، که عاملی حیاتی برای اثربخشی برنامه‌های آموزشی والدگری در خانواده‌های کودکان با اختلال طیف اوتیسم است (۱۷). این ادراکات و باورها کلید شناختی اصلی سازگاری و شایستگی والدین در عملکرد با کودک هستند. والدین با خودکارآمدی بالاتر به احتمال زیاد رفتارهای مثبت والدینی دارند که می‌تواند رفاه و رشد کودکان را تسهیل کند (۱۸). از طریق بهبود خودکارآمدی والدینی، مادران می‌توانند در هنگام نالمیدی از رفتارهای تکراری فرزندشان احساس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند (۱۸) و تمایل بیشتری به جستجو، دریافت و درک سطح بالایی از حمایت اجتماعی نشان دهند (۱۹). این ممکن است به رضایت بهتر از نقش والدینی در خانواده‌های کودکان با اختلال طیف اوتیسم کمک کند (۲۰). یک مطالعه تجربی نشان داد که والدین کودکان با اختلال طیف اوتیسم سطوح پایین تری از خودکارآمدی والدین را نسبت به والدین کودکان عادی تجربه می‌کنند (۲۱).

طی سال‌های اخیر برای بهبود فرایندهای تنظیم هیجان و خودکارآمدی مادران کودکان اوتیستیک مداخلات مختلفی به کارگرفته شده است که یکی از جدیدترین و امیدبخش‌ترین رویکردهای مطرح در این زمینه مداخلات ذهن‌آگاهی است. یک پیشرفت کلیدی در مداخلات ذهن‌آگاهی، گسترش ذهن‌آگاهی به روابط والد-فرزنده در قالب والدگری ذهن‌آگاهانه^۳ است. مفهوم والدگری ذهن‌آگاهانه توسط کابات‌زین در سال ۱۹۹۷ ابداع و به عنوان فرایند آگاه بودن و توجه عمده به شیوه غیر واکنشی و بدون قضاوت به کودک در هر لحظه تعریف شد (۲۲). اتخاذ موضع آگاهانه در والدگری مستلزم ایجاد چندین ویژگی والدینی است، دانکن، کاستورث و گرینبرگ (۲۳) این مفهوم را با توسعه یک مدل والدگری آگاهانه با ۵ نکته کلیدی از آنچه که والدگری آگاهانه مستلزم آن است گسترش داد: (۱) گوش دادن با توجه

1. Autism spectrum disorders (ASD)

2. Parental self-efficacy

3. Mindful Parenting

مروز پژوهش‌های انجام شده درخصوص والدگری ذهن‌آگاهانه، تنظیم هیجان و خودکارآمدی والدین نشان می‌دهد که اکثریت پژوهشی‌های صورت گرفته براساس روش‌های همبستگی و مدل‌سازی بوده‌اند و شکاف عمیقی در زمینه پژوهش‌های تجربی مرتبط با اثربخشی والدگری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی والدین به‌ویژه در مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم وجود دارد که این پژوهش در صدد رفع این خلاعه پژوهشی است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سوال انجام شد که آیا آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه بر دشواری در تنظیم هیجان و خودکارآمدی والدین در مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم اثربخش است؟

روش پژوهش

این پژوهش از نوع مطالعات نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم شهر تبریز بود که در سه ماهه اول سال ۱۴۰۱ به مراکز آموزشی کودکان استثنایی مراجعه نمودند. برای تعیین حجم نمونه آماری روش‌های مختلفی وجود دارد که در این پژوهش بنا به پیشنهاد صاحب‌نظران برای پژوهش‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی ۱۵ نفر برای هر گروه در نظر گرفته می‌شود. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از مادرانی بود که با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به مطالعه به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در ۲ گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. نحوه انتخاب نمونه آماری نیز بدین صورت بود که ابتدا پرسشنامه‌های مشکل در نظم بخشی هیجانی و خودکارآمدی والدین در بین مادران مراجعته‌کننده اجرا شد و مادرانی که یک انحراف معیار بالاتر از میانگین گروه در مقیاس نظم بخشی هیجانی و همچنین یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین گروه در مقیاس خودکارآمدی والدین دریافت نمودند، به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شدند. در این مطالعه، ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه، داشتن کودک با اختلال طیف اوتیسم، دامنه سنی ۲۵ تا ۵۰ سال و نیز ملاک‌های خروج شامل ناقص یا مخدوش بودن پرسشنامه‌ها، داشتن ۳ بار غیبت یا ییشت در جلسات مداخله بود.

1. listening with full attention

2. non-judgmental acceptance of self and child

3. emotional awareness of self and child

کامل^۱ (ارائه توجه با کیفیت و توانایی درک دقیق آنچه کودک سعی در برقراری ارتباط دارد)، ۲) پذیرش بدون قضاوت خود و کودک^۲ (تحسین ویژگی‌های کودک؛ تشخیص وجود چالش‌ها، اشتباهات و انتظارات برآورده نشده، اما همچنین ایجاد استانداردهای واضح برای رفتار کودک)، ۳) آگاهی عاطفی از خود و کودک^۳ (پاسخگویی به نیازهای عاطفی کودک؛ شناسایی صحیح عواطف در خود و کودک برای کاهش بی‌نظمی عاطفی)، ۴) خودتنظیمی در روابط والدین^۴ (تمرین تنظیم هیجانی، خودکنترلی و واکنش کمتر نسبت به نمایش عاطفی کودک). کاهش تکانش‌گری؛ فرزندپروری مطابق با اهداف و ارزش‌ها و^۵ خودسرزنی کمتر در تلاش‌های والدین، عاطفه مثبت در رابطه والد و فرزند^۶ (۲۴).

با ایجاد این ویژگی‌های والدگری، والدین بهتر می‌توانند از چرخه‌های منفی واکنش‌بزیری و تعاملات ناسازگارانه اجتناب کنند و رفتارهای والدین را انتخاب کنند که بالارزش‌ها و اهداف والدین آنها سازگار باشد (۲۵). مطالعات فزاینده نشان داده است که والدگری آگاهانه می‌تواند برای والدین و فرزندان مفید باشد. والدین آگاه ممکن است روابط امن و مثبت‌تری با فرزندان خود برقرار کنند (۲۶)، که به نوبه خود می‌تواند توسعه تنظیم هیجانی سازگار را تقویت کند (۲۹-۲۷). والدگری آگاهانه با استرس والدین کمتر، سلامت روانی بهتر، سطوح بالاتر شیوه‌های فرزندپروری مثبت (مانند گرمی و تقویت) و سطوح پایین‌تر شیوه‌های فرزندپروری ناکارآمد (مثلًا اجبار یا خصومت)، و والدگری مشارکتی بهتر مرتبط است (۳۲-۳۰). در این رابطه، موریرا و کانوارو مطرح نمودند که بین والدگری ذهن‌آگاهانه با خودشفقتی رابطه مثبت، و با انعطاف‌ناپذیری و دشواری در تنظیم هیجان نوجوانان رابطه منفی وجود دارد، همچنین والدگری ذهن‌آگاهانه تأثیر غیرمستقیم قابل توجهی بر دشواری در تنظیم هیجان از طریق خودشفقتی و انعطاف‌ناپذیری دارد (۳۳). کاچادر و موریرا اشاره نمودند که ارتباط منفی و معناداری بین دشواری در تنظیم هیجان و والدگری ذهن‌آگاهانه وجود دارد (۳۴). لیو، سان، گئو و یانگ مطرح ساختند که والدگری ذهن‌آگاهانه نقش معناداری در پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق خودکارآمدی مقابله‌ای دارد (۳۵).

4. self-regulation in the parenting relationship

5. compassion for self and child

۲) خودکارآمدی والدین^۲

این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط دومکا، استورزینگر، جکسون و روساد برای ارزیابی خودکارآمدی والدین در امور مرتبط با والدگری تهیه شده و کارایی و نامیدی والدین را در مواجهه با موقعیت‌های تعاملی با فرزند، توانایی آنها را در حل تعارض‌های والد-فرزنده و مقاومت‌شان را در امور مرتبط با والدگری ارزیابی می‌کند. این سنجش دارای ۱۰ ماده (۵ عبارت مثبت و ۵ عبارت منفی) و نمره‌گذاری آن براساس مقیاس لیکرت از ۱ «بندرت» تا ۷ «همیشه» است (۳۸). پرسش‌های ۱، ۳، ۵، ۶ و ۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالا در این آزمون خودکارآمدی والدینی بالا و نمره پایین خودکارآمدی والدینی پایین را نشان می‌دهد. دومکا و همکاران همسانی درونی این مقیاس را در مادران انگلیسی زبان با سطح اقتصادی متوسط ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و در بررسی دیگر با ۹۴ مادر انگلیسی زبان با سطح اقتصادی پایین آلفای کرونباخ را ۰/۶۸ ارزیاش کرده‌اند (۳۸). در ایران نیز اعتبار سازه این سنجش با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی بررسی شد و نتایج نشان داد که همه ماده‌های آن روی یک عامل بارگذاری می‌شود و اعتبار آن با استفاده از ضریب الفای کرونباخ ۰/۷۶ و با استفاده از روش دونیمه کردن برابر ۰/۷۳ بود (۳۸).

معرفی برنامه مداخله

در این پژوهش مداخله براساس برنامه والدگری ذهن‌آگاهانه راهنمای متخصصان سلامت روانی بوگلس، لنتون و رستیفو (۳۸) انجام شد، که مبتنی بر اصول اساسی دو روی‌آورد کاهش تندیگی براساس ذهن‌آگاهی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی است و در قالب ۸ جلسه ۲ ساعته به شکل گروهی اجرا شد. خلاصه محتوای این بسته در جدول (۱) ارائه شده است.

ابزار

۱) مقیاس مشکل در نظام بخشی هیجانی^۱

این مقیاس یک ابزار ۳۶ گویه‌ای است که توسط گراتز و روئمر (۳۶) ساخته شده و توسط خانزاده، سعیدیان، حسین چاری و ادریسی (۳۷) در نمونه‌های ایرانی هنجاریابی شده است. این مقیاس سطح معمول دشواری در نظام بخشی هیجانی افراد را در ۶ حوزه شامل؛ عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی (۶ گویه)، مشکل در درگیر شدن در رفتار هدفمند (۵ گویه)، مشکل در کنترل تکانه (۶ گویه)، فقدان آگاهی هیجانی (۶ گویه)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان (۸ گویه) و فقدان وضوح هیجانی (۵ گویه) اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری گویه‌ها در این مقیاس از طریق یک درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای صورت می‌گیرد. گویه‌های ۱، ۲، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴ دارای نمره‌گذاری معکوس هستند. حداقل و حد اکثر نمره در این پرسشنامه ۳۶ و ۱۸۰ و حد متوسط نمره نیز ۱۰۸ است. نمرات بالاتر نشان دهنده دشواری‌های بیشتر در نظام بخشی هیجانی است. گراتز و روئمر (۳۶) روایی مقیاس را از طریق تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳ گزارش کردند. خانزاده و همکاران پایایی زیرمقیاس‌های پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ، در دامنه بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۸ و ضریب پایایی بازآزمایی زیر مقیاس‌های پرسشنامه را پس از یک هفته از ۰/۹۱ تا ۰/۷۹ که اند (۳۷). همچنین خانزاده و همکاران در بررسی ساختار عاملی و روایی سازه مقیاس، ساختار ۶ عاملی مقیاس را تأیید و روایی ملکی زیر مقیاس‌های پرسشنامه را با سیاهه‌های افسردگی و اضطراب بک از ۰/۱۱ تا ۰/۵۱ به دست آورده‌اند (۳۷).

جدول (۱) محتوای جلسه‌های والدگری ذهن‌آگاهانه

عنوان	محتوا
۱. والدگری خودکار	توضیح اصول (والدگری تکانشی)، تمثیل خلبان خودکار
۲. والدگری با ذهن‌آغازگر	حالت انجام دادن در مقابل حالت بودن، دیدن فرزند با ذهن‌آغازگر، بازخورد مهریانی، موانع تمرین ذهن‌آگاهی، انتظارها و تفسیرها
۳. ارتباط مجدد با بدن در موقعیت‌های والدگری	حواس بدنی-هشیاری به تجارب خوشایند-مشاهده بدن در شرایط تندیگی والدگری-بازشناسی محدودیت‌ها-شفقت خود در شرایط تندیگی

1. difficulties in emotion regulation scale (DERS)

2. Parenting Self-Agency Measure (PSAM)

عنوان	محتوا
۴. جایگزینی پاسخ آگاهانه به جای واکنش غیرآگاهانه به تنیدگی والدگری	آگاهی و پذیرش تنیدگی والدگری، گرفتن و رها کردن تنیدگی، تأثیر افکار در تشديد تنیدگی، پاسخدهی به جای واکنش دهی به تنیدگی
۵. طرحواره ها و الگوهای والدگری	بازشناسی الگوهای دوران کودکی والد، تحمل کردن و بودن با هیجان‌های شدید، هشیاری به طرح‌واره‌های کودک آسیب‌پذیر/عصبانی و والد تنیبیه‌گر/پرتوّع
۶. تعارض‌های والد-فرزنده	دیدگاه‌گیری، توجه اشتراکی، گستته شدن و ترمیم کردن رابطه، توجه به هیجان‌های درونی فرزندان
۷. عشق‌ورزی و پذیرش محدودیت‌ها	شفقت و عشق‌ورزی مهریانی، دوستی با خود و فرزند، هشیاری به محدودیت‌ها، تنظیم ذهن آگاهانه، محدودیت‌ها
۸. آغاز سفر ذهن آگاهانه در والدگری	مرور دستاوردهای شخصی اعضا-تعیین چشم‌اندازی برای آینده-هدف گزینی برای تمرین-نحوه مراقبت از خود و فرزند

روش اجرا

بعد از اخذ مجوزهای لازم و ارائه به اداره آموزش و پرورش استثنایی شهر تبریز، به مدارس مربوطه مراجعه شد. بعد از شناسایی دانش‌آموزان هدف، با هماهنگی مدیریت مدرسه با والدین این کودکان تماس گرفته شد. در صورت موافقت والدین برای مشارکت در مطالعه از مطالعه از مادران دعوت شد تا به مدرسه مراجعه کنند. سپس برای مادران مراجعت کننده اهداف پژوهش تشریح شد و در صورت رضایت برای شرکت در پژوهش پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار والدین قرار گرفت و اطلاعات لازم برای تماس بعدی اخذ شد. در مرحله بعد پرسشنامه‌ها بررسی شده و با ۳۰ نفر از مادرانی که نمره آنها یک انحراف معیار بالاتر از میانگین همه شرکت‌کنندگان بود و حائز ملاک‌های ورود و فاقد ملاک‌های خروج بودند، تماس گرفته شد و از آنها دعوت شد در مدرسه حضور یابند. در ادامه آمودنی‌ها به تصادف در ۲ گروه آزمایشی و گواه ۱۵ نفری جایگزین شدند. بعد از فرایند گمارش آمودنی‌های گروه آزمایشی به میزان ۸ جلسه ۲ ساعته آموزش‌های والدگری ذهن‌آگاهانه را دریافت نمودند، اما آمودنی‌های گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکردند و به آنها گفته شد که در گروه انتظار قرار دارند. در نهایت بعد از اتمام دوره آموزشی پرسشنامه‌های پژوهش در مرحله پس آزمون در اختیار شرکت‌کنندگان ۲ گروه قرار گرفت. شایان ذکر است که به همه آمودنی‌ها گفته شد که شرکت در پژوهش کاملاً اختیاری است و همچنین اطلاعات

یافته‌ها

آنها محترمانه بوده و نتایج فقط در جهت اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرند. همچنین همه آمودنی‌ها با رضایت آگاهانه در مطالعه شرکت کردند. همچنین، این پژوهش در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز با کد ۱۴۰۱، ۱۲۷.IR.IAU.TABRIZ.REC و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری و چندمتغیری در برنامه SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

در این پژوهش، میانگین سنی برای گروه آزمایشی ۳۷ سال، برای گروه گواه ۴۰/۳۸ و میانگین سنی کل شرکت‌کنندگان ۷۰/۳۷ بود. همچنین، از ۳۰ نفر شرکت‌کننده پژوهش در ۲ گروه آزمایشی و گواه، ۵ نفر دارای تحصیلات ابتدایی و راهنمایی، ۱۶ نفر دبیرستان و دیپلم، ۶ نفر لیسانس و ۳ نفر فوق‌لیسانس و بالاتر بودند.

میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در ۲ گروه آزمایشی و گواه در جدول (۱) ارائه شده است. همچنین در این جدول نتایج آزمون شاپیرو-ولیک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در گروه‌ها گزارش شده است. با توجه به این جدول، نتایج آزمون شاپیرو-ولیک برای تمامی متغیرها معنادار نیست، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع این متغیرها نرمال است.

جدول ۱-۴) شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایشی و گواه

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	S-W آماره	سطح معناداری
پاسخ‌های هیجانی	پیش‌آزمون	آزمایشی	۱۸/۶۰	۲/۲۳	۰/۸۸	۰/۰۵
	پیش‌آزمون	گواه	۱۹/۲۰	۳/۰۰	۰/۹۴	۰/۴۰
	پس‌آزمون	آزمایشی	۱۶/۴۷	۲/۴۷	۰/۹۱	۰/۱۶
	پس‌آزمون	گواه	۱۸/۵۳	۲/۹۹	۰/۹۷	۰/۸۵
	پیش‌آزمون	آزمایشی	۱۶/۲۰	۱/۷۸	۰/۹۵	۰/۵۶
	پیش‌آزمون	گواه	۱۵/۴۷	۱/۳۰	۰/۹۶	۰/۶۶
	پس‌آزمون	آزمایشی	۱۳/۸۰	۱/۴۷	۰/۹۴	۰/۵۶
	پس‌آزمون	گواه	۱۵/۱۳	۱/۸۵	۰/۹۵	۰/۵۷
	پیش‌آزمون	آزمایشی	۲۱/۷۳	۲/۲۲	۰/۹۳	۰/۳۲
	پیش‌آزمون	گواه	۲۲/۴۷	۲/۶۹	۰/۹۱	۰/۲۱
مشکل کنترل تکانه	پس‌آزمون	آزمایشی	۱۹/۴۰	۲/۲۹	۰/۹۰	۰/۱۵
	پیش‌آزمون	گواه	۲۲/۰۷	۲/۲۸	۰/۸۹	۰/۰۸
	پیش‌آزمون	آزمایشی	۱۸/۰۰	۲/۰۷	۰/۹۶	۰/۷۲
	پیش‌آزمون	گواه	۱۷/۷۳	۲/۰۸	۰/۹۲	۰/۱۸
	پس‌آزمون	آزمایشی	۱۵/۸۷	۱/۶۸	۰/۹۶	۰/۷۵
	پس‌آزمون	گواه	۱۶/۹۳	۱/۳۸	۰/۹۴	۰/۴۴
	پیش‌آزمون	آزمایشی	۲۹/۵۳	۲/۱۳	۰/۹۵	۰/۷۰
	پیش‌آزمون	گواه	۲۸/۸۷	۲/۷۲	۰/۹۷	۰/۶۵
	پس‌آزمون	آزمایشی	۲۶/۱۳	۲/۱۳	۰/۹۴	۰/۵۰
	پس‌آزمون	گواه	۲۸/۱۳	۲/۹۰	۰/۹۰	۰/۱۱
فقدان آگاهی هیجانی	پیش‌آزمون	آزمایشی	۱۶/۱۳	۱/۸۸	۰/۹۶	۰/۶۵
	پیش‌آزمون	گواه	۱۶/۶۰	۱/۳۵	۰/۹۷	۰/۶۹
	پس‌آزمون	آزمایشی	۱۳/۶۷	۱/۱۷	۰/۸۹	۰/۰۶
	پس‌آزمون	گواه	۱۵/۳۳	۱/۳۴	۰/۹۵	۰/۵۷
	پیش‌آزمون	آزمایشی	۴۱/۴۷	۷/۷۴	۰/۹۵	۰/۵۶
	پیش‌آزمون	گواه	۴۶/۴۰	۶/۷۱	۰/۹۴	۰/۳۴
	پس‌آزمون	آزمایشی	۴۲/۸۷	۴/۰۸	۰/۹۷	۰/۸۸
	پس‌آزمون	گواه	۴۴/۰۷	۴/۰۶	۰/۹۶	۰/۶۹
	جهت بررسی تأثیر والدگری ذهن آگاهانه بر دشواری در تنظیم هیجان از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شبیه رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون دشواری	جهت بررسی تأثیر والدگری ذهن آگاهانه بر دشواری در تنظیم هیجان از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شبیه رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون دشواری				
	مشکل درگیری شدن در رفتار هدفمند					
دشواری در تنظیم هیجان	مشکل کنترل تکانه					
	فقدان آگاهی هیجانی					
	دسترسی محدود به راهبرد تنظیم هیجان					
	فقدان وضوح هیجانی					
	خودکارآمدی والدینی					

در تنظیم هیجان در ۲ گروه آزمایشی و گواه نشان داد که شبیه رگرسیون در هر ۲ گروه برابر است ($P=0/28$, $F=1/237$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها

جهت بررسی تأثیر والدگری ذهن آگاهانه بر دشواری در تنظیم هیجان از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شبیه رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون دشواری

کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه‌های آزمایشی و گواه در دشواری در تنظیم هیجان گزارش شده است.

نشان داد که واریانس دشواری در تنظیم هیجان در گروه‌ها برابر است ($F=0/58$, $P=0/308$). در جدول (۲) نتایج تحلیل

جدول ۲) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه‌های آزمایشی و گواه در دشواری در تنظیم هیجان

منبع	SS	df	MS	F	P	مجذور اتا	توان آزمون
الگوی تصحیح شده	۱۲۰۲/۰۷۲	۲	۶۰۱/۰۳۶	۶۴/۴۴۹	۰/۰۰۰	۰/۸۲۷	۱
پیش‌آزمون	۳۲۷/۲۷۲	۱	۳۲۷/۲۷۲	۳۵/۰۹۳	۰/۰۰۰	۰/۵۶۵	۱
گروه	۸۶۰/۱۳۶	۱	۸۶۰/۱۳۶	۹۲/۲۲۳	۰/۰۰۰	۰/۷۷۴	۱
خطا	۲۵۱/۷۹۵	۲۷	۹/۳۲۶				

، $F=0/۰۶۴$, $P=0/۴۷$ ، مشکل درگیری در رفتار هدفمند ($F=0/۵۳۹$, $P=0/۳۰۴$), مشکل در کنترل تکانه ($F=0/۵۸$, $P=0/۰۱۰$), دسترسی محدود فقدان آگاهی هیجانی ($F=0/۹۲$, $P=0/۰۵۱$) و فقدان به راهبردهای تنظیم هیجان ($F=0/۴۳۶$, $P=0/۰۱۵$) در گروه‌ها برابر است. وضوح هیجانی ($F=0/۹۰$, $P=0/۰۱۵$) در گروه‌ها برابر است. نتایج آزمون ام‌باکس برای بررسی ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایشی و گروه گواه نیز نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در ۲ گروه برابر است ($F=0/۴۳۱$, $P=0/۰۰۰$). نتایج آزمون خی دو بارتلت بررسی کرویت یا معناداری بین عدم پذیری پاسخ‌های هیجانی، مشکل درگیری در رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی نشان داد که رابطه بین آنها معنادار است ($F=25/739$, $P=1/020$, $df=20$, $P=0/000$, $df=20$, $P=0/414$, $X^2=55/414$). پس از بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نتایج آزمون نشان داد که بین ۲ گروه در عدم پذیری پاسخ‌های هیجانی، مشکل درگیری در رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد ($F=16/993$, $P=0/143$, $Wilks' Lambda = 0/143$). برای بررسی اینکه گروه آزمایشی و گروه گواه در کدامیک از عدم پذیری پاسخ‌های هیجانی، مشکل درگیری در رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی با یکدیگر تفاوت دارند در جدول (۳) نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری گزارش شده است.

با توجه به جدول (۲)، آماره F برای متغیر دشواری در تنظیم هیجان (۹۲/۲۳۳) در سطح ۰/۰۰۰ معنادار است که نشان می‌دهد بین ۲ گروه در سطح دشواری در تنظیم هیجان تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین میزان مجذور اتا در جدول (۲) نشان می‌دهد که عضویت گروهی، ۷۷ درصد از تغییرات دشواری در تنظیم هیجان را تبیین می‌کند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین تصحیح شده پس آزمون گروه آزمایشی در دشواری در تنظیم هیجان (۱۰۵/۳۷۸) و میانگین گروه گواه (۱۱۶/۰۸۸) بود که با توجه به آماره F در سطح ۰/۰۰۰ معنادار است. با توجه به این یافته می‌توان گفت که آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه موجب کاهش سطح دشواری در تنظیم هیجان مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم می‌شود. همچنین، جهت بررسی تأثیر آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه بر کاهش عدم پذیری پاسخ‌های هیجانی، مشکل درگیری در رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج هیجانی از تحلیل کوواریانس پیش‌آزمون و پس آزمون آزمون بررسی همگنی شبیه رگرسیون پیش‌آزمون و پس آزمون عدم پذیری پاسخ‌های هیجانی، مشکل درگیری در رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی در گروه ۲ گروه آزمایشی و گواه نشان داد که شبیه رگرسیون در هر ۲ گروه برابر است ($F=0/617$, $P=0/753$). نتایج آزمون لوبن برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی ($F=0/80$, $P=0/000$,

جدول ۳) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه آزمایشی و گروه گواه در مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان

مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان	شناختی آنالیز	توان آزمون	مجذور اتا	p	F	MS	df	SS
عدم پذیرش پاسخ هیجانی		۱	۰/۷۸۵	۰/۰۰۰	۱۱/۴۹۴	۲۷/۳۱۶	۷	۱۹۱/۲۱۵
درگیری در رفتار هدفمند		۰/۹۸۳	۰/۶۲۶	۰/۰۰۱	۵/۲۶۷	۸/۱۸۴	۷	۵۷/۲۸۶
مشکل کنترل تکانه		۱	۰/۸۱۳	۰/۰۰۰	۱۳/۶۳۰	۲۳/۲۰۲	۷	۱۶۲/۴۱۶
فقدان آگاهی هیجانی		۱	۰/۷۶۹	۰/۰۰۰	۱۰/۴۷۹	۸/۲۶۴	۷	۵۷/۸۵۰
دسترسی محدود به راهبرد		۱	۰/۸۲۳	۰/۰۰۰	۱۴/۶۰۶	۲۴/۸۶۰	۷	۱۷۴/۰۲۱
فقدان وضوح هیجانی		۰/۹۱۷	۰/۵۴۳	۰/۰۰۸	۳/۷۴۱	۵/۰۸۵	۷	۳۵/۵۹۴
عدم پذیرش پاسخ هیجانی		۰/۶۹۶	۰/۲۳۳	۰/۰۱۷	۶/۶۹۲	۱۵/۹۰۵	۱	۱۵/۹۰۵
درگیری در رفتار هدفمند		۰/۹۷۳	۰/۴۳۰	۰/۰۰۰	۱۶/۶۲۳	۲۵/۸۲۶	۱	۲۵/۸۲۶
مشکل کنترل تکانه		۰/۹۹۱	۰/۴۸۳	۰/۰۰۰	۲۰/۵۷۶	۳۵/۰۲۶	۱	۳۵/۰۲۶
فقدان آگاهی هیجانی		۰/۹۳۱	۰/۳۷۱	۰/۰۰۲	۱۲/۹۸۸	۱۰/۲۴۳	۱	۱۰/۲۴۳
دسترسی محدود به راهبرد		۰/۹۹۹	۰/۵۵۲	۰/۰۰۰	۲۷/۱۴۲	۴۶/۱۹۹	۱	۴۶/۱۹۹
فقدان وضوح هیجانی		۰/۹۵۵	۰/۴۰۰	۰/۰۰۱	۱۴/۶۵۶	۱۹/۹۲۲	۱	۱۹/۹۲۲

(۱۳/۶۳۶) کمتر از میانگین گروه گواه در این مؤلفه‌ها به ترتیب (۱۵/۳۶۴)، (۰/۹۷۳)، (۰/۹۹۹)، (۰/۹۳۱)، (۰/۹۱۷)، (۰/۶۹۶)، (۰/۹۸۳)، (۰/۷۶۹)، (۰/۸۲۳)، (۰/۸۱۳)، (۰/۶۲۶)، (۰/۷۸۵) است. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش والدگری ذهن آگاهانه موجب کاهش عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، مشکل درگیری در رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی در مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم می‌شود.

در ادامه، برای بررسی تأثیر والدگری ذهن آگاهانه بر خودکارآمدی والدینی از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شبیه رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودکارآمدی والدینی در ۲ گروه آزمایشی و گواه نشان داد که شبیه رگرسیون در هر ۲ گروه برابر است ($P=0/92$, $F=0/237$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس خودکارآمدی والدینی در گروه‌ها برابر است ($P=0/144$, $F=2/25$, $P=0/25$, $F=0/223$). در جدول (۴) نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه‌های آزمایشی و گواه در خودکارآمدی والدینی گزارش شده است.

با توجه به جدول (۳)، آماره F برای عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی (۰/۶۹۶)، مشکل درگیری در رفتار هدفمند (۰/۹۷۳)، مشکل کنترل تکانه (۰/۹۱۷)، فقدان آگاهی هیجانی (۰/۹۸۳)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان (۰/۷۶۹) و فقدان وضوح هیجانی (۰/۸۲۳) در سطح $0/001$ معنادار است که نشان می‌دهد بین ۲ گروه در این مؤلفه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین میزان مجذور اتا در جدول (۳) نشان می‌دهد که عضویت گروهی، $23/3$ درصد از تغییرات عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، 43 درصد از تغییرات مشکل درگیری در رفتار هدفمند، $48/3$ درصد تغییرات مشکل کنترل تکانه، $37/2$ درصد تغییرات فقدان آگاهی هیجانی، $55/2$ درصد تغییرات دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و 40 درصد تغییرات فقدان وضوح هیجانی را تبیین می‌کند. نتایج میانگین‌های تصحیح شده در پس‌آزمون نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایشی در عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی ($16/728$), مشکل درگیری در رفتار هدفمند ($13/483$), مشکل کنترل تکانه ($19/588$), فقدان آگاهی هیجانی ($15/780$), دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان ($25/817$) و فقدان وضوح هیجانی

جدول ۴) نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه آزمایشی و گروه گواه در خودکارآمدی والدین

منبع	SS	df	MS	F	P	مجذور اتا	توان آزمون
الگوی تصحیح شده	۸۱۲/۵۶۷	۲	۴۰۶/۲۸۴	۱۲۳/۵۳۳	۰/۹۰۱	۰/۹۰۰	۱
پیش‌آزمون	۷۷۱/۷۳۴	۱	۷۷۱/۷۳۴	۲۳۴/۶۵۰	۰/۸۹۷	۰/۰۰۰	۱
گروه	۹۱/۷۴۸	۱	۹۱/۷۴۸	۲۷/۸۹۶	۰/۵۰۸	۰/۰۰۰	۱
خطا	۸۸/۷۹۹	۲۷	۳/۲۸۹				

وابعاد عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، مشکل در درگیر شدن با رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی در مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم اثربخش است. این یافته با بخشی از یافته‌های بدیعی، امیرفخاری، سماوی و محمدی (۳۹)، آیدین (۲۷-۲۹)، بورگدورف و همکاران (۲۸)، کاچادر و موریرا (۳۴)، ماه، موری، لوک و سربرت (۴۰) و موریرا و کانوارو (۳۳) همسویی دارد. در این رابطه، نتایج برخی از پژوهش‌ها نیز اشاره دارند که والدگری ذهن‌آگاهانه به‌طور قابل توجهی با مشکلات تنظیم هیجان، سازگاری کودک، کاهش استرس والدین، سطح دلستگی والد-فرزنده، انعطاف‌ناپذیری، و نظم جویی شناختی هیجان ارتباط دارد (۴۱، ۳۴، ۳۳). در توضیح این یافته می‌توان مطرح کرد که در این روش مادران آموزش می‌بینند که به جای توجه به مشکلات درونی و رفتارهای مشکل‌آفرین کودک اوتیستیک و آسیب‌ها و استرس خودشان، بر لحظه حال و رویدادهای در حال جریان متمرکز شوند (۴۱). والدگری ذهن‌آگاهانه شامل آگاهی هشیارانه از تعامل‌های والد-فرزنده، داشتن دیدگاه باز و غیر قضاوی همراه با توجه به لحظه کنونی، تلاش برای پذیرا بودن، شفقت و مهربانی در برابر افکار، هیجان‌ها و رفتارهای خود همراه با بازشناسی افکار، هیجان‌ها و نیازهای فرزندان است (۳۳). آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه از طریق کنترل استرس والدگری و پیشگیری از پاسخ‌های افراطی به رفتارهای منفی کودکان اوتیستیک باعث کاهش چالش‌های منفی بین والد و فرزند و افزایش تجربه‌های موفق در مدیریت رفتار کودکان می‌شود. نکته حائز اهمیت آن است که این شیوه آموزشی با افزایش تعامل‌های موفق خانوادگی و کسب موفقیت بین فردی در درجه اول در خانواده موجب باور به توانایی مدیریت و ایجاد اثرات مثبت اجتماعی بر اعمال کودکان می‌شود (۳۴): در نتیجه این شیوه آموزشی از طریق کاهش تعامل‌های منفی و

با توجه به جدول (۴)، آماره F برای متغیر خودکارآمدی والدین (۲۷/۸۹۶) در سطح ۰/۰۰۰ معنادار است که نشان می‌دهد بین ۲ گروه در سطح خودکارآمدی والدین تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین میزان مجذور اتا در جدول (۴) نشان می‌دهد که عضویت گروهی، ۵۰/۸ درصد از تغییرات خودکارآمدی والدین را تبیین می‌کند. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که میانگین تصحیح شده پس از آزمون گروه آزمایشی در خودکارآمدی والدین (۴۶/۹۹۴) و میانگین گروه گواه در خودکارآمدی والدین (۴۳/۴۷۳) بود که با توجه به آماره F در سطح ۰/۰۰۰ معنادار است. با توجه به این یافته می‌توان گفت که آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه موجب بهبود خودکارآمدی والدین مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه بر دشواری در تنظیم هیجان و خودکارآمدی والدین در مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه منجر به تفاوت معنادار بین گروه‌ها در دشواری در تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن شامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، مشکل در درگیر شدن با رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی شده است. به طوری که، آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه منجر به کاهش میانگین نمرات شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی در دشواری در تنظیم هیجان و عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، مشکل در درگیر شدن با رفتار هدفمند، مشکل کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی در مقایسه با گروه گواه شده است. از این روش مطرح کرد که آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه بر دشواری در تنظیم هیجان

یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش والدگری ذهن آگاهانه منجر به تفاوت معنادار بین گروه‌ها در خودکارآمدی والدین شده است. به عبارت دیگر، آموزش والدگری ذهن آگاهانه منجر به افزایش میانگین نمرات شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی در خودکارآمدی والدین در مقایسه با گروه گواه شده است. از این‌رو می‌توان مطرح کرد که آموزش والدگری ذهن آگاهانه بر خودکارآمدی والدین در مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم اثربخش است. این یافته با یافته‌های مهری و همکاران (۳۰)، (۳۲)، محمدی و همکاران (۳۸)، شریفی ریگی و همکاران (۴۲)، لیو و همکاران (۴۳) و چو (۴۳) همسوی دارد. در توضیح یافته پژوهش می‌توان مطرح نمود که در آموزش والدگری ذهن آگاهانه تلاش می‌شود از طریق تقویت توجه والدین، افزایش آگاهی و هشیاری آنها به تنبیگ‌های مربوط به والدگری، کاهش واکنش‌گری والدین در موقعیت‌های تعاملی و کاهش انتقال بین نسلی الگوهای والدگری ناکارآمد به خودکارآمدی والدین و ارتقای رابطه والد-فرزنده کمک شود (۴۴). چهارچوب و هدف اصلی از آموزش والدگری ذهن آگاهانه این است که والدین با دیدگاهی مبتنی بر شفقت، مهربانی، پذیرش و درک همدلانه به تعامل با خود و فرزندانشان پردازند و به پویایی‌ها و نحوه عملکرد خود و طرف مقابل در تعامل‌های روزانه آگاه و هشیار باشند (۴۴). تکالیف و تمرین‌های این روی‌آورد تلاشی برای ایجاد توازن و تعادل میان توجه به خود و توجه به فرزند در مستند والدگری است (۴۳). در این مداخله، مادران کشفیات خود را از خصوصیات مثبت فرزندشان، وجوده مثبت تعاملی با او و همه چیزهایی را مرور می‌کنند که طی سالیان متمادی به دلیل تمکن‌بر دشواری‌های ارتباطی نادیده گرفته‌اند. از قضاوت‌ها، پیش‌پنداشت‌ها و برچسب‌هایی‌شان در تعامل‌های بین فردی آگاه می‌شوند و نقش این قضاوت‌ها و برچسب‌ها را در ایجاد سازه‌های ذهنی ثابت از خود و فرزندان، تشدید هیجان‌های منفی و تضعیف توانایی در مهار چالش‌های والدگری بررسی می‌کنند. همچنین تمرین‌هایی شفقت و مهربانی، میزان تجربه روزانه هیجان‌های مثبت چون عشق، شادی و رضایتمندی را در مادران افزایش می‌دهد (۳۵) و به آنها کمک می‌کند وجوده مثبت سبک والدگری خود را شناسایی و از قضاوت سرسختانه درباره شکست‌های تربیتی و ارتباطی با کودک اتیستیک خود پرهیز کنند. زمانی که مادر بتواند با عذری شفقت و مهربانی به خود نگاه کند، به سرزنش‌گری خود یا کودک نمی‌پردازد و این تغییر

استرس بین والد و فرزند باعث کاهش دشواری در تنظیم هیجان مادران می‌شود. تبیین دیگر این است که در آموزش والدگری ذهن آگاهانه، والد، الگوها و مدل‌های پاسخ‌دهی جنگ، گریز و درجایزدن را با استفاده از مثال‌های شخصی می‌آموزد و قادر می‌شود الگوی پاسخ‌دهی رایج خود را در مواجهه با مشکلات والدگری شناسایی کند و با کسب بینش فرصت پاسخ‌های هشیارانه‌تر را به دست آورد (۴۲). به عبارتی، با کسب بینش در فرایند پاسخ‌دهی، مادر می‌تواند مشکلات مرتبط با کنترل تکانه، درگیری با رفتار هدفمند و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان را بهبود بخشد و بتواند در مواجهه با ناملایمات خزانه رفتاری گسترده‌ای داشته باشد و پاسخ‌های هشیارانه‌ای در موقعیت‌های دشوار هیجانی اتخاذ کند. همچنین، در این روش والد می‌پذیرد که در روابط متقابل وی با فرزندان همواره اختلافاتی وجود خواهد داشت و والدگری در موقعیت چالش‌برانگیز می‌شود؛ اما والدین فرزندان را رها نمی‌کنند و استانداردها و انتظارات واضحی را برای آنان بیان می‌کنند که متناسب با فرهنگ و سن آنها باشد. می‌توان اشاره نمود که دستیابی به چنین دیدگاه گسترده‌ای در مادر نیازمند پذیرش بیشتر پاسخ‌های هیجانی خویش، آگاهی هیجانی بهتر و واضح‌هیجانی بالاتر است. کنار آمدن با احساسات دردناک، شدید و گاهی اوقات حتی ترسناک بسیار سخت است. با این حال، پذیرش این احساسات و آگاهی بیشتر نسبت به آنها در واقع می‌تواند به بهبود تنظیم هیجان و تعادل عاطفی کمک کند. همچنین، این شیوه والدگری از طریق استفاده هم‌زمان از اصول والدگری و مداخلات ذهن آگاهی نقش مهمی در بهبود روابط والدین و فرزندان دارد (۲۷)؛ به عبارت دیگر، با ایجاد آگاهی ذهنی در تعامل با فرزندان، والدین ذهن آگاه بهتر می‌توانند از رفتارها و احساسات کودک خود و همچنین از پاسخ‌های شناختی و هیجانی خود به آن رفتارها آگاه شوند و به واضح‌هیجانی بالاتری دست یابند. در نتیجه، آنها بهتر می‌توانند خود تنظیمی کنند و موضع واکنشی کمتری نسبت به فرزندان خود اتخاذ نمایند که به آنها اجازه می‌دهد تا از چرخه‌های منفی واکنش‌پذیری و تعاملات ناسازگار والدین اجتناب کنند یا آنها را قطع کنند و رفتارهای والدین را انتخاب کنند که بالارزش‌ها و اهداف والدین آنها سازگار باشد. در نتیجه عوامل مذکور باعث می‌شوند که آموزش والدگری ذهن آگاهانه بتواند نقش مؤثری در بهبود فرایندهای تنظیم هیجانی در مادران کودکان با اختلال طیف اوتیسم داشته باشد.

References

- Daulay N. Home education for children with autism spectrum disorder during the COVID-19 pandemic: Indonesian mothers experience. *Res Dev Disabil.* 2021;114:103954.
- Happé F, Frith U. Annual Research Review: Looking back to look forward—changes in the concept of autism and implications for future research. *J Child Psychol Psychiatry.* 2020;61(3):218-32.
- Ang KQP, Loh PR. Mental health and coping in parents of children with autism spectrum disorder (ASD) in Singapore: An examination of gender role in caring. *J Autism Dev Disord.* 2019;49(5):2129-45.
- Lamba N, Van Tonder A, Shrivastava A, Raghavan A. Exploring challenges and support structures of mothers with children with Autism Spectrum Disorder in the United Arab Emirates. *Res Dev Disabil.* 2022;120:104138.
- Ebadi M, Samadi SA, Mardani-Hamoooleh M, Seyedfatemi N. Living under psychosocial pressure: Perception of mothers of children with autism spectrum disorders. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs.* 2021;34(3):212-8.
- Park JL, Hudec KL, Johnston C. Parental ADHD symptoms and parenting behaviors: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev.* 2017;56:25-39.
- Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychol Inq.* 2015;26(1):1-26.
- Thompson RA. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev.* 1994;25-52.
- Weiss JA, Robinson S, Fung S, Tint A, Chalmers P, Lunsky Y. Family hardiness, social support, and self-efficacy in mothers of individuals with autism spectrum disorders. *Res Autism Spectr Disord.* 2013;7(11):1310-7.
- Zhao Y, Zhang H, Xu J. The relation of baseline respiratory sinus arrhythmia to problematic internet use: Impulsiveness and difficulties in emotion regulation matter. *Int J Psychophysiol.* 2022; 174:76-82.
- Carreras J, Carter AS, Heberle A, Forbes D, Gray SA. Emotion regulation and parent distress: Getting at the heart of sensitive parenting among parents of preschool children experiencing high sociodemographic risk. *J Child Fam Stud.* 2019;28(11):2953-62.
- Megreya AM, Al-Attiyah AA, Moustafa AA, Hassanein EE. Cognitive emotion regulation strategies, anxiety, and depression in mothers of children with or without neurodevelopmental disorders. *Res Autism Spectr Disord.* 2020;76:101600.
- Palmer AR, Labela M, Plowman EJ, Foster R, Masten AS. Parental emotion regulation strategies

دیدگاه گام مهمی در افزایش احساس هم‌دلی و خودکارآمدی والد در والدگری و ایجاد توجه خودمراقبتی در موقعیت‌های تبیگی‌زا است. همچنین، والدگری ذهن‌آگاهانه ممکن است ارزیابی‌های شناختی دقیق‌تری از رفتار کودک اُتیستیک ایجاد کند، و به والدین این امکان را می‌دهد تا با نیازهای فرزندشان هماهنگ بیشتری داشته باشند و از بسیاری از جنبه‌های زندگی که بر رفتار کودک تأثیر می‌گذارند، آگاهی بیشتری داشته باشند. درنتیجه، زمانی که با کودک درگیر می‌شوند به احتمال کمتری به صورت ناعادلانه خود را سرزنش می‌کند و بهتر می‌توانند کشمکش‌های والد-فرزنده را عادی‌سازی نمایند. لذا، چنین فرایندی ممکن است باعث شود والدین احساس شایستگی و خودکارآمدی بیشتری داشته باشند و در هنگام بروز مشکلات، استناد منفی مرتبط با والدگری کمتری را تجربه کنند. از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند اشاره نمود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی با تعداد نمونه‌های بیشتر انجام شود. حجم نمونه نسبتاً اندک در گروه‌ها و عدم پیگیری نتایج درمانی در بلندمدت از دیگر محدودیت‌های پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود از طرح‌های تصادفی با دوره‌های پیگیری بلندمدت جهت پیگیری نتایج درمانی استفاده شود. با توجه به اثربخش بودن آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه پیشنهاد می‌شود این مداخله آموزشی برای بهبود فرایندهای تنظیم هیجانی و خودکارآمدی والدین مادران در مراکز مشاوره مورد استفاده قرار گیرد.

سپاسگزاری

از تمامی شرکت‌کنندگان پژوهش و کسانی که در مراحل مختلف یاری‌گر اجرای مطالعه بودند، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

تضاد منافع

در این مقاله هیچ تضاد یا تعارض منافعی وجود ندارد.

- and parenting quality predict child internalizing symptoms in families experiencing homelessness. *Soc Dev.* 2020;29(3):732-49.
14. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev.* 2010; 30(2):217-37.
 15. Choe D. Longitudinal linkages among immigrant mothers' language proficiency, parental self-efficacy, and school involvement. *Child Youth Serv Rev.* 2022;136:106438.
 16. Bandura, A. (2013). The role of self-efficacy in goal-based motivation. In E. A. Locke & G. P. Latham (Eds.), *New developments in goal setting and task performance* (pp. 147–157). Routledge/Taylor & Francis Group.
 17. Russell KM, Ingersoll B. Factors related to parental therapeutic self-efficacy in a parent-mediated intervention for children with autism spectrum disorder: A mixed methods study. *Autism.* 2021;25(4):971-81.
 18. Sevigny PR, Loutzenhisler L. Predictors of parenting self-efficacy in mothers and fathers of toddlers. *Child Care Health Dev.* 2010;36(2):179-89.
 19. Noyan Erbaş A, Özcebe E, Cak Esen T. Investigation of the effect of Hanen's "More Than Words" on parental self-efficacy, emotional states, perceived social support, and on communication skills of children with ASD. *Logop Phoniatr Vocology.* 2021;46(1):17-27.
 20. Kuru N, Piyal B. Perceived social support and quality of life of parents of children with Autism. *Niger J Clin Pract.* 2018;21(9):1182-9.
 21. Zhou Y, Yin H, Wang M, Wang J. The effect of family-focused psychoeducational therapy for autism spectrum disorder children's parents on parenting self-efficacy and emotion. *Arch Psychiatr Nurs.* 2019;33(1):17-22.
 22. Shorey S, Ng ED. The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud.* 2021;121:103996.
 23. Duncan LG, Coatsworth JD, Greenberg MT. A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2009;12(3):255-70.
 24. Lippold MA, McDaniel BT, Jensen TM. Mindful Parenting and Parent Technology Use: Examining the Intersections and Outlining Future Research Directions. *Soc Sci.* 2022;11(2):43.
 25. Parent J, McKee LG, N Rough J, Forehand R. The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *J Abnorm Child Psychol.* 2016;44(1):191-202.
 26. Moreira H, Canavarro MC. Does the association between mindful parenting and adolescents' dispositional mindfulness depend on the levels of anxiety and depression symptomatology in mothers? *J Adolesc.* 2018;68:22-31.
 27. Aydin A. Examining the Mediating Role of Mindful Parenting: A Study on the Relationship Between Parental Emotion Regulation Difficulties and Problem Behaviors of Children with ASD. *J Autism Dev Disord.* 2022;1-11.
 28. Burgdorf V, Abbott MJ, Szabó M. A Mindful Parenting Program for Parents Concerned About Child Internalizing Problems: a Randomized Controlled Feasibility Study. *Mindfulness.* 2022;13(2):430-48.
 29. Pepping CA, Duvenage M, Cronin TJ, Lyons A. Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. *Pers Individ Differ.* 2016;99:302-7.
 30. Sharifi Rigi A, Hosseini Ramaghani NA, Moradeyani Gizeh Rod SK. Effectiveness of Mindfulness-based Parenting Program in the Anxiety Parent-child Conflict and Parental Self-agency of Mothers Who Have Children with Attention-Deficit/hyperactivity Disorder. *Mod Psychol Stud.* 2018;13(51):113-36. [Persian].
 31. Wang SS-C, Lo HHM. The role of mindful parenting in the relationship of parent and child mental health in Taiwan Chinese. *China J Soc Work.* 2020;13(3): 232-49.
 32. Mohri M, Nadi M, Sajadian I. Comparing the effectiveness of Iranian-Islamic Mindfulness Parenting with Positive Parenting on Emotional Self-Regulation and Mothers' Self-Efficacy. *Journal of The Ministry of Health and Medical Education Volume.* 2020;4(2). [Persian].
 33. Moreira H, Cristina Canavarro M. Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *J Youth Adolesc.* 2020;49(1):192-211.
 34. Caçador MI, Moreira H. Fatigue and Mindful Parenting in the Postpartum Period: The Role of Difficulties in Emotion Regulation and Anxious and Depressive Symptomatology. *Mindfulness.* 2021;12(9):2253-65.
 35. Liu Z, Sun X, Guo Y, Yang S. Mindful parenting is positively associated with adolescents' life satisfaction: The mediating role of adolescents' coping self-efficacy. *Curr Psychol.* 2021:1-12.
 36. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Behav Assess.* 2004;26(1):41-54.
 37. Khanzadeh M, Saeediyan M, Hosseinchari M, Edrissi F. Factor structure and psychometric properties of

- difficulties in emotional regulation scale. *Int J Behav Sci.* 2012;6(1):87-96. [Persian].
38. Mohammadi M, Tahmasian K, Ghanbari s, Fathabadi J. Efficacy of Mindful Parenting Program on Parenting Stress and Parental Self-Efficacy among High Conflict Adolescents' Mothers. *Journal of Developmental Psychology.* 2018;14(56):419-33. [Persian].
39. Badee E, Amirfakhraei A, Samavi A, Mohammadi K. Effectiveness of Mindful Parenting Education on Emotion Regulation and Behavioral Inhibition in Parents with Anxious Children. *Iran Rehabil J.* 2021;7(3):65-75. [Persian].
40. Mah JWT, Murray C, Locke J, Carbert N. Mindfulness-Enhanced Behavioral Parent Training for Clinic-Referred Families of Children With ADHD: A Randomized Controlled Trial. *J Atten Disord.* 2021;25(12):1765-77.
41. Zhang W, Wang M, Ying L. Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness.* 2019;10(12):2481-91.
42. Townshend K, Jordan Z, Stephenson M, Tsey K. The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JBI evid synth.* 2016;14(3): 139-80.
43. Chu MC. Mediator effect of mindful parenting on parental self-efficacy and parent-child attachment of preschooler in Hong Kong: Hong Kong: Hong Kong Shue Yan University; 2017.
44. Bögels SM, Lehtonen A, Restifo K. Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness.* 2010;1(2): 107-20.