

اثربخشی مداخله رفتاری شناختی بر انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود مادران کودکان کم توان ذهنی

□ مدینه کیانی، گروه روان شناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران
□ همایون هارون رشیدی*، استادیار، گروه روان شناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران

• تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ • تاریخ انتشار: بهمن و اسفند ۱۴۰۴ • نوع مقاله: پژوهشی • صفحات ۱۷ الی ۲۸

چکیده

زمینه و هدف: این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی مداخله رفتاری شناختی بر انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود مادران کودکان کم توان ذهنی انجام شد.

روش: روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش تمامی مادران کودکان کم توان ذهنی شهر مسجد سلیمان در سال ۱۴۰۳ (۹۲ نفر) و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از این مادران (۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه گواه) بود که با روش نمونه گیری در دسترس و با توجه به ملاک های ورود به مطالعه انتخاب شدند. گروه آزمایشی برنامه مداخله را طی ۸ هفته و ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای دریافت نمود. پرسشنامه های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه های انسجام خود (آنتونوسکی، ۱۹۹۷)، تنظیم هیجان (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱) و شفقت به خود (نف، ۲۰۱۶) بود. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر، نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و سطح معناداری ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: یافته ها نشان داد، بین گروه های آزمایشی و گواه از نظر انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0/001$). به عبارتی، مداخله رفتاری شناختی باعث بهبود انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود در گروه آزمایشی (مادران دارای کودک کم توان ذهنی) نسبت به گروه گواه شده است.

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که می توان با آگاهی دادن و کمک به بازسازی شناختی، کنترل هیجانات مثبت را جایگزین هیجانات منفی کرده و سبب کاهش آسیب روانی مادران دارای کودک کم توان ذهنی شد.

واژه های کلیدی: انسجام خود، تنظیم هیجان، شفقت به خود، مداخله رفتاری شناختی

مقدمه

کم توانی ذهنی^۱ دربرگیرنده آسیب به توانایی های ذهنی کلی است که عملکرد سازگارانه در ۳ حوزه ادراکی، اجتماعی و کارکردی را تحت تأثیر قرار می دهد و به نوبه خود توانایی فرد برای مقابله با تکالیف و وظایف روزمره را تحت تأثیر قرار می دهد (۱). کم توانی ذهنی در کودکان منبع تنیدگی برای خانواده و مراقب است که می تواند به اختلال قابل ملاحظه در عملکرد اجتماعی-شغلی و آسیب به کیفیت زندگی مراقبان شود (۲) و با توجه به نیازهای مراقبتی خاص کودک، برای مادران که نسبت به بقیه بیشتر با کودک سروکار دارند، منبع استرس است و بر سلامت روانی و سازگاری آنها نیز تأثیر می گذارد (۳).

زمانی که خانواده های دارای فرزند کم توان ذهنی با خانواده های عادی مقایسه می شوند، نه تنها مادران چنین فرزندان از سلامت روان کمتری در مقایسه با والدین دارای فرزند عادی برخوردارند، بلکه آنها به طور معناداری سطح اضطراب، افسردگی و شکایت های جسمانی بالاتری داشته و عملکرد اجتماعی آنها نیز در مقایسه با گروه عادی، مختل است و به طور معمول مادران کودکان کم توان ذهنی اضطراب و افسردگی، احساس گناه و سطح سلامت عمومی پایین را تجربه می کنند (۴). پژوهشگران بر این باورند که افسردگی و تنهایی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی حاکی از عدم تکامل حس انسجام آنان است (۵). همچنین از آنجایی که نتایج پژوهش ها نشان می دهد که یکی از راه های کنترل بهتر اضطراب و افزایش بهزیستی شخصی، بالا بردن احساس انسجام است. می توان، پایین بودن احساس انسجام روانی در مادران دارای فرزند کم توان ذهنی را تا حدود زیادی از علل کاهش سلامت روانی آنها به حساب آورد (۶). مفهوم حس انسجام^۲ در سال های اخیر به درک بهتر از عناصر اجتماعی مؤثر بر سلامت و بیماری کمک کرده و همچنین توجه رو به تزایدی را به عنوان یک مدل مرتبط با سلامتی به خود جلب کرده است. این مفهوم برای اولین بار توسط آرون آتونوفسکی در سال ۱۹۹۳ ابداع و به جهت گیری کلی شخص نسبت به زندگی و جهان اشاره دارد که به افراد در مقابله با عوامل استرس زای زندگی شان کمک می کند (۷). حس انسجام از ۳ مؤلفه قابل درک، مدیریت پذیری و معناداری تشکیل شده است (۸). و منعکس کننده اعتقاد فرد به توانایی آنها برای

مدیریت موقعیت های مختلف است که احساس استقلال و اتکا به خود را افزایش می دهد و رفتارهای مرتبط با سلامتی و بهبود عملکرد را ارتقاء می بخشد (۹). پژوهشگران بر این باورند که از طریق حس انسجام روانی قوی می توان توجیه کرد که چرا بعضی افراد با وجود میزان بالایی از تنش، توان مقابله بالاتر داشته و سالم تر می مانند (۱۰). همچنین حس انسجام با بهزیستی و تنش روان شناختی مرتبط است و افراد با حس انسجام بالا دنیا را پیش بینی پذیر، کنترل پذیر و معنادار ادراک می کنند و عوامل استرس زا را به صورت چالش می نگرند به طوری که می توان این سازه را پیش بینی کننده کیفیت زندگی دانست (۶). نظر به اینکه حس انسجام می تواند به بهبود عملکرد جسمانی و حمایت اجتماعی کمک کند، بر لزوم تدوین استراتژی ها و انجام مداخلات مبتنی بر ارتقای حس انسجام تأکید می شود.

یکی از عواملی که در ارتباط با حس انسجام مورد توجه قرار گرفته، تنظیم هیجان^۳ است (۱۱). تنظیم هیجان، به توانایی تعدیل شدت، فراوانی و مدت زمان هیجان های مثبت و یا منفی اشاره دارد (۱۲). تنظیم هیجان فرایند دریافت، نگهداری و کنترل وقایع، شدت و مدت هیجان احساس شده، فرایندهای فیزیولوژیکی مرتبط به هیجان، حالت بیان چهره و رفتار قابل مشاهده است (۱۳). در سبب شناسی مشکلات روان شناختی همچون اضطراب و افسردگی همواره تأکید زیادی بر نقش تنظیم هیجان می شود (۱۴). تنظیم هیجان از طریق شناخت به طور جدایی ناپذیری با زندگی انسان آمیخته است و او را یاری می کند تا مثل زمانی که با حوادث فشارزا یا تهدیدکننده روبه رو شود، هیجان ها یا احساساتش را مدیریت یا تنظیم کند و روی آنها تسلط داشته باشد و در هیجاناتش غرق نشود (۱۵). مروری بر پژوهش ها، نشان دهنده عدم توافق نظر در خصوص تعریف سازه تنظیم هیجان و تأکید بر نقش بسیار مهم و کلیدی این سازه در آسیب شناسی روانی، سلامت و بیماری افراد است و برخی از اختلالات مانند افسردگی، اضطراب اجتماعی و اسکیزوفرنی، با استفاده همیشگی از برخی از راهبردهای تنظیم هیجان خاص رابطه مستقیم دارند. علاوه بر این، مروری بر پژوهش های صورت گرفته در زمینه نقش تنظیم هیجان در آسیب شناسی روانی و اختلالات روانی، لزوم پرداختن به پژوهش های بیشتر در خصوص نقش تنظیم هیجان در برخی از

1. Intellectual disability
2. Sense of coherenc

3. Emotion regulation

محافظتی آن در برابر آسیب‌های روانی، می‌تواند در حفظ سلامت روان سودمند باشد. در همین راستا، نورسینا و کیانی نشان دادند شفقت به خود با کاهش ادراکات منفی در طول مراقبت از فرزند مبتلا به سرطان، کاهش علائم افسردگی را تسهیل می‌کند (۲۳). همچنین نتایج پژوهش‌های مختلف رابطه شفقت به خود را با شاخص‌های بهزیستی روانی از جمله افزایش خوش‌بینی، عزت نفس و شادی، و کاهش افسردگی و اضطراب نشان داده‌اند (۲۴).

از جمله مواردی که می‌تواند تضمین‌کننده سلامت روان مادران کودکان کم‌توان ذهنی باشد، انجام مداخله‌های درمانی در جهت بهبود انسجام خود، شفقت به خود و تنظیم هیجان آنها است. یکی از این مداخلات مؤثر در بارور ساختن زندگی این مادران، درمان رفتاری شناختی^۲ است (۲۵). که به اختصار از آن به‌عنوان رویکرد سی بی تی نیز یاد می‌شود. یک رویکرد روان‌درمانی که احساسات ناکارآمد و رفتارها، فرایندها و مضامین شناختی ناسازگارانه را از طریق شماری از روش‌های سیستماتیک، صریح و هدف‌مدار نشانه می‌گیرد. نام این روش اشاره به رفتاردرمانی، شناخت درمانی و به ترکیبی درمانی از این دو بر اساس اصول پایه و پژوهش‌های رفتاری و شناختی دارد (۲۶). در این درمان به افراد کمک می‌شود تا بتوانند در مدت زمان کوتاهی مهارت‌های خودیاری را کسب کنند و با ترس‌های خود روبه‌رو شوند و آنها را تعدیل کنند. این روش بر اساس روش‌های استقرایی به افراد کمک می‌کند که اعتقادات و افکار خود را به‌عنوان فرضیه‌هایی در نظر بگیرند و آنها را مورد بررسی و آزمون قرار دهند تا اعتبار آنها را بسنجند. از این‌رو، موجب می‌شود که افراد از طریق تمرین‌ها بتوانند افکار و باورهای خود را تغییر دهند. و به افراد کمک می‌شود که بتوانند افکاری که غیرمنطقی و منفی هستند، بهبود بخشند و آنها را با دیدگاهی فرضیه‌انگارانه مورد بررسی و واکاوی قرار دهند (۲۷). نتایج غیائی نژاد و همکاران حاکی از تأثیر مداخله درمان شناختی رفتاری بر راهبردهای مدیریت استرس و انسجام روان بود (۲۸). همچنین جمالی و همکاران نشان دادند گروه‌درمانی شناختی رفتاری تأثیر قابل قبولی در بهبود بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص داشته است (۲۹). علاوه بر این، یافته‌های سادات سیدی و داستانی نشان داد، درمان شناختی-رفتاری منجر به بهبود سلامت روان و ارتقاء سرمایه‌های روان‌شناختی مادران

اختلالات روانی از جمله اختلالات شخصیت را نشان می‌دهد (۱۶). از آنجا که تنظیم هیجان نقش محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف آن، عاملی مهم در ایجاد اختلال‌های روانی به‌شمار می‌رود، متخصصان بر این باورند افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌های خود در برابر رویدادهای روزمره نیستند، به میزان بیشتری نشانه‌های تشخیصی اختلال‌های روانی را نشان می‌دهند و کیفیت زندگی در آنان اُفت قابل ملاحظه‌ای خواهد داشت (۱۷). بر اساس یافته‌های کیوانلو و همکاران مادران کودکان کم‌توان ذهنی به‌خاطر آسیب‌پذیری روان‌شناختی، هیجانی و اجتماعی دارای طحرواره‌های هیجانی ناسازگار، جهت‌گیری زندگی پایین، دشواری در تنظیم هیجان و آشفتگی روان‌شناختی بیشتری در مقایسه با مادران کودکان عادی هستند (۱۸) که نیاز است با بکارگیری درمان‌های روان‌شناختی مناسب، نسبت به رفع این مشکلات اقدام نمود.

از مفاهیم دیگر مرتبط با حس انسجام، شفقت به خود است (۱۱). نتایج مطالعات نشان می‌دهند افرادی که حس انسجام بالاتری دارند، از شفقت به خود بالایی نیز برخوردارند (۱۹). مفهوم شفقت به خود از سوی کریستین نف مطرح شد و به حالتی اشاره می‌کند که در آن فرد نسبت به رنج کشیدن خود، نوعی موضع دلسوزانه و مشفقانه اتخاذ می‌کند (۲۰). همچنین شفقت به خود به‌عنوان کیفیت در تماس بودن با رنج‌ها و آسیب‌های خود و احساس کمک کردن برای رفع مشکلات خود تعریف می‌شود و با مؤلفه‌های مثبت روان‌شناختی، همانند نوع دوستی، مهربانی و شادی همراه است (۲۱). این سازه شامل ۳ مؤلفه‌ی اصلی؛ مهربان بودن به خود، وجه مشترک انسانی و ذهن آگاهی است. شخصی که شفقت به خود بالایی دارد، قادر است حتی هنگام مواجهه با ناکامی و بدیاری، نگرش توأم با ملایمت و مهربانی نسبت به خود داشته باشد. چنین فردی درک می‌کند که تمام انسان‌ها شکست‌خورده و درد را تجربه می‌کنند. داشتن چنین ویژگی‌هایی، فرد را قادر می‌سازد احساسات و هیجان‌های خود را به‌طور مناسب تجربه نماید (۱۱). افرادی که نسبت به خود شفقت بالاتری دارند افسردگی، اضطراب و نشخوار ذهنی کمتری را در موقعیت‌های اجتماعی چالش‌برانگیز تجربه می‌کنند و از رضایتمندی بیشتری در زندگی خود برخوردارند (۲۱). همچنین از خود شفقتی می‌توان برای بهبود سلامت روان و ارتقای شیوه‌های پردازش هیجانی و فکری استفاده کرد (۲۲). افزایش شفقت با توجه به نقش

دارای فرزند کم توان ذهنی شد (۳۰). براین اساس، درمان شناختی - رفتاری می تواند به عنوان الگویی مناسب، مطمئن و اثربخش در پیشگیری مشکلات روانی و ارتقاء سرمایه های روان شناختی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی به کار گرفته شود.

مادران دارای فرزند کم توان ذهنی، تجارب رنج آور و دغدغه های روانی- اجتماعی بسیاری را پیرامون مراقبت از فرزند کم توان خود تجربه می کنند. این یافته ها ضرورت حمایت تخصصی از مادران را نشان می دهد و درمانگران را تشویق می کند هر یک از مقوله های حاصل را یک هدف درمانی بالقوه قرار دهند و با تقویت نقاط قوت مادران و کاهش نقاط آسیب پذیر، از آسیب های پیش رو جلوگیری به عمل آورند. همچنین، انجام پژوهش در زمینه شناسایی درمان های مؤثر بر مشکلات روان شناختی مادران دارای کودکان کم توان ذهنی بسیار با اهمیت بوده و در نتیجه تأثیر مطلوبی بر نظام خانواده می گذارد. از آنجا که نقش اصلی در حفظ تعادل اجتماعی روانی خانواده بر عهده مادر است، ایجاد تنش و فشار در مادر بر سایر اعضای خانواده اثر می گذارد و با توجه به اینکه مادر نقش مهمی در سلامت روان اعضای خانواده دارد پرداختن به وضعیت مادران دارای کودکان کم توانی ذهنی اهمیت زیادی دارد و با توجه به این موارد، بررسی های بیشتر در این زمینه ضروری به نظر می رسد.

با وجود اینکه مسائل و کشاکش های گوناگونی در خانواده های دارای فرزند کم توان ذهنی وجود دارد و مشکلات هیجانی و آشفتگی گسترده ای که مادران به خاطر داشتن چنین کودکانی تحمل می کنند و همین طور ضرورت یافتن شیوه هایی برای بهبود انسجام خود، شفقت به خود و تنظیم هیجان این مادران و با توجه به تأثیر احتمالی درمان رفتاری شناختی بر بهزیستی روان شناختی مادران و همچنین با توجه به اینکه پژوهشی یکپارچه و عملیاتی درباره این موضوع پیدا نشد. از این رو، انجام این مطالعه می تواند بر دانش موجود در این زمینه بیافزاید و شواهد علمی سودمندی برای درمان رفتاری شناختی فراهم کند. از سوی دیگر، مادران نقش کلیدی در مراقبت و تربیت فرزندان بر عهده دارند و بیش از دیگر اعضای خانواده با مسئله معلولیت فرزندان و نیازهای خاص آنان درگیر می باشند و حضور پیوسته آنها در کنار فرزندان شان در مدارس و کلینیک های توان بخشی پیامدهای نامطلوبی برای

آنها به همراه دارد و از آنجایی که کاهش مشکلات این مادران می تواند به بهبود وضعیت روان شناختی و تعامل آنها با این کودکان منجر شود، و با توجه به اینکه در ایران تاکنون اثربخشی درمان رفتاری شناختی بر انسجام خود، شفقت به خود و تنظیم هیجان مادران دارای کودکان کم توان ذهنی کار نشده است، از این رو هدف از پژوهش حاضر پاسخ گویی به این پرسش اساسی است که آیا مداخله رفتاری شناختی می تواند موجب بهبود انسجام خود، شفقت به خود و تنظیم هیجان مادران دارای کودک کم توان ذهنی شود؟

روش

در این پژوهش از روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه استفاده شد.

جامعه آماری در برگرفته کلیه مادران کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر دختر مدارس کم توان ذهنی شهر مسجد سلیمان در سال ۱۴۰۳ و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از این مادران بود که به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در ۲ گروه (۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه گواه) قرار گرفتند. ملاک های ورود شرکت کنندگان در این پژوهش سن مادران بین ۲۰ الی ۴۵، داشتن نمرات پایین تر از میانگین در پرسشنامه های انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود، طبقه اقتصادی و فرهنگی تقریباً متوسط، خانه دار بودن مادر، برخورداری از سلامت جسمانی و روانی، مدت تأهل بین ۵ الی ۱۰ سال، سن فرزند بین ۷ الی ۱۴ سال، دارا بودن فرزند دختر کم توان ذهنی (با داشتن تشخیص قطعی آموزش پذیر و در حال تحصیل در مدرسه کم توان ذهنی) و سطح تحصیلات مادر بالاتر از دیپلم بود و ملاک های خروج شرکت کنندگان: غیبت در حداقل ۲ جلسه و عدم مشارکت و همکاری در گروه بود.

ابزار پژوهش

مقیاس انسجام خود (SCS): این مقیاس توسط آنتونوسکی ساخته شده است، ۲۹ گویه دارد و به صورت لیکرت ۷ درجه ای، از ۱ تا ۷ نمره گذاری می شود؛ حداقل و حداکثر نمرات این مقیاس به ترتیب ۲۹ و ۲۰۳ است. نمره

بر اساس روش های همسانی درونی ۰/۷۶ تا ۰/۹۶ و بازآزمایی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷ و روایی ملاکی بر اساس محاسبه همبستگی آن با نمره های سیاهه دوم افسردگی بک ۰/۲۵ تا ۰/۴۸ و سازه آن بر اساس تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس (تبیین ۷۴ درصد واریانس) مطلوب گزارش شده است (۳۵). هم چنین در مطالعه حسنی و میرآقایی روایی محتوایی پرسشنامه تنظیم شناختی-هیجان براساس داوری ۸ نفر از متخصصان روان شناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای خرده مقیاس ها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ گزارش شده است و نهایتاً با مد نظر قرار دادن روایی ملاکی، زیرمقیاس های نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی-هیجان به صورت خاص با علایم افسردگی همبسته بودند (۳۶). در این پژوهش پایایی این ابزار از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمده است.

مقیاس شفقت به خود: این مقیاس توسط نف ساخته شد (۲۰). که شامل ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی در یک طیف لیکرت ۵ درجه ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره گذاری می شود. دامنه نمرات برای کل مقیاس از ۲۶ تا ۱۳۰، برای خرده مقیاس های مهربانی نسبت به خود و قضاوت خود از ۵ تا ۲۵ و برای خرده مقیاس های اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش همانندسازی از ۴ تا ۲۰ می باشد. گویه های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره گذاری معکوس است. نف روایی سازه مقیاس را با روش های تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، بررسی و تأیید و پایایی آن را با روش های آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و بازآزمایی دوهفته ای ۰/۹۱ گزارش کرد (۲۰). در پژوهش محمد علی و همکاران تحلیل عاملی اکتشافی وجود ۶ عامل را نشان دادند که در مجموع ۶۸/۲۴ درصد از واریانس کل مقیاس را تبیین کردند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی افزون بر تأیید نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی، تعریف مفهومی و استفاده از نمره کل را مجاز برشمردند. ضریب پایایی کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و به روش بازآزمایی ۰/۷۵ به دست آمد (۳۷). همچنین در پژوهش مجیدی و همکاران روایی محتوایی با نظر متخصصان تأیید و مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است (۳۸). در این پژوهش پایایی این ابزار از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمده است.

بالتر نشان دهنده انسجام بیشتر است. آنتونوسکی نشان داد این مقیاس تنها دارای یک عامل است که دارای روایی سازه و ثبات ساختار عاملی است و مقادیر ثبات درونی مقیاس در پژوهش های مختلف از ۰/۸۲ تا ۰/۹۵ را شامل می شد (۳۱). اریکسون و لینداستروم نشان دادند این مقیاس دارای روایی و پایایی مطلوبی است و تنها یک عامل دارد که ۰/۶۶ واریانس را تبیین می کند (۳۲). در پژوهش علی پور و شریف تحلیل عاملی نشان داد که این مقیاس تنها یک عامل دارد که ۰/۷۶ واریانس را تبیین می کند و همه گویه ها در این یک عامل بارگیری می شوند. همچنین همسانی درونی گویه های مقیاس برابر با ۰/۹۷ به دست آمد که بیانگر پایایی مطلوب این مقیاس است (۳۳). در این پژوهش، پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمده است.

پرسشنامه تنظیم هیجان: این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران تهیه شده است (۳۴). این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی و دارای ۳۶ گویه است و شامل ۲ خرده مقیاس راهبردهای مثبت شناختی تنظیم هیجان (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مثبت مجدد و کم اهمیت شماری) و راهبردهای منفی شناختی تنظیم هیجان (خود سرزنشگری، سرزنش دیگران، فاجعه آمیزپنداری و نشخوار فکری) است که ۲۰ گویه پرسشنامه راهبردهای مثبت و ۱۶ گویه دیگر راهبردهای منفی شناختی تنظیم هیجان را می سنجد. در این پژوهش از راهبردهای مثبت شناختی تنظیم هیجان استفاده شده است. اجرای این پرسشنامه بسیار آسان و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت های بالینی) قابل استفاده است. این پرسشنامه با استفاده از مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از هیچ وقت (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) نمره گذاری می شود. دامنه نمرات بین ۳۶ تا ۱۸۰ است و نمره بالاتر نشان دهنده تنظیم شناختی هیجان بهتر و نمره پایین تر نشان دهنده تنظیم شناختی هیجان نامطلوب است. گارنفسکی و همکاران پایایی این آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳ و با روش بازآزمایی برای کل آزمون ۰/۷۷ گزارش دادند. روایی هم زمان پرسشنامه از طریق همبستگی میان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب بود که این همبستگی به طور مثبت معنادار بوده است (۳۴). نسخه فارسی پرسشنامه توسط حسنی تدوین شده است و پایایی زیرمقیاس های آن

روش اجرا

به منظور انجام این پژوهش در ابتدا با هماهنگی های لازم با مسئولان دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول و آموزش و پرورش شهرستان مسجد سلیمان و کسب مجوزهای لازم، نمونه گیری صورت گرفت. انتخاب نمونه به صورت هدفمند و از میان مادران کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر دختر مدارس کم توان ذهنی شهر مسجد سلیمان در سال ۱۴۰۳ صورت گرفت که در فراخوان عمومی جهت شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کرده بودند و مورد غربال قرار گرفتند. پس از تعیین نمونه و مشخص شدن گروه های گواه و آزمایشی، در مرحله پیش آزمون، پرسشنامه های انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود بر روی هر ۲ گروه اجرا شد. سپس گروه آزمایشی تحت برنامه مداخله رفتاری شناختی قرار گرفت (گروه گواه تحت آموزش قرار نگرفت). مداخله رفتاری شناختی براساس زمان بندی توافقی طی ۸ هفته ۹۰ دقیقه ای به صورت گروهی و در هفته یکبار در یکی از مراکز خدمات روان شناختی و مشاوره شهر مسجد سلیمان توسط درمانگر مجرب و دارای تجربه و با پرداخت هزینه ایاب و ذهاب شرکت کنندگان توسط پژوهشگر اجرا شد. بعد از اتمام جلسات مداخله، پرسشنامه های انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود به عنوان پس آزمون، توسط شرکت کنندگان تکمیل شد. پس از پایان پژوهش، جهت رعایت اصول اخلاقی، درمان

برای گروه گواه نیز به صورت رایگان جلسات درمانی اجرا شد. همچنین همه موارد مرتبط با شرکت کننده به صورت محرمانه در نظر گرفته شد. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی در این پژوهش، در آغاز هدف پژوهش برای شرکت کنندگان شرح داده شد و با تأکید بر محرمانه بودن اطلاعات، حفظ رازداری، توضیح داده شد که شرکت در این طرح پژوهشی اختیاری بوده و آزمودنی حق دارد از پژوهش انصراف دهد. سرانجام پس از گذشت ۲ ماه از پایان مداخله های درمانی، جلسه پیگیری برگزار شد و در این جلسه آزمون پیگیری بر روی هر ۲ گروه انجام پذیرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی همچون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. لازم به ذکر است به منظور بررسی فرض همسانی واریانس های ۲ گروه در پیش آزمون از آزمون لون استفاده شد. کلیه تحلیل های آماری پژوهش حاضر با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

مداخله رفتاری شناختی

برای انجام درمان شناختی رفتاری از دستورالعمل های ارائه شده در کتاب کار ردفور به عنوان راهنمای درمان استفاده شد (۳۹). شرح مختصر جلسه های درمانی در ادامه ارائه شده است.

جدول ۱) ساختار محتوای جلسات مداخله شناختی رفتاری (۳۹)

جلسه	اهداف	محتوا
۱	آشنایی با مدل شناختی-رفتاری	خوش آمدگویی، مطرح کردن قوانین اصلی، آشنایی اعضای گروه باهم، بحث راجع به اهمیت سبک زندگی و عوامل کاهنده کیفیت زندگی، جهت دادن و آشنا کردن افراد با مداخله شناختی رفتاری، آموزش تن آرامی، تعیین برنامه و اهداف اولیه درمان.
۲	آشنایی با افکار غیرمنطقی	یادآوری جلسه قبل، ارتباط بین افکار و احساسات، راه های شناخت افکار غیرمنطقی و توضیح درباره خطاهای پردازش، ارائه برگه های ثبت افکار ناکارآمد، شناسایی افکار برانگیزاننده احساسات ناخوشایند. تعیین تکلیف خانگی شامل ارزیابی نگرانی مادران، سنجش خلق و فعالیت روزانه، تمرین فنون تن آرامی و تمرین ارتباط بین افکار و احساسات، شناسایی افکار غیرمنطقی، تکمیل برگه های ثبت افکار ناکارآمد.
۳	آشنایی با فنون به چالش کشیدن افکار غیرمنطقی	یادآوری جلسه قبل، آموزش ارزیابی افکار و چالش های آنها به عنوان راهکارهایی برای تغییر افکار غیرمنطقی، تشریح ارتباط متقابل افکار و هیجانات، معرفی انواع رایج افکار منفی و تحریفات شناختی و چگونگی شناسایی آنها. تعیین تکلیف خانگی شامل تکمیل برگه های ثبت افکار ناکارآمد، دسته بندی باورها، تمرین فنون آرام سازی.

جلسه	اهداف	محتوا
۴	آموزش مدیریت خشم	یادآوری جلسه قبل، آموزش مدیریت خشم و اضطراب و استرس، جایگزین افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی. تعیین تکلیف خانگی شامل فعال سازی رفتاری، فنون آرام سازی، ثبت مجدد افکار ناکارآمد، شناسایی رفتارهای نگران کننده و اجتنابی منفعل
۵	آموزش شیوه حل مسئله	یادآوری جلسه قبل، آموزش شیوه حل مسئله، روابط اجتماعی و میان فردی و نقش معنویت در ارتقای کیفیت زندگی، آموزش انواع سبک های مقابله کارآمد و اجرای پاسخ های مقابله ای مؤثر. تعیین تکلیف خانگی شامل فعال سازی رفتاری، فنون آرام سازی و ثبت مجدد افکار ناکارآمد، به کارگیری شیوه حل مسئله و تمرین مقابله ای، شناسایی باورهای نگران کننده
۶	آشنایی با سبک زندگی سالم	یادآوری جلسه قبل، بحث درباره اهمیت شیوه زندگی و نداشتن کیفیت زندگی مطلوب به وجودآورنده بیماری های فردی، آموزش روش های مدیریت خشم. تعیین تکلیف خانگی شامل استفاده از روش های مدیریت خشم، فنون آرام سازی، ثبت تفکر، شناسایی فعالیت های مورد غفلت واقع شده، تغییر رفتار در سبک زندگی.
۷	راهکارهایی افزایش کیفیت زندگی	یادآوری جلسه قبل، توصیه راهکارهایی برای ایجاد سبک زندگی مناسب و کیفیت زندگی مطلوب، آموزش خودآبرازی در روابط بین فردی، توضیح فواید حمایت اجتماعی، ارزیابی شبکه حمایت اجتماعی، بحث درباره به پایان آمدن درمان و آماده سازی برای تغییرات و دریافت بازخورد.
۸	جمع بندی و پس آزمون	مرور کلی و تمرین مهارت های آموخته شده در جلسات قبل، توزیع پرسشنامه برای پس آزمون.

یافته ها

که بین ۲ گروه تفاوت معناداری نیست و بر این اساس نیازی به تفکیک اثر این متغیر وجود ندارد. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش (انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود) در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، به تفکیک ۲ گروه آزمایشی و گواه در جدول (۲) ارائه شده است.

داده های جمعیت شناختی نشان داد میانگین سنی در گروه آزمایشی ۳۴/۲ سال و در گروه گواه ۳۴/۶ سال است. شایان ذکر است مقایسه سن ۲ گروه آزمایشی و گواه نشان دهنده آن است

جدول ۲) شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش برحسب عضویت گروهی و مراحل ارزیابی

متغیرها	شاخص ها	گروه آزمایشی		گروه گواه	
		SD	M	SD	M
انسجام خود	پیش آزمون	۷/۳۴	۸۶/۱۴	۷/۲۳	۸۶/۱۵
	پس آزمون	۱۰/۴۲	۱۲۸/۷۱	۷/۱۱	۸۸/۱۱
	پیگیری	۱۰/۶۶	۱۳۰/۵۶	۷/۰۹	۸۸/۳۲
تنظیم هیجان	پیش آزمون	۵/۱۴	۳۶/۲۱	۵/۳۵	۳۵/۴۲
	پس آزمون	۷/۱۸	۵۶/۶۲	۵/۸۱	۳۶/۱۳
	پیگیری	۷/۱۶	۵۸/۶۷	۵/۳۲	۳۶/۶۵
شفقت به خود	پیش آزمون	۶/۱۳	۴۲/۱۱	۶/۴۲	۴۲/۸۷
	پس آزمون	۸/۱۶	۷۳/۶۴	۶/۱۸	۴۳/۴۱
	پیگیری	۸/۱۹	۷۴/۱۳	۶/۴۷	۴۳/۹۸

شد. همچنین مفروضه مهم تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر یعنی همگونی ضرایب رگرسیون از طریق بررسی اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش آزمون هر متغیر وابسته بر پس آزمون آن انجام شد که نتایج حاکی از معنادار نبودن میزان F در سطح $0/05$ در متغیرهای انسجام خود [$F=1/120$ $P=0/245 > 0/01$]، تنظیم هیجان [$F=0/251$ $P=0/723 > 0/01$] و شفقت به خود [$F=0/476$ $P=0/981 > 0/01$] بود. همچنین نتایج آزمون مویلی بیانگر آن بود که پیش فرض کروییت داده‌ها برای متغیرهای انسجام خود ($Machly's=0/794$ ، $P=0/000$)، تنظیم هیجان ($Machly's=0/312$ ، $P=0/538$) و شفقت به خود ($Machly's=0/872$ ، $P=0/000$) رعایت شده است. جهت بررسی پیش فرض توزیع نرمال متغیرهای وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. مطابق نتایج این آزمون توزیع نرمال در متغیرها وجود دارد چرا که Z به دست آمده در سطح $0/05$ معنادار نیست.

مندرجات جدول (۲) نشان می‌دهد که ۲ گروه پژوهش در تمامی متغیرهای مورد مطالعه در مرحله پیش آزمون تفاوت‌های چشم‌گیری با یکدیگر نداشته‌اند؛ چرا که میانگین و انحراف استاندارد گروه‌ها، تقریباً به هم نزدیک بوده است اما در مرحله پس آزمون و پیگیری، میانگین و انحراف استاندارد، گروه آزمایشی در متغیرهای انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود تغییرات محسوسی داشته است. با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تجزیه نتایج اصلی استفاده شد. در همین راستا، ابتدا برای بررسی همگونی واریانس ۲ گروه در مرحله پس آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد انسجام خود [$F_{(1,28)}=1/567$ $P=0/234 > 0/05$]، تنظیم هیجان [$F_{(1,28)}=1/101$ $P=0/302 > 0/05$] و شفقت به خود [$F_{(1,28)}=1/211$ $P=0/283 > 0/05$]، به لحاظ آماری معنادار نبود. بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها تأیید

جدول ۳) نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تأثیرات درون گروهی و بین گروهی متغیرهای پژوهش

متغیر	شاخص‌ها	SS	Df	MS	F	P	Eta
انسجام خود	زمان	۳۲۰/۳۲	۲	۱۶۰/۱۶	۴۷/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۸۳
	گروه‌بندی	۵۲۱/۷۰	۱	۵۲۱/۷۰	۳۲/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۴۹۲
	تعامل زمان و گروه	۲۷۳/۱۲	۱	۲۷۳/۱۲	۵۱/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱۳
تنظیم هیجان	زمان	۲۵۰/۲۲	۲	۱۲۵/۱۱	۳۹/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲۱
	گروه‌بندی	۶۱۲/۲۲	۱	۶۱۲/۲۲	۳۳/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۳۸۰
	تعامل زمان و گروه	۵۶۸/۱۵	۱	۵۶۸/۱۵	۴۱/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۱۲
شفقت به خود	زمان	۳۵۴/۳۶	۲	۱۷۷/۱۸	۴۸/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲۴
	گروه‌بندی	۵۸۱/۱۹	۱	۵۸۱/۱۹	۴۴/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۴۳۳
	تعامل مراحل و گروه	۳۲۰/۴۰	۱	۳۲۰/۴۰	۴۳/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۵۴۱

می‌کند. همچنین براساس ضریب F محاسبه شده، تأثیر عامل گروه‌بندی (مداخله رفتاری شناختی) نیز بر نمره انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود مادران کودکان کم توان ذهنی معنادار است ($p < 0/001$). اندازه اثر نشان می‌دهد عامل گروه‌بندی ۴۹ درصد از تفاوت در واریانس نمره انسجام خود، ۳۸ درصد از تفاوت در واریانس نمره تنظیم هیجان و ۴۳ درصد از تفاوت در واریانس نمره شفقت به خود مادران

نتایج آزمون تحلیل واریانس نشان می‌دهد براساس ضرایب F محاسبه شده، عامل زمان یا مرحله ارزیابی تأثیر معناداری بر نمره انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود داشته است ($p < 0/001$). اندازه اثر نشان می‌دهد عامل زمان ۵۸ درصد از تفاوت در واریانس نمره انسجام خود، ۴۲ درصد از تفاوت در واریانس نمره تنظیم هیجان و ۵۲ درصد از تفاوت در واریانس نمره شفقت به خود مادران کودکان کم توان ذهنی را تبیین

برده و کمک می‌کند تا افراد موفقیت‌های بیشتری کسب کنند. همچنین در این درمان فرد می‌آموزد تا در برابر تنش‌ها از سبک‌های مقابله‌ای مؤثر استفاده کند که به آنها کمک می‌کند از پس موقعیت‌های استرس‌زا بر بیایند با تبدیل آموزه‌های این درمان، از سطح افکار به سطح رفتار به فرد کمک می‌شود تا مسئولیت رفتارهای خود و همچنین آینده خود را بر عهده گیرد و از این طریق انسجام خود در فرد تقویت می‌شود. همچنین این رویکرد با کاهش نشخوار ذهنی، احساس مسئولیت فرد را در مقابل رویدادهای منفی گذشته کاهش می‌دهد، و با القای تدریجی احساس عمیق رضایت از کار و افزایش انعطاف‌پذیری آنها باعث بهبود انسجام خود در فرد می‌شود. به این ترتیب، تلاش فرد را برای جبران موقعیت‌هایی که به اشتباه، ناکامل تصور می‌کند و به واسطه آن انسجام خود را بهبود و سازگاری او را افزایش می‌دهد.

همچنین نتایج نشان داد، مداخله رفتاری شناختی بر تنظیم هیجان مادران کودکان کم‌توان ذهنی اثربخش است. این یافته با نتایج جمالی و همکاران (۲۹) و سادات سیدی و داستانی (۳۰) هم‌خوان و هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت مداخله شناختی-رفتاری با ایجاد تغییر در ساخت ذهنی افراد، سعی در ایجاد باورهای منطقی و مبتنی بر تفکر در افراد می‌کند. تغییر در باورهای غلط و جایگزین نمودن باورهای مثبت و امیدبخش از جمله پیامدهای مهم و مورد انتظار در این مداخله است. درمان شناختی رفتاری با بازسازی شناختی عینک فرد (ذهنیت) را نسبت به دنیا تغییر می‌دهد و همین تغییر نگرش منجر به کاهش هیجانات منفی می‌شود، در اصل از عامل تشدیدکننده (خطاهای شناختی) هیجانات منفی می‌کاهد. آموزش اصلاح شناختی منجر به در هم شکستن چرخه اتوماتیک غیر ارادی (فکر و هیجان) به شکل آگاهانه می‌شود و در نتیجه مدیریت هیجان را بهبود می‌بخشد. از سوی دیگر، بازسازی شناختی فرد منجر به این می‌شود که کمتر توجه انتخابی بر جوانب منفی بیماریش داشته و اسنادها به خودش را تعدیل و منطقی کند. افراد هیجانات خود را به ۲ طریق مجزا در زندگی تنظیم می‌کنند، یکی از طریق احساس هیجانی که فرد در درون خود احساس می‌کند (درون‌ریزی هیجانی) و دیگری چگونگی بروز هیجانات در موقعیت اجتماعی (برون‌ریزی هیجان) می‌باشد. درمان شناختی رفتاری باعث کاهش اجتناب فرد از هیجاناتش می‌شود، در اصل هیجانات را با استدلال شناختی قابل تحمل می‌کند و همین فرایند رنج

کودکان کم‌توان ذهنی را تبیین می‌کند. علاوه بر این، نتایج بیانگر آن است که اثر متقابل گروه‌بندی و عامل زمان بر نمره انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود مادران کودکان کم‌توان ذهنی معنادار است ($p < 0/001$). بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که نوع درمان دریافتی (مداخله رفتاری شناختی) در مراحل مختلف ارزیابی نیز بر نمره انسجام خود مادران کودکان کم‌توان ذهنی تأثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد اثر تعامل گروه‌بندی و زمان ۶۱ درصد از تفاوت در واریانس نمره انسجام خود، ۴۱ درصد از تفاوت در واریانس نمره تنظیم هیجان و ۵۴ درصد از تفاوت در واریانس شفقت به خود مادران کودکان کم‌توان ذهنی را تبیین می‌کند.

همچنین نتایج آزمون بونفرنی نشان داد بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود تفاوت معناداری وجود دارد. این بدان معنا است که مداخله رفتاری شناختی توانسته به شکل معناداری نمرات پس‌آزمون و پیگیری انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود را نسبت به مرحله پیش‌آزمون دچار تغییر کند. یافته دیگر نشان داد بین میانگین نمرات مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد. این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که نمرات انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود که در مرحله پس‌آزمون دچار تغییر معناداری شده بود، توانسته این تغییر را در دوره پیگیری نیز حفظ کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد مداخله رفتاری شناختی بر انسجام خود مادران کودکان کم‌توان ذهنی اثربخش است. این یافته با نتایج جمالی و همکاران (۲۹) و سادات سیدی و داستانی (۳۰) هم‌خوان و هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت مداخله شناختی رفتاری موجب آگاهی فرد از حالات ذهنی، هیجانی و جسمانی می‌شود که حاصل اتخاذ موضعی غیرقضاوتی و پذیرش موقعیت کنونی و محدودیت‌های موجود در این موقعیت و کنار آمدن با تعارضات پیش‌آمده می‌شود و منجر به تسلط بر نشانه‌های رفتاری، درک علت‌های رفتار و اولویت‌بندی آنها، چگونگی فکر کردن، مهارت ثبت افکار، مبارزه با افکار منفی، آموزش مهارت حل مسئله، اصلاح باورهای نادرست و استفاده از راهبردهای جانشین می‌شود (۲۸). در درمان شناختی-رفتاری با تمرکز بر موفقیت‌ها و توانمندی‌های فرد و تقویت شناخت آنان به زندگی خودکارآمدی فرد را بالاتر

است و کمک می‌کند سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه‌تری را برانگیزد. افراد تحت این نوع مداخله می‌توانند سازگاری خود را با استرس تقویت نمایند و با تغییرات نامساعد زندگی بهتر کنار بیایند و توان بازگشت به حالت اولیه را پس از مشکلات داشته باشند. درمان شناختی رفتاری با حل و فصل تعارض‌ها در مادران و بهبود روابط بین شخصی از راه آموزش فنونی همچون حل مسئله، مهارت‌های رویارویی میان فردی، مهارت‌های رویارویی با تنیدگی، مهارت قاطعیت (جرأت‌ورزی)، آموزش فنون بازسازی شناختی، مثبت اندیشی، مهارت‌های ارتباطی و مهارت همدلی به این مادران، به آنان کمک کرده است به شیوه مناسبی با مشکل رویارو شوند و همین مورد باعث بهبود شفقت به خود این مادران می‌شود.

طبق یافته‌های پژوهش حاضر، مداخله رفتاری شناختی قابلیت کاربرد داشته و می‌تواند به عنوان یک مداخله روان شناختی سودمند در بهبود انسجام خود، تنظیم هیجان و شفقت به خود مادران کودکان کم توان ذهنی آنان مورد استفاده قرار گیرد. این مداخله می‌تواند برای روان‌شناسان و مربیان آموزشی در مراکز آموزشی، توان بخشی، مراقبتی بسیار کمک‌کننده باشد چراکه در مقایسه با روان‌درمانی ارزان‌تر است و وقت کمتری گرفته و باعث بهبود سریع خلق شده و اثرات پایداری ایجاد می‌کند. استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، استفاده از ابزارهای خودگزارشی و محدود شدن جامعه پژوهش به مادران کودکان کم توان ذهنی شهر مسجد سلیمان از محدودیت‌های این پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر بر روی مادران کودکان کم توان ذهنی سایر شهرها اجرا شود تا نتایج پژوهش‌های انجام شده با هم قابل مقایسه باشد.

تعارض منافع

این مقاله تعارض منافع ندارد.

سپاسگزاری

از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش و افرادی که ما را در انجام این مطالعه یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

روانی ناشی افکار اتوماتیک که باعث تحریک هیجانات (منفی) می‌شود را کم کرده و در نهایت با کاهش هیجانات منفی به سمت افزایش هیجانات مثبت (شناخت و هیجان سالم) پیش می‌رود. در تبیینی دیگر می‌توان گفت که به کارگیری فنون درمان شناختی رفتاری همچون آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی، موجب به چالش کشیدن افکار و به دنبال آن تغییر باورهای فرد خواهد شد و از این طریق به کم شدن هیجان‌ها و عواطف ناخوشایند آنها کمک خواهد کرد. لذا با توجه به اینکه رویکرد شناختی رفتاری معتقد است حالت‌های تنش‌زا همچون اضطراب؛ اغلب به وسیله افکار تحریف شده، افراطی و سوگیرانه، تداوم پیدا می‌کنند و از راه پردازش‌های غلط شدت می‌یابند، از این رو، این درمان بر روی تغییر تفسیرهای مادران از رویدادها تمرکز کرده و تلاش می‌کند که پردازش‌های آنان به صورت منطقی صورت گیرد. و از آنجایی که اصل بنیادین درمان شناختی رفتاری بر این پایه استوار است که کنش‌ها و رفتارهای فرد تا اندازه زیادی به چگونگی تفسیر او از جهان هستی بستگی دارد، در این رویکرد تفسیرهای افراد را از موقعیت‌های تعارض برانگیز منحرف و یا به شکل مثبت تغییر می‌دهند و برآیند این که باعث بهبود تنظیم هیجان مادران می‌شود. همچنین رفتاردرمانی شناختی بر اصلاح و تعدیل ارزیابی متمرکز بر وزن و نگرانی فرد راجع به قضاوت دیگران مثل دوستان و خانواده در رابطه با مشکلات خوردن و ظاهر فرد ارزش‌گذاری شده و بر تغییر در رفتار اولیه تمرکز دارد. در درمان شناختی رفتاری مشکلات بین فردی، تجارب دوران کودکی، محرومیت‌ها و بی‌توجهی به نیازها بررسی نمی‌شوند. همچنین باورها و افکار هسته‌ای که هیجانات و رفتارهای فرد را شکل می‌دهند در درمان شناختی رفتاری فقط با تمرکز بر باورهای غیرمنطقی و چالش با آنها، تغییر سبک‌های اسناد و راهبردهای مسئله‌مدار برای کاهش هیجانات منفی تأثیرگذار است و به طور موقت می‌تواند تنظیم هیجان و خودکنترلی ایجاد کند. در درمان رفتاری شناختی افراد نسبت به هیجانات مثبت و منفی خود و محرک‌های راه‌انداز آگاه می‌شوند و هیجانات خود را مدیریت می‌کنند.

علاوه بر این، نتایج نشان داد مداخله رفتاری شناختی بر شفقت به خود مادران کودکان کم توان ذهنی اثربخش است. این یافته با نتایج جمالی و همکاران (۲۹) و سادات سیدی و داستانی (۳۰) هم‌خوان و هم‌سو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت درمان شناختی رفتاری با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در مادران موجب کاهش خلق منفی و افسرده آنها می‌شود. متعاقب آن با افزایش تاب‌آوری در این افراد همراه

References

1. Gupta, R., Kaur, M., Reddy, K., Andrade R.J., A comparative study to assess the knowledge regarding mild and moderate mental retardation of children among primary school teachers in selected urban and rural schools, Jalandhar (Punjab) with a view to develop an information booklet. *International Journal of Medical Science And Clinical Research Studies*, 2022, 2, 5, 361-369.
2. Shadi Zavareh B, Azmoudeh M, Kashefimehr B, Mesrabadi J. Comparison of the effectiveness of positive resilience training with metalization-based training in improving emotional self-regulation and parent-child interaction among mothers of mentally retarded children. *IJPN* 2024; 11 (6): 87-100. [Persian] URL: <http://ijpn.ir/article-1-2298-fa.html>
3. Azad R, Aleyasin SA. Meaning of Life, Mothers of Mentally Retarded Children, Positive Psychotherapy, Psychological Well-Being and Resilience. *Rooyesh*; 2023, 12(5), 161-172. [Persian] URL: <http://frooyesh.ir/article-1-4573-fa.html>.
4. Aghalar, S, Akrami, L. The effectiveness of compassion-based therapy for depressive symptoms, rumination, and self-compassion in mothers with mild intellectual disability child. *Clinical Psychology and Personality*, 2022; 20(1): 45-57. [Persian] doi: 10.22070/ cpap. 2022.7261.0
5. Farhad pour R, Azmodeh M, Tabatabaei M, Hosseini Nasab D. Predicting the sense of cohesion of women with children with learning disabilities based on self-efficacy and social support .*Women and Family Studies*, 2023, 58, 27-39. [Persian]
6. Mahmoodi J, Mesbah I, rezaeisharif A. The Effectiveness of the Compassion-Based Approach on Alexithymia and Sense of Coherence in Mothers with Intellectually Disable Children. *Psychology of Exceptional Individuals*, 2023; 13(50): 255-286. [Persian] doi: 10.22054/ jpe.2023. 72796. 2557.
7. Antonovsky A, 1979, Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being. Jossey-Bass Inc.
8. Pooragha roodbardeh, F., Nazari koishahi, M., Vahabi mashhour, H. The relationship between daily routines, self-efficacy and sense of coherence with Internet addiction in teenagers. *Research in Child and Adolescent Psychotherapy*, 2023; 2(3): 17-6. [Persian] doi: 10.22098/rcap.2024.14239.1040.
9. Frozanfar F, Jabal Ameli S, Sltani Zadeh M, Emami SMH, Ansari Shahidi M. Model of Predicting Psychosocial Adaptation to Disease According to Perceived Stress and Sense of Coherence with the Mediation Role of Self-Compassion in the Patients with Irritable Bowel Syndrome. *Journal of Applied Psychological Research*, 2024; 15(1): 297-316. [Persian] doi: 10.22059/ japr. 2023.338827.644193
10. Holakoie A, Mahmoodi A, Maredpour A. Predicting Psychological Well-Being and Psychological Cohesion Based on Mindfulness and Emotion Regulation Strategies with the Mediating Role of Resilience of the Women on the Verge of Divorce in Isfahan City in 2023: A Descriptive Study. *JRUMS* 2024; 22 (10): 1053-1070 [Persian] URL: <http://journal.rums.ac.ir/article-1-7173-fa.html>.
11. Mahmoudpour A, Haghi Rahimi E. Prediction of Self- Coherence in the Elderly based on Emotion Regulation, Self- Compassion and Attitudes toward Death. *Rooyesh*, 2024, 13(1), 243-254. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-4629-fa.html>
12. Boemo T, Nieto I., Vazquez C, Sanchez-Lopez, A. Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2022, 139, 104747.
13. Sari P, Bulantika SZ, Dewantari T, Rimonda R, 2020, Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7, 1, 73-80.
14. Zhang X, Gatzke-Kopp LM, Cole PM. 2022, A dynamic systems account of parental selfregulation processes in the context of challenging child behavior. *Child development*, 93(5):e501-e14.
15. Kraaij V, Garnefski N, The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 2019, 137: p. 56 -61.
16. ShamsAlam SB, Besharat MA. A multilateral review on the construct of emotion regulation. *Rooyesh*, 2024, 13(5), 45-56. [Persian] URL: <http://frooyesh.ir/article-1-4882-fa.html>
17. Qorbanpoor Lafmejani A, jahanshahi Z, rezaei S. The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Parent-child Interaction and Rumination of Mothers with Children with Intellectual Disabilities. *J Except Educ* 2024; 5 (177) : 5. [Persian] URL: <http://exceptionaleducation.ir/article-1-2374-fa.html>
18. Keyvanlo S, Malehmir B, sadri M, rafiee rad Z, narimani M, zavarei Z. Comparison of psychological turmoil, life orientation, difficulty in regulating emotion and emotional schemas in mothers of mentally retarded and normal children. *IJPN* 2022; 10 (4) :41-52. URL: <http://ijpn.ir/article-1-2005-fa.html>
19. Sheikhi Gerakoui, S., Abolghasemi, A., Khosro javid, M. A Comparison of Sense of Coherence, Self-compassion, and Personal Intelligence in Students with and without Intermittent Explosive Disorder. *Positive Psychology Research*, 2021; 7(3): 51-64. [Persian]. doi: 10.22108/ppls.2021.121247.1871

20. Neff, KD, 2016, the selfcompassion scale is a valid and theoretically coherent measure of selfcompassion. *Mindfulness*, 7, 1, 264-274.
21. Abadian L, Adib-Hajbaghery M. Self-compassion in Nursing: A Concept Analysis. *Qom Univ Med Sci J*, 2023; 17 : 2809.1. [Persian] URL: <http://journal.muq.ac.ir/article-1-3691-fa.html>
22. Ebrahimi A, Janatian S. The effect of group training based on compassion on psychological flexibility and sleep quality of firefighters in Isfahan city. *Clinical Psychology and Personality*, 2024; (): -. [Persian] doi: 10.22070/cpap. 2024. 18943 .151 522.
23. Noursina S, Kiani Q. The relationship between caregiving burden and depression in parents of children with cancer, focusing on the moderating role of self-compassion. *Nursing and Midwifery Journal*, 2023; 21 (7):558-574. [Persian] URL: <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-4933-fa.html>
24. Aghalar S, Akrami L. The effectiveness of Compassion-Based Therapy for Depressive Symptoms, Rumination, and Self-Compassion in Mothers with Mild Intellectual Disability Child. *Clinical Psychology and Personality*, 2022; 20(1): 45-57. [Persian] doi: 10.22070/cpap. 2022.7261.0.
25. Mirzaei L, Baghooli H, Javidi H, Barzegar M. Comparison of the efficacy of cognitive-behavioral therapy and mindfulness therapy on fear the negative of evaluation in individuals with social anxiety disorder. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* 2023; 10 (4): 83-95. [Persian] URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1651-fa.html>
26. Diefenbach GJ, Lord KA, Stubbing J, et al. Brief Cognitive Behavioral Therapy for Suicidal Inpatients: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. Published online September 11, 2024. doi:10.1001/jamapsychiatry.2024.2349.
27. Kaczurkin AN, Foa EB, 2015, Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17, 3, 337–346.
28. Ghiasinegad S, Manzari Tavakoli A, Darekordi A. A Comparison of The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Training and Acceptance and Commitment Therapy on Stress and Psychological Cohesion in Addicts Treated with Methadone. *3 JNE* 2024; 13 (3): 1-12. [Persian] URL: <http://jne.ir/article-1-1619-fa.html>
29. Jamali M, Nosrati F, Taherifar Z, Mojaver S. (2024). The Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety and Psychological Well-Being Mothers of Children with Specific Learning Disability. *Rooyesh*. 13(7), 1-10. [Persian] URL: <http://frooyesh.ir/article-1-5459-fa.html>.
30. Sadat Seidi, M., Dastani, M. The Effectiveness of Reality Therapy on Psychological Capital and Mental Health of Mentally Retarded Children's Mothers. *Clinical Psychology and Personality*, 2023; 21(2): 1-12. doi: 10.22070/cpap.2023.17296.1319
31. Antonovsky, A, The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine*, 1993, 36, 6, 725-733.
32. Eriksson M, Lindstrom, B., Validity of antonovsky sense of coherence scale: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 2005, 59, 6, 460-466.
33. Ali Alipour, Nasim Sharif. Validity and reliability of the Sense of Coherence (SOC) questionnaire in university students. *pajoohande* 2012; 17 (1) :50-56 [Persian] URL: <http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-1276-fa.html>
34. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P., Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 2001, 30 (8), 1311- 1327.
35. Hasani J. The Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *Journal of Clinical Psychology*, 2010; 2(3): 73-84. doi: 10.22075/jcp.2017.2031
36. Hasani J, Miraghaie A. the relationship between strategies for cognitive regulation of emotions and suicidal ideation. *Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*, 2012, 7(1): 61-72. [Persian] <https://bjcp.ir/page/12/About-the-Journal>
37. Majidi M, Jahan F, Sabahi, P., Rezaei, N. The Effectiveness of Health Promoting Lifestyle Education on Self-Compassion and Psychological Flexibility of Elders. *Islamic lifestyle with a focus on health*, 2023; 7(3): 137-145. [Persian] https://www.islamiilife.com/article_184419.html?lang=fa
38. Mohammadali S, Manavipour D, Sedaghatifard M. Investigating the Psychometric Characteristics (Validity and Reliability) of the Self-Compassion Scale: Finding Empirical Evidence for Using the Total Score and defining the Concept of Self-Compassion. *Applied Psychology*, 2020; 14(2): 50-29. [Persian] doi: 10.52547/apsy.14. 2.29.
39. Redfourd M. Cognitive behavioral Therapy on quality of life in patients with blood pressure: *Workbook*. New York: Oxford University Press; 2007, pp: 28–51.