



The efficacy of mindfulness-based life skill training on parent-child relationship among parents of children with mild intellectual disability

Zahra Azari¹, Sajad Aminimanesh², Mohammad Mozafari³, Banafshe Omidvar⁴

1. Ph.D Candidate in Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran. E-mail: Zahra.azari43@yahoo.com

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran. E-mail: aminimanesh@iaushiraz.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran. E-mail: Mozafari937@yahoo.com

4. Assistant Professor, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran. E-mail: omidvarpsy@gmail.com

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 06 March 2022

Received in revised form
09 April 2022

Accepted 04 May 2022

Published online 23
September 2022

Keywords:

Life Skills,
Mindfulness,
Parents' attitude,
Psychological Wellbeing,
Intellectual Disability

ABSTRACT

Background: The role of parents in improving the quality of life of intellectually disabled children is clear completely. Studies show that promoting the life skills of mothers can lead to the well-being and quality of life of these children and their parents. Therefore, conducting controlled research in this field is necessary and has priority.

Aims: The present study aimed to investigate the effectiveness of mindfulness-based life skill training on psychological wellbeing and attitudes among parents of mild mentally retarded children.

Methods: The research design was experimental with a pretest-post-test and control group. The statistical population of the study was the parents of mentally retarded children who were studying in Shiraz during the 1400-99 academic year and were matched based on age and level of education. The sample consisted of 30 parents with mentally retarded children who were selected by convenience sampling and randomly assigned into experimental (n = 15) and control (n = 15) groups. Also, the intervention was performed in eight sessions of 120 minutes (one session per week). Research data were collected using a psychological wellbeing and parental attitudes questionnaires and analyzed using multivariate and univariate analysis of covariance and SPSS-22.

Results: The results showed that mindfulness-based life skills training had a significant effect on improving self-control, self-acceptance and having a goal. The results also showed that mindfulness-based life skills training had a significant effect on the dimensions of acceptance of love, despair and extreme support of parents of children with mild intellectual disabilities.

Conclusion: Considering the efficacy of mindfulness-based life skill training on parents' attitudes and psychological wellbeing, it seems necessary to pay more attention to this factor in the research and education of families who have children with intellectual disabilities.

Citation: Azari, Z., Aminimanesh, S., Mozafari, M., & Omidvar, B. (2022). The efficacy of mindfulness-based life skill training on parent-child relationship among parents of children with mild intellectual disability. *Journal of Psychological Science*, 21(115), 1427-1441. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1631-fa.html>

Journal of Psychological Science, Vol. 21, No. 115, October, 2022

© 2021 The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.21.115.1427](https://doi.org/10.52547/JPS.21.115.1427)



✉ **Corresponding Author:** Sajad Aminimanesh, Assistant Professor, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

E-mail: aminimanesh@iaushiraz.ac.ir, Tel: (+98) 9166313472

Extended Abstract

Introduction

Mental disability is one of the most complicated problems among children and teenagers which could have large effects on families. In the fifth edition of The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), intellectual disability is a disorder which begins in puberty and includes weakness in intellectual ability and adaptive function (The American Psychological Association, 2013).

The presence of a mentally retarded child in a family is an unpleasant and challenging event that brings a sense of guilt and disappointment in parents and leads to stressful experiences and parental problems. This situation prevents a family from appropriately performing its functions (Mooria et al., 2015). These conditions could affect life quality (Vanderkerken et al., 2018), depression, adaptiveness, physical health (Brown & Trener, 2012), social isolation and negative attitudes of the parents (Zombat & Yilchez, 2010). In such conditions, the psychological wellbeing of the parents could be influenced as well. Various studies have referred to the lower levels of psychological wellbeing of parents with mental disabilities compared to the ones with normal children (Tekion & Ogoo, 2020; Bayker et al. 2021; Gur & Rimerman, 2021). The parents' psychological wellbeing needs attention since it affects both the parents and the mentally retarded child. For example, parents with higher psychological wellbeing have more participation in the academic issues of their mentally disabled children (Oranga, Obua & Evint, 2022).

The attitude of parents is also influenced by the mental disability of the child. Previous studies have shown a significant difference in the attitudes of the parents with normal children and the ones with mental disabilities (Batul et al. 2018). The attitudes of parents are important from other aspects as well. For instance, there is a relationship among the parents' attitudes, their participation in caring for a child with a disability, and the independence of such children (Joy, Mohammad & George, 2020).

The significance of psychological wellbeing and the attitudes of the parents with mental disabilities necessitates the performance of psychological

interventions. One of the interventions that have proved effective for parents who have children with different problems is the applying the approach of mindfulness (Sahler et al., 2005). This approach emphasizes the present moment and uses emotional regulation, so it could turn the teaching of life skills into an intervention which is based on psychological principles. The positive effects of mindfulness-based interventions on the psychological factors of parents with mentally retarded children have been proved in various studies (Bon et al., 2012; Haidiki et al., 2017). Therefore, it seems that integrating the mindfulness approach with the teaching of life skills could enhance the psychological wellbeing and attitudes of parents with mental disabilities (Isaanejad et al., 2017). Following the same line of research, Chong, Leong, and Mark (2019) and Kachia et al. (2016) found that mindfulness could improve the psychological wellbeing of parents with special needs. Since mindfulness implies compassion and non-judgemental acceptance of the child (Danken et al., 2015), the mindfulness-based intervention could modify the attitudes of the parents (Burgdorof et al., 2019).

Due to the significance of this topic and the necessity of attention that should be paid by families with mentally retarded children, the current study was conducted to investigate the effects of teaching life skills based on mindfulness on the psychological wellbeing and attitudes of parents with mentally retarded children.

Method

The design of this study was quasi-experimental using pre-test and post-test and a control group. The population of the study consisted of the parents of mentally retarded children who were trained in 2021-2022 in Shiraz. The participants were homogenized in terms of age and education. The convenient sample of the study consisted of 30 families with mentally retarded children who were randomly assigned to two experimental (n=15) and control (n=15) groups. The face-to-face education lasted for eight two-hour sessions following the sanitary protocols. The data were collected using the Psychological Wellbeing Scale (Reef, 1989) and Parents' Attitudes Questionnaire (Gonder, 2002).

This study has been approved with the identification code of IR.IAU.SHIRAZ.REC.1400.023 by ethics committee in Islamic Azad university of Shiraz.

The data were analyzed at descriptive and inferential levels using SPSS version 22. For this purpose, the descriptive indices like mean and standard deviation were obtained and then the hypotheses were tested using the multivariate and univariate analysis of covariance.

Results

All the participants in the control group were women and, in the experimental group, 87% of the subjects were women and 13% were men. The age range of the participants was from 40 to 60 years. In the experimental group, 60% held diplomas, 20% were undergraduates, and 20% were postgraduates. In the control group, 53% held diplomas, 34% were undergraduates, and 13% were postgraduates.

The multivariate analysis of covariance was used to investigate the effects of mindfulness-based teaching of life skills on psychological wellbeing and attitudes of the parents. Moreover, the assumptions of multivariate analysis of covariance were checked using the Levine and Kolmogorov-Smirnov tests as well as the Box's M Test. The results showed that the assumptions of equal variances, normality of data and the covariance matrix were met.

The results of ANCOVA for the post-test showed that there was a significant difference between the psychological wellbeing of the two groups ($F=6.338$, $p < .001$). Additionally, the instruction of mindfulness-based life skills had a significant effect on the psychological wellbeing aspects of parents who had children with mental disabilities.

To investigate which aspects of psychological wellbeing were affected by this instruction, univariate covariance analysis was performed. The intervention could significantly influence the three dimensions of self-control, self-acceptance, and having a goal.

As for the attitudes of the parents, there was a significant difference between the attitudes of the two groups, as found in the post-test of the study ($F=16.721$, $p < .001$). Also, the instruction of mindfulness-based life skills affected the aspects of the parents' attitudes. The univariate covariance analysis was used to find which aspects of the

attitudes were influenced by this type of instruction. The results showed that the intervention could significantly affect the three dimensions of acceptance of love, despair and extreme support of parents.

Conclusion

The present study aimed at probing the effect of mindfulness-based instruction of life skills on the psychological wellbeing and attitudes of parents with mentally retarded children. The results of the study indicated that mindfulness-based instruction of life skills influenced the three dimensions of self-control, self-acceptance, and having a goal in psychological wellbeing. This finding is consistent with the results of Huang et al. (2020), McKanoil et al. (2017), Botoin and Griffin (2012), Chong, Leong, and Mark (2019), and Kachia et al. (2016).

The mindfulness-based instruction of life skills with the integration of mindful meditation and life skills could decrease anxiety and stress (Choa & Shoori, 2021). Mindfulness could improve the psychological well-being of individuals by increasing positive emotions and self-control (Tang et al., 2007) and decreasing negative emotions and stress hormones (Ding et al., 2014). In this regard, Tang et al. (2017) reported that long-term exercise of mindfulness could decrease the main stress and increase the immune system, leading to an improvement in the health indices.

Another finding of this study showed that mindfulness-based instruction of life skills could significantly affect the attitude aspects of acceptance of love, despair, and extreme support of parents with mentally retarded children. This is in line with the results of Botwin and Griffin (2012) and Huang et al. (2020). To justify this finding, it could be noted that mindfulness could increase the acceptance of parents and thus affect their attitude as it focuses on factors like non-defensiveness, being non-judgemental, and awareness of the present moment (Doomas, 2005). Moreover, mindfulness could increase peace and stability in the relationship between parents and their children (Dunken, 2009). Parents who try to avoid a judgemental stance in their interaction with their children and focus on the present moment, experience a more positive attitude in their relationship

(Williams & Wahler, 2010). Moreover, mindful parents take a compassionate attitude toward their children, and, therefore, show more intimacy and less negative emotions, which, consequently, positively affect the performance and wellbeing of their children (Miller et al., 2015). Sing et al. (2010) further point out that teaching mindfulness skills to caregivers could enhance their responsiveness in interaction with mentally retarded children at any moment. In fact, mindful parenting entails the adoption of a positive attitude with compassion that results in sensitivity and responsiveness toward the child's needs, while retaining the authoritative parenting style (Bogelz & Restifo, 2014).

This study had some limitations which could affect the generalizability of the findings. First, it used questionnaires as means of data collection without a follow-up stage. Second, it was limited to one community. Accordingly, the authors suggest further studies include a follow-up stage and use more contexts to increase the reliability of the findings.

Since the positive effects of mindfulness-based instruction of life skills on the relationship between parents and their mentally retarded children were confirmed in this study, it seems that this type of education requires more attention in training families with mentally disabled children.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article was extracted from the PhD dissertation of the first author in the department of clinical psychology at shiraz university, which has been approved with the identification code of IR.IAU.SHIRAZ.REC.1400.023 by ethics committee in Islamic Azad university of Shiraz.

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the student, the second was the corresponding author and supervisor and the third and forth were the advisors.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: We would like to appreciate the participants who contributed to this research.



اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و نگرش والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر

زهراء آذری^۱، سجاد امینی منش^{۲*}، محمد مظفری^۳، بنفشه امیدوار^۴

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.
۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.
۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.
۴. استادیار، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: نقش والدین در بهبود کیفیت زندگی کودکان کم توان ذهنی کاملاً روشن است. مطالعات نشان می‌دهد ارتقای سطح مهارت‌های زندگی مادران می‌تواند به بهزیستی و کیفیت زندگی این کودکان و والدین آن‌ها منجر شود. بنابراین انجام پژوهش‌های کنترل شده در این حوزه ضروری و دارای اولویت است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف شناسایی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و نگرش والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر انجام شد.

روش: طرح پژوهش حاضر شبه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش والدین کودکان کم توان ذهنی بودند که در سال ۱۴۰۰-۹۹ در شیراز مشغول به آموزش بودند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر والدین دارای فرزند کم توان ذهنی بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند و سپس به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی و پرسشنامه نگرش والدین گردآوری شد. داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری و نرم افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود تسط خود، پذیرش خود و داشتن هدف اثر معناداری داشته است. همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابعاد پذیرش محبت، ناامیدی و حمایت افراطی نگرش والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر تأثیر معناداری داشته است.

نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و نگرش والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر در پژوهش حاضر، توجه بیشتر به آن در حوزه پژوهش و آموزش به خانواده‌های دارای کودکان کم توان ذهنی کاربردی به نظر می‌رسد.

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۱۵
بازنگری: ۱۴۰۱/۰۱/۲۰
پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۱۴
انتشار برخط: ۱۴۰۱/۰۷/۰۱

کلیدواژه‌ها:

مهارت‌های زندگی،
ذهن آگاهی،
بهزیستی روانشناختی،
نگرش والدین،
کودکان کم توان ذهنی

استناد: آذری، زهراء؛ امینی منش، سجاد؛ مظفری، محمد؛ و امیدوار، بنفشه (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و نگرش والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر. *مجله علوم روانشناختی*، دوره بیست و یکم، شماره ۱۱۵، ۱۴۲۷-۱۴۴۱.

مجله علوم روانشناختی، دوره بیست و یکم، شماره ۱۱۵، پاییز (مهر) ۱۴۰۱.



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: سجاد امینی منش، استادیار، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران. رایانامه: aminimanesh@iaushiraz.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۶۶۳۱۳۴۷۲

مقدمه

کم‌توانی ذهنی، از عمده‌ترین مسائل جوامع بشری و از جمله پیچیده‌ترین مشکلات در کودکان و نوجوانان است که اثرات فراوانی بر خانواده و جامعه می‌گذارد. کم‌توانی ذهنی اختلالی است که در دوره رشد شروع می‌شود و نقص در توانایی عقلانی و عملکرد انطباقی را شامل می‌شود (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳).

حضور کودک کم‌توان ذهنی در خانواده رویدادی نامطلوب و چالش‌زا است که زمینه‌ساز احساس گناه، ناکامی در والدین می‌شود. این وضعیت مانع از آن می‌شود که خانواده بتواند کارکردهای متعارف خود نظیر تربیت فرزندان، روابط اجتماعی، اشتغال، اوقات فراغت و روابط زناشویی را به نحو مطلوب ایفا کند (موریا و همکاران، ۲۰۱۵). این شرایط می‌تواند بر کیفیت زندگی (وندراکرکن و همکاران، ۲۰۱۸)، افسردگی، سازش یافتگی، سلامت جسمانی (براون و ترنر، ۲۰۱۲)، استرس (استانتون و همکاران، ۲۰۲۰)، انزوای اجتماعی و نگرش منفی والدین (زمبات و ییلچز، ۲۰۱۰) تأثیر بگذارد. یکی از عواملی که در این شرایط تحت تأثیر قرار می‌گیرد، بهزیستی روانشناختی والدین است. بهزیستی روانشناختی به رشد همه‌جانبه در زندگی افراد اشاره دارد که شامل پذیرش خود، حس خودمختاری، داشتن هدف و تسلط، رشد فردی و روابط مثبت با دیگران است (ریف، ۱۹۹۵). مطالعات متعددی به سطوح پایین‌تر بهزیستی روانشناختی والدین کودکان کم‌توان ذهنی در مقایسه با والدین کودکان عادی اشاره کرده‌اند (تکیون و اوگو، ۲۰۲۰؛ بیکر و همکاران، ۲۰۲۱؛ گور و ریمرمن، ۲۰۲۱). بهزیستی روانشناختی والدین از این جهت نیازمند توجه است که علاوه بر والدین، بر کودک کم‌توان نیز اثرگذار است. برای مثال والدینی که بهزیستی روانشناختی بالاتری دارند، مشارکت بیشتری در امور تحصیلی فرزند کم‌توان خود دارند (اورانگا، اوبوبا و اوینت، ۲۰۲۲).

نگرش والدین نیز از جمله عواملی است که تحت تأثیر کم‌توانی ذهنی کودک قرار می‌گیرد. نگرش والدین شیوه واکنش نشان دادن آن‌ها به دارا بودن کودک استثنایی و مشکلات ناشی از آن است که به مشکلات عملی ناشی از این وضعیت و ادراک والدین از این مشکلات بستگی دارد (هازاریکا، راس و چود هاردی، ۲۰۱۷). مطالعات انجام شده نشان می‌دهند بین والدین کودکان کم‌توان ذهنی و والدین کودکان عادی از نظر نگرش والدین تفاوت معنی‌داری وجود دارد (بتول و همکاران، ۲۰۱۸). اهمیت

نگرش والدین از جهات دیگر نیز حائز اهمیت است. برای مثال بین نگرش والدین و مشارکت آن‌ها در مراقبت از کودک کم‌توان و استقلال این کودکان رابطه وجود دارد (جوی، محمد و جورج، ۲۰۲۰).

اهمیت بهزیستی روانشناختی و نگرش والدین کودکان کم‌توان ذهنی، ضرورت انجام مداخلات روانشناختی را خاطر نشان می‌سازد. یکی از مداخلاتی که توانسته است برای والدین کودکان دچار مشکلات مختلف اثربخش واقع شود، رویکرد ذهن آگاهی است (ساهرل و همکاران، ۲۰۰۵). رویکرد ذهن آگاهی به واسطه تأکید بر اهمیت تمرکز بر زمان حال و مدیریت هیجانات می‌تواند آموزش مهارت‌های زندگی را به یک مداخله مبتنی بر اصول و مبانی روانشناختی تبدیل کند. از طرفی، به نظر می‌رسد ذهن آگاهی در والدین کودکان کم‌توان ذهنی به افزایش بهزیستی روانشناختی آن‌ها منجر خواهد شد. ذهن آگاهی به عنوان سبکی برای زندگی، با استفاده از تمرین‌هایش به افراد کمک می‌کند تا با وضعیت‌های دوگانه ذهن آشنا شوند و آگاهانه از آن‌ها در جهت رسیدن به یک ذهن انسجام‌یافته استفاده کنند. با این روش افراد متوجه می‌شوند که آن‌ها نه تنها فکر می‌کنند، بلکه می‌توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند (لانگ، ۲۰۰۲). ترکیب ذهن آگاهی و آموزش مهارت‌های زندگی در برخی مطالعات مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال هوانگ و همکاران (۲۰۲۰؛ ۲۰۱۹) در مطالعه خود به اثربخشی ترکیب مهارت‌های زندگی و ذهن آگاهی بر تاب‌آوری و مشکلات هیجانی افراد اشاره کرده‌اند. در همین راستا فرانک و همکاران (۲۰۱۴) یک برنامه مهارت‌های زندگی تدوین کرده‌اند که بر پایه ذهن آگاهی است. در این برنامه تأکید اصلی بر تکنیک‌های تنفس و مراقبه است. تأثیر مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر شاخص‌های روانشناختی والدین کودکان کم‌توان ذهنی در مطالعات متعددی نشان داده شده است (بن و همکاران، ۲۰۱۲؛ هایدیکی و همکاران، ۲۰۱۷). لذا به نظر می‌رسد تلفیق رویکرد ذهن آگاهی با آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند منجر به ارتقاء بهزیستی روانشناختی و بهبود نگرش والدین کودکان کم‌توان ذهنی شود (عیسی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۷). در این راستا چونگ، لئونگ و مارک (۲۰۱۹) و کاپچا و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی می‌تواند منجر به ارتقاء بهزیستی روانشناختی والدین دارای کودکان با نیازهای ویژه شود. از آنجا که ذهن آگاهی دربردارنده شفقت و پذیرش غیرقضاوتی نسبت به کودک

(ب) ابزار

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی: این پرسشنامه توسط ریف (۱۹۸۹) در مرکز علوم پزشکی دانشگاه ویسکانسین ساخته شد و در سال (۲۰۰۲) مورد تجدیدنظر قرار گرفت. در این پژوهش فرم کوتاه ۱۸ سؤالی به کار برده شد. این پرسشنامه دارای شش خرده‌مقیاس استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مؤثر با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است. پاسخ‌ها بر روی طیف لیکرت ۶ درجه از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم قرار دارد و به ترتیب نمره ۱ تا ۶ می‌گیرد.

ضریب پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف ۰/۸۲ و خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ به دست آمده است (صدری و همکاران، ۲۰۱۷). در تحقیق حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۱ برآورد شد.

پرسشنامه نگرش والدین: این پرسشنامه توسط گوندر (۲۰۰۲) ساخته شد. گویه‌های این پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد رفتار، ادراک، تعامل، ارزش‌ها، و احساس‌های والدین در رابطه با کودک دارای نیازهای ویژه‌شان آماده شده است. این ابزار دارای ۵ خرده‌مقیاس پذیرش و محبت (۸ گویه)، شرم زدگی (۳ گویه)، ناکامی (۳ گویه)، ناامیدی (۳ گویه) و حمایت افراطی (۷ گویه) است. طیف گزینه‌های این مقیاس از نوع لیکرت ۵ گزینه‌ای و از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم می‌باشد. کاملاً موافقم نمره ۵ گرفته و کاملاً مخالفم نمره ۱ می‌گیرد (اصغری نکاح و بلقان آبادی، ۱۳۹۲).

در پژوهش اصغری نکاح و بلقان آبادی (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۸۰ و برای خرده‌مقیاس‌های پذیرش و محبت، شرم‌زدگی، ناکامی، ناامیدی، و حمایت افراطی به ترتیب ۰/۶۱، ۰/۸۲، ۰/۷۲، ۰/۶۶ و ۰/۷۵ به دست آمد.

داده‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی به وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این راستا، شاخص‌های توصیفی متغیرها نظیر میانگین و انحراف استاندارد و سپس با آزمون تحلیل کواریانس فرضیه‌های پژوهش مورد آزمون قرار گرفت.

است (دانکن و همکاران، ۲۰۱۵)، مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند سبب بهبود نگرش والدین شود (بورگدورف و همکاران، ۲۰۱۹).

با توجه به اهمیت موضوع و ضرورت توجه خانواده‌های دارای کودکان کم‌توان ذهنی، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و نگرش والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر انجام شد.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: طرح پژوهش حاضر شبه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش والدین کودکان کم‌توان ذهنی بودند که در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در شیراز مشغول به آموزش بودند. پژوهش ۳۰ نفر از والدین دارای فرزند کم‌توان ذهنی بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند. سپس به شیوه گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند. آموزش به صورت حضوری به مدت ۸ جلسه دو ساعته و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار شد. برای تدوین پروتکل آموزشی در مرحله نخست بر اساس ادبیات پژوهشی موجود، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ جلسه تدوین شد. افزون بر این، روایی محتوایی آن با استفاده از نظر اساتید و متخصصان مورد ارزیابی قرار گرفت. برای تبدیل قضاوت کیفی اساتید و متخصصان درباره روایی محتوایی به کمیت از روش لاوشه (CVR) استفاده شد. بدین صورت که پس از تدوین بسته آموزشی و دریافت تأیید اساتید راهنما و مشاور رساله، از نظر ۵ متخصص روانشناسی و مشاوره استفاده شد و فرم‌های ارزیابی برای آن‌ها ارسال گردید. در این فرم‌ها از داوران درخواست شد نظر خود را در مورد مناسب بودن محتوای آموزشی هر جلسه در مقیاس ۰ تا ۷ درجه‌بندی کنند. همچنین نظرات اصلاحی این متخصصان نیز در خصوص مؤلفه‌های برنامه آموزشی دریافت شد و در برنامه آموزشی اعمال گردید. جهت گردآوری داده‌های پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پیگیری از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) و نگرش والدین گوندر (۲۰۰۲) استفاده شد.

جدول ۱. محتوای آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسات	سرفصل جلسه
۱	آشنایی: بیان اهداف و روند جلسه، معرفی قوانین جلسات، اجرای پیش‌آزمون، معرفی مبانی ذهن آگاهی، تمرین بودن محض، تکنیک کشمش، تنفس ذهن آگاهانه، اسکن بدن
۲	خود آگاهی مبتنی بر ذهن آگاهی: مرور تکالیف، تنفس ذهن آگاهانه، آشنایی اعضا با مهارت‌های خود آگاهی، شناخت ابعاد خود آگاهی، معرفی خود آگاهی هیجانی، خودارزیابی صحیح، درک نقاط قوت و ضعف خود و محدودیت‌های خود
۳	همدلی مبتنی بر ذهن آگاهی: مرور تکالیف جلسه قبل، آشنایی مهارت همدلی و ابعاد آن، مشاهده، توصیف، قضاوت نکردن، کنش آگاهانه در جهت همدلی
۴	ارتباط مؤثر مبتنی بر ذهن آگاهی: مرور تکالیف جلسه قبل، تعریف ارتباط و بررسی اهمیت آن در زندگی، شناخت ارتباط قوی و سطحی، سبک‌های ارتباطی مختلف، مهارت‌های چندگانه ذهن آگاهی در ارتباط مؤثر: گوش دادن آگاهانه و موافق آن، نگرش غیرقضاوتی، مشاهده مؤلفه‌های کلامی و غیر کلامی طرف مقابل، کنش آگاهانه
۵	مدیریت هیجان مبتنی بر ذهن آگاهی: مرور تکالیف، معرفی مفهوم تجربه هیجانی و انواع هیجان‌ها، معرفی ابعاد بدنی و شناختی هیجان‌ها، مرور تجربه‌های هیجانی اعضا و شناسایی ابعاد جسمانی و شناختی آن‌ها، ایجاد تجربه هیجانی با تصویرسازی ذهنی، اسکن بدن، تمرکز بر ابعاد ذهنی و شناختی هیجان، تنفس ذهن آگاهانه و آرام‌سازی
۶	مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی: مرور تکالیف، معرفی مفهوم خشم و مؤلفه‌های آن، تمرکز بر برانگیختگی بدنی، اسکن بدن، تنفس ذهن آگاهانه و آرام‌سازی در کاهش خشم، مهارت خودگویی مثبت در خشم، کنش آگاهانه
۷	مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی: آشنایی با مهارت کنترل و مدیریت استرس در ذهن آگاهی، تمرین عملی جهت تمرکز بر مؤلفه‌های جسمانی استرس، واریسی بدن، آموزش هشپاری در فعالیتهای استرس‌زای معمول روزمره، تنفس سه‌دقیقه‌ای ذهن آگاهانه با تمرکز بر مؤلفه‌های استرس، خودگویی مثبت
۸	حل مسأله و تصمیم‌گیری مبتنی بر ذهن آگاهی: مرور تکالیف، آشنایی با مهارت‌های خودکار، بیطرفی فکری و توانایی نگاه منصفانه به تمام استدلال‌ها، انتخاب بهترین تصمیم‌گیری، تمرکز بر ابعاد مسأله، معرفی محدودیت‌های ذهن، کاهش سرعت پاسخ‌های خودکار، بیطرفی فکری و توانایی نگاه منصفانه به تمام استدلال‌ها، انتخاب بهترین راهبرد و اقدام به آن، تقدیر و تشکر از همکاری اعضا، اجرای پس‌آزمون، تعیین جلسه پیگیری.

یافته‌ها

آزمایش ۶۰ درصد زیرلیسانس، ۲۰ درصد لیسانس و ۲۰ درصد بالای لیسانس و آزمودنی‌های گروه گواه ۵۳ درصد زیرلیسانس، ۳۴ درصد لیسانس و ۱۳ درصد بالاتر از لیسانس بودند.

۸۷ درصد آزمودنی‌های پژوهش زن و ۱۳ درصد مرد بودند. دامنه سنی آزمودنی‌ها بین ۴۰ تا ۶۰ سال بود. سطح تحصیلات آزمودنی‌ها در گروه

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار ابعاد بهزیستی روانشناختی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	آزمایش	گواه
	مرحله	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
تسلط خود	پیش‌آزمون	(۳/۳۷)۱۲/۴۰	(۲/۲۸)۱۳/۹۳
	پس‌آزمون	(۱/۲۴)۱۶/۶۰	(۲/۲۹)۱۳/۸۶
پذیرش خود	پیش‌آزمون	(۲/۲۵)۱۴/۲۶	(۱/۹۵)۱۳/۶۶
	پس‌آزمون	(۱/۵۹)۱۵/۸۶	(۲/۱۵)۱۳/۲۶
رابطه مثبت با دیگران	پیش‌آزمون	(۲/۳۱)۱۴/۷۳	(۲/۷۱)۱۳/۶۶
	پس‌آزمون	(۳/۰۲)۱۴/۴۶	(۲/۹۳)۱۳/۸۰
داشتن هدف	پیش‌آزمون	(۱/۵۳)۱۴/۹۳	(۲/۸۱)۱۱/۷۳
	پس‌آزمون	(۱/۵۳)۱۴/۹۳	(۲/۷۱)۱۱/۹۳
رشد فردی	پیش‌آزمون	(۲/۷۷)۱۴/۴۶	(۲/۲۳)۱۶/۴۶
	پس‌آزمون	(۲/۶۳)۱۵/۰۶	(۲/۹۷)۱۵/۸۶
استقلال	پیش‌آزمون	(۲/۵۸)۱۳/۵۸	(۱/۹۵)۱۴/۵۳
	پس‌آزمون	(۳/۲۴)۱۳/۶۰	(۲/۰۶)۱۴/۶۰

در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار ابعاد نگرش والدین در دو گروه گواه و آزمایش است در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون آورده شده است.

در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار ابعاد بهزیستی روانشناختی در دو گروه گواه و آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون آورده شده است.

جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی والدین از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ قابل مشاهده است. همچنین، پیش فرض‌های آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره با استفاده از آزمون ام‌باکس

جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی والدین از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ قابل مشاهده است. همچنین، پیش فرض‌های آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره با استفاده از آزمون ام‌باکس

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نگرش والدین در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
پذیرش محبت	(۲/۵۰)۳۳/۸۶	(۴/۴۸)۳۱/۱۳
پذیرش خود	(۲/۲۵)۳۷/۳۳	(۴/۳۸)۳۰/۷۳
شرم‌زدگی	(۲/۸۱)۱۷/۷۳	(۲/۶۰)۱۲/۰۶
شرم‌زدگی	(۲/۲۶)۱۲/۶۰	(۲/۱۵)۱۳/۲۶
ناکامی	(۲/۵۷)۸/۲۶	(۲/۱۲)۷/۹۳
ناکامی	(۱/۷۰)۸/۰۶	(۱/۹۸)۷/۶۶
نامیدی	(۲/۳۰)۸/۸۰	(۲/۶۲)۷/۸۰
نامیدی	(۱/۱۲)۶/۴۰	(۲/۴۷)۷/۴۰
حمایت افراطی	(۶/۲۳۷۷)۲۲/۱۳	(۴/۹۰)۲۳/۹۳
حمایت افراطی	(۳/۴۸)۱۸/۴۶	(۴/۸۹)۲۴/۳۳

جدول ۴. نتایج آزمون لون و آزمون کولموگروف اسمیرنوف

متغیر	آزمون لون		آزمون کولموگروف اسمیرنوف		
	P	F	P	Z	N
تسلط خود	۰/۰۱۰	۰/۹۲۰	۰/۲۱۰	۰/۹۸۰	۱۵
پذیرش خود	۰/۰۰۴	۰/۹۵۲	۰/۱۸۷	۱/۲۳۲	۱۵
رابطه مثبت با دیگران	۰/۴۹۲	۰/۴۸۹	۰/۲۸۷	۰/۶۵۸	۱۵
داشتن هدف	۲/۴۰۷	۰/۱۳۲	۰/۱۵۴	۱/۴۵۴	۱۵
رشد فردی	۰/۰۹۰	۰/۷۶۶	۰/۰۹۹	۲/۱۶۴	۱۵
استقلال	۳/۵۵۹	۰/۰۸۷	۰/۱۱۲	۱/۹۹۸	۱۵

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی

آزمون	مقدار	F	Df	P
پیلایی	۰/۶۹۱	۶/۳۳۸	۲۸	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکس	۰/۳۰۹	۶/۳۳۸	۲۸	۰/۰۰۱
T ² هاتلینگ	۲/۲۳۷	۶/۳۳۸	۲۸	۰/۰۰۱
ریشه ی روی	۲/۲۳۷	۶/۳۳۸	۲۸	۰/۰۰۱

همانگونه که در جدول ۵ قابل مشاهده است سطح معناداری آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره ($p \leq 0/001$) کوچکتر از سطح معناداری ($\alpha = 0/05$) می‌باشد بنابراین بین ابعاد بهزیستی روانشناختی دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، به عبارتی آموزش

مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابعاد بهزیستی روانشناختی والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر تأثیر معناداری داشته است. جهت بررسی اینکه این آموزش بر کدام یک از ابعاد بهزیستی روانشناختی

تأثیر داشته، آزمون کواریانس تک متغیره انجام شد که نتایج حاصل از آن در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶. آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی ابعاد بهزیستی روانشناختی در دو گروه گواه و آزمایش

متغیرها	SS	df	Ms	F	P
تسلط خود	۴۲/۰۵۲	۱	۴۲/۰۵۲	۲۲/۲۹۷	۰/۰۰۱
پذیرش خود	۲۳/۹۸۳	۱	۲۳/۹۸۳	۹/۰۱۵	۰/۰۰۷
رابطه مثبت با دیگران	۸/۰۹۸	۱	۸/۰۹۸	۲/۹۶۶	۰/۰۹۹
داشتن هدف	۴۸/۴۳۸	۱	۴۸/۴۳۸	۳۴/۴۷۶	۰/۰۰۱
رشد فردی	۰/۰۱۰	۱	۰/۰۱۰	۰/۰۰۷	۰/۹۳۲
استقلال	۲/۷۴۸	۱	۲/۷۴۸	۱/۹۴۹	۰/۱۷۷

همانطور که در جدول ۶ قابل مشاهده است، بین سه بعد تسلط خود، پذیرش خود و داشتن هدف دو گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد و با توجه به میانگین‌های مشاهده شده در بخش توصیفی مشخص شد که نمرات گروه آزمایش در ابعاد تسلط خود، پذیرش خود و داشتن هدف در مرحله پس آزمون افزایش یافته است. به عبارتی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود تسلط خود، پذیرش خود و داشتن هدف اثر معناداری داشته است.

جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر از آزمون تحلیل

کواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج در جدول ۸ قابل مشاهده است. قبل از بررسی این فرضیه با آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره، ابتدا پیش‌فرض‌های این آزمون به کمک آزمون ام‌پاکس ($F= ۱/۸۳۷$) ($P= ۰/۲۵۰$)، آزمون لون و آزمون کولموگروف اسمیرونوف بررسی شد که نتایج نشان داد پیش‌فرض‌های مربوط به برابری واریانس‌ها و نرمال بودن داده‌ها و ماتریکس کواریانس برقرار بوده و می‌توان آزمون تحلیل کواریانس را برای متغیر پژوهش مورد استفاده قرار داد.

جدول ۷. بررسی آزمون لوین و آزمون کولموگروف اسمیرونوف

متغیر	آزمون لوین			آزمون کولموگروف اسمیرونوف		
	درجه آزادی	F	P	Z	N	P
پذیرش محبت	۱	۲/۳۱۰	۰/۱۴۰	۱۵	۰/۸۷۶	۰/۲۳۹
شرم‌زدگی	۱	۴/۴۳۰	۰/۰۵۵	۱۵	۱/۵۴۷	۰/۱۵۴
ناکامی	۱	۰/۵۷۴	۰/۴۵۵	۱۵	۰/۷۹۹	۰/۲۶۵
نامیدی	۱	۰/۱۳۱	۰/۷۲۰	۱۵	۱/۸۸۹	۰/۱۲۴
حمایت افراطی	۱	۰/۰۵۵	۰/۸۱۶	۱۵	۲/۶۵۴	۰/۰۷۳

جدول ۸. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره جهت بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش والدین

آزمون	مقدار	F	Df	P
پیلایی	۰/۸۱۵	۱۶/۷۲۱	۲۸	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکس	۰/۱۸۵	۱۶/۷۲۱	۲۸	۰/۰۰۱
T2 هاتلینگ	۴/۴۰۰	۱۶/۷۲۱	۲۸	۰/۰۰۱
ریشه‌ی روی	۴/۴۰۰	۱۶/۷۲۱	۲۸	۰/۰۰۱

زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابعاد نگرش والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر تأثیر معناداری داشته است. جهت بررسی اینکه این آموزش بر کدام یک از ابعاد نگرش والدین تأثیر داشته، آزمون کواریانس تک متغیره انجام شد که نتایج حاصل از آن در جدول ۹ آورده شده است.

همانگونه که در جدول ۸ قابل مشاهده است سطح معناداری آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره ($P \leq 0/001$) کوچکتر از سطح معناداری ($\alpha = 0/05$) می باشد بنابراین بین ابعاد نگرش والدین دو گروه گواه و آزمایش در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، به عبارتی آموزش مهارت‌های

جدول ۹. آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی ابعاد نگرش والدین در دو گروه گواه و آزمایش

متغیرها	Ss	df	Ms	F	P
پذیرش محبت	۱۰۰/۷۳۵	۱	۱۰۰/۷۳۵	۲۹/۴۷۹	۰/۰۰۱
شرم زدگی	۰/۰۰۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۸۵
ناکامی	۰/۰۲۵	۱	۰/۰۲۵	۰/۳۶	۰/۸۵۰
ناامیدی	۱۲/۱۲۹	۱	۱۲/۱۲۹	۹/۴۰۶	۰/۰۰۵
حمایت افراطی	۱۳۰/۳۰۳	۱	۱۳۰/۳۰۳	۴۷/۹۷۵	۰/۰۰۱

و کاهش هیجانات منفی و هورمون‌های استرس (دینگ و همکاران، ۲۰۱۴) می تواند بهزیستی روانشناختی افراد را بهبود بخشد. در همین راستا، تانگ و همکاران (۲۰۱۷) گزارش کرده اند که تمرین بلندمدت ذهن آگاهی می تواند سطح استرس پایه را کاهش دهد و عملکرد ایمنی پایه را بالا ببرد و به این شکل منجر به بهبود شاخص‌های سلامتی فرد شود.

یافته بعدی پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابعاد پذیرش، محبت، ناامیدی و حمایت افراطی نگرش والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر تأثیر معناداری دارد. این یافته با نتایج تحقیقات بوتوین و گریفین (۲۰۱۲) و هوانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این یافته می توان به این نکته اشاره کرد که ذهن آگاهی به دلیل تأکید بر مؤلفه‌هایی چون غیرواکنشی بودن، عدم قضاوت و آگاهی از زمان حال می تواند از طریق افزایش پذیرش والدین، بر نگرش آن‌ها نیز تأثیر بگذارد (دوماس، ۲۰۰۵). همچنین ذهن آگاهی می تواند موجب افزایش آرامش و ثبات در رابطه بین والدین و فرزندان شود (دانکن، ۲۰۰۹). والدینی که سعی می کنند در تعامل با فرزندشان موضع قضاوتی را کنار گذاشته و بر زمان حال متمرکز شوند، نگرش مثبت تری را به رابطه با فرزندشان ادراک می کنند (ویلیامز و واهلر، ۲۰۱۰). به علاوه والدین ذهن آگاه با اتخاذ نگرش شفقت آمیز نسبت به فرزندشان، صمیمیت بیشتر و احساسات منفی کمتری را نشان می دهند که این امر بر عملکرد و بهزیستی فرزندانشان نیز تأثیر مثبت دارد (میلر و همکاران، ۲۰۱۵). سینگ و همکاران (۲۰۱۰) نیز اشاره می کنند که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی در مراقبان

با توجه سطوح معناداری به دست آمده مشخص شد که بین سه بعد پذیرش محبت، ناامیدی و حمایت افراطی دو گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابعاد پذیرش محبت، ناامیدی و حمایت افراطی نگرش والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر تأثیر معناداری داشته است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و نگرش والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر انجام شد.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود تسلط خود، پذیرش خود و داشتن هدف از ابعاد بهزیستی روانشناختی اثرگذار است. این یافته پژوهش با نتایج تحقیقات هوانگ و همکاران (۲۰۲۰)، مک کانویل و همکاران (۲۰۱۷)، بوتوین و گریفین (۲۰۱۲)، چونگ، لئونگ و مارک (۲۰۱۹) و کاجیا و همکاران (۲۰۱۶) همسو بود.

آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی از طریق ترکیب مراقبه ذهن آگاهی با مهارت‌های زندگی می تواند باعث کاهش اضطراب و تنش شود. تمرین و پرورش ذهن آگاهی از طریق تأثیر روی افکار و شناخت‌ها بر روی خلق و رفتار تأثیرگذار است (چوا و شوری، ۲۰۲۱). ذهن آگاهی از طریق افزایش هیجانات مثبت و خودکنترلی (تانگ و همکاران، ۲۰۰۷)

اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر جوامع نیز انجام شود و همچنین در پژوهش‌های دیگر مرحله پیگیری نیز به پژوهش اضافه شود تا پایداری نتایج تعیین شود.

با توجه به تأیید اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رابطه والد فرزندی کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر در پژوهش حاضر، توجه بیشتر به آن در حوزه پژوهش و آموزش به خانواده‌های دارای کودکان کم‌توان ذهنی کاربردی به نظر می‌رسد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دانشجویی مقطع دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی می‌باشد و دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.SHIRAZ.REC.1400.023 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز است. لازم به ذکر است مشارکت کنندگان آگاهانه و داوطلبانه در این پژوهش مشارکت نمودند.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی بوده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول دانشجو و محقق اصلی، نویسنده دوم نویسنده مسئول و استاد راهنما و نویسندگان سوم و چهارم اساتید مشاور رساله هستند.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نکردند.

تشکر و قدردانی: از تمامی شرکت کنندگان در پژوهش و سایر افرادی که در انجام این پژوهش نقش داشتند کمال سپاس را داریم.

می‌تواند پاسخ‌دهی آن‌ها را در هر لحظه از تعامل افزایش دهد. در حقیقت والدگری ذهن آگاهانه مستلزم اتخاذ یک نگرش مثبت توأم با شفقت است که در عین حساسیت و پاسخ‌دهی به نیازهای کودک، مؤلفه‌های سبک والدگری مقتدرانه نیز برخوردار می‌باشد (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۴).

هدف نهایی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی این است که افراد مسئولیت برتری و شایستگی فردی خویش را بپذیرند. این شایستگی فردی شامل احساس کفایت و شایستگی سطح بالا، سلامت روانی، خود شکوفایی و پذیرش مسئولیت فردی می‌باشد. لذا مجموعه مهارت‌های زندگی اهداف پیشگیرانه، کنترل و مدیریت مشکلات را دارد.

آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش توانایی روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت جسمانی و روانی و ارتقای سطح روان والدین کم‌توان ذهنی می‌شود (هایدیکی و همکاران، ۲۰۱۷). حضور ذهن صحیح بدان معنا است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی اش می‌بیند و در می‌یابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می‌دهد دائماً در حال نشخوار و گفتگوی درونی است. وقتی فرد در می‌یابد که ذهن دائماً در حال تعبیر و تفسیر است قادر می‌شود با دقت بیشتری به افکار خود توجه کند و بدون بیزاری یا قضاوت آن‌ها را مورد بررسی قرار دهد و علت وجود آن‌ها را دریابد (کابات زین، ۲۰۰۵).

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود که از جمله آن‌ها می‌توان به استفاده از پرسشنامه به عنوان ابزار اندازه‌گیری و عدم وجود مرحله پیگیری

References

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Publication. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- AsghariNekah SM, Bolqanabadi M. (2013). validation and revision of the parental attitudes scale towards children with special needs. *Psychology of Exceptional Individuals*, 3(11), 147-163. (Persian) https://jpe.atu.ac.ir/article_786.html?lang=en
- Baker K, Devine R, NgCordell E, Raymond F, Hughes C. (2021). Childhood intellectual disability and parents' mental health: Integrating social, psychological and genetic influences. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 315-322. <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/childhood-intellectual-disability-and-parents-mental-health-integrating-social-psychological-and-genetic-influences/7583D225D475EDCF9F090ACD6D259561>
- Batool H, MasoodKhan A, Ashraf S. (2018). An Analysis of Attitude of Parents towards Children with Intellectual Disability. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 2: 21-34. <http://jecce.aiou.edu.pk/wp-content/uploads/2019/01/02-An-Analysis-of-Attitude-of-Parents.pdf>
- Benn R, Akiva T, Arel S, Roeser RW. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5), 1476-1487. <https://psycnet.apa.org/record/2012-06382-001>
- Bögels SM, Restifo K. (2014). *Mindful parenting: a guide for mental health practitioners*. New York: Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4614-7406-7>
- Botvin GJ, Griffin KW. (2012). Life skill training: empirical finding and future direction. *Journal of primary prevention*, 25(2), 10-21. [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqw2orz553k1w0r45\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2164207](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqw2orz553k1w0r45))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2164207)
- Brown RI, Turner RJ. (2012). Physical limitation and anger. *Society and Mental Health*, 2(2), 69-84. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2156869312444441>
- Burgdorf V, Szabó M, Abbott MJ. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 10, 1336. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01336/full>
- Cachia RL, Anderson A, Moore DW. (2016). Mindfulness, stress and well-being in parents of children with autism spectrum disorder: a systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1-14. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-015-0193-8>
- Cheung RYM, Leung SSW, Mak WWS. (2019). Role of Mindful Parenting, Affiliate Stigma, and Parents' Well-being in the Behavioral Adjustment of Children with Autism Spectrum Disorder: Testing Parenting Stress as a Mediator. *Mindfulness*, 10, 2352-2362. <https://psycnet.apa.org/record/2019-47360-001>
- Chua JYX, Shorey S. (2021). the effect of mindfulness-based and acceptance commitment therapy-based interventions to improve the mental well-being among parents of children with developmental disabilities: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 28, 1-14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8237545/>
- Ding X, Tang YY, Tang R, Posner MI. (2014). Improving creativity performance by short-term meditation. *Behavioral and Brain Functions*, 10:9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24645871/>
- Dumas JE. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 779-791. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16232075/>
- Duncan LG, Coatsworth JD, Gayles JG, Geier MH, Greenberg MT. (2015). Can mindful parenting be observed? Relations between observational ratings of mother-youth interactions and mothers' self-report of mindful parenting. *Journal of Family Psychology*, 29, 276-282. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25844494/>
- Duncan LG, Coatsworth JD, Greenberg MT. (2009). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family focused preventive intervention. *Journal of Primary Prevention*, 30, 605-618.

- <https://link.springer.com/article/10.1007/s10935-009-0185-9>
- Frank J, Bose B, Schrobenhauser-Clonan A. (2014). Effectiveness of a school-based yoga program on adolescent mental health, stress, coping strategies, and attitudes toward violence. Findings from a high-risk sample. *Journal of Applied School Psychology*, 50, 29-49. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15377903.2013.863259>
- Gur A, Rimmerman A. (2021). Social involvement, socioeconomic status and subjective well-being of parents of offspring with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 65 (9), 870-877. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33955605/>
- Haydicky J, Wiener J, Shecter C. (2017). mechanisms of action in concurrent parent-child mindfulness training: a qualitative exploration. *Mindfulness*, 8, 1018-1035. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10870547211027636>
- Hazarika M, Das S, Choudhury S. (2017). Parents' attitude towards children and adolescents with intellectual developmental disorder. *International journal of child development and mental health*, 5(1), 11-21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6530459/>
- Huang CC, Chen Y, Cheung S, Greene L, Lu S. (2019). Resilience, emotional problems, and behavioral problems of adolescents in China: roles of mindfulness and life skills. *Health and Social Care in the Community*, 27, 1158-1166. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30968982/>
- Huang CC, Chen Y, Jin H, Stringham M, Liu C, Oliver C. (2020). Mindfulness, life skills, resilience, and emotional and behavioral problems for gifted low-income adolescents in China. *Frontiers in Psychology*, 11 (594), 1-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32296378/>
- Huang CC, Chen Y, Jin H, Stringham M, Liu C, Oliver C. (2020). Mindfulness, Life Skills, Resilience, and Emotional and Behavioral Problems for Gifted Low-Income Adolescents in China. *Frontiers in Psychology*, 11, 594. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00594/full>
- Isanejad O, Ghasemi SY, Khandan F. (2017). Examination the factor structure and reliability of the parent-child interaction questionnaire (PACHIQ) among high school students. *Journal of Family Research*, 13 (2), 251-272. (Persian) https://jfr.sbu.ac.ir/article_97558.html?lang=en
- Joy T, Muhammed JP, George TJ. (2020). Parental Attitude and Involvement in Care Towards Their Mentally Retarded Children. *International Journal of Nursing Science Practice and Research*, 6 (1): 1-5. <http://nursing.journalspub.info/index.php?journal=IJNSPR&page=article&op=view&path%5B%5D=1341>
- Lange A, Evers A, Jansen H, Dolan C. (2002). PACHIQ-R: The parent-child interaction questionnaire-revised. *Family Process*, 41(4), 709-722. <https://psycnet.apa.org/record/2003-01508-016>
- McConville J, McAleer R, Hahne A. (2017). Mindfulness training for health profession students-the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore*, 13, 26-45. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27889445/>
- Miller JG, Kahle S, Lopez M, Hastings PD. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental Psychology*, 51, 36-43. <https://psycnet.apa.org/record/2014-44143-001>
- Morya M, Agrawal A, Upadhyaya SK, Sharma DK. (2015). Stress coping strategies in families of mentally retarded children. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 4, 8977-8985. https://jemds.com/latest-articles.php?at_id=8221
- Oranga J, Obuba E, Boinett F. (2022). Barriers to Parental Involvement in the Education of Learners with Intellectual Disabilities. *Open Journal of Social Sciences*, 10, 410-423. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=115565>
- Ryff CD. (1995). Psychological wellbeing in adult life. *Current Directions in Psychological Sciences*, 4(4):99-104. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- SadriDamirchi E, Mohammadi A, Fayazi M, Afshar E. (2017). The relationship between religious orientation and forgiveness with psychological well-being among students. *Journal of Research on Religion and Health*, 3(2), 20-30. (Persian) <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=542378>

- Sahler OJZ, Fairclough DL, Phipps S, Mulhern RK, Dolgin MJ, Noll RB, Katz ER, Varni JW, Copeland DR, Butler RW. (2005). Using problem-solving skills training to reduce negative affectivity in mothers of children with newly diagnosed cancer: Report of a multisite randomized trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(2), 272–283. <https://psycnet.apa.org/record/2005-02854-010>
- Singh NN, Singh AN, Lancioni GE, Singh J, Winton ASW, Adkins AD. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 157–166. <https://psycnet.apa.org/record/2010-05203-005>
- Staunton E, Kehoe C, Sharkey L. (2020). Families under pressure: Stress and quality of life in parents of children with an intellectual disability. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 28, 1-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32106892/>
- Takyun CJ, Ogwo A. (2020). Psychological Defense Mechanisms and Coping Behavior: Parenting of Young Children with Psychological Developmental Disorders. *International Journal for Psychotherapy in Africa*, 4(1): 134-140. <C:\Users\A s u s\Downloads\964-1598-1-PB.pdf>
- Tang YY, Ma Y, Wang J, Fan Y, Feng S, Lu Q, et al. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 104 (43), 17152–17156. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.0707678104>
- Tang YY. (2017). *The Neuroscience of Mindfulness Meditation: How the Body and Mind Work Together to Change Our Behavior*. Cham: Springer Nature. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-46322-3?noAccess=true>
- Vanderkerken L, Heyvaert M, Onghena P. et al. (2018). Quality of Life in Flemish Families with a Child with an Intellectual Disability: A Multilevel Study on Opinions of Family Members and the Impact of Family Member and Family Characteristics. *Applied Research in Quality of Life*, 13(3), 779-802. https://www.researchgate.net/publication/319190802_Quality_of_Life_in_Flemish_Families_with_a_Child_with_an_Intellectual_Disability_a_Multilevel_Study_on_Opinions_of_Family_Members_and_the_Impact_of_Family_Member_and_Family_Charaacteristics
- Williams KL, Wahler RG. (2010). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An analysis of clinic-referred mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 230–235. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-009-9309-3>
- Zembat R, Yıldız D. (2010). A comparison of acceptance and hopelessness levels of disabled preschool children's mothers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1457-1461. <https://cyberleninka.org/article/n/1009857>