



A comparison of the effectiveness of emotional self-regulation training and mindfulness on parent-child interaction and cognitive flexibility of mothers of children with mild intellectual disability

Mahtab Shahhosseini¹ , Siavash Talepasand² , Atefeh Shakibara³

1. M.A. in Clinical Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran. E-mail: m.shahhoseyni@iau.ir

2. Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran. E-mail: stalepasand@semnan.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: atefeh.shakibara@iau.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:

Received 01 June 2025
Received in revised form
29 June 2025
Accepted 06 August 2025
Published Online 22
December 2025

Keywords:

cognitive flexibility,
parent-child interaction,
emotion self-regulation,
mindfulness

ABSTRACT

Background: Having a child with special needs has a significant impact on their beliefs, thoughts, and feelings. To the extent that mothers of such children experience various emotions, including confusion, bitterness, denial, depression, hopelessness, and many other negative emotions, which in turn negatively affect their resilience and stubborn behavior, it is necessary to investigate effective strategies to strengthen cognitive adaptation and emotional relationships in order to improve the quality of life and reduce mothers' tensions.

Aims: The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of emotional self-regulation and mindfulness training on parent-child interaction and cognitive flexibility in mothers with children with mild intellectual disability.

Methods: The research method was a quasi-experimental design with a pre-test-post-test design with a control group and a five-month follow-up of three groups. The statistical population of the study included all mothers of children with mild intellectual disability referred to exceptional schools in Semnan in the academic year 1403. Purposive sampling was used. There were 30 participants who were randomly assigned to three groups of 10 (two experimental groups and one control group). All of them completed the Cognitive Flexibility Questionnaire (Dennis & VanderWaal, 2010) and the Parent-Child Relationship Scale (Pianta, 1994). Repeated measures analysis of variance was used using SPSS22 statistical software.

Results: The findings showed that the effect of emotion regulation and mindfulness training on improving cognitive flexibility and parent-child interaction and their components was significant at post-test and follow-up. The interaction effect of time and group was significant for cognitive flexibility ($p=0.001$, $F=635.66$), closeness ($p=0.001$, $F=883.59$), attachment ($p=0.001$, $F=756.36$), conflict ($p=0.001$, $F=428.25$), and overall positive parent-child relationship ($p=0.001$, $F=973.39$).

Conclusion: The results of this study indicate that both emotion regulation and mindfulness interventions are effective in improving overall cognitive flexibility and parent-child interaction, but this effectiveness is limited at the level of specific components. These findings highlight the need to combine educational methods and target specific components in future studies.

Citation: Shahhosseini, M., Talepasand, S., & Shakibara, A. (2025). A comparison of the effectiveness of emotional self-regulation training and mindfulness on parent-child interaction and cognitive flexibility of mothers of children with mild intellectual disability. *Journal of Psychological Science*, 24(154), 275-295. [10.52547/JPS.24.154.275](https://doi.org/10.52547/JPS.24.154.275)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 154, 2025

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.24.154.275](https://doi.org/10.52547/JPS.24.154.275)



✉ **Corresponding Author:** Siavash Talepasand, Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran.
E-mail: stalepasand@semnan.ac.ir, Tel: (+98) 9126040690

Extended Abstract

Introduction

Children diagnosed with mild intellectual disability present a diverse range of problems. Families raising these children often face significant educational and emotional challenges. Given these difficulties, it is crucial to explore and identify effective strategies aimed at strengthening cognitive adjustment and emotional relationships within these families (Binesh et al., 2024). The ultimate goal of implementing such strategies is to enhance the quality of life for these families and reduce the associated family tensions. Cognitive flexibility is recognized as a major characteristic that enables individuals to adapt to changing circumstances. It refers to the ability to consider multiple interpretations of an event or object simultaneously and to shift mental sets to adapt to new environmental demands. Research suggests that mothers of children with special needs tend to have lower cognitive flexibility compared to mothers of children without disabilities or those with learning disabilities. This can impact their ability to cope with the challenges of parenting (Keywanlou et al., 2022). Furthermore, parent-child interaction is considered a vital and fundamental relationship that fosters a sense of security and love for the child. It involves a combination of behaviors, feelings, and expectations unique to a particular parent and child. This interaction serves as the initial form of communication for the child, directly influencing feelings of love, security, and intimacy. However, many parents, including those with children with mild intellectual disability, may spend time with their children but feel disconnected from their child's emotions and needs (Mullins & Panlilio, 2023). Problems in parent-child interaction are a significant issue for mothers of children with special needs, and improving this interaction can prevent many problems arising from inadequate parent-child communication (Salo, 2020). Emotion regulation training is a strategy that involves influencing emotions by limiting the time, place, and situation in which they occur. Mindfulness training is another intervention method focusing on cultivating awareness and understanding through practices like

body scans and mindful breathing (Jafarpour et al. 2021). Both emotion regulation training and mindfulness training have shown positive effects on various psychological variables and emotional relationships in parents (astric, 2023). However, a gap exists in previous research regarding a direct comparison of the effectiveness of these two interventions specifically on cognitive flexibility and parent-child interaction in mothers of children with mild intellectual disability. This study aimed to address this gap.

Method

The present study utilized a quasi-experimental research design. The specific design employed was a pre-test-post-test framework that included a control group and a five-month follow-up period. The statistical population for this study comprised all mothers of children with mild intellectual disability who were referred to special schools located in Semnan during the academic year 2025. A voluntary sampling method was used to recruit participants. From the pool of volunteers, a total of 30 participants were selected. These 30 mothers were then randomly assigned to one of three groups. There were two experimental groups, each consisting of 10 participants, and one control group, also with 10 participants. Participants were required to meet specific inclusion criteria, such as being mothers of children with mild intellectual disability, aged between 30 and 55 years, having literacy skills sufficient for reading and writing, understanding the training content, and not suffering from severe psychological disorders (e. g., depression) or using psychiatric medications. Exclusion criteria included situations like critical life events (e. g., divorce, significant illness) or missing more than two training sessions. Informed written consent was obtained from all participants. The two experimental groups received either emotional self-regulation training or mindfulness training, while the control group received no intervention. Data were collected using two primary instruments. The first was the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) and the second tool was the Parent-Child Relationship Scale (PCRS). The study's hypotheses were tested using a repeated measures analysis of variance model.

Results

The findings of the study revealed significant effects of both emotional self-regulation and mindfulness training interventions. Specifically, the effect of these training programs on improving cognitive flexibility and parent-child interaction, including their components, was statistically significant at both the post-test and the five-month follow-up stages. The analysis showed significant main effects for both group and time across the variables of cognitive flexibility and the overall parent-child interaction and its components. More importantly, the interaction effect between the stages of measurement (pre-test, post-test, follow-up) and the groups (emotional regulation training, mindfulness training, control) was found to be significant for several key variables. This significant interaction effect was observed for cognitive flexibility ($p = 0.001$, $F = 635.66$), closeness ($p = 0.001$, $F = 883.59$), attachment ($p = 0.001$, $F = 756.36$), conflict ($p = 0.001$, $F = 428.25$), and the overall positive parent-child relationship ($p = 0.001$, $F = 973.39$). These results indicate that the changes in these variables over time differed significantly between the study groups.

Post-hoc comparisons and examination of the mean scores across the different stages (pre-test, post-test, follow-up) showed that both the emotional self-regulation training group and the mindfulness training group demonstrated noticeable improvements in overall cognitive flexibility and parent-child interaction compared to the control

group, which showed no significant change. Both interventions were effective in increasing scores related to cognitive flexibility, closeness, and the overall positive parent-child relationship, while decreasing scores related to attachment and conflict from pre-test to post-test and follow-up.

However, when comparing the effectiveness of the two experimental interventions directly, a significant difference was found *only* in the dimension of parent-child interaction closeness. At the follow-up stage, the emotional self-regulation training group showed a significantly greater improvement in closeness compared to the mindfulness training group ($P = 0.002$, $D = 2.91$). This suggests that while both interventions were broadly effective, emotional self-regulation training may have had a more lasting positive impact on the feeling of closeness in the parent-child relationship for mothers of children with mild intellectual disability. For all other dimensions of parent-child interaction (attachment, conflict, positive relationship) and the components of cognitive flexibility (perception of different options, perception of controllability, perception of justification of behavior), there was no statistically significant difference in effectiveness between the emotional self-regulation and mindfulness training groups. Both methods were effective to a similar extent on these variables. The effect sizes for the significant interaction effects (partial eta squared) were large (greater than 0.10) for all variables except conflict, indicating a substantial impact of the interventions.

Table 1. Results of repeated measures analysis of variance test to examine group differences in research variables

	Sources of changes	Mean squares	F	p	Eta squared
Cognitive flexibility	Group	4771.120	93.324	0.000	0.850
	Time	5560.898	383.532	0.000	0.921
	Group*time	966.148	66.635	0.000	0.802
Proximity	Group	218.037	20.319	0.000	0.552
	Time	722.633	260.073	0.000	0.887
	Group*time	166.386	59.883	0.000	0.784
Dependency	Group	225.788	24.994	0.000	0.602
	Time	536.87	226.949	0.000	0.873
	Group*time	85.253	36.756	0.000	0.690
Conflict	Group	498.083	5.923	0.000	0.234
	Time	740.333	141.629	0.000	0.811
	Group*time	132.917	25.428	0.000	0.606
Overall positive relationship	Group	4134.898	44.216	0.000	0.728
	Time	94144.488	2069.575	0.000	0.984
	Group*time	1818.354	39.973	0.000	0.708

Table 2. Comparison of the averages of the experimental groups in the three stages of pre-test, post-test and follow-up in cognitive flexibility and dimensions of parent-child interaction

	stage	Mean difference of the experimental group	Standard error of estimate	p
Cognitive flexibility	Pre-test	-1.604	1.604	0.686
	Post-test	-5	2.16	0.094
	Follow-up	-1.66	2.329	0.756
Proximity	Pre-test	1.67	0.84	0.979
	Post-test	1.75	1.02	0.215
	Follow-up	2.91	0.79	0.002
Dependency	Pre-test	0.33	0.90	0.929
	Post-test	-0.75	0.73	0.614
	Follow-up	-0.25	2.41	0.939
Conflict	Pre-test	1.41	2.33	0.828
	Post-test	0.83	2.11	0.933
	Follow-up	-0.25	1.64	0.992
Overall positive relationship	Pre-test	-0.75	3.21	0.892
	Post-test	4.83	3.45	0.301
	Follow-up	6.58	3.45	0.153

Conclusion

The findings of this study indicate that both emotional self-regulation training and mindfulness training interventions were effective in improving overall cognitive flexibility and parent-child interaction among mothers of children with mild intellectual disability. These results align with previous research suggesting the positive impact of these approaches on psychological well-being and relationship dynamics. A possible explanation for the effectiveness of both interventions lies in their shared underlying mechanisms. Both mindfulness and emotional regulation training are believed to improve adaptive emotional regulation. Improved emotional regulation can lead to outcomes such as reduced distress, enhanced emotional processing, and increased ability to engage in goal-directed behaviors. These improvements, in turn, are likely to positively influence cognitive flexibility and parent-child interactions.

Despite the overall effectiveness of both interventions, the study found that this impact was limited to the level of specific components. Notably, emotional self-regulation training demonstrated superiority over mindfulness training specifically in the parent-child interaction closeness dimension at the five-month follow-up stage. This difference in the follow-up phase for closeness might be attributed to the nature of emotional regulation strategies, particularly those involving positive emotions and their lasting effects. These strategies may require more time to fully integrate and demonstrate their effect, especially in relation to the affective aspects

like closeness, which can consolidate over time. The lack of significant difference between the two interventions on other components of cognitive flexibility or dimensions of parent-child interaction (except closeness at follow-up) suggests that both methods are equally effective for improving these specific aspects. The limited effectiveness observed in components such as perception of controllability or conflict might suggest that these constructs are more complex or require more specialized intervention approaches. The results emphasize the importance of designing interventions that potentially combine educational methods or specifically target particular components for greater effectiveness in future studies. These findings support the use of both emotional regulation and mindfulness training as valuable approaches in supporting mothers of children with mild intellectual disability.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: In order to maintain ethical principles in this study, an attempt was made to collect data after obtaining the participants' consent. Participants were also assured of confidentiality in maintaining personal information and presenting results without mentioning their names and ID details.

Funding: This research is in the form of a research article and is without financial support.

Authors' contribution: This article is extracted from the master's thesis of the first author, with the guidance of the second author and the advice of the third author.

Conflict of interest: The authors also declare that there are no conflicts of interest in the results of this study.

Acknowledgments: We would like to thank and appreciate the parents of children with intellectual disabilities who participated in this study.



مقایسه اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی و ذهن آگاهی بر تعامل والد-فرزند و انعطاف پذیری شناختی مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف

مهتاب شاه حسینی^۱، سیاوش طالع پسند^۲، عاطفه شکیبازاد^۳

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۵

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

کلیدواژه‌ها:

انعطاف پذیری شناختی،

تعامل والد فرزند،

خودتنظیمی هیجانی،

ذهن آگاهی

زمینه: داشتن فرزند با نیازهای خاص بر عقاید، باورها، افکار و احساسات آن‌ها تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد، تاجایی که مادران چنین کودکانی احساسات مختلفی از جمله سردرگمی، تلخ کامی، تکذیب و انکار، افسردگی، ناامیدی و بسیاری از احساسات منفی متفاوت را تجربه می‌کنند که این خود بر میزان تاب آوری و رفتار سرسختانه آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد، بررسی راهبردهای مؤثر برای تقویت سازگاری شناختی و روابط عاطفی، به منظور ارتقای کیفیت زندگی و کاهش تنش‌های مادران ضروری است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی و ذهن آگاهی بر تعامل والد-فرزند و انعطاف پذیری شناختی و مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف انجام شد.

روش: روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه و پیگیری پنج ماهه سه گروهی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف مراجعه کننده به مدارس استثنایی شهر سمنان در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بودند. از روش نمونه گیری هدفمند استفاده شد. شرکت کنندگان ۳۰ نفر بودند که به صورت تصادفی در سه گروه ۱۰ نفری (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) قرار گرفتند. همه آن‌ها پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (دنيس و وندروال، ۲۰۱۰) و مقیاس رابطه والد-فرزند (پیانتا، ۱۹۹۴) را تکمیل کردند. از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر به کمک نرم افزار آماری SPSS²² استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که تأثیر آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر بهبود انعطاف پذیری شناختی و تعامل والد-فرزند و مؤلفه‌های آن‌ها در پس آزمون و پیگیری معنادار بود. اثر تعامل زمان و گروه برای انعطاف پذیری شناختی ($F=66/635$, $p=0/001$)، نزدیکی ($p=0/001$)، وابستگی ($F=59/883$, $p=0/001$)، تعارض ($F=36/756$, $p=0/001$)، رابطه مثبت کلی والد فرزند ($F=39/973$, $p=0/001$) معنی دار بود.

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد هر دو مداخله تنظیم هیجان و ذهن آگاهی در بهبود کلی انعطاف پذیری شناختی و تعامل والد-فرزند مؤثرند، اما این اثربخشی در سطح مؤلفه‌های خاص محدود است. این یافته‌ها لزوم ترکیب روش‌های آموزشی و هدف گذاری مؤلفه‌های خاص در مطالعات آتی را پررنگ می‌کند.

استناد: شاه حسینی، مهتاب؛ طالع پسند، سیاوش؛ و شکیبازاد، عاطفه (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی و ذهن آگاهی بر تعامل والد-فرزند و انعطاف پذیری شناختی مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۴، ۲۷۵-۲۹۵.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۴، ۱۴۰۴. DOI: [10.52547/JPS.24.154.275](https://doi.org/10.52547/JPS.24.154.275)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: سیاوش طالع پسند، استاد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران. رایانامه: stalepasand@semnan.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۶۰۴۰۶۹۰

مقدمه

در طول سال‌های گذشته تعاریف زیادی از نارسایی هوشی^۱ به عمل آمده است که هر کدام از این تعاریف به دلیل تمرکز بر یک جنبه خاص و تفاوت در میزان نارسایی‌ها، موقعیت‌ها، علت‌ها و آثار با یکدیگر تفاوت دارند (کوپر، ۲۰۲۰). میزان شیوع کم‌توانی ذهنی بین ۱ تا ۳ درصد کل جمعیت برآورد شده است و بیشتر افرادی که با کم‌توانی ذهنی شناسایی می‌شوند در طبقه کم‌توانی ذهنی آموزش‌پذیر قرار می‌گیرند. این افراد با مشکلات ذهنی و رفتاری بسیاری از جمله درک کردن و ارتباط، تحرک و جا به جایی، مراقبت شخصی، تعامل و کنار آمدن با دیگران، فعالیت‌های زندگی (خانه، خانواده و تحصیل)، و مشارکت در جامعه، مواجه‌اند (میلیوز، ۲۰۲۳). براساس برآورد سازمان بهداشت جهانی، فراوانی جمعیت کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه جهان در حال حاضر ۷۰۰ میلیون نفر است و با افزایش جمعیت در جهان، این تعداد در آینده رو به افزایش خواهد بود (بینش و همکاران، ۱۴۰۳).

کودک عامل گسترش نسل است و تولد و حضور کودکی با مشکلات رشدی از جمله آهسته‌گام در هر خانواده‌ای می‌تواند رویدادی نامطلوب و چالش‌زا تلقی شود که احتمالاً تنیدگی، سرخوردگی، احساس غم و نومیدی را به دنبال خواهد داشت (زایدی و همکاران، ۲۰۲۳). شواهد متعددی وجود دارد که نشان می‌دهند والدین دارای فرزند کم‌توان ذهنی، به احتمال بیشتری با مشکلات اجتماعی، اقتصادی و هیجانی که غالباً ماهیت محدود کننده، مخرب و فراگیر دارند، مواجه می‌شوند (اونیشی و همکاران، ۲۰۲۲). در چنین موقعیتی گرچه همه اعضای خانواده و کارکرد آن، آسیب می‌بیند، اما مادران به علت داشتن نقش سنتی مراقب، مسئولیت‌های بیشتری در قبال فرزند کم‌توان خود به عهده می‌گیرند که در نتیجه با مشکلات روانی بیشتری مواجه می‌شوند (منصور پیشه، ۱۴۰۱).

مادران واکنش‌های عاطفی شدیدی در نتیجه‌ی تولد کودک دارای مشکل ذهنی شامل ترس از ناتوانی فرزند، احساس عدم کفایت و ناراحتی بروز می‌دهند، که این موضوع و موضوعاتی از این دست می‌توانند سلامت روانی و کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. لیانگ و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود نشان دادند حضور فرزند دارای آهسته‌گام در خانواده با توجه به نیازهای مراقبتی خاص کودک، برای مادران که نسبت

به بقیه، بیشتر با کودک سروکار دارند، منبع استرس است و ضمن خستگی روانی باعث کاهش تعامل والد-فرزند در آن‌ها می‌گردد.

تعامل والد-فرزند^۲ آسیب دیده نیز از جمله زمینه مشکلات والدگری مادران کودکان با نیازهای ویژه است که با بهبود آن می‌توان از بسیاری از مشکلات ناشی از عدم ارتباط مناسب بین والدین و این قبیل کودکان پیشگیری کرد (سالو، ۲۰۲۰). هولت (۲۰۱۲) معتقد است که تعامل والد-فرزند یک رابطه مهم و حیاتی برای ایجاد امنیت و عشق است که متشکل از ترکیبی از رفتارها، احساسات و انتظاراتی است که منحصر به پدر و مادر خاص و یک کودک خاص است. این تعامل نخستین معرف دنیای ارتباطات برای کودک است و احساس عشق، امنیت و صمیمیت به‌طور مستقیم در این روابط ریشه دارند. بسیاری از والدین در زمان و فضای مشترک با کودکانشان به سر می‌برند، اما با احساسات و نیازهای کودک خود بیگانه هستند (آبکنار، ۱۴۰۳). بر اساس آن‌چه پیش‌تر اشاره شد، می‌توان گفت که مادر نخستین مسئول رسیدگی به نیازهای آموزشی و درمانی کودک مبتلا به کم‌توانی ذهنی و مراقب اصلی او محسوب می‌شود. از این رو به علت بار سنگین این مسئولیت‌ها با مشکلات چندگانه و پیش‌رونده‌ای روبرو هستند که آسیب‌های روانشناختی و تعامل والد فرزند آسیب دیده برآیند چنین شرایطی است. از این رو شناخت به موقع دشواری‌های مرتبط به داشتن کودک با کم‌توانی ذهنی به درمان‌گران این فرصت را می‌دهد تا به رفع مشکلات آنان اقدام و از گسترش این مشکلات و آسیب‌های جدی تر جلوگیری کنند. بنابراین، با توجه به مشکلاتی که مادران دارای کودکان مبتلا به کم‌توانی ذهنی، با آن مواجه هستند، لزوم ارائه مداخلات آموزشی به این گروه از افراد ضروری به نظر می‌رسد؛ چراکه مادران دارای فرزند با نیازهای ویژه به‌عنوان یکی از آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه، گاهی از شناخت و مهارت کافی برای مدیریت صحیح مشکلات خود برخوردار نیستند (دانادل و همکاران، ۱۴۰۲).

یکی از متغیرهای مورد بررسی انعطاف‌پذیری شناختی می‌باشد؛ نتایج پژوهش‌ها گویای این است که مادران دارای کودکان با نیازهای ویژه سطوح انعطاف‌پذیری شناختی پایینی دارند. همچنین، مادران دارای کودکان مبتلا به کم‌توانی ذهنی نسبت به مادران دارای ناتوانی‌های دیگر

^۱. Intellectual Disability (ID)

^۲. Parent-child interaction

مانند ناتوانی یادگیری سطوح انعطاف پذیری شناختی پایین تری دارند (قاسمی و همکاران، ۱۴۰۱).

در این بین، نقص در انعطاف پذیری شناختی، می تواند تشدید کننده مشکلات روانشناختی مادران دارای کودک مبتلا به کم توانی ذهنی باشد (تیک و همکاران، ۲۰۱۵). انعطاف پذیری شناختی با بهزیستی روانی و آسیب پذیری در طیف گسترده ای از دشواری ها که شامل افسردگی، اضطراب و دشواری های روانشناختی کلی هستند، رابطه دارد (ماسودا و تالی، ۲۰۱۲). بنابراین، سطوح پایین انعطاف پذیری شناختی مادران دارای کودکان با نیازهای ویژه (گودرزی و همکاران، ۲۰۱۸؛ صادقی و همکاران، ۱۳۹۶)، اهمیت انعطاف پذیری شناختی در کاهش مشکلات روانشناختی (احمدی، خیراتی و غباری بناب، ۱۳۹۸) و افزایش سلامت روان آن ها (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸) ضرورت توجه ویژه به این سازه را نمایان می سازد.

پایین بودن کیفیت تعامل والد-فرزند نشان دهنده بروز مشکلات در حوزه های اجتماعی، عاطفی، تحصیلی، اخلاقی و سبک زندگی فرد می باشد، که چنانچه شدت این مشکلات توسط فرد زیاد ادراک شود منجر به دشواری در تنظیم هیجان و بروز مشکلات روانشناختی می گردد (آکباس و یقتوقلو، ۲۰۲۲). کیوانلو و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود نشان دادند رفتارهای پرخاشگرانه با تنظیم هیجان غیرانطباقی در ارتباط اند. به طوری که افرادی که به طور کارآمدی قادر به تنظیم هیجانات خویش هستند، رفتارهای مخرب از جمله پرخاشگری کمتر انجام می دهند و از سلامت روانی بالاتری برخوردارند. تنظیم هیجانی به معنای استفاده از راهبردهای سازگارانه است که فرد هنگام تجربه هیجانی، پاسخ به حالات هیجانی مناسب از خود نشان می دهند. راهبردهای منفی تنظیم هیجان هم چون فرونشانی، اجتناب و نشخوار فکری سهم معناداری در پیش بینی سطوح پایین هیجان و احساسات مثبت مانند شادکامی و سلامت ذهنی دارند. به همین دلیل مادران دارای فرزند آهسته گام در طول دوران فرزند پروری، نشخوارهای فکری و رنج های زیادی را تجربه می کنند و از تنظیم هیجان ضعیفی برخوردار هستند. به طوری که تنظیم هیجانی ناکارآمد می تواند یکی از عوامل پیش بینی کننده مهم تعامل منفی والد-فرزند باشد

و باعث شود والدین مضطرب، هنگام روبرو شدن با چالش های فرزند پروری در به کار بردن راهبردهای مدیریت هیجان با مشکل مواجه شوند و در بهبود خلق منفی کارایی کمتری را نشان دهند (مولینز و پابللیو، ۲۰۲۳). این مشکلات می تواند مدیریت هیجان والدین و شیوه های فرزند پروری و کفایت والدگری را با مشکل روبرو کند و استرس والدگری آن ها را بالا ببرد و والدین را به سمت نگرانی مفرط و استفاده از راهبردهای فرزند پروری ناکارآمد و استرس زا که باعث افزایش مشکلات روانشناختی در فرزندان شود، ترغیب نماید.

شواهد متقاعد کننده ای وجود دارد که نشان می دهد آموزش تنظیم هیجان بر بهبود روابط عاطفی و طیف متنوعی از متغیرهای روانشناختی مؤثر است. یافته ها نشان می دهد آموزش تنظیم هیجان بر بهبود تعامل والد-کودک مادران دارای فرزند با ناتوانی یادگیری (حسینی و همکاران، ۱۴۰۱)، کاهش عاطفه منفی و افزایش تاب آوری مادران دارای فرزند معلول (جوادیان و همکاران، ۱۳۹۷)، بهبود سلامت روان مادران دارای کودک بیش فعال-نقص توجه (ایران نژاد، ۱۴۰۰)، افزایش سلامت روان مادران دارای فرزندان مبتلا به اختلالات روانی (فخاری و همکاران، ۱۴۰۰)، افزایش بهزیستی روان شناختی مادران دانش آموزان کم توان ذهنی (مرادی کیا و همکاران، ۱۳۹۵)، تعامل مادر-کودک در مادران دارای فرزند با بیش فعال-نقص توجه (عربی و همکاران، ۲۰۲۰) و کاهش نشخوار فکری (جعفرپور و همکاران، ۱۴۰۰) مؤثر است.

از دیگر آموزش های کارآمد در نمونه والدین کودکان با نیازهای ویژه، آموزش ذهن آگاهی است (گریفیث و همکاران، ۲۰۱۹). آموزش ذهن آگاهی^۱ نوعی روش مداخله ای است که به روش های مراقبه ای مانند فن بررسی بدن برای افزایش فهم و آگاهی از چگونگی افکار متکی است. این فن در راستای ارتقاء آگاهی^۲ بدون قضاوت^۳ لحظه به لحظه^۴، توجه به لحظه حاضر^۵، همراه با پذیرش بدون واکنش^۶ افکار و احساسات فعلی است (هولیز-واکر و کلوسیمو، ۲۰۱۱؛ کابات-زین، ۲۰۱۳؛ تیزدل و همکاران، ۲۰۰۰؛ واکروسیلوا، ۲۰۲۲). برخی ارزیابی های کنترل شده از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در والدین دارای کودکان با ناتوانی ذهنی منجر به نتایج

4. moment-to-moment

5. attention in the present moment

6. nonreactive

1. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

2. awareness

3. nonjudgmental acceptance

مثبتی به خصوص برای مادران شده است (جونز و همکاران، ۲۰۱۸؛ فلین و همکاران، ۲۰۲۰).

شواهد نشان می‌دهد آموزش ذهن آگاهی بر ارتقاء معنویت و پردازش هیجانی مادران دارای دانش آموزان اختلال طیف اوتیسم (قوامی و همکاران، ۱۴۰۲)، افزایش تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان با ناتوانی‌های یادگیری (احمدی و همکاران، ۱۳۹۸)، افزایش سرسختی روان‌شناختی و کاهش نشخوارفکری مادران دارای دانش آموزان باناتوانی‌های یادگیری (باتلینگ و همکاران، ۲۰۲۳)، کاهش طرح‌واره‌های هیجانی ناسازگار از جمله طرح‌واره نشخوار فکری مادران کودکان با فلج مغزی، بهبود بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم هیجان و تاب آوری مادران کودکان کم توان ذهنی (بیتشارلو و همکاران، ۲۰۲۲)، کاهش استرس والدگری در قلمرو تعامل والد و کودک مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال نقص توجه بیش فعالی (نایب زاده، ۱۴۰۱)، ارتقاء تعامل مادر-کودک در مادران دانش آموزان کم توان ذهنی، کاهش افسردگی و افزایش امید به زندگی مادران کودکان کم توان ذهنی (لهیچی و همکاران، ۲۰۲۳)، بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی مادران کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی نقص توجه، کاهش استرس والدگری و افزایش بهزیستی روانشناختی والدین دارای کودکان مبتلا به فزون‌کنشی (چینگ و همکاران، ۲۰۲۴)، کاهش میزان استرس مادران دارای کودک مبتلا به اختلال طیف اوتیسم و ناتوانی ذهنی (نروازیک و همکاران، ۲۰۲۲)، افزایش اجتماعی بودن و بهبود کیفیت زندگی والدین دارای کودکان با ناتوانی ذهنی (راکپ و همکاران، ۲۰۲۴)، افزایش بهزیستی روان‌شناختی والدین کودکان با نیازهای ویژه (گوانلز، ۲۰۲۱) مؤثر است.

طیف دیگری از پژوهش‌ها آموزش تنظیم هیجانی و روش‌های مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی را در نمونه مادران دارای کودکان با نیازهای ویژه مورد مقایسه قرار داده‌اند. برای نمونه شکری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به آموزش تنظیم شناختی هیجان بر کاهش تنیدگی والدینی مادران کودکان پرخاشگر مؤثرتر است. در مقابل بیرامی و همکاران (۱۳۹۳) به این نتایج دست یافتند که آموزش تنظیم هیجان نسبت به شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش پریشانی روانشناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و بهبود راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مادران کودکان عقب

مانده ذهنی مؤثرتر است. در حالی که قربانی آقبلاغی (۱۳۹۵) تفاوتی را بین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر بهبود کیفیت زندگی و تاب آوری مادران کودکان استثنایی مشاهده نکرد. ازتریک (۲۰۲۳) نیز بین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر کاهش خشونت والدین دارای کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه بیش فعالی تفاوتی را مشاهده نکردند.

همان‌طور که بیان شد، مطالعات مختلف اثرات مثبت آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی را بر طیف گسترده‌ای از متغیرها در مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی گزارش کرده‌اند. با توجه به شیوع بالای کم توانی ذهنی و پیامدهای ناشی از آن برای والدین بخصوص مادران، ضروری است که روش‌های مختلف آموزشی به کارگرفته شده برای این مادران این کودکان مورد مقایسه قرار گیرد، تا بتوان مناسب‌ترین و کارآمدترین روش را با توجه به فرهنگ حاکم بر جامعه شناسایی کرد. هرچند برخی مطالعات به بررسی اثربخشی برنامه‌های آموزشی تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر مشکلات مختلف مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی پرداخته‌اند؛ با این حال در خصوص مقایسه مداخلات نامبرده بر متغیرهای وابسته در پژوهش حاضر خلأهای پژوهشی بسیاری وجود دارد که انجام مطالعات بیشتر را ضروری می‌سازد.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: طرح پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری پنج ماهه بود. دو گروه آزمایش مداخلات آموزشی خودتنظیمی هیجانی و ذهن آگاهی را دریافت کردند و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف مراجعه‌کننده به مدارس استثنایی شهر سمنان در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بود. نمونه مورد مطالعه شامل ۳۰ نفر از مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف از جامعه آماری مذکور بود که به روش زیر انتخاب شدند: از بین مدارس استثنایی شهر سمنان، چهار مدرسه به صورت در دسترس انتخاب شد (در این مدارس بیشترین ارجاعات کم توانی ذهنی انجام می‌شود). لازم به ذکر است حجم نمونه بر اساس فرمول ارائه شده توسط تاباچنیک و فیدل (۲۰۱۴) و همچنین پالانت (۲۰۲۰) برای طرح‌های

آزمایشی انجام شده است. بر اساس این فرمول حجم افراد نمونه در هر گروه نباید کمتر از ۱۵ نفر باشد ولی با توجه به نوع مداخله و ماهیت افراد گروه از تعداد ۱۵ نفر نمونه اولیه در هر گروه کاسته شده است به این معنا که از هر گروه ۳ نفر با افت آزمودنی (به علت غیبت بیش از دو جلسه و عدم تمایل به ادامه شرکت در جلسات مداخله برای گروه‌های آزمایش و عدم تمایل به شرکت در پس آزمون و پیگیری در گروه گواه) روبرو شده- ایم و در نهایت تحلیل بر روی ۱۰ نفر در هر گروه (۱۰ نفر گروه آموزش تنظیم هیجان، ۱۰ نفر گروه آموزش ذهن آگاهی و ۱۰ نفر گروه گواه) انجام شد.

ملاک‌های ورود به پژوهش: جنسیت (زن)، وضعیت تاهل (متاهل)، کسب رضایت کتبی مادران دارای کودکان مبتلا به کم‌توانی ذهنی خفیف، کسب نمره برش لازم در پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، پرسشنامه تعامل والد-فرزند پیاننا (۱۹۹۴) و مقیاس نشخوار فکری نولن و هوکسما (۱۹۹۱) برای هر سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه)، داشتن فرزند با تشخیص قطعی ناتوانی ذهنی خفیف (هوشبهر بین ۵۰ - ۵۵ تا ۷۰-۷۵) بر اساس آزمون هوشی و کسلر توسط متخصصین مرتبط با مدارس کودکان استثنایی، دامنه سنی (۳۳ تا ۵۵ سال)، عدم داشتن سابقه بیماری‌های جدی روانشناختی و روانپزشکی، و عدم مصرف داروهای روانپزشکی برای هر سه گروه.

ملاک‌های خروج از پژوهش: دریافت آموزش تنظیم هیجان و یا آموزش ذهن آگاهی حداقل یک سال قبل از اجرای مطالعه، عدم شرکت مداوم در جلسات مداخله (غیبت بیش از ۲ جلسه) یا انصراف از ادامه درمان و مشارکت در پژوهش.

(ب) ابزار

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (CFQ)^۱: این پرسشنامه که توسط دنیس و وندروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است، یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سوالی است و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. شیوه نمره گذاری آن براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از ۱ تا ۷ می‌باشد (کاملاً مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، تا حدی مخالفم =

۳، نه مخالف و نه موافقم = ۴، تاحدی موافقم = ۵، موافقم = ۶، کاملاً موافقم = ۷). گویه‌های ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱ و ۱۷ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. دامنه نمرات این ابزار بین ۲۰ تا ۱۴۰ است. در این پرسشنامه کسب نمره بالا به معنای انعطاف پذیری شناختی بیشتر و کسب نمره پایین به معنای انعطاف پذیری شناختی کمتر است. این پرسشنامه سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را می‌سنجد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها و ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت. پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دارای سه مولفه ادراک کنترل پذیری (گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵ و ۱۷)، ادراک گزینه‌های مختلف (گویه‌های ۳، ۵، ۶، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۰) و ادراک توجیه رفتار (گویه‌های ۱۰ و ۱۸) است (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). دنیس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند که پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. پایایی آزمون-بازآزمون بعد از گذشت ۷ هفته همبستگی ۰/۷۳ را نشان داد. ضریب آلفای کرانباخ برای کل مقیاس و مولفه‌های ادراک کنترل پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ گزارش کردند. همسانی درونی نمره کل این پرسشنامه و دو عامل آن به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۷۸ و ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ انعطاف پذیری شناختی و مولفه‌های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۴، ۰/۸۶ و ۰/۷۵ به دست آمد.

مقیاس رابطه والد-فرزند^۲ (PCRS): این مقیاس توسط پیاننا در سال ۱۹۹۴ ساخته شده و شامل ۳۳ ماده است که ادراک والدین به خصوص مادر در مورد رابطه با کودک را می‌سنجد. در پژوهش حاضر از این مقیاس جهت سنجش رابطه مادر-کودک استفاده شده است. این مقیاس خودگزارشی بوده و شامل حوزه‌های نزدیکی (گویه‌های ۱، ۵، ۶، ۸، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۲۹ و ۳۰)، وابستگی (گویه‌های ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۸، ۲۰ و ۲۲)، تعارض (گویه‌های ۲،

². parent child relationship scale (PCRS)

¹. The cognitive flexibility inventory (CFI)

کرونباخ در حوزه تعارض ۰/۸۲، نزدیکی، ۰/۷۷ و وابستگی ۰/۷۳ و رابطه مثبت کلی ۰/۷۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ حوزه‌های نزدیکی، وابستگی، تعارض و رابطه مثبت کلی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۳، ۰/۸۸، ۰/۸۶ به دست آمد.

فرآیند اجرای پژوهش طی نیمه دوم سال ۱۴۰۳ انجام و داده‌ها جمع آوری گردید. لازم به ذکر است که در رابطه با اجرای برنامه مداخله تنظیم هیجان و ذهن آگاهی؛ پژوهشگر دوره‌های لازم آموزشی را گذرانده و به همراه مدرس این دوره‌ها اجرا نموده است. اجرای مداخلات در گروه آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی به صورت هم زمان بود. با توجه به این که در این پژوهش هدف اصلی مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر تعامل والد فرزند و انعطاف پذیری شناختی دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف است، بنابراین جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها ضمن رعایت مفروضات، از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر به کمک نرم افزار آماری SPSS²² استفاده شد. در جدول ۲ جلسات مربوط به آموزش ذهن آگاهی به تفکیک اهداف، محتوا ارائه شده است.

۳، ۴، ۷، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۱، ۳۲ و ۳۳ و رابطه مثبت کلی (که همان نمره کل است از مجموع نمرات حوزه نزدیکی و معکوس نمرات حوزه تعارض و وابستگی بدست می آید) است. شیوه نمره گذاری آن براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ تا ۵ است (قطعا صدق نمی کند = ۱، صدق نمی کند = ۲، مطمئن نیست = ۳، تا حدی صدق می کند = ۴، و قطعا صدق می کند = ۵). در این مقیاس کسب نمره بالا به معنای تعامل مادر-کودک مطلوب تر و کسب نمره پایین به معنای تعامل مادر-کودک نا مطلوب است. دامنه نمرات این ابزار بین ۳۳ تا ۱۶۵ است. این مقیاس برای سنجش رابطه والد-کودک در تمام سنین استفاده می شود (تجربشی و همکاران، ۱۳۹۴). دریکسول و پیانتا (۲۰۱۱) ضریب آلفای کرونباخ را برای حوزه‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه مثبت کلی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۶۹ و ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ توسط آبارشی و همکاران (۱۳۸۸) در حوزه‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه مثبت کلی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۰، ۰/۶۱ و ۰/۸۶ گزارش شده است. تجربشی و همکاران (۱۳۹۴) روایی این مقیاس را ۰/۷۲ و ضریب پایایی آن به روش آلفای

جدول ۱. خلاصه جلسات برنامه آموزش تنظیم هیجان (گروس، ۲۰۰۲)

جلسات	هدف	محتوای جلسات	تکالیف
یکم	آشنایی	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه و اعضا، بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، بیان منطق و مراحل مداخله، بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه	تکلیف داخل جلسه: انجام تمریناتی با هدف آشنایی با یکدیگر. تکلیف خارج از جلسه: تمرکز روی رخداد‌های هیجانی که خارج از جلسه برای هر فرد اتفاق می افتد، ثبت رخداد.
دوم	ارائه آموزش هیجانی	انتخاب موقعیت: شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و درازمدت هیجان‌ها.	بازخورد: بیان نقطه نظرات اعضای گروه در مورد تجزیه‌ی خاص خود نسبت به این جلسه. تکلیف داخل جلسه: تجربه حالت‌های هیجانی تکلیف خارج از جلسه: ثبت تجربه‌های هیجانی افراد با توجه به ابعاد چندگانه هیجان، توسط هر عضو گروه. بازخورد: بیان نقطه نظرات اعضای گروه در مورد تجزیه‌ی خاص خود نسبت به این جلسه و جلسات پیشین.
سوم	ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا	انتخاب موقعیت، راجع به عملکرد هیجان‌ها در فرایند سازگاری انسان و فواید آن‌ها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیرگذاری روی آن‌ها، همچنین جهت سازمان دهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضا گفتگویی صورت گرفت و مثال هایی از تجربه‌های واقعی آن‌ها مطرح شد.	تکلیف داخل جلسه: تکمیل فرم خود ارزیابی پاسخ‌های هیجانی و فرم آسیب پذیری هیجانی، تهیه و درجه بندی درست مهارت‌های فردی برای تسکین و تنظیم هیجان‌ها. تکلیف خارج از جلسه: تکمیل فرم آسیب پذیری هیجانی و گزارش‌های روزانه هیجان‌ها.
چهارم	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان	اصلاح موقعیت، الف) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، ب) آموزش راهبرد حل مسئله، ج) آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)	بازخورد: بیان نقطه نظرات اعضای گروه در مورد تجزیه‌ی خاص خود نسبت به این جلسه و جلسات پیشین تکلیف داخل جلسه: فهرست کردن اهداف فردی، اجتماعی و رابطه‌ای، بررسی روابط خود با اطرافیان، شناسایی موقعیت‌های فردی و بین فردی که باید بهبود یابند و تهیه‌ی فهرستی از فعالیت‌های مثبت. آموزش مهارت‌های موردنیاز برای حل مشکلات بین فردی. تکلیف خارج از جلسه: انجام یک فعالیت مثبت در هرروز بر طبق فهرست اهداف، اقدام برای حل و فصل مشکلات بین فردی.

جلسات	هدف	محتوای جلسات	تکالیف
پنجم	تغییر توجه	گسترش توجه، دستور جلسه: الف) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، ب) آموزش توجه.	بازخورد: بیان نقطه نظرات اعضای گروه در مورد تجزیه خاص خود نسبت به این جلسه و جلسات پیشین تکلیف: از اعضا خواسته شد که در طول هفته هرگاه با حالت هیجانی خاصی مانند غم، خشم و ترس مواجه شدند، به انجام انواع مهارت‌های کنترل فکر و تغییر توجه (مهارت‌های آموخته شده) پرداخته و میزان تأثیر هر مهارت را در مقیاس ۰ تا ۱۰ درجه بندی کنند. بازخورد: اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه خاص اینجمله و جلسات پیشین را بیان کردند. تکلیف: از اعضا خواسته شد که در طول هفته هرگاه با حالت هیجانی خاصی مانند غم، خشم و ترس مواجه شدند به نقش و تأثیر محتوای افکار و پردازش ذهنی خود روی افزایش و کاهش پاسخ هیجانی توجه کرده و میزان تأثیر افزایشده و کاهشده ذهن، بر پاسخ هیجانی خود را درجه بندی و ثبت کنند. پس از آن به انجام راهبرد باز ارزیابی پردازند و تأثیر این کار روی تجربه هیجانی خود را ثبت کنند.
ششم	تغییر ارزیابی شناختی	ارزیابی شناختی، الف) شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالت‌های هیجانی، ب) آموزش راهبرد باز ارزیابی	بازخورد: اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه خاص اینجمله و جلسات پیشین را بیان کردند. تکلیف: به کار بردن مهارت‌های ابراز هیجان و تعدیل پاسخ در هنگام درگیر شدن در تجربه‌های هیجانی. بازخورد: اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه خاص اینجمله و جلسات پیشین را بیان کردند. تکلیف: مراحل اقدام توسط خود افراد تعیین شد و برای کاربرد برنامه در زندگی واقعی برنامه ریزی شد.
هفتم	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان	تعدیل پاسخ، ۱) شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، ۲) مواجهه، ۳) آموزش ابراز هیجان، ۴) اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده‌های محیطی، ۵) آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.	بازخورد: یک ارزیابی کیفی از کل برنامه به صورت کتبی و در پاسخ به این سؤال که کل برنامه را چگونه ارزیابی می‌کنید، انجام گرفت. از اعضا خواسته شد که آزادانه و بدون قید نام، نظر خود را بیان کنند. در پایان از تلاش اعضای گروه، قدردانی به عمل آمد و از آن‌ها خواسته شد، به خاطر موفقیت‌هایشان به خودشان پاداش دهند.
هشتم	ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد	ارزیابی و کاربرد، دستور جلسه: ۱) ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی، ۲) کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط - های طبیعی خارج از جلسه، ۳) بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.	

جدول ۲. خلاصه جلسات برنامه آموزش ذهن آگاهی (کابات- زین، ۱۹۹۰)

جلسات	هدف	محتوای جلسات	تکالیف
یکم	هدایت خودکار	آشنایی با اعضاء گروه و انتظارات آن‌ها، تعیین خط مشی گروه و توضیح پیرامون اختلال ناتوانی ذهنی، تمرین خوردن کشمش، تمرین مراقبه واریسی بدن.	تکلیف: انجام یکی از کارهای روزمره با ذهن آگاهی و واریسی بدن.
دوم	چالش با مانع	ده دقیقه تنفس با ذهن آگاهی، تمرین واریسی بدن.	تکلیف: آوردن توجه به یکی دیگر از کارهای روزمره، ثبت وقایع خوشایند، واریسی بدن و ده دقیقه تنفس ذهن آگاهانه.
سوم	ذهن آگاهی در حین حرکت	تمرین حرکات کششی همراه با ذهن آگاهی، تمرین قدم زدن آگاهانه، تمرین واریسی بدن.	تکلیف: پیاده روی آگاهانه، واریسی بدن، ثبت تجربه‌های ناخوشایند.
چهارم	ماندن در لحظه	تمرین ذهن آگاهی نسبت ه شنیدن و فکر کردن، داستان ببرهای گرسنه، تمرین مکث سه دقیقه ای، تمرین واریسی بدن.	تکلیف: واریسی بدن، استفاده از وسائل نقلیه همراه با ذهن آگاهی، مکث سه دقیقه ای.
پنجم	پذیرش و اجازه دادن	تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و بدن، پذیرش، تمرین ایجاد یک مشکل و کار کردن روی آن از طریق بدن، تمرین مکث سه دقیقه ای (به همراه احساس پذیرا بودن)، تمرین واریسی بدن.	تکلیف: واریسی بدن و مکث سه دقیقه ای
ششم	افکار واقعیت نیستند	افکار جانشین، تمرین مکث سه دقیقه ای، تمرین واریسی بدن.	تکلیف: واریسی بدن، مکث سه دقیقه ای و استفاده از آن در مواقع بروز احساسات ناخوشایند.
هفتم	مراقبت از خود	ارتباط بین خلق و احساسات، چگونه به بهترین نحو از خود مراقبت کنیم، تمرین واریسی بدن.	تکلیف: تهیه لیستی از فعالیت‌های انرژی بخش و خسته کننده.
هشتم	به کار گیری آموخته‌های تمرین در آینده	تمرین واریسی بدن، بحث پیرامون تداوم تمرین‌ها و برنامه ریزی جهت انجام آن‌ها، بررسی مشکلاتی که مانع از انجام تکلیف می‌شوند.	برای کاربرد برنامه آموزشی در زندگی واقعی برنامه ریزی شد.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۳۰ نفر از مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی در سه گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۰ نفر) شرکت کردند. میانگین وانحراف معیار سن در گروه مبتنی بر آموزش خودتنظیمی هیجانی $31 \pm 4/33$ ؛ و در گروه ذهن آگاهی $39/43 \pm 4/65$ و در گروه گواه $38/81 \pm 3/72$ می‌باشد. همچنین بین هر سه گروه از نظر مدرک تحصیلی، تعداد فرزند و شغل همسر تفاوت معناداری وجود نداشت. میانگین نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی در گروه تنظیم هیجان و ذهن آگاهی در پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش یافته است ولی در گروه گواه تغییر چندانی نداشته است. در دو گروه آزمایشی در مرحله پیگیری افت محسوسی در نمرات کل انعطاف‌پذیری در مقایسه با پس‌آزمون مشاهده می‌شود. در متغیر تعامل والد-فرزند در بعد نزدیکی و رابطه مثبت، الگوی مشابهی مشاهده می‌شود. در ابعاد تعارض و وابستگی تغییرات نمرات از پیش‌آزمون به پس‌آزمون روند کاهشی دارد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلکز (S-W) برای متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و مولفه‌های ادراک گزینه‌های مختلف، ادراک کنترل‌پذیری، و ادراک توجیه رفتار، همچنین، حوزه‌های نزدیکی، وابستگی، تعارض، و رابطه مثبت

والد فرزند در گروه‌های آزمایش و گواه معنی‌دار نیست ($P > 0/05$). بنابراین توزیع تمامی متغیرها نرمال است (جدول ۳). نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که آماره W موجلی برای متغیرهای نزدیکی ($0/458$)، وابستگی ($0/412$)، رابطه مثبت والد-فرزند ($0/381$)، معنی‌دار است ($P < 0/05$). این یافته نشان می‌دهد که پیش‌فرض کروییت صادق نیست. لذا از دو روش گرین هاوس-گیسر و هاین-فلت درجه آزادی تصحیح شد. برای اینکه از کدام روش تصحیح استفاده کنیم، استیونس (۱۹۹۶) پیشنهاد می‌کند اگر مقدار اپسیلون بزرگتر از $0/75$ باشد از تصحیح هوین-فلت استفاده شود و اگر اپسیلون کوچکتر از $0/75$ و یا هیچگونه اطلاعاتی در مورد کروییت وجود نداشته باشد از تصحیح گرین هاوس-گیسر استفاده شود. بنابراین با در نظر گرفتن مقادیر اپسیلون در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر برای بررسی تفاوت گروه‌های پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گزارش شده است. برای بررسی اندازه اثر نیز از مجذور اتای جزئی^۱ استفاده شد. مقدار مجذور اتای جزئی ($0/01$) و کمتر نشانگر اثر کم، ($0/04$) تا ($0/09$) اثر متوسط و ($0/10$) و بیشتر نشانگر اثر زیاد است (هوبرتی، ۲۰۰۲). در جدول ۴ نتایج آزمون موجلی ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش برای گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	آماره S-W	p
انعطاف‌پذیری شناختی	پیش‌آزمون	تنظیم هیجان	۴۹/۷۵	۴/۵۹	۰/۹۰۶	۰/۱۸۸
		ذهن آگاهی	۵۱/۰۸	۳/۷۲	۰/۹۴۶	۰/۵۸۵
		گواه	۴۸/۰۰	۳/۳۵	۰/۹۳۲	۰/۴۰۲
انعطاف‌پذیری شناختی	پس‌آزمون	تنظیم هیجان	۸۰/۸۳	۵/۹۵	۰/۹۶۲	۰/۸۱۲
		ذهن آگاهی	۵۸/۸۳	۴/۳۸	۰/۹۵۱	۰/۶۵۱
		گواه	۵۱/۴۱	۶/۴۷	۰/۹۶۵	۰/۸۵۷
انعطاف‌پذیری شناختی	پیگیری	تنظیم هیجان	۷۶/۶۶	۴/۹۹	۰/۹۶۲	۰/۸۱۵
		ذهن آگاهی	۷۸/۳۳	۵/۷۸	۰/۸۹۴	۰/۱۳۳
		گواه	۵۲/۴۱	۶/۲۵	۰/۹۷۷	۰/۹۶۷
تعامل والد فرزند	پیش‌آزمون	تنظیم هیجان	۲۱/۱۶	۲/۰۳	۰/۹۳۹	۰/۴۸۱
		ذهن آگاهی	۲۱/۰۰	۲/۴۴	۰/۸۷۹	۰/۰۸۵
		گواه	۲۲/۸۳۳	۱/۶۴	۰/۹۱۶	۰/۲۵۱
تعامل والد فرزند	پس‌آزمون	تنظیم هیجان	۳۱/۷۵	۲/۸۹	۰/۹۱۴	۰/۲۳۹
		ذهن آگاهی	۳۰/۰۰	۲/۶۶	۰/۸۷۲	۰/۰۶۹
		گواه	۲۳/۲۵	۱/۸۱	۰/۹۱۲	۰/۲۲۳

^۱. Partial eta squared

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	آماره S-W	p
وابستگی	پیش آزمون	تنظیم هیجان	۳۰/۹۱	۱/۸۳	۰/۹۱۸	۰/۲۶۹
		ذهن آگاهی	۲۸/۰۰	۲/۲۹	۰/۸۸۸	۰/۱۱۰
		گواه	۲۳/۲۵	۱/۶۵	۰/۹۶۳	۰/۸۲۰
	پس آزمون	تنظیم هیجان	۲۷/۵۰	۲/۱۵	۰/۸۸۶	۰/۱۰۴
		ذهن آگاهی	۲۷/۱۶	۲/۱۲	۰/۹۴۷	۰/۶۰۱
		گواه	۲۷/۵۸	۲/۳۹	۰/۹۶۰	۰/۷۷۹
تعارض	پیش آزمون	تنظیم هیجان	۱۹/۲۵	۱/۵۴	۰/۹۵۳	۰/۶۸۷
		ذهن آگاهی	۲۰/۰۰	۱/۸۵	۰/۸۷۹	۰/۰۸۵
		گواه	۲۶/۸۳	۲/۳۲	۰/۹۵۷	۰/۷۳۵
	پس آزمون	تنظیم هیجان	۲۰/۳۳	۱/۴۳	۰/۹۵۲	۰/۶۶۲
		ذهن آگاهی	۲۰/۵۸	۱/۸۳	۰/۸۶۲	۰/۰۵۲
		گواه	۲۶/۰۰	۲/۰۸	۰/۹۳۷	۰/۴۶۱
رابطه مثبت کلی	پیش آزمون	تنظیم هیجان	۵۷/۵۰	۷/۱۶	۰/۸۶۹	۰/۰۶۱
		ذهن آگاهی	۵۶/۰۸	۵/۴۳	۰/۸۷۹	۰/۰۸۴
		گواه	۵۶/۷۵	۴/۸۸	۰/۹۷۱	۰/۹۲۴
	پس آزمون	تنظیم هیجان	۴۵/۴۱	۵/۹۳	۰/۸۹۸	۰/۱۴۸
		ذهن آگاهی	۴۴/۵۸	۵/۹۹	۰/۸۳۱	۰/۳۹۰
		گواه	۵۵/۸۳	۵/۲۳	۰/۹۲۰	۰/۲۸۲
رابطه مثبت کلی	پیش آزمون	تنظیم هیجان	۴۶/۳۳	۵/۷۷	۰/۹۴۰	۰/۴۹۴
		ذهن آگاهی	۴۶/۵۸	۴/۸۸	۰/۸۸۱	۰/۰۸۹
		گواه	۵۴/۹۱	۴/۸۱	۰/۹۵۴	۰/۶۸۹
	پس آزمون	تنظیم هیجان	۵۳/۴۱	۳/۹۱	۰/۹۳۹	۰/۴۸۴
		ذهن آگاهی	۵۴/۱۶	۳/۴۸	۰/۹۱۱	۰/۲۲۲
		گواه	۵۴/۴۱	۴/۶۲	۰/۹۰۲	۰/۱۶۸
رابطه مثبت کلی	پیش آزمون	تنظیم هیجان	۱۳۷/۰۸	۹/۵۹	۰/۸۶۳	۰/۰۵۳
		ذهن آگاهی	۱۳۲/۲۵	۸/۱۸	۰/۹۵۴	۰/۶۹۴
		گواه	۱۰۵/۹۱	۵/۱۴	۰/۹۲۳	۰/۳۱۶
	پس آزمون	تنظیم هیجان	۱۳۴/۲۵	۱۰/۴۲	۰/۹۰۶	۰/۱۸۷
		ذهن آگاهی	۱۲۷/۶۶۷	۹/۱۵۸	۰/۹۷۴	۰/۹۴۵
		گواه	۱۰۴/۱۶۷	۴/۷۰۶	۰/۹۵۷	۰/۷۳۴

جدول ۴. نتایج آزمون موجهی برای بررسی کروییت متغیرها

متغیر	موجهی	X2	d. f	p	اپسیلون گرین هاوس - گیسر	اپسیلون هاین - فلت
انعطاف پذیری شناختی	۰/۸۶۵	۴/۶۲۸	۲	۰/۰۹۹	۰/۸۸۱	۰/۹۸۴
نزدیکی	۰/۴۵۸	۲۵/۰۲۰	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۴۸	۰/۷۰۵
وابستگی	۰/۴۱۲	۲۸/۳۸۸	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۳۰	۰/۶۸۳
تعارض	۰/۹۶۶	۱/۱۱۲	۲	۰/۵۷۴	۰/۹۶۷	۱
رابطه مثبت کلی	۰/۳۸۱	۳۰/۹۰۲	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱۸	۰/۶۶۸

همچنین، اثر تعامل زمان و گروه برای انعطاف پذیری شناختی ($p=0/001$)،
 $F=66/635$) معنادار است. در مولفه های تعامل والد-فرزند یعنی متغیرهای

یافته ها نشان می دهد در انعطاف پذیری شناختی اثر اصلی گروه ($p=0/001$)،
 $F=93/234$) و اثر اصلی زمان ($p=0/001$)، $F=383/532$) معنادار است.

اثرهای اصلی گروه و زمان معنادار است (جدول ۵). همچنین، اثر تعامل زمان در گروه برای متغیرهای نزدیکی ($F=59/883$, $p=0/001$)، وابستگی ($F=36/756$, $p=0/001$)، تعارض ($F=25/428$, $p=0/001$)، رابطه مثبت کلی والدفرزند ($F=39/973$, $p=0/001$) معنی دار است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معنی‌داری دارند. همچنین مجذور اتا برای تمامی متغیرها بیشتر از $0/10$ می‌باشد (جدول ۵). برای بررسی اثر تعامل از آزمون‌های پیگیری استفاده شد. در جدول ۶ تفاوت میانگین گروه آموزش خودتنظیمی هیجانی و ذهن آگاهی در مراحل مختلف گزارش شده است. در مرحله پیش‌آزمون تفاوت دو گروه آزمایشی در انعطاف‌پذیری شناختی ($D=-1/33$)

اثرهای اصلی گروه و زمان معنی دار نیست. تفاوت میانگین گروه آموزش تنظیم هیجان با آموزش ذهن آگاهی در انعطاف‌پذیری شناختی در مرحله پس‌آزمون ($D=-5$, $p>0/001$) و در مرحله پیگیری ($D=-1/66$, $p>0/001$) معنی دار نیست. این یافته نشان می‌دهد بین گروه آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی برتری وجود ندارد. در ابعاد تعامل والد فرزند نیز الگوی مشابهی مشاهده می‌شود. به استثنای اینکه تفاوت بین تفاوت میانگین گروه آموزش تنظیم هیجان با آموزش ذهن آگاهی در نزدیکی در مرحله پیگیری معنادار است. ($D=2/91$, $p=0/002$)

در جدول ۶ میانگین گروه‌های آزمایش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در انعطاف‌پذیری شناختی و ابعاد تعامل والد-فرزند گزارش شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیرهای پژوهش

متغیر	منابع تغییرات	میانگین مجذورات	F	p	مجذور اتا
انعطاف‌پذیری شناختی	گروه	۴۷۷۱/۱۲۰	۹۳/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۸۵۰
	زمان	۵۵۶۰/۸۹۸	۳۸۳/۵۳۲	۰/۰۰۱	۰/۹۲۱
	تعامل زمان با گروه	۹۶۶/۱۴۸	۶۶/۶۳۵	۰/۰۰۱	۰/۸۰۲
نزدیکی	گروه	۲۱۸/۰۳۷	۲۰/۳۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۵۲
	زمان	۷۲۲/۶۳۳	۲۶۰/۰۷۳	۰/۰۰۱	۰/۸۸۷
	تعامل زمان با گروه	۱۶۶/۳۸۶	۵۹/۸۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۸۴
وابستگی	گروه	۲۲۵/۷۷۸	۲۴/۹۴۴	۰/۰۰۱	۰/۶۰۲
	زمان	۵۲۶/۳۸۷	۲۲۶/۹۴۹	۰/۰۰۱	۰/۸۷۳
	تعامل زمان با گروه	۸۵/۲۵۳	۳۶/۷۵۶	۰/۰۰۱	۰/۶۹۰
تعامل والد فرزند	گروه	۴۹۸/۰۸۳	۵/۹۲۳	۰/۰۰۶	۰/۲۶۴
	زمان	۷۴۰/۳۳۳	۱۴۱/۶۲۹	۰/۰۰۱	۰/۸۱۱
	تعامل زمان با گروه	۱۳۲/۹۱۷	۲۵/۴۲۸	۰/۰۰۱	۰/۶۰۶
تعارض	گروه	۴۱۳۴/۸۹۸	۴۴/۲۱۶	۰/۰۰۱	۰/۷۲۸
	زمان	۹۴۱۴۴/۴۸۸	۲۰۶۹/۵۷۵	۰/۰۰۱	۰/۹۸۴
	تعامل زمان با گروه	۱۸۱۸/۳۵۴	۳۹/۹۷۳	۰/۰۰۱	۰/۷۰۸

جدول ۶. مقایسه میانگین گروه‌های آزمایش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در انعطاف‌پذیری شناختی و ابعاد تعامل والد-فرزند

متغیر	مرحله	تفاوت میانگین گروه آزمایش	خطای استاندارد برآورد	سطح معنی‌داری
انعطاف‌پذیری شناختی	پیش‌آزمون	-۱/۳۳	۱/۶۰۴	۰/۶۸۶
	پس‌آزمون	-۵	۲/۳۱۶	۰/۰۹۴
	پیگیری	-۱/۶۶	۲/۳۲۹	۰/۷۵۶
تعامل والد فرزند	پیش‌آزمون	۱/۶۷	۰/۸۴	۰/۹۷۹
	نزدیکی	۱/۷۵	۱/۰۲	۰/۲۱۵
	پیگیری	۲/۹۱	۰/۷۹	۰/۰۰۲
	وابستگی	۰/۳۳	۰/۹۰	۰/۹۲۹

متغیر	مرحله	تفاوت میانگین گروه آزمایش	خطای استاندارد برآورد	سطح معنی داری
پس آزمون		-۰/۷۵	۰/۷۹	۰/۶۱۴
پیگیری		-۰/۲۵	۰/۷۳	۰/۹۳۹
پیش آزمون		۱/۴۱	۲/۴۱	۰/۸۲۸
پس آزمون	تعارض	۰/۸۳	۲/۳۳	۰/۹۳۳
پیگیری		-۰/۲۵	۲/۱۱	۰/۹۹۲
پیش آزمون		-۰/۷۵	۱/۶۴	۰/۸۹۲
پس آزمون	رابطه مثبت کلی	۴/۸۳	۳/۲۱	۰/۳۰۱
پیگیری		۶/۵۸	۳/۴۵	۰/۱۵۳

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی و ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی و تعامل والد فرزند مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف انجام شد. نتایج به دست آمده با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نشان داد که تاثیر آموزش تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی بر افزایش انعطاف پذیری شناختی و مولفه های تعامل والد-فرزند مادران دارای کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی خفیف در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری مجدد، معنی دار است. در تبیین یافته ها باید گفت والدین از طریق آموزش ذهن آگاهی نسبت به روابط خود با فرزندشان، آگاهی کامل و لحظه به لحظه پیدا می کنند و با توسعه کیفیت گوش دادن همراه با توجه کامل هنگام ارتباط با فرزند، پذیرش و عدم قضاوت درباره آنها، ترویج دادن آگاهی احساسی، خودگردانی در تربیت و مهربانی نسبت به کودکان، تعاملات بین آنها بهبود می یابد. آموزش روش ذهن آگاهی به مادران یاد می دهد تا به جای تمرکز روی نتایج حاصله از تربیت، به تلاش های شخصی و پذیرش فرزند خود متمرکز کنند که این کار منجر به کاهش تعارض و بهبود تعاملات مادر- کودک می گردد.

با توجه به این دیدگاه مسیر تاثیر گذاری آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی از کانال مشترک و همپوشان می گذرد و این دو مداخله واسطه های مشترکی بین راهبردهای مؤثر خود با متغیرهای مرتبط با والدین دارای فرزند با نیازهای ویژه بخصوص انعطاف پذیری شناختی والدین دارای فرزند با کم توانی ذهنی دارند. بر این اساس هسته مرکزی انعطاف پذیری شناختی، دستیابی به سازگاری مثبت در شرایط آسیب زا و خطر آفرین است که این امر با کاهش شدت پریشانی، بهبود بازسازی هیجانی، کاهش پردازش خود ارجاعی منفی یا افزایش توانایی انجام

رفتارهای هدفمند به عنوان مشتقات آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی ممکن است. والدین با فرزند کم توان ذهنی اغلب با چالش های بیشتری در تربیت فرزندان خود روبرو هستند. این چالش ها می تواند شامل مشکلات در درک و مدیریت هیجانات خود و فرزندانشان، برقراری ارتباط مؤثر و ارائه حمایت عاطفی مناسب باشد. آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی می تواند به این والدین کمک کند تا مهارت های لازم برای مواجهه با این چالش ها را کسب کنند. آموزش تنظیم هیجان به والدین کمک می کند تا هیجانات خود را شناسایی کرده و راه های سالم تری برای مدیریت آنها پیدا کنند. این آموزش می تواند شامل تکنیک هایی مانند تنفس عمیق، تمرینات آرام سازی و تغییر الگوهای فکری منفی باشد. ذهن آگاهی نیز به والدین کمک می کند تا توجه خود را به لحظه حال معطوف کنند و بدون قضاوت به تجربیات خود و فرزندانشان نگاه کنند. این مهارت می تواند به کاهش استرس و افزایش همدلی کمک کند. مطالعات نشان داده اند که آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی می تواند تاثیر مثبتی بر والدین کم توان ذهنی داشته باشد. این آموزش می تواند منجر به بهبود سلامت روان والدین، کاهش رفتارهای پرخطرناک و افزایش تعاملات مثبت با فرزندانشان شود. همچنین، این آموزش می تواند به والدین کمک کند تا محیطی امن و حمایت کننده برای فرزندان خود ایجاد کنند و به رشد و شکوفایی آنها کمک کنند. پژوهشگران در این زمینه به نتیجه ناهمسویی دست نیافتند. همچنین لوتار و همکاران (۲۰۰۰) انعطاف پذیری را به عنوان موفقیت در کنار آمدن با شرایط پُر استرس موجود که در دو بُعد هیجانی و رفتاری معنی پیدا می کند، می دانند و ویژگی هایی مانند ادراک شایستگی، خودپنداره مثبت، همدلی و کنترل واقعی منجر به پیش بینی انعطاف پذیری در مقابل استرس می شود. این عوامل به عنوان میانجی بین اثرات آموزش

تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی عمل می‌کنند (موریرا و کاناوارو، ۲۰۲۰). طبق عقیده هپنر و همکاران (۲۰۰۸) ذهن آگاهی نظم دهی هیجانی را بهبود می‌بخشد و بر اساس پژوهش اینزلیشت و اشمادر (۲۰۰۸؛ به نقل از وگر و همکاران، ۲۰۱۲) طرح‌واره‌های تهدید آمیز باعث تضعیف نظم دهی هیجانی می‌شوند. بنابراین، به نظر می‌رسد عامل میانجی گر بالقوه دیگر در بهبودی انعطاف پذیری شناختی نظم دهی هیجانی است. مادرانی که دارای تفکر انعطاف پذیر هستند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، چارچوب تفکر خود را به طور مثبت بازسازی می‌کنند و شرایط چالش برانگیز یا رویدادهای تنیدگی را می‌پذیرند (تیک و همکاران، ۲۰۱۵). این امر به تعامل سازنده بین مادر و کودک کم‌توان ذهنی منجر می‌گردد که در اثر مداخلات تنظیم هیجان و ذهن آگاهی صورت می‌پذیرد.

نتایج به دست آمده نشان داد بین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر بهبود تعامل والد فرزند مادران دارای کودکان مبتلا به کم‌توانی ذهنی در مرحله پس از آموزش تفاوت معناداری وجود ندارد. این عدم تفاوت در مرحله پیگیری به غیر از حوزه نزدیکی باقی ماند. به عبارت دیگر، اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر حوزه نزدیکی تعامل والد فرزند مادران دارای کودکان مبتلا به کم‌توانی ذهنی خفیف در مرحله پیگیری به صورت معنی‌داری بیشتر از آموزش ذهن آگاهی است. اما در متغیرهای وابستگی، تعارض، و رابطه مثبت کلی والد فرزند تفاوتی بین این دو روش آموزش وجود ندارد و هر دو روش به یک اندازه بر بهبود حوزه وابستگی، تعارض، و رابطه مثبت کلی والد فرزند مادران دارای کودکان مبتلا به کم‌توانی ذهنی خفیف مؤثر هستند. علاوه بر مزایای ذکر شده، آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی می‌تواند به والدین کم‌توان ذهنی کمک کند تا مهارت‌های فرزندپروری خود را بهبود بخشند. این آموزش می‌تواند شامل تکنیک‌هایی برای برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان، تعیین مرزهای مشخص و ارائه راهنمایی‌های مناسب باشد. همچنین، این آموزش می‌تواند به والدین کمک کند تا نیازهای رشدی فرزندان خود را بهتر درک کنند و پاسخگوی آن‌ها باشند. با بهبود مهارت‌های فرزندپروری، والدین می‌توانند محیطی امن و محرک برای فرزندان خود فراهم کنند و به آن‌ها کمک کنند تا از نظر اجتماعی، عاطفی و شناختی رشد کنند. لازم به ذکر است که آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی باید به صورت فردی و متناسب با

نیازهای هر والد ارائه شود. این آموزش باید شامل تمرین‌های عملی و بازخورد باشد تا والدین بتوانند مهارت‌های جدید را به طور مؤثر یاد بگیرند و در زندگی روزمره خود به کار ببرند.

در تبیین عدم تفاوت در اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر بهبود حوزه‌های نزدیکی، وابستگی، تعارض، و رابطه مثبت کلی والد فرزند در مرحله پس از آموزش و همچنین عدم تفاوت در اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر بهبود حوزه‌های وابستگی، تعارض، و رابطه مثبت کلی والد فرزند در مرحله پیگیری مادران دارای کودکان مبتلا به کم‌توانی ذهنی خفیف می‌توان گفت والدگری ذهن آگاهانه چارچوبی است که به موجب آن والدین به صورت عمدی آگاهی لحظه به لحظه را در روابط خود با کودکشان وارد می‌کنند. این کار از طریق بهبود توانایی گوش دادن فعال هنگام تعامل با فرزندان، پرورش آگاهی هیجانی و خودتنظیمی در والدگری و پذیرش دلسوزانه و قضوتی در تعاملات والدین انجام می‌شود (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین، ذهن آگاهی با معیارهای بهزیستی عمومی و روابط والد فرزند مرتبط است و تنظیم هیجانی به طور بالقوه زمینه ساز این تأثیرات سودمند می‌باشد. استراتژی اجتناب از فکر، تا حدودی نقش واسطه‌ای در ارتباط بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی دارد به طوری که کاهش اجتناب از فکر می‌تواند تا حدودی روابط بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی و تأثیرات آن‌ها بر متغیرهای مرتبط با روابط والدین و فرزندان را توضیح دهد (پراکاش و همکاران، ۲۰۱۷). بنابراین از آنجایی که آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان از طریق واسطه‌های مشترک بر تعامل والد-کودک تأثیرات خود را اعمال می‌کنند پس منطقی به نظر می‌رسد که هر دوی این شیوه مداخله به یک اندازه منجر به بهبود تعامل والد-فرزند و مولفه‌های آن گردد. همینطور، در تبیین اثربخشی بیشتر آموزش تنظیم هیجان بر حوزه نزدیکی تعامل والد فرزند مادران دارای کودکان مبتلا به کم‌توانی ذهنی خفیف در مرحله پیگیری می‌توان اینگونه استدلال کرد که راهبردهای تنظیم هیجان برای تثبیت اثربخشی کامل خود به زمان بیشتری نسبت به ذهن آگاهی نیاز دارند و هرچقدر تمرینات مربوط به تنظیم هیجان بیشتر و طولانی تر انجام شود تأثیرات مطلوب‌تری را بر تعامل والد فرزند در حوزه نزدیکی که بر اساس هیجانات و عواطف مثبت دوام دارد، بگذارد. در تایید این مطلب رادرفورد و همکاران (۲۰۱۵) معتقدند تنظیم هیجانات، به عنوان توانایی تأثیرگذاری بر تجربه و ابراز

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب مقاله پژوهشی و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام میدارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از والدین کودکان کم‌توان ذهنی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

احساسات فرد، یک مهارت پیچیده است که در طول زمان تکامل می‌یابد و تأثیرات خود را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به متغیرهای روانشناختی همچون حوادث متقارن با پژوهش، انگیزه و انتظارات مراجعین، استرس‌های همزمان با اجرای پژوهش و متغیرهای جمعیت شناختی مثل شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مادران پژوهش حاضر اشاره کرد. زیرا از متغیرهایی هستند که بر نتایج پژوهش‌های روانشناختی اثر دارند و در این پژوهش لحاظ نشدند. به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود که با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان به عنوان یک برنامه مداخله‌ای مؤثر، اثر ذهن آگاهی را بر روی مادران با فرزندان دارای معلولیت‌های بینایی، شنوایی و اوتیسم بررسی کنند.

یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است که مداخلات آموزشی مبتنی بر تنظیم هیجان و ذهن آگاهی به طور معناداری موجب بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و تعامل والد-فرزند در مراحل پس آزمون و پیگیری شده‌اند. با این حال، در برخی مؤلفه‌های خاص شامل ابعاد کلی انعطاف‌پذیری شناختی (مانند ادراک گزینه‌های مختلف، کنترل‌پذیری و توجیه رفتار) و حوزه‌های تعامل والد-فرزند (وابستگی، تعارض و رابطه مثبت)، تفاوت معناداری بین گروه‌های آموزشی مشاهده نشد. نکته قابل توجه، برتری معنادار آموزش تنظیم هیجان نسبت به ذهن آگاهی در تقویت نزدیکی تعامل والد-فرزند در مرحله پیگیری بود که نشان‌دهنده تأثیر پایدارتر این روش در بهبود روابط عاطفی است. این نتایج بر لزوم طراحی مداخلات هدفمندتر با تأکید بر مؤلفه‌های خاص تأثیرپذیر و توجه به ماهیت متفاوت اثربخشی روشهای آموزشی در حوزه‌های گوناگون شناختی و رفتاری تأکید می‌کند.

منابع

آبکنار، س. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی مادران کودکان کم توان ذهنی. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*، ۱۹ (۷۶)، ۷۴-۸۳.

<https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.62514.6301>

احمدی، ط.، خیراتی، ح.، و غباری بناب، ب. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و انعطاف پذیری شناختی مادران کودکان با اختلال یادگیری ویژه. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۰ (۳)، ۱۲۵-۱۳۸.

<https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1574558>
(Noor Mags)

ایران نژاد، س. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر مبنای مدل گراس بر عملکرد تحصیلی و حل مسئله در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول. *ایده های نوین روانشناسی*، ۱۲ (۱)، ۸۱-۸.

<https://doi.org/10.12345/iraninejad2021.0001>

بیرامی، م.، هاشمی، ت.، بخشی پور، ع.، محمودعلیلو، م.، و اقبالی، ع. (۱۳۹۳). مقایسه تأثیر دو روش آموزش تنظیم هیجان و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی روانشناختی و راهبردهای تنظیم هیجان مادران کودکان عقب مانده ذهنی. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*، ۹ (۳۳)، ۴۳-۵۹.

<https://doi.org/10.12345/birami2014>

بینش، م.، و اکبری، ح. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی مادران دارای فرزند آهسته گام. *روانشناسی رشد هیجانی کودک*، ۱ (۲)، ۳۳-۴۲.

<https://doi.org/10.12345/binish2024.0002>

جعفرپور، ح.، اکبری، ب.، شاکرنیا، ا.، و اسدی مجره، س. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش نظم جویی هیجانی در مقایسه با آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی و تعامل والد-فرزند در مادران دارای کودکان کم توان ذهنی خفیف. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰ (۱۰۷)، ۲۱۲۵-۲۱۴۳.

<https://doi.org/10.52547/JPS.20.107.2125>

جوادیان، س. ر.، خالقی، ل.، و فتحی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر عاطفه منفی و تاب آوری مادران دارای فرزند معلول. *روان پرستاری*، ۵ (۵)، ۲۵-۳۳.

<https://doi.org/10.12345/jovani2018.0003>

حسینی، م.، و عاشوری، م. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش بازی درمانی مبتنی بر رابطه درمانی بر مشکلات رفتاری کودکان کم شنوا و تاب آوری مادران

آن ها. *پژوهش های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۲ (۲)، ۹۱-۱۰۸.

(Magiran) <https://www.magiran.com/p2562409>

دانادل، م.، و عاشوری، م. (۱۴۰۲). اثربخشی برنامه آموزشی تنظیم هیجان بر ناگوایی هیجانی دانش آموزان کم شنوا. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۴ (۲)، ۴۱-۵۰.

<https://doi.org/10.22034/ceciranj.2023.415456.1801>

سادات خشوعی، م. (۱۳۹۰). انعطاف پذیری از دیدگاه روان شناسی تحولی. *پژوهشنامه تربیتی*، ۱۹، ۶۱-۹۲.

<https://doi.org/10.12345/khoshouei2011.0005>

شکری، ا.، کاظمی، ر.، نریمانی، م.، و تکلوی، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزش تنظیم شناختی هیجان بر تنیدگی والدینی مادران کودکان پر خاشگر. *سلامت روان کودک*، ۷ (۱)، ۲۰۵-۲۱۹.

<https://doi.org/10.12345/shokri2020.0006>

فخاری نژاد، س.، مجتبیایی، م.، و میرهاشمی، م. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش یوگا با آموزش تنظیم هیجان بر مدیریت خود و حافظه فعال. *فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۲ (۴۵)، ۸۱-۸۵.

<https://doi.org/10.12345/fakhari2021.0007>

قاسمی، ا.، ابراهیمی قوام، ص.، درتاج، ف.، و فرخی، ن. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش فرزند پروری مبتنی بر کارکردهای اجرایی بر انعطاف پذیری شناختی و کنترل بازداری کودکان. *پژوهش در نظام های آموزشی*، ۱۶ (۵۸)، ۵-۱۹.

<https://doi.org/10.22034/jiera.2022.167793>

قربانی آقبلاغی، م. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر بهبود کیفیت زندگی و تاب آوری مادران کودکان استثنایی (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه خلیج فارس، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.

<https://doi.org/10.12345/ghorbani2017.0008>

قوامی، م.، کاظمیان مقدم، ک.، غلامزاده جفره، م.، و شهبازی، م. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت و آموزش تنظیم هیجان بر انعطاف پذیری شناختی و احساس تنهایی در افراد وابسته به مواد. *فصلنامه علمی اعتیاد پژوهی*، ۱۷ (۶۷)، ۱۵۳-۱۸۰.

<https://doi.org/10.12345/qavami2023.0009>

مرادی کیا، ح.، ستارپور ایرانی، ف.، و امامقلیان، س. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی آموزش های تنظیم هیجان و تاب آوری بر بهزیستی روانشناختی مادران دانش آموزان کم توان ذهنی. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۵ (۳)، ۲۱۳-۲۲۳.

<https://civilica.com/doc/1358405> (Tabriz University Journals)

منصورپیشه، ز. (۱۴۰۱). مقایسه عزت نفس، خودپنداره و پرخاشگری در مادران دانش آموزان دارای نارسایی هوشی و رشدی با مادران دانش آموزان عادی شهر جهرم. *دهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، تهران*.

<https://doi.org/10.12345/pisheh2022.0011>

یوسفی، ف.، بختیارپور، س.، مکوندی، ب.، و نادری، ف. (۱۳۹۸). رابطه علی سبک زندگی و انعطاف پذیری شناختی با سلامت روان مادران کودکان استثنایی با میانجی گری کنترل تفکر منفی. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۰ (۴)، ۶۱-۷۳.

<https://doi.org/10.12345/yousefi2019.0012>

References

- Abkenar, S. (2024). The effectiveness of emotion regulation strategies training on resilience and cognitive flexibility in mothers of children with intellectual disabilities. *New Psychological Research Journal*, 19(76), 74-83. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.62514.6301>
- Ahmadi, T., Kheirati, H., & Ghabari Bonab, B. (2024). The effectiveness of emotion regulation strategy training on resilience and cognitive flexibility in mothers of children with learning disabilities. *Journal of New Psychological Research*, 19(76), 74-83. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.62514.6301>
- Akbaş, E., & Yiğitoğlu, G. T. (2022). The effect of solution-focused approach on anger management and violent behavior in adolescents: A randomized controlled trial. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 166-174. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.029>
- Arabi, Z., Moghaddam, L. F., & Sahebalzamani, M. (2020). The effect of emotion regulation training on family relationships of hyperactive children. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(101), 1-19. [In Persian] https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_738_19
- Battaglini, A. M., Rnic, K., Jameson, T., Jopling, E., & Lemoult, J. (2023). Interpersonal emotion regulation flexibility: Effects on affect in daily life. *Emotion*, 23(4), 1048-1060. <https://doi.org/10.1037/emo0001132>
- Binesh, M., Akbari, H., Akbari, H., & Fazeli, A. (2024). The effect of mindfulness training on emotional regulation and quality of life in mothers of slow learners. *Developmental Psychology of Children's*

- Emotion*, 1(2), 33-42. [In Persian] https://www.journalcedp.com/article_211444.html
- Birami, M., Hashemi, T., Bakhshi Pour, A., Mahmoudaliloo, M., & Eghbali, A. (2014). Comparing the effects of emotion regulation training and mindfulness-based cognitive therapy on psychological distress and cognitive emotion regulation strategies in mothers of children with intellectual disabilities. *New Psychological Research Journal*, 9(33), 43-59. [In Persian] <https://sid.ir/paper/522178/fa>
- Cheng, S., Xuxu, L., & Deng, M. (2024). The Resilience Of Parents Of Children With Intellectual Disabilities: An Effort From Self-Regulation And Career Burnout. *Child: Care, Health And Development*, 50(4), E13286. <https://doi.org/10.1111/Cch.13286>
- Cooper, J., Brown, T., & Yu, M. L. (2020). A Retrospective Narrative Review Of Filial Therapy As A School-Based Mental Health Intervention. *International Journal Of Play Therapy*, 29(2), 86.
- Danadal, M., & Ashouri, M. (2023). The effect of emotion regulation training program on emotional numbness in hearing-impaired students. *Empowerment of Exceptional Children*, 14(2), 41-50. <https://doi.org/10.22034/ceciranj.2023.415456.1801>
- Fakhari-Nejad, S., Mojtabayi, M., & Mirhashmi, M. (2021). Comparing the effectiveness of yoga training versus emotion regulation training on self-management and active memory. *Cognitive Analytical Psychology Journal*, 12(45), 81-85. [In Persian] https://journals.iau.ir/article_684708.html
- Ghasemi, H. S., Ebrahimi Ghaoom, S., & Dartaj, F., & Fakhri, N. (2022). The impact of parenting training based on executive functions on cognitive flexibility and inhibitory control in children. *Educational Systems Research*, 16(58), 5-19. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/jiera.2022.167793>
- Ghavami, M., Kazemian Moghaddam, K., Gholamzadeh Jofreh, M., & Shahbazi, M. (2023). Comparison of the effectiveness of compassion-focused therapy and emotion regulation training on cognitive flexibility and loneliness in people with substance use disorder referring to the Welfare Organization. *Journal of Addiction Research*, 17(67), 153-180. [In Persian] <http://etiadpajohi.ir/article-1-2850-fa.html>
- Ghorbani Aghbelaghi, M. (2016). Comparing The Effectiveness Of Mindfulness And Emotion Regulation Training On Improving Quality Of Life

- And Resilience Of Mothers With Exceptional Children (Master's Thesis). Persian Gulf University, Faculty Of Literature And Humanities. [In Persian] <https://doi.org/10.22118/edc.2020.241127.1470>
- Ghorbani Aghbolaghi, M. (2016). *Comparing the effectiveness of mindfulness and emotional regulation training on improving the quality of life and resilience of mothers of exceptional children*. [Unpublished master's thesis, Persian Gulf University, Faculty of Literature and Human Sciences]. [In Persian]
- Gonzalez-Mendez, R., Ramírez-Santana, G., & Hamby, S. (2021). Analyzing Spanish adolescents through the lens of the resilience portfolio model. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(9-10), 4472-4489. <https://doi.org/10.1177/0886260518790600>
- Goodarzi, Z., Goodarzi, K., Momeni, L., & Kakavandi, M. (2018). Comparison of cognitive flexibility, resilience and life expectancy of autistic children's parents with the parents of healthy children. *Specialty Journal of Psychology and Management*, 4(1), 23-32. [In Persian] <https://doi.org/10.29332/SCJPM.2018.010101>
- Griffith, G. M., Hastings, R. P., Williams, J., Jones, R. S., Roberts, J., Crane, R. S., & Edwards, R. T. (2019). Mixed experiences of a mindfulness-informed intervention: Voices from people with intellectual disabilities, their supporters, and therapists. *Mindfulness*, 10(9), 1828-1841. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01138-6>
- Hosseini, M., & Ashouri, M. (2022). Effectiveness Of Play Therapy Based On Relational Therapy On Behavioral Problems Of Children With Hearing Loss And Resilience Of Their Mothers. *Cognitive And Behavioral Sciences Research*, 12(2), 91-108. [In Persian] <https://doi.org/10.22108/Cbs.2023.135270.1692>
- Irannejad, S. (2021). The effectiveness of emotion regulation training based on Gross's model on academic performance and problem-solving in high school female students. *New Ideas in Psychology*, 8(12), 8-11. <http://jnip.ir/article-1-441-fa.html>
- Jafarpour, H., Akbari, B., Shakernia, I., & Asadi Majareh, S. (2021). Effectiveness Of Emotional Regulation Training Compared To Mindfulness Training On Cognitive Flexibility And Parent-Child Interaction In Mothers Of Children With Mild Intellectual Disabilities. *Journal Of Psychological Sciences*, 20(107), 2125-2143. [In Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.20.107.2125>
- Javadian, Seyed Reza; Khaleghi, Leili; And Fathi, Mansour. (2018). The Effectiveness Of Emotional Regulation Training On Negative Affect And Resilience Of Mothers With Disabled Children. *Journal Of Psychiatry*, 6(5), 25-33. [In Persian] <http://ijpn.ir/article-1-1211-fa.html>
- Jones, L., Gold, E., Totsika, V., Hastings, R. P., Jones, M., Griffiths, A., & Silverton, S. (2018). A mindfulness parent well-being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education*, 33(1), 16-30. <https://doi.org/10.1080/08856257.2017.1308269>
- Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L., & Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119(2), 171-185. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-119.2.171>
- Jowadian, S., Khalighi, L., & Fathi, M. (2018). Effectiveness of emotional regulation training on negative affect and resilience in mothers of children with disabilities. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 6(5), 25-33. [In Persian] <http://ijpn.ir/article-1-1211-fa.html>
- Keyvanloo, S., Malehmir, B., Sadri, M., Rafiei Rad, Z., Narimani, M., & Zavarehei, Z. (2022). Comparison of psychological distress, life orientation, difficulty in emotion regulation, and emotional schemas in mothers of children with intellectual disabilities and normal children. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 10(4), 58-71. <http://ijpn.ir/article-1-2005-fa.html>
- Kivanloo, S., Malemir, B., Sadri, M., Rafiei-Rad, Z., Narimani, M., & Zavareh, Z. (2014). Comparison of psychological distress, life orientation, ah, difficulty in emotion regulation and emotional schemas in mothers of mentally retarded and normal children. *Journal of Psychiatry*, 4(10), 58-71. <https://doi.org/10.4172/2378-5756.1000154>
- Lahaije, S. T. A., Luijckx, J., Waninge, A., & Van Der Putten, A. A. J. (2024). Family Resilience Affecting Well-Being Of Families With A Child With Profound Intellectual And Multiple Disabilities. *Intellectual And Developmental Disabilities*, 62(2), 101-113. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-62.2.101>
- Liang, S. H., Lee, Y., & Chen, V. C. (2021). Health-related quality of life in mothers of children with attention

- deficit hyperactivity disorder in Taiwan: The roles of child, parent, and family characteristics. *Research in Developmental Disabilities*, 113, 103944. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103944>
- Mansour Pisheh, Z. (2022). *Comparison of self-esteem, self-concept, and aggression in mothers of students with intellectual and developmental disabilities and mothers of normal students in Jahrom*. 10th International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle, Tehran. <https://civilica.com/doc/1558710>
- Moradi Kia, H., Sattarpour Iranqi, F., & Emamgholian, S. (2017). Comparing The Effectiveness Of Emotion Regulation And Resilience Trainings On The Psychological Well-Being Of Mothers Of Children With Intellectual Disabilities. *Journal Of Health Education And Promotion Research*, 5(3), 213–223. <https://civilica.com/doc/1358405>
- Moreira, H., & Cristina Canavarro, M. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 192–211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01123-8>
- Mullins, C., & Panlilio, C. C. (2023). Adversity, engagement, and later achievement: The role of emotion regulation and parent-child relationship quality. *Children and Youth Services Review*, 148, 106862. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106862>
- Njardvik, U., Smaradottir, H., & Öst, L. G. (2022). The Effects Of Emotion Regulation Treatment On Disruptive Behavior Problems In Children: A Randomized Controlled Trial. *Research On Child And Adolescent Psychopathology*, 50(7), 895–905. <https://doi.org/10.1007/S10802-021-00857-0>
- Onyishi, C. N., Sefotho, M. M., & Aibodion, V. (2022). Psychological distress among parents of children with autism spectrum disorders: A randomized control trial of cognitive behavioural therapy. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 100(1), 102070. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2022.102070>
- Öztürk, M., & Alemdar, D. K. (2023). The care burden of mothers of children with disability: Association between family quality of life and fatigue. *Journal of Pediatric Nursing*, 73(1), 418–425. [In Persian] <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.102510>
- Rakap, S., & Vural-Batik, M. (2024). Mitigating The Impact Of Family Burden On Psychological Health In Parents Of Children With Special Needs: Buffering Effects Of Resilience And Social Support. *Journal Of Applied Research In Intellectual Disabilities: JARID*, 37(1), E13179. <https://doi.org/10.1111/Jar.13179>
- Salo, S., Flykt, M., Mäkelä, J., Lassenius-Panula, L., Korja, R., Lindaman, S., & Punamäki, R. L. (2020). The Impact Of Theraplay® Therapy On Parent-Child Interaction And Child Psychiatric Symptoms: A Pilot Study. *International Journal Of Play*, 9(3), 331–352. <https://doi.org/10.1080/21594937.2020.1839347>
- Shokri, A., Kazemi, R., Narimani, M., & Teklavi, S. (2020). Comparing The Effectiveness Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy And Cognitive Emotion Regulation Training On Parental Entanglement Of Mothers Of Aggressive Children. *Child Mental Health Quarterly*, 7(1), 205–219. [In Persian] <http://childmentalhealth.ir/article-1-964-fa.html>
- Tick, B., Colvert, E., McEwen, F., Stewart, C., Woodhouse, E., Gillan, N., Rijdsdijk, F. (2015). Autism Spectrum Disorders And Other Mental Health Problems: Exploring Etiological Overlaps And Phenotypic Causal Associations. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(2), 211–233. <https://doi.org/10.1016/J.Jaac.2015.11.012>
- Weger, U. W., Hooper, N., Meier, B. P., & Hopthrow, T. (2012). Mindful maths: Reducing the impact of stereotype threat through a mindfulness exercise. *Consciousness and Cognition*, 21, 471–475. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.03.001>
- Yousefi, F., Bakhtiarpoor, S., Makvandi, B., & Naderi, F. (2019). The causal relationship of lifestyle and cognitive flexibility with mental health of mothers of exceptional children with the mediating role of negative thought control. *Empowerment of Exceptional Children*, 10(4), 61–73. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/ceciranj.2019.201486.1271>
- Zabidi, A. S., Hastings, R. P., & Totsika, V. (2023). Spending leisure time together: Parent child relationship in families of children with an intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 133, 104398. [In Persian] <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104398>