

effectiveness of mindfulness parenting training on the psychological coherence of mothers with children with learning disorder

Mahla Yazdanpour^{*1}, Mojgan Sepahmansour², Ramazan Hassanzadeh³

1.PhD student of educational psychology, Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2.Professor, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

3.Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

Abstract

Background and Purpose: The aim of the present study was to comparing the effectiveness of mindfulness parenting training on the psychological coherence of mothers with children with learning disabilities.

Method: The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design and a control group with a two-month follow-up period. The statistical population of the research included the mothers of children with learning disorders in Gorgan city in 2022-2023 who had referred to two government learning disorders centers (Shekofa and Dana in Gorgancity).50 mothers were convenience Sampling selected and randomly divided into three groups (25 people in each group).

The research tool included the scale of psychological coherence (SOC) of Antonovsky (1993). One experimental group received the intervention of mindfulness parenting training in 8 sessions of 90 minutes, Mixed variance analysis was used to analyze the data.

Results: The results showed that the group of of mindfulness parenting training had a significant effect on psychological coherence ($P<0.001$)

Conclusion: Examining the results of the test stages also showed that the post-test and follow-up showed a significant and stable increase compared to the pre-test ($P<0.001$). The results showed mindfulness parenting effective treatments for improving the psychological coherence of mothers with children with learning disabilities.

ArticleInfo

Keywords :

mindfulness parenting, psychological coherenc,
learning disorder.

Received: 25 Sep 2024

Accepted: 11 Oct 2024

Available: 21 Oct 2024

Author Address: Mahla Yazdanpour , PhD student of educational psychology, Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Author E-mail: Yazdanpoor_m@yahoo.com

اثر بخشی آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه بر انسجام روانی مادران دارای فرزندان مبتلا به اختلال یادگیری

مهلا یزدان پور*^۱، مژگان سپاه منصور^۲، رمضان حسن زاده^۳

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. استاد گروه روانشناسی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. استاد گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

هدف: پژوهش حاضر اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر انسجام روانی مادران دارای فرزندان مبتلا به اختلال یادگیری بود.**روش:** پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل مادران کودکان با اختلال‌های یادگیری شهر گرگان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که به دو مرکز اختلالات یادگیری دولتی (شکوفای و دانا شهر گرگان) مراجعه کرده بودند. تعداد ۵۰ مادر به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (هر گروه ۲۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار پژوهش مقیاس انسجام روانی (SOC) آنتونوسکی (۱۹۹۳) بود. گروه آزمایش مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یکبار دریافت کردند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد.**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که گروه فرزندپروری ذهن آگاهانه بر انسجام روانی اثربخشی معنادار داشته‌اند ($P < 0.01$).**نتیجه‌گیری:** بررسی نتایج مراحل آزمون نیز نشان داد که پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش معنادار و پایداری را نشان داده است. ($P < 0.01$). نتایج نشان داد که فرزند پروری ذهن آگاهانه درمان کارآمدی برای بهبود انسجام روانی مادران دارای فرزندان مبتلا به اختلال یادگیری بوده است.

چکیده

مشخصات مقاله

تاریخ دریافت مقاله : ۱۴۰۳/۰۷/۰۴

تاریخ پذیرش : ۱۴۰۳/۰۷/۲۰

تاریخ انتشار : ۱۴۰۳/۰۷/۳۰

کلیدواژه‌ها:

فرزندپروری ذهن آگاهانه، انسجام روانی، اختلال یادگیری

* نویسنده مسئول : مهلا یزدان پور ، دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

رایانامه : Yazdanpoor_m@yahoo.com

مقدمه

و همچنین کاهش دادن انتقال بین نسلی فرزندپروری بی اثر می باشد (ایوانز^۸ و همکاران، ۲۰۱۸). فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی شامل آگاهی داشتن از عوامل درونی مانند عواطف، افکار و حس های بدنی خود و چشم انداز بیرونی کودکان، خانواده، خانه و فرهنگ خانواده است. بر اساس این مداخله، توانمندی والدین در درک کردن هیجان ها، افکار و رفتارهای خود را افزایش می دهد و بر میزان تغییر فرد و فرزندان، همچنین نحوه ارتباط با آنان و دیگر اعضای خانواده اثرات مثبتی را می گذارد (کوتر^۹ و همکاران، ۲۰۲۳). در همین رابطه نتایج پژوهش بورگورف^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۹) نشان می دهد که فرزندپروری ذهن آگاهانه می تواند باعث کاهش قابل توجهی از اضطراب و استرس والدینی گردند. لو^{۱۱} و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دادند که فرزندپروری ذهن آگاهانه ظرفیت های والدین را برای فرزندپروری آرام، بامحبت، گرم و مداوم افزایش می دهد، والدین این کودکان را توانا می سازد تا با اضطراب و استرس های خود مقابله نمایند. علاوه بر این آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث کاهش رفتار منفی والدین و کاهش پاسخ های عاطفی منفی در تعامل با فرزند می گردد (چاپلین^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۱). بر همین اساس به نظر می رسد که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با کاهش استرس و اضطراب مادران باعث حفظ انسجام روانی آنها می گردد (قاسمی و همکاران، ۱۴۰۰).

آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه تا حدودی نتایج اثربخشی را نشان داده است، با این حال نقاط ضعف این درمان، حجم نمونه کم، عدم وجود گروه شاهد در حوزه فرزندپروری بوده است که لزوم مطالعات بیشتر را خاطر نشان می سازد (زرگر و باقریان سرارودی، ۱۳۹۴). علاوه بر این طبق نتایج بدست آمده از یک فراتحلیل اخیرا نشان می دهد عدم وجود داده ها و پژوهش های کافی از اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه از نقاط ضعف آن بوده که ضرورت بررسی اثربخشی آن را دوچندان می کند (شوری و نگ، ۲۰۲۱). البته نباید از این مورد غافل شد که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه از آموزش صرفا مهارت های والدگری اثربخشی بیشتری دارد (چاپلین و همکاران، ۲۰۲۱).

فرزندپروری ذهن آگاهانه والدین را مورد هدف قرار داده و آنها را در مسیر تنظیم هیجانات و افزایش کارآمدی قرار می دهد. این درمان را می توان مجموعه ای از رفتارها دانست که تعاملات والد-فرزند را در طول دامنه گسترده ای از موقعیت ها توصیف می کند و اهداف گوناگونی مانند تربیت اخلاقی و روانی، شناسایی، رشد و پیشرفت استعداد های فرزندان را در بر دارد (مهری و همکاران، ۱۳۹۹). با این حال، این احتمال وجود دارد که فرزندپروری ذهن آگاهانه اثربخشی متفاوتی از

اختلال یادگیری^۱ اختلال در یک یا چند فرایند عصبی - رشدی اساسی و پایه است که شامل ادراک زبان یا کاربرد آن می شود (مامارلا^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). این اختلال خود را به صورت ناتوانی در فکر، گوش دادن، صحبت، نوشتن، خواندن، املاء یا محاسبات ریاضی نشان می دهد؛ اما شامل آن دسته از اختلالات یادگیری که نتیجه معلولیت های شنیداری، دیداری، حرکتی، عقب ماندگی ذهنی، اختلالات هیجانی، شرایط نامساعد فرهنگی، اقتصادی یا محیطی است را نمی شود (بانسال و سینق^۳، ۲۰۲۱). اختلالات یادگیری، به آسیب در یک یا چند فرایند روانی لازم برای فهم یا ادراک یا استفاده از گفتار، زبان یا نوشتار اطلاق می گردد، خود را به شکل نقص در قدرت فکر کردن، گوش دادن، هجی کردن، خواندن و انجام محاسبات ریاضی نشان می دهد (فرامرزی و عنایتی، ۱۴۰۰). به نظر می رسد والدین این کودکان مشکلات روانی مانند از دست دادن حس یکپارچگی و انسجام کافی برای والدگری نشان می دهد (بهانکر^۴ و همکاران، ۲۰۲۲).

انسجام روانی به عنوان توانایی در مدیریت کردن عوامل استرس زای روانی تعریف می شود و موجب می گردد که فرد در برابر استرس ها و فشارهای روانی، حد بالایی از استرس و فشار روانی را تحمل کند (ژانگ و سیلوراستین^۵، ۲۰۲۲). از دست رفتن انسجام روانی در والدین به ویژه مادران کودکان با اختلال یادگیری تا حدودی از این ناشی می شود که معمولا این والدین خود را مسغول شرایط پیش آمده برای فرزند خود می دانند و در نتیجه فاقد انسجام روانی کافی جهت فرزندپروری هستند (متیوکی^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین نشان داده شده که مادران کودکان دارای اختلالات یادگیری در مقایسه با پدرانشان بیشتر درگیر مشکلات رفتاری این کودکان هستند و استرس و بحران های روانشناختی بیشتری را تجربه می کنند و نیاز به حمایت روان شناختی و آموزشی این مادران بیشتر است (لی و اسپراتلینگ^۷، ۲۰۱۹).

یکی از روش هایی که برای والدین با فرزند دارای اختلالات یادگیری و مساله پیشگیری در نظر گرفته شده، فرزندپروری ذهن آگاهانه می باشد. فرزندپروری ذهن آگاهانه کاربرد نو و جدیدی از رویکرد ذهن آگاهانه است که اهداف آن بهبود دادن فرزندپروری از طریق افزایش میزان کیفیت بخشی نگرش والدینی، افزایش دادن آگاهی در مورد فشار روانی و مشکلات فرزندپروری، کاهش دادن واکنش های والدین

8 Evans

9 Cotter

10 Burgdorf

11 Lo

12 Chaplin

13 Shorey & Ng

1 learning disability

2 Mammarella

3 Bansal & Singh

4 Bhaner

5 Zhang & Silverstein

6 Matteucci

7 Lee & Spratling

هر یک از پرسشنامه‌های پژوهش بود. علاوه بر رضایت آگاهانه و محرمانه نگه داشتن اطلاعات شرکت‌کنندگان، همچنین امکان دریافت هر یک از مداخله‌ها برای گروه گواه به صورت رایگان دیگر ملاحظه اخلاقی پژوهش حاضر بود. همچنین این پژوهش با شناسه اخلاق IR.IAU.CTB.REC.1402.061 در دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی بررسی و مصوب گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش تحلیل واریانس آمیخته و نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس انسجام روانی (SOC): مقیاس انسجام روانی آنتونوسکی^۲ (۱۹۹۳) حاوی ۲۹ سوال است که هر سوال روی یک مقیاس لیکرت هفت گزینه‌ای از نمره ۱ (هرگز این احساس را نداشته‌ام) تا نمره ۷ (همیشه این احساس را داشته‌ام) است. مجموع نمرات انتخاب شده برای هر گزینه، به عنوان نمره فرد در مقیاس تلقی می‌شود. در این پرسشنامه حداقل و حداکثر نمره قابل اخذ برای هر شرکت کننده بین ۲۹ تا ۲۰۳ است و نمرات بالاتر نشان دهنده انسجام روانی بهتر در فرد می‌باشد. سازندگان پایایی مقیاس را به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۵ در نمونه‌های متفاوت گزارش داده‌اند و در تایید روایی معیار مقیاس همبستگی آن را با چهار مولفه جهت‌گیری عمومی به خود و محیط خود، عوامل استرس زا، سلامتی و نگرش‌ها و رفتار ۰/۱۱ تا ۰/۵۰ و با حداقل سطح معناداری ۰/۰۵ گزارش داده‌اند (آنتونوسکی، ۱۹۹۳). در ایران علی‌پور و شریف (۱۳۹۱) این مقیاس را هنجاریابی کرده‌اند و ضمن تایید روایی محتوایی بالای ۰/۷۰ برای گویه‌ها توسط متخصصان روان‌شناسی، مقدار آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۷ گزارش داده‌اند. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۹۱ بدست آمد.

برنامه آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه توسط باگلز و رستیفو^۳ (۲۰۱۴) طراحی گردیده است و شامل هشت جلسه به مدت تقریباً ۹۰ دقیقه است که هفته‌ای یکبار اجرا گردید. خلاصه جلسات مداخله-ای در جدول ۱ ارائه شده است.

خود نشان دهند، چرا که فرزندپروری ذهن آگاهانه حاوی مولفه‌های شناختی و هیجانی است (حسینی یزدی و همکاران، ۱۴۰۱). در مجموع می‌توان گفت که با توجه به بروز تنش و تعارض در رابطه والدین با فرزند دارای اختلال یادگیری، مادران این کودکان مشکلات روانی مانند از دست دادن حس یکپارچگی و انسجام کافی برای والدگری را نشان می‌دهند. بر همین اساس بررسی و شناسایی مداخله‌ها و آموزش‌های کارآمد برای بهبود انسجام روانی این مادران می‌تواند به روان‌شناسان و متخصصان این حوزه در جهت ارائه مداخله‌های موثر کمک نماید. در همین رابطه هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر انسجام روانی مادران دارای فرزندان مبتلا به اختلال یادگیری بود.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل مادران کودکان با اختلال‌های یادگیری شهر گرگان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که به دو مرکز اختلالات یادگیری دولتی (شکوفای و دانا شهر گرگان) مراجعه کرده بودند و اختلال یادگیری فرزندان آنها با توجه به آزمون‌های انجام شده و تشخیص متخصصان مرکز مورد قرار گرفته بودند. با استفاده از جدول کوهن برای انجام پژوهش آزمایشی با دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه گواه) چنانچه سطح معناداری ۰/۰۵ و اندازه اثر مساوی ۰/۵۰ اختیار شود با انتخاب ۲۲ شرکت کننده برای هر گروه می‌توان به توان آزمون برابر ۰/۹۶ دست یافت. با این حال، با در نظر گرفتن احتمال ریزش و تعداد متغیرهای وابسته، این رقم در هر گروه به ۲۵ نفر در مجموع ۵۰ نفر افزایش داده شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: دواطلب بودن برای شرکت در پژوهش، دامنه سنی ۲۵ تا ۵۵ سال، عدم اعتیاد مواد مخدر و یا الکل و دارو، عدم شرکت در هیچ دوره درمانی و یا آموزشی به موازات پژوهش و داشتن کودک ۶ تا ۹ ساله مبتلا به اختلال‌های یادگیری. ملاک‌های خروج شامل عدم شرکت در حداقل دو جلسه از مداخله‌ها برای گروه آزمایش، اعلام انصراف از شرکت در پژوهش، شرکت هم زمان در سایر برنامه‌های درمانی و دریافت مشاوره فردی یا دارودرمانی و عدم پاسخگویی به حداقل ۵ درصد از گویه‌های

³ Bögels Restifo

¹ Sense of Coherence (SOC)

² Antonovsky

جدول ۱. جلسات آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه

جلسات	اهداف	محتوای جلسات
اول	خروج از فرزندپروری خودکار به آگاهی از هر لحظه	در این جلسه پس از خوش آمدگویی و اجرای برنامه های یخ شکنی، اهداف برنامه برای والدین تشریح شد و قوانین جلسات توضیح داده شد. در ادامه در ارتباط با استرس های فرزندپروری بحث شد و برای فهم عمیق تر مسئله، تولیدات ذهن بیان گردید. تمرینات صبحگاهی به همراه مدیتیشن و وقفه تنفسی از برنامه های این جلسه بود.
دوم	ابعاد تجربه لحظه به لحظه و کامل کودک و درک کلیه ابعاد وجود او(فرزند پروری با ذهن بکر)	ایجاد یک نگاه جدید به دور از باورها، توقعات و آرزوها، به کارگیری تنفس ذهن در زمان حال، فرار از زندان ذهن مادر و آگاهی از افکار و صداها و نیز داشتن نگرش وسیع و ایجاد روحیه قدردانی از برنامه های این جلسه بود.
سوم	قدرت شناخت کامل تجارب بدنی و پیش بینی آنها(برقراری ارتباط مجدد با بدن خود به عنوان یک والد)	در این جلسه درک خوشی های کوچک زندگی، برقراری ارتباط دوباره با بدن، هماهنگی با بدن خود و کودک و نیز تشخیص بهتر نشانه های هیجانی و استرس در خود مورد بحث قرار گرفت.
چهارم	پاسخ دادن به استرس فرزندپروری به جای واکنش نشان دادن به آنها	در این جلسه آموزش مدیریت احساسات، برچسب زدن به افکار و احساسات، شفقت نسبت به خود، تجربه لحظه به لحظه زندگی با کودکان و نیز آموزش شکیبایی از محورهای بحث بود
پنجم	الگوها و طحرواره های فرزند پروری	در ابتدا اثرات تجارب کودکی بر نحوه فرزندپروری مورد بحث قرار گرفت، در ادامه طرحواره ها و فرزندپروری واکنشی و الگوهای فرزندپروری تشریح شد و در ادامه چگونگی کمک گرفتن از ذهن آگاهی و کنترل خشم مبنای بحث بود
ششم	تعارض و فرزند پروری(حفظ روابط خوب و اصلاح روابط گسسته شده)	در این جلسه ابتدا ذهن آگاهی در روابط مورد بحث قرار گرفت، در ادامه مراحل اصلاح پس از گسستگی آموزش داده شد. همچنین راه رفتن ذهن آگاهانه به عنوان استعاره ای از ذهن آگاهانه بودن در زندگی معرفی شد.
هفتم	آگاهی از مرزهای خود و کودک، در نظر گرفتن محدودیت هایی برای کودکان همراه با عشق و مهربانی(عشق و محدودیت ها)	در این جلسه، مفهوم مرزها برای والدین تشریح شد. تاکید شد که کودکان با مرز به دنیا نمی آیند. آگاهی از مرزهای خود، آموزش عشق ورزی و مسئولیت پذیری و نیز همانندسازی با کودک از دیگر اصول این جلسه بود.
هشتم	مسیر ذهن آگاهانه از طریق فرزند پروری	بیان خلاصه ای از جلسات قبل، طرح مراقبه برای هشت هفته آینده، پیشنهادهایی برای فرزندپروری ذهن آگاهانه به صورت روزانه، تمرین قدردانی (تقسیم بندی اعضا به گروه های سه نفری و بیان تشکر و قدردانی به خاطر سه چیز مهم در زندگی شان به همدیگر).

یافته ها

نظیر میانگین، انحراف معیار، و نتایج آزمون های نرمالیتی توصیف شده اند. پس از بررسی داده ها از طریق اکسپلور، داده پرت قابل ملاحظه ای مشاهده نشد.

در این قسمت داده های به دست آمده از اندازه گیری متغیرهای مختلف، حسب مورد با استفاده از روش های مناسب آمار توصیفی

جدول ۱: شاخص های توصیفی نمره های شرکت کنندگان تحت آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه (n=۲۵) و گروه کنترل (n=۲۵)

گروه ها	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	k-s	شاپیرو-ویلک
ذهن آگاهانه	پیش آزمون انسجام روانی	۹۸/۸۰	۸/۹۹	۰/۰۸۵	۰/۹۷۳
	پس آزمون انسجام روانی	۱۱۸/۸۸	۸/۹۰	۰/۱۱۴	۰/۹۷۳
	پیگیری انسجام روانی	۱۱۵/۹۲	۷/۸۲	۰/۱۴۱	۰/۹۷۱
کنترل	پیش آزمون انسجام روانی	۹۹/۴۸	۱۱/۴۴	۰/۱۵۶	۰/۹۵۲
	پس آزمون انسجام روانی	۱۰۳/۶۸	۱۱/۹۲	۰/۱۸۹	۹۲۵
	پیگیری انسجام روانی	۱۰۳/۸۸	۱۲/۷۷	۰/۱۱۷	۰/۹۳۷

جدول بالا نحوه توزیع نمره های شرکت کنندگان (تحت آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه) و گروه کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در متغیرهای کنترل عواطف، ادراک والدینی و انسجام روانی، را براساس شاخص های مختلف نشان می دهد. نتایج آزمون های نرمالیتی حاکی از این است که توزیع نمره های شرکت کنندگان در همه متغیرها به توزیع نرمال نزدیک است. بررسی ویژگی های جمعیت شناختی نشان داد که میانگین سنی و انحراف معیار سن شرکت کنندگان در گروه فرزندپروری ذهن آگاهانه به ترتیب ۴۰/۷۶ و ۸/۱۷، و در گروه گواه به ترتیب ۴۲/۲۴ و ۸/۲۲ است. از

لحاظ تحصیلات نیز فراوانی (درصد فراوانی) تحصیلات دیپلم و زیردیپلم، کارشناسی و کارشناسی ارشد برای گروه فرزندپروری ذهن آگاهانه به ترتیب ۱۸ (۷۲ درصد)، ۳ (۱۲ درصد) و ۴ (۱۶ درصد)، در گروه گواه نیز به ترتیب ۲۱ (۸۴ درصد)، ۲ (۸ درصد) و ۲ (۸ درصد) است. در نهایت جنسیت فرزند دختر و پسر برای گروه فرزندپروری ذهن آگاهانه به ترتیب ۱۵ (۶۰ درصد) و ۱۰ (۴۰ درصد)، در گروه گواه نیز به ترتیب ۱۰ (۴۰ درصد) و ۱۵ (۶۰ درصد) است. در جدول ۳ شاخص های توصیفی متغیر پژوهش در گروه های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲: عوامل بین آزمودنی ها

گروه ها	تعداد
آزمایش ۱	۲۵
کنترل	۲۵

جدول ۳: خلاصه آزمون برابری ماتریس کوواریانس باکس

ام باکس	F	Df1	Df2	احتمال معناداری
۱۰/۳۴۸	۱/۶۰۷	۶	۱۶۶۹۳/۱۳۲	۰/۱۴۱

با توجه به مقدار F به دست آمده (۱/۶۰۷) و احتمال معناداری آن (۰/۱۴۱) می توان نتیجه گرفت داده ها از مفروضه همگنی ماتریس کوواریانس چندمتغیری استفاده کرد. واریانس - کوواریانس تخطی نکرده است. بنابراین، می توان از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده کرد.

جدول ۴: خلاصه آزمون های چندمتغیری

اثرات	آزمون ها	مقادیر	F	Df	dfخطا	P	مجذور ایتا
	ویلکز لامبدا	۰/۱۸۹	۶۱/۳۲۰**	۳	۴۳	۰/۰۰۱	۰/۸۱۱

**معنادار در سطح ۰/۰۱

با توجه به مقدار آزمون لامبدا ویلکز (۰/۱۸۹) و F محاسبه شده (۶۱/۳۲۰) با درجه آزادی ۳ و ۴۳ می توان فرض صفر را رد کرد ($p < 0/01$). به عبارت دیگر، میانگین نمره های شرکت کنندگان در متغیر انسجام روانی به طور همزمان بین اعضای گروه آزمایش ۱ و کنترل متفاوت است. اندازه اثر اختلاف با توجه به مقدار مجذور ایتا (۰/۸۱۱) در حد بالا است و می توان براساس نتایج آزمون های اجرا شده، افراد گروه آزمایش و کنترل را از هم تفکیک کرد. در مجموع، مقدار مجذور ایتا (۰/۸۱۱) نشان دهنده ارتباط بالای بین آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با متغیر انسجام روانی است.

جدول ۵: خلاصه آزمون برابری واریانس خطای لیون

متغیرها	F	Df1	Df2	احتمال معناداری
انسجام روانی	۲/۰۴۱	۱	۴۸	۰/۱۶۰

با توجه به مقادیر F به دست آمده و احتمال معناداری آن برابری واریانس در متغیر انسجام روانی تایید می شود.

جدول ۶: خلاصه آزمون های اثرات بین آزمودنی ها

منابع	متغیرهای وابسته	SS	df ۱	df ۲	MS	F	p	مجذور ایتا
گروه	انسجام روانی	۲۹۵۰/۸۶۰	۱	۴۵	۲۹۵۰/۸۶۰	۲۶/۹۵۱**	۰/۰۰۱	۰/۳۷۵

**معنادار در سطح ۰/۰۱

در مجموع نتایج بدست آمده نشان داد که آموزش فرزندپروری ذهن-آگاهانه بر بهبود انسجام روانی مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال یادگیری اثربخشی معناداری دارند. بنابراین این نتایج نیز حاکی اثربخشی مداخله است و این امکان وجود دارد که روان‌شناسان و مشاوران از این دو مداخله برای بهبود انسجام روانی مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال یادگیری با توجه علاقه و دیدگاه نظری خود استفاده نمایند. محدودیت عمده پژوهش حاضر به عدم نمونه‌گیری تصادفی بر می‌گردد که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. همچنین نتایج بدست آمده برای پژوهش حاضر محدود به مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال یادگیری بوده و قابل تعمیم به گروه‌های دیگر مانند پدران نخواهد بود. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه در نمونه‌ای از پدران نیز مورد بررسی قرار گیرد تا تعمیم‌پذیری نتایج به این گروه‌ها نیز مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

حسینی یزدی، س؛ مشهدی، ع؛ کیمیایی، س. و امین یزدی، س. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه همراه با آموزش مدیریت والدین (آموزش ترکیبی) با آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین به تنهایی بر کاهش مشکلات رفتاری برونی سازی شده و درونی سازی شده کودکان. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۲۰ (۱)، ۸۳-۹۷.

علی‌پور، ا. و شریف، ن. (۱۳۹۱). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه حس انسجام در دانشجویان. *پژوهنده*، ۱۷ (۱)، ۵۰-۵۶.

زرگر، ف. و باقریان سرارودی، ر. (۱۳۹۴). فرزندپروری ذهن آگاهانه: نقش مؤلفه‌های درمان‌های موج سوم رفتاری در حوزه فرزندپروری. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۳ (۴)، ۲۲-۳۶.

فرامرزی، سالار و عنایتی، الهه. (۱۴۰۰). مقایسه هیجان‌ات تحصیلی دانش آموزان با انواع اختلال یادگیری خاص. *فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۰ (۴)، ۱۰۳-۸۷.

قاسمی، ع؛ آتش پور، س. و سجادیان، ا. (۱۴۰۰). اثربخشی سبک فرزند پروری ذهن آگاهانه بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در زنان تک‌والد. *خانواده درمانی کاربردی*، ۲ (۴)، ۳۳۲-۳۵۰.

مهری، م؛ نادری، م. و سجادیان، ا. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی با فرزندپروری مثبت بر خودتنظیمی هیجانی و خودکارآمدی مادران. *مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۴ (۲)، ۴۹-۳۸.

با توجه به نتایج آزمون‌های اثرات بین‌آزمودنی‌ها و شاخص‌های محاسبه شده (نسبت‌های F و سطوح معناداری آن‌ها) می‌توان نتیجه گرفت که میانگین‌های نمره‌های ۲ گروه در متغیر انسجام روانی متفاوت است. علاوه بر این، مقدار مجذور ای‌تا نشان دهنده اندازه ارتباط بین آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه و انسجام روانی (۰/۳۷۵) است. مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین متغیر انسجام روانی در پس‌آزمون در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر انسجام روانی مادران دارای فرزندان مبتلا به اختلال‌های یادگیری بود. نتایج نشان داد که فرزندپروری ذهن آگاهانه بر انسجام روانی مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال‌های یادگیری اثربخشی معناداری دارد. این یافته با نتایج کوتر و همکاران (۲۰۲۳)، بورگورف و همکاران (۲۰۱۹)، لو و همکاران (۲۰۲۰)، چاپلین و همکاران (۲۰۲۱) و قاسمی و همکاران (۱۴۰۰) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که انسجام روانی تا حدود زیادی به قابلیت و توانایی مدیریت کردن عوامل استرس روانی برمی‌گردد و فرد بتواند با شکل موثری استرس‌ها و عوامل فشارزا را مدیریت کند (ژانگ و سیلوراستین، ۲۰۲۲). در همین رابطه فرزندپروری ذهن آگاهانه در مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال‌های یادگیری احتمالاً با کاهش عواطف منفی و همینطور افزایش تکنیک‌ها و تمرین‌های خودمراقبتی وضعیت روانی این مادران را در مدیریت مشکلات و مسائل مربوط با اختلال یادگیری فرزندان نشان بهبود بخشیده باشد. به عبارتی دیگر این انتظار وجود دارد که حضور آگاهانه همراه با خودحمایتی از طریق مراقبه بتواند وضعیت روانی مادران را برای مقابله موثر و همینطور دریافت فشار روانی کمتر را تسهیل کند. علاوه بر این باید توجه کرد که از دست رفتن انسجام روانی در مادران کودکان با اختلال یادگیری معمولاً نتیجه خودسرزنشگری و تخریب روانی خود برای شرایط پیش‌آمده در فرزند خود است (متیوکی و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به اینکه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه در این مادران شامل کاهش قضاوت‌گری منفی درباره خود و همچنین جایگزین کردن پذیرش به جای اجتناب یا خودسرزنشگری برای وضعیت فرزند است، بنابراین می‌توان این انتظار را داشت که مداخله صورت گرفته توانسته باشد به واسطه کاهش خودسرزنشگری و قضاوت‌های منفی پریشان‌کننده به بهبود انسجام روانی مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال یادگیری کمک کرده باشد.

- Specific Learning Disability: A Review. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(4), 1039-1048.
- Bhanker, N., Bajaj, M. K., & Chauhan, N. (2022). Stress, Coping and Family Functioning in Parents of Children with Specific Learning Disability and Borderline Intellectual Functioning: A Comparative Study. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 49(04), 14-17.
- Bögels, S., Restifo, K. (2014). Effects of the Mindful Parenting Course. In: *Mindful Parenting. Mindfulness in Behavioral Health*. Springer, New York, NY.
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (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.
- Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leichtweis, R. N., & Sinha, R. (2021). Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness*, 12, 450-462.
- Cotter, E. W., Sibinga, E. M., Bean, M. K., Corona, R., Diaz, L. M., Malloy, E. J., & Kerrigan, D. (2023). Rationale, formative research, and protocol for calma, conversa, y cría: A pilot mindful parenting intervention with latina women. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 101171.
- Dunkley-Smith, A. J., Sheen, J. A., Ling, M., & Reupert, A. E. (2021). A scoping review of self-compassion in qualitative studies about children's experiences of parental mental illness. *Mindfulness*, 12(4), 815-830.
- Evans, S., Ling, M., Hill, B., Rinehart, N., Austin, D., & Sciberras, E. (2018). Systematic review of meditation-based interventions for children with ADHD. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(1), 9-27.
- Lee, J., & Spratling, R. (2019). Recruiting mothers of children with developmental disabilities: adaptations of the snowball sampling technique using social media. *Journal of Pediatric Health Care*, 33(1), 107-110.
- Lo, H. H., Wong, S. W., Wong, J. Y., Yeung, J. W., Snel, E., & Wong, S. Y. (2020). The effects of family-based mindfulness intervention on ADHD symptomology in young children and their parents: A randomized control trial. *Journal of attention disorders*, 24(5), 667-680.
- Mammarella, I. C., Cardillo, R., & Broitman, J. (2021). *Understanding nonverbal learning disability: A guide to symptoms, management, and treatment*. Routledge.
- Matteucci, M. C., Scalone, L., Tomasetto, C., Cavrini, G., & Selleri, P. (2019). Health-related quality of life and psychological wellbeing of children with Specific Learning Disorders and their mothers. *Research in Developmental Disabilities*, 87, 43-53.
- Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 103996.
- Zhang, X., & Silverstein, M. (2022). Intergenerational emotional cohesion and psychological well-being of older adults in rural China: A moderated mediation model of loneliness and friendship ties. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(3), 525-535