

## اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نایینا در شهر اهواز

فاطمه شریف محمدی<sup>۱</sup>  
مریم چرامی<sup>۲\*</sup>  
طیبه شریفی<sup>۳</sup>  
احمد غضنفری<sup>۴</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نایینا در شهر اهواز بود. روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح اندازه‌گیری مکرر با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مادران دانش‌آموزان دختر نایینای مقطع ابتدایی شهر اهواز در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۷۲ نفر از آنان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل (هر گروه ۲۴ نفر) قرار گرفتند. به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های تنیدگی والدگری آیدین (۱۹۹۲)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بوند و همکاران (۲۰۱۱) استفاده شد. گروه‌های آزمایش تحت آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه (۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند؛ اما گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که هر دو آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود تنیدگی ( $F=18/58$  و اندازه اثر  $0/88$ ) انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ( $F=65/18$  و اندازه اثر  $0/84$ ) مادران اثربخش بودند و این نتایج تا مرحله پیگیری هم تداوم داشت. هم‌چنین نتایج نشان داد، آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه نسبت، تأثیر بالایی بر بهبود تنیدگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و دانش‌آموزان دختر نایینا داشت.

واژه‌های کلیدی: تنیدگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.  
دکتری، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. (نویسنده مسئول: chorami@yahoo.com)  
دکتری، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.  
دکتری، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

## مقدمه

اغلب خانواده‌ها با گستره‌ای از وقایع مثبت و در برخی موارد اتفاقات چالش‌انگیز مانند تولد کودک با نیازهای ویژه مواجه می‌شوند که این شرایط کارکرد خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حال اگر فرزندی با معلولیت‌های ذهنی-جسمی و یا ترکیبی از آن‌ها متولد شود، فشارهای روانی حاصل از وجود چنین فرزندی بر اعضای خانواده چندین برابر می‌گردد (مک‌آلی و رز، ۲۰۱۰). از انواع معلولیت‌های شایع در جهان، نابینایی است. مادران کودکان نابینا با مشکلات رفتاری کودک درگیرند و تنیدگی و بحران‌های روانی بیشتری را تجربه می‌کنند و نیاز به حمایت بیشتری دارند. باید گفت تنیدگی در نتیجه ناهمخوانی ادراک شده بین تقاضاها و منابع حاصل می‌شود و چنین استرسی می‌تواند در چندین حیطه زندگی که مربوط به والدگری است تجربه شود. مادران دارای فرزند ناتوان در مقایسه با مادران دارای فرزند عادی از لحظات سلامت عاطفیدر سطح پایین‌ترند، تنیدگی بیشتری را تجربه می‌کنند و اعتماد به نفس کمتری دارند. همچنین، در روابط بین فردی مشکل پیدا می‌کنند، زیرا تنیدگی شادکامی را از آنان سلب می‌کند و این شرایط موجب کاهش خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی در مادران می‌شود (مورو، ۲۰۱۱). شرایط مادری برای کودکان نابینا هم از نظر فیزیکی و هم از نظر هیجانی بسیار خسته‌کننده و استرس‌زا می‌باشد. بزرگ کردن کودک نابینا یک تجربه استرس‌زا است.

یکی از انواع استرس‌هایی که مادران کودکان نابینا تجربه می‌کنند تنیدگی والدگری است (بورگس و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). تنیدگی والدگری در نتیجه ناهمخوانی ادراک شده بین تقاضای والدینی و منابع فردی حاصل می‌شود و چنین تنیدگی می‌تواند در چندین حیطه زندگی که مربوط به فرزندپروری است تجربه شود. مادران دارای کودک نابینا نسبت به سایر مادران دارای اختلالات جسمی، افسردگی، اضطراب، استرس و فشارهای عصبی بیشتر، اعتماد به نفس کمتری هستند. در ارتباطات خود با اطرافیان دچار مشکلاتی هستند و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی آنان دچار اختلال می‌شود (دونکان و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). تنیدگی بیش از حد، به کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی این مادران منجر خواهد شد.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ظرفیت افراد برای پاسخ دادن مناسب در شرایط فشارزای مثبت و منفی است. تحقیقات نشان داده است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با تعدیل و کمرنگ کردن عواملی چون استرس و افسردگی، بهزیستی روانی افراد را بهبود می‌بخشد (پوراکیریان و همکاران، ۱۳۹۷). بسیاری از محققان بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و مشکلات روان‌شناختی رابطه معنادار و منفی را گزارش کرده‌اند. این سازه می‌تواند به عنوان میانجی بین سلامت روانی و بسیاری دیگر از متغیرها قرار گیرد و با ارتقاء انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، افراد می‌توانند در برابر عوامل استرس‌زا، اضطراب آور و همچنین عواملی که مسبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان‌شناختی آنها می‌شوند از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه کنند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت، باعث تقویت عزت نفس می‌شود و افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند توانایی سازگاری آن‌ها با مشکلات، بیشتر است (پوراکیریان و همکاران، ۱۳۹۷).

1. McAlley and Rose

2. Moroo

3. Burgess et al

4. Duncan et al

یافتن بهترین رویکرد آموزش مناسب برای بهبود تنیدگی و انعطاف‌پذیری روانشناختی به دلیل رشد کیفیت زندگی کودکان نابینا با توجه به رشد شناختی مادران بسیار مهم است. وارد شدن ذهن‌آگاهی در حوزه فرزندپروری یکی از جدیدترین زمینه‌های کاربردی روش درمانی ذهن‌آگاهی در حوزه سلامت روان است که به طور خاص در فرزندپروری‌های بالاسترس بالا مطرح می‌شود و مناسب والدینی است که خودشان از مشکلات روان‌شناختی رنج می‌برند (غضنفری و همکاران، ۱۳۹۵). در فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، والدین آموزش می‌بینند که به جای توجه به رفتارهای مشکل‌زای کودک، آسیب‌ها و تنیدگی والدگری، بیشتر متمرکز در لحظه اکنون و آنچه که به صورت خاص در حال اتفاق افتادن است، باشند (بندار کاخکی، مشهدی و امین یزدی، ۱۳۹۷). فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به عنوان مجموعه‌ای از شیوه‌ها یا مهارت‌های والدین توصیف شده است که به دنبال تقویت آگاهی لحظه به لحظه در روابط والدین و فرزند است (هولز و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶).

نتایج پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌باشند بندار کاخکی و همکاران (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای و ارتقای خود شفقتی و ذهن‌آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی موثر است. محمدی (۱۳۹۷) در پژوهشی گزارش داد که در گروه آزمایش، تنیدگی آموزش فرزندپروری به شکل معناداری کاهش و خودکارآمدی والدینی افزایش یافته است. نتایج پژوهش حاکی از این است که روی آورد آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر متغیرهای مرتبط با آموزش فرزندپروری مادران تأثیرگذار است. فرزاد فرد (۱۳۹۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که پس از مداخله: الف) مادران گروه آزمایشی در مقایسه با مادران گروه کنترل سطح تنیدگی کمتری داشتند، ب) کودکان مادران گروه آزمایشی از کودکان مادران گروه کنترل مشکلات رفتاری نشان دادند در پژوهش دیگر ناصری (۱۳۹۶) گزارش کردند با عنوان اثربخشی فرزند پروری ذهن آگاه بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، رضایت از زندگی، عزت‌نفس، بخشش دختران نوجوان مؤثر بود. چان<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی به این نتیجه رسید که برنامه فرزند پروری مثبت در ارتقا سلامت روان مادران دارای کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی، کمبود توجه، موثر است. همچنین ریکاردو<sup>۳</sup> (۲۰۱۹)، ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دارای کودک مبتلا به اختلال لجبازی نافرمانی، آموزش موثر می‌باشد. بوگلز، هلمنس، وندرسون، رومر و وندر میولن<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) در پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهی توانست مشکلات درونی سازی شده و برونی سازی شده کودکان را کاهش دهد و خود والدین هم گزارش دادند که مشکلات برونی سازی شده آنان کاهش پیدا کرد. همچنین استرس والدینی، رفتارهای فرزندپروری و سازگاری فرزندپروری در نتیجه آموزش رویکرد فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بهبود پیدا کرد. اما در عملکرد زناشویی گروه آزمایش هیچ تغییری مشاهده نشد. مشکلات ناشی فرزند نابینا از حادترین مسائل مادران

1. Howells et al

2. Chan

3. Riccardo

4. Boggles, Helmsman, Wenderson, Roemer & Vander Mayon

است و مادران به دلیل داشتن چنین فرزندانی بار عاطفی سنگینی را بر دوش می‌کشند و تنیدگی ناشی از درخواست‌های کودک و نگهداری باعث تغییرات روان‌شناختی مانند افزایش تحریک‌پذیری، اضطراب، تنش، عصبانیت و ناتوانی در مهار خود و ایفای نقش مادری در آنان می‌شود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مقایسه دو روش آموزشی که بتواند تنیدگی مادران دارای فرزند نابینا را کنترل نماید و سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران را تقویت نماید می‌تواند به پذیرش و سازگاری این مادران و روابط بین مادر-کودک و در نهایت کیفیت زندگی بیشتر این فرزندان که نیازمند توجه ویژه هستند کمک بسیاری نماید. بنابراین هدف این تحقیق مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا مقطع ابتدایی شهر اهواز بود.

### روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش کلیه مادران دانش‌آموزان دختر نابینای مقطع ابتدایی شهر اهواز در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند که از میان آنها ۷۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی شامل گروههای آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود از قبیل داشتن دختر نابینای ۶ تا ۱۲ ساله، گرفتن یک نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه تنیدگی و یک نمره پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، نداشتن بیماری روانی و عدم مصرف داروهای روانپزشکی در سه ماه گذشته، عدم اعتیاد به مواد مخدر و عدم شرکت به صورت همزمان در دوره‌های روان‌درمانی دیگر بودند. ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه مادران در طول آموزش و عدم علاقه مندی افراد به ادامه آموزش بود. نحوه مداخله به این صورت بود که گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با روش آموزش‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه آموزش دید و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفتند. محتوی مداخله توسط بوگلز و رستیفو (۲۰۱۴) مورد استفاده و تایید قرار گرفت که به تفکیک جلسات در جدول ۱ ارائه شد.

## جدول ۱. محتوی روش آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به تفکیک جلسات

جلسه	شرح جلسه
اول	تن آرامی بر روی تصمیم، معرفی خود، صحبت در مورد قوانین گروه، بحث در مورد تمرین کشمشی، توضیحی در مورد اساس فرزندپروری ذهن‌آگاهانه: تمرین استرس صبحگاهی، استراحت، مشاهده بدن با ذهن‌آگاهی (وارسی بدن)، تمرین منزل.
دوم	وارسی بدن به همراه بررسی و بحث کردن، صحبت در مورد تجربه مشاهده فرزند، تمرین‌های صبحگاهی از نظر یک دوست، استراحت، وارسی بدن، آموزش سپاسگزاری، همراهی با تنفس و بحث مختصر، توضیح تمرینات خانگی، تن آرامی مختصر.
سوم	تن آرامی نشسته، بحث در مورد تمرین‌های خانگی، وقفه تنفسی سه دقیقه ای، استراحت، یوگا (خوابیده)، بحث در مورد مشاهده بدن در هنگام موقعیت‌های والدگری همراه با استرس، استرس والدگری، مهربانی با خود، تکالیف خانگی، وقف تنفسی سه دقیقه ای
چهارم	تن آرامی نشسته همراه با توجه به صداها و افکار، خواندن داستان‌های متناقض، بحث در مورد اتفاقات تنش‌زایی که در تقویم آورده اند، آموزش دوری جستن و دوری کردن، پاسخ‌های جنگ، مقاومت، کوتاه آمدن و رقصیدن، وقفه تنفسی سه دقیقه‌ای در زیر فشار استرس، استراحت، تصویر سازی، آگاهی و پذیرفتن استرس والدگری، یوگای ایستاده، مرور تمرینات خانگی
پنجم	تن آرامی نشسته به همراهی احساسات، بحث در مورد تمرین‌های خانگی، مدل‌های طرحوارهای والدین و واکنش‌های بازتابی آنان، وقفه تنفسی سه دقیقه ای، استراحت، پیاده روی با تن آرامی در داخل، نگهداری احساسات، مرور تمرینات خانگی
ششم	تن آرامی نشسته با توجه انتخابی، مرور تمرینات خانگی هفته قبل، بحث‌های گروهی در مورد اکتشافات مدل‌های طرحوارهای مادران، پیاده روی با تن آرامی در بیرون، استراحت، درک دیدگاه دیگران در بحث و تجدید نظر، تمرینات خانگی
هفتم	تن آرامی بر پایه عشق و مهربانی و بحث، مرور تمرینات هفته قبل، مرور تمرینات خانگی گسیختگی و پیوند بحث در مورد یک روز با ذهن‌آگاهی در خانه یا در محل کار، صحبت در مورد نیازها، استراحت، تصویرسازی تمرینات، بازی نقش در گروه‌های دو نفره، مرور تمرین‌های خانگی
هشتم	وارسی بدن، مرور تمرین‌های هفته قبل، تمرین شفقت، تن آرامی بر آنچه که تا اکنون فراگرفته‌اند، تن آرامی بر روی برنامه‌ای که برای چهار هفته آینده در نظر دارند، مراقبه کوهستان برای والدین، مراقب سنگ، استراحت همراه با مرور کتاب‌ها و سایت‌های کمک‌کننده، فرایند توضیح عناوین فراگرفته شده، ارائه پیشنهادات برای فرزندپروری ذهن‌آگاهانه روزانه، برنامه ریزی برای جلسه پیگیری.

لازم به ذکر است که در پایان هر جلسه تکلیفی مرتبط با آن جلسه داده و در ابتدای جلسه بعد ضمن بررسی به افراد بازخورد داده می‌شود. همچنین هر دو گروه پس از شنیدن هدف و اهمیت و ضرورت پژوهش، اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و امضای رضایت نامه شرکت آگاهانه در پژوهش، به پرسشنامه‌های زیر پاسخ دادند:

پرسشنامه تنیدگی والدین (PSI): این پرسشنامه توسط آیدین (۱۹۹۲) طراحی شد. این ابزار دارای ۳۶ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه ای لیکرت (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره گذاری می‌شود. نمره ابزار از طریق مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید، ضریب قابلیت اعتبار و اعتماد همسانی درونی از طریق محاسبه آلفای کرونباخ برای کل مقیاس در یک گروه ۲۴۸ نفری از مادران هنگ کنگی ۰٫۹۳ بدست آمد. اعتبار تفکیکی ابزار ۰٫۹۳ و دامنه ضریب اعتبار هم زمان ابزار با ۵

ابزار تنیدگی مختلف دیگر ۰,۳۸ و ۰,۶۶ بوده است (تام چان و وونگ، ۱۹۹۴؛ به نقل از دادستان، ۱۳۸۵). آیدین (۱۹۹۱؛ به نقل از دادستان، ۱۳۸۵) در یک گروه از مادران آمریکایی ضریب قابلیت اعتماد همسانی درونی این پرسش نامه را برای کل پرسش نامه ۰,۹۳ بدست آورد. در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه تنیدگی والدگری از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سؤالات ۰/۸۲ به دست آمده است.

پرسشنامه انعطاف پذیری روان شناختی: این پرسشنامه توسط بوند و همکاران (۲۰۱۱) طراحی شد این ابزار داری ۱۲ گویه است که با استفاده از مقیاس هفت درجه ای لیکرت (از خیلی مخالفم ۱ تا خیلی موافقم ۷) نمره گذاری می شود این ابزار پایایی، روایی و اعتبار سازه ی رضایت بخشی دارد. میانگین ضریب آلفا ۰/۸۴ (۰/۷۸-۰/۸۸) و پایایی بازآزمایی در فاصله ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد. نتایج نشان داد که پرسشنامه پذیرش و عمل نسخه دوم به صورت همزمان، طولی و افزایشی دامنه‌های از نتایج از سلامت ذهنی تا میزان غیبت از کار را پیش بینی می کند که همسان با نظریه ی زیربنایی اش است. این ابزار هم چنین اعتبار تمیزی مناسبی را نشان می دهد (بوند و همکاران ۲۰۱۱). به منظور بررسی روایی ساختاری، از تحلیل عاملی اکتشافی به شیوه مولفه‌های اصلی استفاده شد. مقادیر kmo، ۰/۸۶ به دست آمد. این میزان نشان دهنده آن است که ماتریکس همبستگی ماده‌های پرسشنامه برای اجرای تحلیل مناسب است. همچنین میزان بارلت ۱۷۸۷/۵۳۷ به دست آمد که از لحاظ آماری معنی داری بود. تحلیل عامل اکتشافی به روش چرخش واریماکس ۲ عامل برای پرسشنامه پذیرش و عمل را شناسایی کرد. پس از بررسی محتوای عوامل به دست آمده، این عامل‌ها به ترتیب اجتناب از تجارب هیجانی و کنترل روی زندگی نام گذاری شدند. ارزش خاص عوامل استخراج شده به ترتیب ۴/۳۸ و ۱/۵ بود و این عامل‌ها در مجموع ۵۸/۹۳٪ از واریانس کل را تبیین می کردند. شایان ذکر است که ملاک انتخاب هر عامل بار عاملی دست کم ۰/۳ بود. در پژوهش حاضر، پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

### یافته های پژوهش

میانگین و انحراف معیار تنیدگی والدین و انعطاف پذیری روان شناختی مادران دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار تنیدگی والدین و انعطاف پذیری روان شناختی مادران دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

گروه کنترل		گروه آزمایش						متغیرها / گروه ها
		پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
۴,۸۱	۱۱۵,۶۲	۴,۹۹	۱۱۵,۹۵	۵,۱۰	۹۰,۳۷	۷,۳۹	۱۲۶,۲۹	تنیدگی والدین
۲,۱۲	۳۴,۵۰	۴,۴۲	۶۲,۶۶	۳,۷۸	۶۳,۰۰	۳,۷۴	۳۳,۶۶	انعطاف پذیری روان شناختی

در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی قابل مشاهده است. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف متغیرهای تنیدگی والدین و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان در مراحل ارزیابی معنادار نبود، لذا فرض نرمال بودن تایید شد. همچنین نتایج آزمون  $M$  باکس و آزمون لوین معنادار نبود، لذا به ترتیب فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس و فرض برابری واریانس‌ها تایید شد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر نابینا در جدول ۳ گزارش شده است.

### جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان

اثر	آزمون‌ها	مقدار	آماره F	معناداری	مجذور اتا
	اتا اثر پیلایی	۰,۸۸۴	۲۵۷,۹۸	۰/۰۰۱	۰,۸۸۴
آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	لامبدای ویلکز	۰,۱۱۶	۲۵۷,۹۸	۰/۰۰۱	۰,۸۸۴
	اثر هاتلینگ	۷,۵۸۸	۲۵۷,۹۸	۰/۰۰۱	۰,۸۸۴
	بزرگترین ریشه روی	۷,۵۸۸	۲۵۷,۹۸	۰/۰۰۱	۰,۸۸۴

طبق جدول ۳ آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا اثر معنادار دارد. به بیان دیگر بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان تفاوت معناداری وجود دارد ( $P > ۰/۰۰۱$ ). نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیر در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر هر یک از متغیرهای تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان در جدول ۴ گزارش شده است.

### جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر نابینا

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	مجذور اتا
تنیدگی	۱۰۳۳۶,۱۱	۱	۱۰۳۳۶,۱۱	۵۱۱,۷۵	۰/۰۰۱	۰,۸۷۱
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۹۲۸۰,۱۱	۱	۹۲۸۰,۱۱	۱۴۲,۱۷	۰/۰۰۱	۰,۹۱۸

طبق جدول ۴ آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه اثر معناداری بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا دارد. با توجه به مجذور اتا می‌توان گفت ۰,۸۷۱ درصد تغییرات تنیدگی، ۰,۹۱۸ درصد تغییرات انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان ناشی از تاثیر آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه است. بنابر این آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش تنیدگی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا شد.



### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا مقطع ابتدایی شهر اهواز بود. نتایج نشان داد که آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش تنیدگی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا اثربخشی داشت و مشخص شد بین اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش تنیدگی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا تفاوت معنادار وجود دارد و تعیین شد که آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه نسبت بر کاهش تنیدگی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا اثربخشی بیشتری دارد و نتایج در دوره پیگیری پایدار بود. نتایج بدست آمده با تحقیقات غضنفری و همکاران (۱۳۹۵)، بندار کاخکی و همکاران (۱۳۹۷)، باقر، طهماسیان و مظاهری (۱۳۹۷)، صادقی و همکاران (۱۳۹۶)، غضنفری و همکاران (۱۳۹۵)، توونشند و همکاران (۲۰۱۶). دونکان و همکاران (۲۰۱۵) هم راستا می‌باشد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت، آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با روش‌های ذهن‌آگاهی، تن‌آرامی، یوگا به مادران کمک کرد تا موفق به کنترل استرس‌های والدگری خود شوند که این مسأله خود باعث بهبود روابط با فرزند نابینا شد. در این مداخله آشنا کردن مادران با روش‌های شفقت نسبت به خود، تن‌آرامی سریع، تمرکز بر شرایط به جای تمرکز بر افکار، روش وقفه تنفس سه دقیقه‌ای به مادران کمک کرد تا حدود زیادی از تنیدگی والدگری خود بکاهند، نگاهشان را به مشکلات فرزندانشان و شرایط موجود تغییر دهند. باید گفت آموزش گروهی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به تعدیل احساسات بدون قضاوت و به واضح دیدن - پذیرش هیجان کمک می‌کند و با این تکنیک موجب افزایش انعطاف‌پذیری شد. آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به دلیل این که مسبب توانمندساختن مادران در ابعاد ذهنی والدین شد، بهبودی، سلامت ذهن را افزایش داد و به دلیل اینکه انعطاف‌پذیری در برابر مشکلات، چالش‌ها را افزایش داد و موجب افزایش سرسختانه شدن، ترمیم خویشتن، افزایش انعطاف‌پذیری، افزایش نگرش پیروزمندانه به رویدادهای ناگوار استرس‌زا شد و مادران احساس ارزشمندی بالاتری دست یافتند.

این نتیجه تحقیق که تعیین شد آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش تنیدگی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا اثربخشی بیشتری داشت می‌توان گفت در آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به دلیل این که پیامدهای تفکر منفی در مورد ذهن مادران را تغییر داد، کانون توجه مادران را نسبت به ذهن خود را تغییر داد باعث شد تا این مادران با توجه به اضطرابی که دارند، نگرش، احساسات، آگاهی بالایی از خود داشته باشند و بطور کل احساسات، برداشت‌های مثبتی از خویشتن داشته باشند، تنش خود را کنترل بیشتری کنند و در برابر مشکلات انعطاف‌پذیری بیشتری را نشان دهند. این مداخله به دلیل ارائه تمرین، تکنیک ذهن‌آرامی، تقویت، پسخوراند به مادران کمک بیشتری کرد تا اهداف اشتباهشان را اصلاح کنند، باورهای نادرست را تصحیح کنند و سبب افزایش آگاهی مادران که تاثیر بسزایی در کاهش تنیدگی داشت، شد و باعث گردید، مشکلات نگرانی، تنش کمتری داشته باشند در نتیجه موجب بهبود بیشتر



تنیدگی‌های والدگری شد و مادران احساسات، نیازهای فرزندان‌شان را دقیق‌تر درک و در رفع آنان تلاش کردند که موجب افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر آنان شد. در نتیجه می‌توان گفت آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کاهش تنیدگی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا مقطع ابتدائی شهر تاثیر بیشتری دارد و رویکرد موثرتری است. از آنجایی که این پژوهش در میان مادران کودکان نابینا شهر اهواز انجام شده است، لذا نتایج بدست آمده ممکن است قابل تعمیم به مادران کودکان نابینا سایر شهرها با فرهنگ‌ها و ویژگی‌های فرهنگی - شخصیتی متفاوت نباشد. وجود ویژگی‌های عمومی و تفاوت‌های فردی - خانوادگی آزمودنی‌ها و تفاوت در سطح نگرش، آگاهی آنان در خصوص متغیرهای مورد مطالعه ممکن است بر نتایج پژوهش تأثیر گذاشته باشد. پژوهش به نقش عوامل فرهنگی بر متغیرهای مورد نظر پرداخته است، زیرا عامل فرهنگ بر ادراک تنیدگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران اثر می‌گذارد. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آینده سایر متغیرهای تأثیرگذار کنترل شوند و نتایج آنها با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شوند. پیشنهاد می‌گردد با توجه به نقش پر اهمیت آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کاهش تنیدگی، بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای والدین و مخصوصاً مادران این کودکان برگزار گردد. و همچنین پیشنهادات کاربردی که در این مقاله به کار رفته است می‌توان گفت از آن جهت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خود مسئله‌ای اکتسابی است و می‌تواند آموخته شود بنابراین برنامه ریزان و مشاوران خانواده توجه بیشتری به این امر داشته باشند و از طریق رسانه‌های جمعی به آموزش این مهارت‌ها در مادران کودکان نابینا بپردازند تا از این طریق به بهبود روابط والد-فرزند کمک نمایند. پیشنهاد دیگر با توجه به نقش پر اهمیت آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کاهش تنیدگی والدگری و بهبود رابطه والد-کودک، دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای والدین و مخصوصاً مادران این کودکان برگزار گردد.

### منابع

- بابکری، حامد؛ طهماسبی، سیامک و امانیف شهین. (۱۳۹۷). انطباق و هنجاریابی شاخص تنیدگی والدین بر روی مادران کودکان تهران. **روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت**. ۵ (۳): ۳۹-۲۹.
- بندار کاخلی، زهرا؛ مشهدی، علی و امین یزدی، سید امیر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش فرزند پروری ذهن آگاهی بر بهبود اجتناب تجربه ای، خودشفقتی، ذهن آگاهی مادران تنیده دارای کودک بیش فعال دبستانی. **علوم پزشکی مشهد**. ۶۲ (۱): ۱-۱۴.
- پورا کبری، الهه؛ مهرابی، ریحانه؛ بدیهی زراعتی، فرنوش، خاتون تیمورزاده، سارا و دهقان‌زاده، طاهره. (۱۳۹۷). بررسی رابطه پذیرش - عمل و چشم انداز آینده با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سازگاری در مادران دارای کودک کم توان ذهنی. **کودکان استثنایی**. ۱۹ (۱): ۹۴-۸۱.
- صادقی، مسعود و حسینی رمقانی نسرين السادات. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش فرزند پروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، نگرانی مادران دارای کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی - کمبود توجه. **سلامت جامعه**. ۱۰ (۰۴): ۱-۱۱.
- غضنفری، فیروزه؛ حسینی رمقانی، نسرين السادات؛ مرادیان، گیزه رود، سیده خدیجه؛ مهرابی، مهناز

و پناهی، هادی. (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه آموزشی فرزند پروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی مادران دارای کودک لجباز و نافرمان. **پزشکی ارومیه**. ۲۷ (۷): ۶۴۱-۶۲۹.

ناصری (۱۳۹۶) سرمایه‌های روان‌شناختی بر انعطاف پذیری روان‌شناختی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، رضایت از زندگی، عزت‌نفس، بخشش دختران نوجوان کلاس‌های دوم و سوم دبیرستان، **روانشناسی و روان‌پزشکی**. ۸ (۴): ۵۰-۴۰.

فرزادفرد، سیده زینب (۱۳۹۶)، نقش آموزش مهارت‌های فرزندپروری بر کاهش تنیدگی مادران و مشکلات رفتاری کودکان، **روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)**، ۴(۱۵)، ۲۷۷-۲۹۲.

- Bögels, S., & Restifo, K. (2013). Mindful parenting: A guide for mental health practitioners. **Springer Science & Business Media**.
- Bouckenooghe, D., Zafar, A., & Raja, U. (2015). How ethical leadership shapes employees' job performance: The mediating roles of goal congruence and psychological capital. **Journal of Business Ethics**, 129(2), 251-264.
- Burgess, N. S., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2016). Parental stress and coping in elite youth gymnastics: an interpretative phenomenological analysis. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, 8(3), 237-256.
- Chan, T. O., & Lam, S. F. (2017). Mediator or moderator? The role of mindfulness in the association between child behavior problems and parental stress. **Research in developmental disabilities**, 70, 1-10.
- Chen, W. W., Wu, C. W., & Yeh, K. H. (2016). How parenting and filial piety influence happiness, parent-child relationships and quality of family life in Taiwanese adult children. **Journal of Family Studies**, 22(1), 80-96.
- Duncan LG, Shaddix C. (2015). Mindfulness-based childbirth and parenting (MBCP): innovation in birth preparation to support healthy, happy families. **International journal of birth and parent education**. 2(2):30.
- Howells, A., Ivtzan, I., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the 'app' in happiness: a randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. **Journal of Happiness Studies**, 17(1), 163-185.
- Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. **Personnel Psychology**. 60: 541 -72.
- McAuley, C., & Rose, W. (2010). Child well-being: Understanding children's lives. **Jessica Kingsley Publishers**.
- Menon, S., & Prabhu, V. V. (2016). The Impact of Psychological Capital on Resistance to Change. **REVELATION**, 1.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2015). Individual and gender differences in mindful parenting: The role of attachment and caregiving representations. **Personality and Individual Differences**, 87, 13-19.
- Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. **Mindfulness**, 1(2), 107-120.
- Sharp, W. G., Burrell, T. L., & Jaquess, D. L. (2014). The Autism MEAL Plan: A parent-

- training curriculum to manage eating aversions and low intake among children with autism. **Autism**, 18(6), 712-722.
- Shawler, P. M., & Sullivan, M. A. (2017). Parental stress, discipline strategies, and child behavior problems in families with young children with autism spectrum disorders. **Focus on Autism and Other Developmental Disabilities**, 32(2), 142-151.
- Soulas T, Sultan S, Gurruchaga J, Palfi S, Fnelon G. (2012). Changes in quality of life (QoL), burden and mood among spouses of Parkinson's disease patients receiving neurostimulation. **Journal of Parkinsonism & Related Disorders**, 18(5):602-5.
- Sun, Y., & Huang, J. (2019). Psychological capital and innovative behavior: Mediating effect of psychological safety. **Social Behavior and Personality: an international journal**, 47(9), 1-7.
- Vinayak, S., & Dhanoa, S. (2017). Relationship of parental burnout with parental stress and personality among parents of neonates with hyperbilirubinemia. **Int. J. Indian Psychol**, 4(2), 102-111.

