

مقاله اصلی

اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری^۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۰۷ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۰۴

خلاصه

مقدمه: فرسودگی والدگری متغیری است که زنان را با آسیب‌های روانی، اجتماعی، شناختی و هیجانی مختلفی مواجه می‌سازد. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر کاربردی، از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنان دارای فرسودگی والدگری مراجعه کننده به مراکز مشاوره آموزش و پرورش شهر اصفهان در فصل تابستان ۱۴۰۲ بود. در این پژوهش تعداد ۳۰ زن دارای فرسودگی والدگری با روش نمونه‌گیری هدفمند (با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش) انتخاب و با شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایدهی شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه). افراد حاضر در گروه آزمایش مداخله آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی را طی هشت هفته در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. در این پژوهش از پرسشنامه شفقت به خود (SCQ)، پرسشنامه فرسودگی والدگری (PBQ) و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی (CSQ) استفاده شد. داده‌های با تحلیل واریانس آمیخته با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS²³ تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر شفقت به خود ($P<0/0001$) و مهارت‌های ارتباطی ($P<0/0001$) زنان دارای فرسودگی والدگری تأثیر معنادار دارد.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر، آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی با انجام تمرینات ذهن آگاهی، کسب آگاهی نسبت به زمان حال، کسب آگاهی نسبت به اعمال پنج حس اصلی بدن، کسب آگاهی نسبت به هیجانات و بکارگیری ذهن آگاهی در زندگی روزمره می‌تواند به عنوان روشی کارآمد در جهت بهبود شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری مورد استفاده قرار داد.

کلمات کلیدی: آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی، شفقت به خود، مهارت‌های ارتباطی، فرسودگی والدگری

مریم شوقی^۱

غلامرضا منشتی^{۲*}

^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

^۲ دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

Email: gh.ymanshaei@khuif.ac.ir

^۱ . مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی نویسنده اول پژوهش در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است.

مقدمه

با توجه به اهمیت خانواده به عنوان اولین ساختار جامعه که پایه و اساس تربیت و تعلیم فرزندان و روابط رسمی و قانونی زن و مرد به شکل یک استاندارد مشروع و مقبول در آن بنیان نهاده می‌شود، اهمیت توجه و حفظ چنین ساختاری با در نظر گرفتن نقش روانی و عاطفی، اجتماعی و رفتاری آن و الگوبرداری فرزندان در یک محیط عاطفی کاملاً مشهود است. نظر به اینکه در جوامع امروز درباره آینده خانواده و زندگی خانوادگی عقاید و نظریات متفاوتی ابراز می‌شود، بسیاری معتقدند که در آینده- ای نه چندان دور خانواده به صورتی که هم اکنون وجود دارد، از میان خواهد رفت (گرلیتز، گرکن و هالسبک^۱، ۲۰۲۳). اهمیت خانواده به عنوان اولین ساختار جامعه از آن جهت است که سلامت زوجین و همچنین پایه و اساس تربیت و تعلیم فرزندان به حفظ کیان آن بستگی دارد، چرا که توجه و حفظ چنین ساختاری با در نظر گرفتن نقش روانی و عاطفی، اجتماعی و رفتاری آن و الگوبرداری فرزندان در یک محیط عاطفی، کاملاً مشهود است (چئونگ، چیو و چوی^۲، ۲۰۲۲). والد شدن و پذیرش نقش پدری/مادری به عنوان بزرگ‌ترین و دائمی‌ترین تصمیم زندگی هر فرد، تجربه زندگی مشترک زوجین را تحت تاثیر قرار می‌دهد (سیگل و هرزل^۳، ۲۰۱۳). این فرایند بعضی از والدین، به خصوص مادران را با فرسودگی والدگری^۴ مواجه می‌کند.

فرسودگی والدگری نوعی احساس خستگی و تنش افراطی است که به نقش والد و تعاملات والد-فرزند وابسته است. فرسودگی والدگری حالتی از خستگی روانی، ذهنی و هیجانی در والدین است که موجب تغییر نگرش مثبت والدین به فرزندپروری می‌شود (بلامنتال^۵، ۲۰۲۳). برداشت والدین از رفتار فرزند، در دسترس بودن منابع کمک به آنها در فرزندپروری و احساس شایستگی‌های آن در ارتباط با بزرگ کردن فرزندان، همگی

عناصر مهمی در این تعریف هستند (هوانگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). سطوح بالای فرسودگی والدگری در تعامل والد-فرزند مشکل ایجاد کرده و به مهارت‌های فرزندپروری والدین آسیب می‌رساند (راسارت^۷ و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه بر این فرسودگی والدگری بالای والدین کارکردهای روانی آنها را نیز دچار آسیب نموده و اختلال‌هایی مانند اضطراب، افسردگی و پرخاشگری ایجاد می‌نماید. همچنین این نوع از فرسودگی استاد‌های منفی را در والدین افزایش داده و در نهایت به تفسیر منفی از رفتار فرزند، افزایش تنبیه و ایجاد مشکل در تعاملات خانواده منجر می‌شود (دینگ^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). فرسودگی والدگری در چهار بعد خستگی از نقش والدینی^۹، فاصله هیجانی گرفتن از فرزندان^{۱۰}، از دست دادن کارایی و عملکرد والدینی^{۱۱} و تقابل با نقش والدینی خود در گذشته^{۱۲} مفهوم‌پردازی می‌شود (زکام، براندا و میکولایچک^{۱۳}، ۲۰۱۸). والدین فرسوده تجربیاتی از خستگی، فشار روانی، اضطراب و افسردگی دارند (کاسویا، بیللی و تاکوچی^{۱۴}، ۲۰۱۰). والدین فرسوده از مواجهه روزانه با فرزندانشان خسته می‌شوند و از نقش والدینی خود بیزارند، احساس تهی شدن و خود تقصیری^{۱۵} دارند، کمتر درگیر برقراری رابطه فعال با فرزندانشان شده و از مدیریت کارآمد مسائل فرزندانشان عاجزند (میکولایچک^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۸). سطوح بالای فرسودگی والدگری در بعضی از والدین والدین باعث می‌شود که آنها گرایش بیشتری به استفاده از شیوه‌های انعطاف‌ناپذیر، تهدیدآمیز و پرخاشگرانه والدگری داشته باشند. بروز فرسودگی والدگری سبب می‌شود تا زنان دچار تنش روانی شده و میزان شفقت به خود^{۱۷} آنان کاهش یابد. ساتاک و آرانو^{۱۸}

6. Huang

7. Rassart

8. Ding

9. Tired of being a parent

10. Emotional distance from children

11. Loss of parenting effectiveness and function

12. Confrontation with your past parenting role

13. Roskam, Brianda, Mikolajczak

14. Kasuya, Bailey, Takeuchi

15. self-blame

16. Mikolajczak

17. Self-compassion

1. Gerlitz, Gerken, Hülsbeck

2. Cheung, Chiu, Choi

3. Siegel, Hartzell

4. Parental burnout

5. Blumenthal

(۲۰۲۰) شفقت به خود را به عنوان سازه‌ای سه مولفه‌ای شامل این موارد بیان می‌کند، محبت نسبت به خود^۱ در برابر قضاوت نسبت به خود^۲، اشتراکات انسانی^۳ در مقابل انزوا^۴، و ذهن‌آگاهی^۵ در مقابل همسان‌سازی افراطی^۶ (گلر^۷ و همکاران، ۲۰۲۱). ترکیب این سه مولفه مرتبط، مشخصه فردی است که بر خود شفقت دارد (باتیستا^۸ و همکاران، ۲۰۱۵). شفقت به خود یک نوع راهبرد در بین انواع راهبردهای مختلف تنظیم هیجان است که در آن از تجربه کردن هیجان‌های نامطلوب و آزاردهنده جلوگیری نمی‌شود بلکه سعی می‌شود تا احساسات به صورتی مهربانانه و مشفقانه مورد پذیرش واقع شوند (تائو، هی و ژو^۹، ۲۰۲۱). بنابراین احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر شکل می‌دهند و فرد راه‌هایی جدید برای مقابله پیدا می‌کند (پالمر^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹). مفهوم شفقت به خود به معنای تجربه پذیری و متأثر شدن از ناراحتی دیگران، طوری که فرد مشکلات و رنج‌های خویش را قابل تحمل‌تر نماید تعریف شده است (لوپز^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۸). هم چنین این مفهوم به معنی شکلیا و مهربان بودن نسبت به دیگران و داشتن درک غیرقضاوت‌نگرانه نسبت به آنها است. علاوه بر این، دانستن این امر که تجارب و مشکلات زندگی فرد، جزئی از مسایلی است که سایر افراد آن را تجربه می‌کنند. شفقت به خود با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است اما به معنای خودمحوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست (فینالی، کین و ریز^{۱۲}، ۲۰۱۷).

بروز فرسودگی والدگری و کاهش شفقت به خود سبب می‌شود تا زنان دچار این فرایند، دچار آشفتگی روانی و ارتباطی شده و به مرور مهارت‌های ارتباطی^{۱۳} خود را نیز از دست دهند. هرچند کسب مهارت‌های ارتباطی جدید خود می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی والدگری افراد شود. ارتباط ساختار انگیزشی مهمی است زیرا زمانی که روابط میان فردی افراد از نیاز آنها به ارتباط حمایت می‌کند بهتر انجام وظیفه نموده در برابر استرس انعطاف‌پذیر می‌شوند و از مشکلات روان‌شناختی کمتری خبر می‌دهند. ارتباط موجب نشاط و بهزیستی می‌گردد (اخلاق، اقبال ملک و اسلام‌خان^{۱۴}، ۲۰۱۳). توجه به مهارت‌های ارتباطی از آن جهت حائز اهمیت است که در مقایسه با دیگر عوامل تأثیرگذار در مشکلات خانوادگی مانند ویژگی‌های شخصیتی و شرایط اجتماعی و اقتصادی، تغییر الگوهای ارتباطی عملی‌تر و اثرگذاری آن بر میزان رضایت زندگی بیشتر است (بوستانی کاشانی و همکاران، ۱۴۰۰). ارتباط در خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ چرا که افراد را به بیان نیازها و نگرش‌هایشان قادر می‌سازد و ارتباط باز و صادقانه فضایی ایجاد می‌کند تا اعضا بتوانند به بیان اختلاف‌نظرهای خود پرداخته و نیز بتوانند عشق و محبت و تحسین خود را نسبت به یکدیگر ابراز نمایند. از طریق ارتباط، اعضای خانواده می‌توانند مشکلات اجتناب‌ناپذیر که برای تمام خانواده‌ها به وجود می‌آید را حل نمایند (محمودزاده مرقی، میراسکندری و فرید، ۱۴۰۰).

جهت بهبود وضعیت روان‌شناختی زنان دچار فرسودگی والدگری و در نتیجه بهبود تعامل والد-فرزندی آنان روش‌های مداخله‌ای گسترده‌ای بکار گرفته نشده است. اما یکی از روش‌های مداخله‌ای روان‌شناختی کارآمد آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی^{۱۵} است که نتایج پژوهش‌های پیشین کارآیی این مداخله را مورد تایید قرار داده‌اند. چنانکه نتایج پژوهش آقازیارتی و همکاران (۱۴۰۲)؛ علیایی و همکاران (۱۴۰۱)؛ قلیانی و همکاران (۱۴۰۰)؛ پیشخور و همکاران (۱۴۰۰)؛ کریمخانی و خوشنویس (۱۴۰۰)؛ انتظاری و فروزنده (۱۳۹۹)؛

18. Satake, Arao

1. Self-Kindness

2. Self-Judgment

3. Common Humanity

4. Isolation

5. Mindfulness

6. Over-Identification

7. Geller

8. Batista

9. Tao, He, Xu

10. Pullmer

11. López

12. Finlay

13. Communication skills

14. Akhlaq, Iqbal malik, Aslam kham

15. Mindfulness Skills Training

با توجه به تاثیر فرسودگی والدگری بر مولفه‌های روان‌شناختی، ارتباطی، اجتماعی و عاطفی زنان، این پژوهش به دنبال آن است تا افق تازه‌ای را در بکارگیری درمان مولفه‌های روان‌شناختی برای این گروه از زنان بگشاید، بدین صورت که با بکارگیری آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی، مولفه‌های شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی را در گروه زنان دارای فرسودگی والدگری تحت تاثیر قرار دهد که تاکنون در پژوهش‌های دیگر به آن پرداخته نشده است. این فرایند می‌تواند راهگشایی نیز برای پژوهش‌های آینده باشد، بدین صورت که پژوهشگران را یاری می‌رساند که با فهم کارآیی اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی، از این روش در جهت بهبود شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری استفاده نمایند. با توجه به آنچه که گفته شد این پژوهش در پی پاسخ به این سوال است که آیا آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری تاثیر دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر کاربردی، از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنان دارای فرسودگی والدگری مراجعه کننده به مراکز مشاوره آموزش و پرورش شهر اصفهان در فصل تابستان ۱۴۰۲ بود. جهت انتخاب حجم نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. بدین صورت که با مراجعه به یکی از مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی ۶ گانه شهر اصفهان که حاضر به همکاری هستند (روش دردسترس: مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه ۶ واقع در خیابان جی)، دانش‌آموزانی که به دلیل مشکلات رفتاری و روان‌شناختی به این مرکز ارجاع داده شده بودند، مورد شناسایی قرار گرفتند. سپس به مادران این دانش‌آموزان، پرسشنامه فرسودگی والدگری ارائه شد تا بدین وسیله زنان دارای فرسودگی والدگری مورد شناسایی قرار گیرند. سپس از بین زنانی که با این پرسشنامه دارای فرسودگی والدگری تشخیص داده شدند (کسب نمرات بالاتر از ۷۰ در پرسشنامه فرسودگی والدگری)،

اسلمی و پرونده (۱۳۹۹)؛ کلهر و همکاران (۱۳۹۹)؛ پاتاسری و دلارپارت^۱ (۲۰۲۳)؛ شالکروس^۲ و همکاران (۲۰۲۲)؛ ماتار^۳ و همکاران (۲۰۲۱)؛ یو^۴ و همکاران (۲۰۲۱)؛ واندرکیرک و لوی^۵ (۲۰۱۹)؛ گامپورت^۶ و همکاران (۲۰۱۸)؛ کروسکا^۷ و همکاران (۲۰۱۸)؛ کوپویانکو^۸ و همکاران (۲۰۱۸) موید همین ادعاست. اساس ذهن‌آگاهی از تمرین‌های مراقبه بوداییسم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را (که فراتر از فکر است) افزایش می‌دهد (کوپویانکو و همکاران، ۲۰۱۸). از طریق ذهن‌آگاهی افکار و رفتارهایی که قبلاً ناهشیار یا اتوماتیک بودند، تبدیل به پدیده‌هایی قابل مشاهده می‌شوند که در بدن یا ذهن خود فرد در حال وقوع هستند (کروسکا و همکاران، ۲۰۱۸). این حالت به عنوان ادراک مجدد توصیف شده است. یعنی آن چه قبلاً موضوع بود تبدیل به شی می‌شود (واندرکیرک و لوی، ۲۰۱۹). آموزش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر روش‌های مراقبه‌ای مانند تکنیک بررسی بدن برای افزایش فهم و آگاهی از چگونگی افکار متکی است. این تکنیک در راستای ادراک حس‌های ارادی بدن مانند غذا خوردن و حرکت کردن و حس‌های غیرارادی بدنی مانند تنفس برنامه‌ریزی شده است تا با به کارگیری آن‌ها کنترل بیشتری بر پاسخ‌های غیرارادی مانند تنش‌ها اعمال شود (گامپورت و همکاران، ۲۰۱۸). تمرین‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در افراد منجر می‌شود. ذهن‌آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است. ذهن‌آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه «بودن» با یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک احساسات شخصی است (پاتاسری و دلارپارت، ۲۰۲۳).

1. Puthusserry, Delariarte

2. Shallcross

3. Mathur

4. Yu

5. Segal

6. [Gumport](#)

7. Kroska

8. Capobianco

تعداد ۳۰ نفر از آنها را به ترتیب نمره کسب شده در پرسشنامه فرسودگی والدگری به شیوه هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ زن در گروه آزمایش و ۱۵ زن در گروه گواه). سپس گروه آزمایش مداخلات آموزشی مربوط به آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی را در طی ۸ هفته به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی بود که گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخلات حاضر بودند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب نمره ۷۰ و بالاتر در پرسشنامه فرسودگی والدگری، داشتن سن ۳۰-۴۵ سال، داشتن حداقل سطح تحصیلات دیپلم، رضایت افراد جهت شرکت در پژوهش و عدم دریافت مداخله روان‌شناختی همزمان بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس، عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش و عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌های پژوهش در یکی از مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و یا پیگیری بود.

ابزارهای سنجش

پرسشنامه شفقت به خود^۱ (SCQ): پرسشنامه شفقت به خود یک مقیاس ۲۶ ماده‌ای است که توسط نف^۲ (۲۰۰۳) برای سنجش شفقت به خود ساخته و تایید شده است. این مقیاس شامل ۶ خرده مقیاس مهربانی با خود^۳ (۵ ماده)، قضاوت خود^۴ (۵ ماده)، احساسات مشترک انسانی^۵ (۴ ماده)، انزوایی^۶ (۴ ماده)، ذهن‌آگاهی^۷ (۴ ماده) و بزرگ‌نمایی^۸ (۴ ماده) در مقیاس ۵ تایی لیکرت از تقریباً هرگز (نمره ۱) تا تقریباً همیشه (نمره ۵)

متغیر است و مجموع نمرات در شش مقیاس نمره کلی برای شفقت به خود را نشان می‌دهد. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۶ تا ۱۳۰ است و نمره بالاتر نشانه شفقت به خود بیشتر است. ضریب همبستگی ۶ عامل این مقیاس و شفقت به خود (مقیاس کل) در سطح ۰/۰۰۱ تأیید شد (نف، ۲۰۰۳). نتایج تحقیق انجام شده توسط نف (۲۰۰۳) پایایی و روایی بالای آن را نشان داد. همسانی درونی مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای هر یک از خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ به دست آمد. همچنین پس از دو هفته آزمون، سایر آزمودنی‌ها مجدداً آزمون شدند و پایایی بازآزمایی ۰/۹۳^۹ گزارش شد. برای سنجش روایی همگرا^{۱۰} از مقیاس عزت نفس روزبرگ^{۱۱} استفاده شد که ۰/۵۹ بود. همچنین روایی افتراقی^{۱۲} با استفاده از مقیاس شخصیت خودشیفته^{۱۳} محاسبه شد و بین نمرات این دو مقیاس (شفقت به خود و شخصیت خودشیفته) همبستگی آماری معنی داری به دست نیامد که بیانگر روایی افتراقی بالاست (نف، ۲۰۰۳). قابل ذکر است که فرم فارسی پرسشنامه نیز مانند فرم کوتاه انگلیسی دارای ۲۶ گویه است که در محدوده صفحه لیکرت گزینه همیشه از ۱ تا تقریباً همیشه ۵ امتیاز می‌گیرد. این مقیاس در ایران توسط خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲) استاندارد شده است. با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی^{۱۴}، ساختار پرسشنامه شش عاملی تایید و شش عامل به دست آمد و روایی مقیاس کلی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. همچنین در پژوهش خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲)، ضریب آلفای امتیاز کل مقیاس ۰/۷۶ بود. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت خود، احساسات مشترک انسانی، انزوایی، ذهن‌آگاهی و بزرگ‌نمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ به دست آمد. روایی محتوای پرسشنامه نیز مطلوب گزارش شد.

^۹. Test-retest reliability

^{۱۰}. Convergent validity

^{۱۱}. Rosenberg self-esteem scale

^{۱۲}. Differential validity

^{۱۳}. Narcissistic personality scale

^{۱۴}. Exploratory factor analysis

^۱. Self-Compassion Questionnaire

^۲. Neff

^۳. Kindness to yourself

^۴. self judgement

^۵. Common human emotions

^۶. Isolation

^۷. mindfulness

^۸. magnification

در این پژوهش پایایی پرسشنامه شفقت به خود با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد.

پرسشنامه فرسودگی والدگری (PBQ): پرسشنامه فرسودگی والدگری توسط رزکام و همکاران (۲۰۱۸) به منظور سنجش فرسودگی والدگری طراحی و تدوین شده است. پرسشنامه فرسودگی والدینی دارای ۲۳ سوال و ۴ مولفه خستگی در نقش والدینی (سوالات ۱ تا ۹)، تقابل با خودوالدینی گذشته (سوالات ۱۰ تا ۱۵)، احساس بیزاری از نقش والدینی (سوالات ۱۶ تا ۲۰) و فاصله گرفتن عاطفی از فرزندان (سوالات ۲۱ تا ۲۳) می باشد و بر اساس طیف لیکرت با سوالاتی مانند (در قرنطینه خانگی من از فرزندم مثل یک رباط مراقبت میکنم در حالی که احساس و علاقه ای به این کار مراقبتی از فرزندم ندارم). به سنجش فرسودگی والدینی می پردازد. نمره گذاری این پرسشنامه در طیف لیکرت ۷ درجه ای از گزینه هرگز (نمره صفر) تا هر روز (نمره ۶) صورت می پذیرد. بر این اساس دامنه نمرات پرسشنامه بین صفر تا ۱۳۸ است. کسب نمرات بالاتر از ۷۰ نشان دهنده وجود فرسودگی والدگری است. رزکام و همکاران (۲۰۱۸) میزان روایی سازه این پرسشنامه را مطلوب و به میزان ۰/۸۹ محاسبه کردند. همچنین آنان میزان پایایی پرسشنامه را نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس ها بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۸ و برای نمره کل پرسشنامه ۰/۹۱ برآورد نمودند. این پرسشنامه را در ایران موسوی (۱۳۹۸) طی فرایند اجرای طرح بین المللی به هدایت رزکام و میکولایچک (۲۰۱۸) به فارسی برگردانده و آن را موسوی، رزکام و میکولایچک (۲۰۲۰) اعتباریابی کردند. در پژوهش موسوی (۱۳۹۸) میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس ها بین ۰/۶۹ تا ۰/۹۱ و برای نمره کل پرسشنامه ۰/۹۶ برآورد نمودند. در پژوهش موسوی، پرستان پور و اصغری (۱۴۰۰) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه نیز مناسب ارزیابی شده است. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد.

پرسشنامه مهارت های ارتباطی (CSQ): پرسشنامه مهارت های ارتباطی توسط کوین دام^۳ در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است. این پرسشنامه برای سنجش مهارت های ارتباطی بزرگسالان ابداع شده و دارای ۳۴ گویه است که مهارت های ارتباطی را توصیف می کند. برای تکمیل آن پاسخگو باید هر گویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه ای از هرگز (نمره یک) تا همیشه (نمره ۵) مشخص می کند. حداقل نمره این پرسشنامه ۳۴ و حداکثر نمره ۱۷۰ است. کسب نمره بالاتر نشان دهنده مهارت های ارتباطی بالاتر فرد است (نجاززادگان و فرهادی، ۱۳۹۸). مهارت های ارتباطی فرعی که در این مقیاس مورد بررسی قرار می گیرند شامل پنج مهارت گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت هستند. کوین دام (۲۰۰۴) میزان روایی محتوایی این پرسشنامه را مطلوب و به میزان ۰/۸۸ محاسبه کردند. همچنین این پژوهشگر میزان پایایی پرسشنامه را نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس ها بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۶ و برای نمره کل پرسشنامه ۰/۸۹ برآورد نمودند. در ایران برای سنجش اعتبار آزمون مهارت های ارتباطی، ابتدا با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار عددی آن برابر با ۰/۶۹ و حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. این مقدار برای آزمودنی های دانشجوی ۰/۷۱ و برای دانش آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۶۶ بود. همچنین ضریب اعتبار کل آزمون با استفاده از روش تنصیف برابر با ۰/۷۱ به دست آمد (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۹ محاسبه شد.

روند اجرای پژوهش

جهت انجام پژوهش ابتدا هماهنگی های لازم با مسئولان مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی ناحیه منتخب (مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه ۶) که به روش دردسترس انتخاب شده

۲. Communication Skills Questionnaire

۳. Queen Damm

۱. Parental Burnout Questionnaire

۹۰ دقیقه‌ای) به صورت هفته‌ای یک جلسه و در طی ۸ هفته انجام شد، در حالی که گروه گواه مداخلات آموزشی حاضر در طول اجرای پژوهش دریافت نکردند. پس از دوره‌ای یک ماهه، مرحله پیگیری نیز اجرا شد. جلسات مداخله‌ای آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی برگرفته از پروتکل کابات-زین (۲۰۰۳) بود که در پژوهش انتظاری و فروزنده (۱۳۹۹) و اسلمی و پروزنده (۱۳۹۹) مورد استفاده و اعتبار آن مورد تایید قرار گرفته است.

بود، انجام شد. سپس ضمن هماهنگی با مسئولین آن مرکز، پرسشنامه فرسودگی والدگری در اختیار مادرانی که به دلیل مشکلات روان‌شناختی و رفتاری فرزند خود به این مرکز مراجعه کرده‌اند، قرار و زنان دارای فرسودگی والدگری جهت شرکت در پژوهش مورد شناسایی قرار گرفتند. سپس با رضایت کتبی از این زنان و گمارش تصادفی آنها در گروه‌های آزمایش و گواه (۱۵ زن در گروه آزمایش و ۱۵ زن در گروه گواه)، پرسشنامه‌های پژوهش اجرا شد. در نهایت، بر روی گروه آزمایش مداخلات آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی (۸ جلسه

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی (کابات-زین، ۲۰۰۳)

جلسه اول	آشنایی و اعتمادسازی، توضیح در مورد رابطه افکار، احساسات و رفتار- معرفی ذهن‌آگاهی به عنوان راه زندگی، تمرینات خوردن (خوردن کشمش همراه با حضور ذهن)، تمرینات مربوط به واریسی بدنی، معطوف کردن توجه به فعالیت روزمره همراه با حضور ذهن، آشنایی با تمرینات خانگی
جلسه دوم	بحث در مورد تمرین خانگی- تمرینات مربوط به واریسی بدنی، حضور ذهن بر روی جریان تنفس، تمرین افکار و احساسات، تبیین هیجان و شناسایی هیجان‌های مثبت و منفی، آموزش ثبت کردن رویدادهای مطلوب، بازخورد و بحث پیرامون آموزش‌های جلسه
جلسه سوم	بحث در مورد تمرین خانگی، مراقبه در حالت دیدن و شنیدن، مراقبه نشسته، حضور ذهن مربوط به تنفس و بدن (قدم زدن به همراه حضور ذهن، تمرین فضای تنفس ۹ دقیقه‌ای، ثبت رخدادها نامطلوب
جلسه چهارم	بحث در مورد تمرین خانگی، مراقبه دیدن و شنیدن، مراقبه در وضعیت نشسته، آگاهی از تنفس، بدن، اصوات، افکار (تعریف اصول و قوانین حاکم بر هیجان، فضای تنفس سه دقیقه‌ای بطور منظم، فضای تنفس سه دقیقه‌ای مقابله‌ای).
جلسه پنجم	بحث در مورد تمرین خانگی، مراقبه نشسته، آگاهی از تنفس، اجزای بدن، صداها و افکار (و چگونگی واکنش دهی به افکار، احساسات و حس‌های بدنی، فضای تنفس سه دقیقه‌ای منظم و مقابله‌ای، معرفی مفهوم پذیرش، عدم قضاوت
جلسه ششم	بحث در مورد تمرین خانگی، مراقبه در وضعیت نشسته، آگاهی یافتن از تنفس، اجزای بدن، صداها و افکار، برقرار کردن ارتباط با افکار و احساسات خود و توسعه آنها و پذیرفتن افکار و هیجان‌های ناخوشایند و رها کردن
جلسه هفتم	بحث در مورد تمرین خانگی، مراقبه در وضعیت نشسته، آگاهی یافتن از تنفس، اجزای بدن، صداها و افکار، آگاهی از رابطه بین فعالیت و خلق، تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت بخش و فعالیت‌هایی که احساس تسلط در فرد ایجاد می‌کند. فضای تنفس منظم و مقابله‌ای.
جلسه هشتم	بحث در مورد تمرین خانگی، تأمل در واریسی بدن، مرور کل دوره، شیوه حفظ دستاوردهای فرا گرفته شده، در نظر گرفتن برنامه‌ای برای تمرینات خانگی قابل تداوم تا ماه آینده، بحث و تبادل نظر در خصوص دلایل مثبت و محدودیت‌ها و موانع احتمالی تمرین‌ها در پایان دوره

(بهینه) برای بررسی فرضیه کروی داده‌های تحقیق از آنالیز موچلی^۳ (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵) و برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل واریانس آمیخته^۴ و آزمون تعقیبی بونفرونی^۵ استفاده شد.

در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی، میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو ویلک^۱ برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵)، آزمون لوین^۲ برای بررسی برابری واریانس‌ها

^۳. Mauchly's Test

^۴. Mixed variance analysis

^۵. Bonferroni follow-up test

^۱. Shapiro-Wilk test

^۲. Levine test

نتایج آماری با بهره گیری از نرم افزار آماری SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های دموگرافیک نشان داد که در گروه آزمایش میانگین سنی زنان ۳۹/۸۶ سال و گروه گواه ۳۷/۰۶ سال بود. همچنین در گروه آزمایش تعداد ۵ نفر (معادل ۳۳/۳۳ درصد) دارای تحصیلات دیپلم، تعداد ۴ نفر (معادل ۲۶/۶۷ درصد) تحصیلات فوق دیپلم و تعداد ۶ نفر (معادل ۴۰ درصد)

تحصیلات لیسانس داشتند. در گروه گواه نیز تعداد ۴ نفر (معادل ۲۶/۶۷ درصد) دارای تحصیلات دیپلم، تعداد ۴ نفر (معادل ۲۶/۶۷ درصد) تحصیلات فوق دیپلم و تعداد ۷ نفر (معادل ۴۶/۶۷ درصد) تحصیلات لیسانس داشتند. میانگین و انحراف استاندارد شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی در دو گروه آزمایش و گواه

گروه‌ها	مرحله پیش آزمون		مرحله پس آزمون		مرحله پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شفقت به خود						
گروه آزمایش	۸۰/۴۶	۴/۹۵	۹۲/۹۳	۳/۶۷	۹۱/۸۰	۳/۷۶
گروه گواه	۷۵/۴۰	۳/۶۲	۷۲/۹۳	۴/۲۸	۷۴	۳/۳۱
مهارت‌های ارتباطی						
گروه آزمایش	۶۱/۶۶	۴/۲۵	۷۸/۶۶	۴/۷۴	۷۶/۶۶	۴/۷۶
گروه گواه	۶۰/۸۶	۶/۳۱	۵۸/۶۶	۳/۹۹	۵۹/۷۳	۵/۰۳

بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی برقرار است. همچنین پیش فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش فرض همگنی واریانس‌ها در دو متغیر شفقت به خود مهارت‌های ارتباطی رعایت شده است. این در حالی بود که نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی رعایت شده است.

نتایج جدول توصیفی در جدول شماره ۲ حاکی از آن است که میزان شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی مادرانی که در گروه آزمایش حضور داشته و روش آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی را دریافت نموده‌اند، نسبت به گروه گواه افزایش یافته است که در ادامه، معناداری آن با استفاده از آمار استنباطی مورد بررسی قرار می‌گیرد. قبل از ارائه نتایج تحلیل واریانس آمیخته، پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. نتایج آزمون شاپیرو ویلک دیانگر آن بود که پیش فرض نرمال

جدول ۳. تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تأثیرات درون و بین گروهی برای متغیرهای شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی

متغیر	مجموع	درجه	میانگین	مقدار f	مقدار p	اندازه	توان
	مجذورات	آزادی	مجذورات			اثر	آزمون
زمان	۴۹۶/۶۸	۲	۲۴۸/۳۴	۵۳/۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱
شفقت به							
عضویت گروهی	۴۵۹۳/۸۷	۱	۴۵۹۳/۸۷	۱۲۰/۶۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸	۱
خود							
تعامل زمان و گروه	۹۷۴/۹۵	۲	۴۸۷/۴۷	۱۰۵/۱۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۵	۱
خطا	۲۵۹/۶۸	۵۶	۴/۶۳				
مهارت‌ها							
زمان	۱۰۳۰/۸۴	۲	۵۱۵/۲۴	۶۴/۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱	۱

۱	۰/۶۰	۰/۰۰۰۱	۶۳/۳۸	۳۵۵۹/۵۱	۱	۳۵۵۹/۵۱	عضویت گروهی	ی ارتباطی
۱	۰/۶۴	۰/۰۰۰۱	۹۹/۳۶	۷۹۷/۹۱	۲	۱۵۹۵/۸۲	تعامل زمان و گروه	
			۸/۰۳		۵۶	۴۴۹/۶۸	خطا	

جدول ۴. تفاوت زوجی نمرات متغیرهای وابسته بر اساس مرحله ارزیابی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) با بهره‌گیری از آزمون تعقیبی بونفرونی

متغیر	مرحله مبنا (میانگین)	مرحله مورد مقایسه (میانگین)	تفاوت میانگین	خطای انحراف معناداری
شفقت به خود	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۵	۰/۷۰
	پیگیری		-۴/۹۶	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۵	۰/۷۰
	پیگیری		۰/۰۳	۰/۴۶
مهارت‌های ارتباطی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۷/۴۰	۰/۷۵
	پیگیری		-۶/۹۳	۰/۷۷
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۷/۴۰	۰/۷۵
	پیگیری		۰/۴۶	۰/۶۶

نتایج حاصل از آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۴ حاکی از آن است که نمرات متغیرهای وابسته پژوهش (شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با ابتدای پژوهش (مرحله پیش‌آزمون) تفاوت دارد. بدان معنا که مداخله به کار گرفته شده در این پژوهش (آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی) میانگین نمرات متغیرهای وابسته پژوهش (شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی) را در دو مرحله پس از مداخله (پس‌آزمون و پیگیری) نسبت به مرحله پیش‌آزمون ارتقا معنادار داده است. اما این تغییرات در مقایسه مراحل پس‌آزمون با پیگیری وجود ندارد. چرا که اثر مداخله توانسته ماندگار باشد.

نتایج حاصل از تحلیل واریانس آمیخته که در جدول شماره ۳ ارائه شده است، بیانگر آن بود که بر اساس ضرایب F به دست آمده، عامل مداخله‌گر زمان یا مراحل ارزیابی (پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری) توانسته اثر معناداری بر نمرات شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری داشته و به ترتیب ۵۹ و ۶۱ درصد از تفاوت در واریانس‌های نمرات شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری را تبیین می‌کند. علاوه بر این، عامل عضویت گروهی (آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی) یا نوع درمان دریافتی هم بر شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری تاثیر معنادار داشته و به ترتیب ۶۸ و ۶۰ درصد از تفاوت در نمرات شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری را تبیین می‌کند. از طرفی نتایج نشان داد که نوع درمان دریافتی (آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی) در مراحل مختلف ارزیابی هم بر شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری تاثیر معنادار داشته و به ترتیب ۶۵ و ۶۴ درصد از تفاوت در نمرات شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری را تبیین می‌کند. جهت بررسی کفایت حجم نمونه نیز توان آماری ۱۰۰ درصدی نشانگر آن بود که دقت آماری و کافی بودن حجم نمونه در این پژوهش و نتایج وجود دارد. در ادامه تحلیل استنباطی، جدول ۴ نشان دهنده تفاوت زوجی نمرات متغیرهای وابسته بر اساس مرحله ارزیابی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) با بهره‌گیری از آزمون تعقیبی بونفرونی است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر شفقت به خود و مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری تأثیر معنادار داشته و توانسته شفقت به خود زنان و مهارت‌های ارتباطی دارای فرسودگی والدگری را بهبود بخشد. اولین یافته مطالعه حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر شفقت به خود زنان دارای فرسودگی والدگری با نتایج پژوهش آفازیارتی و همکاران (۱۴۰۲) مبنی بر اثربخشی تمرین‌های ذهن آگاهانه بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان مادران کودکان کم شنوا؛ با یافته کریمخانی و خوشنویس (۱۴۰۰) مبنی بر تأثیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر شفقت ورزی به خود و تنظیم هیجان دختران چاق؛ با گزارش انتظاری و فروزنده (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی با رویکرد شناختی را بر دشواری‌های تنظیم هیجانی و تاب‌آوری زنان مطلقه؛ با نتایج پژوهش پاتاسری و دلارپارت (۲۰۲۳) مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و خوش بینی نوجوانان دیررس؛ و با یافته راد (۲۰۱۵) مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشانه‌های افسردگی و اضطراب در زنان مبتلا به درد مزمن همسو بود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر شفقت به خود و ابعاد آن (مهربانی با خود، قضاوت خود، احساسات مشترک انسانی، منزوی‌سازی، ذهن آگاهی و بزرگ‌نمایی) در زنان دارای فرسودگی والدگری می‌توان بیان نمود که مهارت‌های ذهن آگاهی با تأثیر بر پردازش‌های حسی، شناختی و هیجانی، فرایندهای روان‌شناختی فرد را در جهت مثبت تحت تأثیر قرار داده (یو و همکاران، ۲۰۲۱) و از این رهگذر می‌تواند مولفه‌های روان‌شناختی، هیجانی و شناختی زنان دارای فرسودگی والدگری را دستخوش تغییر نماید تا بر اساس آنها افراد بتوانند توجه درونی و شناختی بیشتری را نسبت به خود روا داشته و از طریق ذهن آگاهی شکل گرفته شفقت به خود بیشتری را نیز تجربه نمایند.

علاوه بر این ذهن آگاهی می‌تواند به الگوهای رفتاری و شناختی منجر شود که افکار و هیجانات آشفته‌ساز کمتری را در خود دارند (مک‌کراکن و همکاران، ۲۰۰۷). بر این اساس مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند با تقویت فرایندهای کنار آمدن شناختی و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان، آموزش حل مسئله و آموزش فنون نادیده گرفتن، در زمان تجربه آسیب‌های روانی - هیجانی همانند فرسودگی والدگری، از فرد در مقابل بدعملکردی خلقی و شناختی محافظت کند و با انجام تمرین‌های منظم ذهن آگاهی تغییراتی مثبت در برخی از کارکردهای روان‌شناختی و شناختی ایجاد نماید (پینازو، گارسیا- پریو و گارسیا- کاستلار، ۲۰۲۰) که این فرایند نیز منجر به کسب مهارت‌های خودگردانی، انعطاف‌پذیری و مهارت‌های شناختی جدید و سازنده گردد. بنابراین کسب مهارت‌های لازم برای تغییر کشاکش‌ها بر اساس ذهن آگاهی، باعث کاهش خودقضاوتی منفی بزرگنمایی و بهبود مهربانی با خود شده و در نتیجه سبب می‌شود تا زنان دارای فرسودگی والدگری خودشفقتی بالاتری را تجربه نمایند. یکی دیگر از تکنیک‌های آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی، پذیرش است. پذیرش و آمادگی برای تغییر، عواطف مثبت را افزایش می‌دهد که منجر به کاهش مشکلات روان‌شناختی، رفتاری و هیجانی می‌شود. در تبیینی دیگر باید اشاره کرد که مهارت‌های ذهن آگاهی با آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی و عمل در زمان حال، می‌تواند تأثیر حساسیت‌های هیجانی و شناختی (کابات‌زین، ۲۰۰۳) ناشی از مشکلات فرسودگی را تعدیل کند و به تبع آن مشکلات روان‌شناختی همچون منزوی‌سازی و بزرگ‌نمایی در زنان دارای فرسودگی والدگری کاهش می‌یابد.

علاوه بر این مهارت‌های ذهن آگاهی باعث می‌شود زنان دارای فرسودگی والدگری بتوانند تجربیات و احساسات انسانی خود را بپذیرند و به میزانی که آنها بتوانند این تجربیات را بپذیرند و تحمل کنند، به همان میزان می‌توانند مستقل از تجربیات قبلی خود در حوزه‌های مختلف روان‌شناختی و شناختی عمل کنند. بنابراین به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به دلیل ساز و کارهایی مانند پذیرش، افزایش آگاهی، حضور در لحظه،

مشاهده‌گری بدون داوری و خودداری از اجتناب تجربی می‌تواند منجر به تغییر شیوه پردازش شناختی زنان دارای فرسودگی والدگری شده و آنان را در مسیر خودشفقتی بالاتری قرار دهد.

یافته دوم نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر مهارت‌های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری موثر است. یافته حاضر با نتایج پژوهش علیایی و همکاران (۱۴۰۱) مبنی بر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افسردگی، کیفیت زندگی و میزان کورتیزول سرم در افراد افسرده؛ با یافته شیرانی (۱۴۰۰) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر دارای استرس تحصیلی؛ با گزارش وجدیان، عارفی و منشئی (۱۳۹۹) مبنی بر تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی؛ با نتایج پژوهش طباطبایی نژاد، گلپور و آقایی (۱۳۹۷) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر اضطراب اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان دختر افسرده؛ با گزارش شالکروس و همکاران (۲۰۲۲) مبنی بر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، پذیرش و علائم افسردگی افراد و با یافته گامپورت و همکاران (۲۰۱۸) مبنی بر اثر درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نگرش افراد بیمار نسبت به درمان همسویی داشت.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر تاثیر آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر مهارت‌های ارتباطی و ابعاد آن (توانایی گوش دادن، کنترل عاطفی، مهارت دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به ارتباط و ارتباط با قاطعیت) در زنان دارای فرسودگی والدگری می‌توان گفت که چون ذهن‌آگاهی، احساس بدون قضاوت و متعالی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند (هاولی و همکاران، ۲۰۱۷)، بنابراین آموزش آن به زنان دارای فرسودگی والدگری، باعث می‌شود که آنان احساسات، هیجانات و نشانه‌های هیجانی خود را بپذیرند و قبول و پذیرش این احساسات و هیجانات، باعث می‌شود تا آنان با

آرامش حاصل از پذیرش احساسات و هیجانات، بتوانند پردازش هیجانی و شناختی بهتری را تعاملات اجتماعی و خانوادگی از خود نشان دهند. پردازش هیجانی و شناختی بالاتر نیز می‌تواند با کاهش در تنش‌های روانی و ارتباطی، بهبود مهارت‌های ارتباطی را در این زنان در پی داشته باشد. همچنین مهارت‌های ذهن‌آگاهی به زنان دارای فرسودگی والدگری باعث می‌شود که آنان با آگاهی از خلق و عواطف مثبت و منفی خود و استفاده درست پذیرش آن‌ها و ابراز هیجانات، مخصوصاً هیجانات مثبت در موقعیت‌های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند که به تبع آن میزان هیجانات مثبت و شورانگیز در آنها افزایش پیدا خواهد کرد. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که زنان دارای فرسودگی والدگری ممکن است به دلیل شرایط خاص روان‌شناختی حاصل از شرایط خود، دچار خطای پردازش هیجانی و شناختی باشند. بر این اساس مهارت‌های ذهن‌آگاهی با بکارگیری تکنیک پذیرش و اصلاح پردازش‌های هیجانی و شکل‌دهی هیجانات مثبت، به آنها یاری می‌رساند که هیجانات خود را همانگونه که هستند، بپذیرند و انتظارات واقع‌بینانه‌ای از خود داشته باشد. این فرایند سبب می‌شود که آنها کنترل عاطفی بیشتری به دست آورده و از این طریق نسبت به ارتباط اجتماعی بینش شفاف‌تری را کسب کرده و بر این اساس مهارت‌های ارتباطی آنان نیز ارتقا یابد. علاوه بر این باید ذکر کرد که یکی از تکنیک‌های آموزشی در مهارت‌های ذهن‌آگاهی در پژوهش حاضر کسب آگاهی نسبت به هیجانات بود (محدث، خانجانی و اقدسی، ۱۳۹۸). این آموزش سبب می‌شود تا زنان دارای فرسودگی والدگری با هیجانات خود آشنا شده و نسبت به آن آگاهی یابند. کسب آگاهی نسبت به هیجانات، قدرت حل مساله آنها را در مواجهه با هیجانات منفی بهبود می‌بخشد که این فرایند نیز با بهبود مهارت گوش دادن و ارتباط سازنده، افزایش مهارت‌های ارتباطی را در پی دارد. علاوه بر این باید اشاره کرد که از نکات مهم در مهارت‌های ذهن‌آگاهی این است که این روش آموزشی، توانایی دیدن افکار و هیجانات را به عنوان افکار و هیجانات، به صورت مستقل و بی‌طرفانه را به فرد می‌دهد (دیمندجیان و همکاران،

۲۰۱۴). این فرایند سبب می شود که به مرور زمان از آمیختگی هیجانات با افکار و هیجانات خود آیند پیشگیری شود. به شکل طبیعی، مستقل شدن هیجانات می تواند با پردازش بی طرفانه در تعاملات اجتماعی همراه شود. بر این اساس می توان انتظار داشت که آموزش مهارت های ذهن آگاهی قادر به افزایش مهارت های ارتباطی در زنان دارای فرسودگی والدگری شود. دامنه محدود پژوهش به زنان دارای فرسودگی والدگری شهر اصفهان، عدم کنترل متغیرهای محیطی، خانوادگی و اجتماعی مؤثر بر شفقت به خود و مهارت های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری و عدم استفاده از روش نمونه گیری تصادفی از محدودیت های پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می شود برای افزایش قدرت تعمیم پذیری، در سطح پژوهشی، این پژوهش در شهرها و مناطق و جوامع با فرهنگ های مختلف، در دیگر گروه ها همانند مادران دارای علائم افسردگی، اضطراب، استرس و همچنین زنان دارای استرس والدگری و مهار عوامل ذکر شده اجرا گردد. با توجه به اثربخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر شفقت به خود و مهارت های ارتباطی زنان دارای

فرسودگی والدگری، پیشنهاد می شود در سطح عملی آموزش مهارت های ذهن آگاهی با تهیه برشور و کتابچه های علمی به مشاوران، روان شناسان و درمانگران ارائه شود تا با استفاده از محتوای این مداخله در جهت ارتقای شفقت به خود و مهارت های ارتباطی زنان دارای فرسودگی والدگری گام های عملی بردارند.

تشکر و قدردانی و حمایت مالی

مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد دوره دکترای تخصصی نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) بود. بدین وسیله از تمام مادران حاضر در پژوهش، خانواده آنان و مسئولین مراکز مشاوره فعال در پژوهش حاضر که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می آید. هیچ سازمان دولتی و خصوصی از این پژوهش حمایت مالی نکرده است.

تعارض منافع

در این پژوهش هیچ تعارض منافی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع

- اسلمی، ا.، و پرونده، ن. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی، کیفیت رابطه والد-فرزند و شفقت ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز. زن و جامعه، ۱۱(۳)، ۱-۲۴.
- انتظاری، س.، و فروزنده، ا. (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن آگاهی با رویکرد شناختی بر دشواری های تنظیم هیجانی و تاب آوری زنان مطلقه شهر تهران. پژوهشنامه زنان، ۱۱(۱)، ۲۱۳-۲۰۳.
- آقازارتی، ع.، عاشوری، م.، نوروزی، ق.، و هالاهان، د. (۱۴۰۲). اثربخشی تمرین های ذهن آگاهانه بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان مادران کودکان کم شنا. فیض، ۲۷(۱)، ۷۶-۸۳.
- پیشخور، ب.، خوش کنش، ا.، زاده محمدی، ع.، قنبری، س.، و بیات، م. (۱۴۰۰). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان دختر. مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۲(۲)، ۳۲-۳۷.
- خسروی، ص.، صادقی، م.، یابنده، م. ر. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS)، روش ها و مدل های روانشناختی، ۴(۱۳)، ۴۷-۵۹.
- علیایی، ز.، محمدی، م.، انوری، ک.، و حسینی، س. ا. (۱۴۰۱). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، کیفیت زندگی و میزان کورتیزول سرم در افراد افسرده. زیست شناسی جانوری، ۱۴(۴)، ۱۵۳-۱۶۹.
- قلیانی، ب.، اسدزندی، م.، بحرینیان، س. ع.، کریمی زارچی، ع. ا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی مشاوره معنوی مبتنی بر مدل قلب سلیم با آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. بیماری های پستان ایران، ۱۴(۳)، ۳۴-۴۵.
- کریمخانی، ش.، و خوشنویس، م. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر شفقت ورزی به خود و تنظیم هیجان دختران چاق. مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۲(۲)، ۱-۱۰.

- کلهر، ا.، داوودی، ح.، تقوایی، د.، و حیدری، ح. (۱۳۹۹). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش‌های ناکارآمد و فرسودگی زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی. روان‌شناسی بالینی، ۱۲(۲)، ۱۹-۲۹.
- موسوی، س.ف.، پرستان پور، م.، و اصغری، م. (۱۴۰۰). آسیب‌بینایی در فرزندان: مقایسه رضایت زناشویی، اتحاد والدینی و فرسودگی والدینی در پدران و مادران ایرانی، روانشناسی افراد استثنایی، ۱۱(۴۴)، ۱۴۱-۱۶۷.
- نजारزادگان، ف.، فرهادی، ه. (۱۳۹۸). اثربخشی کیفیت زندگی درمانگری بر مهارت‌های ارتباطی، اعتیاد به فضای مجازی، رضایت زناشویی و خودنظم‌جویی هیجانی در زوجین مجله علوم روانشناختی، ۱۸(۷۴)، ۲۵۶-۲۴۷.
- Akhlaq, A., Iqbal malik, N., Aslam kham, N (2013). Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in Adolescents. *Science Journal of Psychology*, 3, 21-30.
- Batista, R., Cunha, M., Galhardo, A., Couto, M., Massano-Cardoso, I. (2015). *Psychological Adjustment to Lung Cancer: the Role of Self-compassion and Social Support*. *European Psychiatry*, 30, 28-32.
- Blumenthal, A. (2023). A bad time for kids in lockdown: The relationship between negative pandemic events, parenting stress, and maltreatment related parenting behaviors. *Child Abuse & Neglect*, 138, 1060-1069.
- Capobianco, L., Reeves, D., Morrison, A.P., Wells, A. (2018). Group Metacognitive Therapy vs. Mindfulness Meditation Therapy in a Transdiagnostic Patient Sample: A Randomised Feasibility Trial. *Psychiatry Research*, 259, 554-561.
- Cheung, A.K.L., Chiu, T., Choi, S.Y.P. (2022). Couples' self-control and marital conflict: Does similarity, complementarity, or totality matter more? *Social Science Research*, 102, 1026-1030.**
- Ding, W., Lin, X., Hinshaw, S.P., Liu, X., Tan, Y., Meza, J.I. (2022). Reciprocal influences between marital quality, parenting stress, and parental depression in Chinese families of children with oppositional defiant disorder symptoms. *Children and Youth Services Review*, 136, 1063-1069.
- Finlay-Jones, A.L., Rees, C.S., Kane, R.T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PloS one*, 10(7), 1334-13348.
- Geller, S., Handelzalts, J.E., Levy, S., Barron, D., Swami, V. (2021). Self-compassion mediates the relationship between attachment anxiety and body appreciation in women and men: Evidence from Israel. *Personality and Individual Differences*, 179, 110-114.
- Gerlitz, A., Gerken, M., Hülsbeck, M. (2023). We are a family, not a charity – How do family and business logics shape environmental sustainability strategies? A cross-sectional qualitative study. *Journal of Cleaner Production*, 413, 1374-1378.
- Gumport, N.B., Dong, L., Lee, J.Y., Harvey, A.G. (2018). Patient learning of treatment contents in cognitive therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 58, 51-59.
- Huang, S., Chang, C., Wang, P., Tang, S. (2022). Characteristics of mastery motivation and its relationship with parenting stress in toddlers with language delay. *Acta Psychologica*, 230, 1037-1042.
- Kasuya, R. T., Bailey, P., & Takeuchi, R. (2010). Caregiver burden and burnout. *Postgraduate Medicine*, 108, 119-123.
- Kroska, E.B., Miller, M.L., Roche, A.I., Kroska, S.K., O'Hara, M.W. (2018). Effects of traumatic experiences on obsessive-compulsive and internalizing symptoms: The role of avoidance and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*, 225, 252-258.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325-331.
- Mathur, S., Sharma, M.P., Balachander, S., Kandavel, T., Reddy, J. (2021). A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy vs stress management training for obsessive-compulsive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 282, 58-68.

- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (a) (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, 80, 134-145.
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (b) (2018). Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602-614.
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S., Zaitsoff, S.(2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. [Journal of Adolescence](#), 74, 210-220.
- Puthusserry, S.T., Delariarte, C.F. (2023). Development and implementation of mindfulness-based psychological intervention program on premenstrual dysphoric symptoms and quality of life among late adolescents: A pilot study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11, 1004-1008.
- Rassart, C.A., Paradis, A., Bergeron, S., Godbout, N. (2022). Cumulative childhood interpersonal trauma and parenting stress: The role of self-capacities disturbances among couples welcoming a newborn. *Child Abuse & Neglect*, 129, 1056-1060.
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology*, 9, 758-763.
- Satake, Y., Arao, H. (2020). Self-compassion mediates the association between conflict about ability to practice end-of-life care and burnout in emergency nurses. [International Emergency Nursing](#), 53, 1009-1015.
- Segal, Z., Dimidjian, S., Vanderkruik, R., Levy, J. (2019). A maturing mindfulness-based cognitive therapy reflects on two critical issues, [Current Opinion in Psychology](#), 28, 218-222.
- Shallcross, A.J., Duberstein, Z.T., Sperber, S.H., Visvanathan, P.D., Lutfeali, S., Lu, N., Carmody, J., Spruill, T.M. (2022). An Open Trial of Telephone-Delivered Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy for Reducing Depressive Symptoms. [Cognitive and Behavioral Practice](#), 29(2), 280-295.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2013). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. Torcher Perigee.
- Tao, J., He, K., Xu, J. (2021). The mediating effect of self-compassion on the relationship between childhood maltreatment and depression. [Journal of Affective Disorders](#), 291, 288-293.
- Yu, M., Zhou, H., Xu, H., Zhou, H. (2021). Chinese adolescents' mindfulness and internalizing symptoms: The mediating role of rumination and acceptance. *Journal of Affective Disorders*, 280, 97-104.

*Original Article***The Effectiveness of Mindfulness Skills Training on Self-Compassion and Communication Skills in Women with Parenting Burnout**

Received: 28/07/2024 - Accepted: 24/11/2024

Maryam Shoghi¹Gholamreza Manshaei^{2*}

¹ *Ma in General Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.*

² *Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.*

Email:
gh.ymanshaei@khuisf.ac.ir

Abstract

Introduction: Parenting burnout is a variable that confronts women with various psychological, social, cognitive and emotional injuries. Based on this the present study was conducted to investigate the effectiveness of mindfulness skills training on self-compassion and communication skills in women with parenting burnout.

Methods: The statistical population of the present study included women with parenting burnout who referred to education counseling centers in Isfahan city in the summer season of 2023. In this research, 30 women with parenting burnout were selected by purposeful sampling (according to the criteria for entering the research) and randomly assigned to experimental and control groups (15 women in the experimental group and 15 women in the control group). The parents of the women in the experimental group received the mindfulness skills training during eight weeks in eight 90-minute sessions. Self-Compassion Questionnaire (SCQ), Parental Burnout Questionnaire (PBQ) and Communication Skills Questionnaire (CSQ) were used in the present study. The data were analyzed through mixed ANOVA via SPSS23 software.

Results: The results showed that mindfulness skills training has significant effect on the self-compassion ($p < 0.001$) and communication skills ($p < 0.001$) in the women with parenting burnout.

Conclusion: Based on the findings of the present research, mindfulness skills training by performing mindfulness exercises, gaining awareness of the present time, gaining awareness of the five main senses of the body, gaining awareness of emotions and applying mindfulness in daily life can The title used an efficient method to improve the self-compassion and communication skills of women with parenting burnout.

Keywords: Mindfulness Skills Training, Self-Compassion, Communication Skills, Parenting Burnout