

The effectiveness of mindful parenting on cognitive and behavioral emotion regulation in mothers of children with hearing loss

Aghaziarati A¹, Ashori M^{2*}, Ghasem Norouzi Gh², Hallahan DP³

1- PhD student in Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, I.R. Iran.

2- Department of Psychology and Education of People with Special Needs, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, I.R. Iran.

3- Department of Curriculum, Instruction and Special Education, University of Virginia, U.S.A.

Received: 2022/11/16 | Accepted: 2023/01/15

Abstract:

Background: This research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of mindful parenting on the cognitive and behavioral emotion regulation in mothers of children with hearing loss.

Materials and Methods: The present research method was semi-experimental with a pre-test, post-test and follow-up design. The statistical population included all mothers of children with hearing loss aged 4 to 6 years in Tehran in 2021, who were selected by a simple random method from deaf and hearing loss centers and associations. The sample size was 30 people who were randomly divided into experimental and control groups and each group had 15 people. The experimental group participated in ten 90-minute sessions, 3 sessions a week, in the mindfulness parenting training program, while the control group did not participate in this program. The research instruments included the cognitive emotion regulation questionnaire (Garnefski and et al., 2009) and the behavioral emotion regulation questionnaire (Kraaij and Garnefski, 2019). Subjects were evaluated using these questionnaires in pre-test, post-test and follow-up stages. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance.

Results: The results showed that the mindful parenting program had a significant effect on the cognitive and behavioral emotion regulation in mothers of children with hearing loss ($P < 0.05$).

Conclusion: Based on the findings, it can be concluded that the conscious parenting program improves the cognitive and behavioral emotion regulation in mothers of children with hearing loss.

Keywords: Children with hearing loss, Emotion regulation, Mindful parenting

*Corresponding Author

Email: m.ashori@edu.ui.ac.ir

Tel: 0098 912 067 1258

Fax: 0098 313 793 5548

Conflict of Interests: No

Feyz, Journal of Kashan University of Medical Sciences, April, 2023; Vol. 27, No 1, Pages 76-83

Please cite this article as: Aghaziarati A, Ashori M, Ghasem Norouzi Gh, Hallahan DP. The effectiveness of mindful parenting on cognitive and behavioral emotion regulation in mothers of children with hearing loss. *Feyz* 2023; 27(1): 76-83.

اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان‌مداران کودکان کم‌شنوا

علی آقازارتی^۱، محمد عاشوری^{۲*}، قاسم نوروزی^۳، دانیل پی‌هالاها^۴

خلاصه:

سابقه و هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان‌مداران کودکان کم‌شنوا انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای کودک کم‌شنوای ۴ تا ۶ ساله شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود که به‌روش تصادفی ساده از بین مراکز و انجمن‌های ناشنوا و کم‌شنوا انتخاب شدند. حجم نمونه ۳۰ نفر بود که به‌صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند و هر گروه ۱۵ نفر بودند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت ۳ جلسه در هفته در برنامه آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه شرکت کردند؛ درحالی‌که گروه کنترل در این برنامه شرکت نکرد. ابزارهای پژوهش، شامل پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۹) و تنظیم رفتاری هیجان (کرایچ و گارنفسکی، ۲۰۱۹) بود. آزمودنی‌ها با استفاده از این پرسشنامه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس و اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند.

نتایج: نتایج نشان داد که برنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان‌مداران کودکان کم‌شنوا تأثیر معناداری داشت ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که برنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه سبب بهبود تنظیم شناختی و رفتاری هیجان‌مداران کودکان کم‌شنوا می‌شود.

واژگان کلیدی: فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، تنظیم هیجان، کودکان کم‌شنوا

دوماه‌نامه علمی - پژوهشی فیض، دوره بیست و هفتم، شماره ۱، فروردین - اردیبهشت ۱۴۰۲، صفحات ۸۳-۷۶

مقدمه

به‌همین دلیل فرزندپروری یکی از مهم‌ترین مسؤلیت‌ها در زندگی والدین است و شاید یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای آن‌ها پدرخوب یا مادرخوب بودن باشد [۲]. یکی از مواردی که بر کیفیت و سبک فرزندپروری تأثیر می‌گذارد، ناتوانی‌ها یا نیازهای ویژه فرزندان است [۳]. درواقع، یکی از این ناتوانی‌ها، کم‌شنوایی است که گاهی تأثیری منفی بر سلامت عمومی کودک کم‌شنوا می‌گذارد و استرس والدین را بیشتر می‌کند [۴]. در این میان مادران کودکان کم‌شنوا از آسیب‌روانی بیشتری برخوردارند؛ چراکه مادران وقت و احساس مسؤلیت بیشتری را صرف کودک کم‌شنوای خود می‌نمایند و حضور آن‌ها در خانه بیشتر از پدران است [۵]. کم‌شنوایی به کاهش توانایی درک صداهای گفتاری منجر می‌شود [۶]. علاوه‌بر مشکلاتی که خود کودکان به‌واسطه کم‌شنوایی‌شان تجربه می‌کنند، مادران آن‌ها نیز مشکلات هیجانی مختلفی را تجربه می‌کنند [۷]. این مادران گاهی احساس گناه و مشکلاتی همچون افسردگی [۹،۸]، استرس و اختلال در تنظیم هیجان [۱۰] را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر عدم توانایی تنظیم هیجان در مادران کودکان کم‌شنوا می‌تواند کارکردهای روانی اعضای خانواده را با مشکل مواجه کند [۱۱]. تنظیم هیجان بر دو گونه است: تنظیم شناختی هیجان که به توانایی مواجه‌شدن با هیجان منفی و درک همراه با شفقت به‌منظور دستیابی به اهداف مهم گفته

فرزندپروری یکی از وظایف سنگین در چهارچوب خانواده است که والدین را موظف می‌سازد تا برای کودک امنیت ایجاد کنند. بسیاری از متخصصان معتقدند که والدین برای مراقبت مؤثر از کودکان نیازمند دانش خاص، نگرش‌ها، مهارت‌ها و توانایی‌های فردی هستند که این دانش به‌وسیله آموزش‌های فرزندپروری حاصل می‌شود [۱].

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۲. دانشیار، گروه روانشناسی و آموزش افراد با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۳. استادیار، گروه روانشناسی و آموزش افراد با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۴. استاد، گروه برنامه درسی و آموزش و پرورش ویژه، دانشگاه ویرجینیا، ایالات متحده آمریکا

* نشانی نویسنده مسؤله:

اصفهان، میدان آزادی، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روانشناسی و آموزش افراد با نیازهای خاص

تلفن: ۰۹۱۲۰۶۷۱۲۵۸ | دورنویس: ۰۳۱۳۷۹۳۵۵۴۸

پست الکترونیک: m.ashori@edu.ui.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۸/۲۵ | تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۱۰/۲۵

مادران کودکان کم‌شنوا درخصوص فرزندپروری به آموزش نیاز دارند. بنابراین هدف پژوهش حاضر، این بود که اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه را بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان مادران کودکان کم‌شنوا موردبررسی قرار دهد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر، دارای کد اخلاق به شماره IR.UI.REC.1400.060 از دانشگاه اصفهان است و اصول اخلاقی پژوهش؛ ازجمله رازداری، محرمانه‌ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد و شرکت در پژوهش هیچ‌گونه آسیب احتمالی برای شرکت‌کنندگان نداشت. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، با طرح شبه‌آزمایشی و به‌صورت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل صورت گرفت. جامعه پژوهش مورد مطالعه، متشکل از مادران دارای کودک کم‌شنوای ۴ تا ۶ ساله شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. براساس توصیه متخصصان؛ مانند گال، بورک و گال (۱۹۹۶) حجم نمونه در پژوهش‌های آزمایشی و شبه‌آزمایشی در هر گروه، ۱۵ نفر کفایت می‌کند. بر همین اساس، حجم نمونه در هر گروه شامل ۱۵ نفر بود. نمونه پژوهش به‌صورت تصادفی ساده از بین مراکز و انجمن‌های ناشنوا و کم‌شنوا انتخاب شد. به‌منظور انتخاب آزمودنی‌ها، پژوهشگر با مراجعه به انجمن‌های والدین کودکان کم‌شنوا و ناشنوایان و اعلام فراخوان، از مادران دارای شرایط برای شرکت در جلسات دعوت به‌عمل آورد. از میان افرادی که در فراخوان ثبت‌نام کردند، ۳۰ نفر از مادران که دارای ملاک‌های ورود به مطالعه و خروج از آن بودند، انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش، شامل تمایل به شرکت در پژوهش، داشتن فرزند کم‌شنوای ۴ تا ۶ ساله، داشتن تحصیلات دیپلم و بالاتر، سن ۳۰ تا ۴۰ سال، افت شنوایی حسی - عصبی و مادرزادی کودک، افت شنوایی ۴۰ تا ۷۰ دسی‌بل کودک، استفاده از سمعک از حداقل دوسالگی و ملاک‌های خروج، شامل طلاق یا جدایی از همسر و فرزندان، غیبت بیش از دو جلسه در برنامه آموزشی، مصرف داروهای پزشکی و یا روان‌پزشکی، ابتلا به بیماری کرونا، شرکت همزمان در دوره‌های آموزشی دیگر و داشتن هرگونه اختلال عصب‌شناختی یا حسی به‌جز افت شنوایی در کودکان بودند. سپس مادران به‌صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل، تقسیم شدند.

ابزار سنجش

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، توسط گرانفسکی و همکاران [۲۹] تدوین شده است. این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چندبعدی و یک ابزار خودگزارشی است که ۳۶ ماده دارد و دارای ۹ خرده‌مقیاس راهبردی شناختی ملامت خویش،

می‌شود [۱۲]. تنظیم رفتاری هیجان همان سبک‌های رفتاری است که فرد از آن‌ها در پاسخ به رویدادهای تهدیدآمیز یا استرس‌آور زندگی استفاده می‌کند [۱۳]. در دهه‌های اخیر حمایت از خانواده‌هایی که فرزند با نیاز ویژه دارند، موردتوجه قرار گرفته است. زیرا حمایت و آموزش به این خانواده‌ها بر تعامل والدین و کودک تأثیر مثبت دارد [۱۴]. آموزش پدر و مادر موجب آگاهی آن‌ها از نقش والدینی خود و افزایش اعتمادبه‌نفسشان می‌شود و به ایشان کمک می‌کند تا رفتارهای نامطلوب فرزند خود را کنترل کنند و کاهش دهند و در تربیت آن‌ها احساس موفقیت بیشتری داشته باشند [۱۵]. یکی از برنامه‌های موفق در زمینه آموزش خانواده‌ها، برنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه Mindful parenting است. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه تحت عنوان توجه‌کردن به کودک و شیوه فرزندپروری به‌صورت هدفمند، توجه به زمان حال و غیرقضاوتی تعریف می‌شود. ذهن‌آگاهی به والدین اجازه می‌دهد تا فرزندان خود را به آن صورتی که هستند، درک کنند و با آن‌ها برخوردی منطقی داشته باشند نه این‌که واکنشی عمل کنند [۱۶]. در فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، والدین آموزش می‌بینند به‌جای توجه به رفتارهای مشکل‌زای کودکان و آسیب‌ها و استرس والدگری، بر لحظه اکنون و آنچه به‌صورت خالص در حال اتفاق افتادن است، متمرکز شوند. بدیهی است که مشکلات رفتاری کودکان از بزرگ‌ترین منابع ایجاد استرس در خانواده است؛ اما اقدام در راستای حل این مشکل، بحث اصلی این روش فرزندپروری است [۱۷]. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به‌عنوان مجموعه‌ای از شیوه‌ها یا مهارت‌های والدین توصیف شده است که به‌دنبال تقویت آگاهی لحظه‌به‌لحظه در روابط والدین و فرزندان است [۱۸]. این روش فرزندپروری به آگاهی کامل از دنیای درون خود و دنیای درون کودک در زمان تعامل والد با کودک اشاره دارد. درواقع، به انتخاب شیوه‌های فرزندپروری که برای والدین ارزشمند و هدفمند است، اشاره دارد. به‌کاربردن روش غیرقضاوتی و آگاهی از زمان حال در فرزندپروری و اتخاذ نگرش دلسوزانه به‌عنوان ویژگی‌های کلیدی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه است [۱۹]. تاکنون نتایج پژوهش‌های بسیاری، حاکی از اثربخشی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش تنیدگی والدین [۲۰-۲۲]، بهبود روابط ناکارآمد والد - فرزند [۲۳، ۲۴]، کاهش افسردگی والدین [۲۵] و بهبود روابط مثبت میان والدین و کودکان است [۲۸-۲۶]. علیرغم پژوهش‌های گسترده در برنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، پژوهشی مبنی بر اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان یافت نشد. با توجه به نتایج پژوهش‌ها می‌توان عنوان کرد که احتمالاً نحوه فرزندپروری و تعامل والدین بر رفتارهای کودکان و تنظیم هیجان مادران آن‌ها مؤثر است. از سوی دیگر

دامنه ۰/۸۹ تا ۰/۹۳ و از طریق بازآزمایی در دامنه ۰/۴۷ تا ۰/۷۵ می‌باشد [۱۳]. عاشوری، قاسم‌زاده و صفرپور [۳۰] ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان را در ایران بررسی کردند که ضریب پایایی آن بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۱ بود. روایی محتوایی این پرسشنامه نیز برای هر یک از خرده‌مقیاس‌های اقدام به کارهای دیگر، کناره‌گیری، رویارویی فعال، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده‌گرفتن به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۷۸ و ۰/۸۳ گزارش شده است.

برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه: برنامه مورد استفاده در این پژوهش از برنامه بوگلز و رستیفو [۱۷] ترجمه کتاب اصلی نویسندگان اقتباس شده است. محتوای جلسات با توجه به مشکلات شنوایی فرزندان مادران شرکت‌کننده در پژوهش تنظیم و خلاصه آن در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران می‌باشد. این پرسشنامه شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج‌نمره‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) می‌باشد. ضریب آلفا کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است [۲۹]. سامانی و صادقی (۱۳۸۹) نیز ضریب پایایی فرم فارسی این مقیاس را بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند.

پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان: این پرسشنامه را کرایچ و گارنفسکی در سال ۲۰۱۹ طراحی کرده‌اند که یک ابزار ۲۱‌گویه‌ای است و دارای ۵ خرده‌مقیاس اقدام به کارهای دیگر، کناره‌گیری، رویارویی فعال، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده‌گرفتن می‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای لیکرتی شامل هرگز (۱) تا همیشه (۹) است. پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در

جدول شماره ۱- خلاصه محتوای جلسات فرزندپروری ذهن آگاهانه

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
جلسه اول	برقراری ارتباط بین اعضا و پژوهشگر، مروری بر کم‌شنوایی و معرفی فرزندپروری ذهن آگاهانه	معرفی عناوین جلسات و هدف‌گذاری برای دوره، آماده‌کردن مادران برای جلسات فرزندپروری ذهن آگاهانه، آموزش و گسترش دانش مادران از سیر تحول آسیب شنوایی در سنین مختلف و مشکلات متفاوت کودک	نوشتن اهداف خود برای شرکت در برنامه در دفتر کار، جمع‌آوری اطلاعات درباره سمعک، وضعیت شنوایی کودک و اقدامات آموزشی و توان‌بخشی انجام‌شده
جلسه دوم	فرزندپروری خودکار، غیرارادی و خودمحور	خروج از فرزندپروری خودکار به کمک آگاهی از هر لحظه	نوشتن تجربه‌های استرس‌زا در تعامل با کودک کم‌شنوا و همسر و آموزش تمرینات صبحگاهی به همراه مدیتیشن و وقفه تنفسی
جلسه سوم	فرزندپروری براساس ذهن مبتدی	ابعاد تجربه لحظه‌به‌لحظه و کامل کودک و درک کلیه ابعاد وجودی او	تمرین یک فعالیت ذهن آگاهانه با کودک کم‌شنوا و نوشتن سه مورد قدردانی در رابطه با خود و کودک و همسر
جلسه چهارم	برقراری ارتباط دوباره با بدن خود به‌عنوان والد	توانایی شناخت کامل تجارب بدنی و پیش‌بینی آن‌ها	تمرین مدیتیشن نشسته و توجه به احساسات بدنی و واکنش‌های ذهنی نسبت به خود
جلسه پنجم	پاسخ‌دادن به استرس فرزندپروری به‌جای واکنش نشان‌دادن به آن	تغییر نحوه نگرش به منبع استرس‌زا	انجام سه بار مدیتیشن نشسته؛ شامل تنفس، حواس بدنی، بدن به‌عنوان کل و افکار در هفته و انجام هرروز یکبار وقفه تنفسی سه‌دقیقه‌ای
جلسه ششم	عشق، شفقت و مهربانی	کاشتن بذر عشق و مهربانی نسبت به خود و دیگران	تمرین شفقت و دلسوزی نسبت به خود و انجام روزی سه دقیقه وقفه تنفسی
جلسه هفتم	طرح‌ها و الگوهای فرزندپروری	شناخت الگوهای والد - کودک بالغ، آگاهی از قرارگرفتن در مسیر الگوها و تلاش برای عمل براساس الگوی بالغ	تمرین شناسایی الگوهای فرزندپروری و نوشتن واکنش‌های خودکار نسبت به آن
جلسه هشتم	ذهن آگاهی در روابط	حفظ روابط خوب و اصلاح روابط گسسته‌شده	نوشتن روابط و فرآیند گسستگی و اصلاح آن در رابطه با کودک کم‌شنوا و همسر
جلسه نهم	عشق، مرزها و محدودیت‌ها	آگاهی از مرزهای خود و کودک خود، درنظرگرفتن محدودیت‌هایی برای کودکان همراه با عشق و مهربانی	تمرین برای ایجاد مرزهای خود و کودک کم‌شنوا و نوشتن عکس‌العمل‌های کودک کم‌شنوا
جلسه دهم	جمع‌بندی جلسات گذشته و ارائه راهکارهایی برای تداوم و حفظ آموخته‌ها	مرور اجمالی تکالیف ارائه‌شده در طول جلسات، به اشتراک‌گذاری تجربیات مادران، پاسخ به سؤالات مادران و ارائه بازخورد	ثبت گزارش‌های هفتگی در طی چهار هفته و ارائه آن‌ها در مرحله پیگیری

روش اجرا

روند اجرای دوره آموزشی بدین شکل بود که ابتدا هر گروه آزمایش و کنترل، پرسشنامه‌ها را یکبار به عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. سپس، گروه آزمایش ۱۵ نفری به شکل ۳ گروه ۵ نفری در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت ۳ جلسه در هفته تحت آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در دفتر انجمن ناشنوایان قرار گرفتند؛ در حالی که برای گروه کنترل هیچ اقدام خاصی صورت نگرفت و در لیست انتظار ماندند. گفتنی است که بعد از پایان پژوهش، جلسات دوره آموزشی رایج برای آن‌ها برگزار شد. این آموزش توسط دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی (نویسنده اول) اجرا گردید. پس از پایان جلسات آموزشی، تکمیل پرسشنامه‌ها یکبار دیگر به عنوان پس‌آزمون برای هر دو گروه انجام شد. جلسه پیگیری نیز پس از ۴۵ روز برای مادران انجام شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در نرم‌افزار SPSS ویرایش ۲۶ تحلیل شد.

نتایج

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها از نظر تحصیلات، وضعیت اقتصادی و سن بررسی شد. در واقع از ۱۵ نفری که در گروه آزمایش بودند؛ ۵ نفر یا ۳۴ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۲ نفر یا ۱۳ درصد دارای فوق دیپلم، ۶ نفر یا ۴۰ درصد دارای لیسانس و ۲ نفر یا ۱۳ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند. از ۱۵ نفر در گروه کنترل نیز ۵ نفر یا ۳۴ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۱ نفر یا ۶ درصد دارای فوق دیپلم، ۸ نفر یا ۵۴ درصد دارای لیسانس و ۱ نفر یا ۶ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند. علاوه بر این، از ۱۵ نفر در گروه آزمایش، ۳ نفر یا ۲۰ درصد دارای وضعیت اقتصادی پایین، ۱۱ نفر یا ۷۴ درصد دارای وضعیت اقتصادی متوسط و ۱ نفر یا ۸ درصد دارای وضعیت اقتصادی بالا بودند. از ۱۵ نفر در گروه کنترل نیز ۶ نفر یا ۴۰ درصد دارای وضعیت اقتصادی پایین و ۹ نفر یا ۶۰ درصد دارای وضعیت اقتصادی متوسط بودند. همچنین، نتایج مقایسه سن مادران در گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول شماره ۲- مقایسه سن مادران در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	تعداد	$\bar{X} \pm SD$	آماره t	سطح معناداری
گروه آزمایش	۱۵	$33/66 \pm 2/94$	۰/۷۵	۰/۳۲
گروه کنترل	۱۵	$32/93 \pm 2/34$		

استاندارد متغیرهای تنظیم شناختی و رفتاری هیجان مادران در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول شماره ۳ آمده است.

نتایج آزمون t مستقل نشان داد که بین سن مادران در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). بنابراین، تفاوت نمرات تنظیم شناختی و رفتاری آزمودنی‌ها از تفاوت سن آن‌ها ناشی نمی‌شود؛ بلکه به علت اثربخشی مداخله است. میانگین و انحراف

جدول شماره ۳- میانگین و انحراف استاندارد متغیرها در گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		SD	M	SD	M	
تنظیم شناختی هیجان	گروه آزمایش	۹۴/۲۶	۵/۱۰	۱۰۲/۸۶	۲/۵۰	۳/۴۳
	گروه کنترل	۹۴/۰۰	۲/۲۳	۹۶/۰۰	۳/۷۲	۴/۳۳
تنظیم رفتاری هیجان	گروه آزمایش	۷۳/۸۰	۴/۰۰	۸۵/۱۳	۲/۶۸	۲/۴۲
	گروه کنترل	۷۸/۰۶	۲/۶۶	۷۹/۳۳	۳/۷۱	۳/۳۲

پس‌آزمون و پیگیری برقرار است. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین موردسنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود. بنابراین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در متغیرهای تنظیم شناختی هیجان ($F = 0/70$ و $P > 0/05$) و تنظیم رفتاری هیجان ($F = 1/34$ و $P > 0/05$) رعایت شده است. همچنین نتایج آزمون موخلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک موردسنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو وایک بیانگر آن است که پیش‌فرض بهنجار بودن توزیع داده‌ها در متغیرهای تنظیم شناختی هیجان ($F = 0/85$ و $P > 0/05$) و تنظیم رفتاری هیجان ($F = 0/96$ و $P > 0/05$) در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون،

تنظیم شناختی هیجان ($F=0/85$ و $P>0/05$) و تنظیم رفتاری هیجان ($F=0/73$ و $P>0/05$) رعایت شده است.

جدول شماره ۴- نتایج آزمون معناداری تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر در گروه‌های مورد مطالعه

متغیرها	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	مجذور اتا
تنظیم شناختی هیجان	اثر زمان	۱۰۷۴/۶۷۸	۱	۱۰۷۴/۶۷۸	۸۰/۴۸۶	۰/۰۰۱	۰/۶۵۷
	اثر گروه	۶۹۹/۷۹۳	۲	۳۴۹/۸۹۶	۲۲/۵۴۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱۸
	گروه × زمان	۳۲۲/۰۲۲	۲	۱۶۱/۰۱۱	۱۲/۰۵۹	۰/۰۰۱	۰/۳۶۵
تنظیم رفتاری هیجان	اثر زمان	۱۷۹/۷۷۸	۱	۱۷۹/۷۷۸	۹۰/۴۶۷	۰/۰۰۴	۰/۳۸۴
	اثر گروه	۵۳/۳۴۸	۲	۲۶/۶۷۴	۱۷/۲۷۱	۰/۰۰۲	۰/۲۵۷
	گروه × زمان	۱۲/۳۵۶	۲	۱۶/۱۷۸	۱۳/۲۹۰	۰/۰۴۷	۰/۱۳۵

بر اساس نتایج جدول شماره ۴، اثر عوامل درون‌گروهی یا زمان ($F_{(۲, ۴۲)}=۸۰/۴۸۶$, $P=0/001$, $\eta^2=0/657$)، بین‌گروهی یا اثر گروه ($F_{(۲, ۴۲)}=۲۲/۵۴۹$, $P=0/001$, $\eta^2=0/518$) و تعامل این عوامل ($F_{(۲, ۴۲)}=۱۲/۰۵۹$, $P=0/001$, $\eta^2=0/365$) بر تنظیم شناختی هیجان مادران از لحاظ آماری معنادار بود. همچنین اثر عوامل درون‌گروهی یا زمان ($F_{(۲, ۴۲)}=۹۰/۴۶۷$, $P=0/004$, $\eta^2=0/384$)، بین‌گروهی یا اثر گروه ($F_{(۲, ۴۲)}=۱۷/۲۷۱$, $P=0/002$, $\eta^2=0/257$) و تعامل این عوامل ($F_{(۲, ۴۲)}=۱۳/۲۹۰$, $P=0/047$, $\eta^2=0/135$) بر تنظیم رفتاری هیجان مادران از نظر آماری معنادار بود. برای بررسی این‌که تأثیر در کدام‌یک از مراحل آزمون معنادار بود، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ گزارش شده است.

جدول شماره ۵- نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه‌های زوجی متوسط نمرات متغیرها در گروه‌های آزمایش

جدول شماره ۵- نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه‌های زوجی متوسط نمرات متغیرها در گروه‌های آزمایش

متغیرها	مقایسه نمرات	تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار	سطح معناداری
تنظیم شناختی هیجان	پس‌آزمون / پیش‌آزمون	*۸/۶۰۰	۱/۲۱۱	۰/۰۰۱
	پیگیری / پیش‌آزمون	*۸/۳۳۳	۱/۳۳۴	۰/۰۰۱
	پیگیری / پس‌آزمون	-۰/۲۶۷	۱/۲۳۶	۱
تنظیم رفتاری هیجان	پس‌آزمون / پیش‌آزمون	*۱۱/۳۳۰	۰/۴۴۵	۰/۰۰۶
	پیگیری / پیش‌آزمون	*۹/۴۰۰	۰/۵۰۰	۰/۰۰۸
	پیگیری / پس‌آزمون	-۱/۹۳۰	۰/۴۲۲	۰/۶۴۱

نتایج جدول شماره ۵ نشان داد که در مقایسه‌های انجام‌شده بر اساس تنظیم شناختی هیجان مادران، تفاوت بین متوسط نمرات مشارکت‌کنندگان در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون افزایش معناداری داشته است. همچنین در مقایسه‌های انجام‌شده بر اساس تنظیم رفتاری هیجان مادران، تفاوت بین متوسط نمرات مشارکت‌کنندگان در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون افزایش معناداری داشته است. علاوه بر این، تفاوت بین متوسط نمرات شرکت‌کنندگان در هر دو متغیر در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیگیری اندکی کاهش داشت؛ ولی این کاهش معنادار نبود.

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه

بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان مادران کودکان کم‌شنوا بود. نتایج پژوهش در قسمت اول نشان داد که فرزندپروری ذهن آگاهانه بر تنظیم شناختی هیجان مادران کودکان کم‌شنوا در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته و اثر آن تا مرحله پیگیری نیز باقی مانده است. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش Kowalski [۱۹]، Garofalo و همکاران [۱۲]، بندار کاخکی و همکاران [۲۲] و مهری و همکاران [۲۸] همسو است. این پژوهشگران در نتایج پژوهش خود گزارش کرده‌اند که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به کاهش مؤلفه‌های روان‌شناختی و فیزیولوژیکی آسیب‌زا در کودکان منجر می‌شود. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که والدین کودکان کم‌شنوا به دلیل شرایط خاص فرزند خود درگیر هیجانات ناخوشایند، پریشانی هیجانی، اضطراب، افسردگی و شرایط مصیبت‌باری در زندگی می‌شوند که باعث می‌گردد انعطاف‌پذیری آن‌ها کاهش یابد.

بحث

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه

محدودیت‌های پژوهش حاضر بودند. بنابراین در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها باید محتاط بود. سایر محدودیت‌ها شامل ناتوانی در کنترل برخی از متغیرهای غیرمرتبط و مخدوش‌کننده، از جمله وضعیت اقتصادی، جو خانوادگی، خستگی و یا متغیرهای اثرگذار خارج از محیط آموزشی بر آزمودنی‌ها می‌شود که البته با اجرای پیش‌آزمون روی گروه‌ها و استفاده از گروه کنترل تلاش شد تا حدی متغیرهای مذکور کنترل گردد. پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در سایر مناطق جغرافیایی، دیگر دوره‌های سنی و دیگر گروه‌ها نیز انجام شود. با توجه به این‌که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان مادران کودکان کم‌شنوا تأثیر داشته است، پیشنهاد می‌شود که مراکز درمانی، آموزش و توانبخشی کودکان کم‌شنوا از این برنامه فرزندپروری برای آموزش والدین کودکان کم‌شنوا جهت ارائه خدمات و مداخله‌های هدفمندتر استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی و کارگاهی جهت آموزش این برنامه به مشاوران و روانشناسان در مراکز مشاوره آموزش و پرورش استثنایی برگزار شوند تا در مشاوره و آموزش مادران کودکان کم‌شنوا مدنظر قرار گیرند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با آموزش‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه می‌توان در زمینه تعدیل و تنظیم هیجان و مشکلات ارتباطی به مادران کودکان کم‌شنوا کمک کرد.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که برنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه سبب می‌شود تنظیم شناختی و رفتاری هیجان مادران کودکان کم‌شنوا بهبود یابد. بنابراین می‌توان از این برنامه فرزندپروری برای کاهش مشکلات هیجانی والدین دارای کودکان کم‌شنوا استفاده کرد.

تشکر و قدردانی

از مادران کودکان کم‌شنوا که در این پژوهش شرکت نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

References:

- [1] Chaplin TM, Turpyn CC, Fischer S, Martelli AM, Ross CE, Leichtweis RN, et al. Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness* 2021; 12(2): 450-62.
- [2] Jefferson FA, Shires A, McAloon J. Parenting self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness* 2020; 11(9): 2067-88.
- [3] Giese KA. Factors that influence parent communication decisions for their deaf or hard of

آموزش فرزندپروری به مادران موجب می‌شود آن‌ها روش‌هایی را بیاموزند تا به‌نحو متفاوتی افکار خود را تجربه کنند و از ذهنیت روزمره و خودکار متمرکز بر شیوه تربیتی خود رها شوند و احساس بهتری نسبت به توانایی فرزندپروری خود داشته باشند [۶]. همچنین با فرآیند در زمان حال بودن به مادران آموزش می‌دهد که به آن‌چه در محیط و تجربه درونی دارند، توجه کنند و آن را بدون قضاوت یا ارزشیابی مشاهده نمایند. در واقع، وقتی توجه از سمت دنیای درون به محیط اطراف معطوف می‌شود، از این طریق آستانه تحمل، بالا می‌رود و واکنش مادران به محرک‌های استرس‌زا، متعادل‌تر می‌گردد [۳۱]. یافته‌های مربوط به اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم رفتاری هیجان مادران کودکان کم‌شنوا در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته و اثر آن تا مرحله پیگیری نیز باقی مانده است. این یافته با نتایج پژوهش Venkatesan [۱۸]، Kraaij و Garnefski [۱۳] و مصلح و همکاران [۳۲] همسو است. در تبیین اثرگذاری فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم رفتاری هیجان مادران می‌توان گفت حضور کودک کم‌شنوا در خانواده، مادران را در معرض رویدادهای ناگوار با گستره وسیعی از پیامدهای ناسازگار و آسیب‌های روانی قرار می‌دهد و مادرانی که نتوانند به‌شکل مؤثری پاسخ‌های هیجانی خود را در قبال مشکلات فرزند کم‌شنوای خود مدیریت کنند، دوره‌های طولانی و شدید پریشانی را تجربه خواهند کرد که ممکن است در نهایت به افسردگی یا اضطراب بینجامد [۳۲]. در این راستا با آموزش‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، توانایی مقابله با رویدادهای استرس‌زا و تنظیم هیجانی می‌تواند نقشی حیاتی ایفا کرده و پیامدهای مثبت روانی به‌همراه داشته باشد و به دشواری در تعدیل و تنظیم هیجان، به‌هنگام برانگیختگی که عامل زمینه‌ساز مهمی در اختلال‌های هیجانی، کاهش بهزیستی و مشکلات ارتباطی در مادران کودکان کم‌شنوا می‌باشد، کمک شایانی کند. پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگری با محدودیت‌های خاصی مواجه بود. تعداد نسبتاً اندک نمونه، محدود بودن نمونه به مادران شنوای کودکان کم‌شنوای ۴ تا ۶ سال شهر تهران با افت شنوایی حسی - عصبی در محدوده ۴۰ تا ۷۰ دسی‌بل که فقط از سمعک استفاده می‌کردند، از

hearing child in Illinois [Dissertation]: Illinois. Illinois State University; 2020.

[4] Davenport C, Houston D, Bowdrie K, Frush Holt R. The role of early intervention in parental self-efficacy for parents of deaf and hard-of-hearing children. *JEHDI* 2021; 6(1): 38-47.

[5] Aghaziarati A, Ashori M, Norouzi G. Analyzing and discovering the challenges of raising a child with hearing loss from the perspective of parents with normal hearing and the adolescents with hearing loss:

- A pilot study. *J Family Res* 2021; 17(2): 283-01. [in Persian]
- [6] Davids R, Roman N, Schenck C. The challenges experienced by parents when parenting a child with hearing loss within a South African context. *J Family Social Work* 2021; 24(1): 60-78.
- [7] Ishtiaq N, Mumtaz N, Saqulain G. Stress and coping strategies for parenting children with hearing impairment and autism. *Pak J Med Sci* 2020; 36(3): 538-43.
- [8] Lam-Cassettari C, Kohlhoff J. Effect of maternal depression on infant-directed speech to prelinguistic infants: Implications for language development. *PLoS One* 2020; 15(7): e0236787.
- [9] Tugut N, Yesildag Celik B, Yilmaz A. The Sexual Quality of Life of Mothers and Their Children with Disabilities: General Health Status and Depression. *Sexuality Disability* 2021; 39(1): 167-79.
- [10] Syed IH, Awan WA, Syeda UB. Caregiver burden among parents of hearing impaired and intellectually disabled children in Pakistan. *Iran J Public Health* 2020; 49(2): 249-56.
- [11] Blank A, Frush Holt R, Pisoni DB, Kronenberger WG. Associations between parenting stress, language comprehension, and inhibitory control in children with hearing loss. *J Speech Lang Hear Res* 2020; 63(1): 321-33.
- [12] Garofalo C, Velotti P, Zavattini GC. Emotion regulation and aggression: The incremental contribution of alexithymia, impulsivity, and emotion dysregulation facets. *Psychol Violence* 2018; 8(4): 470-83.
- [13] Kraaij V, Garnefski N. The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality Individual Differences* 2019; 137: 56-61.
- [14] Liu Z, Sun X, Guo Y, Luo F. Mindful parenting inhibits adolescents from being greedy: The mediating role of adolescent core self-evaluations. *Current Psychol* 2019; 10: 1-10.
- [15] James Riegler L, Raj SP, Moscato EL, Narad ME, Kincaid A, Wade SL. Pilot trial of a telepsychotherapy parenting skills intervention for veteran families: Implications for managing parenting stress during COVID-19. *J Psychother Integr* 2020; 2(30): 290-03.
- [16] Kabat-Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hachette Books; 2009.
- [17] Bögels S, Restifo K. Mindful parenting: A guide for mental health practitioners. New York: Springer Science & Business Media; 2013.
- [18] Venkatesan S. An overview of mindfulness and its implications for children and adolescents. Handbook of research on clinical applications of meditation and mindfulness-based interventions in mental health. Hershey, PA: IGI Global; 2022.
- [19] Kowalski L. The use of mindful parenting skills and its relation to single mother stress and quality of parent-teen relationship [Dissertation]: Capella University; 2022.
- [20] Henrichs J, Van Den Heuvel MI, Witteveen AB, Wilschut J, Van den Bergh BR. Does mindful parenting mediate the association between maternal anxiety during pregnancy and child behavioral/emotional problems?. *Mindfulness* 2021; 12(2): 370-80.
- [21] Ren Y, Han ZR, Ahemaitijiang N, Zhang G. Maternal mindfulness and school-age children's emotion regulation: mediation by positive parenting practices and moderation by maternal perceived life stress. *Mindfulness* 2021; 12(2): 306-18.
- [22] Bondar kakhki Z, Mashhadi A, Amin Yazdi S. The effectiveness of mindful parenting training on improvement of experiential avoidance, self-compassion and mindfulness in stressed mothers with preschooler child medical. *MUMS* 2019; 62(1): 1-14. [in Persian]
- [23] Han ZR, Ahemaitijiang N, Yan J, Hu X, Parent J, Dale C, DiMarzio K, Singh NN. Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in China. *Mindfulness* 2021; 12(2): 334-43.
- [24] Parent J, McKee LG, N Rough J, Forehand R. The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of abnormal child psychology. J Abnorm Child Psychol* 2016; 44(1): 191-202.
- [25] Siebelink NM, Kaijadoo SP, Van Horssen FM, Holtland JN, Bögels SM, Buitelaar JK, et al. Mindfulness for children with ADHD and mindful parenting (MindChamp): A qualitative study on feasibility and effects. *J Atten Disord* 2021; 25(13): 1931-42.
- [26] Chan TO, Lam SF. Mediator or moderator? The role of mindfulness in the association between child behavior problems and parental stress. *Res Dev Disabil* 2017; 70: 1-10.
- [27] Shamsi A, Ghamarani A. Compare the effectiveness of parenting based on organizational skills and mindful parenting on parent-child relationships and symptoms of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Psychol Exceptional Individuals* 2020; 10(39): 99-132. [in Persian]
- [28] Mohri M, Nadi M, Sajadian I. Comparing the effectiveness of Iranian-Islamic mindfulness parenting with positive parenting on emotional self-regulation and mothers' self-efficacy. *Islamic Life Style* 2020; 4(2): 38-49. [in Persian]
- [29] Garnefski N, Koopman H, Kraaij V, Ten Cate R. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *J Adolesc* 2009; 32(2): 449-54.
- [30] Ashori M, Ghasemzadeh S, Safarpour F. Investigating psychometric properties of the Persian version of behavioral emotion regulation questionnaire. *Psychol Exceptional Individuals* 2020; 10(38): 117-42. [in Persian]
- [31] Hess D. Mindfulness-based interventions for hematology and oncology patients with pain. *Hematol Oncol Clin North Am* 2018; 32(3): 493-504.
- [32] Mosleh SG, Badri gargari R, Nemati S. Psychometric properties of Behavioral Emotion Regulation Questionnaire in sample of adolescent students in Urmia city. *Clin Psychol Personality* 2020; 18(1): 163-75. [in Persian]