



دانشگاه علامه طباطبائی
دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت مدرک کارشناسی ارشد

در رشته‌ی روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی

موضوع:

تاثیر آموزش روش ذهن آگاهی (MBSR) بر میزان فشار روانی مادران کودکان کم توان ذهنی

استاد راهنما:

دکتر فرنگیس کاظمی

استاد مشاور:

دکتر شهلا پزشکی

استاد داور:

دکتر پرویز شریفی درآمدی

پژوهشگر:

نسترن سیداسماعیلی قمی

بهار ۱۳۹۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به تو که

یادت در فکر من

عشقت در قلب من

کلامت در ذهن من

و عکس و بوی تو

در میان صفحات خاطراتم ماندگار است

ای همدم لحظه‌های زیبای زندگی‌ام

همسر مهربانم

تقدیر و تشکر

سپاس خدای را که سخنوران، در ستودن او بمانند و شمارندگان، شمردن نعمت‌های او ندانند و کوشندگان، حق او را گزاردن نتوانند و سلام و درود بر محمد و خاندان پاک او، طاهران معصوم، هم آنان که وجودمان وامدار وجودشان است؛ و نفرین پیوسته بر دشمنان ایشان تا روز رستاخیز.

بدون شک جایگاه و منزلت معلم، اجل از آن است که در مقام قدردانی از زحمات بی‌شائبه‌ی او، با زبان قاصر و دست ناتوان، چیزی بنگاریم. اما از آنجایی که تجلیل از معلم، سپاس از انسانی است که هدف و غایت آفرینش را تامین می‌کند و سلامت امانت‌هایی را که به دستش سپرده‌اند، تضمین؛ بر حسب وظیفه و از باب "من لم یشکر المنعم من المخلوقین لم یشکر الله عزّ و جلّ"، از زحمات و راهنمایی‌های استاد راهنمای ارجمندم **سرکار خانم دکتر فرنگیس کاظمی** و استاد مشاور گرانقدرم **سرکار خانم دکتر شهلا پزشک**، که همواره بر کوتاهی و درشتی من، قلم عفو کشیده و کریمانه از کنار غفلت‌هایم گذشته‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم. همچنین از استاد فرزانه و دلسوز، **جناب آقای دکتر پرویز شریفی درآمدی** که زحمت داوری این پایان‌نامه را متقبل شدند، کمال تشکر و قدردانی را دارم. باشد که این خردترین، بخشی از زحمات آنان را سپاس گوید.

از پدر و مادر عزیزم و همسر مهربانم که در تمام عرصه‌های زندگی یار و یابوری بی‌چشم داشت برای من بوده‌اند، از مسئولین بخش کتابخانه و مرجع دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی، مدیر محترم مدرسه‌ی شهدای یک شهر مارلیک جناب آقای استبرقی، مادران دلسوز و صبورِ کودکان کم‌توان ذهنی، و کلیه‌ی کسانی که بنده را در به ثمر رسانیدن این تحقیق، یاری نمودند نیز متشکر و سپاسگذارم.

چکیده

هدف پژوهش حاضر عبارت بود از بررسی تاثیر آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان فشار روانی مادران کودکان کم‌توان ذهنی. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی مادران کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر مقطع آمادگی مدرسه‌ی شهدای شهر مارلیک در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ تشکیل می‌دادند که از میان آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، ۲۴ نفر از مادرانی که نمرات فشار روانی‌شان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین گروه بود، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۲ نفر) و گروه کنترل (۱۲ نفر) جایگزین شدند. به گروه آزمایش، ۸ جلسه برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی آموزش داده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از فرم ۵۲ سوالی پرسشنامه‌ی منابع فشار روانی فردریک (QRS-F) استفاده شد. داده‌ها از طریق آزمون آماری کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر تاثیر آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان فشار روانی مادران کودکان کم‌توان ذهنی مورد تایید قرار گرفته است و مادران گروه آزمایش نسبت به مادران گروه کنترل در پس‌آزمون، به طور معناداری فشار روانی کمتری داشتند. پس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش فشار روانی مادران کودکان کم‌توان ذهنی تاثیر معناداری دارد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، فشار روانی، مادران کودکان کم‌توان ذهنی.

فهرست مطالب

فصل اول. کلیات تحقیق

| | |
|---------------------|----|
| مقدمه | ۱۰ |
| بیان مساله | ۱۳ |
| ضرورت و اهمیت تحقیق | ۱۴ |
| هدف تحقیق | ۱۵ |
| سوال تحقیق | ۱۶ |
| فرضیه‌ی تحقیق | ۱۶ |
| متغیرهای تحقیق | ۱۶ |
| تعاریف مفاهیم تحقیق | ۱۶ |
| تعاریف نظری | ۱۶ |
| تعاریف عملیاتی | ۱۷ |

فصل دوم. مبانی نظری و تجربی تحقیق

| | |
|---------------------------------------|----|
| تعریف ذهن آگاهی | ۱۹ |
| پایه‌های مغزی و فیزیولوژیکی ذهن آگاهی | ۲۱ |

- ۲۲ سه عنصر اصلی آموزش ذهن آگاهی
- ۲۳ درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی
- ۳۲ تأثیرات تدریجی ذهن آگاهی
- ۳۴ تأثیرات جسمی تمرین‌های مراقبه‌ی ذهن آگاهانه
- ۳۵ ذهن آگاهی، تمرینی برای شناسایی و تغییر حالت‌های ذهنی
- ۳۵ مکانیسم‌های چگونگی عمل ذهن آگاهی
- ۳۸ تعریف کم‌توان ذهنی
- ۳۹ طبقه‌بندی کودکان کم‌توان ذهنی
- ۴۰ عوامل ایجاد کننده‌ی کم‌توانی ذهنی
- ۴۴ مشکلات خانواده‌های دارای کودک کم‌توان ذهنی
- ۴۵ واکنش‌های شایع والدین نسبت به کم‌توانی ذهنی
- ۴۷ سازگاری خانواده و پذیرفتن کودک کم‌توان ذهنی
- ۴۷ تجربیات مادران از داشتن کودک کم‌توان ذهنی
- ۵۰ تعریف فشار روانی
- ۵۲ دیدگاه‌های مربوط به فشار روانی

| | |
|----|---|
| ۵۶ | عوامل ایجاد کننده‌ی فشار روانی..... |
| ۵۷ | منابع فشار روانی..... |
| ۶۱ | فشار روانی والدی..... |
| ۶۲ | تاثیر فشار روانی بر جسم و روان مراقین..... |
| ۶۳ | کم‌توانی ذهنی کودک و فشار روانی والدین..... |
| ۶۵ | روش‌های مقابله با فشار روانی..... |
| ۶۷ | پیشینه‌ی تحقیق..... |
| ۶۷ | تحقیقات انجام گرفته در داخل کشور..... |
| ۶۸ | تحقیقات انجام گرفته در خارج از کشور..... |

فصل سوّم. روش‌شناسی تحقیق

| | |
|----|-----------------------------------|
| ۷۳ | روش تحقیق..... |
| ۷۳ | جامعه‌ی مورد پژوهش..... |
| ۷۳ | گروه نمونه و شیوه‌ی گزینش آن..... |
| ۷۴ | ابزار تحقیق..... |
| ۷۵ | روش اجرای تحقیق..... |

۷۶ خلاصه جلسات آموزشی برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

۷۷ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

فصل چهارم. یافته‌های تحقیق

۷۹ داده‌های آمار توصیفی

۸۰ داده‌های آمار استنباطی

فصل پنجم. بحث و نتیجه‌گیری

۸۵ بحث و نتیجه‌گیری

۸۹ محدودیت‌های تحقیق

۸۹ پیشنهادهای کاربردی

۸۹ پیشنهادهای پژوهشی

۹۰ منابع

پیوست‌ها

۱۰۲ پرسشنامه‌ی منابع فشار روانی (QRS-F)

فهرست جدول ها و شکل ها

- جدول ۱-۲: علایم فشار روانی در هر یک از مراحل مختلف نظریه‌ی سلیه ۵۴
- جدول ۲-۲: تفاوت بین استرس مثبت و منفی: مدیریت استرس ۶۰
- شکل ۱-۲: مدل مفهومی از فرآیند مراقبت و فشارهای وارده بر مراقبین ۶۳
- جدول ۱-۴: آماره‌های توصیفی مربوط به فشار روانی مادران ۷۹
- جدول ۲-۴: بررسی همگنی شیب خط رگرسیون به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس ۸۱
- جدول ۳-۴: آزمون لوین جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس‌های خطا ۸۲
- جدول ۴-۴: تجزیه و تحلیل کواریانس برای مقایسه‌ی فشار روانی در گروه‌های آزمایش و کنترل ۸۳

فصل اوّل

کلیات تحقیق

تولد فرزند کم توان ذهنی^۱ مانند بسیاری از رویدادهای زندگی به دلیل فشار روانی، خشم، هیجانات متعدد، و در نهایت ناکامی و تعارضی که به همراه دارد، نیازمند سازگاری‌های جدیدی می‌باشد. مروری بر تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد که از نظر تاریخی پژوهش‌های دهه‌ی ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۰ در ابتدا بیشتر به تاثیر رفتار والدین بر کودک توجه داشتند، و سپس به اثرات منفی کودکان کم توان ذهنی بر والدین پرداخته‌اند (احمدپناه، ۱۳۸۰).

مطابق پژوهش‌های انجام گرفته والدین دارای کودکان کم توان ذهنی نسبت به والدین کودکان عادی، فشار روانی بیشتری را تحمل می‌کنند (اولوفسن و ریچاردسون^۲، ۲۰۰۶؛ گوپتا^۳، ۲۰۰۷؛ سینگر، اتریچ و آلاDNA^۴، ۲۰۰۷). این فشار روانی می‌تواند ناشی از نگرانی از آینده‌ی کودک، چگونگی کنار آمدن کودک با مشکلات آینده، مشکلات رفتاری و سطح ناتوانی کودک، هزینه‌های سنگین اقتصادی، نگرش منفی جامعه، محدودیت در دسترسی به خدمات و امکانات، تعارضات مربوط به بچه‌دار شدن مجدد و ... باشد. مجموعه‌ی این عوامل باهم، فشار روانی مضاعفی را بر والدین این کودکان وارد می‌کند که زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد (رابینسون، رابینسون، اومن، و کامپیون، ترجمه‌ی ماهر، ۱۳۸۶).

براساس رویکردهای سیستمی، خانواده سامانه‌ای بی‌گرایش و راکد نیست، بلکه اعضای آن برهم تاثیر دارند و پدیده‌ای مثل معلولیت فرزند و فشار روانی ناشی از آن کل نظام خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد (برسیتول و گالکو^۵، ۱۹۸۶، به نقل کاوه، ۱۳۸۸). پس می‌توان گفت، فشار روانی والدین دارای کودکان کم توان ذهنی بر

^۱. intellectual disability

^۲. Oelofsen, & Richardson

^۳. Gupta

^۴. Singer, Ethridge, & Aladna

^۵. Bresitul, & wegaleko

روابط آنها با فرزندانشان تاثیرگذار است. همچنین فشار روانی ناشی از داشتن کودک دارای ناتوانی منجر به افسردگی، اضطراب و احساسات منفی و همچنین واکنش‌های جسمانی در والدین می‌شود و سلامت این والدین به خاطر نیازهای فشارآور فرزندان و وظیفه‌ی سنگین مراقبت از آنان، در حاشیه قرار می‌گیرد (سیف‌نراقی و نادری، ۱۳۹۱). بنابراین، لازم است تا جهت تامین سلامت روان این والدین مداخلاتی برای آنها انجام پذیرد. مطالعات هستینگز و بک^۱ (۲۰۰۴) نشان دادند که برخی مداخله‌های مربوط به فشار روانی والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی، کودک را محور فعالیت‌های خود قرار داده‌اند و برخی دیگر بر والدین این کودکان تمرکز کرده‌اند. از جمله مداخله‌های مربوط به کودکان در این رابطه می‌توان به آموزش مهارت‌ها به آنان و کاهش مشکلات رفتاری‌شان اشاره نمود. مداخلاتی که والدین را محور قرار داده‌اند انواع مختلفی را دربر می‌گیرند. بعضی از آنان مربوط به تاثیر حمایت‌ها و ارائه‌ی خدمات مثل مراقبت فرجه‌ای و مدیریت موردی یا مدل حمایتی والد به والد است. انواع دیگری از این مداخله‌ها شامل مداخله‌های گروهی است که از جمله آنها می‌توان گروه‌های دریافت‌کننده‌ی اطلاعات آموزشی، روش‌های تنش‌زدایی و خانواده‌درمانی نظام‌دار را نام برد (شریفی‌درآمدی، ۱۳۸۰).

مساله‌ای که باید مورد نظر قرار داد این است که در سال‌های اخیر، روانشناسی از مفاهیم و مداخلات متفاوتی تاثیر پذیرفته که یکی از آنها ذهن‌آگاهی^۲ می‌باشد. ذهن‌آگاهی یکی از راه‌های کاهش فشار روانی است. تحقیقات نشان می‌دهند که افزایش ذهن‌آگاهی پیامدهای مختلفی از بهزیستی مانند کاهش فشار روانی،

^۱. Hastings, & Beck

^۲. mindfulness

اضطراب، افسردگی، افراط در خوردن، درد و ... به همراه داشته است (چانگ، پالش، کالدول، گلاسگو، آبرامسون، لوسکین، جیل، بورک، و کوپمن^۱، ۲۰۰۴).

ذهن آگاهی یک توجه غیرقضاوتی است که تا قبل از تجربه کردن، هیچ چیز به تجربیات ما اضافه یا از آن کم نمی‌کند. مهمترین بخش تمرینات ذهن آگاهی، آگاه بودن یعنی تعهد به حضور ذهن می‌باشد، به طوری که فرد بتواند عملکردی غیرقضاوتی داشته و بدون تلاش و به صورت غیرواکنشی نسبت به موقعیت در هر زمانی آگاهی داشته باشد (اورسیلو و رومر^۲، ۲۰۰۵). ذهن آگاهی یک مدل دو مولفه‌ای است مولفه‌ی اول شامل خودنظم‌دهی توجه می‌باشد که در تجربیات آنی وجود دارد و در نتیجه شرایط را برای افزایش بازشناسی وقایع ذهنی در لحظه‌ی حال مهیا می‌کند. مولفه‌ی دوم شامل اتخاذ یک جهت‌گیری خاص به سمت تجربیات شخص در لحظه‌ی حال است. جهت‌گیری‌ای که مشخصه‌ی آن تیز حسی، باز و پذیرا بودن و پذیرش است (بی‌شاپ، زاک و مک‌ماین^۳، ۲۰۰۴).

یکی از انواع روش‌های ذهن آگاهی، برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی^۴ می‌باشد که در کلینیک کاهش فشار روانی دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ماسوچوست در سال ۱۹۸۰ به وسیله جان کابات-زین^۵ (۱۹۸۲)، بسط و گسترش داده شد. برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی یک مداخله‌ی موثر بالقوه در درمان دردهای مزمن است که کابات-زین (۱۹۹۰) برای کاهش نشانه‌های درد، کاهش نشانه‌های اضطراب، فشار

^۱. Chang, Palesh, Caldwell, Glasgow, Abramason, Luskin, Gill, Burke, & Koopman

^۲. Orsillo & Roemer

^۳. Bishop, Zack, & McMain

^۴. mindfulness-based stress reduction

^۵. Kabat-zinn

روانی، افسردگی و افزایش اعتماد به نفس به کار برد. کابات-زین (۲۰۰۳) ذهن آگاهی را آگاهی از طریق توجه کردن روی یک هدف در لحظه‌ی کنونی، به صورت غیرقضاوتی تعریف کرده است.

هدف مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی کاهش نشانه‌های روانشناختی پریشانی، فشار روانی و افزایش کیفیت زندگی است (کارلیجن^۱، ۲۰۰۸). یافته‌های پژوهشی متعددی در رابطه با این برنامه نشان داده‌اند که این برنامه فشار روانی، وضعیت سلامت جسمی، کارکرد سیستم ایمنی، و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد (بائر^۲، ۲۰۰۳؛ گروسمن، نیمان، اسکمیت، و والچ^۳، ۲۰۰۴). این برنامه از لحاظ تاکید بر آموزش مراقبه‌ی ذهن آگاهانه‌ی فشرده، انجام تکالیف خانگی برای مقابله با استرسورهای زندگی روزانه، و ... منحصر به فرد می‌باشد (رینولدز^۴، ۲۰۰۶). بنابراین، هدف ما در این پژوهش بررسی تاثیر آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی روی کاهش فشار روانی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی می‌باشد.

بیان مساله

در کشور ما با توجه به جمعیت ۲۰ میلیونی دانش‌آموزان و این که بین ۲ تا ۲/۵ درصد از این جمعیت را دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی تشکیل می‌دهند (افروز، ۱۳۸۹)، باید توجه نمود که والدین این کودکان، سلامت جسمانی و روانی پایین تری دارند، احساس فشار بیشتری می‌کنند و افسردگی بالاتری دارند. در واقع، چالش‌های روزمره‌ای که والدین دارای کودکان کم‌توان با آنها مواجه می‌شوند، اغلب این والدین را در موقعیت‌های دشواری قرار می‌دهند که قوای جسمی و روانی آنها را به اضمحلال می‌برد و فشارانی روانی زیادی را بر آنها

^۱. karllijn

^۲. Baer

^۳. Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach

^۴. Reynolds

تحلیل می‌کند (اسچلینگ و اسچینک^۱، ۱۹۸۴). این فشارهای روانی گاه از زمان تولد کودک و یا قبل از آن و همچنین در مرحله‌ی تشخیص ناتوانی کودک آغاز می‌شود و ممکن است با افزایش سن وی، بر میزان آنها افزوده شود (شریفی در آمدی و وکیلی، ۱۳۹۱).

آغاز حضور در مدرسه دوره‌ی پرفشاری برای والدین دارای کودکان با نیاز ویژه است. در این زمان آنها به طور کامل با مشکلات ناشی از معلولیت کودکشان، مواجه می‌گردند. زیرا آنها به خاطر مساله‌ی مقایسه و آگاهی یافتن بیشتر از محدودیت‌های کودک، تفاوت این کودکان را در هر دوره‌ی سنی با کودکان همسن و سالشان لمس می‌کنند و شاهد نقایص و مشکلات فرزند خویش می‌باشند که این مساله باعث می‌شود فشار روانی بسیاری بر آنان وارد گردد (استراندوا^۲، ۲۰۰۶). بنابراین، مساله‌ی ما در این پژوهش میزان فشار روانی است که والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی، متحمل آن می‌شوند و می‌خواهیم مشخص نماییم که آیا آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش میزان فشار روانی این مادران موثر است یا نه؟

ضرورت و اهمیت تحقیق

فشار روانی که بر والدین دارای کودکان کم‌توان ذهنی وارد می‌شود به دلیل استمرار و شدت، علاوه بر سلامت جسمی و روانی خود آنها، سلامت و آسایش کودکان سالم، کودکان کم‌توان ذهنی و در سطحی گسترده‌تر سلامت و بهداشت روانی خانواده و جامعه را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین، خانواده‌هایی که سطح فشار روانی بالایی دارند نیازمند توجه بیشتر و انجام مداخله‌هایی هستند که موجب کاهش سطح فشار روانی آنها می‌شود (اورتگا، بوکامن، کانیسکان^۳، ۲۰۰۸).

^۱. Schilling, & Schinke

^۲. Strandova

^۳. Ortega, Beachemin, & Kaniskan

هم‌اکنون یکی از نگرانی‌ها و اهداف مهم مسئولان و پژوهشگران جامعه، پیشگیری و کاهش فشار روانی و ارتقاء سلامت روانی افراد به خصوص خانواده‌های دارای کودکان با نیازهای ویژه (مثل کودکان کم‌توان ذهنی) می‌باشد. علیرغم این نیاز شدید، پژوهش‌های چندانی در رابطه با عوامل تاثیرگذار بر کاهش فشار روانی والدین و همچنین در مورد برنامه‌های آموزش والدین، به ویژه تدوین برنامه‌ای که موجب کاهش فشار روانی مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی شود، صورت نگرفته است. بیشتر تحقیقات و مطالعات انجام شده در ایران در رابطه با والدینی که دارای فرزند کم‌توان ذهنی می‌باشند، راجع به نگرش آنها نسبت به پدیده‌ی عقب‌ماندگی ذهنی، میزان فشار روانی آنان، توانبخشی و مراقبت از کودک دارای کم‌توانی ذهنی است. با توجه به این مطالب اهمیت و ضرورت انجام چنین پژوهشی آشکار می‌گردد. بنابراین محقق آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را مورد توجه قرار داده است تا با کمک این برنامه‌ی آموزشی میزان فشار روانی مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی را کاهش دهد. بیشتر مطالعات مداخله‌ای مربوط به کاهش فشار روانی با استفاده از این روش بر روی نمونه‌های دیگری (مانند بیماران مبتلا به ایدز، پرستاران، آسیب‌دیدگان جنگی و غیره صورت گرفته) و تاکنون پژوهشی مبتنی بر، تاثیر روش ذهن‌آگاهی بر کاهش فشار روانی مادران کودکان کم‌توان ذهنی انجام نشده است. نتایج این تحقیق در صورتی که نشان دهنده‌ی اثرات مثبت برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر روی فشار روانی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی باشد، می‌تواند مورد استفاده‌ی مسئولان بهزیستی، آموزش و پرورش و خانواده‌ها قرار گیرد.

هدف تحقیق

- تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر میزان فشار روانی مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی.

سوال تحقیق

- آیا آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان فشار روانی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی تاثیر دارد؟

فرضیه‌ی تحقیق

- آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش میزان فشار روانی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی می‌شود.

متغیرهای تحقیق

متغیر مستقل: آموزش ذهن آگاهی (برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی).

متغیر وابسته: فشار روانی.

متغیرهای کنترل: سن (۳۰ تا ۴۵ سال)، جنسیت (مادران)، کودکان کم‌توان ذهنی در سطح آموزش‌پذیر.

تعاریف مفاهیم تحقیق

تعاریف نظری

- **ذهن آگاهی:** منظور از ذهن آگاهی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف در زمان حال و بدون داوری است (کابات-زین، ۱۹۹۴، ۲۰۰۳).

- **کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی:** یک رویکرد روانی-آموزشی است که به افراد در جهت تمرین مراقبه‌ی ذهن آگاهانه در زمینه‌ی درمان ذهنی-بدنی کمک می‌کند، که با هدف کاهش فشار روانی و بهبود سلامتی به کار برده می‌شود (اورسیلو و رومر، ۲۰۰۵).

- **فشار روانی:** یک واکنش جسمی است که به دنبال یک تحریک درونی (شناختی) یا بیرونی (محیطی) به وجود می‌آید (گنجی، ۱۳۹۰).

- **کم‌توان ذهنی:** کم‌توان ذهنی شامل افرادی می‌شود که هوش آنها حدود ۲ انحراف معیار از میانگین هوش عمومی پایین‌تر بوده و دارای اختلال در کارکرد سازشی (مثل: ارتباط برقرار کردن، مراقبت از خود، مهارت‌های اجتماعی، اشتغال و ایمنی شخصی) هستند و از نظر رشدی دچار تأخیر چشم‌گیری می‌باشند (ولف و مش، ترجمه‌ی شریفی در آمدی و مرادی، ۱۳۹۱).

تعاریف عملیاتی

- **کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی:** در این تحقیق منظور از کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، اجرای یک برنامه‌ی آموزش ذهن آگاهی ۸ هفته‌ای (هر جلسه ۲ ساعت) می‌باشد، که بر روی مادران کودکان کم‌توان ذهنی اعمال شد.

- **فشار روانی:** در این تحقیق منظور از فشار روانی، نمره‌ی است که مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی در پرسشنامه‌ی منابع فشار روانی (QRS-F) به دست آوردند.

- **کم‌توان ذهنی:** در این تحقیق منظور از کم‌توان ذهنی، دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر در مقطع آمادگی می‌باشند که در مدرسه‌ی استثنایی مشغول به تحصیل بوده و بهره‌ی هوشی آنها بین ۷۰-۵۰ است.

فصل دوّم

مبانی نظری و تجربی تحقیق