



Comparing of the Effectiveness of Compassion-based Mindfulness Therapy and Mentalization on the Resilience of Mothers of Children with Educable Intellectual Disabilities

Fatemeh Kafinia¹, Tayebbeh Sharifi², Ahmad Ghazanfari³

1. Ph. D student in General Psychology Department of Psychology, Faculty of Humanities Science, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Haleh1971@yahoo.com
2. (Corresponding Author), Ph. D General Psychology, Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities Science, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Ta.Sharifi@iau.ac.ir
3. Ph. D General Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities Science, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. a.ghazanfari@iaushk.ac.ir

ABSTRACT

The article is taken from a doctoral thesis

Received: 07/07/2024 - Accepted: 21/05/2025

Aim: This study aimed to compare the effectiveness of compassion-based mindfulness therapy and mentalization-based therapy on the resilience of mothers of children with educable intellectual disabilities. **Methods:** A quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up assessments and a control group was used. The statistical population consisted of mothers of children with educable intellectual disabilities in Farsan during the second half of 2023. Using convenience sampling, 45 participants were selected and randomly assigned to three groups (15 in each group). The first experimental group received eight 90-minute sessions of compassion-based mindfulness therapy, and the second experimental group received eight 90-minute sessions of mentalization-based therapy. The control group did not receive any intervention. The research instruments included the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 2003) and a brief clinical interview. Data were analyzed using repeated measures ANOVA. **Findings:** The results indicated that both mentalization-based ($p < 0.001$) and compassion-based mindfulness ($p < 0.001$) interventions had a lasting impact on increasing overall resilience and its subscales. Moreover, no significant difference was found between the effectiveness of the two treatment methods in enhancing resilience and its components ($p > 0.05$). **Conclusion:** Based on the findings, both compassion-based mindfulness therapy and mentalization-based therapy can be effectively used to enhance the resilience of mothers of children with educable intellectual disabilities.

Keywords: Mindfulness, compassion, mentalization, resilience, intellectual disability



مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت و ذهنی سازی بر تاب آوری مادران کودکان با نارسایی هوشی آموزش پذیر

فاطمه کافی نیا^۱، طیبه شریفی^۲، احمد غضنفری^۳

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی عمومی، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.
Haleh1971@yahoo.com
۲. (نویسنده مسئول)، دکتری روان شناسی عمومی، استاد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.
Ta.Sharifi@iau.ac.ir
۳. دکتری روان شناسی عمومی، دانشیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.
a.ghazanfari@iaushk.ac.ir

(صفحات ۱۵۰-۱۷۷)

چکیده

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری می باشد.

هدف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت و ذهنی سازی بر تاب آوری مادران دارای کودک با نارسایی هوشی آموزش پذیر انجام شد.
روش: این پژوهش به روش نیمه آزمایشی و با استفاده از طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل مادران کودکان با نارسایی هوشی آموزش پذیر شهر فارسان در نیمه دوم سال ۱۴۰۲ بود که به روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۴۵ نفر از آنها انتخاب و به صورت تصادفی در ۳ گروه (۱۵ نفر در هر گروه) گمارده شدند. سپس گروه آزمایش اول تعداد ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت و گروه آزمایش دوم ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای درمان ذهنی سازی را دریافت کردند، در حالیکه گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. ابزار اندازه گیری پژوهش پرسشنامه تاب آوری (کانز و دیویدسون، ۲۰۰۳) و مصاحبه ی بالینی کوتاه بود. داده های پژوهش با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تحلیل شد.

یافته ها: نتایج نشان داد هر دو روش مداخله ذهنی سازی ($P < 0/001$) و ذهن آگاهی ($P < 0/001$) بر افزایش میانگین تاب آوری و زیر مقیاس های آن تاثیر پایداری داشتند، ضمن اینکه مشخص شد بین اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت و ذهنی سازی بر تاب آوری و زیر مقیاس های آن تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش، نتیجه گیری شد که می توان با استفاده از هر دو روش درمان، تاب آوری مادران دارای کودک با نارسایی هوشی آموزش پذیر را افزایش داد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، شفقت، ذهنی سازی، تاب آوری، نارسایی هوشی.

مقدمه

به دنیا آمدن کودک دارای کم توانی ذهنی یا جسمی، از همان ابتدا می تواند والدین را وارد یک چالش جدی کند (جونز و فنیچ^۱، ۲۰۲۰). کم توانی ذهنی اختلالی است که در جریان دوره ی رشد شروع می شود و باعث ایجاد نقص های عقلانی و عملکرد انطباقی در زمینه های مفهومی، اجتماعی و عملی می شود (انجمن روان پزشکی آمریکا^۲، ۲۰۲۲). میزان شیوع کم توانی و نارسایی هوشی به خودی خود نه تنها مسئله ی قابل تأملی است، بلکه به دلیل اینکه می تواند روی سلامت روان سایر اعضای خانواده نیز تاثیر بگذارد، اهمیت دوجندانی پیدا کرده است (گوهل، موکهرجی و چوداری^۳، ۲۰۱۱). وجود کودک دارای نارسای هوشی باعث می شود والدین و به خصوص مادران انواع احساسات دشوار مانند خشم، ناامیدی، ناکامی، اضطراب، افسردگی، شرم و گناه را تجربه کنند (حیدری ترکمانی، ۱۴۰۱؛ موارد، سیسواتی و هدایتی^۴، ۲۰۱۸). در واقع، والدین این گونه کودکان از اینکه موجودی ناتوان و نیازمند را به دنیا آورده اند، احساسات دشواری را تجربه می کنند (دیزداریویک، ممیسویک و عثمانویچ و همکاران^۵، ۲۰۲۲). والدین درگیر و نگران این موضوع هستند که قرار است دیگران چه قضاوتی درباره ی آنها بکنند، کودک شان چه سرنوشتی پیدا می کند و خودشان بایستی چه کارهایی انجام دهند (جونز و فنیچ، ۲۰۲۰). تجربه ی چنین هیجانات و شرایط دشواری باعث بروز مشکلاتی می شود که پیشگیری از آن نیازمند ایجاد ظرفیت های شناختی، هیجانی و رفتاری است (فتاحی، ویسی و مرادی، ۱۴۰۱؛ ملک زاده، نیکخو، طرخان و همکاران، ۱۴۰۲). بخش مهمی از این ظرفیت ها به موضوع تاب آوری مرتبط است. تاب آوری به فرایند سازگاری والدین در

1. Jones & Finch
2. American Psychiatric Association (APA)
3. Gohel, Mukherjee & Choudhary
4. Mawardah, Siswati & Hidayati
5. Dizdarevic, Memisevic, Osmanovic et al.

شرایط و موقعیت‌های سخت و دشوار و نحوه‌ی تدبیر، خودکارآمدی و توانایی مقابله با این شرایط سخت گفته می‌شود (ایولیوتی و پیزکاندیس^۱، ۲۰۲۲). مادرانی که تاب‌آوری بالاتری دارند، از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردارند، روابط موثرتری برقرار کرده و در نتیجه حمایت اجتماعی و خانوادگی بیشتری دریافت می‌کنند؛ ضمن اینکه شرایط و موقعیت‌های دشوار را بهتر می‌توانند مدیریت کرده و از ظرفیت‌های خود و اعضای خانواده در جهت بهتر کردن شرایط استفاده نمایند (گیویدیا، پاینه، دنی و دیویس و همکاران^۲، ۲۰۱۵).

از سوی دیگر، به نظر می‌رسد که داشتن کودک دارای نارسایی هوشی نسبت به سایر کودکان عادی وقت بیشتری از مادر می‌گیرد و معمولاً بازدهی کمتری به همراه دارد (ویلاویسنسیو و لوپز-لاروسا^۳، ۲۰۲۰). این موضوع به نوبه‌ی خود موجب می‌شود که مادران تحت فشار، استرس و هیجانات دشوار قرار گیرند و به مرور خودشان نیز مشکلات روان‌شناختی را تجربه کنند (مختار، کومارا، هستجارو و همکاران^۴، ۲۰۱۸). نتایج برخی از پژوهش‌ها بیانگر آن است که مراقبانی که به لحاظ مشکل‌دار بودن کودک خود، سطح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند، اغلب اختلالات روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند که این موضوع به نوبه‌ی خود می‌تواند باعث دوری آنها از سایر اعضای خانواده و دوستان و پریشانی در مراقبت از فرزندان دیگر شود (یولیوتی و پیزکاندیس، ۲۰۲۲). به همین دلیل، این مادران بایستی از مهارت‌های مقابله‌ای مانند مهارت تاب‌آوری برخوردار باشند تا بهتر بتوانند با مشکلات و تنگناها کنار آیند (کریمی، متقی و مرادی، ۱۴۰۱؛ والش^۵، ۲۰۱۶).

در مجموع، به منظور بهبود و افزایش تاب‌آوری به مداخلاتی نیاز است که از طریق

1. Aivalioti & Pezirkianidis
2. Gavidia-Payne, Denny, Davis et al.
3. Villavicencio, C.E., & López-Larrosa
4. Mukhtar, Kumara, Hastjarjo et al.
5. Walsh

افزایش انعطاف پذیری به افراد کمک نمایند تا از مهارت های کارآمدتر و متنوع تری برای تاب آورتر شدن و مواجه شدن با شرایط سخت برخوردار شوند (سنبل و گانری^۱، ۲۰۱۹). هرچند یافته های پژوهشی بیانگر آن است که مداخلاتی مانند شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (ملک زاده و همکاران، ۱۴۰۲)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (فتاحی و همکاران، ۱۴۰۱)، درمان مبتنی بر ذهنی سازی و درمان مبتنی بر تنظیم هیجان (سلیمانیان، جبل عاملی، مقیمیان و همکاران، ۱۴۰۱)، محمودپور، دهقان پور، ایجاد و همکاران (۱۴۰۰) برای تاب آورتر شدن و فائق آمدن بر هیجانات، پریشانی و موقعیت های دشوار موثر عمل می کنند؛ با این حال، مقایسه اثربخشی مداخلات روان شناختی از دغدغه های مهم روان درمانگران و پژوهشگران به حساب می آید. این موضوع از آنجا ناشی می شود که اغلب مداخلات کم و بیش روی مغز و مدارهای مغزی و همچنین تنظیم هیجان تاثیر می گذارند (زیفل، لوتز و اشنایدر و همکاران^۲، ۲۰۲۴). یافته های اخیر علوم اعصاب، بیانگر آن است که مداخلات روان شناختی با دو راهبرد متفاوت «بالا-زیر»^۳ یا «زیر-بالا»^۴ روی اختلالات و مشکلات روان شناختی تاثیر می گذارند (اسپری^۵، ۲۰۱۶). درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت به عنوان یک روش وابسته به موج سوم رفتاردرمانی یک درمان زیر-بالا است که عمدتاً روی تنظیم هیجان متمرکز شده و سعی می کند از طریق ایجاد زمینه پذیرش افکار و احساسات دشوار، اجتناب تجربتی را در افراد کاهش داده و شرایط را برای زندگی دلخواه هموار نماید (پاولوا، پنی و توآتا و همکاران^۶، ۲۰۲۴). در حالیکه تمرکز روی زمان حال به عنوان نقطه قوت این روش مداخله محسوب می شود، عدم توجه به گذشته و مسیر تحولی ناشی از اتفاقات سال های اولیه تولد افراد را می توان به عنوان نقطه ضعف این روش معرفی کرد (زیفل و همکاران، ۲۰۲۴).

1. Sunbul & Guneri
2. Zipfel, Lutz, Schneider et al.
3. top-down
4. bottom-up
5. Sperry
6. Pavlova, Paine, Tuato et al.

این در حالی است که درمان ذهنی سازی به عنوان یک روش درمانی گذشته نگر از نوع «بالا. زیر» است که به اتفاقات سال های اولیه توجه دارد و می تواند ریشه تحولی بسیاری از مشکلات روان شناختی را بررسی نماید. با این حال، درمان ذهنی سازی به اندازه رفتاردرمانی روی اهداف کوتاه مدت و مشکلات جاری مراجع متمرکز نمی شود (اسپری، ۲۰۱۶؛ چن، لیو، ژائو و همکاران^۱، ۲۰۲۴).

درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت یک شیوه ترکیبی است که به صورت همزمان مداخلات ذهن آگاهی و شفقت درمانی را مورد استفاده قرار می دهد (شهبازی، خدابخشی، داودی و همکاران، ۱۳۹۹؛ یان^۲، ۲۰۲۱)، بنابراین روی مفاهیمی از قبیل توجه کردن نسبت به زمان حال به شیوه ای خاص، هدفمند و بدون قضاوت و همچنین داشتن شفقت نسبت به خود و دیگران را مورد تاکید قرار می دهد (تبریزی، قمری و بزازیان، ۱۳۹۹؛ گیلبرت و سیمونز^۳، ۲۰۲۲؛ ویلسون، مک کینتوش، پاور و همکاران^۴، ۲۰۱۹). یافته های پژوهشی بیانگر آن است که این شیوه مداخله، در موقعیت های بالینی و همچنین موقعیت هایی که افراد در شرایط سخت قرار می گیرند و بایستی یک شرایط سخت و مزمن را تحمل کنند، از کارایی بالایی برخوردار است (نتا و هیس^۵، ۲۰۱۹). همچنین رایزل، ایگان، کوک و همکاران^۶ (۲۰۲۰) درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت را بر تاب آوری، رجبی هرسینی (۱۳۹۸) میزان تأثیر آموزش ذهن آگاهی را بر سرسختی روان شناختی و تاب آوری مادران کودکان استثنایی، کریمی، متقی و مرادی (۱۴۰۱) مداخلات ذهن آگاهی بر تاب آوری، عباسی و خادمی (۱۳۹۷) اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر رشد مهارت های تاب آوری و ملک زاده و همکاران (۱۴۰۲) شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را برای تاب آورتر شدن و فائق آمدن بر هیجانات و

1. Chen, Liu, xiao et al.

2. Yuan

3. Gilbert & Simos

4. Wilson, Mackintosh, Power et al.

5. Neta & Haas

6. Rizal, Egan, Cook et al.

موقعیت‌های دشوار مورد تایید قرار داده‌اند.

از سوی دیگر، بیتمن و فوناگی^۱ (۲۰۱۶) ذهنی‌سازی را به عنوان توانایی و ظرفیت درک اعمال دیگران و خود شخص از نظرافکار، احساسات، آرزوها و تمایلات تعریف کرده‌اند. به عبارت دیگر، ظرفیت ذهنی‌سازی به عنوان کارکردی بازتابی مطرح شده که توانایی درک حالت ذهنی خود و سایرین را ایجاد می‌کند (متاویا^۲، ۲۰۲۰) و عمدتاً از طریق ارتباطات بین‌فردی در دوران کودکی به ویژه روابط دلبستگی حاصل می‌شود و رفتارهای آشکار فرد را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد (دارابی، معنوی‌پور و محمدی، ۱۴۰۲؛ آسن و فوناگی^۳، ۲۰۲۱). در سال‌های اخیر اثربخشی درمان ذهنی‌سازی در مطالعات مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. از جمله، سلمانیان و همکاران (۱۴۰۱) اثربخشی درمان ذهنی‌سازی را بر میزان خود شفقت‌ورزی و تاب‌آوری، همایونی، کیخسروانی و پولادی (۱۴۰۱) درمان ذهنی‌سازی را بر مدیریت هیجانات و اجتناب، لام، لیون، لاین و همکاران^۴ (۲۰۲۲) اثربخشی درمان ذهنی‌سازی را بر بهبود سبک‌های فرزندپروری و الگوهای دلبستگی مورد تاکید قرار داده‌اند.

با وجود اینکه پژوهش‌های متعددی در خصوص اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و شفقت از یک سو و درمان ذهنی‌سازی از سوی دیگر انجام شده که قبلاً به تعدادی از آنها اشاره شد، ولی تعداد مطالعاتی که این دو روش درمان را به عنوان نماینده دو رویکرد با مکانیزم اثر متفاوت که قبلاً درباره آن صحبت شد، مورد مقایسه قرار داده باشد، محدود است. لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ دادن به این سؤال است که آیا اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت و درمان ذهنی‌سازی روی تاب‌آوری مادران دارای کودک با نارسایی هوشی متفاوت است؟

1. Bateman & Fonagy

2. Metaweia

3. Asen & Fonagy

4. Lam, Leung, Lin & et al.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش نیمه‌آزمایشی دارای طرح پیش-آزمون، پس-آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود که طی آن اعضای دو گروه آزمایش و گروه کنترل طی سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۴ ماهه پرسشنامه تاب‌آوری را تکمیل کردند. جامعه آماری پژوهش، کلیه مادران دارای کودک با نارسایی هوشی آموزش‌پذیر بودند که در نیمه دوم سال ۱۴۰۲ در مدارس استثنایی شهرستان فارسان به تحصیل اشتغال داشتند. بدین ترتیب با استفاده از شیوه نمونه‌گیری در دسترس و با انجام مصاحبه‌ی بالینی کوتاه (به منظور اطمینان از عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی)، تعداد ۴۵ نفر از این مادران به طور غیرتصادفی انتخاب و در ادامه به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره قرار گرفتند، حجم نمونه با بهره‌گیری نرم افزار G.Power برای پژوهش‌های مداخله‌ای برای هر یک از گروه‌ها ۱۵ نفر محاسبه شد. ملاک‌های ورود پژوهش عبارت بودند از: تحصیل فرزند در مدارس استثنایی، داشتن حداقل مدرک تحصیلی سیکل به منظور توانایی استفاده مناسب از جلسات درمان، عدم تشخیص اختلال‌های روان‌پزشکی حاد و مزمن (اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی) و اختلالات شخصیتی شدید بر اساس ملاک‌های DSM-5 توسط روان‌شناس بالینی، عدم وابستگی و مصرف مواد و الکل بود که با استفاده از مصاحبه بالینی کوتاه ارزیابی شدند (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۲۲). همچنین ملاک‌های خروج عبارت بود از: دریافت هر گونه آموزش یا مشاوره به صورت هم‌زمان.

ابزار پژوهش

برای اندازه‌گیری تاب‌آوری از پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال است که کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید طرح‌ریزی کرده‌اند. سازندگان این مقیاس بر این باورند که این مقیاس می‌تواند به خوبی افراد تاب‌آور را از افراد غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و

غیر بالینی جدا کند و در موقعیت های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. پرسشنامه از ۵ عامل تشکیل شده که عبارتند از: شایستگی و استحکام شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش عواطف مثبت، کنترل و مذهب. روش نمره گذاری مقیاس بر اساس طیف لیکرت از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) است و برای اندازه گیری تاب آوری یک نمره کل محاسبه می شود. سازندگان آزمون، روایی پرسشنامه را $r = 0/56$ و پایایی آن را به روش بازآزمایی برابر $0/73$ و به روش آلفای کرونباخ برابر $0/84$ گزارش کردند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). در ایران نیز ظریفی، هنری و بحرالعلوم (۱۳۹۵) پایایی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون برابر با $0/78$ و همچنین با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، نشان دادند که پرسشنامه تاب آوری با تمام ابعاد شخصیت نئو به جز بعد روان رنجوری رابطه معنی دار دارد ($P < 0/01$) که بیانگر روایی همزمان پرسشنامه می باشد. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس های شایستگی و استحکام شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش عواطف مثبت، کنترل و مذهب به ترتیب برابر با $0/81$ ، $0/77$ ، $0/89$ و برای کل آزمون $0/89$ به دست آمد.

مصاحبه بالینی: برای بررسی و تشخیص عدم وجود اختلال روانی شدید یا اختلال شخصیت و وجود سابقه مصرف مواد از مصاحبه بالینی ساختاریافته بر اساس ملاک های تشخیصی DSM-5 (انجمن روان پزشکی آمریکا، ۲۰۲۲) استفاده شد که توسط کارشناس ارشد روان شناسی بالینی صورت گرفت.

از پروتکل ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر اساس گرم و نف (۲۰۱۹) و پروتکل ذهنی سازی بر اساس بیتمن و فوناگی (۲۰۱۶) در این پژوهش استفاده شد که به شرح زیر می باشد:

جدول ۱. پروتکل ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر اساس گرومر و نف (۲۰۱۹)

جلسه	هدف	محتوای جلسه
اول	آشنایی و معارفه	گفتگو درباره هدف تشکیل جلسات و ساخت کلی آن، بررسی انتظارات از برنامه درمانی، آشنایی با اصول کلی درمان متمرکز بر شفقت.
دوم	تمرین ذهن آگاهی، مقاومت، برخورد با آن	تمرین ذهن آگاهی (آرام نشستن) و توضیح مقاومت در ذهن آگاهی و برخورد با پریشانی ها. تمرین و آموزش ذهن آگاهی و شفقت به خود در زندگی
سوم	تمرین ذهن آگاهی، مهربانی صمیمانه	بررسی تکلیف جلسه قبل، تمرین مهربانی صمیمانه، تفاوت آن با شفقت، تمرین کلاسی (مهربانی صمیمانه به فردی عزیز)
چهارم	مراقبه مهربانی نسبت به خودمان	بررسی تکلیف، مراقبه مهربانی صمیمانه به خودمان، بیان مطالبی در مورد خود انتقادگری و احساس امنیت، تمرین کلاسی
پنجم	مراقبه ابرازو دریافت شفقت	بررسی تکلیف، مراقبه ابراز و دریافت شفقت، مطالبی در مورد زندگی عمیق و غنی، تمرین کلاسی (آرام نشستن، کشف ارزش های اصلی خود)
ششم	کناره گیری	بررسی تکلیف، آشنایی با کناره گیری، تمرین کلاسی کناره گیری (راه رفتن حسی، استقرار، بیرون آمدن از سکوت)
هفتم	مواجهه با هیجانات دشوار	بررسی تکلیف، توضیح مواجهه با هیجانات دشوار، بیان مفهوم تاب آوری و منابع آن، تمرین کلاسی کار استفاده از تاب آوری
هشتم	مراقبه دوست مشفق	بررسی تکلیف، مراقبه دوست مشفق، بررسی روابط چالش برانگیز، تمرین کلاسی، جمع بندی و پس آزمون

جدول ۲. پروتکل درمان ذهنی سازی بر اساس بیتمن و فوناگی (۲۰۱۶)

جلسه	هدف	محتوای آموزشی
اول	ذهنی سازی و موضع ذهنی سازی	آشنایی اعضا با همدیگر، ایجاد رابطه درمانی، توضیح ابعاد شکل گیری و مزایای ذهنی سازی، آشنایی با شیوه درمان، بیان اهداف جلسات و تاکید بر حضور در تمامی آنها
دوم	مشکل داشتن در ذهنی سازی	مرور جلسه قبل، بیان شاخص های ذهنی سازی ضعیف و خوب، ایرادات در ذهن خوانی خود و دیگران، مشکلات تکانشگری و تنظیم هیجان، حساسیت های بین فردی، شفاف سازی تفسیرهای مراجع.
سوم	ذهنی سازی هیجان	مرور بحث جلسه قبل و بررسی تکالیف آن، بیان اهداف جلسه، توصیف انواع

جلسه	هدف	محتوای آموزشی
		هیجانانات، هیجانانات اصلی و اجتماعی، هیجانانات اولیه و ثانویه، چگونگی برخورد با هیجانانات و کنترل آنها و ذهنی سازی هیجانانات، ارائه روش های آرمیدگی و تکلیف خانگی.
چهارم	اهمیت روابط دلبستگی و ذهنی سازی	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف خانگی، بیان اهداف جلسه، بحث در مورد دلبستگی و راهبردهای دلبستگی در بزرگ سالی، اهمیت روابط دلبستگی، دلبستگی و ذهنی سازی و تعارض های دلبستگی
پنجم	درمان و آموزش مبتنی بر ذهنی سازی	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف خانگی، بیان اهداف جلسه، درمان و آموزش مبتنی بر ذهنی سازی، بیان مشخصات و اهداف اختصاصی درمان، اهمیت ایجاد روابط دلبستگی با درمانگر و ایجاد ارتباط با دیگران
ششم	حمایت و تأیید همدلانه و شفاف سازی	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف خانگی و بیان اهداف جلسه، پرسش در مورد مشکلات و شفاف سازی مباحث مطرح شده در جلسات، حمایت گری، رفتار همدلانه و روشن سازی و آموزش در جهت ذهنی سازی مطالب جهت تسهیل اعتماد
هفتم	شناسایی و تمرکز عاطفی	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف خانگی و بیان اهداف، بررسی و کشف مراجع به درک و شناخت جدیدش و احساس کنونی مشترک بین مراجع و درمانگر در هر لحظه از جلسه (شناسایی تمرکز عاطفی درمان جو در ارتباط با جلسه کنونی
هشتم	ذهنی سازی ارتباط و خلاصه و نتیجه گیری	جمع بندی و بازبینی، نتیجه گیری و به اتمام رساندن جلسه

روش اجرا

ابتدا در نیمه دوم سال ۱۴۰۲، هماهنگی لازم با مدیریت آموزش و پرورش استثنایی شهرستان فارس انجام شد. در یکی از مراکز بهزیستی این شهر تعداد ۴۵ نفر از مادران که اعلام رضایت کردند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل گمارده شدند و برای دو گروه آزمایش، هدف از اجرای پژوهش توسط کارشناس ارشد روان شناسی بالینی کارآزموده توضیح داده شد و سپس هر سه گروه پرسشنامه تاب آوری را تکمیل کردند. گروه آزمایش اول ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای درمان ذهن آگاهی

مبتنی بر شفقت و گروه آزمایش دوم ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای درمان ذهنی‌سازی را دریافت کردند. پس از اتمام جلسات درمان و بعد از گذشت چهار ماه، مجدداً پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌های سه گروه تکمیل شد و پس از ورود نمرات به نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۵، تجزیه و تحلیل آماری مناسب انجام شد. لازم به ذکر است که گروه کنترل (لیست انتظار) پس از اتمام پژوهش، طی ۴ جلسه فشرده ۱۲۰ دقیقه‌ای محتوای جلسات مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت و درمان ذهنی‌سازی را دریافت کرد.

یافته‌ها

تعداد ۴۵ نفر مادران دارای کودک با نارسایی هوشی آموزش پذیر در دو گروه آزمایش و یک گروه کواه، هر یک به تعداد ۱۵ نفر در این پژوهش شرکت نمودند. میانگین سنی مادران ۳۷/۴۱ سال با انحراف استاندارد ۱۰/۷۲ بود. از لحاظ تحصیلی ۲۵/۲ درصد زیردیپلم، ۳۹/۷ درصد دیپلم و ۳۵/۱ درصد بالاتر از دیپلم بودند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم‌افزار SPSS ویرایش ۲۵ استفاده شد که طی آن روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون بونفرونی به کار گرفته شدند.

در جدول ۳ مشخص شده که میانگین و انحراف استاندارد نمرات تاب‌آوری و مولفه‌های آن در مرحله پیش‌آزمون تفاوت چندانی با یکدیگر نداشته‌اند. با این حال، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری میانگین نمرات گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافته که در ادامه طی جداول بعدی این تفاوت‌های ایجاد شده از لحاظ آماری مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمرات کل تاب آوری و زیر مقیاس‌ها

متغیرها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نمرات کل تاب‌آوری	ذهنی‌سازی	۳۴/۰۰	۳/۸۷	۶۱/۶۷	۱۳/۳۲	۵۸/۴۰	۱۰/۹۲
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۳۷/۰۶	۴/۰۸	۶۷/۹۳	۸/۳۹	۶۰/۸۷	۱۰/۶۱
	کنترل	۳۴/۶۰	۴/۲۲	۴۳/۶۰	۵/۷۳	۳۳/۷۳	۲/۵۷
شایستگی و استحکام شخصی	ذهنی‌سازی	۱۱/۰۷	۱/۵۸	۲۱/۱۳	۵/۲۲	۱۹/۶۰	۴/۲۰
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۱۳/۴۰	۱/۷۲	۲۱/۶۷	۴/۱۵	۱۹/۸۷	۴/۵۱
	کنترل	۹/۸۷	۱/۶۴	۱۰/۲۷	۱/۴۸	۱۰/۹۳	۱/۰۳
تحمل عواطف منفی	ذهنی‌سازی	۹/۲۷	۱/۴۸	۱۹/۴۷	۷/۲۹	۱۳/۶۷	۳/۵۵
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۹/۵۳	۱/۰۶	۲۰	۳/۱۱	۱۵/۱۳	۴/۱۳
	کنترل	۹/۷۳	۰/۸۸	۹/۹۳	۱/۱۰	۹/۴۷	۰/۷۴
پذیرش عواطف مثبت	ذهنی‌سازی	۶/۴۷	۰/۸۳	۱۴/۴۷	۵/۹۳	۱۲/۸۰	۳/۷۶
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۶/۵۳	۰/۹۹	۱۲/۹۳	۲/۵۴	۱۵	۳/۳۳
	کنترل	۷/۲۷	۱/۱۶	۷/۴۳	۱/۱۷	۶/۳۳	۱/۱۱
کنترل	ذهنی‌سازی	۴/۲۷	۱/۱۰	۶/۷۳	۱/۹۸	۸/۰۷	۲/۰۸
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۴/۵۳	۱/۰۶	۹/۱۳	۲/۳۲	۶/۶۷	۲/۰۸
	کنترل	۶/۲۷	۱/۱۰	۳/۷۳	۰/۷۰	۳/۸۰	۰/۸۶
مذهب	ذهنی‌سازی	۲/۹۳	۰/۹۶	۴/۸۷	۱/۵۹	۴/۸۷	۱/۵۹
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۳/۰۰	۱/۰۶	۴/۹۳	۱/۱۰	۴/۷	۰/۹۹
	کنترل	۳/۱۳	۰/۶۴	۳/۴۷	۱/۱۲	۳/۲۷	۱/۲۲

برای بررسی داده‌های پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر روی یک عامل (طرح آمیخته) استفاده شد. پیش شرط‌های لازم برای کاربرد تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر رعایت شد. از جمله، مشخص شد مقادیر آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای نمرات تاب‌آوری در مرحله‌ی پیش‌آزمون به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل بزرگ‌تر از بود ($P > 0/05$) و داده‌ها از شرایط نرمال پیروی می‌کردند. نتایج آزمون ام‌باکس مربوط به شرط همسانی ماتریس‌های کواریانس نمرات مربوط به نمرات تاب‌آوری نشان داد سطح معناداری به دست آمده به صورت ($P = 0/491, \text{MBox} = 12/79$) است و نتیجه‌گیری شد که ماتریس‌های کواریانس میانگین نمرات با یکدیگر برابرند. آزمون کرویت موشلی نیز برای میانگین نمرات تاب‌آوری به صورت ($M = 0/759, P = 0/003$) به دست آمد که بیانگر وجود تفاوت بین کواریانس‌هاست و بدین ترتیب برای گزارش اثرات درون‌آزمودنی از آزمون اصلاح شده گرین‌هاوس - گیسر در جدول ۴ استفاده شد. همچنین نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که تفاوت معناداری بین واریانس نمرات تاب‌آوری وجود نداشت ($P = 0/871, F = 0/133$).

جدول ۴. خلاصه نتایج اثرات درون‌آزمودنی تاب‌آوری و مولفه‌های آن

متغیر	منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
نمرات کل تاب‌آوری	کرویت	۳۵۹۴/۰۸	۴	۱۳۱/۳	۵۷/۶۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۶
شایستگی فردی	کرویت	۴۳۱/۲۴	۴	۱۰۷/۸	۱۱/۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵۲
تحمل عواطف منفی	گرین‌هاوس	۵۱۹/۶	۳/۰۰۳	۱۷۳/۰۶	۱۱/۷۰	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵۸
پذیرش عواطف مثبت	گرین‌هاوس	۴۶۱/۱	۳/۲۰۵	۱۴۳/۸	۱۳/۷۰	۰/۰۱۴	۰/۲۹۵
کنترل	کرویت	۲۷۶/۸	۴	۶۹/۲۱	۲۷/۴۶	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۷
مذهب	گرین‌هاوس	۱۹/۰۵	۲/۱۴	۸/۸۹	۸/۷۶	۰/۰۰۰۱	۰/۲۹۴

نتایج جدول ۴ در خصوص اثرات درون آزمودنی نشان می دهد برای میانگین نمرات کل تاب آوری زمان اندازه گیری (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) به صورت ($F=57/67$ و $P=0/001$) و برای زیر مقیاس های شایستگی فردی ($F=11/40$ و $P=0/001$)، تحمل عواطف منفی ($F=11/70$ و $P=0/001$)، پذیرش عواطف مثبت ($F=13/70$ و $P=0/014$)، کنترل ($F=27/46$ و $P=0/001$) و مذهب ($F=8/76$ و $P=0/001$) به دست آمد که بیانگر آن است که طی زمان در میانگین نمرات تاب آوری و زیر مقیاس های آن تفاوت معنی دار به وجود آمده است. همچنین نتایج مقایسه زوجی نیز نشان داد، میانگین نمرات تاب آوری و زیر مقیاس های آن در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به مرحله ی پیش آزمون به صورت معنی داری بیشتر بود ($P<0/01$)؛ ولی بین میانگین نمرات مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P>0/01$)، که بیانگر آن است که میانگین نمرات در مرحله ی پس آزمون و پیگیری نسبت به مرحله ی پیش آزمون تغییر کرده و این تغییر پایدار بوده است. در جدول ۵ خلاصه نتایج اثرات بین گروهی ارائه شده است.

جدول ۵. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس (لامبدای ویلکس) برای تاب آوری و زیر مقیاس های آن

ضرایب	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معناداری	ضریب اتا
نمرات کل تاب آوری	0/183	2	41	29/29	0/0001	0/817
شایستگی و استحکام شخصی	0/294	2	41	49/20	0/0001	0/706
تحمل عواطف منفی	0/211	2	41	76/46	0/0001	0/789
پذیرش عواطف مثبت	0/215	2	41	73/96	0/0001	0/785
کنترل	0/647	2	41	11/20	0/0001	0/353
مذهب	0/380	2	41	38/49	0/0001	0/620

نتایج جدول ۵ در خصوص اثرات تحلیل کواریانس نشان می دهد برای میانگین نمرات کل تاب آوری به صورت ($F=29/29$ ، $P=0/001$)، زیر مقیاس شایستگی و استحکام

شخصی ($P=0/001$, $F=49/20$)، تحمل عواطف منفی ($P=0/001$, $F=74/46$)، پذیرش عواطف مثبت ($P=0/001$, $F=73/96$)، کنترل ($P=0/001$, $F=11/20$) و مذهب ($P=0/001$, $F=38/49$) به دست آمد که بیانگر آن است که بین میانگین نمرات تاب‌آوری و زیر مقیاس‌های آن در گروه‌های مختلف پژوهش تفاوت معنی‌دار وجود داشته که در ادامه در جدول ۶ این تفاوت‌ها با استفاده از آزمون تعقیبی بونفرونی مورد مقایسه قرار گرفته است.

جدول ۶. مقایسه زوجی میانگین نمرات تاب‌آوری و زیر مقیاس‌های آن در گروه‌های مختلف پژوهش

مقیاس	درمان	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
تاب‌آوری	ذهنی‌سازی	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۱/۹۷	۰/۱۶۲
		گروه کنترل	۱/۹۷	۰/۰۰۱
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۱۷/۹۵	۱/۹۷	۰/۰۰۱
شایستگی و استحکام شخصی	ذهنی‌سازی	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۰/۷۸۷	۰/۵۷۴
		گروه کنترل	۰/۷۸۷	۰/۰۰۱
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۷/۹۶	۰/۷۸۷	۰/۰۰۱
تحمل عواطف منفی	ذهنی‌سازی	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۰/۶۸۹	۰/۸۳۸
		گروه کنترل	۰/۶۸۹	۰/۰۰۱
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۵/۱۸	۰/۶۸۹	۰/۰۰۱
پذیرش عواطف مثبت	ذهنی‌سازی	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۰/۵۷۳	۰/۹۹۹
		گروه کنترل	۰/۵۷۳	۰/۰۰۱
	ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت	۴/۵۳	۰/۵۷۳	۰/۰۰۱

مقیاس	درمان	درمان	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
شفقت					
کنترل	ذهنی سازی	ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت	۰/۴۲	۰/۳۵۴	۰/۷۱۸
		گروه کنترل	۱/۷۶	۰/۳۵۴	۰/۰۰۱
	ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت	گروه کنترل	۲/۱۸	۰/۳۵۴	۰/۰۰۱
مذهب	ذهنی سازی	ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت	۰/۰۴	۰/۳۷۱	۰/۹۹۹
		گروه کنترل	۰/۹۳	۰/۳۷۱	۰/۰۴۷
	ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت	گروه کنترل	۰/۹۸	۰/۳۷۱	۰/۰۳۵

نتایج جدول ۶ نشان می دهد، بین میانگین نمرات تاب آوری و زیر مقیاس های آن شامل شایستگی، تحمل عواطف منفی، پذیرش عواطف منفی، کنترل و مذهب گروه های آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود داشته است ($P < 0/05$). در واقع، مشخص شد میانگین نمرات کل تاب آوری و زیر مقیاس های آن در گروه ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت و گروه ذهنی سازی به صورت معنی داری بیشتر از گروه کنترل بود ($P < 0/05$). همچنین مشخص شد میانگین نمرات تاب آوری و زیر مقیاس های آن در گروه ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت و درمان ذهنی سازی تفاوت معنی داری نداشته است ($P > 0/05$). بدین ترتیب نتیجه گیری شد که هر دو روش مداخله روی افزایش میانگین نمرات تاب آوری و زیر مقیاس های آن موثر عمل کرده و اثربخشی آنها تفاوت معنی داری با یکدیگر نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت و درمان ذهنی سازی را

بر تاب‌آوری و زیر مقیاس‌های آن مقایسه کرده است. نتایج پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت بر افزایش میانگین نمرات تاب‌آوری و زیرمقیاس‌های آن شامل تحمل عواطف منفی، پذیرش عواطف مثبت، کنترل و مذهب تاثیر پدیدار داشت. این یافته با بخش عمده‌ای از نتایج پژوهش‌ها پیرامون اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی و شفقت همسویی دارد. از جمله با نتایج پژوهش‌های ملک‌زاده و همکاران (۱۴۰۲)، فتاحی و همکاران (۱۴۰۱)، کریمی و همکاران (۱۴۰۱)، رجبی هرسینی (۱۳۹۸)، رایزل و همکاران (۲۰۲۰) و یان (۲۰۲۱) که هر کدام اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی و شفقت را روی بهبود متغیرهای روان‌شناختی و به خصوص تاب‌آوری، انعطاف‌پذیری کنشی و سرسختی روان‌شناختی در نمونه‌های مختلف و به خصوص مادران دارای کودک با کم‌توانی ذهنی و جسمی مورد تاکید قرار داده‌اند، همسویی دارد. ضمن اینکه محقق به مطالعه‌ای که نتایج آن با یافته‌ی پژوهش حاضر ناهمسو باشد، دست پیدا نکرد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت به گونه‌ای طرح‌ریزی شده که با استفاده از ساختار، محتوا و یکپارچگی مداخلات موج سوم، عمدتاً روی مواجه شدن با سختی‌ها و چالش‌های زندگی متمرکز شود که این موضوع موجب کاهش واکنش‌پذیری هیجانی نسبت به هیجانات دشوار و موقعیت‌های سخت می‌شود (ملک‌زاده و همکاران، ۱۴۰۲). در واقع، ارائه درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و شفقت باعث شد تا مادران فرصت‌های مناسبی برای استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی، استعاره‌ها و تمثیل‌های مناسب در جهت افزایش شفقت و پذیرش نسبت به خود، قابلیت‌های رفتاری خود به منظور خودکنترلی و خودکارآمدی به دست آورند (گیلبرت و سیمون، ۲۰۲۲). به عبارت دیگر، در خلال جلسات ذهن‌آگاهی، مادران یاد گرفتند، خود - نظم‌بخشی را در خود بهبود بخشند و روی منابع درونی سلامت و یکپارچگی و مشاهده انفصالی حالت‌های درونی تمرکز نمایند (رایزل و همکاران، ۲۰۲۰). بدین ترتیب مادران گروه آزمایش اول یاد گرفتند که چگونه با استفاده از ظرفیت‌های ذهنی، هیجانی و

رفتاری خود با هیجانات و موقعیت‌های دشوار مواجه شوند و چگونه دنیای درون (ذهن) و بیرون خود را مدیریت نمایند (یان، ۲۰۲۱).

از سوی دیگر، مداخلات ذهن‌آگاهی و شفقت از طریق اصلاح چرخه‌های شناخت - هیجان - رفتار، توانایی ایجاد واکنش‌های هیجانی و رفتاری سالم‌تر را برای مادران به دست دادند (جلالی و آقایی، ۲۰۱۹). مداخلات ذهن‌آگاهی با تکیه بر حلقه‌های حسی - هیجانی موجب می‌شوند، افراد از طریق بازارزیابی مثبت فاجعه‌سازی ذهنی را کاهش دهند و بدین ترتیب بازارزیابی مثبت، ذهن‌آگاهی و شفقت به صورت متوالی و متقابل باعث ارتقاء و بهبود یکدیگر شده و پویایی‌های مربوط به یک مارپیچ روبه بالا^۱ را به وجود آوردند که نقطه‌ی مقابل مارپیچ روبه پایین که موجب ایجاد نشخوار ذهنی و بروز هیجانات منفی و اجتناب از مشکلات می‌شود (رایزل و همکاران، ۲۰۲۰). از لحاظ ساختار درونی تاب‌آوری شامل شایستگی و استحکام شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش عواطف مثبت، کنترل و مذهب نیز که به موضوع نگاه شود، ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت روی هر کدام از سازه‌های فوق تاثیرگذار بوده است. از جمله اینکه ارائه درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت از طریق تمرکز روی زمان حال و همچنین پذیرش باعث شد که مادران نسبت به خودپنداره خود دیدگاه مثبت‌تری پیدا کرده و این موضوع به نوبه‌ی خود باعث ایجاد چرخه‌های منفی کمتر و در نتیجه ارزیابی منفی کمتری شد که در نهایت افزایش احساس شایستگی و استحکام شخصی را برای آنها به دنبال داشت (رجبی هرسینی، ۱۳۹۸). ضمن اینکه اصلاح چرخه‌های فکر - احساس و رفتار از طریق پذیرش درونی، موجب شد که مادران نسبت به عواطف مثبت و منفی خود دیدگاه گشوده‌تری پیدا کرده که این موضوع موجب افزایش تاب‌آوری از طریق کنار آمدن با احساسات منفی و پذیرش احساسات مثبت شد (حیدری ترکمانی، ۱۴۰۱).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که درمان ذهنی‌سازی بر افزایش میانگین نمرات

1. upward spiral

تاب‌آوری و زیرمقیاس‌های آن تاثیر پایدار داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های همایونی و همکاران (۱۴۰۱)، شهبازی و همکاران (۱۳۹۹) و لام و همکاران (۲۰۲۲) پیرامون اثربخشی درمان ذهنی‌سازی روی متغیرهای روان‌شناختی همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت مهارت‌های مربوط به تاب‌آوری از تجارب زندگی افراد و به خصوص در دوره‌ی کودکی و از تعامل و ارتباط با والدین ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، بسیاری از مادران ممکن است با سخت‌گیری‌های خود موجب ایجاد استرس و اضطراب در فرزندان خود شوند (قنبری و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین درمان ذهنی‌سازی از طریق ایجاد ظرفیت‌های بیشتر برای درک اعمال دیگران، نقایص خود و دیگران، موجب شد که مادران بهتر بتوانند هیجانات دشوارشان را مدیریت نمایند و از این طریق افزایش تاب‌آوری که نمود عینی در خصوص کنار آمدن با فشارهای درون‌فردی و بین‌فردی و از جمله در رابطه با برقراری ارتباط با فرزند دارای نارسایی هوشی و همین‌طور فشارهای جمعی به لحاظ داشتن چنین فرزندی به حساب می‌آید، به دست آمد (بیتمن و فوناگی، ۲۰۱۶). به بیان دیگر، ارائه درمان ذهنی‌سازی باعث بهبود دلبستگی و پیوند بین مادر و کودک شد و از این طریق، ضمن کنار آمدن با احساس شرم و گناه ناشی از مقصر بودن و ناقص بودن خود و در نتیجه ایجاد تناقض دوری - نزدیکی با کودک، باعث شد که مادران راحت‌تر با چنین شرایط سختی کنار آیند (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۹). از سوی دیگر، مطابق با سه مرحله‌ی مهم درمان ذهنی‌سازی، در مرحله‌ی اول مادران نسبت به مشکل اصلی خود که داشتن فرزند دارای نارسایی هوشی است، درگیری مثبت و مسئولانه و پذیرش پیدا کردند. در مرحله‌ی دوم یا میانی ظرفیت ذهنی‌سازی مادران تحریک شد که این موضوع موجب بهبود برانگیختگی عاطفی و روابط دلبستگی شده و باعث شد که آنها انگیزه‌ی قوی‌تری برای روبه‌رو شدن با شرایط موجود و کنار آمدن با کودک پیدا کنند. در نهایت، مادران آنچه را در خلال جلسات درمان دریافت کردند به سطح هوشیاری خود آوردند که این موضوع موجب بهبود مهارت‌های تاب‌آوری و زیرمقیاس‌های آن مانند

رشد شایستگی و احساس با کفایت بودن، پذیرش عواطف مثبت و کنار آمدن با عواطف منفی در آنها شد (لام و همکاران، ۲۰۲۲).

از سوی دیگر، نتیجه پژوهش بیانگر آن بود که اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت با درمان ذهنی سازی روی تاب آوری و زیر مقیاس های آن تفاوت معنی داری نشان نداد. البته محقق تا زمان انجام پژوهش، به مطالعات چندانی که دو روش ذهن آگاهی و شفقت را با روش ذهنی سازی مقایسه شده باشد دست پیدا نکرد. ولی در مطالعاتی که هر کدام از دو روش فوق با سایر شیوه های مداخله مورد مقایسه قرار گرفته اند، مشخص شده که اثربخشی آنها کم و بیش در حد روش های دیگر مانند آموزش تاب آوری یا تنظیم هیجان است (سلیمانیان و همکاران، ۱۴۰۱؛ دارابی و همکاران، ۱۴۰۲). به نظر می رسد روش مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت به دلیل اینکه یک روش درمان زیر - بالا به حساب می آید، می تواند مانند سایر روش های مداخله ای موج سوم رفتار درمانی روی سامانه های هیجانی متمرکز شود و تنظیم هیجانی موثرتری انجام دهد که همین موضوع موجب تنظیم واکنش های هیجانی و رفتاری که مشخصه ی مهارت های تاب آوری است، می شود. درمان ذهنی سازی به عنوان یک روش گذشته نگر و دارای مکانیزم اثر بالا - زیر با ایجاد و تقویت ظرفیت های ذهنی مناسب و احساس انسجام و کامل بودن نسبت به عاملیت روانی موجب ایجاد بهبود ارتباطات و تعامل اجتماعی در مادران شد که این موضوع تاب آوری بیشتر این مادران را به همراه داشت (آسن و فوناگی، ۲۰۲۱). در واقع، ذهن آگاهی بالاتر با تکانش گری کمتر و توانایی بیشتر در کنترل هیجانی ارتباط دارد. توانایی آگاهی از ذهن و زندگی ذهن آگاهانه با احساس تسلط بر خود و محیط در ارتباط است. به نظر می رسد افرادی که توانایی تنظیم هیجانات خود در لحظه را دارند، در کنترل خود نیز توانمندتر عمل می کنند که این موضوع به نوبه ی خود موجب تاب آوری بالاتر در افراد می شود. توانایی کنترل و تنظیم هیجانات و احساسات، هسته ی مرکزی تمرینات ذهن آگاهی است. هنگامی که این تمرینات در ترکیب با فنون شفقت به

مادران ارائه شد، میزان صبر، تحمل و تاب‌آوری آنها افزایش پیدا کرد. ضمن اینکه افراد توانایی و جرأت بیشتری برای مواجهه با افکار و احساسات خود پیدا کردند و راحت‌تر با استرس‌هایشان کنار آمدند که طبیعتاً تاب‌آوری آنها را افزایش می‌دهد.

از آنجا که مادران دارای کودک با نارسایی هوشی درگیر احساسات دشوار مختلفی مانند احساس شرم و گناه هستند، لذا روش مداخله ذهن‌سازی با مکانیزم اثر تمرکز روی جنبه‌های تحولی احساس شرم و گناه و همچنین ایجاد ظرفیت لازم برای کنار آمدن با این احساسات، توانسته است ضمن مدیریت این هیجانات دشوار به مادران در بهبود تاب‌آوری خود کمک کرده، و تا حدودی این ضعف را که در مطالعات قبلی مشخص شده که درمان‌های زیر-بالا روی تنظیم هیجانات دشوار موثرتر از درمان‌های بالا-زیر عمل می‌کنند (اسپری، ۲۰۱۶)، جبران نماید. ولی از آنجا که بیشتر احساساتی که این‌گونه مادران تجربه می‌کنند، احساسات و هیجانات خودآگاه است و نه ناخودآگاه، و از طرفی مادران این احساس را از زمان به دنیا آوردن فرزند با نارسایی هوشی تجربه می‌کنند و نه لزوماً از ابتدای دوره کودکی خود، لذا به نظر می‌رسد که درمان ذهنی‌سازی با مکانیزم اثر بالا-پایین خود، توانسته ظرفیت لازم برای دلبستگی امن‌تر با کودک را فراهم نماید و در نهایت به اندازه‌ی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت که یک درمان زیر-بالاست و به خوبی می‌تواند در تنظیم هیجانات دشوار و در نتیجه کنار آمدن با استرس و اضطراب اثر بیشتری روی این گروه از مادران به جای بگذارد، رقابت نماید.

در مجموع، نتیجه‌گیری شد که بین اثربخشی دو روش مداخله تفاوت معنی‌داری وجود نداشت؛ بنابراین می‌توان از دو روش مداخله برای بهبود تاب‌آوری و زیر مقیاس‌های آن استفاده کرد. ضمن اینکه به نظر می‌رسد که چنانچه بتوان مولفه‌های مداخله‌ای سازگار با هر یک از دو روش را به آن اضافه کرد که بتوان اثربخشی آنها را افزایش داد. نمونه انتخاب شده صرفاً از بین مادران دارای کودک با نارسایی هوشی آموزش‌پذیر شهر فارسان بود، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از سایر مادران،

پدران و سایر شهرستان‌ها نیز نمونه‌گیری شود. همچنین توصیه می‌شود که مراکز بهزیستی از این رویکردها در ارتقاء سلامت روان و تاب‌آوری مادران کودکان با نارسایی هوشی آموزش پذیر استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده نمونه‌های بزرگتری به روش تصادفی انتخاب و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود.

موازن اخلاقی: در پژوهش حاضر موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان جهت حضور یافتن در پژوهش و جلسات مداخله، رعایت ورود و خروج آزادانه شرکت‌کنندگان، تضمین حریم خصوصی و رازداری، عدم ضبط تصویر و فیلم از شرکت‌کنندگان، برگزاری ۴ جلسه فشرده مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت برای افراد گروه گواه بعد از اتمام پژوهش و انتشار صادقانه نتایج به دست آمده صورت گرفت.

مشارکت نویسندگان: نویسنده اول وظیفه گردآوری داده‌ها و نوشتار نسخه اولیه مقاله، نویسنده دوم (مسئول) وظیفه نظارت بر پژوهش و رفع اشکالات، تأیید ابزار، ویرایش مقاله، نظارت بر صحت انجام پژوهش و همکاری در طراحی پروتکل درمانی و نویسنده سوم (مشاور) وظیفه ارائه مشاوره جهت رفع ابهامات کار تحقیق را بر عهده داشتند.

تعارض منافع: این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی عمومی در دانشگاه آزاد اسلامی می‌باشد و فاقد هرگونه حامی مالی و تعارض منافع است.

تشکر و قدردانی: این مقاله مستخرج از رساله‌ی دکتری با کد اخلاق IR.IAU.SHK.REC.1402.058 می‌باشد و در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد به تصویب رسیده است. بدینوسیله محققان از مدیریت آموزش و پرورش و آموزش استثنایی شهرستان فارس و همچنین کلیه خانواده‌هایی که در جریان پژوهش مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آورند.

منابع

- تبریزی، فاطمه؛ قمری، محمد و بزازیان، سعیده. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با تلفیق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شفقت محور بر بهزیستی روان شناختی زنان مطلقه. پژوهش های مشاوره، ۱۹(۷۵)، ۶۵-۸۷. <http://dx.doi.org/10.29252/jcr.19.75.65>
- حیدری ترکمانی، رضا. (۱۴۰۱). رابطه بین شفقت به خود با تاب آوری و کیفیت رابطه مادر کودک در مادران دارای کودکان با کم توانی های ذهنی تحولی: نقش میانجی ظرفیت ذهنی سازی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. دانشگاه تبریز: دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- دارابی، مصطفی؛ معنوی پور، داود و محمدی، اکبر. (۱۴۰۲). اثربخشی برنامه مبتنی بر ذهن سازی و ذهن آگاهی (مادر و کودک) در مشکلات رفتاری و هیجانی کودکان دبستانی. خانواده درمانی کاربردی، ۴(۱)، ۱۳۳-۱۱۵. <https://www.doi.org/10.22034/aftj.2023.336257.1511>
- رجبی هرسینی، حمیده. (۱۳۹۸). اثربخشی ذهن آگاهی بر تاب آوری و سرسختی روان شناختی مادران دارای فرزند استثنایی (شهرستان هرسین). پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی و تربیتی، دانشگاه رازی.
- سلمانیان سهیلا؛ جبل عاملی، شیدا؛ مقیمیان، مریم و ارجمندی، فریبا. (۱۴۰۱). مقایسه تأثیر درمان مبتنی بر ذهنی سازی و درمان مبتنی بر تنظیم هیجان بر اساس مدل فرآیندی گراس بر بهزیستی روان شناختی و کیفیت زندگی حرفه ای پرستاران بخش مراقبت ویژه. فصلنامه پرستاری قلب و عروق، ۱۱(۱)، ۱۸۷-۱۷۸. <https://www.magiran.com/p2524956>
- شهبازی، جمشید؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا. داوودی، حسین و حیدری، حسن. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی الگوی شفقت به خود متمرکز بر ذهن آگاهی و درمان دلبستگی محور بر احساس شرم نوجوانان پسر با آمادگی به اعتیاد. پرستاری کودکان، ۱۷(۱)، ۲۲-۱۲. <http://jpen.ir/article-1-502-fa.html>
- ظریفی، مجتبی؛ هنری، حبیب و بحر العلوم، حسن. (۱۳۹۵). ویژگی های روان سنجی و هنجاریابی نسخه فارسی پرسشنامه تاب آوری در دانش آموزان و دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۱۵(۱)، ۱۴۹-۱۳۱. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2016.604>
- عباسی، رضوان و خادمی، محمد. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر طرحواره نقص/شرم، نشخوار ذهنی و انزوای اجتماعی زنان کمالگرا. فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات روان شناختی، ۱۰، ۳۹-۲۸. <https://doi.org/10.22051/psy.2018.13131.1304>
- فتاحی، محمود؛ ویسی، اسداله و مرادی، امید. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه پذیرش مبتنی بر تعهد با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر شفقت به خود و تاب آوری خانوادگی در مادران کودکان آموزش پذیر. مجله مطالعات اسلامی. ایرانی خانواده، ۲(۴)، ۶۹-۵۰. <https://doi.org/10.30495/iifs.2023.1977241.1069>
- قنبری، فاطمه؛ نظیری، قاسم و و امیدوار، بنفشه. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنی سازی بر کیفیت زندگی کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی/ بیش فعالی (ADHD). روش ها و مدل های روان شناختی، ۱۱(۴)، ۱۷۲-۱۵۱. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1399.11.40.8.0>

کریمی، سمیره، متقی، شکوفه و مرادی، افسانه. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود تاب آوری و کاهش علائم بالینی نوجوانان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه ناشی از آزارجنسی: مطالعه تک آزمودنی. *مطالعات روان شناسی بالینی*، ۲۲(۲)، ۱۳۰-۹۳.

<https://doi.org/10.22054/jcps.2022.62332.2606>

محمودپور، عبدالباسط؛ دهقانپور، ثنا، ایجادی، سحر و محمدی، شهلا. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر تحمل پریشانی و احساس گناه مادران دارای کودکان معلول جسمی حرکتی. *پژوهش های مشاوره*، ۲۰(۷۹)، ۲۶۹-۲۸۹.

<http://dx.doi.org/10.18502/qjcr.v20i79.7350>

ملک زاده، لیلا؛ نیکخو، فاطمه؛ طرخان، رضاعلی و نجفی پازوکی، معصومه. (۱۴۰۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری و کیفیت زندگی مادران دارای کودک مبتلا به اختلالات یادگیری. *فصلنامه پژوهش های کاربردی روان شناختی*، ۱۴(۴)، ۲۳۸-۲۲۳.

<https://doi.org/10.22059/japr.2023.341919.644242>

همایونی، مینوش؛ کیخسروانی، مولود و پولادی ریشه‌ری، علی. (۱۴۰۱). اثربخشی ذهن آگاهی مثبت نگر بر احساس شرم درونی شده، اجتناب تجربه ای و بدتنظیمی هیجان در زنان خشونت دیده. *نشریه علمی رویش روان شناسی*، ۱۱(۷)، ۴۴-۳۳.

<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1401.11.7.15.4>

Abbasi, R., & Khademloo, M. (2018). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on schema fectiveness/shame, rumination and social isolation of women perfectionist. *Journal of Psychological Studies*, 14(1), 127-145. [in Persian] <https://doi.org/10.22051/psy.2018.13131.1304>

Aivalioti, I., & Pezirkianidis, C (2020). The Role of Family Resilience on Parental Well-Being and Resilience Levels. *Psychology*, 11, 1705-1728.

<https://doi.org/10.4236/psych.2020.1111108>

American Psychiatric Association (APA) (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V) (5th edn, text revision)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Asen, E., Fonagy, P (2021). *Mentalization-based treatment with families*. New York: Guilford Press.

Bateman, A., & Fonagy, P (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders: A practical guide (2nd ed.)*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Chen, Y., Liu, R., Xiao, J., Wang, Y., Yang, Y., Fan, H., Li, D., Xu, Ch., Yan, X., Chen, M., Peng, L., Li, M (2024). Effects of online mindful self-compassion intervention on negative body image in breast cancer patients: A randomized controlled trail. *European Journal of Oncology Nursing*, 72, 102664.

<https://doi.org/10.1016/j.ejon.2024.102664>

Darabi, M., Manavipour, D., & Mohammadi, A. (2023). The effectiveness of the program based on mentalization and mindfulness (mother and child) in behavioral and emotional problems of primary school children. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(1), 115-133. [in Persian]

<https://www.magiran.com/p2583505>

- Dizdarevic, A., Memisevic, H., Osmanovic, A., & Mujezinovic, A (2022). Family quality of life: perceptions of parents of children with developmental disabilities in Bosnia and Herzegovina. *International Journal of Developmental Disabilities*, 68(3), 274-280. <https://doi.org/10.1080/20473869.2020.1756114>.
- Fatahi, M., Veisi, A., & Moradi, O. (2023). A comparison of the effectiveness of group counseling through acceptance and commitment therapy (ACT) and mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on self-compassion and family resilience of mothers of educable children. *Quarterly Journal of Islamic-Iranian Family Studies*, 2(4), 50-69. [in Persian] <https://doi.org/10.30495/iifs.2023.1977241.1069>
- Gavidia-Payne, S., Denny, B., Davis, K., Francis, A., & Jackson, M (2015). Parental resilience: A neglected construct in resilience research. *The Clinical Psychologist*, 19(3), 111–121. <https://doi.org/10.1111/cp.12053>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Mindful self-compassion (MSC)*. In *handbook of mindfulness-based programmes*. Routledge.
- Ghanbari, F., Naziri, G., & Omidvar, B. (2020). The effectiveness of mentalization-based treatment on quality of life among children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Psychological Models and Methods*, 11(40), 151-172. [in Persian] https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_4398.html
- Gilbert, P., & Simos, G (2022). *Compassion focused therapy: clinical practice and applications*. New York: Routledge.
- Gohel, M., Mukherjee, S., Choudhary, S. K (2011). Psychosocial impact on the parents of mentally retarded children in Anand District. *Health line*, 2(2), 62-85. https://www.healthlinejournal.org/index_pdf/50.pdf
- Heidari-Torkamani, R. (2014). The relationship between self-compassion with resilience and the quality of the mother-child relationship in mothers of children with developmental intellectual disabilities: The mediating role of mentalizing capacity. Master's thesis in General Psychology. University of Tabriz: Faculty of Educational Sciences and Psychology. [in Persian]
- Homayooni, M., & Keykhosravani, M. (2022). The effectiveness of positive mindfulness on feelings of internalized shame, experiential avoidance, and emotion dysregulation in violent women. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 11(7), 33-44. [in Persian] <https://frooyesh.ir/article-1-3776-fa.html>
- Jalali, D., Abdolazimi, M., Alaei, Z., Solati, K (2019). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on quality of life in cardiovascular disease patients. *International Journal Heart & Vasculature*, 100356. <https://doi.org/10.1016/j.ijcha.2019.100356>
- Jones, S. A., & Finch, M (2020). A group intervention incorporating mindfulness-informed techniques and relaxation strategies for individuals with learning disabilities. *Learning Disabilities*, 48(3), 175-189. <https://doi.org/10.1111/bld.12337>
- Lam, A.H.Y., Leung, S.F., Lin, J.J., Chien, W.T (2022). The effectiveness of a mindfulness-based psychoeducation programme for emotional regulation in individuals with schizophrenia spectrum disorders: a pilot randomised controlled trial. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 729-747. <https://doi.org/10.2147/ndt.s231877>.

- Mahmoudpour, A., Dehghanpour, S., Ejadi, S., & Mohamadi, S. (2021). The effectiveness of compassion-focused therapy on distress tolerance and feeling of guilt in mothers of children with physical-motor disability. *Journal of Counseling Research*, 20 (79), 11. [in Persian]
<http://dx.doi.org/10.18502/qjcr.v20i79.7350>
- Malekzadeh, L., Nikkhoo, F., Tarkhan, R. A., & Najafi Pazoki, M. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Resilience and Quality of Life in Mothers with Children with Learning Disabilities. *Journal of Applied Psychological Research*, 14(4), 223-238. [in Persian]
<https://doi.org/10.22059/japr.2023.341919.644242>
- Mawardah, U. , Siswati, S. , & Hidayati, F (2018). Relationship between active coping with parenting stress in mother of mentally retarded child. *Empati*,1 (1) 1- 14.
<https://doi.org/10.14710/empati.2012.221>
- Metawea, M (2020). The effectiveness of the mentalization based therapy on borderline personality disorder and emotion regulation. *Difficulties among under Achievers Student*, 77, 2067-2121.
<https://doi.org/10.21608/edusohag.2020.107722>.
- Mottaghi, S., & Moradi, A. (2022). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapy in Improving Resilience and Reducing the Clinical Symptoms of Adolescents with Post-Traumatic Stress Disorder Due to Sexual Harassment: A Single-Subject Study. *Clinical Psychology Studies*, 13 (46), 93-130. [in Persian]
<https://doi.org/10.22054/jcps.2022.62332.2606>
- Mukhtar, D. Y., Kumara, A., Hastjarjo, T. D., & Adiyanti, M (2018). Beban pengasuhan yang dialami oleh orang tua yang memiliki anak dengan gangguan spektrumautis. Paper Presented at the Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM).
<https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.42>
- Neta, N., & Haas, I (2019). *Emotion in the mind and body*. New York: Springer International Publishing.
- Pavlova, A., Paine, S. J., Tuato, A., Consedine, N. S (2024). Healthcare compassion interventions co-design and feasibility inquiry with clinicians and healthcare leaders in Aotearoa/New Zealand. *Social Science & Medicine*, 360, 117327.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117327>.
- Rajabi Harsini, H. (2019). The effectiveness of mindfulness on the resilience and psychological toughness of mothers with exceptional children (Harsin County). Master's thesis, Faculty of Social and Educational Sciences, Razi University.
- Rizal, F., Egan, H., Cook, A., Keyte, R., & Mantzios, M (2020). Examining the impact of mindfulness and self-compassion on the relationship between mental health and resiliency. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(4), 279-288.
<http://dx.doi.org/10.5114/cipp.2020.100792>
- Salmanian, S., Jabalameli, S., Moghimian, M., & Arjmandi, F. (2021). Comparison of the effect of mentalization-based therapy and emotion-regulated therapy based on the Gross process model on psychological well-being and quality of work-life of nurses in intensive care units. *Iranian Journal of Cardiovascular Nursing*, 10(1), 178-187. [in Persian]
<http://journal.icns.org.ir/article-1-732-fa.html>

- Shahbazi, J., Khodabakhshi-Koolaee, A., Davodi, H., & Heidari, H. (2020). The comparison of the effectiveness of two patterns of self-compassion pattern focused on mindfulness and attachment-based therapy on feeling shame in male adolescents with addiction readiness. *Iranian journal of pediatric nursing*, 7(1), 12-20. [in Persian] <http://jpen.ir/article-1-502-fa.html>
- Sperry, L (2016). *Handbook of diagnosis and treatment of DSM-5 Personality disorder: Assessment, case conceptualization, and treatment*. New York: Routledge.
- Sunbul, Z. A., & Guneri, O. Y (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139(3), 337-342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009>.
- Tabrizi, F., Ghamari, M., & Bazzazian, S. (2020). The comparison of effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy with Integrating Acceptance and Commitment Therapy and Compassion Focus Therapy on psychological well-being of Divorced Women. *Journal of Counseling Research*, 19(75), 65-87. [in Persian] <http://dx.doi.org/10.29252/jcr.19.75.65>
- Villavicencio, C.E., & López-Larrosa, S (2020). Ecuadorian mothers of preschool children with and without intellectual disabilities: Individual and family dimensions. *Research in Developmental Disabilities*, 105, 1037-1041. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103735>.
- Walsh, F (2016). Applying the Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible. *Family Process*, 55, 616-632. <https://doi.org/10.1111/famp.12260>.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10, 979-995. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-1037-6>.
- Yuan, Y (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and Individual Differences*, 172, 110560. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110560>.
- Zarifi, M., Honari, H., & Bahrololom, H. (2016). Psychometrics properties and normalization of persian version of resiliency questionnaire among athletes and non-athletes students. *Sport Psychol Stud*, 5(15), 131-50. [in Persian] <https://doi.org/10.22089/spsyj.2016.604>
- Zipfel, S., Lutz, W., Schneider, S., Schramm, E., Delgadillo, J., & Giel, K. E (2024). The future of enhanced psychotherapy: towards precision psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 93(4), 230-236. <https://doi.org/10.1159/000539022>

