

Research Paper

The Effectiveness of Internet-Based Mindfulness Training on Parental Burnout and Self-Compassion of Mothers with Children with Specific Learning Disorder

Fatemeh Mounesi Taniyani^{*1} , Seyyedeh Zahra Seyyed Noori² , Mostafa Hojjat Shamami³ , Aida Yahyazadeh⁴ 

1. M.A. Student in Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran

2. Ph.D. in Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran

3. M.A. in Clinical Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Iran

4. M.A. in Clinical Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

Citation: Mounesi Taniyani F, Seyyed Noori SZ, Hojjat Shamami M, Yahyazadeh A. The effectiveness of internet-based mindfulness training on parental burnout and self-compassion of mothers with children with specific learning disorder. J Child Ment Health. 2024; 10 (4):1-16.



URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-1372-en.html>

 [10.61186/jcmh.10.4.2](https://doi.org/10.61186/jcmh.10.4.2)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Internet-based mindfulness training, parental burnout, self-compassion, specific learning disorder

Background and Purpose: Specific learning disorder (SLD) is one of the most common neurodevelopmental disorders that causes problems in the field of academic skills. The current investigation aimed to assess the effectiveness of Internet-based mindfulness training on parental burnout and self-compassion of mothers with children with SLD.

Method: This was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design with the control group. The research sample included 32 mothers of children with SLD in Fuman City in the academic year of 2022 _ 2023, who were selected by convenience sampling and randomly assigned to two experimental and control groups. The experimental group participated in the Internet-based mindfulness training course for 8 weekly sessions, while the control group received their usual training center. The research tools were the Roskam Parental Burnout Questionnaire (2018) and Raes's (2011) Self-Compassion Scale. The data were analyzed by analysis of covariance and Spss 27 software.

Results: The results showed that the average score post-test in the experimental group changed relative to the control group and that means parental burnout scores of the experimental group decreased ($F = 82.001, P < 0.05$) and the self-compassion scores increased ($F = 226.320, P < 0.05$).

Conclusion: The results showed that Internet-based mindfulness training with emphasis on components such as becoming mindful of thoughts and feelings, and being present in the moment, reduces parental burnout and improves the level of self-compassion in mothers with children with SLD. Therefore, it can be implemented by experts in different fields as one of the axes of parent training.

Received: 23 Aug 2023

Accepted: 6 Jan 2024

Available: 20 Jan 2024



* **Corresponding author:** Fatemeh Mounesi Taniyani, M.A. Student in Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran

E-mail: Fatemehmounesi67@gmail.com

Tel: (+98) 1333690247

2476-5740/ © 2024 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Extended Abstract

Introduction

Specific Learning Disorder (SLD) is one of the most common neurodevelopmental disorders (2). This disorder is not related to other disorders and economic or cultural problems (8). These children bring many challenges to the family. One of the factors that affect mothers' mental health is parental burnout (10). Parental burnout is a condition where parents experience high stress from parenting (11). Parental burnout is caused by three characteristics: emotional Exhaustion, emotional distancing from children, and Loss of Parental Accomplishment (12).

Self-compassion is another factor that reduces the difficulties of these mothers (15). Self-compassion means being kind to yourself rather than judging harshly (16). Research studies have examined various psychological interventions (20, 21). One of the most effective and new approaches to education, inspired by third-wave psychotherapies, is mindfulness training, which can be thought of as moment-to-moment, non-judgmental awareness, and focus on the "here and now" (23). One type of mindfulness training is internet-based (25). Internet-based mindfulness training is provided online with practical explanations. The effectiveness of this training has also been confirmed and examined in similar research studies (25, 26).

Considering that mothers are faced with a challenge in raising children with SLD and mindfulness training has many effects in reducing the tensions of these mothers (9), it is necessary to carry out effective interventions for mothers, therefore the present study aims to determine the effectiveness of mindfulness training based on the Internet on parental burnout and self-compassion in mothers of children with SLD.

Method

This research was an applied study in terms of purpose and quasi-experimental in terms of research design with pre-test-post-test design with the control group. The statistical population of all mothers of children with SLD in Fuman City (one of the cities in Guilan Province in Iran) in the 2022 -2023 academic year. The research sample was 32 mothers, who were selected from the aforementioned statistical population using the convenience sampling method and randomly assigned to two groups (16 in each group). The experimental group was subjected to an Internet-based mindfulness intervention based on Segal et al. (25) for 8 sessions 90 minutes online, while the control group did not receive any intervention. The study's inclusion criteria are having children with SLD (diagnosed by the SLD Center), and having normal IQ (Wechsler Intelligence Scale For Children (WISC-V), Diagnostic and Statistical Manual Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revise (DSM-5-TR, 2022), lack of diagnosis of psychiatric and psychological disorders of mothers by specialists. Exclusion criteria in the research were the lack of continuous participation in intervention sessions (absence of more than 2 sessions) and the incomplete filling out questionnaires by mothers. The Mean

and SD of the age of the subjects in the experimental group was 33.06 ± 3.043 , and the control group was 33.56 ± 5.112 . The Mean and SD of the age of the children in the experimental group was 8.56 ± 1.861 , and the control group was 8.94 ± 2.081 . Data collection tools for this study included: the Roskam Parental Burnout Questionnaire (31) and the Raes Self-Compassion Scale. (34) (Standardized version in Iran). The data analysis was carried out using covariance analysis in the SPSS27 software.

Results

The descriptive results showed that the mean scores of parental burnout and self-compassion and its sub-scales in the experimental group in the post-test stage were 25.19 and 40.88, respectively, compared to the pre-test stage (to order, 33.19 and 28.06) has been changed. Univariate covariance analysis was used to determine the effect of the intervention on the total score of dependent variables. After checking and confirming the assumptions of this test, the results showed that the F value for the total score of the parental burnout variable was 82.001 and 226.320 for self-compassion, which is significant at the 0.05 level, which shows a significant difference between the two groups. Furthermore, the effect size is 0.739.

Multivariate covariance analysis was used to determine the effectiveness of Internet-based mindfulness training on the Sub-scales of research variables. Before this analysis, the assumptions of this test were checked and confirmed. Wilks' lambda test was used to determine the overall effect of the group on the sub-scales of parental burnout (Wilks' Lambda=0.243, F=17.951, P=0.001) and the sub-scales of self-compassion (Wilks' Lambda=0.049, F=61.106, P=0.001), and the results showed that the overall effect of the group was significant. Also, the result of covariance analysis for the sub-scales of parental burnout includes exhaustion in parental role (P=0.001, F=33.716), contrast with the previous parental contrast with previous parental self (P=0.002, F=11.901), feelings of being fed up (P= 0.001, 20.132), and emotional distancing (P=0.001, 57.219). Self-compassion includes self-kindness (P=0.001, F=28.232), self-judgment (P=0.001, F= 73.071), common humanity (P=0.001, F= 50.389), isolation (P=0.001, F= 60.737), mindfulness (P=0.001, F=43.293), and over-identification (P=0.001, F=15.787) were obtained, which is significant at the 0.05 level. The effect size in the sub-scales of parental burnout, including, exhaustion in parental role, contrast with previous parental self, feelings of being fed up, emotional distancing) were 0.565, 0.314, 0.436, and 0.688 percent obtained. Moreover, the sub-scales of self-compassion, including self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and over-identification, were 0.541, 0.753, 0.677, 0.717, 0.643, and 0.397, percent was obtained. Therefore, Internet-based mindfulness training has led to a reduction in parental burnout and an increase in self-compassion in mothers with children with SLD.

Conclusion

This study aimed to determine the effectiveness of Internet-based mindfulness training on parental burnout and self-compassion in mothers with children with SLD. The results showed the effect of Internet-based mindfulness training on the sub-scales of parental burnout, which is implicitly in line with the Previous results of research (11). In explaining this finding, it can be said that in this training, mothers learned to accept the current situation instead of overreacting to negative emotions and reach a healthier form of self-acceptance, thus experiencing less burnout. Therefore, this training increases self-confidence and reduces burnout (12). On the other hand, this research showed a significant difference between the two Internet-based mindfulness training groups and the control group regarding self-compassion level and their sub-scales. These results are in line with previous research (15). In explaining these results, mindfulness training increases balanced responses to psychological pressures, thus expanding compassion towards oneself and others (16). According to these results, this intervention can be used for mothers with SLD.

The limitations of this study were the limited availability to mothers and the lack of separation and examination of each type of learning disorder, the lack of follow-up phase, and not having high-speed internet access of the mothers, so it is suggested to future researchers to the results in a larger statistical population and also send videos of the sessions to mothers to more benefit results. Finally, that was suggested that the protocol used in this study be used for parents of other

groups with SLD and also parents of children with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD) to examine the effectiveness of this intervention program on different groups.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This research was licensed by the University of Guilan under the number 18517 dated 2023/5/20 and the executive license of the exceptional education organization of Guilan Province No. 129/150 dated 2023/5/22 was done. The study also observed other ethical considerations such as the complete consent of the sample people and the observance of the principle of confidentiality and confidentiality of information.

Funding: The present study was conducted in the absence of any financial backing.

Authors' contribution: In the present study, the first author the ideation and writing the text of the article; the second author the collecting of data, coordination with the Center of SLD, and editing of the article; the third author the analysis of data; and the fourth author in the implementation of this intervention.

Conflict of interest: The author has no conflicts of interest to declare.

Acknowledgments: We would like to thank the administrator of the exceptional education organization for authorizing the implementation of the research as well as the manager of Fuman City specific learning disorders Center for helping to collect samples and the parents of students with specific learning disorder who participated in the research.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت بر فرسودگی والدینی و شفقت به خود مادران دارای کودک مبتلا به اختلال یادگیری ویژه

فاطمه مونسى تنيانى^{۱*}، سیده زهرا سيدنورى^۲، مصطفى حجت شمامى^۳، آيدا يحيى زاده^۴

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

۲. دکترای تخصصی روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

۳. کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران

۴. کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت، فرسودگی والدینی، شفقت به خود، اختلال یادگیری ویژه

زمینه و هدف: اختلال یادگیری یکی از شایع ترین اختلالات عصبی- تحولی است که مشکلاتی در زمینه مهارت های تحصیلی ایجاد می کند. این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت بر فرسودگی والدینی و شفقت به خود مادران دارای کودک مبتلا به اختلال یادگیری ویژه انجام شد.

روش: این پژوهش شبه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. نمونه پژوهش ۳۲ تن از مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری ویژه شهرستان فومن در سال تحصیلی ۱۴۰۱_۱۴۰۲ بودند که با نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و با روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایدهی شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه هفتگی در دوره آموزشی ذهن آگاهی به صورت گروهی شرکت کردند، در حالی که گروه گواه آموزش های معمول مرکز آموزشی خود را دریافت می کردند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه های فرسودگی والدینی رز کام و همکاران (۲۰۱۸) و شفقت به خود رانس و همکاران (۲۰۱۱) بود. داده ها با روش تحلیل کوواریانس و نرم افزار Spss27 تحلیل شد.

یافته ها: نتایج نشان داد میانگین نمرات پس آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تغییر یافت؛ بدین معنا که نمرات فرسودگی والدینی گروه آزمایش کاهش ($F=82/001, P<0/05$) و نمرات شفقت به خود، ($F=226/320, P<0/05$) افزایش داشت.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت با تأکید بر مؤلفه هایی چون ذهن آگاه شدن نسبت به افکار و احساسات، و حضور در لحظه، باعث کاهش فرسودگی والدینی و بهبود شفقت به خود در مادران با کودکان اختلال یادگیری ویژه شده است؛ بنابراین می تواند به عنوان یکی از محورهای آموزش والدین، توسط متخصصان اجرا شود.

دریافت شده: ۱۴۰۲/۰۶/۰۱

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶

منتشر شده: ۱۴۰۲/۱۰/۳۰

* نویسنده مسئول: فاطمه مونسى تنيانى، دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

رایانامه: Fatemehmounesi67@gmail.com

تلفن: ۰۱۳-۳۳۶۹۰۲۴۷

مقدمه

کودکان بسیاری وجود دارند که با وجود داشتن سلامت جسمانی و عاطفی، از دشواری های شدید یادگیری رنج می برند (۱). اختلال یادگیری^۱ یکی از شایع ترین اختلال های عصبی - تحولی^۲ است که در اثر بهم کنش عوامل ژنتیکی و محیطی به وجود می آید و بر توانایی مغز در پردازش اطلاعات کلامی و غیر کلامی اثر می گذارد (۲). میزان شیوع^۳ جهانی این اختلال در پژوهش نورتون و همکاران، بین ۵ تا ۱۲ درصد گزارش شده است (۳). در ایران طی پژوهشی (۴)، میزان شیوع اختلال خواندن در دانش آموزان پایه یکم ۵/۴۲ درصد و در پایه دوم، ۷/۵۵ درصد گزارش شده است.

اختلال یادگیری یکی از کشاکش برانگیزترین^۴ اختلالات و یکی از موانع یادگیری در نظام آموزش و پرورش به شمار می آید (۵). کودکان با این اختلال، مشکلات دائمی در زمینه یادگیری مهارت های تحصیلی (خواندن، نوشتن، و ریاضیات) دارند که از اوایل دوره کودکی آغاز می شود و با مشکلات ذهنی^۵ کودک نیز منطبق نیست (۶). همچنین این کودکان در تنظیم اطلاعات دیداری^۷، شنیداری^۸، حافظه^۹، توجه^۹ دچار مشکلاتی هستند؛ بنابراین دچار شکست های مکرر و خودپنداشت^{۱۰} پایین می شوند (۷). مشکلات این کودکان در یادگیری با شرایط دیگر مانند کم توانی ذهنی^{۱۱}، اختلالات عاطفی و روان شناختی، اقتصادی، و فرهنگی ارتباطی ندارد (۸). این کودکان کشاکش های زیادی را برای خانواده به وجود می آورند. والدین این کودکان به ویژه مادران، وقتی با شکست های فرزند خود در یادگیری مواجه می شوند، دچار استیصال شده و مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب، و تنش های روانی و اجتماعی را تجربه می کنند (۹). یکی از عواملی که می تواند سلامت روان مادران دارای کودکان با نیازهای ویژه را تحت تأثیر قرار دهد،

فرسودگی والدینی^{۱۲} است (۱۰). فرسودگی والدینی شرایطی است که والدین برای فرزندپروری^{۱۳}، تنیدگی^{۱۴} زیادی را تجربه می کنند؛ به این دلیل که احساس می کنند بین آنچه برای فرزندپروری لازم است و امکانات موجود، تفاوت بسیاری وجود دارد (۱۱). فرسودگی والدینی به دلیل سه ویژگی خستگی عاطفی^{۱۵}، فاصله عاطفی از کودکان^{۱۶}، و احساس اندک موفقیت شخصی^{۱۷} به عنوان والدین به وجود می آید. (۱۲). در واقع این والدین نگرش مشفقانه ای نسبت به خود ندارند و همین عامل سبب می شود که احساس فرسودگی مفرط داشته باشند. در این راستا در پژوهشی (۱۳) نشان داده شد شفقت به خود^{۱۸} می تواند در کاهش دشواری های والدین و جلوگیری از فرسودگی اثرگذار باشد. همچنین در پژوهشی دیگر (۱۴) مشخص شد اضطراب والدین و فرسودگی تحصیلی^{۱۹} کودک، عامل مهمی در فرسودگی والدین است.

شفقت به خود از دیگر عواملی است که در کاهش دشواری های این مادران اثرگذار است (۱۵). مفهوم شفقت به خود به معنای با خود مهربان بودن به جای قضاوت افراطی^{۲۰} است و در واقع نگرش همراه با صداقت و مهربانی در مواجهه با مشکلات در زندگی است (۱۶). این سازه بر پذیرش رنج ها و دشواری به عنوان بخشی طبیعی در زندگی هر شخص تأکید می کند و موجب می شود افراد بتوانند اضطراب کمتر و بهزیستی روان شناختی^{۲۱} بیشتری را در زندگی تجربه کنند (۱۷). در این زمینه در پژوهشی (۱۸) مشخص شد که شفقت به خود می تواند به عنوان یک عامل حفاظتی^{۲۲} در برابر تنیدگی های این والدین باشد. پژوهش دیگر (۱۹) نشان داد که تنیدگی بالای والدین می تواند سبب کاهش ذهن آگاه شدن، انعطاف پذیری روان شناختی^{۲۳}، و شفقت به خود شود.

مطالعات پژوهشی، مداخلات روان شناختی مختلفی را با هدف کاهش تنیدگی، جلوگیری از فرسودگی، و خودمشفق بودن، بررسی

1. Learning disorders
2. Neurodevelopmental disorder
3. Prevalence
4. Challenge
5. Mental
6. Visionary
7. Hearing
8. Memory
9. Attention
9. Self - concept
11. Intellectual disability
12. Parental burnout

13. Parenting
14. Stress
15. Emotional exhaustion
16. Emotional distancing from children
17. Loss of parental accomplishment
18. Self - compassion
19. Academic burnout
20. Judging harshly
21. Psychological well-being
22. Protective factor
23. Psychological flexibility

به عنوان یک روش کارآمد جهت کاهش فرسودگی والدینی و افزایش شفقت به خود است.

بنابراین با توجه به اینکه مادران در پرورش کودک با اختلال یادگیری ویژه با کشاکش‌های^۶ زیادی مواجه هستند و از آنجایی که آموزش ذهن آگاهی در پذیرش شرایط موجود و کاهش تنیدگی‌های این مادران اثرات زیادی دارد و این مادران را در مواجهه با مشکلات کارآمدتر می‌سازد (۹)، ضرورت دارد مداخلات مؤثر برای این مادران انجام شود و از پیشرفت این مشکلات در آینده جلوگیری به عمل آید. همچنین با توجه به مطالعات بسیار کمی که درباره ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت در مادران کودکان با اختلال یادگیری ویژه انجام شده است، خلأهای پژوهشی بسیاری در این زمینه مشهود است؛ بنابراین به دلیل عدم مطالعه گسترده در این زمینه، پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این پرسش انجام شد که آیا آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت بر فرسودگی والدینی و شفقت به خود در مادران کودکان با اختلال یادگیری ویژه اثرگذار است.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از حیث روش، از نوع شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی مادران کودکان با اختلالات یادگیری ویژه شهر فومن (یکی از شهرستان‌های استان گیلان در ایران) بود. نمونه پژوهش ۳۲ تن از مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری ویژه شهرستان فومن در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که فرزندشان به مراکز اختلال یادگیری مراجعه کرده بودند و به صورت نمونه‌گیری در دسترس بر حسب شرایط ورود و خروج و داوطلبانه انتخاب شدند و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۱۶ مادر در هر گروه) جایدهی شدند. لازم به ذکر است حجم نمونه انتخاب شده در این پژوهش بر طبق فرمول پیشنهادی توسط پالانت (۳۱) برای طرح‌های آزمایشی بوده است. بر اساس این فرمول حجم افراد نمونه در هر گروه نباید کمتر از ۱۵ نفر باشد. گروه آزمایش مداخلات

کرده‌اند (۲۰، ۲۱). یکی از روی‌آورد‌های مؤثر و جدید آموزش که از درمان‌های موج سوم الهام گرفته است، آموزش ذهن آگاهی است. این روش درمانی در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است (۲۲) و مفهوم آن توجه‌عاری از قضاوت به زمان حال است و در واقع بر «اینجا و اکنون» تمرکز دارد و مبتنی بر فون مراقبه، مدیتیشن^۱ و نظایر آن است (۲۳). مدیتیشن کمک می‌کند تا افراد احساسات و افکار را با تمرین‌های ذهنی، تغییر بدهند. از جمله راهکارهایی که برای ذهن آگاه شدن مفید است شامل ارزیابی بدون قضاوت، صبور بودن، و پذیرش است (۲۴). یکی از انواع آموزش‌های ذهن آگاهی، مبتنی بر اینترنت^۲ است (۲۵). آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت یکی از روش‌های کاربردی آموزشی است که خدمات آموزشی جلسات حضوری در محیط غیرکلینیکی به مادران ارائه می‌شود و در نتیجه مادران بیشتری از این جلسات آموزشی بهره‌مند می‌شوند. این جلسات به صورت آنلاین از طریق پورتال‌های امن اینترنتی به شیوه صوتی، ارائه فیلم، و توضیحات کاربردی فراهم می‌شود. اثربخشی این روش آموزشی نیز در مطالعات پژوهشی مشابه مورد تأیید و بررسی قرار گرفته است (۲۵، ۲۶).

پژوهش‌های مختلفی اثربخشی ذهن آگاهی را تأیید کرده‌اند. در این بین یک مطالعه (۲۷) نشان دادند مداخلات ذهن آگاهی به‌طور قابل توجهی به بهبود شفقت به خود در گروه آزمایش منجر می‌شود. همچنین در پژوهش دیگر (۲۸) مشخص شد آموزش ذهن آگاهی در تعدیل نشانه‌های تنیدگی و فرسودگی اثربخش است. برخی پژوهشگران (۲۹) گزارش کردند تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند به کاهش تنیدگی والدین و مشکلات رفتاری کودکان با اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی^۳ منجر شود. برخی دیگر (۳۰) هم بیان کردند با آموزش تمرینات ذهن آگاهی به مادران کودکان با اختلال یادگیری ویژه، می‌توان میزان تاب‌آوری^۴ آنها را افزایش و میزان نشخوار فکری^۵ را در آنها کاهش داد. همچنین در پژوهشی (۲۲) که با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی والدینی و شفقت به خود در مادران کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه انجام شد، نشان داده شد که این درمان

4. Resilience
5. Rumination
6. Challenge

1. Meditation
2. Internet-based
3. Attention deficit / hyperactivity disorder (ADHD)

آموزشی گروهی ۸ جلسه‌ای مبتنی بر اینترنت ذهن آگاهی را به مدت ۹۰ دقیقه هر هفته دریافت کردند؛ این در حالی بود که گروه گواه هیچ گونه آموزشی را دریافت نکرد. شناسایی این دانش آموزان به این صورت بود که با مراجعه به مراکز اختلال یادگیری شهرستان فومن و مطالعه پرونده‌های دانش آموزان که دارای اختلال یادگیری ویژه با بهره هوشی بهنجار بودند، از مادران شان درخواست شد تا در پژوهش شرکت کنند. ملاک‌های ورود به این پژوهش شامل داشتن یک فرزند با اختلال یادگیری ویژه (با تشخیص مرکز اختلالات یادگیری ویژه)، دارا بودن هو شهر بهنجار بر اساس ویرایش پنجم آزمون هوش و کسلر، دارا بودن شرایط اختلال یادگیری بر اساس معیارهای ویراست بازنگری شده راهنمای آماری و تشخیصی انجمن روان پزشکی آمریکا، و عدم تشخیص اختلالات روان شناختی و روان پزشکی مادران توسط متخصصان بود. همچنین معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها توسط مادران بود.

مشخصات جمعیت شناختی افراد نمونه حاکی از آن بود که میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها در گروه آزمایش $33/06 \pm 3/043$ و گروه گواه $33/56 \pm 5/112$ بود. در گروه آزمایش $93/8$ درصد خانه‌دار و $6/3$ درصد شاغل، در گروه گواه $87/5$ درصد خانه‌دار و $12/5$ درصد شاغل بودند. میانگین و انحراف معیار سن فرزندان در گروه آزمایش $8/56 \pm 1/861$ و گروه گواه $8/94 \pm 2/081$ بود. همچنین در گروه آزمایش $37/5$ درصد دختر و $62/5$ درصد پسر بودند و در گروه گواه $62/5$ درصد دختر و $37/5$ درصد پسر بودند و تعداد کل نمونه در هر گروه ۱۶ مادر بود.

(ب) ابزار

۱. پرسشنامه فرسودگی والدینی^۱: این ابزار ۲۳ گویه‌ای توسط رزکام^۲ و همکاران در سال ۲۰۱۸ ساخته شد (۳۲). هدف استفاده از این پرسشنامه در این پژوهش، سنجش فرسودگی والدینی مادران کودکان با اختلال

یادگیری ویژه بود که شامل طیف ۷ درجه لیکرت از هرگز (۰) تا همیشه (۶) در چهار مؤلفه خستگی از نقش والدینی^۳ (گویه‌های ۱ تا ۹)، تقابل با خود والدینی گذشته^۴ (گویه‌های ۹ تا ۱۵)، بی‌زاری از نقش والدینی^۵ (گویه‌های ۱۶ تا ۲۰)، و فاصله عاطفی گرفتن از فرزندان^۶ (گویه‌های ۲۱ تا ۲۳) است. دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۰ تا ۱۳۸ است. نمرات نزدیک به صفر به معنای نداشتن علائم فرسودگی و نمرات نزدیک به طیف انتهایی، نشان از فرسودگی شدید والدین دارد. روایی^۷ این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی شد که ضمن تأیید عامل‌های پرسشنامه، دامنه همبستگی بین $0/69$ تا $0/88$ گزارش شده است که نشان از مطلوب بودن روایی سازه ابزار دارد. اعتبار^۸ این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/93$ محاسبه شده است (۲۲). همچنین در پژوهش موسوی (۳۳)، اعتبار این پرسشنامه برای مؤلفه‌های خستگی از نقش والدینی، تقابل با خود والدینی در گذشته، بی‌زاری از نقش والدینی، و فاصله عاطفی گرفتن از فرزندان به ترتیب $0/91$ ، $0/90$ ، $0/88$ ، $0/69$ و برای کل مقیاس $0/96$ به دست آمده است. روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه نیز به صورت کیفی با نظرخواهی از متخصصان، مورد بررسی و تأیید قرار گرفت.

۲. شفقت به خود^۹: فرم کوتاه پرسشنامه شفقت به خود توسط رائس^{۱۰} و همکاران در سال ۲۰۱۱ تدوین شده است (۳۴) و هدف استفاده از نسخه هنجاریابی شده آن در ایران در این پژوهش، سنجش شفقت به خود مادران کودکان با اختلال یادگیری ویژه بود. این پرسشنامه دارای ۱۲ گویه و ۶ خرده‌مقیاس شامل مهربانی با خود^{۱۱} در برابر قضاوت خود^{۱۲} (گویه‌های ۲، ۶، ۱۱ و ۱۲)، حس اشتراک انسانی^{۱۳} در برابر انزوا^{۱۴} (گویه‌های ۴، ۵، ۸ و ۱۰)، و ذهن آگاهی^{۱۵} در برابر همانندسازی افراطی^{۱۶} (گویه‌های ۱، ۳، ۷ و ۹) است که در طیف ۵ درجه‌ای از (تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵) نمره گذاری می‌شود و نمره گذاری گویه‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲ به صورت معکوس است. دامنه نمرات این

1. Parental burnout questionnaire.
2. Rozkam
3. Exhaustion in parental role
4. Contrast with previous parental self
5. Feelings of being fed up
6. Emotional distancing
7. Validity
8. Reliability

9. Self-compassion scale-short form
10. Raes
11. Self - kindness
12. Harsh self-judgement.
13. Common humanity
14. Isolated
15. Mindfulness
16. Over Identification

پرسشنامه نیز بین ۱۲ تا ۱۶۰ است (۳۵). همسانی درونی این پرسشنامه در مطالعه رائس و همکاران، ۰/۸۶ به دست آمده است (۳۴). گوتیرز (۳۶) نیز اعتبار این مقیاس را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کرده است. همچنین در پژوهش شریف‌پور و قادری (۳۷)، ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۷۳ به دست آمده است و روایی همزمان و همگرایی این پرسشنامه نیز مطلوب گزارش شده است (۳۴). لازم به ذکر است که روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه نیز به صورت کیفی با نظرخواهی از متخصصان، در این پژوهش مورد بررسی و تأیید قرار گرفت.

ج) برنامه مداخله‌ای: برنامه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای نخستین بار توسط تیزدل و همکارانش در سال ۱۹۹۲ با ترکیب اصول درمان کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی کابات‌زین و درمان شناختی

بک ابداع شده است (۳۸). آموزش ذهن آگاهی با هدف کاهش فرسودگی و بهبود شفقت به خود در مادران کودکان با اختلال یادگیری ویژه برگرفته از مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت سگال و همکاران به نقل از کامپن و همکاران (۲۵) بود. تمرکز اولیه این درمان، کمک به مادران برای ذهن آگاه‌شدن نسبت به افکار و احساسات، حضور در لحظه و آرامش آموزی در زمان سختی و تنش‌ها است (۲۳). شرح جلسات این مداخله و همچنین تمرینات و استعاره‌های به کار رفته در آن که مختص مادران است در جدول ۱ گزارش شده است. این جلسات در قالب ۸ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای گروهی به شیوه مجازی، هر هفته ۱ جلسه برای گروه آزمایش توسط درمانگر اختلالات یادگیری ویژه که دوره آموزشی ذهن آگاهی را نیز گذرانده بود، انجام شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت

جلسه	موضوع جلسه	تمرین مراقبه	پروتکل آموزشی	تکلیف
یکم	خلبان اتوماتیک	پایش بدن	قصه شرکت‌کنندگان، تمرین کشمش	پایش بدنی، خوردن آگاهانه، آگاهی نسبت به فعالیت‌های معمول روزانه
دوم	برخورد با موانع	پایش بدن	تمرین مشاهده پیاده‌روی در طول خیابان، ذهن آگاهی بر روی تنفس	پایش بدن و یا ذهن آگاه‌شدن بر روی تنفس، ثبت تجربیات مثبت، آگاهی بر روی فعالیت‌های روزمره
سوم	ذهن آگاه‌شدن از طریق نفس کشیدن	تمرینات حرکتی دراز کشیدنی، ذهن آگاه‌شدن بر ذهن و بدن	سه دقیقه تنفس در فضای باز	پایش بدن یا تمرینات حرکتی، ثبت تجربیات منفی، سه دقیقه تنفس در فضای باز سه بار در روز
چهارم	بودن در لحظه حال = حضور حاضر	مراقبه نشسته، مراقبه در حال پیاده‌روی	تعلیمات روان‌شناختی کنش-پاسخ در شرایط تشنگر	مراقبه نشسته یا در حال راه‌رفتن یا در حال ورزش، ثبت تنیدگی روزانه، سه دقیقه تنفس در فضای باز، مراقبه در حین پیاده‌روی
پنجم	بودن در لحظه حال = حضور حاضر	مراقبه نشسته، مراقبه در حال پیاده‌روی	آموزش روان‌شناختی اضطراب خشم و افسردگی و کمک کردن به افکار	مراقبه نشسته، تمرین ارتباط آگاهانه، سه دقیقه تنفس در فضای باز، مراقبه در حین پیاده‌روی
ششم	ارتباط ذهن آگاهانه	تمرینات حرکتی ایستاده، سه دقیقه تنفس در شرایط تشنگر	آموزش روان‌شناختی ارتباط کلامی و غیر کلامی، عمیق گوش دادن، تمرین ارتباط	مدیتیشن نشسته، در حال حرکت، ورزش، پایش بدن
هفتم	روز سکوت	تمرینات مختلف، استراحت و ناهار و چای		
هشتم	مراقبت از خود	مراقبه نشسته و هشیارانه، سه دقیقه تنفس در فضای باز	توازن انرژی و پیشگیری از عود	تمرین آگاه‌شدن بر اراده، طرح پیشگیری از عود، سه دقیقه تنفس در فضای باز
نهم	از تنیدگی تا استحکام درونی	پایش بدن	ارزیابی و نگاه به آینده	

د) روش اجرا: جهت انجام این پژوهش، بعد از کسب معرفی نامه‌ها و مجوزهای لازم از دانشگاه گیلان، ابتدا به اداره آموزش و پرورش استثنایی استان گیلان مراجعه شد و مجوزهای لازم جهت ورود به مراکز اختلالات یادگیری ویژه گرفته شد و سپس از این مراکز ۳۲ مادر دارای

کودک با اختلال یادگیری ویژه برحسب شرایط ورود و خروج برای پژوهش حاضر انتخاب شد. سپس با رضایت کتبی از این مادران و جایدی تصادفی آنها در گروه‌های آزمایش و گواه، پرسشنامه‌های پژوهش به صورت گروهی تکمیل شد. جهت رعایت اخلاق در پژوهش،

استاندارد و در سطح استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS²⁷ استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی شامل مقادیر میانگین، انحراف معیار و همچنین آماره کجی و کشیدگی جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در متغیرهای فرسودگی والدینی و شفقت به خود در مادران دارای کودک مبتلا به اختلال یادگیری ویژه در جدول ۲ گزارش شده است.

رضایت مادران برای شرکت در برنامه مداخله‌ای کسب شد و همه آنها از تمامی مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می ماند و نیازی به درج نام نیست. در نهایت برنامه مداخله آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت در ۸ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای در طی ۸ هفته به صورت آنلاین برای گروه آزمایش توسط درمانگر اختلالات یادگیری ویژه اجرا شد. همچنین در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف

جدول ۲: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	متغیر	پیش آزمون				پس آزمون			
		میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
آزمایش	خستگی از نقش والدینی	۱۲/۴۴	۱/۶۳۲	-۰/۵۰۴	-۰/۱۸۳	۷/۶۲	۱/۰۸۸	-۰/۱۸۹	-۱/۱۵۳
	تقابل با خود والدینی گذشته	۱۰/۳۱	۱/۷۴۰	۰/۱۴۳	۰/۲۸۵	۷/۰۶	۱/۱۲۴	۰/۱۸۵	-۰/۳۵۲
	احساس بی‌زاری از نقش والدینی	۹/۱۹	۱/۲۷۸	۰/۴۸۲	۰/۲۶۹	۶/۸۸	۰/۸۰۶	۰/۲۴۵	-۱/۳۶۸
	فاصله عاطفی گرفتن از فرزندان	۷/۲۵	۱/۵۲۸	-۰/۶۰۹	-۰/۳۵۴	۳/۶۲	۱/۰۸۸	۰/۵۲۲	۰/۱۲۸
	نمره کل فرسودگی والدینی	۳۹/۱۹	۴/۴۳۰	-۰/۳۹۰	-۱/۱۰۸	۲۵/۱۹	۲/۷۳۸	-۰/۰۴۶	-۰/۵۱۲
	مهربانی با خود	۴/۸۸	۱/۰۸۸	-۰/۰۷۸	-۰/۰۳۲	۶/۹۴	۰/۹۸۸	۰/۵۸۹	-۰/۸۳۵
	قضاوت خود	۵/۱۹	۰/۹۸۱	-۰/۹۰۶	-۰/۲۲۹	۶/۸۱	۱/۰۴۷	-۰/۳۷۵	-۰/۹۴۸
	اشتراکات انسانی	۴/۵۰	۰/۸۱۶	-۰/۴۲۰	-۰/۱۲۲	۶/۸۸	۰/۸۰۶	۰/۲۴۵	-۱/۳۶۸
	انزوا	۴/۴۴	۰/۸۱۴	-۰/۱۹۵	-۰/۲۰۸	۷/۰۰	۰/۸۹۴	-۰/۶۳۹	۰/۰۲۷
	ذهن آگاهی	۴/۵۶	۰/۸۱۴	-۰/۶۵۲	۰/۱۳۲	۶/۹۴	۱/۰۶۳	۰/۱۳۸	-۰/۴۹۳
	هماندسازی افراطی	۴/۵۰	۰/۹۶۶	-۰/۲۵۳	-۰/۷۳۵	۶/۲۵	۱/۲۹۱	-۰/۳۱۹	-۰/۶۴۰
	نمره کل شفقت به خود	۲۸/۰۶	۲/۱۷۵	-۰/۰۴۷	-۱/۳۰۸	۴۰/۸۸	۲/۸۰۲	-۰/۴۳۶	-۱/۱۵۴
گواه	خستگی از نقش والدینی	۱۱/۰۰	۲/۱۲۹	۰/۴۲۶	-۱/۱۱۰	۱۰/۶۳	۱/۲۰۴	-۰/۷۲۸	-۰/۰۹۳
	تقابل با خود والدینی گذشته	۹/۸۷	۱/۸۲۱	۰/۱۳۵	-۱/۱۸۵	۹/۶۳	۱/۷۴۶	۰/۲۳۳	-۰/۶۵۰
	احساس بی‌زاری از نقش والدینی	۱۰/۰۰	۱/۵۹۲	۰/۱۱۳	-۰/۳۲۴	۹/۶۲	۱/۸۲۱	۰/۳۳۸	-۱/۵۱۸
	فاصله عاطفی گرفتن از فرزندان	۷/۱۳	۱/۵۴۴	-۰/۳۶۱	-۰/۶۶۸	۷/۱۹	۱/۱۶۷	۰/۴۵۰	-۱/۲۶۰
	نمره کل فرسودگی والدینی	۳۸/۰۰	۵/۵۳۴	-۰/۱۷۰	-۱/۵۵۴	۳۷/۰۶	۴/۴۳۴	-۰/۱۵۲	-۰/۷۷۸
	مهربانی با خود	۴/۳۷	۰/۹۵۷	۰/۱۴۶	-۰/۶۷۹	۴/۶۹	۰/۹۴۶	۰/۱۸۷	-۱/۰۲۹
	قضاوت خود	۴/۶۳	۰/۹۵۷	-۰/۱۴۶	-۰/۶۷۹	۴/۱۳	۰/۹۵۷	۰/۲۴۴	-۰/۹۴۶
	اشتراکات انسانی	۴/۷۵	۱/۲۳۸	-۰/۴۲۱	-۱/۴۷۱	۴/۸۱	۰/۹۱۱	-۰/۱۹۲	-۰/۶۷۵
	انزوا	۴/۸۷	۰/۷۱۹	۰/۱۹۲	-۰/۸۲۱	۴/۵۶	۰/۸۱۴	۰/۱۹۵	-۰/۲۰۸
	ذهن آگاهی	۴/۱۹	۰/۹۱۱	۰/۱۹۲	-۰/۶۷۵	۴/۶۹	۰/۷۹۳	۰/۶۶۲	-۱/۰۰۶
	هماندسازی افراطی	۴/۸۱	۱/۱۰۹	-۰/۵۸۸	-۰/۸۶۰	۴/۵۶	۰/۹۶۴	۰/۰۵۴	-۰/۷۶۴
	نمره کل شفقت به خود	۲۷/۶۳	۲/۲۴۷	۰/۲۵۶	-۰/۹۴۷	۲۷/۴۴	۲/۴۴۹	-۰/۱۱۶	-۰/۱۳۸

یافته‌های پژوهش، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. جهت بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد

نتایج جدول فوق نشان می دهد که میانگین نمرات پس آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تغییر یافته است. به منظور بررسی

تحليل داده ها استفاده كرد. براي تعيين اثر كلي گروه بر مؤلفه هاى فرسودگي والدينى ($Wilks' \lambda = 0.243$, $F = 17.951$, $p = 0.001$) و مؤلفه هاى شفقت به خود ($F = 61.106$, $p = 0.001$) و مؤلفه هاى $Wilks' \lambda = 0.049$ از آزمون لامبدای ويلكز استفاده شد كه نتايج نشان داد اثر كلي گروه معنادار است. در واقع نتايج اين آزمون

نشان داد بين دو گروه در مؤلفه هاى فرسودگي والدينى و شفقت به خود حداقل در يكي از مؤلفه هاى فرسودگي والدينى و شفقت به خود تفاوت معنادارى وجود دارد. براي تعيين اينكه اين اثر كلي در کدام يك از مؤلفه هاى وجود دارد از آزمون تحليل كوواريانس تك متغيرى استفاده شد و نتايج آن در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴: نتايج آزمون تحليل كوواريانس تك متغيرى براي بررسى تأثير آموزش ذهن آگاهى مبتنى بر اينترنت بر مؤلفه هاى فرسودگي والدينى و شفقت به خود

مؤلفه ها	منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادى	میانگین مجذورات	F	سطح معنادارى	مجدور اتا	توان آزمون
خستگی از نقش والدينى	گروه	۴۶/۲۴۲	۱	۴۶/۲۴۲	۳۳/۷۱۶	۰/۰۰۱	۰/۵۶۵	۱
	خطا	۳۵/۶۵۹	۲۶	۱/۳۷۲				
	كل	۲۷۷۶/۰۰۰	۳۲					
تقابل با خود والدينى گذشته	گروه	۲۵/۷۷۱	۱	۲۵/۷۷۱	۱۱/۹۰۱	۰/۰۰۲	۰/۳۱۴	۰/۹۱۳
	خطا	۵۶/۳۰۰	۲۶	۲/۱۶۵				
	كل	۲۳۴۵/۰۰۰	۳۲					
احساس بيزارى از نقش والدينى	گروه	۳۴/۱۲۴	۱	۳۴/۱۲۴	۲۰/۱۳۲	۰/۰۰۱	۰/۴۳۶	۰/۹۹۱
	خطا	۴۴/۰۷۰	۲۶	۱/۶۹۵				
	كل	۲۲۹۸/۰۰۰	۳۲					
فاصله عاطفى گرفتن از فرزندان	گروه	۷۹/۳۸۶	۱	۷۹/۳۸۶	۵۷/۲۱۹	۰/۰۰۱	۰/۶۸۸	۱
	خطا	۳۶/۰۷۳	۲۶	۱/۳۸۷				
	كل	۱۰۷۵/۰۰۰	۳۲					
مهربانى با خود	گروه	۲۸/۲۴۷	۱	۲۸/۲۴۷	۲۸/۲۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴۱	۱
	خطا	۲۴/۰۱۳	۲۴	۱/۰۰۱				
	كل	۱۱۵۰/۰۰۰	۳۲					
قضاوت خود	گروه	۴۱/۹۹۲	۱	۴۱/۹۹۲	۷۳/۰۷۱	۰/۰۰۱	۰/۷۵۳	۱
	خطا	۱۳/۷۹۲	۲۴	۰/۵۷۵				
	كل	۱۰۴۵/۰۰۰	۳۲					
اشتراكات انسانى	گروه	۳۱/۲۴۰	۱	۳۱/۲۴۰	۵۰/۳۸۹	۰/۰۰۱	۰/۶۷۷	۱
	خطا	۱۴/۸۸۰	۲۴	۰/۶۲۰				
	كل	۱۱۴۹/۰۰۰	۳۲					
انزوا	گروه	۴۴/۱۳۷	۱	۴۴/۱۳۷	۶۰/۷۳۷	۰/۰۰۱	۰/۷۱۷	۱
	خطا	۱۷/۴۴۱	۲۴	۰/۷۲۷				
	كل	۱۱۳۹/۰۰۰	۳۲					
ذهن آگاهى	گروه	۳۴/۲۱۰	۱	۳۴/۲۱۰	۴۳/۲۹۳	۰/۰۰۱	۰/۶۴۳	۱
	خطا	۱۸/۹۶۵	۲۴	۰/۷۹۰				
	كل	۱۱۳۹/۰۰۰	۳۲					
هماندسازى افراطى	گروه	۲۰/۱۵۱	۱	۲۰/۱۵۱	۱۵/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹۷	۰/۹۶۸
	خطا	۳۰/۶۳۵	۲۴	۱/۲۷۶				
	كل	۹۹۷/۰۰۰	۳۲					

والدینی در گذشته، بیزاری از نقش والدینی، و فاصله عاطفی گرفتن از فرزندان برخوردار بودند.

پیشینه پژوهش از حیث وجود پژوهش‌هایی که اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت بر فرسودگی والدینی مادران با کودک اختلال یادگیری ویژه را بررسی کرده باشند، بسیار محدود است. با وجود این، یافته پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی مداخله ذهن آگاهی در کاهش نشانه‌های خستگی از نقش والدینی با نتایج پژوهش‌های پیشین (۱۳ و ۱۴) به طور ضمنی، همسو است. در این پژوهش‌ها نشان داده شده است که ارزیابی بدون قضاوت و صبور بودن و نگرش همراه با شفقت در مقابل تنیدگی و اضطراب‌های فرزندپروری منجر به کاهش فرسودگی در والدین می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت در این آموزش، مادران یاد گرفتند به جای واکنش افراطی نسبت به هیجان‌های منفی، با پذیرش شرایط کنونی و جنبه‌های نامطلوب زندگی، صبور بودن و ارزیابی عاری از قضاوت، به شکل سالم‌تری از خودپذیری برسند و بدین ترتیب خستگی کمتری را به عنوان والد تجربه کنند. بنابراین این آموزش سبب افزایش اعتماد به خود و کاهش فرسودگی و سلامت روان‌شناختی و به‌طور کلی کیفیت زندگی بهتر می‌شود (۲۴).

در ارتباط با خرده‌مقیاس تقابل با خود والدینی و بیزاری از نقش والدینی در گذشته، می‌توان این گونه تبیین کرد که مادران دارای فرسودگی تنیدگی‌های والدگری زیادی را تجربه می‌کنند. این مادران به طور معمول وقت زیادی را صرف فرزندان خود می‌کنند و با این وجود هیچ‌گاه از عملکرد خودشان احساس رضایت ندارند. همچنین در مقابل وقایع منفی زندگی و تقاضاهای خانواده به طور معمول دچار احساس گناه و خشم شده و بدین ترتیب رنج زیادی را تحمل می‌کنند. این والدین در بیشتر مواقع دچار خستگی روان‌شناختی هستند و میزان خواب و استراحت آنها کمتر است و به همین دلیل است که نسبت به والدین دیگر، تاب‌آوری کمتری دارند (۱۱). بنابراین در راستای مشکلات موجود، در این آموزش مادران یاد گرفتند که با آگاهی از رنج‌ها و احساسات منفی لحظه حال، به جای واکنش فوری به صورت متعادل‌تری برخورد کنند و در هنگام ارزیابی خود، با درک شرایط موجود نگرش مهربانانه‌تری نسبت به خود داشته باشند (۲۳).

با توجه به نتایج جدول ۴ آماره F برای مؤلفه‌های فرسودگی والدینی شامل خستگی در نقش والدینی ($F=33/716$ ، $P=0/001$)، تقابل با خود والدینی گذشته ($F=11/901$ ، $P=0/002$)، احساس بیزاری از نقش والدینی ($F=20/132$ ، $P=0/001$)، و فاصله گرفتن عاطفی از فرزندان ($F=57/219$ ، $P=0/001$)، و مؤلفه‌های شفقت به خود شامل مهربانی با خود ($F=28/232$ ، $P=0/001$)، قضاوت خود ($F=73/071$)، اشتراکات انسانی ($F=50/389$ ، $P=0/001$)، انزوا ($F=60/737$)، ذهن آگاهی ($F=43/293$ ، $P=0/001$)، و همانندسازی افراطی ($F=15/787$ ، $P=0/001$) به‌دست آمد که در سطح ۰/۰۵ معنادار است. این نتایج نشان از معنادار بودن تفاوت بین گروه آزمایش و گواه بوده است. میزان اندازه اثر در مؤلفه‌های متغیر فرسودگی والدینی شامل خستگی در نقش والدینی، تقابل با خود والدینی گذشته، احساس بیزاری از نقش والدینی، و فاصله گرفتن عاطفی از فرزندان به ترتیب ۰/۵۶۵، ۰/۳۱۴، ۰/۴۳۶ و ۰/۶۸۸ درصد به‌دست آمد و همچنین برای مؤلفه‌های شفقت به خود شامل مهربانی با خود، قضاوت خود، اشتراکات انسانی، انزوا، ذهن آگاهی، و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۵۴۱، ۰/۷۵۳، ۰/۶۷۷، ۰/۷۱۷، ۰/۶۴۳ و ۰/۳۹۷ درصد به‌دست آمد. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت به کاهش نمرات مؤلفه‌های فرسودگی والدینی و افزایش نمرات مؤلفه‌های شفقت به خود در مادران دارای کودک مبتلا به اختلال یادگیری ویژه منجر شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت بر فرسودگی والدینی و شفقت به خود در مادران با کودک اختلال یادگیری ویژه انجام شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه آموزش ذهن آگاهی و گروه گواه از لحاظ میزان فرسودگی والدینی تفاوت معناداری وجود دارد. طبق یافته‌های به دست آمده این پژوهش، مادرانی که تحت آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت بودند در مقایسه با مادرانی که آموزش مذکور را دریافت نکردند از فرسودگی والدینی کمتری در خرده‌مقیاس‌های خستگی از نقش والدینی، تقابل با خود

از سوى ديگر، والدين داراي فرسودگى به دليل تنيدگى هاى كه تجربه مى كنند، به طور معمول از فرزندان خود فاصله مى گيرند. در اين راستا مى توان گفت اين آموزش به عنوان سپرى در برابر تهديد ها و فرسودگى ها عمل مى كند و كمك مى كند با شناخت و آگاهى از الگوهاى افكار و اضطراب هاى ناشى از تربيت اين كودكان، قبل از اينكه گسترش يابند، خنثى شوند و در واقع اين مادران ياد مى گيرند آرامش و بهزيستى روان شناختى را در عمق وجود خود شان جستجو كنند و به اين ترتيب باور هاى بنيادين خويش را تغيير دهند و با پذيرش شرايط موجود تاب آورى را در خود تقويت كنند و رنج كمترى را در والدگري تجربه كنند (۲۲).

بر اساس نتايج يك پژوهش (۲۸)، در مان مبتنى بر ذهن آگاهى از طريق همدلى و افزايش آگاهى و استفاده از مراقبه و مديتيشن در تعديل نشانه هاى فرسودگى نقش مهمى ايفا مى كند. به همين دليل، اين مادران پس از آرامش آموزى از انعطاف پذيرى و حل مسئله بيشترى برخوردار شده و اضطراب كمترى را تجربه مى كنند و بدین ترتيب به جاي انتظارات غير واقع بينانه، نگرش مشفقانه و مهربانانه ترى نسبت به خود پيدا مى كنند. از سويى ديگر نتايج اين پژوهش نشان داد كه بين دو گروه آموزش ذهن آگاهى مبتنى بر اينترنت و گروه گواه از نظر ميزان شفقت به خود در خرده مقياس هاى مهربانى با خود در برابر قضاوت خود، حس اشتراك انساني در برابر انزوا، و ذهن آگاهى در برابر همانند سازى افراطى تفاوت معنادارى وجود دارد و مادرانى كه تحت آموزش ذهن آگاهى مبتنى بر اينترنت قرار گرفتند نسبت به مادران گروه گواه از شفقت به خود بيشترى برخوردار شدند. در اين زمينه نيز پژوهش هاى اندكى، اثربخشى آموزش ذهن آگاهى بر شفقت به خود در مادران با كودك اختلال يادگيري ويژه مورد بررسى قرار دادند و بيشتر پژوهش ها بر گروه هاى ديگر كودكان با نياز هاى ويژه متمرکز شده اند. با وجود اين خلاهاى موجود در پيشينه، از يافته هاى پژوهشى موجود مى توان بدین صورت تبیین کرد كه اين آموزش به بهبود شفقت به خود در خرده مقياس مهربانى با خود در برابر قضاوت خود منجر مى شود و اين نتايج در راستای پژوهش هاى پيشين (۱۸ و ۱۹) قرار دارد. اين پژوهش ها نشان دادند كه ذهن آگاهى سبب شفقت به خود مى شود و شفقت به خود به عنوان عامل مهمى در کاهش تنيدگى ها و فرسودگى ها به شمار مى آيد.

به عبارتى ديگر در تبیین اين نتايج بر مبنای پژوهش هاى انجام شده مى توان بيان کرد كه آموزش ذهن آگاهى به افزايش صبر، تحمل منطقي، مواجهه معقولانه، پاسخ هاى متعادل، و قضاوت هاى كمترى در مقابل فشار هاى روانى _ اجتماعى منجر مى شود و منجر به گسترش شفقت و مهربانى با خود و ديگران مى شود و در بلندمدت به تاثيرات زيادى در مزاج فرد منجر مى شود (۲۷).

نتيجه ديگر اين پژوهش نشان داد آموزش ذهن آگاهى به ارتقا حس اشتراك انساني و کاهش انزوا منجر شده است. در واقع در اين آموزش مادران ياد گرفتند كه همه انسان ها در زندگى روزمره داراي ضعف ها و مشكلاتى هستند و شيوه برخورد با رنج ها نقش مهمى در تاب آورى فرد دارد و بدین ترتيب نگرش همدلانه ترى نسبت به خود داشتند و توانستند كمك زيادى به بهزيستى روان شناختى خود كنند (۱۷).

در مجموع نتايج مطالعه حاضر نشان داد آموزش ذهن آگاهى به کاهش همانند سازى افراطى و به طور كلي فرسودگى و شفقت به خود در مادران كودك با اختلال يادگيري ويژه منجر شده است و اين آموزش بر اين اساس استوار است كه افراد مى توانند با آگاهى بر افكار خود و تغيير باور هاى مخرب، همدلانه با رنج هاى خود برخورد كنند. بنابر اين مادران مى توانند در روابط اجتماعى خود با مهار هيچانات افراطى و منفى خود در راستای کاهش آن گام برداشته و به اين ترتيب رضاي بيشترى را در زندگى احساس كنند (۳۰). با توجه به نتايج حاصل از اين پژوهش كه اثربخشى در جهت مثبت آموزش ذهن آگاهى بر اين گروه از مادران است مى توان از اين روش براى کاهش فرسودگى مادران و افزايش شفقت به خود اين گروه از مادران استفاده كرد.

در ارائه اين شيوه آموزشى تمرينات به صورت شفاف و کاربردى به گونه اى فراهم شد كه با تمرکز بر افكار و احساسات، در تمام جنبه هاى زندگى، اصول به كار رفته در پژوهش را انجام دهند. همچنين با غلبه بر موقعيت جغرافيايى به طور كم هزينه و به صرفه اى به آموزش هاى لازم دسترسى داشته باشند و از سويى ديگر مادران اين پژوهش در هر مرحله مى توانستند به صورت مجازى با درمانگر در ارتباط باشند و رفع ابهام كنند.

در اجراى اين پژوهش با برخى از محدوديت ها مواجه شدیم. از جمله محدوديت هاى اين پژوهش، دسترسى محدود به مادران داوطلب،

نارسایی توجه/فزون کنشی نیز استفاده شود تا اثربخشی این برنامه مداخله‌ای روی گروه‌های مختلف بررسی شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این پژوهش با اخذ مجوز علمی از دانشگاه گیلان به شماره ۱۸۵۱۷ مورخ ۱۴۰۲/۲/۳۰ و مجوز اجرایی از سازمان آموزش و پرورش استثنایی استان گیلان به شماره ۱۲۹/۱۵۰ مورخ ۱۴۰۲/۳/۱ انجام شده است. همچنین در این پژوهش دیگر ملاحظات اخلاقی مانند رضایت کامل افراد نمونه و رعایت اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات رعایت شده است.

حامی مالی: این مطالعه بدون حامی مالی انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: در پژوهش حاضر نویسنده یکم در ایده پردازی و نگارش متن مقاله؛ نویسنده دوم در جمع آوری داده‌ها، هماهنگی با مراکز اختلالات یادگیری، و ویرایش مقاله؛ نویسنده سوم در تحلیل داده‌ها؛ و نویسنده چهارم در اجرای این مداخله نقش داشتند.

تضاد منافع: انجام این پژوهش برای نویسندگان هیچ گونه تعارض در منافع را به دنبال نداشته است و نتایج آن به صورت کاملاً شفاف و بدون سوگیری، گزارش شده است.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از ریاست محترم سازمان آموزش و پرورش استثنایی به خاطر دادن مجوز جهت اجرای پژوهش و همچنین مدیریت مرکز اختلالات یادگیری ویژه پو یا شهرستان فومن، به خاطر کمک در جمع آوری نمونه‌ها، و والدین دانش آموزان با اختلال یادگیری ویژه که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.

انجام پژوهش منحصراً در یک مرکز، عدم تفکیک انواع اختلال یادگیری، جامعه آماری محدود، و همچنین عدم پیگیری نتایج بوده است. بنابراین به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود در یک جامعه آماری گسترده‌تر برای گروه‌های مختلف اختلال یادگیری مانند اختلال خواندن، نوشتن، و ریاضیات به طور جداگانه و همچنین با استفاده از آزمون‌های پیگیری، نتایج این آموزش را مورد بررسی قرار دهند و بدین ترتیب موجب افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهشی در این زمینه شوند. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر، نداشتن اینترنت پرسرعت مادران بود که در برخی مواقع اجرای پژوهش را با مشکلاتی مواجه می‌کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود برای رفع این مشکلات فیلم‌هایی از جلسات به صورت لوح‌های فشرده تهیه شود و جهت بهره بردن هر چه بهتر و دسترسی به نتایج شفاف‌تر به مادران این کودکان ارسال شود. همچنین با توجه به اثربخش بودن درمان ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت و نیز صرفه اقتصادی این نوع پروتکل آموزشی و با توجه به شرایط جامعه حاضر که بیشتر فعالیت‌ها به سمت الکترونیکی شدن پیش می‌رود، پیشنهاد می‌شود این سبک درمانی مجازی نیز مورد توجه قرار گیرد. در نهایت پیشنهاد می‌شود که از پروتکل استفاده شده در این پژوهش برای والدین سایر گروه‌های با اختلالات یادگیری و همچنین والدین کودکان با اختلال

References

- Derikvand M, Shahni Yilagh M, Hajiyakhchali A. The Comparison of Effects of Computer Cognitive Rehabilitation (ARAM) and Practical Rehabilitation Games (Attention Games) on Working Memory, Response Inhibition, and Reading Comprehension of Students with Dyslexia. *J Child Ment Health* 2023; 10 (1) :78-92 [Persian]. <https://doi.org/10.52547/jcmh.10.1.7> [Link]
- Javadi Bazargani M, Estski M, Shahriyari Ahmadi M, Kooshki Sh. Comparison of Visual Perception Infradian Rhythms in Student with and without Special Learning Disorder. *J Child Ment Health*. 2023; 9(4): 140- 151 [Persian]. <https://doi.org/10.52547/jcmh.9.4.11> [Link]
- Norton ES, Beach SD, Gabrieli JE. Neurobiology of dyslexia. *Curr Opin Neurobiol*. 2015; 30(2):73-78. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2014.09.007> [Link]
- Sharifi AA, Davari R. Prevalence of learning disabilities in first and second grade students of elementary school in Chaharmahal Va bakhtiari Province. *Journal of Learning Disabilities*. 2012; 1(2):63- 76 [Persian]. <https://doi.org/JLD-1-2-91-1-4> [Link]
- Rasouli S, Vahedi Sh, Gharadaghi A , Nemati Sh. Developing and Validation of Intervention Program Based on Multiple Learning Systems for Students with Specific Learning with Reading Disabilities: Meta-Synthesis Study. *J Child Ment Health*. 2022; 9(2): 1-20 [Persian]. <https://doi.org/10.52547/jcmh.9.2.2> [Link]
- Aro T, Eklund K, Eloranta AK, Ahonen T, Rescorla L . Learning Disabilities Elevate Children's Risk for Behavioral-Emotional Problems: Differences Between LD Types, Genders, and Contexts. *J Learn Disabil*. 2022; 55(6):465-481. <https://doi.org/10.1177/00222194211056297> [Link]
- Ravi A, Ponnulakshmir R, Ananthi D, Rajathi S. Efficacy for Newly Integrated Yoga-based Intervention for Treating Learning Disabilities and Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): A Randomized Pilot Study. *EB European Chemical Bulletin*. 2023; 11(6): 5417-5421 <http://doi.org/10.48047/ecb/2023.12.si4.697> [Link]
- Mohtasham S, Pooragha Roodbardeh F, Kafi M. Comparison of Academic Self-regulation, Subjective Vitality, and Academic Vitality in Students with and Without Learning Disorder. *J Child Ment Health*. 2023; 9(4): 15-30 [Persian]. <https://doi.org/10.52547/jcmh.9.4.3> [Link]
- Miller-Slough RL, Dunsmore JC. Emotion socialization by parents and friends: Links with adolescent emotional adjustment. *J Appl Dev Psychol*. 2020; 14(71):115-122. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101197> [Link]
- Stathopoulou A , Drigas A. Exploring the Issue of Parental Burnout with ICT's. How Do the Parents of Children with Disabilities Feel? *International Journal of Online Engineering*. 2023; 19(1):59-79. <https://doi.org/10.3991/ijoe.v19i01.35285> [Link]
- Griffith AK. Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *J Fam Violence*. 2020; 37(5): 725–731. <http://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2> [Link]
- Malchan AF, Diana RR. Parental Burnout and Self-Compassion of Mothers with Elementary-Aged Children During the Covid-19 Pandemic. *Annual international conference on social science and humanities*. 2022: 181-189. http://doi.org/10.2991/978-2-494069-87-9_22 [Link]
- Nguyen TM, Nguyen H, Phu Tran TT, Phuong HT . Self-compassion reduces parental burnout: Mediation roles of parental psychological control and support. *Journal of the International Association for Research*. 2023; 31(1): 262-277. <https://doi.org/10.1111/pere.12464> [Link]
- Kai W, Feng W, Wei W, Yongxin Li. Parents' Education Anxiety and Children's Academic Burnout: The Role of Parental Burnout and Family Function. *Front Psychol*. 2021; 12. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764824> [Link]
- Bakir D, DEMİRLİ C. Investigation of the Impact of Self-Compassion and Family Support Perception on Parenting Stress in Parents Who Have Children with Learning Disability, Autism Spectrum Disorder and Mental Disability. *Humanistic Perspective*. 2020; 2(3): 271-282. <https://doi.org/10.47793/hp.794207> [Link]
- Jennings RE., Lanaj KI, Kim YJ. Self-compassion at work: A self-regulation perspective on its beneficial effects for work performance and wellbeing. *Personnel psychology*. 2023; 76(1):279- 309. <https://doi.org/10.1111/peps.12504> [Link]
- Mey LK, Wenzel M, Morello K, Rowland Z, Kubiak T, Tüscher O. Be Kind to Yourself: the Implications of Momentary Self-Compassion for Affective Dynamics and Well-Being in Daily Life. *Mindfulness (N Y)*. 2023; 14:622-636. <http://doi.org/10.1007/s12671-022-02050-y> [Link]
- Co Stenz FH, An Breitmeyer M, Jansen K. Parenting Stress and Self-Compassion in Parents of Children with and Without Psychological Disorders. *Sage Journals*. 2022; 31(2). <https://doi.org/10.1177/10664807221123557> [Link]
- Chorão AL, Canavarro MC, Pires R. Explaining Parenting Stress among Adoptive Parents: The Contribution of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Self-Compassion. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(21):14534. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114534> [Link]
- Roohi R, Soltani A, Zinedine Meimand Z, Razavi Nematollahi V. The Effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Increasing the Self-Compassion, Distress Tolerance, and Emotion Regulation in Students with Social Anxiety Disorder. *J Child Ment Health*. 2019; 6(3): 178-183 [Persian] <https://doi.org/10.29252/jcmh.6.3.16> [Link]
- Urbanowicz AM, Shankland R, Rance J, Bennett P, Leys C, Gauchet A. Cognitive Behavioural Stress Management (CBSM) for Parents: Prevention and Reduction of Parental Burnout. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2022; 23(4):100365. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100365> [Link]

22. EmamjomezadehV, Manshaei G. The Effectiveness of Mindfulness Based Therapy on the Parenting Burnout and Self-Compassion in the Mothers of Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2022; 17(68):43-52. [Persian] <http://doi.org/10.22034/JMPR.2023.15348> [Link]
23. Moline RL, Constantin K, Chambers CT, Powell D, Lewis SP, Laurignano L, McMurtry M. A Brief Mindfulness Intervention for Parents and Children before Pediatric Venipuncture: A Randomized Controlled Trial. *Children (Basel)*. 2022; 9(12). <https://doi.org/10.3390/children9121869> [Link]
24. Hare AO, Gemelli ZT. The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs. *PLoS One*. 2023. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278826> [Link]
25. Compen FR, Bisseling EM, Van der Lee ML, Adang EM, Donders AR, Speckens AE. Study protocol of a multicenter randomized controlled trial comparing the effectiveness of group and individual internet-based Mindfulness-Based Cognitive Therapy with treatment as usual in reducing psychological distress in cancer patients: the BeMind study. *BMC Psychol*. 2015. <https://doi.org/10.1186/s40359-015-0084-1> [Link]
26. Pourkhiyabi M, Kafi M, Abolghasemi A. The effectiveness of Internet-based cognitive-behavioral therapy on the symptoms of female children with symptoms of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Research in child and adolescent psychotherapy*. 2023; 1(1):20 - 31. [Persian] <https://doi.org/10.22098/rcap.2022.1> [Link]
27. Guo T, Jiang D, Kuang J, Hou M, Gao Y, Herold F. Mindfulness group intervention improved self-compassion and resilience of children from single-parent families in Tibetan areas. *Complement Ther Clin Pract*. 2023; 51: 101743 <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101743> [Link]
28. Shea J, Dannenfelser M, White M, Osborne A, Moran T, Lall M. A Resident Retreat with Emergency Medicine Specific Mindfulness Training Significantly Reduces Burnout and Perceived Stress. *Journal of Wellness*. 2022; 4(1): 1-12. <http://doi.org/10.55504/2578-9333.1114> [Link]
29. Cla Lee SC, Ng k, Phy Chan CK, Peng X. Effectiveness of mindfulness parent training on parenting stress and children's ADHD-related behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Hong Kong J Occup Ther*. 2022; 35(1):3-24. <https://doi.org/10.1177/15691861211073826> [Link]
30. Felegari F, Salahian A, Gharibi H, Saedi S, Chardavali S. The effectiveness of family-centered mindfulness-based therapy on resilience and rumination of mothers of children with specific learning disabilities. *Quarterly Journal of Islamic- Iranian Family Studies*. 2022; 2(3): 62-75. [Persian] <http://doi.org/10.30495/IIFS.2022.1965834.1044> [Link]
31. Pallant J. SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS. McGraw-hill education (UK); 2020 Apr 1. 778 - 780 <https://doi.org/10.4324/9781003117452> [Link]
32. Roskam I, Brianda ME, Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Front Psychol*. 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758> [Link]
33. Mousavi, F. The Comparison of Parental Burnout Experience and Attitudes Towards Gender Roles in Employed and Non-Employed Mothers Living in Tehran. *Quarterly Journal of Womens Studies Sociological and Psychological*. 2021; 18(4): 7-32. [Persian] <https://doi.org/10.22051/JWSPS.2020.31965.2250> [Link]
34. Raes F, Pommier E, Neff K D, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology and psychotherapy*. 2011; 18(3): 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702> [Link]
35. Foroughi A, Reisi S, Montazeri N, Naseri M. The effectiveness of mindful self-compassion treatment on sleep quality, rumination and self-compassion in people with cardiovascular disease. *Shenakht Child Psychol Psychiatry*. 2022; 9(4):137-152. [Persian] <http://doi.org/10.32598/shenakht.9.4.137> [Link]
36. Gutiérrez-Hernández ME, Fanjul LF, Díaz-Megolla A, Reyes-Hurtado P, Herrera-Rodríguez JF, Enjuto-Castellanos MD, Peñate W. Covid-19 lockdown and mental health in a sample population in Spain: the role of self-compassion. *International Journal of environmental research and public health*. 2021; 18(4): 2103. <http://doi.org/10.3390/ijerph18042103> [Link]
37. Sharifpour Shirazi A, Ghaderi Z. The predictive role of self-compassion and psychological capital for family functioning in married women in shiraz city. *Quarterly Journal of Woman and Society*. 2022; 13(50): 139-150. [Persian] <https://doi.org/10.30495/JZVJ.2022.28378.3607> [Link]
38. Eftekhari Afzali AR, Izadi, Fatemeh. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on self-compassion, Alexithymia and cognitive distortion of students experiencing love failure. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*. 2021; 11(2): 61-72. [Persian] <https://doi.org/10.22108/CBS.2022.130356.1564> [Link]