



The Effectiveness of Mindful Self-Compassion Training on Worry and Distress Tolerance in the Mothers of Children with Intellectual Disability

Nasrin Homayounfar ¹, Behzad Taghipuor ^{2*}, Parisa Seraj Mohammadi³, Latifeh Dida⁴, Fariba Abdi⁵, Elham Ahadi⁶

1. Department of midwifery, School of Nursing and Midwifery, Ardabil university of Medical sciences, Ardabil, Iran.

2.(Corresponding Author) Phd of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: behzad.taaghipuor1386@gmail.com.

3. MA clinical of Psychology, Department of Psychology, Faculty of human Sciences, University of Islamic Azad, Ardabil unit, Ardabil, Iran.

4. MA clinical of Psychology, Department of Psychology, Faculty of human Sciences, University of Islamic, Khalkhal unit, Khalkhal, Iran

5. MA clinical of Psychology, Department of Psychology, Faculty of human Sciences, University of Islamic, Ardabil unit, Ardabil, Iran

6. MA clinical of Psychology, Department of Psychology, Faculty of human Sciences, University of Islamic, Khalkhal unit, Khalkhal, Iran

Citation: Homayounfar N, Taghipuor B, Seraj Mohammadi P, Dida L, Abdi F, Ahadi E. The Effectiveness of Mindful Self-Compassion Training on Worry and Distress Tolerance in the Mothers of Children with Intellectual Disability. Journal of Research in Psychological Health. 2023; 18(4): 16-30 [Persian].

Key words:

Mindful self-Compassion Training, Worry, Distress Tolerance, mothers, children with intellectual disability

Highlights

- Mindful Self-Compassion Training has an effect on the Worry and Distress Tolerance in the Mothers of Children with Intellectual Disability.

Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of Mindful Self-Compassion Training on worry and Distress Tolerance in the mothers of children with intellectual disability. This semi-experimental study was conducted using pre-test and post-test with control group. The statistical population was whole client mothers of the children with intellectual disability in Ardabil comprehensive health clinic in the year 2022. 30 mothers were selected through the purposive sampling method and randomly assigned into two equal experimental and control. Experimental group received 8 weeks of Mindful Self-Compassion Training 90 minutes each session. During this period, the control group did not receive any intervention. Pennsylvania Worry Questionnaire and Distress Tolerance were used in pre-test, post-test to assess the subjects. Data were analyzed by Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) and Analysis of Covariance (ANCOVA). The result showed that Mindful self-Compassion Training was effective on worry and distress tolerance. Therefore, it could be said that the Mindful self-Compassion Training improvement worry and distress tolerance scores in the mothers of children with intellectual disability.

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم توان ذهنی

نسرين همايونفر^۱، بهزاد تقی پور^{۲*}، پریسا سراج محمدی^۳، لطیفه دیدا^۴، فریبا عبدی^۵، الهام احدی^۶

۱. گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

۲. * (نویسنده مسئول): دکترای روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
behzad.taaghipuor1386@gmail.com

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

۴. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خلخال، اردبیل، ایران.

۵. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

۶. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خلخال، اردبیل، ایران.

یافته‌های اصلی

- آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم توان ذهنی تاثیر دارد.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم توان ذهنی بود. این پژوهش نیمه آزمایشی واز نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای کودک کم توان ذهنی بود که به مراکز توانبخشی شهر اردبیل در سال ۱۴۰۱ مراجعه کرده بودند. از جامعه مذکور ۳۰ نفر، با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب، و به طور تصادفی در دو گروه برابر آزمایش و کنترل جایگزین شدند گروه آزمایشی طی ۸ هفته تحت آموزش ذهن-آگاهی مبتنی بر شفقت قرار گرفت، در این مدت بر گروه گواه مداخله‌ای انجام نگرفت پرسشنامه‌های تحمل پریشانی و نگرانی به عنوان ابزار ارزشیابی مورد استفاده قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده از مقایسه پس‌آزمون دو گروه، حاکی از این است که نمرات پس‌آزمون تحمل پریشانی و نگرانی گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد ($P=0/01$). با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت موجب بهبود نمرات نگرانی و تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم توان ذهنی شد.

تاریخ دریافت

۱۴۰۱/۰۸/۰۲

تاریخ پذیرش

۱۴۰۱/۱۱/۰۲

واژگان کلیدی

آموزش ذهن آگاهی
مبتنی بر شفقت، تحمل
پریشانی، نگرانی،
مادران، کودک کم توان
ذهنی

مقدمه

بالینی در خصوص فرزند خود را تجربه می‌کنند، این مادران در مقایسه با مادران کودکان عادی، از بهداشت روانی پایینی برخوردار بوده و نگرانی بالینی بسیار بالایی را تجربه می‌کنند (آلتورا و همکاران، ۲۰۲۰). این نگرانی می‌تواند به صورت غیرقابل کنترل ادراک شده و پیش‌بین حالت های شدید اضطرابی در آینده باشد.

تحمل پریشانی نیز به عنوان یکی از سازه‌های موثر در مشکلات مرتبط با سلامت روانشناختی مادران کودکان کم توان ذهنی شناخته می‌شود (سیم و همکاران، ۲۰۲۱). پریشانی بالینی یک حالت هیجانی منفی است، که به شکل‌های خفیف تا شدید در پاسخ به تنیدگی‌های آسیب زا تجربه می‌شود (چوی و همکاران، ۲۰۲۱). به طوری که افراد با پریشانی بالینی بالا، هیجان‌های منفی و استرس بالینی شدیدی را تجربه می‌کنند. ارتباط بین سطوح بالای اضطراب و پریشانی یک ارتباط دو سویه بوده و بر همدیگر تاثیر مستقیم دارند (والوکس و همکاران، ۲۰۲۲). این سازه با اختلال در نظام پردازش شناختی با اضطراب، عزت نفس، عاطفه، شناخت و خودکارآمدی مادران کودکان کم توان ذهنی را تخریب می‌کند. مادران کودکان کم توان ذهنیه دلیل دریافت سطوح مکرر و بالایی انگ از طرف خانواده، دوستان و اعضای جامعه سلامت و بهداشت روانی‌شان آسیب دیده و در نتیجه به مرور زمان تاب آوری و تحمل روانشناختی‌شان نسبت به رخداد های زندگی تحت تاثیر قرار می‌گیرد (تانک و همکاران، ۲۰۱۸).

با توجه به این موارد و مخاطرات فراوانی که مادران کودکان کم توان ذهنیدر سطوح بهزیستی روانی، سلامت روانی و کیفیت زندگی تجربه می‌کنند (میکاییلی و همکاران، ۲۰۲۳). استفاده از مداخلات درمانی می‌تواند نقش مهمی در جهت بهبود کیفیت زندگی و متغیرهای مرتبط با مشکلات این مادران در حیطه سلامت روان از جمله تحمل پریشانی و نگرانی داشته باشد. یکی از مداخلات جدید در خصوص بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت (MSC) است (لاتهرن و همکاران، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی دربرگیرنده مجموع مهارت‌های است که فرد را توانا می‌سازد تا وقایع درونی و بیرونی را غیر قضاوت گرایانه، و از منظر پذیرش، و نه از منظر قضاوت و اجتناب بنگرد. بنابراین هیجان‌ها و

خانواده سیستمی پویاست که هم دیگر را از لحاظ هیجانی، اجتماعی و اقتصادی حمایت می‌کند. وجود یک اختلال مانند داشتن یک کودک کم‌توان ذهنی در خانواده عملکرد کل خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد تقی پور و همکاران، ۱۳۹۸). به دنیا آمدن یک کودک کم توان ذهنی خطر ابتلا به طیف های گوناگون اختلالات روان پزشکی را در مراقبین این کودکان افزایش می‌دهد (بکر و همکاران، ۲۰۲۱). مشکلات ناشی از به دنیا آمدن یک کودک کم توان ذهنی در خانواده بیشتر از همه مادر را در مقابل مشکلات مربوط به بهداشت روان دچار آسیب می‌کند. این مادران با مشکلات هیجانی و شناختی متعددی، با توجه به نقش فراوانی که در مراقبت از کودک دارند مواجه هستند (آریا و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به این موارد و مخاطرات زیادی که داشتن کودک کم‌توان ذهنی برای مادران به همراه دارد، آگاهی از عوامل شناختی و هیجانی متعددی که در آسیب‌شناسی مادران کودکان کم‌توان ذهنی دخیل هستند، می‌تواند نقش مهمی در بهبود بهداشت روان و کیفیت زندگی این مادران داشته باشد. دو مورد از این عوامل که کانون توجه پژوهش‌گران و درمان‌گران زیادی را به خود جلب کرده است، نگرانی و تحمل پریشانی است (بکر و همکاران، ۲۰۱۹).

مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی استرس و نگرانی بالینی شدیدی را تجربه کرده (کوماری و همکاران، ۲۰۲۰). و به صورت مکرر از نگرانی به عنوان یک راهبرد مقابله ای استفاده می‌کنند (لافرنری و همکاران، ۲۰۲۰). نگرانی به عنوان ساختار مرکزی اضطراب و استرس به شمار می‌رود (اقلسون و همکاران، ۲۰۱۶). این سازه تحت عنوان افکار اضطرابی تکراری و غیر قابل کنترل در خصوص رخداد های زندگی تعریف می‌شود (استانفرد و همکاران، ۲۰۱۷). نگرانی با انعطاف ناپذیری روان‌شناختی، عاطفی و عملکرد فیزیولوژیکی در ارتباط است و با افکار منفی عود کننده آمیختگی داشته و می‌توان گفت که نگرانی خود یک نوع از افکار منفی تکرار شونده است. آن چه در مورد نگرانی دارای بار هیجانی منفی است، ناتوانی در کنترل احساسات، مدیریت تکالیف زندگی و واکنش‌های اضطرابی است (استونسو همکاران، ۲۰۱۸). مادران کودکان کم‌توان ذهنی در بیشتر مواقع زندگی‌شان نگرانی

سوال اساسی است که آیا آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت می‌تواند نگرانی و تحمل‌پریشانی را در مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی بهبود بخشد.

روش

طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی بود که به مرکز توانبخشی شهرستان اردبیل در سال ۱۴۰۱ مراجعه کرده بودند. از بین جامعه مذکور تعداد ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

همه شرکت‌کنندگان بعد از دریافت توضیحات لازم در خصوص فرایند درمان و ارائه رضایت کتبی در مطالعه شرکت کردند. نداشتن اختلال‌های روان‌پزشکی، عدم دریافت درمان‌های روان‌شناختی یا دارویی، داشتن مدرک تحصیلی حداقل دیپلم معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به مطالعه حاضر بود. همچنین غیبت حتی یک جلسه در گروه آزمایش و بروز استرس حاد در جریان مداخله ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از مطالعه بود. بعد از انتخاب آزمودنی‌ها، ابتدا پرسشنامه‌های تحمل‌پریشانی و نگرانی برای به دست آوردن نمره‌های پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل به اجرا درآمد. سپس جلسات درمانی به مدت ۸ هفته و هر جلسه ۹۰ دقیقه بر روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اجرا شد، این در حالی بود که شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات درمانی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. در پایان جهت رعایت ملاحظات اخلاقی در پژوهش جلسات ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت به صورت یک کارگاه دو روزه برای شرکت‌کنندگان گروه کنترل برگزار شد. در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شده است.

ابزارهای پژوهش:

پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا Pennsylvania (State Worry Questionnaire): این پرسشنامه توسط میر و همکاران، ۱۹۹۰ ساخته شد. پرسشنامه

عواطف به جای اینکه مورد قضاوت قرار گیرند به عنوان پدیده‌های درونی پنداشته شده و منعکس‌کننده خویشتن فرد نیستند. شفقت به خود نیز به عنوان راهی در جهت برقراری ارتباط با مهربانی نسبت به خود در مواقع رنج عاطفی و هیجانی توصیف می‌شود این سازه به عنوان یکی از مولفه‌های اصلی در خصوص سلامت روان و رضایت از زندگی شناخته می‌شود (بکر و همکاران، ۲۰۱۹). آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت با هدف افزایش خودشفقتی به واسطه معرفی و انجام مراقبه‌های هدایت‌شونده، بحث و تمرین‌های تجربی طراحی شده است. در این روش آموزشی خودشفقتی از طریق ذهن‌آگاهی افزایش پیدا می‌کند. و هدف اصلی بهبود خودشفقتی با تمرکز ثانویه بر ذهن‌آگاهی است. در این شیوه آموزشی مولفه‌های اصلی ذهن‌آگاهی و خودشفقتی به صورت ترکیبی آموزش داده می‌شود. در آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت بیماران یاد می‌گیرند که، چگونه با تمرین‌های ذهن‌آگاهی با خود مهربان باشند. هدف از مداخلات فراهم کردن روش‌های متنوع جهت افزایش خودشفقتی است که می‌تواند مطابق با آنچه که برای آنها مناسب است با زندگی شخصی خود تلفیق کنند. همچنین در این روش برنامه مهارت‌های بنیادی عطفوت آموزش داده می‌شود که نوعی خیرخواهی دوستانه است که در لحظات روزمره زندگی به کار گرفته می‌شود (گرم و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعه تحقیقات پژوهشی نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت را در بهبود متغیرهای مرتبط با سلامت روانشناختی از قبیل خوددلسوزی (دورکین و همکاران، ۲۰۲۲). بهزیستی روانشناختی (سکیس و همکاران، ۲۰۲۳، کراتزکی و همکاران، ۲۰۲۳)، تاب‌آوری (گانه و همکاران، ۲۰۲۱، فرانکو و همکاران، ۲۰۲۱)، سلامت روانشناختی (کلمنسی و همکاران، ۲۰۲۱). و تنظیم شناختی هیجان (دورلی و همکاران، ۲۰۲۲). در گروه‌های مورد مداخله، تاثیر معنی‌داری دارد با توجه به این موارد و اهمیت متغیرهای مرتبط با سلامت روانشناختی مانند تحمل‌پریشانی و نگرانی و بهبود سلامت روانشناختی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی، و با توجه به اینکه اثربخشی این شیوه از درمان بر روی متغیرهای نگرانی و تحمل‌پریشانی در این تحقیق در مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی در ایران کار نشده است بنابراین با توجه به این خلا پژوهشی هدف از این تحقیق پاسخ‌گویی به این

گزارش شده است (سیمونس و همکاران، ۲۰۰۵). پایایی این پرسشنامه توسط رضویان، ایمانی و نوربخش (۱۴۰۰) به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شده است (رضویان و همکاران، ۱۴۰۰). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

بعد از انتخاب شرکت کنندگان ابتدا از پرسشنامه تحمل پریشانی و نگرانی برای به دست آوردن نمره‌های پیش-آزمون قبل از اجرای جلسه‌های آموزشی بر روی شرکت کنندگان گروه آزمایش و کنترل به اجرا در آمد. سپس جلسات آموزشی بر اساس یک طرح از پیش تعیین شده به مدت ۸ هفته بر روی شرکت کنندگان گروه آزمایش اجرا گردید، این در حالی بود که شرکت کنندگان گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات آموزشی، شرکت کنندگان هر دو گروه برای به دست آوردن نمره‌های پس‌آزمون توسط ابزارهای مذکور، مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. خلاصه آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت در جدول ۱، ارائه شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس تک متغیری و چند متغیری استفاده شد.

راهنمایی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت

این آموزش بر اساس کتاب ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت نف و گرمر تدوین شده است (گرمر و همکاران، ۲۰۱۹). در این پژوهش آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت برای گروه آزمایشی به طول مدت ۸ هفته‌ی ۸ جلسه‌ای یک و نیم ساعته اجرا شد. خلاصه جلسات آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت

خلاصه جلسات	
جلسه اول	هدف اصلی این جلسه تعریف شفقت به خود بود. در ابتدای جلسه از مادران خواسته شد خود را معرفی کنند، در ادامه در خصوص روند و قانون جلسه‌ها توضیحات اجمالی داده شد. سپس مفهوم سازی شفقت به خود صورت گرفت و سه سیستم تنظیم هیجان به مادران توضیح داده شد. خودشفقتی در ارتباط با خودمان، تماس آرام بخش، خودمهربانی و تنفس محبت آمیز به صورت عینی به مادران آموزش داده شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به مادران ارائه شد.

نگرانی ایالت پنسیلوانیا، نگرانی شدید، مفرط و غیر قابل کنترل را در جامعه بالینی و غیر بالینی را اندازه می‌گیرد. این پرسشنامه برای اندازه‌گیری نگرانی بیمارگون بدون توجه به حیطه‌های خاص نگرانی طراحی شده است. اعتبار و روایی پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا، به طور وسیعی مورد مطالعه قرار گرفته و نشان دهنده خصوصیات روان-سنجی دقیق این پرسشنامه می‌باشد. ۱۶ گویه این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۱ تا ۵ دارد، دامنه نمرات از ۱۶ تا ۸۰ متغیر است. نمرات بالا نشان دهنده خصیصه‌ی افراطی، فراگیر و کنترل‌ناپذیری نگرانی آسیب‌شناختی است. پایایی این پرسشنامه به روش همسانی درونی ۰/۸۵ تا ۰/۹۵ گزارش شده است همچنین روایی همگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه اضطراب صفت بین ۶۴ تا ۷۴ درصد گزارش شده است (میر و همکاران، ۱۹۹۰). همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ توسط تقی پور، طوسی و عبدی (۱۴۰۱) ۰/۷۴ گزارش شده است (تقی پور و همکاران، ۱۴۰۱). در این پژوهش همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

پرسشنامه تحمل پریشانی: این مقیاس را سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ساخته‌اند و یک شاخص تحمل پریشانی هیجانی است که دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس است. خرده مقیاس‌ها شامل تحمل پریشانی هیجانی (تحمل)، جذب شدن توسط هیجانات منفی (جذب)، برآورد ذهنی پریشانی (ارزیابی) و تنظیم تلاش‌ها در جهت تسکین پریشانی (تنظیم) است. عبارات این مقیاس بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره آزمودنی ۱۵ و حداکثر ۷۵ است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۲، و ضریب روایی آن ۰/۶۱

جلسه دوم	در این جلسه مقدمات ذهن آگاهی آموزش داده شد. در ابتدای جلسه تکالیف جلسه قبل مورد بررسی قرار گرفت، در ادامه در خصوص ذهن آگاهی و انواع مغز جدید و مغز قدیم توضیحات جامعی داده شد سپس تمرین های ذهن آگاهی از قبیل، تنفس محبت آمیز، تمرکز روی تنفس، ذهن آگاهی در زندگی روزمره به صورت عملی آموزش داده شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به مادران ارائه شد.
جلسه سوم	هدف از این جلسه کاربرد شفقت در جنبه های مختلف زندگی بود. تکالیف جلسه مورد بررسی قرار گرفت. در خصوص ذهن آگاهی و خودشفقتی و اهمیت هر دو به صورت تلفیقی توضیحات جامعی داده شد. سپس تمرین های مانند قطعه یخ، چگونگی ایجاد یک رنج برای خود، تمرین توجه به مقاومت در مواجهه با مشکل و تمرین ذهن آگاهی در جهت توجه منظم و همچنین انجام یک تمرین در جهت کنترل عواطف قوی مانند عصبانیت و استرس که با انجام شفقت به خود کنترل می شوند. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به مادران ارائه شد.
جلسه چهارم	هدف این جلسه گسترش صدای درونی مهربان بودن در مادران نسبت به خود بود. پس از توضیحات اجمالی در خصوص صدای درون تمرین های مانند؛ با عطوفت راه رفتن، کاش من، پیدا کردن عبارات عطوفت، شناسایی صدای انتقاد درون، عطوفت نسبت به خود، پیدا کردن صدای شفقت درون خود، با خود شفقتی بدن خود را در آغوش گرفتن، نامه شفقت آمیز به خود و توجه مهربانانه نسبت به هر قسمت از بدن. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به مادران ارائه شد.
جلسه پنجم	هدف از این جلسه تاکید بر اهمیت زندگی در انطباق با ارزش های اصلی زندگی است. در این جلسه سه مرحله شفقت به خود را مشخص، و مشخص کردیم که هر کدام از مادران در کدام مرحله قرار دارند. در ادامه تمرین های مانند، زندگی با یک تعهد، پیدا کردن ارزش های اصلی، پوشش نقره ای، دادن و دریافت شفقت نسبت به خود و نسبت به دیگران انجام شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به دانش آموزان ارائه شد.
جلسه ششم	هدف اصلی در این جلسه آموزش مهارت های مقابله با احساسات دشوار است. این آموزش با سه راه کار انجام شد که عبارتند از؛ برچسب گذاری عواطف، آگاه بودن از عواطف بدن و تسکین دادن، در ادامه تمرین کار با باورهای اصلی منفی و تمرین کار با شرم انجام شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به مادران ارائه شد.
جلسه هفتم	هدف از این جلسه تمرکز در غلبه بر روابط بین فردی چالش برانگیز است. در این جلسه دو نوع درد ارتباطی توضیح داده شد و ویژگی های افرادی که نسبت به خود شفقت دارند در روابط شان توضیح داده شد. در این جلسه تمرین های مانند؛ مدیتیشن دوست شفقت، خود شفقتی در تعارضات ارتباطی، شفقت با تعادل فکری، تمرین برآوردن نیازهای برآورده نشده و تمرین شفقت خشم آلود آموزش داده شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به مادران ارائه شد.
جلسه هشتم	هدف از این جلسه بررسی ارتباط با جنبه های مثبت خود و زندگی یک نفر با قدردانی است. تمرین های مانند، بخشش دیگران، بخشش خود، احساس و ادراک پیاده روی، قدردانی به خاطر رخدادهای کوچک و بزرگ، لذت بردن از طعم غذا و نوشیدنی، برقراری ارتباط با خصوصیات خوب خود، تشکر و قدردانی از خود، دوست دارم چه چیزهای را به یاد بیاورم، و در پایان پس آزمون از مادران صورت گرفت.

یافته‌ها

در این پژوهش میانگین سنی گروه آزمایش ۳۵/۶۵ و گروه کنترل ۳۴/۵۲ بود، در گروه آزمایش ۱۰ نفر دارای مدرک دیپلم ۴ نفر کارشناسی و ۱ نفر کارشناسی ارشد و در گروه کنترل ۱۲ نفر دارای مدرک دیپلم و ۳ نفر مدرک کارشناسی داشتند. برای تحلیل استنباطی نتایج از تحلیل کوواریانس استفاده شد. از این رو ابتدا پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس (نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس در گروه‌ها و همگنی شیب رگرسیون) مورد بررسی قرار گرفت. از آزمون کولموگراف اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد که نتایج نشان داد تفاوت معنی‌داری بین توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون با توزیع نرمال وجود ندارد ($\text{Sig}=0/31$). از این رو فرض نرمال بودن

توزیع نمرات تایید شد. علاوه بر این برای بررسی همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج نشان داد که در مرحله پیش‌آزمون‌تحميل پريشانی ($\text{Sig}=0/28$)، $F=1/72$ ، نگرانی ($\text{Sig}=0/39$ ، $F=1/81$)، و پس‌آزمون تحميل پريشانی ($\text{Sig}=0/31$ ، $F=1/48$)، نگرانی ($\text{Sig}=0/19$ ، $F=1/32$)، پیش فرض برابری واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش مورد تایید است. همچنین از سطح معنی‌داری تعامل گروه و پیش‌آزمون‌ها برای بررسی همگنی شیب رگرسیون استفاده شد که با توجه به نتایج به دست آمده مفروضه‌های همگنی شیب رگرسیون رد نشد. با تایید این فرضیه‌ها امکان تحلیل کوواریانس فراهم شد، در جدول دو نتایج تحلیل توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، جدول سه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره و در جدول چهار نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد تحمل پريشانی و نگرانی

گروه	مقیاس	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		انحراف استاندارد	میانگین
مداخله	نگرانی	۴۹/۳۸	۲/۲۶
آزمایش	تحميل پريشانی	۳۶/۱۲	۴۴/۱۸
کنترل	نگرانی	۴۸/۴۱	۱/۸۶
	تحميل پريشانی	۳۷/۱۸	۳۶/۷۹

آزمون ۴۹/۰۶ و ۳۶/۷۹ است، که نشان‌دهنده اثربخشی معنادار آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت در میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش است. این در حالی است که تفاوت چندانی بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل مشاهده نمی‌شود.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نگرانی و تحمل پريشانی گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب ۳۶/۴۹، ۱۲/۳۸ و در پس‌آزمون ۴۲/۴۴، ۷۹/۱۸ است، همچنین میانگین نمره، نگرانی و تحمل پريشانی گروه کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب ۴۸/۴۱، ۳۷/۱۸ و در پس-

جدول ۳. تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای مقایسه میانگین‌های تحمل پريشانی و نگرانی در پس‌آزمون

آزمون‌ها	مقادیر	F	DF	DF Error	Sig	Eta ²
اثر پیلایی	۰/۶۶	۱/۸۸	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶
لامبدای ویلکز	۰/۰۶۹	۱/۸۸	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶

۰/۶۶	۰/۰۰۱	۲۵	۲	۱/۸۸	۱۳/۶۵	اثر هتلینگ
۰/۶۶	۰/۰۰۱	۲۵	۲	۱/۸۸	۱۳/۶۵	بزرگترین ریشه روی

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، که هر چهار آماره یعنی اثر پیلایسی ($F=1/88, P<0/01$)، لامبدای ویلکز ($F=1/88, P<0/01$)، و بزرگترین ریشه روی ($F=1/88, P<0/01$) معنادار است.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس تک متغیره برای مقایسه میانگین‌های تحمل پریشانی و نگرانی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	SS	DF	MS	F	sig	Eta ²
مداخله	نگرانی	۲۱۸/۸۵	۱	۲۱۸/۸۵	۱۰۵/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۴۸
	تحمل پریشانی	۱۸۵/۶۳	۱	۱۸۵/۶۳	۸۴/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۱
خطا	نگرانی	۳۵/۲۸	۲۸	۱/۹۸			
	تحمل پریشانی	۴۹/۳۳	۲۸	۱/۶۴			

همکاران، ۲۰۲۳، کلمنسی و همکاران، ۲۰۲۱). در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که مادران کودکان کم‌توان ذهنی نگرانی بالینی در خصوص فرزند خود دارند، این ناراحتی به شکل‌های گوناگون سلامت روان مادر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مادران نگرانی را به عنوان یک حالت هیجانی به داشتن کودک کم‌توان ذهنی انتخاب می‌کنند، و دیدگاه شان این است که دارا بودن یک کودک کم‌توان ذهنی باعث ایجاد دلهره و نگرانی در خصوص این موضوع و نگاه‌های ترحم آمیز اطرفیان می‌گردد. گاهی این نگرانی در مادران به شکل ناهشیار و عدم قبول واقعیت (داشتن کودک کم‌توان ذهنی) خود را بروز می‌دهد. مادران، نگرانی افراطی نسبت به مسائل گوناگون زندگی خود دارند که این امر سطح کیفیت زندگی و سلامت مادران را تحت تأثیر قرار می‌دهد (سیمونس و همکاران، ۲۰۲۳). در آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت شرکت کنندگان این توانایی را کسب که چگونه و به شکل مناسب خود با برچسب زدن درست و صحیح نسبت به عواطف خود به ابراز نگرانی‌های خود نسبت به داشتن کودک کم‌توان ذهنی پرداخته و برون ریزی هیجانی داشته تا بدین صورت از در خود نگه داشتن افکار نگرانی خود رهایی پیدا کنند بدین ترتیب مادران یاد می‌گیرند که هنگامی که مورد تهدید افکار نگران کننده نسبت به فرزند خود قرار می‌گیرند، از آنها فرار نکنند بلکه

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، تفاوت معنی داری بین نمرات پس‌آزمون نگرانی ($F=105/75$) وجود دارد ($P=0/01$). که نشان‌دهنده اثربخشی معنادار آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر بهبود نگرانی در پس‌آزمون گروه مورد مداخله می‌باشد. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر بهبود نگرانی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی نیز مورد تایید است. همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد که، تفاوت معنی داری بین نمرات پس‌آزمون تحمل پریشانی ($F=84/25$) وجود دارد ($P=0/01$). که نشان‌دهنده اثربخشی معنادار آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر بهبود تحمل پریشانی در پس‌آزمون گروه مورد مداخله می‌باشد. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر بهبود تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی مورد تایید است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت گاهش معناداری در نگرانی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی ایجاد می‌کند. این نتیجه همسو با نتایج پیشین است (دورکین و

آن را با صحبت کردن با دیگران مورد تجربه بیشتر قرار دهند، بدین ترتیب با برچسب زدن و تکرار این تجارب به صورت عملی در جلسات آموزشی مادران به صورت عینی یاد می‌گیرند که چگونه نگرانی‌های منفی خود را به شکل مناسب ابراز کرده و در نتیجه با تجربه مناسب و حل آن به شکل صحیح در زمان حال از تجربه دوباره آنها در آینده جلوگیری کنند. یکی دیگر از تکنیک‌های که در آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت در جلسات آموزشی به مادران یاد داده می‌شود تماس آرام بخش است، بدین صورت که مادران به هنگام نگرانی با تمرکز بر تنش‌های ناشی از نگرانی و استرس بر قسمت‌های از بدن خود و تمرکز بر آن احساس استرس و دلشوره بیشتری کرده و این حالت منجر به افزایش نگرانی در آنها می‌شود اما در تکنیک تماس آرام بخش به مادران آموزش داده می‌شود که در این وضعیت تمرکز خود را معطوف به قسمت‌های از بدن خود داشته باشند که در آنها نه تنها احساس تنش و نگرانی نمی‌کند بلکه حس آرامش آنها را افزایش می‌دهد از دیگر تکنیک‌های مورد استفاده در جلسات آموزشی ارزیابی مجدد نسبت به افکار نگرانی بود، بدین صورت که مادران در جلسات آموزشی این توانایی را به دست آوردند تا نسبت به نگرانی‌های خود در خصوص داشتن کودک کم توان ذهنی تحلیل و تفسیر دقیق‌تری داشته باشند و تجربه چنین وضعیتی، نگرانی مکرر و تمرکز بر افکار منفی رخدادهای نشأت گرفته از داشتن یکی کودک کم توان ذهنی را در عواطف خود مورد ارزیابی مجدد قرار دهند، تحلیل و تفسیر افکار نگران کننده از جوانب گوناگون منجر به این ارزیابی صحیح در مادران می‌شوند که نگرانی‌های افراطی، منجر به رنجش و حال بد سلامت ذهن، هیجان، عواطف و جسم آنها می‌گردد، و این نامهربانی با خود در ارزیابی مجدد به آنها کمک می‌کند تا خطاهای شناختی خود نسبت به نگرانی‌های بالینی را اصلاح کرده، و در نتیجه نسبت افکار نگران کننده تحلیل درست و واقع بینانه تری داشته باشند و آنها را کاهش دهند.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در سازه تحمل پریشانی وجود دارد و افراد گروه آزمایش تحمل پریشانی بیشتری را نسبت به گروه کنترل گزارش

کردند، این تفاوت ناشی از اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت بر تحمل پریشانی گروه آزمایش است. این نتیجه همسو با نتایج پیشین است (گراتزکی و همکاران، ۲۰۲۳، گاته و همکاران، ۲۰۲۱). در تبیین این نتیجه می‌توان بیان کرد که شواهد بالینی و پژوهشی متعددی وجود دارد که نشان دهنده نقض در بهداشت روان، کیفیت زندگی و تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم توان ذهنی است، در واقع مادران نسبت به سایر افراد در گروه بهنجار تحمل پریشانی کمتری نسبت به عوامل متعدد منفی بیرونی از خود نشان می‌دهند (سیم و همکاران، ۲۰۲۱)، در آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت مادران یاد می‌گیرند تا حالت‌های پریشانی خود را، در شکل‌ها و رخدادهای مختلف تجربه کنند. در واقع در این آموزش مادران یاد می‌گیرند که چگونه نسبت به حوادثی که نمی‌توانند در آن «تغییری ایجاد کنند (داشتن کودک کم توان ذهنی) پذیرش بدون چالش و سوگیری داشته باشند، به صورتی که انکار و سرکوبی از وضعیت پریشانی خود نداشته و از آن اجتناب نکنند چون خود این حالت یعنی انکار و اجتناب منجر به افزایش شدت پریشانی و عدم تحمل رخدادهای که نمی‌توانند در آن تغییری ایجاد کنند، می‌گردد، پس در اینجا مادران یاد می‌گیرند که نسبت به داشتن کودک کم توان ذهنی، حالت اجتنابی نداشته بلکه تشویق می‌شوند تا به جای اجتناب، با آنها روبرو شده و مورد پذیرش قرار دهند. این وضعیت یعنی قبول مسئله منجر به ایجاد بسترهای مناسب برای کمک گرفتن عاطفی و شناختی از محیط در جهت سازگاری بهتر با عوامل منفی می‌گردد. گفتمان بین سه نوع خود (خود شفقت بار، خود انتقادی و خود انتقاد شونده) از دیگر تکنیک‌های خودشفقتی است، در این تکنیک ما به مادران به صورت عینی این تجربه را تزریق کردیم که غالب بودن هر یک از این سه حالت می‌تواند وضعیت روانشناختی و پریشانی آنها را تحت تاثیر قرار دهد، تجربه عینیمادران در جلسات هنگام بها دادن به خود انتقادگر و پذیرا بودن به عنوان خود انتقاد شونده (مقصر دانستن خود و احساس پریشانی نسبت به داشتن کودک کم توان ذهنی)، نشان داد که ذهن آنها در چنین وضعیتی پذیرای پریشانی و ناراحتی است، در حالی که این وضعیت به هنگام غالب بودن خود شفقت بار (مهربان بودن نسبت به خود) اتفاق نیفتاده و سازش با پریشانی در چنین حالتی

تحقیق با جامعه و محدوده جغرافیایی متفاوت و به روش نمونه‌گیری تصادفی صورت گیرد. در بخش پیشنهاد کاربردی نیز با توجه به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم توان ذهنی پیشنهاد می‌شود که به منظور بهبود این متغیرها از این شیوه آموزشی در مراکز جامع سلامت، مشاوره و روانشناسی و مراکز درمانی استفاده بهینه گردد.

تشکر و قدردانی

در پایان نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی عزیزانی که در انجام این پژوهش نقش داشته و شرکت کرده‌اند قدردانی نمایند.

منابع

- 1- AlTourah, A. J., Al Ansari, A. M., & Jahrami, H. A. (2020). Depression, anxiety and stress among mothers of children with autism spectrum disorder. *Bahrain Medical Bulletin*, 42(2), 125-128.
- 2- Arya, A., Verma, S., Roy, D., Gupta, P., & Jawaid, F. (2019). A study of burden of care among mothers of mentally retarded children and adolescents attending child and adolescent psychiatry OPD in a tertiary care center in North India. *DELHI Psychiatr Sociology*, 22(2), 238.
- 3- Baker, K., Devine, R. T., Ng-Cordell, E., Raymond, F. L., & Hughes, C. (2021). Childhood intellectual disability and parents' mental health: integrating social, psychological and genetic influences. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 315-322.
- 4- Bakker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., & Owens, R. L. (2019). Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*, 10, 1169-1180.
- 5- Choi, N. G., Sullivan, J. E., DiNitto, D. M., & Kunik, M. E. (2019). Associations between psychological distress and health-related behaviors among adults with chronic kidney disease. *Preventive Medicine*, 126, 105749.
- 6- Clemence, B., Akinyemi, A., Laurene, H., Thierry, C., Claire, M., & Bagnis, C. I. (2021). POS-820 Mindfulness and compassion training for clinicians: a qualitative study. *Kidney International Reports*, 6(4), S356.
- 7- Doorley, J. D., Kashdan, T. B., Weppner, C. H., & Glass, C. R. (2022). The effects of self-compassion on daily emotion regulation and performance rebound among college athletes: comparisons with confidence, grit, and hope. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102081.
- 8- Durkin, M., Gurbutt, R., & Carson, J. (2022). Effectiveness of an online short compassion strengths course on nursing students compassion: A mixed methods non-randomised pilot study. *Nurse Education Today*, 111, 105315.
- 9- Eagleson, C., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G., & Hirsch, C. R. (2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour research and therapy*, 78, 13-18.
- 10- Franco, P. L., & Christie, L. M. (2021). Effectiveness of a one day self-compassion training for pediatric nurses' resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 61, 109-114.

- 11- Gaete, H. P. (2021). HPA axis, Social Support, Mindfulness training, Compassion (Self/others) training and Resilience. *Psychoneuroendocrinology*, 131, 105472.
- 12- Germer, C., Germer, C. K., & Neff, K. (2019). Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals. Guilford Publications.
- 13- Germer, C., Germer, C. K., & Neff, K. (2019). Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals. Guilford Publications
- 14- Kratzke, I. M., Barnhill, J. L., Putnam, K. T., Rao, S., Meyers, M. O., Meltzer-Brody, S., ... & Bluth, K. (2023). Self-compassion training to improve well-being for surgical residents. *EXPLORE*, 19(1), 78-83.
- 15- Kumari, S., & Kiran, M. (2020). PARENTING STRESS, PSYCHOLOGICAL WELLBEING AND SOCIAL SUPPORT IN MOTHERS OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION. *International Journal of Scientific Research*.
- 16- LaFreniere, L. S., & Newman, M. G. (2020). Exposing worry's deceit: Percentage of untrue worries in generalized anxiety disorder treatment. *Behavior Therapy*, 51(3), 413-423.
- 17- Lathren, C. R., Sloane, P. D., Zimmerman, S., Bluth, K., Silbersack, J., & Wretman, C. J. (2020). Mindful self-compassion training for nursing assistants in long-term care: Challenges and future directions. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(5), 708-709.
- 18- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behaviour research and therapy*, 28(6), 487-495.
- 19- Mikaeili, N., Salmani, A., & Sharei, A. (2023). The effect of communication skills training on family adaptability/cohesion and coping strategies in parents of female students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 13(1).
- 20- Razavian, F., Imani, S., & Nourbakhsh, M. (2021). Effectiveness of mental toughness on distress tolerance and mental vitality in parents of children with leukemia. *Quarterly of Applied Psychology*, 15 (3): 403, 422, 2.
- 21- Seekis, V., Farrell, L., & Zimmer-Gembeck, M. (2023). A classroom-based pilot of a self-compassion intervention to increase wellbeing in early adolescents. *EXPLORE*, 19(2), 267-270.
- 22- Sim, S. S., Bourke-Taylor, H., Fossey, E., & Yu, M. L. (2021). Being more than a mother: A qualitative study of Asian immigrant mothers in Australia who have children with disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 117, 104060.
- 23- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29, 83-102.
- 24- Steinfurth, E. C., Alius, M. G., Wendt, J., & Hamm, A. O. (2017). Physiological and neural correlates of worry and rumination: Support for the contrast avoidance model of worry. *Psychophysiology*, 54(2), 161-171.
- 25- Stevens, E. S., Jendrusina, A. A., Legrand, A. C., Nahin, E. R., Kaufman, M. G., Borkovec, T. D., & Behar, E. (2018). The effects of worry and relaxation on flexibility during cognitive restructuring. *Behavior modification*, 42(6), 838-863.
- 26- Taghipuor, B., & Barzegaran, R. (2019). The effectiveness of group existencetherapy on self-compassion and resilience of mothers with children with intellectual disability. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(2), 100-109. [Persian]
- 27- Taghipuor, B., Toosi, M., & Abdi, F. (2022). The effectiveness of reality therapy on worry and rumination in the mothers of children with intellectual disability. *Woman and Culture*, 2(52), 71. [Persian]
- 28- Tang, F., Byrne, M., & Qin, P. (2018). Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *Journal of affective disorders*, 228, 101-108.
- 29- Veilleux, J. C., Hyde, K. C., & Clift, J. B. (2022). When is your distress harder to tolerate? A qualitative analysis of

situations in which distress tolerance is impaired and strengthened. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 85-91.

30- Yidirim, A., Hacıhasanog, A., Ilar, R., Karakurt, P. (2013). Effects of a nursing intervention programs on the depression

31- and perception of family functioning of mothers with intellectually disabled children. *Journal of Clinical Nursing*, 22, 251-261.

32- .

