

# The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Caregiver Burden and Mental Fatigue of Autistic Children's Mothers

**Mahshid Shabani:** Ph.D. student of counseling, Islamic Azad University, north Tehran branch, Tehran, Iran. mahshidshabani@yahoo.com

**Jamshid Jarareh\*:** Assistant professor of department of psychology and educational sciences, Shahid Rajaee teacher training University, Tehran, Iran. ja.jarareh@sru.ac.ir

## Abstract

**Introduction:** The stress caused by parenting a child with autism leads to caregiver burden and mental fatigue in mothers. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness-based stress reduction of caregiver burden and mental fatigue of mothers with autistic children.

**Methods:** The research method was semi-experimental with a pre-test/post-test and a control group design. The statistical population of the present study included all mothers of children with autism in autism educational centers in Isfahan in the academic year of 2018-2019. Among them, thirty mothers were selected by the available sampling method and then randomly divided into two experimental and control groups. For data collection, the mental fatigue questionnaire (Falman et al., 2013) and the caregiver burden questionnaire (Zarit et al., 1980) were used in the pre-test and post-test state. The experimental group received mindfulness-based stress reduction therapy for eight sessions, but the control group received no intervention. Data analysis was performed using covariance analysis.

**Results:** The results showed that mean scores of caregiver burden and mental fatigue in the experimental group significantly decreased. ( $P < 0.05$ )

**Conclusions:** Based on the findings of this study, it can be concluded that mindfulness-based stress reduction can be used as an interventional method in reducing the caregiver burden and mental fatigue of mothers with an autistic child.

## Keywords

Mindfulness-Based  
Stress Reduction

Caregiver Burden

Mental Fatigue

Autism

\*Corresponding Author  
Study Type: Original  
Received: 28 May 2019  
Accepted: 21 Apr 2020

Please cite this  
article as follows:

Shabani M, and Jarareh J. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on caregiver burden and mental fatigue of autistic children's mothers. *Quarterly journal of social work*. 2020; 9 (1); 5-12

# اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فشار مراقبتی و خستگی روانی مادران با کودک اوتیسم

مهشید شعبانی: دانشجوی دکترا مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال تهران، ایران. mahshidshabani@yahoo.com  
جمشید جراره\*: استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران. ja.jarareh@sru.ac.ir

## واژگان کلیدی

کاهش استرس مبتنی بر  
ذهن آگاهی

فشار مراقبتی

خستگی روانی

اوتیسم

## چکیده

**مقدمه:** استرس های ناشی از پرورش کودک اوتیسم باعث ایجاد فشار مراقبتی و خستگی روانی در مادران می شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فشار مراقبتی و خستگی روانی مادران با کودک اوتیسم انجام شد.

**روش:** این پژوهش نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه مادران کودکان مبتلا به اوتیسم مراکز آموزشی اوتیسم شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ تشکیل داده اند. از این جامعه آماری سی مادر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. از پرسشنامه های خستگی روانی فالمن و همکاران ۲۰۱۳ و فشار مراقبتی زاریت و همکاران ۱۹۸۰ در مراحل پیش آزمون و پس آزمون استفاده گردید. گروه آزمایش در مان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را به مدت هشت جلسه دریافت کردند، اما در مورد گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای انجام نشد.

**نتایج:** تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج نشان داد، میانگین نمرات فشار مراقبتی و خستگی روانی در گروه آزمایش به طور معناداری کاهش یافته است.  $P < 0/05$

**بحث و نتیجه گیری:** با استناد به یافته های به دست آمده از پژوهش حاضر، می توان نتیجه گرفت که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک روش مداخله ای، در کاهش فشار مراقبتی و خستگی روانی مادران با کودک اوتیسم مورد استفاده قرار گیرد.

\* نویسنده مسئول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۲/۰۲

مهشید شعبانی و جمشید جراره. اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فشار مراقبتی و خستگی روانی مادران با کودک اوتیسم. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۹؛ ۹ (۱): ۵-۱۲

نحوه استناد به مقاله:

## مقدمه

اختلال طیف اوتیسم ASD، یکی از اختلال‌های عصبی-رشدی است که مطابق با آخرین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی با دو علامت عمده نقص در ارتباط اجتماعی و تعامل اجتماعی و نیز رفتارها، علایق و فعالیت‌های محدود و تکراری شناسایی می‌شود. [۱] به بیان دیگر، اختلال طیف اوتیسم شرایطی مادام‌العمر است که با مشکلات فراگیر در روابط متقابل اجتماعی و ارتباطات، رفتارهای کلیشه‌ای و علایق محدود مشخص می‌شود. [۲] مراقبت از کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم یک فرایند استرس‌زاست و گاهی اوقات والدین نیاز به حمایت‌های حرفه‌ای دارند. [۳] استرس‌های ناشی از پرورش یک کودک ناتوان یا بیمار باعث ایجاد فشار مراقبتی می‌شود. در مورد اوتیسم، مشکلات مالی و روابط خانوادگی استرس‌زا در ایجاد استرس نقش مهمی را ایفا می‌کنند. [۴] فشار مراقبتی به شکل عینی و ذهنی قابل تعریف است. تغییرات و اختلال در زندگی روزمره تعریفی عینی و واکنش و نگرش مراقب نسبت به تجارب مراقبت، تعریف ذهنی فشار مراقبتی است. [۵] خستگی، کمبود انرژی و ناتوانی در کنترل سلامت کودک از عوامل مشترک ناکامی برای مراقبین به حساب می‌آید. یک کودک مبتلا به اوتیسم معمولاً نمی‌تواند از خود مراقبت کند و این مساله برای مراقبت‌کننده نگران‌کننده است. [۶] خستگی یکی از واکنش‌هایست که مادران دارای کودکان اوتیسم نشان می‌دهند. [۷] خستگی را می‌توان به عنوان فقدان انرژی فیزیکی یا ذهنی و شناختی دانست که منجر به افت فعالیت‌های فرد می‌شود. به بیان دیگر، خستگی احساس ناخوشایند ذهنی است که طیفی از احساس ضعف تا فرسودگی را تشکیل می‌دهد و با قابلیت ایفای نقش و فعالیت شخصی تداخل دارد. [۸] شواهد جدید نشان می‌دهد که والدین کودکان اوتیسم نسبت به والدین کودکان عادی، خستگی بیشتری گزارش کرده‌اند. [۹] نتایج مطالعه سیمور و همکاران، نشان داد، مشکلات رفتاری کودک اوتیسم ممکن است به خستگی والدین منجر شود که به نوبه خود می‌تواند بر استفاده از راهبردهای مقابله ناکارآمد و افزایش استرس تاثیر بگذارد. [۱۰] عواملی مانند کیفیت پایین خواب، سطح بالایی از نیاز به حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی پایین با سطوح بالاتر خستگی در مادران کودکان مبتلا به اوتیسم ارتباط دارد. [۹] بنابراین انجام مداخلات روان‌شناختی که به کاهش احساس خستگی و فشار مراقبتی در مادران کودکان اوتیسم کمک کند، ضرورت می‌یابد. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، سودمندی خود را برای افرادی که تحت شرایط استرس‌زای مراقبت از دیگران زندگی می‌کنند، نشان داده است. [۱۱] این مداخلات توجه بالایی را در روانشناسی بالینی و سایر رشته‌های مرتبط با آن به خود جلب کرده است و تعداد زیادی از مطالعات تجربی، اثربخشی این مداخلات را در زمینه‌های بالینی و غیر بالینی تایید می‌کنند. [۱۲] ذهن آگاهی نوعی از آگاهی است که از طریق توجه به اهداف واقعی و بودن در زمان حال، بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار و لحظه به لحظه پدیدار می‌شود. [۱۳] تمام تمرین‌های موجود در ذهن آگاهی به نحوی طراحی شده‌اند که توجه به بدن را افزایش می‌دهند. نقش مهم بدن در حوزه‌های بین‌رشته‌ای جدید، مثل پزشکی ذهن‌بدن به اثبات رسیده است. در پژوهش‌هایی که از ذهن آگاهی استفاده می‌کنند، بر تعامل بین فرایندهای بدنی، شناختی و هیجانی تاکید شده است. [۱۴] برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یک فرایند ایجاد حالات شناختی، ذهنی و عاطفی انعطاف‌پذیر شناخته شده است که می‌تواند به کاهش باورهای خودتحریف‌کننده کمک کند. [۱۵] کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد آموزش می‌دهد، به مشاهده الگوهای عاطفی و شناختی بپردازند و به پذیرش و دست یافتن به چشم‌انداز بدون قضاوت تشویق می‌کند. [۱۶] از جمله مطالعات خارجی در این حیطه می‌توان به مطالعه تاتچ و همکاران اشاره نمود که به بررسی تاثیر مداخله آنلاین ذهن آگاهی بر کاهش فشار مراقبتی و افزایش بهزیستی روانی مراقبین افراد سالخورده که در مراکز نگهداری سالمندان کار می‌کردند، پرداختند. نتایج نشان داد، مداخله ذهن آگاهی، فشار مراقبتی، استرس ادراک‌شده، اضطراب و تنهایی را کاهش و سلامت روانی آن‌ها را افزایش داد. [۱۷] هوپس و همکاران، در مطالعه‌ای تاثیر آموزش ذهن آگاهی را بر افرادی که از اعضای مبتلا به دمانس در خانواده مراقبت می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد، آموزش ذهن آگاهی در کاهش فشار مراقبتی و افزایش پذیرش، امیدواری مراقبین موثر است. [۱۱] نتایج مطالعه ویسمن و همکاران نشان داد، سطوح پایینتر فشار مراقبتی و سطوح بالاتر ذهن آگاهی با سلامت روان مراقبین خانوادگی افراد مبتلا به دمانس مرتبط است. [۱۸] نتایج مطالعه وایتبرد و همکاران نشان داد، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود سلامت روان، کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و فشار مراقبتی در مراقبین خانگی افراد مبتلا به دمانس موثر است. [۱۹] نتایج مطالعه کور و همکاران

ذهن آگاهی، علایم درد و نشانه‌های خستگی را در این افراد کاهش می‌دهد. [۲۵] با مروری بر شواهد پژوهشی داخلی و خارجی می‌توان گفت، پژوهش‌هایی که در زمینه فشار مراقبتی انجام شده است، بیشتر محدود به مراقبین افراد مبتلا به دمانس و سالمندان بوده است و پژوهش‌هایی که در زمینه احساس خستگی انجام شده به بیماران سرطانی، ام‌اس و بیماران مبتلا به سندرم خستگی مزمن اختصاص دارد. این مطالعات سوالاتی را در مورد فواید احتمالی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی برای مادران کودکان مبتلا به اوتیسم ایجاد می‌کند که نقش اصلی‌ترین مراقب را برای کودکان مبتلا به اوتیسم بازی می‌کنند. بنابراین پژوهش حاضر در صدد پاسخ‌گویی بدین سوال می‌باشد که آیا کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فشار مراقبتی و خستگی روانی مادران با کودک اوتیسم تاثیر دارد؟

که بر روی مراقبین خانگی افراد مبتلا به دمانس انجام شد، نشان داد، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس، افسردگی و فشار مراقبتی و بهبود کیفیت زندگی این افراد موثر است و این تاثیر تا سه ماه پس از مداخله تداوم یافت. [۲۰] سولی و همکاران در مطالعه‌ای به بررسی آموزش ذهن آگاهی بر علایم خستگی مزمن پرداختند. نتایج نشان داد، آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب، خستگی، نشخوار فکری و افسردگی بیماران مبتلا به سندرم خستگی مزمن تاثیر مثبت داشت. [۲۱] نتایج مطالعه کارلسون و گارلند که بر روی بیماران سرطانی انجام شد، نشان داد، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش مشکلات خواب، استرس و علایم خستگی در بیماران تاثیرگذار بوده است. [۲۲] از جمله مطالعات داخلی در این حیطه می‌توان به مطالعه ابراهیمی و قهاری اشاره نمود که نتایج آن نشان داد، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش احساس خستگی و استرس بیماران مبتلا به ام‌اس تاثیر معناداری دارد. [۲۳] طاهری و سجادیان در مطالعه‌ای به این نتیجه دست یافتند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، علایم خستگی ذهنی و بدنی کارکنان دارای سندرم خستگی مزمن را کاهش می‌دهد. [۲۴] رحمانی و طالع‌پسند در مطالعه‌ای که بر روی زنان مبتلا به سرطان پستان انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که درمان کاهش استرس مبتنی بر

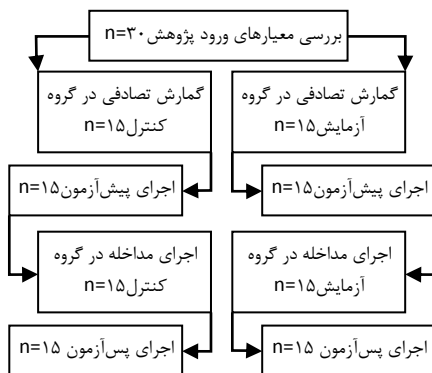
## روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی و با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه‌آماری پژوهش را کلیه مادران کودکان مبتلا به اوتیسم مراکز آموزشی اوتیسم در شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ تشکیل داده‌اند. پس از معرفی برگزاری جلسات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به یازده مرکز اوتیسم شهر اصفهان، سه مرکز حاضر به همکاری در پژوهش شدند و از میان مادران دارای کودک مبتلا به اوتیسم مراجعه کننده به مراکز مذکور، تعداد سی نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه پانزده نفره کنترل و آزمایش قرار گرفتند.

## ملاک‌های ورود و خروج

**ملاک‌های ورود:** رضایت از شرکت در پژوهش، داشتن فرزند اوتیسم، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، عدم ابتلا به اختلال روانی و جسمی آشکار. **ملاک‌های خروج:** سابقه شرکت در جلسات ذهن آگاهی و یوگا. غیبت در جلسات آموزشی بیش از سه جلسه. حضور نیافتن در جلسات پیش‌آزمون و پس‌آزمون. لازم به ذکر است که به دلیل اینکه آزمودنی‌ها در زمان اجرای پژوهش به شکل تمام وقت در شهرستان حضور داشتند در تعداد اعضا کاهشی صورت نگرفت و ریزشی ایجاد نشد.

نمودار (۱) نمودار Consort پژوهش



**ملاحظات اخلاقی:** در این مطالعه کدهای اخلاقی ۴-۸: شرکت کاملاً

داوطلبانه در تحقیق و در برداشتن هرگونه تبعات منفی در صورت عدم تمایل افراد به ادامه همکاری، ۵-۸: اخذ رضایت نامه کتبی آگاهانه و ۸-۹: محرمانه نگه داشتن اطلاعات و تهیه گزارش پژوهش به گونه‌ای که شناسایی شرکت‌کنندگان ممکن نباشد؛ از نظامنامه اخلاقی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران به کار گرفته شد.

## ابزار پژوهش

پرسشنامه فشار مراقبتی - زاریت و همکاران ۱۹۸۰: این پرسشنامه در

سال ۱۹۸۰ توسط زاریت، تاد و زاریت برای تعیین سطح فشار روانی بیماری برای مراقب طراحی شد. این پرسشنامه بیست و دو سوالی به صورت مصاحبه از مراقبان خانواده بیماران تکمیل می شود و برای پاسخگویی به هر سوال امتیازاتی به صورت هرگز-۰، بندرت-۱، بعضی اوقات-۲، اغلب-۳ و همیشه-۴ اختصاص داده می شود. مجموع امتیازات کسب شده توسط هر مراقب، فشار روانی آن را تعیین می کند. [۲۶] ضریب پایایی نسخه اصلی به روش آزمون مجدد هفتاد و یک صدم و همسانی درونی با آلفای کرونباخ نود و یک صدم می باشد. [۲۷] این پرسشنامه توسط نویدیان و همکاران با توجه به شرایط فرهنگی کشورمان تنظیم و پایایی آن با استفاده از شیوه بازآزمایی نود و چهار صدم و روایی آن را علاوه بر شیوه تحلیل محتوا با توجه به همبستگی مثبت و بالای آن با پرسشنامه اضطراب هامیلتون هشتاد و هشت صدم و نیز پرسشنامه افسردگی بک شصت و هفت صدم محاسبه و تایید کرده اند. [۲۶]

**پرسشنامه خستگی روانی-فالمن و همکاران ۲۰۱۳:** این پرسشنامه توسط فالمن و همکاران در سال ۲۰۱۳ طراحی شد که اولین و تنها مقیاس کامل اندازه گیری حالت خستگی است. این فرم بیست و نه عبارت دارد و به هر عبارت امتیازاتی به صورت کاملاً مخالفم-۱، مخالفم-۲، نسبتاً مخالفم-۳، احساسی ندارم-۴، نسبتاً موافقم-۵، موافقم-۶ و کاملاً موافقم-۷، اختصاص داده شده است. مجموع امتیازات کسب شده توسط آزمودنی ها، میزان خستگی روانی که متحمل شده اند را به صورت تخمینی با دامنه نمراتی بین بیست و نه تا دویست و سه نشان می دهد که کسب نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده خستگی روانی آزمودنی است. این پرسشنامه اولین بار توسط فالمن، مرکز، فلورا و ایستوود ۲۰۱۳ بر روی هفتاد و پنج نفر که هشتاد و چهار درصد معادل شصت و

سه نفر زن و چهارده درصد معادل دوازده نفر مرد و با میانگین سن بیست و یک و دو دهم سال بودند، انجام شد. نتایج ضریب پایایی با ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تود و شش صدم به دست آمد. [۲۸] این پرسشنامه توسط میرلوحیان و همکاران ترجمه و انطباق یابی شد و ضریب پایایی این پرسشنامه نیز ارزیابی گردید که نتایج به دست آمده با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تود و شش صدم به دست آمد. اعتبار صوری و محتوایی آن توسط تعدادی از اساتید متخصص در رشته های روانشناسی و کودکان استثنایی مورد تایید قرار گرفت. [۷] روند

### اجرای پژوهش

پرسشنامه خستگی روانی فالمن و همکاران ۲۰۱۳ و پرسشنامه فشار مراقبتی زاریت و همکاران ۱۹۸۰ در مراحل پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. پس از انتخاب نمونه، با توجه به ملاک های بیان شده، آزمودنی ها به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش، گمارش شدند و پیش آزمون در هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. سپس برای جدول (۱) شرح جلسات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسه/عنوان/محتوای جلسات
اول/ معرفی و آشنایی و تبیین مفهوم هدایت خودکار/ معرفی برنامه و شرح مختصری از هشت جلسه، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، تعیین اهداف و قوانین گروه، آشنایی با مفاهیم آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و لزوم آموزش ذهن آگاهی، توضیح پیرامون هدایت خودکار و مراقبه خوردن کدو سبزی و سپس به مدت سی دقیقه مراقبه واریسی بدن و تنفس آگاهانه.
دوم/ رویارویی با موانع/ مرور تکالیف هفته گذشته شامل انجام مراقبه واریسی بدن و بحث در مورد این تجربه، موانع تمرین و راه حل های برنامه ذهن آگاهی برای آن و تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس، بحث در مورد تفاوت بین افکار و احساسات، انجام مراقبه در حالت نشسته.
سوم/ آگاهی از تنفس یا تنفس آگاهانه/ تمرین دیدن و شنیدن، مراقبه نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی، بحث در مورد تکالیف خانگی تمرین سه دقیقه ای فضای تنفسی، انجام تمرین های حرکات یوگا.
چهارم/ ماندن در زمان حال/ مراقبه نشسته همراه با توجه به تنفس، صداها، افکار که مراقبه نشسته چهاربعدی نیز نامیده می شود، آموزش نحوه ماندن در زمان حال، مفهوم به تمرکز توجه.
پنجم/ اجازه مجوز حضور یا پذیرش افکار و احساسات/ مرور تکالیف هفته گذشته، تبیین مفهوم پذیرش، انجام مراقبه نشسته شامل آگاهی و حضور ذهن از تنفس، صداها، افکار و احساسات، ارایه و اجرای حرکات یوگا.
ششم/ افکار حقایق نیستند/ تمرین فضای تنفس سه دقیقه ای، بحث در مورد تکالیف خانگی در گروه های دوتایی، ارایه تمرینی با عنوان "خلق، فکر، دیدگاه های جداگانه" با مضمون محتوای افکار، اکثر واقعی نیستند. استفاده از شعر و استعاره و ارتباط آن با کیفیت ذهن آگاهی.
هفتم/ چطور می توانم به بهترین شکل از خودم مراقبت کنم؟/ مراقبه نشسته و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می شود. ارایه تمرینی جهت تهیه فهرستی از رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی، تجربه آگاهی و پذیرش بدون قضاوت و غیرانتخابی.
هشتم/ پذیرش و تغییر و استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفته اید/ مراقبه واریسی بدن، تمرین فضای تنفسی سه دقیقه ای، بحث در مورد روش های کنار آمدن با موانع انجام مراقبه، طرح سوالاتی در مورد کل جلسات، از این قبیل که آیا شرکت کنندگان به انتظارات خود دست یافته اند؟ آیا دوست دارند این تمرین های مراقبه را ادامه دهند؟ آیا مهارت های مقابله شان افزایش یافته است؟ گرفتن بازخورد از شرکت کنندگان و پس آزمون، آمادگی برای خاتمه جلسات و پایان مداخله.



گروه آزمایش متغیر مستقل یعنی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در هشت جلسه نود دقیقه‌ای و هفته‌ای دو جلسه به صورت گروهی، انجام شد. در مورد گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای انجام نشد. پس از اتمام این جلسات، مرحله پس‌آزمون به اجرا درآمد.

**یافته‌ها**

در جدول شماره دو، سیمای نمونه آماری تحقیق برحسب سن و میزان تحصیلات شرکت‌کنندگان در پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. در جدول شماره سه میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه کنترل و آزمایش پیش و پس از مداخله آمده است. نتایج جدول شماره چهار نشان می‌دهد، پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته در نمونه مورد مطالعه محقق شده است، چرا که مقادیر محاسبه شده در سطح  $P \leq 0/05$  معنی‌دار نیست. همان‌طور که نتایج

جدول (۲) شاخص‌های دموگرافیک افراد شرکت‌کننده در مطالعه

متغیر	آزمایش		کنترل	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
سن	۲۹ - ۲۴	۲	۱۳/۳	۴
	۳۵ - ۳۰	۱۰	۶۶/۷	۸
میزان تحصیلات	۴۰ - ۳۶	۳	۲۰	۳
	دیپلم	۸	۵۳/۳	۶
فوق دیپلم	۳	۲۰	۶	۴۰
	لیسانس	۴	۲۶/۷	۳

جدول شماره پنج نشان می‌دهد، پیش فرض همگنی واریانس‌ها محقق شده است، چرا که مقادیر F به دست آمده در سطح  $P \leq 0/05$  معنی‌دار نیست. به این ترتیب استفاده از تحلیل کوواریانس برای پاسخ‌گویی به این فرضیات امکان‌پذیر است. همان‌طور که نتایج جدول شماره شش نشان می‌دهد، با کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات خستگی روانی در سطح  $P \leq 0/05$  معنی‌دار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، بر کاهش خستگی روانی مادران

تاثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت هفتاد و دو صدم این تغییرات ناشی از تاثیر مداخله است. همچنان که نتایج جدول نشان می‌دهد، با کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات فشار مراقبتی

جدول (۳) میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خستگی روانی	آزمایش	۴۸/۲۰	۵/۸۰	۳۱/۸۶	۴/۶۴
	کنترل	۴۵/۲۰	۷/۰۱	۴۴/۶۰	۳/۹۰
فشار مراقبتی	آزمایش	۳۶/۳۳	۲/۴۳	۳۲/۷۳	۲/۴۹
	کنترل	۳۷/۱۳	۱/۸۴	۳۸	۱/۸۸

جدول (۵) آزمون‌های رعایت پیش‌فرض همسانی واریانس‌های دو گروه

متغیر	درجه آزادی		درجه آزادی ۲	F	سطح معنی‌داری
	۱	۲۸			
خستگی روانی	۱	۲۸	۰/۴۸	۰/۴۹	
فشار مراقبتی	۱	۲۸	۰/۱۸۵	۰/۳۶	

جدول (۶) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه فشار مراقبتی و خستگی روانی گروه کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
خستگی روانی	پیش‌آزمون	۳۴/۶۶	۱	۳۴/۶۶	۱/۹۴	۰/۱۷	۰/۰۶
	گروه	۱۲۴۴/۶۹	۱	۱۲۴۴/۶۹	۹۱/۶۹	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳
	خطا	۴۸۰/۶۶	۲۷	۱۷/۸۰			
	مجموع	۴۵۵/۸۵	۳۰				
فشار مراقبتی	پیش‌آزمون	۵۹/۵۳	۱	۵۹/۵۳	۲۰/۷۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳
	گروه	۱۶۱/۶۹	۱	۱۶۱/۶۹	۵۶/۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷
	خطا	۷۷/۴۰	۲۷	۲/۸۶			
	مجموع	۷۴۲/۹	۳۰				

جدول (۴) نتایج آزمون نرمال بودن توزیع نمرات خستگی روانی و فشار مراقبتی

متغیر	نوبت آزمون	آماره شاپیرو-ویلک	درجه آزادی	سطح معناداری
خستگی روانی	پیش‌آزمون	0/96	۳۰	0/42
	پس‌آزمون	0/95	۳۰	0/19
فشار مراقبتی	پیش‌آزمون	0/93	۳۰	0/08
	پس‌آزمون	0/93	۳۰	0/06

جدول (۶) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه فشار مراقبتی و خستگی روانی گروه کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
خستگی روانی	پیش‌آزمون	۳۴/۶۶	۱	۳۴/۶۶	۱/۹۴	۰/۱۷	۰/۰۶
	گروه	۱۲۴۴/۶۹	۱	۱۲۴۴/۶۹	۹۱/۶۹	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳
	خطا	۴۸۰/۶۶	۲۷	۱۷/۸۰			
	مجموع	۴۵۵/۸۵	۳۰				
فشار مراقبتی	پیش‌آزمون	۵۹/۵۳	۱	۵۹/۵۳	۲۰/۷۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳
	گروه	۱۶۱/۶۹	۱	۱۶۱/۶۹	۵۶/۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷
	خطا	۷۷/۴۰	۲۷	۲/۸۶			
	مجموع	۷۴۲/۹	۳۰				

در سطح  $P \leq 0/05$  معنی‌دار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، بر کاهش احساس فشار مراقبتی مادران تاثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذور اتا شصت و هفت صدم این تغییرات ناشی از تاثیر مداخله است.

**بحث و نتیجه‌گیری**

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فشار مراقبتی و خستگی روانی مادران با کودک اوتیسم انجام شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش فشار مراقبتی مادران کودکان مبتلا به اوتیسم موثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های تاتچ و همکاران، هوپس و همکاران، ویسمن و همکاران، وایتبرد و همکاران و کور و همکاران [۱۱، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰] همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، مراقبت دایمی از کودک اوتیسم مانند دیگر کودکان استثنایی توام با فشار روانی، ناامیدی و افسردگی است که می‌تواند سلامت روانی والدین و مراقبینی که وظیفه حمایت و مراقبت از آنان را دارند، تحت تاثیر قرار دهد و انواع فشارهای روانی را بر آنها وارد آورد [۲۹]. یافتن راهکارهایی که به مدیریت استرس کمک می‌کند، می‌تواند فرد را در برابر فشار مراقبتی، تاب‌آورتر کند و از فشار روانی مراقب بکاهد. ذهن آگاهی یکی از موثرترین راهکارها در کاهش استرس می‌باشد [۱۸]. ذهن آگاهی

و قهاری، کارلسون و گارلند، طاهری و سجادیان و رحمانی و طالع پسند [۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴ و ۲۵] همخوانی دارد. در تبیین این یافته می توان گفت، در مداخلات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی از روش های تمرین پویا، مراقبه، یوگا، تمرین تمرکز بر تنفس ذهن آگاهانه و تنفس دیافراگمی و آرمیدگی عضلانی استفاده می شود. ورزش منظم یوگا هاتا باعث افزایش انعطاف پذیری، قدرت و تعادل اسکلتی-عضلانی می شود و به فرد کمک می کند تا حالت های عمیقی از آرامش و آگاهی را تجربه کند و خستگی روانی را کاهش دهد. [۲۵] در این درمان در زمان انجام تمرینات مربوط به ذهن آگاهی و تمرین واریسی بدن به طور مستقیم بر روی خستگی بدنی و ذهنی کار می شود و با هر تمرین آن ها احساس سبکی و رهایی را در خود تجربه می کنند. [۲۴] در مجموع می توان استنباط کرد که از طریق آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می توان مهارت های ذهن آگاهی را تمرین کرد و از این طریق به کاهش فشار مراقبتی و خستگی روانی مادران کمک نمود. آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک روش مداخله ای مفید، جهت کاهش فشار مراقبتی و خستگی روانی مادران با کودک اوتیسم به کار رود.

**محدودیت ها:** پژوهش حاضر دارای محدودیت هایی می باشد از جمله محدودیت های قابل کنترل نظیر محدودیت در حجم نمونه، عدم برگزاری مرحله پیگیری، استفاده از ابزارهای خودگزارشی و محدودیت های غیرقابل کنترل چون تفاوت های فردی آزمودنی ها، تفاوت های سطح انگیزش آزمودنی ها که باید در تعمیم نتایج مدنظر قرار گیرد. **پیشنهاد ها:** پیشنهاد می شود، در پژوهش های آتی تا حد امکان مطالعات پیگیری برای بررسی تداوم تاثیرات مداخله انجام پذیرد. همزمان با آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، از یک روش آموزشی و درمانی دیگر نیز استفاده گردیده و به صورت مقایسه ای تاثیر هرکدام از روش ها مورد ارزیابی قرار گیرد.

و پذیرش لحظه اکنون ممکن است استرس، افسردگی و اضطراب را از طریق ارزیابی فشار و استرس تحت تاثیر قرار دهد. در ذهن آگاهی چگونگی ارزیابی مراقبان از فشار مراقبتی، بیشتر مورد توجه است زیرا این مداخله نه تنها بر تغییر عوامل استرسزا در محیط مربوط می شود، بلکه به این نکته نیز مربوط می شود که چگونه مراقبان به طور ذهنی آن مشکلات را ارزیابی می کنند و این امر بر سلامت روان آنان تاثیر می گذارد. [۱۹] به علاوه، تمرین روزمره ذهن آگاهی می تواند به مراقبان کمک کند تا از افکار منفی خود دور شوند و در نتیجه از فشار روانی مراقبتی کاسته شود. [۲۰] در کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، شخص می آموزد با تکنیک هایی که مربوط به تجربه کردن لحظه حال است، به طور موقت از نگرش و باورهای خود که ریشه در گذشته دارد و متاثر از ترس ها و نگرانی های آینده است، رها شود. [۳۰] بدین ترتیب کاهش نگرانی در مورد آینده کودک می تواند از فشار مراقبتی مادر بکاهد.

یافته های این پژوهش نشان داد که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش خستگی روانی مادران کودکان مبتلا به اوتیسم موثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش های سولی و همکاران، ابراهیمی

منابع

**References:**

1. Association AP. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®): American psychiatric pub; 2013.
2. Shiri V, Hosseini SA, Pishyareh E, Nejati V, Biglarian A. Study the relationship of executive functions with behavioral symptoms in children with high-functioning autism. Archives of rehabilitation. 2015; 16 (3): 208-217. [Persian]
3. Cetinbakis, G & Bastug, G & Ozel Kizil, Erguvan. Factors contributing to higher caregiving burden in Turkish mothers of children with autism spectrum disorders. International journal of developmental disabilities. 2020;66(1):46-53.
4. Drockton MC. Exploring autism and the caregiver burden relationship. 2017. Williams honors college, honors research projects. 505.
5. Govina O, Kotronoulas G, Mystakidou K, Katsaragakis S, Vlachou E, Patiraki EJEJoON. Effects of patient and personal demographic, clinical and psychosocial characteristics on the burden of family members caring for patients with advanced cancer in Greece. The European journal of oncology nursing. 2015;19(1):81-88.
6. Zima J, Kokot M, Rymaszewska. Rehabilitation of children with Down Syndrome and autism, and caregivers burden. Physiotherapy. 2011;19(3).
7. Mirlohan SA, Ghamarani. The relation between psychological burden and state boredom of mothers with

- behavioral disorders of autistic children. Middle eastern journal of disability studies 2016;6:49-55. [Persian]
8. Saeedi Dehagani S, Babapour Kheiroddin J, Esmailpour K. The role of meta-cognition in predicting cognitive, physical and social fatigue based on brown's model. Journal of cognitive psychology 2014;2(1). [Persian]
  9. Giallo R, Wood CE, Jellett R, Porter R. Fatigue, wellbeing and parental self-efficacy in mothers of children with an autism spectrum disorder. Autism. 2013;17(4):465-480.
  10. Seymour M, Wood C, Giallo R, Jellett R. Fatigue, stress and coping in mothers of children with an autism spectrum disorder. Journal of autism and developmental disorders 2013;43(7):1547-1554.
  11. Hoppes S, Bryce H, Hellman C, Finlay E. The effects of brief mindfulness training on caregivers' well-being. Journal of active, adaptation, aging. 2012;36(2):147-166.
  12. Malinowski P, Lim HJ. Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. Mindfulness. 2015;6(6):1250-1262.
  13. McConville J, McAleer R, Hahne A. Mindfulness training for health profession students—the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. Explore (NY). 2017;13(1):26-45.
  14. Michalak J, Burg J, Heidenreich T. Don't forget your body: Mindfulness, embodiment, and the treatment of depression. Mindfulness. 2012;3(3):190-199.
  15. Thurston MD, Goldin P, Heimberg R, Gross JJ. Self-views in social anxiety disorder: The impact of CBT versus MBSR. Journal of anxiety disorders. 2017;47:83-90.
  16. Dahl CJ, Lutz A, Davidson RJ. Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. Trends in cognitive sciences. 2015;19(9):515-523.
  17. Tkatch R, Bazarko D, Musich S, Wu L, MacLeod S, Keown K, et al. A pilot online mindfulness intervention to decrease caregiver burden and improve psychological well-being. Journal of evidence-based integrative medicine. 2017;22(4):736-743.
  18. Fujihara S, Inoue A, Kubota K, Yong KFR, Kondo K. Caregiver burden and work productivity among Japanese working family caregivers of people with dementia. International journal of behavioral medicine 2019;26(2):125-135.
  19. Whitebird RR, Kreitzer M, Crain AL, Lewis BA, Hanson LR, Enstad CJ. Mindfulness-based stress reduction for family caregivers: A randomized controlled trial. The gerontologist. 2013;53(4):676-686.
  20. Kor PPK, Liu JYW, Chien WT. Effects of a modified mindfulness-based cognitive therapy for family caregivers of people with dementia: A pilot randomized controlled trial. The gerontologist. 2019;98:107-117.
  21. Sollie K, Næss ET, Solhaug I, Thimm J. Mindfulness training for chronic fatigue syndrome: a pilot study. Health psychology report 2017; 5(3):240-250.
  22. Carlson LE, Garland SN. Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. International journal of behavioral medicine 2005;12(4):278-285.
  23. Alisaleh E, Shahrbanoo G. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in stress and fatigue in patients with multiple sclerosis (MS). International journal of medical research & health sciences. 2016;5(7S):486-491.
  24. Taheri S, Sajadian E. Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy on symptoms of fatigue, self-compassion and mindfulness on Employers with Chronic Fatigue Syndrome. Journal of career and organizational counseling. 2017:145-171. [Persian]
  25. Rahmani S, Talepasand SJ. The effect of group mindfulness-based stress reduction program and conscious yoga on the fatigue severity and global and specific life quality in women with breast cancer. Medical journal of the Islamic republic of Iran. 2015;29:175.
  26. Navidian A, Pahlavanzadeh S, Yazdani M. The effectiveness of family training on family caregivers of inpatients with mental disorders. Iranian journal of psychiatry and clinical psychology 2010;16(2):99-106.
  27. Zarit SH, Reever KE, Bach-Peterson J. Relatives of the impaired elderly: Correlates of feelings of burden. The gerontologist. 1980;20(6):649-655.
  28. Fahlman SA, Mercer-Lynn KB, Flora DB, Eastwood JD. Development and validation of the multidimensional state boredom scale. Assessment. 2013;20(1):68-85.
  29. Ghobary Bonab B, Haddadi Kuhsar AA, Rashidi A, Javadi S. Relationship among image of God and attachment to God with mental health in parents of exceptional children. Journal of exceptional children. 2012;12(3):5-14.
  30. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center. New York: Delta; 1990.