

Acceptance and Commitment Therapy on Social Adjustment and Anxiety in Mothers of Children with Autism

Tamimi Y¹, Soleymani Zadeh N², Eftekhari N³, *Nemati Z⁴

Author Address

1. MSc in Psychology, Department of Psychology, Science and Research branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran;

2. MSc in Consulting, Department of Counselling, South Tehran branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran;

3. MSc in Consulting, Department of Counselling, Science and Research branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran;

4. MSc in Psychology, Department of Psychology, Science and Research branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author Email: zeynab.nemati.202@gmail.com

Received: 2018 December 11; Accepted: 2018 January 2

Abstract

Background & Objective: According to the world health organization (WHO), in 1975, out of every 5,000 people, one person suffered from autism disorder. There was an increase of 166 in 2004, and one person has had autism disorder from 42 children in 2014. Parents with autism have a unique and unique challenge in their lives and experience high levels of stress and psychological distress in the end, leading to psychological disorders such as lack of compliance, resilience, depression, and anxiety. Most previous studies focused on children with autism, while few studies have investigated the effect of psychological interventions on the problems of mothers of this group as their primary caregivers. Therefore, due to the increasing population of autistic children and the need for attention of autistic children mothers due to the psychological pressures faced by mothers, attention to the issue of autistic children mothers, especially social persistence, is important. This study suggested that group therapy based on acceptance and commitment to mothers can help to improve their social adjustment and resilience. Therefore, the main goal of this study was to determine the effectiveness of acceptance and commitment therapy on social adjustment and the resilience of autistic children mothers.

Methods: In this study, a semi-experimental, pre-test and post-test design with control group was used. The statistical population of this study was all mothers with autism children in Tehran (capital city of Iran). From this society, 30 people were selected purposefully and randomly replaced in two groups (n=15 for each group) with a trial and a test. The method followed that coordination with the authorities of the clinic and the welfare organization of Tehran began the implementation of the research. First, a pre-test of social adjustment and social anxiety questionnaire was performed for both groups (experimental and control), then acceptance and commitment treatment sessions were performed in 8 sessions for the experimental group, but no intervention was applied to the control group. At the end of the experimental intervention, the experimental group and the post-test control group performed. In order to observe the research ethics for the control group after therapy sessions with research as well as research samples assured of confidentiality of information. The required data collected. Finally, using SPSS software version 20, independent T tests performed to compare the age of the two groups and covariance test to measure the effectiveness at the level of 0.05 to analyze the findings.

Results: The experimental group scores significantly changed in each group in comparison to the control group scores in each adjustment and social anxiety. Therefore, the mean social adjustment score of the experimental group increased from 13.512 ± 4.742 in the pretest to 23.125 ± 7.261 in the post-test phase and the mean social anxiety score of the experimental group was 41.526 ± 10.136 in the pretest stage, the rate of post-test was reduced by 20.518 ± 8.126 . The result of covariance analysis showed that after eliminating the effect of pre-test, the mean scores of post-test of two groups were statistically significant ($p < 0.001$).

Conclusion: This study showed that acceptance and commitment therapy for mothers with autistic children could be used as a psychological intervention along with other interventions and could be a good treatment to improve the adaptation and anxiety of mothers with autistic children. Therefore, the use of acceptance and commitment-based treatment by psychologists and counselors can help to improve the compatibility and anxiety of scars with children with autism.

Keywords: Acceptance and Commitment, Social Adjustment, Social Anxiety, Autistic Children's Mothers.

اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر سازگاری و اضطراب اجتماعی مادران دارای کودک اتیسم

یگانه تمیمی^۱، نگین سلیمانی زاده^۲، نفیسه افتخاری^۳، *زینب نعمتی^۴

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناس ارشد گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران؛

۲. کارشناس ارشد گروه مشاوره، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران؛

۳. کارشناس ارشد گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران؛

۴. کارشناس ارشد گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

*وابانامه نویسنده مسئول: zeynab.nemati.202@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲۰ آذر ۱۳۹۷؛ تاریخ پذیرش: ۱۲ دی ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: از آنجاکه بین کودک و سازگاری اعضای خانواده ارتباط دوطرفه‌ای وجود دارد، مشکلات کودک و چالش‌های مربوط به ناتوانی وی می‌تواند بر حالات روان‌شناختی مادر اثرات منفی وارد کند. هدف این پژوهش تعیین اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر سازگاری و اضطراب اجتماعی مادران دارای کودک اتیسم بود.

روش بررسی: در پژوهش حاضر از روش نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری را تمامی مادران دارای فرزند مبتلا به اتیسم شهرستان تهران تشکیل دادند. از این جامعه، سی نفر به صورت هدفمند انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه (پانزده‌تایی) آزمایشی و گواه قرار گرفتند. پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) و اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) ابزار تحقیق بود. یافته‌های پژوهش در نهایت با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ و آزمون کواریانس در سطح ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته: یافته‌ها نشان داد که نمرات گروه آزمایش در مقایسه با نمرات گروه گواه تغییرات محسوسی در هر سازگاری و اضطراب اجتماعی دارد؛ به‌طوری‌که میانگین نمره سازگاری اجتماعی گروه آزمایش از $13/512 \pm 4/742$ در مرحله پیش‌آزمون به $23/125 \pm 7/261$ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته و میانگین نمره اضطراب اجتماعی گروه آزمایش از $41/526 \pm 10/136$ در مرحله پیش‌آزمون به $20/518 \pm 8/126$ در مرحله پس‌آزمون کاهش پیدا کرده است. نتیجه تحلیل کواریانس مشخص کرد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، میانگین نمرات پس‌آزمون دو گروه اختلاف آماری معناداری دارد ($p < 0/01$).

نتیجه‌گیری: برطبق نتایج حاصل، این مطالعه نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای مادران دارای فرزند مبتلا به اتیسم قابلیت کاربرد داشته و بر بهبود سازگاری و اضطراب اجتماعی اثربخش است.

کلیدواژه‌ها: پذیرش و تعهد، سازگاری اجتماعی، اضطراب اجتماعی، مادران کودکان اتیسم.

اتیسم اختلالی مزمن و پیچیده عصبی-رشدی است که به وسیله نقص در کارکردهای ارتباطی تعاملات اجتماعی و نیز رفتارهای محدود شده و تکراری یا خودانگیخته مشخص می شود. افراد دارای این اختلال علائم بالینی مشخصی از جمله اختلال در تعامل اجتماعی/ارتباطی و رفتارهای تکراری و کلیشه ای از خود نشان می دهند (۱). طبق آمار رسمی سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۷۵ از هر پنج هزار نفر، یک نفر به اختلال اتیسم مبتلا بود که این روند در سال ۲۰۰۴ به یک در ۱۶۶ نفر افزایش یافت و در سال ۲۰۱۴ از هر ۴۲ کودک یک نفر اختلال مذکور را داشت (۲).

والدین دارای فرزند با تشخیص اتیسم با چالش های خاص و منحصربه فردی در زندگی مواجه می شوند (۳). حضور کودک دارای این اختلال می تواند دغدغه ها را افزایش داده و از لذت ها بکاهد و بر کل نظام خانواده اثر منفی داشته باشد (۴)؛ زیرا داشتن کودک مبتلا به اتیسم با بار مراقبتی زیاد، فشارهای روانی، اجتماعی و اقتصادی همراه است و می تواند مادران را تحت تنش های جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی قرار دهد (۳). زمانی که روابط اجتماعی گسسته شود، توانایی تنظیم و مدیریت رفتار نیز از بین می رود. کمبود یا نبود روابط اجتماعی که در نتیجه سازگاری اجتماعی نامطلوب رخ می دهد، می تواند روی انگیزه و سلامت روانی فرد تأثیر منفی گذاشته و سبب عملکرد روانی ضعیف مانند احساس گناه، خودپنداره منفی، ناامیدی، عزت نفس ضعیف، انزوا و رضایت مندی کم از زندگی شود (۵)؛ در نتیجه به دلیل ماهیت پیچیده اختلال مذکور، مادران کودکان مبتلا به اتیسم سطوح زیادی از اضطراب، افسردگی، استرس و سایر مشکلات روان شناختی را نشان می دهند (۶).

از آنجاکه بین کودک و سازگاری اعضای خانواده ارتباط دوطرفه ای وجود دارد، مشکلات کودک و چالش های مربوط به ناتوانی وی می تواند بر سازگاری مادر اثرات منفی وارد کند (۷). در همین راستا نتایج پژوهش جنابادی و همکاران (۸) نشان داد که مادران دارای فرزند استثنایی در مقایسه با مادران با فرزند عادی از نظر سازگاری اجتماعی به طور معناداری در سطح ضعیف تری قرار دارند و همین مسئله عملکرد اجتماعی آن ها را دچار اختلال می کند. سازگاری مفهومی عام است و به همه راهبردهایی گفته می شود که فرد برای اداره کردن موقعیت های استرس زای زندگی به کار می برد. ابعاد سازگاری شامل سازگاری جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی می شود و در رأس آن ها سازگاری اجتماعی قرار دارد (۹). سازگاری اجتماعی توانایی فرد در تطابق با محیط اطراف و به معنای سازش شخص با محیط اجتماعی است که این سازگاری می تواند به وسیله وفق دادن خود با محیط یا تغییر محیط اطراف برای رفع نیازها و رسیدن به مطلوب ایجاد شود (۶).

علاوه بر مسئله سازگاری اجتماعی، مادران کودکان ایتستیک به آینده بدبین تر و ناامیدتر هستند و به طور غیرمنطقی خودشان را اولین علت وضعیت کودکانشان می دانند و خود را سرزنش می کنند؛ همین امر در مادران اضطراب اجتماعی به وجود می آورد (۱۰). انسان موجودی اجتماعی بوده و همیشه به لحاظ عاطفی و مادی نیازمند به برقراری ارتباط اجتماعی است؛ اما برقراری این ارتباط برای مادران دارای فرزند

مبتلا به اتیسم به راحتی ممکن نیست و عواملی مانند کمبود اعتماد به نفس، ارزیابی دیگران درباره فرد و فرزندش، ترس از طرد شدن و انتقاد یا عوامل دیگر سبب می شود شخص در موقعیت های اجتماعی احساس اضطراب کند (۱۱).

اضطراب در حالت شدید به اختلالی به نام اضطراب یا هراس اجتماعی تبدیل می شود که علائم مشخص آن عبارت است از: ترس شدید و مستمر از موقعیت های اجتماعی یا عملکردی فرد در این مواقع که ممکن است موجب شرمساری وی شود؛ رویارویی یا پیش بینی رویایی با این موقعیت ها که سبب ایجاد پاسخ اضطرابی فوری می شود؛ فرد متوجه غیرمنطقی بودن ترس خود است؛ این حالت باعث اجتناب از چنین موقعیت هایی شده یا اینکه این اوضاع با وحشت زیاد تحمل می شود و در نهایت این اضطراب در عملکرد و روابط اجتماعی فرد اختلال ایجاد می کند (۲). کودکان با ناتوانی های مختلف، سطوح متفاوتی از استرس و اضطراب را در مادرانشان ایجاد می کنند (۱۲). پژوهش نریمانی و همکاران (۱۳) نشان داد که مادران دارای فرزند کم توان ذهنی در مقایسه با مادران عادی اضطراب و افسردگی بیشتر و سطح سلامت عمومی و روان شناختی کمتری دارند.

از جمله روش های غیر دارویی و کاربردی برای استفاده در کار بالینی و غیر بالینی که امروزه کاربرد فراوان دارد، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. این درمان توسط هیز در دهه ۱۹۸۰ از رویکردهای رفتارگرایی به درمان پدید آمد (۱۴). در درمان پذیرش و تعهد، هدف تغییر رابطه فرد با افکار و احساساتش است (۱۵). تا زمانی که ما فکر یا احساسی را به عنوان نشانه برجسته بزنیم، این تلویح را دارد که بد، نادرست، منفی و آسیب زا بوده و برای سالم بودن باید از آن ها خالص شد که این امر باعث منازعه ما با این افکار و احساسات می شود. منازعه ای که معمولاً نتیجه خوبی ندارد. اهداف نهایی، تغییر این افکار و احساسات رنج آور از شکل قدیمی، یعنی نشانه های آسیب زای ناپهنجاری که مانع زندگی معنادار و غنی بوده، به شکل جدیدتر یعنی تجارب انسانی طبیعی که بخش هایی از زندگی غنی و معنادار است (۱۶).

مطالعات اخیر روی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نتایجی امیدبخش را در زمینه اثربخشی این درمان ارائه داده است. پژوهشی مؤثر بودن درمان مذکور را بر سازگاری اجتماعی و عاطفی مادران با فرزند معلول نشان داد (۱۷). همچنین تحقیقی در بررسی جامع از مدل درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش برای دردهای مزمن مشخص کرد که بین ACT و فرآیندهای خود همبستگی متوسطی بوده و با شدت درد و ناراحتی عاطفی و ناتوانی ارتباط معناداری دارد (۱۵). پژوهشی دیگر نشان از اثربخشی ACT بر اضطراب اجتماعی داشت (۱۱). در بررسی تأثیر ACT در گروه مبتلایان به هراس اجتماعی با میانگین سنی ۴۲ سال به این نتیجه رسیدند که علائم اجتنابی و اضطرابی در گروه تحت درمان به طور معناداری کاهش می یابد و این تأثیر در دوره سه ماهه پیگیری همچنان تداوم دارد (۱۸).

به طور خلاصه، بر مبنای یافته های پژوهش های پیشین، والدین کودکان مبتلا به اختلال اتیسم با چالش های عمده ای روبه رو هستند و سطوح شدیدی از استرس و فشار روانی را در طولانی مدت تجربه می کنند که موجب بروز اختلالات روان شناختی از قبیل نبود سازگاری، تاب آوری،

به صورت هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه (پانزده تایی) آزمایشی و گواه قرار گرفتند. روش اجرا بدین ترتیب بود که بعد از هماهنگی های لازم با مسئولان کلینیک و سازمان بهزیستی شهر تهران، اجرای پژوهش شروع شد: اول برای هر دو گروه (آزمایشی و گواه) پیش آزمون پرسشنامه سازگاری و اضطراب اجتماعی انجام پذیرفت. سپس جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در هشت جلسه برای گروه آزمایش برگزار شد. خلاصه هشت جلسه در جدول ۱ آورده شده است؛ اما گروه گواه، هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. بلافاصله بعد از اتمام مداخله آزمایشی در گروه آزمایش و گروه گواه پس آزمون اجرا شد. به منظور رعایت اصول اخلاقی تحقیق برای افراد گروه گواه نیز بعد از پژوهش جلسات درمانی انجام گرفت. همچنین درباره محرمانه بودن اطلاعات نمونه های پژوهش اطمینان داده شد. بدین ترتیب داده های لازم جمع آوری شدند. در نهایت با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و آزمون های تی مستقل به منظور مقایسه سن افراد دو گروه و آزمون کواریانس به جهت سنجش اثربخشی در سطح ۰/۰۵، تحلیل یافته ها صورت گرفت.

افسردگی و اضطراب می شود (۳). از طرفی، اغلب مطالعات گذشته بر کودکان مبتلا به اتیسم تمرکز داشته اند؛ در حالی که تحقیقات اندکی تأثیر مداخلات روان شناختی را بر مشکلات مادران این دسته از کودکان به عنوان مراقبان اصلی آن ها بررسی کرده اند؛ بنابراین با توجه به افزایش جمعیت کودکان اتیسم و لزوم توجه به مادران این کودکان به دلیل فشارهای روان شناختی که با آن روبه رو می شوند، توجه به مقوله مادران فرزندان اتیسم و به خصوص سازگاری اجتماعی و تاب آوری از اهمیت برخوردار است؛ از این رو پژوهش حاضر بر آن شد که با درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد مادران به بهبود سازگاری اجتماعی و تاب آوری آنان کمک کند؛ لذا هدف اصلی این پژوهش تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری اجتماعی و تاب آوری مادران کودکان اتیسم بود.

۲ روش بررسی

در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری را تمامی مادران دارای فرزند مبتلا به اتیسم شهرستان تهران تشکیل دادند. از این جامعه، سی نفر

جدول ۱. خلاصه پروتکل درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد

شماره جلسه	عنوان	خلاصه جلسات
اول	معرفی و مبنای اساسی درمان	خوشامدگویی و آشنایی و معارفه اعضای گروه با درمانگر و با یکدیگر؛ بیان احساسات افراد قبل از آمدن به جلسه؛ دلیل آمدن به این جلسه و انتظار آن ها از جلسات درمانی و اجرای پیش آزمون.
دوم	گزینه ها و فراهم کردن مقدمات درمان	پرداختن رابطه بین استرس و پذیرش و مراقبت والدین؛ پذیرش والدین؛ جمع بندی بحث های مطرح شده در جلسه دوم و ارائه تمرین خانگی.
سوم	یادگیری زندگی با استرس	پذیرش استرس؛ پی بردن به ارزش های زندگی؛ تمرین پذیرش و مراقبت؛ جمع بندی بحث های مطرح شده در جلسه سوم و ارائه تمرین خانگی.
چهارم	ارزش ها و عمل ها	روشن کردن ارزش ها؛ موانع ارزش ها؛ اهداف و اعمال (رفتارها)؛ جمع بندی بحث های مطرح شده در جلسه چهارم و ارائه تمرین خانگی.
پنجم	تمایلات و افکار و احساسات	مرور تکلیف خانگی و شروع فعالیت؛ ترندهای ذهنی؛ جمع بندی بحث های مطرح شده در جلسه پنجم و ارائه تمرین خانگی.
ششم	عمل - شروع به کار کردن	بازخورد؛ برنامه ریزی عمل؛ خودمشاهده گر؛ جمع بندی بحث های مطرح شده.
هفتم	تعهد	تمایل؛ تعهد به عمل و ارزش ها با وجود موانع؛ جمع بندی بحث های مطرح شده در جلسه هفتم و ارائه تمرین خانگی.
هشتم	حفظ دستاوردهای درمان	تعهد؛ عود؛ اجرای پس آزمون و خداحافظی؛ تکلیف دائم.

توسط پورفرج در سال ۱۳۹۱، ۰/۸۹ به دست آمد (۱۱). در این پژوهش نیز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد. پرسشنامه اضطراب اجتماعی: این مقیاس نخستین بار توسط کانور و دیویدسون در سال ۲۰۰۰ تهیه شد. پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال به صورت لیکرتی ۵ تا ۱ است. براساس نتایج به دست آمده برای تفسیر نمرات، نقطه برش ۴۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۰ درصد و نقطه برش ۵۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۹ درصد، افراد مبتلا به هراس اجتماعی را از افراد غیرمبتلا متمایز می کند (۲۰). این پرسشنامه از اعتبار و

در جدول ۱ خلاصه ای از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به منظور مداخله برای گروه آزمایش آورده شده است. پرسشنامه سازگاری اجتماعی: این ابزار در سال ۱۹۶۱ توسط بل تدوین شد. سازگاری اجتماعی بل ۳۲ سؤال دارد که پاسخ گویی به آن به صورت بله و خیر و نمی دانم است. در این پرسشنامه تنها پاسخ بله و خیر امتیاز دریافت می کند و به گزینه های بله عدد یک و خیر عدد صفر تعلق می گیرد. در پژوهشی ضریب پایایی پرسشنامه ۰/۸۱ تا ۰/۹۴ گزارش شد (۱۹). پایایی پرسشنامه در مطالعه ای در جامعه ایرانی

زیاد آزمون است (۴). جدیدی و همکاران روایی و پایایی پرسشنامه را برای جامعه ایرانی تأیید کردند (۲) و همچنین در این پژوهش پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

۳ یافته‌ها

در پژوهش حاضر سی مادر دارای فرزند مبتلا به اتیسم حضور داشتند. میانگین سنی زنان ۳۵/۲۶ سال با انحراف معیار ۳/۷۰۵ بود.

روایی زیادی برخوردار است. اعتبار آن با روش بازآزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی برابر با ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و ضریب همسانی درونی آن (آلفای کرونباخ) در یک‌گروه بهنجار ۰/۹۴ و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹ و اجتناب ۰/۹۱ و ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۸۰ گزارش شده است. روایی سازه در مقایسه نتایج این آزمون در دو گروه از آزمودنی‌ها با تشخیص اختلال هراس اجتماعی و آزمودنی‌های گروه افراد بهنجار بدون تشخیص روان‌پزشکی بررسی شد که تفاوت معناداری باهم نشان دادند و این حاکی از اعتبار سازه

جدول ۲. آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین سن دو گروه

گروه	میانگین	انحراف معیار	مقدار <i>p</i>
گروه آزمایش	۳۵/۱۲۰	۳/۶۲۵	۰/۰۹۶
گروه گواه	۳۵/۵۲۳	۳/۷۱۵	

در جدول ۲ نتیجه آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین سن زنان شرکت‌کننده در دو گروه آزمایش و گواه آورده شده است؛ همان‌طور که مشاهده می‌شود، تفاوت معناداری در میانگین سنی دو گروه وجود ندارد.

جدول ۳. نتایج توصیفی و تحلیل کواریانس پس‌آزمون نمرات سازگاری اجتماعی

گروه	پیش‌آزمون میانگین	پیش‌آزمون انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	پس‌آزمون انحراف معیار	مقایسه پس‌آزمون مقدار <i>F</i>	مقدار <i>p</i>
آزمایش	۱۳/۵۱۲	۴/۷۴۲	۲۳/۱۲۵	۷/۲۶۱	۲۵/۴۱۵	<۰/۰۰۱
گواه	۱۴/۰۳۳	۴/۳۱۶	۱۴/۵۲۰	۴/۸۹۵		

باتوجه به جدول ۳ مشخص می‌شود که نمرات گروه آزمایش در مقایسه با نمرات گروه گواه تغییرات محسوسی در هر متغیر سازگاری اجتماعی دارد؛ به‌طوری‌که میانگین نمره گروه آزمایش از $13/512 \pm 4/742$ در مرحله پیش‌آزمون به $23/125 \pm 7/261$ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است؛ اما برای گروه گواه تقریباً تغییرات بسیار جزئی است. نتیجه تحلیل کواریانس ارائه‌شده در این جدول نشان می‌دهد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، میانگین نمرات پس‌آزمون دو گروه اختلاف آماری معناداری دارند ($p < 0/001$).

جدول ۴. نتایج توصیفی و تحلیل کواریانس پس‌آزمون نمرات اضطراب اجتماعی

گروه	پیش‌آزمون میانگین	پیش‌آزمون انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	پس‌آزمون انحراف معیار	مقایسه پس‌آزمون مقدار <i>F</i>	مقدار <i>P</i>
آزمایش	۴۱/۵۲۶	۱۰/۱۳۶	۲۰/۵۱۸	۸/۱۲۶	۵۱/۴۲۶	<۰/۰۰۱
گواه	۳۹/۱۶۲	۱۰/۴۱۵	۴۰/۵۷۸	۹/۱۴۷		

براساس جدول ۴ ملاحظه می‌شود که نمرات گروه آزمایش در مقایسه با نمرات گروه گواه تغییرات محسوسی در هر متغیر اضطراب اجتماعی نشان می‌دهد؛ به‌طوری‌که میانگین نمره گروه آزمایش از $41/526 \pm 10/136$ در مرحله پیش‌آزمون به $20/518 \pm 8/126$ در مرحله پس‌آزمون کاهش پیدا کرده است؛ اما برای گروه گواه تقریباً تغییرات بسیار جزئی است. نتیجه تحلیل کواریانس ارائه‌شده در این جدول مشخص می‌کند که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، میانگین نمرات پس‌آزمون دو گروه اختلاف آماری معناداری دارند ($p < 0/001$).

۴ بحث

هدف اصلی این پژوهش تعیین اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر سازگاری و اضطراب اجتماعی مادران دارای کودک اتیسم بود.

در رشد و پرورش زندگی مبتنی بر ارزش است که به مراجعان کمک کند تا شیوه زندگی کردن مطلوب خویش را پیدا کرده و صرفاً به انجام آن شیوه بپردازند؛ بنابراین تلاش‌های درمانی، معطوف به رفتارهایی خواهد بود که در راستای ارزش‌های انتخاب‌شده توسط مراجع باشد (۱۳). باتوجه به اینکه مادران دارای فرزندان مبتلا به اتیسم به‌علت داشتن اضطراب‌ها و وضعیت خاص روانی، بر این تفکر هستند که در روابط اجتماعی توانایی لازم را ندارند، درمان پذیرش و تعهد به مادران می‌آموزد که چطور افکار ناخواسته خود را کنترل کنند و در کل می‌آموزد که می‌توانند بدون هیچ‌گونه واکنش درونی یا بیرونی جهت حذف آن‌ها، به‌طور کامل بپذیرند و اضطراب اجتماعی را کاهش دهند.

مداخله مبتنی بر آموزش پذیرش و تعهد باتوجه به داشتن تکنیک‌هایی مثل ترغیب افراد به تمرین مکرر توجه متمرکز بر محرک‌های خشن و آگاهی قصدمندانه روی جسم و ذهن، مادران را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدکننده و نگرانی درباره روابط با دیگران رها می‌سازد و ذهن آن‌ها را از دنده اتوماتیک خارج می‌کند (۱۲)؛ یعنی این فنون با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات موجب کاهش اضطراب و نگرانی در مادران می‌شود.

از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، انجام مطالعه صرفاً روی مادران، فقدان زمان کافی و همکاری لازم برای پیگیری و سنجش پایداری نتایج درمان بود؛ لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به‌منظور تعمیم‌دهی بهتر از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. همچنین این پژوهش بر پدران دارای فرزند مبتلا به اتیسم انجام پذیرد و به‌منظور سنجش پایداری نتایج درمان، آزمون پیگیری به‌کار رود.

۵ نتیجه‌گیری

برطبق نتایج حاصل، این مطالعه نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای مادران دارای فرزند مبتلا به اتیسم قابلیت کاربرد داشته و می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای روان‌شناختی در کنار سایر مداخلات استفاده شود. همچنین درمان مناسبی برای بهبود سازگاری و اضطراب مادران فرزند اتیسم است؛ بنابراین به‌کارگیری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد توسط روان‌شناسان و مشاوران می‌تواند به بهبود سازگاری و اضطراب مادران دارای کودکان اتیسم منجر شود.

رفتار نیز از بین می‌رود. کمبود یا نبود روابط اجتماعی که در نتیجه سازگاری اجتماعی نامطلوب رخ می‌دهد، می‌تواند روی انگیزه و سلامت روانی فرد تأثیر منفی گذاشته و سبب عملکرد روانی ضعیف مانند احساس گناه، خودپنداره منفی، ناامیدی، عزت‌نفس ضعیف، انزوا و رضایت‌مندی کم از زندگی شود (۵).

همچنین در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مسئله اصلی پذیرش فعالانه و آگاهانه تجارب ناخوشایند زندگی است؛ بدون اینکه فرد بی‌جهت برای تغییر موقعیت زندگی خویش تلاش کند یا سعی در تحمل وضعیت ناخوشایند داشته باشد. در این‌جا مادران دارای سازگاری کم یاد می‌گیرند چگونه فعالانه و مشتاقانه با عواطف و خاطرات و احساسات و افکار خود روبه‌رو شوند. در این موقعیت انعطاف‌پذیری را می‌آموزند (۱۷). به‌عبارتی از آن‌جاکه هدف این نوع درمان افزایش آزادی روان‌شناختی افراد است، فرد خود را از تجارب ناخوشایند گذشته رها می‌کند؛ چون افزایش توجه و آگاهی در قبال افکار و هیجانات و تمایلات عملی از جنبه‌های مثبت پذیرش و تعهد است و باعث هماهنگ‌شدن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روان‌شناختی مثبت شده و سازگاری فرد و در نتیجه کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد (۱۶).

در نهایت برای این نتیجه پژوهشی می‌توان گفت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به مادران دارای کودک اتیسم کمک می‌کند تا از افکار و هیجانات خودآگاهی یابند؛ همچنین راه‌حل‌های ناسازگارانه قبلی را به‌منظور دست‌یافتن به اهداف بهتر و سازگارانه‌تر کنار بگذارند و از کشمکش خودتخریبی رها شوند و نیز باعث بهبود سازگاری آن‌ها به‌خصوص سازگاری اجتماعی و افزایش تعاملات و تبادلات اجتماعی گردد.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش حاضر این بود که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی مادران دارای کودکان اتیسم مؤثر بوده و سبب کاهش آن می‌شود؛ این یافته با نتایج نریمانی و همکاران که دریافتند اضطراب اجتماعی با درمان مذکور کاهش می‌یابد (۱۳) و همچنین پژوهش پورفرج که نشان از اثربخش بودن درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی (۱۱) بوده، همسوست.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که هدف عمده‌تر درمان پذیرش و تعهد، تغییر جهت توجه و سعی مراجعان از اهداف بیهوده (مثل کاهش احساسات و افکار ناخوشایند) به‌سوی اعمال مبتنی بر خواسته‌های آن‌ها از زندگی مطلوب است (۱۲). در آموزش پذیرش و تعهد تمام تلاش

References

1. Dieleman LM, Soenens B, Vansteenkiste M, Prinzie P, Laporte N, De Pauw SSW. Daily Sources of autonomy-supportive and controlling parenting in mothers of children with ASD: The role of child behavior and mothers' psychological needs. *J Autism Dev Disord*. 2019;49(2):509–26. doi: [10.1007/s10803-018-3726-3](https://doi.org/10.1007/s10803-018-3726-3)
2. Jadidi M, Safary S, Jadidi M, Jamali S. Comparing social support and social anxiety between mothers of children with special needs and mothers of normal children. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2017;16(2):43–52. [Persian] http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_533965_5776a611287ef99eba7bf0e2f04533a0.pdf
3. Duarte CS, Bordin IA, Yazigi L, Mooney J. Factors associated with stress in mothers of children with autism. *Autism*. 2005;9(4):416–27. doi: [10.1177/1362361305056081](https://doi.org/10.1177/1362361305056081)
4. Gohel M, Mukherjee S, Choudhary SK. Psychosocial impact on the parents of mentally retarded children in Anand District. *Healthline*. 2011;2(2):62.

5. Emerson E, Llewellyn G. The mental health of Australian mothers and fathers of young children at risk of disability. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*. 2008;32(1):53–9. doi: [10.1111/j.1753-6405.2008.00166.x](https://doi.org/10.1111/j.1753-6405.2008.00166.x)
6. Benson PR. The impact of child and family stressors on the self-rated health of mothers of children with autism spectrum disorder: Associations with depressed mood over a 12-year period. *Autism*. 2018;22(4):489–501. doi: [10.1177/1362361317697656](https://doi.org/10.1177/1362361317697656)
7. Devine KA, Holbein CE, Psihogios AM, Amaro CM, Holmbeck GN. Individual adjustment, parental functioning, and perceived social support in Hispanic and non-Hispanic white mothers and fathers of children with spina bifida. *J Pediatr Psychol*. 2012;37(7):769–78. doi: [10.1093/jpepsy/jsr083](https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsr083)
8. Jena Abadi H, Zadegan AI, Gorgij HC, Dadkan AA. The relationship between emotional intelligence, mental hygiene and social adjustment of mentally retarded children's parents and normal children's parents. *International J Psych Behav Res*. 2014;3(4):243–51.
9. Khoshravesh V, Pourmohsen M, Khayyat S. Effects of stress management training on social adjustment of Rasht hospitals female medical staff. *J Rafsanjan Uni Med Sci*. 2015;14(3):235–44. [Persian] <http://journal.rums.ac.ir/article-1-2287-en.pdf>
10. Cappe E, Wolff M, Bobet R, Adrien J-L. Quality of life: A key variable to consider in the evaluation of adjustment in parents of children with autism spectrum disorders and in the development of relevant support and assistance programmes. *Qual Life Res*. 2011;20(8):1279–94. doi: [10.1007/s11136-011-9861-3](https://doi.org/10.1007/s11136-011-9861-3)
11. Pourfaraj Omran MP. The effectiveness of acceptance and commitment group therapy in social phobia of students. *J Knowledge & Health in Basic Med Sci*. 2011;6(2):1–5. doi: [10.22100/jkh.v6i2.100](https://doi.org/10.22100/jkh.v6i2.100)
12. Uskun E, Gundogar D. The levels of stress, depression and anxiety of parents of disabled children in Turkey. *Disabil Rehabil*. 2010;32(23):1917–27. doi: [10.3109/09638281003763804](https://doi.org/10.3109/09638281003763804)
13. Narimani M, Pourabdol S, Basharpour S. The effectiveness of acceptance/ commitment training to decrease social anxiety in students with specific learning disorder. *Journal of Learning Disabilities*. 2016;6(1):121–40. [Persian] http://jld.uma.ac.ir/article_459_5c07f0a6d6fda29e7eb13285bb08843a.pdf
14. Larmar S, Wiatrowski S, Lewis-Driver S. Acceptance & commitment therapy: An overview of techniques and applications. *JSSM*. 2014;07(03):216–21. doi: [10.4236/jssm.2014.73019](https://doi.org/10.4236/jssm.2014.73019)
15. Vowles KE, Sowden G, Ashworth J. A comprehensive examination of the model underlying acceptance and commitment therapy for chronic pain. *Behavior Therapy*. 2014;45(3):390–401. doi: [10.1016/j.beth.2013.12.009](https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.12.009)
16. Hayes SC, Pistorello J, Levin ME. Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*. 2012;40(7):976–1002. doi: [10.1177/0011000012460836](https://doi.org/10.1177/0011000012460836)
17. Shaker Ardakani L, Zare R. Asarbakhshi shive darmani mobtani bar ta'ahod va paziresh bar sazegari ejtemaie va atefi va madaran ba farzand maloul shahr Yazd [The effectiveness of treatment based on commitment and adoption on social and emotional adaptation and mothers with disabled children in Yazd]. In: Third International Conference on Modern Research in the Humanities [Internet]. Rome, Italy: Azad University Yazd branch;2016. p.213–31. https://www.civilica.com/Paper-MRHCONF03-MRHCONF03_096.html
18. Ossman WA, Wilson KG, Storaasli RD, McNeill JR. A preliminary investigation of the use of acceptance and commitment therapy in group treatment for social phobia. *Inter J Psych Psychological Therapy*. 2006;6(3):397–416.
19. Bell HM. Adjustment Inventory: Student Form. Consulting Psychologists Press; 1962.
20. Connor KM, Davidson JR, Churchill LE, Sherwood A, Foa E, Weisler RH. Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). New self-rating scale. *Br J Psychiatry*. 2000;176:379–86. doi: [10.1192/bjp.176.4.379](https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379)