

Research Paper



Effect of Emotion Regulation Strategies Training on Resilience and Cognitive Flexibility in Mothers of Children with Intellectual Disability



Seyyedeh Somayyeh Jalil-Abkenar<sup>1\*</sup>

1. Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran.



DOI: [10.22034/jmpr.2024.62514.6301](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.62514.6301)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_18934.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18934.html)



ARTICLE INFO

**Keywords:**  
Cognitive Flexibility,  
Emotion Regulation  
Strategies, Intellectual  
Disability, Resilience

Received: 2024/07/15  
Accepted: 2024/09/01  
Available: 2025/01/01

ABSTRACT

Parents of children with intellectual disability face special challenges in resilience and cognitive flexibility, and need training and planning. The present study was conducted with the aim of determining the impact of emotion regulation strategies training on resilience and cognitive flexibility of mothers of children with intellectual disability. This research was semi-experimental with a pre-test, post-test design with a control group. The statistical population of the study included all the mothers of children with intellectual disability in Isfahan city in the academic year 2022-2023. The sample consisted of 32 mothers who were selected from exceptional schools using convenience sampling method. They were randomly assigned into two groups of 16 people and replaced in one of the experimental groups and control group. All subjects completed the resilience scale (Connor-Davidson, 2003) and the cognitive flexibility inventory (Dennis & VanderWal, 2010) as a pre-test. The experimental group participated in the emotion regulation strategies training program for 8 sessions, but the control group used the common school program. The statistical method of univariate covariance analysis was used to analyze the data. The results showed that the emotion regulation strategies training had a significant effect on the resilience and cognitive flexibility of mothers of children with intellectual disability ( $P < 0.001$ ). The results indicated that this program was useful and effective for improving resilience and cognitive flexibility of these mothers. It is suggested to use the emotion regulation strategies program to train parents of children with intellectual disability to improve their resilience and cognitive flexibility. As a result, planning to emotion regulation strategies training plays an important role in resilience and cognitive flexibility in mothers of children with intellectual disability.



\* **Corresponding Author:** Seyyedeh Somayyeh Jalil-Abkenar  
**E-mail:** s.jalil-abkenar@cfu.ac.ir

## مقاله پژوهشی



# اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی

سیده سمیه جلیل آبکنار<sup>۱\*</sup>

۱. استادیار، گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵، تهران، ایران.

DOI: [10.22034/jmpr.2024.62514.6301](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.62514.6301)URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_18934.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18934.html)

## مشخصات مقاله

## چکیده

## کلیدواژه‌ها:

انعطاف‌پذیری شناختی،  
راهبردهای تنظیم هیجان،  
تاب‌آوری، کم‌توان ذهنی

والدین کودکان کم‌توان ذهنی در تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی با چالش‌های خاصی مواجه هستند و به آموزش و برنامه‌ریزی نیاز دارند. پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان تاثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مادران کودکان کم‌توان ذهنی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می‌شد. نمونه شامل ۳۲ مادر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس از مدارس استثنایی انتخاب شدند. آنها با روش تصادفی به دو گروه ۱۶ نفری تقسیم و در یکی از گروه‌های آزمایش و گروه کنترل جایگزین شدند. تمام آزمودنی‌ها مقیاس تاب‌آوری (کانر-دیویدسون، ۲۰۰۳) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (دنيس و وندروال، ۲۰۱۰) را به عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه در برنامه آموزش راهبردهای تنظیم هیجان شرکت کرد اما گروه کنترل از برنامه رایج مدرسه استفاده کرد. برای تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل کواریانس تک‌متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به‌طور معناداری بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی تاثیر داشت ( $P < 0.001$ ). نتایج حاکی از آن بود که این برنامه برای بهبود تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی این مادران مفید و موثر بود. در نتیجه برنامه‌ریزی برای آموزش راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهمی در تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی دارد.

دریافت شده: ۱۴۰۳/۰۴/۲۵

پذیرفته شده: ۱۴۰۳/۰۶/۱۱

منتشر شده: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲

\* نویسنده مسئول: سیده سمیه جلیل آبکنار

رایانامه: s.jalil-abkenar@cfu.ac.ir

## مقدمه

وجود کودک دارای ناتوانی می‌تواند آثار نامطلوبی بر روابط و تعامل اعضای خانواده بگذارد، در کارکرد خانواده آسیب وارد کند و مشکلات خاصی را در خانواده ایجاد نماید (نیکوریکو و الیوت<sup>۱</sup>، ۲۰۲۳). افراد کم‌توان ذهنی<sup>۲</sup> به عنوان یکی از گروه‌های دارای ناتوانی، تقریباً ۲ تا ۳ درصد از افراد یک جامعه را تشکیل می‌دهند (هالاها، پولن و کافمن<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). مادرها به دلیل داشتن نقش مراقب، مسئولیت بیشتری را در برابر فرزند خود بر عهده می‌گیرند و با چالش‌های بیشتری روبرو می‌شوند (کاپلان و مادوکس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). ناتوانی کودک و ارائه مراقبت‌های بدون دستمزد والدین ممکن است به وضعیت فقر در خانواده کمک کند (نیکوریکو و الیوت، ۲۰۲۳). علاوه بر این، وجود کودک کم‌توان ذهنی در خانواده به دلیل نیازهای مراقبتی خاص کودک و آرزوهای بر باد رفته والدین برای داشتن فرزند سالم می‌تواند تاب‌آوری<sup>۵</sup> والدین را تحت تأثیر قرار دهد (یوسف‌زاده، جلیل آبکنار و عاشوری، ۱۳۹۷). از سوی دیگر، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان<sup>۶</sup> می‌تواند به ارتقای تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۷</sup> مادران کودکان کم‌توان ذهنی کمک کند (هالاها و همکاران، ۲۰۲۳).

قدرت روانشناسی مثبت‌گرا، توانایی آن در به‌کارگیری موفق‌ترین جنبه‌های افراد در موقعیت‌های منحصر به فرد است (گونزالس-مندز، رامیرز-سانتانا و هامبی<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱؛ بویته‌شوارلو، راکودو و کوئن<sup>۹</sup>، ۲۰۲۲). در این راستا، تاب‌آوری به توانایی فرد برای تحمل، سازگاری و بهبود شرایط و فشار روانی مربوط می‌شود (سید، مالان و فویری<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۴). وقتی درباره تاب‌آوری خانواده بحث می‌شود، منظور از آن توانایی اعضای خانواده برای حفظ یا بازگرداندن تعادل و هماهنگی در زندگی، رفتارهای مطلوب، تعامل مثبت و شایستگی‌های عملکردی است (حسینی و عاشوری، ۱۴۰۱). میزان تاب‌آوری که فرد و اعضای خانواده در شرایط نامطلوب یا استرس‌زا از خود نشان می‌دهند به عوامل مختلفی بستگی دارد (لاهایجه، لویی‌کس، وانینگ و ون در پوتن<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۴). به‌طور کلی، تاب‌آوری بر توانایی آنها در حفظ یکپارچگی شرایط خود و خانواده تأثیر می‌گذارد (راکاپ و وورال-باتیک<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۴). تاب‌آوری به عنوان توانایی مقاومت در برابر مشکلات زندگی بر اساس مکانیسم‌های پویا که تعدیل‌های مثبتی را در چالش‌های زندگی ایجاد می‌کند، تعریف می‌شود (سیلوا، کونا، راموس، پونتس و سیلوا<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۱). با توجه به این که والدین کودکان استثنایی، نوعی ناتوانی یا ضعف در خود برای مقابله با این وضعیت دشوار زندگی احساس می‌کنند، به راهبردهای مقابله‌ای مناسب نیاز دارند (اولکا و ایوانووا<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۲). بنابراین، تقویت تاب‌آوری

خانواده‌های کودکان کم‌توان ذهنی اهمیت زیادی دارد. چون که الگوهای ارتباطی خانوادگی این کودکان با والدینشان خیلی خوب نیست و از طرفی انعطاف‌پذیری شناختی والدین پایین است (هالاها و همکاران، ۲۰۲۳). ویژگی‌های کودکان کم‌توان ذهنی از جمله پایین بودن انگیزه و مشارکت پایین آنها بازی‌های گروهی تأثیر نامطلوبی بر والدین‌شان می‌گذارد و سبب می‌شود تاب‌آوری و کیفیت زندگی آنها کمتر شود (ویدیاواتی، اوتن، کلیمانز و شولته<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۰). در حقیقت، والدین کودکان کم‌توان ذهنی در تاب‌آوری با چالش‌هایی مواجه می‌شوند که با مشکلات فرزندشان ارتباط دارد (راجان و جان<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۷). در این راستا، تلاش برای خودتنظیمی و بار مسئولیت خانوادگی می‌تواند به بهبود تاب‌آوری آنها کمک قابل توجهی کند (چنگ، زوکسو و دنگ<sup>۱۷</sup>، ۲۰۲۴).

به‌طور کلی انعطاف‌پذیری شناختی حوزه مهمی است که عوامل مختلفی بر آن تأثیر می‌گذارد و توانمندی‌های این افراد را به چالش می‌کشد (فرگوسن و هنشاو<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۵). انعطاف‌پذیری شناختی یک فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده است، به طوری که فرد بتواند با تجربه‌های درونی و بیرونی منفی و ناخوشایند خود رو به رو گردد و در عین حال سازگاری و تعادل روانشناختی خود را حفظ نماید (فناپی، حبیب‌الهی و غضنفری، ۱۳۹۴). انعطاف‌پذیری شناختی یکی از متغیرهایی است که به عنوان توانایی سازگاری با محرک‌های در حال تغییر تعریف شده است. برخی پژوهشگران و متخصصان آن را به عنوان توانایی فرد برای ارتباط کامل با زمان حال به عنوان یک انسان هوشیار و آگاه و توانایی وی برای ایجاد تغییر یا ادامه رفتار در جهت ارزش‌ها تعریف کرده‌اند (ان و کوکاک<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۵). به میزان تجربه‌پذیری فرد در مقابل تجربه‌های درونی و بیرونی، انعطاف‌پذیری شناختی می‌گویند. این ویژگی شخصیتی در افراد مختلف به درجات مختلف وجود دارد و نوع واکنش افراد را در مقابل تجربه‌های جدید معین می‌کند (ایچورن، مارتون و پیروتنسکی<sup>۲۰</sup>، ۲۰۱۸). افراد انعطاف‌پذیر هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آنها از لحاظ تجربه غنی است، چون تجربه‌های جدید را می‌پسندند و خواهان تجربه بیشتر هستند. آنها نه تنها از مواجهه با تجربه‌های درونی و بیرونی اجتناب نمی‌کنند بلکه حتی گاهی خود به دنبال تجربه‌هایی می‌روند و سعی می‌کنند انواع مختلفی از تجربه‌های جدید را کسب کنند (گراف، کورنفلد، لوز، والتینو و بهاتناگر<sup>۲۱</sup>، ۲۰۱۷). در این راستا، نوع ناتوانی فرزند از جمله کم‌توانی ذهنی بر ویژگی‌های روان‌شناختی مادران موثر است و مادران کودکان کم‌توان ذهنی نسبت به مادران سایر کودکان دارای سطوح انعطاف‌پذیری شناختی پایین‌تری هستند (شیخ‌الاسلامی، محمدی و سیداسماعیلی قمی، ۱۳۹۵).

11. Lahaije, Luijckx, Waninge &amp; van der Putten

12. Rakap &amp; Vural-Batik

13. Silva, Cunha, Ramos, Pontes &amp; Silva

14. Olecká &amp; Ivanová

15. Widyawati, Otten, Kleemans &amp; Scholte

16. Rajan &amp; John

17. Cheng, Xuxu &amp; Deng

18. Ferguson &amp; Henshaw

19. Onen &amp; Kocak

20. Eichorn, Marton &amp; Pirutinsky

21. Grafe, Cornfeld, Luz, Valentino &amp; Bhatnagar

1. Nicoricu &amp; Elliot

2. Individual with intellectual disability

3. Hallahan, Pullen &amp; Kauffman

4. Kaplan &amp; Maddux

5. Resilience

6. Emotion regulation strategies

7. Cognitive flexibility

8. Gonzalez-Mendez, Ramirez-Santana &amp; Hamby

9. Boitshwarelo, Rakhudu &amp; Koen

10. Sayed, Malan &amp; Fourie

شناختی و احساس تنهایی در افراد وابسته به مواد موثر است. یافته‌های پژوهش دانادل و عاشوری (۱۴۰۲) بیانگر اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی دانش‌آموزان با آسیب شنوایی بود. نتایج پژوهش نایب‌زاده، ابولقاسمی، کافی ماسوله و خسروجاوید (۱۴۰۱) بیانگر اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی و اجتماعی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی بود. یافته‌های پژوهش جعفرپور و همکاران (۱۴۰۰) حاکی از اثربخشی آموزش نظم‌جویی هیجانی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تعامل والد-فرزند در مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی خفیف بود. ایران‌نژاد (۱۴۰۰) نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر حل مسئله و عملکرد تحصیلی نوجوانان موثر است. یافته‌های پژوهش عاشوری و رشیدی (۱۳۹۸) حاکی از اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان ناشنوا بود.

راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهمی را در جنبه‌های مختلف زندگی ایفا می‌کنند و در سازگاری با رویدادهای تنیدگی‌زا و تغییرات زندگی مؤثر هستند (صفرپور و عاشوری، ۲۰۲۳). علاوه بر این، تنظیم هیجان نقشی مهم و حیاتی در فرایندهای بهنجار و مرضی روانشناختی دارد (مصلح، بدری گرگری و نعمتی، ۱۳۹۹). تنظیم هیجان فرآیند پاسخ به هیجانات است که این احساسات و هیجانات می‌توانند در اثر وقوع یک رویداد استرس‌آور یا غیراسترس‌آور به وجود آیند (کمپس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷). در حقیقت، استرس والدین می‌تواند بسیاری از پیامدهای رشدی و تحولی در کودکان را پیش‌بینی کنند (بلنک، فرش هولت، پیسونی و کرونبورگر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۰). والدین کودکان کم‌توان ذهنی در تاب‌آوری با مشکلات خاصی مواجه هستند (راجان و جان، ۲۰۱۷) ویدیاوتی و همکاران، ۲۰۲۰). حمایت، پذیرش و انعطاف از سوی جامعه به عنوان ابعاد بسیار مهمی تلقی می‌شود و میزان مشارکت والدین کودکان با ناتوانی را بیشتر می‌کند (ماولیدیا، کینانتی، پرماتا و فیطریا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷). آنها برای غلبه بر استرس و بار مسئولیت زندگی و بهبود تاب‌آوری به حمایت نیاز دارند. انعطاف‌پذیری شناختی یکی از راهبردهای موثر است که با تاب‌آوری ارتباط دارد و به بهبود شرایط کمک می‌کند (چنگ و همکاران، ۲۰۲۴). با توجه به این که والدین کودکان کم‌توان ذهنی در تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی با مشکلاتی مواجه هستند و لازم و ضروری است که به این مساله پرداخته شود. در این راستا، در پژوهش حاضر از برنامه راهبردهای تنظیم هیجان برای آموزش مادران کودکان کم‌توان ذهنی استفاده شد تا میزان تاثیر آن بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی آنها بررسی شود. اگرچه پژوهش‌هایی در زمینه تاثیر این برنامه بر مشکلات رفتاری، تنظیم هیجان، احساس تنهایی، ناگویی هیجانی، حل مسئله، عملکرد تحصیلی، رفتارهای انطباقی و اجتماعی انجام شده است، اما هیچ پژوهشی یافت نشد که تاثیر آن را بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی مورد ارزیابی قرار دهد، که این امر حاکی از وجود خلاء پژوهشی در این حوزه است.

آموزش تنظیم هیجان با ارتقای بازسازی هیجانی، بهبود توانایی انجام رفتارهای هدفمند و آگاهی از تجربیات می‌تواند باعث بهبود انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی شود (جعفرپور، اکبری، شاکرنیا و اسدی مجره، ۱۴۰۰).

یکی از روش‌های آموزشی نوین که بر پایه هیجان است و تاثیر مثبتی در کاهش دامنه گسترده‌ای از مشکلات رفتاری و بالینی افراد دارد آموزش راهبردهای تنظیم هیجان است (گراس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان به مدیریت هیجان‌های مزاحم در تمرکز حواس کمک می‌کند و منجر به افزایش سرعت واکنش می‌شود (فخاری‌نژاد، مجتبابی و میرهاشمی، ۱۴۰۰). به عبارتی دیگر، نظم‌بخشی به هیجان به کوشش افراد برای تأثیر گذاشتن بر زمان، نوع و چگونگی تجربه و ابراز آن گفته می‌شود که دربرگیرنده تغییر طول چرخه یا شدت فرایندهای رفتاری، جسمی یا تجربی هیجان‌ها است و به‌طور خودکار یا کنترل شده، ناهشیار یا هشیار و به وسیله به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان عملیاتی می‌شود (گراس و تامپسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). افراد باید به‌طور منظم هیجان‌های خود را مدیریت کنند تا به‌طور موثر به محیط خود پاسخ دهند (باتاگلینی، رنیک جیمسون، جوبلینگ و لمولت<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). به راهبردهایی که می‌توان از آنها برای کاهش، نگهداری یا افزایش تجارب هیجانی استفاده کرد راهبردهای تنظیم هیجان گفته می‌شود (گراس، ۲۰۰۱). راهبردهای تنظیم هیجان به هیجان شامل ارزیابی مجدد، خود اظهاری، نشخوار فکری، بازداری و اجتناب می‌شود (فانی، زلفی و کریمی، ۱۴۰۱). در بعضی از رویکردهای درمانی، از آموزش راهبردهای نظم‌بخشی به هیجان به عنوان مداخله‌ای موثر در بهبود مشکلات هیجانی استفاده شده است. این مهارت‌آموزی دارای ابعاد مختلفی مانند آموزش مهارت‌های بین‌فردی، تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی، مهارت‌های اعتباربخشی و افزایش تحمل ناکامی می‌باشد (نجداردویک، اسمارودوتیر و است<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲).

پژوهش‌هایی درباره تاثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی انجام شده است. نتایج پژوهش آیچنگرین، بروخوف، تسو و ریف<sup>۵</sup> (۲۰۲۳) نشان داد که نوجوانان با آسیب شنوایی مشکلاتی در تنظیم هیجان دارند و آموزش نظم‌بخشی هیجان به این نوجوانان سبب بهبود آگاهی هیجانی آنها می‌شود. یافته‌های پژوهش نجداردویک، اسمارودوتیر و اوست<sup>۶</sup> (۲۰۲۲) حاکی از آن بود که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر مشکلات رفتاری کودکان موثر است. نتایج پژوهش دیره و عبیدی‌زادگان<sup>۷</sup> (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش تنظیم هیجان سبب بهبود تاب‌آوری، بهزیستی روانشناختی و کیفیت زندگی مادران کودکان کم‌توان ذهنی می‌شود. نتایج پژوهش سوسا و لاگانا<sup>۸</sup> (۲۰۱۹) حاکی از اثربخشی قابل توجه آموزش بازی‌های ویدیویی بر انعطاف‌پذیری شناختی و کارکردهای اجرایی بزرگسالان بود. یافته‌های پژوهش قوامی، کاظمیان مقدم، غلامزاده جفره و شهبازی (۱۴۰۲) نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر انعطاف‌پذیری

7. Deyreh &amp; Abidizadegan

8. Sosa &amp; Lagana

9. Compas

10. Blank, Frush Holt, Pisoni &amp; Kronenberger

11. Maulidia, Kinanthi, Permata &amp; Fitria

1. Gross

2. Gross &amp; Thompson

3. Battaglini, Rnic, Jameson, Jopling &amp; LeMoult

4. Njardvik, Smaradottir &amp; Öst

5. Eichengreen, Broekhof, Tsou &amp; Rieffe

6. Njardvik, Smaradottir &amp; Öst



کم‌توان ذهنی ۰/۷۷ و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

**پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۲</sup>:** این پرسشنامه توسط دنیس و وندروال<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری شناختی طراحی شد. این ابزار دارای ۲۰ گویه است که با استفاده از مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از یک تا هفت نمره‌گذاری می‌شود. لازم به ذکر است که گویه‌های ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱ و ۱۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌های به دست می‌آید و نمره بالاتر به معنای انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر می‌باشد. این پرسشنامه دارای سه خرده‌مقیاس ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) روایی همگرا این ابزار را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ و روایی واگرا آن را با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۳۹- و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین سلطانی، شاره، بحرینیان و فرمانی (۱۳۹۲) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضریب بازآزمایی خرده‌مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب برابر ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش نمودند. آنها ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها را به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ به دست آوردند. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی کل مقیاس ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۶ و ۰/۶۱ محاسبه شد.

به‌منظور اجرای پژوهش، معرفی‌نامه‌ای از اداره آموزش و پرورش برای انجام پژوهش گرفته شد. سپس لیست مدارس استثنایی کم‌توان ذهنی واقع در شهر اصفهان تهیه گردید که ۸ مدرسه بود. بعد دو مدرسه به روش تصادفی ساده انتخاب و به آن مدارس مراجعه گردید. پس از مراجعه به این مدارس و هماهنگی با مسئولین آن، دو روز در هفته برای اجرای برنامه در نظر گرفته شد. در مرحله بعدی به روش نمونه‌گیری در دسترس ۱۶ نفر از مادران از یک مدرسه و ۱۶ نفر دیگر از مدرسه بعدی انتخاب و به صورت تصادفی به گروه آزمایش و کنترل اختصاص یافتند. در ابتدای کار جلسه‌ای توجیهی برای مادران برگزار و فرایند مداخله برای آنها شرح داده شد. پس از آن، همه شرکت‌کنندگان مقیاس تاب‌آوری و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی را تکمیل کردند. پژوهشگر در مراحل اجرای پیش‌آزمون حضور داشت و به ابهامات و سوالات مادران پاسخ می‌داد. سپس گروه آزمایش در برنامه راهبردهای تنظیم هیجان شرکت کرد. این برنامه در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای در طی چهار هفته و هفته‌ای دو جلسه به صورت گروهی اجرا شد ولی گروه کنترل در این برنامه شرکت نداشت و در لیست انتظار ماندند. پایه‌های نظری برنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان برگرفته از پژوهش گروس و تامسون (۲۰۰۷) و پروتکل آموزشی عاشوری و رشیدی (۱۳۹۸) است. خلاصه جلسات برنامه راهبردهای تنظیم هیجان در گروه آزمایش به تفکیک جلسات در جدول ۱ شرح داده شده است.

در واقع احتمال می‌رود آموزش برنامه راهبردهای تنظیم هیجان تاثیر مثبتی بر تاب‌آوری مادران داشته باشد و همین امر به بهبود انعطاف‌پذیری شناختی آنها کمک کند. بنابراین مسأله اصلی پژوهش تعیین میزان تاثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی است.

## روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مادران کودکان کم‌توان ذهنی خفیف شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ می‌شد که ابتدا لیست اسامی مدارس از طریق آموزش و پرورش استثنایی استان تهیه و سپس دو مدرسه به روش تصادفی ساده انتخاب گردید. نمونه پژوهش شامل ۳۲ مادر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس از همان مدارس انتخاب و با روش تصادفی به دو گروه ۱۶ نفری تقسیم و در یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. لازم به ذکر است که برای هم‌سازی و جایگزینی این افراد در گروه‌ها به دامنه سنی و سن و میزان تحصیلات خودشان و همچنین دامنه سنی و نوع کم‌توانی ذهنی فرزندشان توجه شد که در ادامه ذکر شده است. در ضمن، این شرکت‌کنندگان علاوه بر داشتن یک فرزند کم‌توان ذهنی یک یا دو فرزند عادی هم داشتند و در نهایت با روش تصادفی در گروه‌ها جایگزین شدند. معیارهای ورود به پژوهش قبل از پیش‌آزمون شامل میزان تحصیلات سیکل تا لیسانس، دامنه سنی ۳۱ تا ۳۸ سال و داشتن فرزند کم‌توان ذهنی خفیف در دامنه سنی ۶ تا ۹ سال بود. ملاک‌های خروج از مطالعه نیز شامل ابتلای فرزند به بیماری در حین اجرای برنامه، مشارکت همزمان در مداخله‌های درمانی یا آموزشی مشابه، چندمعلولیتی بودن فرزند و غیبت بیش از دو جلسه در آموزش برنامه مداخلاتی بود. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد.

**مقیاس تاب‌آوری<sup>۱</sup>:** در این پژوهش از مقیاس تاب‌آوری برای سنجش تاب‌آوری مادران استفاده شده است. این مقیاس را کانر و دیویدسون در سال ۲۰۰۳ تدوین کردند که ۲۵ گویه دارد و با مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست (۰) تا کاملاً درست (۴) نمره‌گذاری می‌شود (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). حداقل نمره تاب‌آوری صفر، حداکثر نمره آن صد، و نقطه برش این پرسش‌نامه ۵۰ است. به عبارتی، نمره‌ی بالاتر از ۵۰ نشان‌دهنده افراد دارای تاب‌آوری خواهد بود و هر چه این امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب‌آوری فرد نیز بالاتر خواهد بود. آنها اعتبار این مقیاس را با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و با بازآزمایی ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند همچنین روایی سازه‌ی مطلوب و قابل‌قبول برای این مقیاس گزارش شده است. در مطالعه آهنگرزاده رضایی و رسولی (۱۳۹۴) شاخص روایی محتوایی مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون ۰/۹۸ به‌دست‌آمد و آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه شده است. آزاد و آل یاسین (۱۴۰۲) روایی این مقیاس را در مادران کودکان

1. Resilience Scale (RS)
2. Cognitive flexibility questionnaire

جدول ۱: خلاصه جلسات برنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

| جلسات | هدف                                 | محتوا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول   | آگاهی از احساسات و هیجان‌ها         | معرفی برنامه با بیان منطق و مراحل آن، ضرورت تنظیم هیجان و یادگیری مهارت‌ها، دیدگاه‌های درست درباره هیجان‌ها، هیجان‌های اولیه و ثانویه، کمک گرفتن از هیجان‌ها                                                                                                                                                                  |
| دوم   | مهارت‌های درک هیجان و انتخاب موقعیت | آموزش و معرفی هیجان، شناسایی و نامگذاری و برچسب زدن به احساسات، تمایز میان هیجانات مختلف، شناسایی هیجان در حالت فیزیکی و روانشناختی، عوامل موفقیت در تنظیم هیجان                                                                                                                                                              |
| سوم   | مهارت‌های مربوط به پیشگیری          | خودآرزیابی با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی خود، خودآرزیابی با هدف شناسایی میزان آسیب‌پذیری هیجانی در فرد، خودآرزیابی با هدف شناسایی از راهبردهای خودتنظیمی، پیامدهای شناختی واکنش‌های هیجانی، پیامدهای فیزیولوژیک واکنش‌های هیجانی، پیامدهای رفتاری واکنش‌های هیجانی و رابطه این سه با هم، معرفی هیجان خشم و راه‌های غلبه بر آن |
| چهارم | اصلاح موقعیت                        | جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مساله، آموزش، مهارت‌های گفتگوی بین‌فردی، اظهار وجود و حل تعارض                                                                                                                                                                                                            |
| پنجم  | گسترش توجه                          | متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، آموزش توجه                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ششم   | ارزیابی شناختی                      | نقش ذهن در تولید، نگهداری، افزایش یا کاهش پاسخ هیجانی، شناسایی ارزیابی‌های غلط و تاثیر آن بر حالت‌های هیجانی، آموزش راهبرد ارزیابی مجدد                                                                                                                                                                                       |
| هفتم  | تعدیل پاسخ                          | شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداري و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس                                                                                                                                |
| هشتم  | ارزیابی و کاربرد                    | ارزیابی میزان دستیابی به هدف‌ها، کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط طبیعی خارج از جلسه مداخله                                                                                                                                                                                                                                |

## یافته‌ها

به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، از شرکت کنندگان رضایت‌نامه کتبی جهت شرکت در پژوهش گرفته شد و آنها در خصوص شرکت در جلسات آزاد بودند. اطلاعات حاصل از پژوهش محرمانه بود و بدون ذکر نام آزمودنی‌ها استفاده شد. هر دو گروه در پایان جلسات آموزش، مجدداً مقیاس تاب‌آوری و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی را به عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس تک‌متغیری (آنکووا) در نسخه ۲۶ نرم‌افزار آماری SPSS تحلیل شد.

اطلاعات جمعیت‌شناختی حاکی از آن بود که میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ۳۵/۱۸ و ۲/۶۲ و در گروه کنترل ۳۵/۰۸ و ۲/۲۹ بود. نتایج آزمون آماری  $t$  نشان داد که بین گروه‌ها از نظر متغیر سن تفاوت معناداری وجود نداشت ( $P > ۰/۰۵$ ). بنابراین، اختلاف نمرات متغیرهای تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی از اختلاف سن شرکت‌کنندگان ناشی نمی‌شود. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل در موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی

| مقیاس               | مرحله     | گروه آزمایش |                  |                   |              | گروه کنترل |                  |                   |              |
|---------------------|-----------|-------------|------------------|-------------------|--------------|------------|------------------|-------------------|--------------|
|                     |           | میانگین     | انحراف استاندارد | آماره شاپیرو ویلک | سطح معناداری | میانگین    | انحراف استاندارد | آماره شاپیرو ویلک | سطح معناداری |
| تاب‌آوری            | پیش‌آزمون | ۴۴/۱۷       | ۴/۱۸             | ۰/۶۳۴             | ۰/۳۲         | ۴۳/۹۳      | ۳/۹۱             | ۰/۸۳۱             | ۰/۴۲         |
|                     | پس‌آزمون  | ۵۱/۰۵       | ۴/۴۹             | ۰/۲۰۱             | ۰/۴۱         | ۴۴/۰۶      | ۴/۲۰             | ۰/۷۵۲             | ۰/۳۱         |
| انعطاف‌پذیری شناختی | پیش‌آزمون | ۷۳/۶۴       | ۵/۸۰             | ۰/۰۸۹             | ۰/۱۱         | ۷۳/۹۱      | ۵/۰۱             | ۰/۶۳۷             | ۰/۵۷         |
|                     | پس‌آزمون  | ۸۲/۱۹       | ۵/۱۲             | ۰/۳۸۵             | ۰/۲۹         | ۷۳/۳۶      | ۴/۹۹             | ۰/۹۴۴             | ۰/۶۷         |

به منظور تعدیل اثر پیش‌آزمون و به علت وجود یک متغیر مستقل آموزش راهبردهای تنظیم هیجان و دو متغیر وابسته مجزا به نام تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی از دو آزمون آماری تحلیل کوواریانس تک‌متغیری با آنکوا به صورت جداگانه استفاده شد. ابتدا برای بررسی تأثیر برنامه مداخلاتی بر تاب‌آوری مادران کودکان کم‌توان ذهنی، پیش‌فرض‌های آزمون آنکوا بررسی شد. در واقع، پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به

تاب‌آوری با استفاده از آزمون آماری شاپیرو-ویلکز مورد بررسی قرار گرفت و تأیید شد ( $P > 0/05$ ). برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد. با توجه به این که سطح معناداری محاسبه شده بزرگ‌تر از  $0/05$  بود، این پیش‌فرض هم رعایت شده است. بنابراین تمام مفروضه‌های آزمون آماری تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برقرار بود و نتایج این آزمون در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نمرات تاب‌آوری

| منبع پراش | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | آماره F | سطح معناداری | ضریب اتا | توان آزمون |
|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|----------|------------|
| پیش‌آزمون | ۱۱۰۳/۱۸       | ۱          | ۱۱۰۳/۱۸         | ۴۷/۲۳   | ۰/۰۰۱        | ۰/۸۲     | ۱/۰۰       |
| گروه      | ۳۴۵/۹۷        | ۱          | ۳۴۵/۹۷          | ۱۴/۸۱   | ۰/۰۰۱        | ۰/۶۳     | ۱/۰۰       |
| خطا       | ۶۳۰/۷۱        | ۲۷         | ۲۳/۳۵           |         |              |          |            |
| کل        | ۲۱۴۸/۲۶       | ۲۹         |                 |         |              |          |            |

با توجه به جدول ۳، مقدار F برای منبع گروه و سطح معناداری آن می‌توان بیان کرد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب‌آوری مادران کودکان کم‌توان ذهنی موثر بوده است. در واقع، مداخله سبب بهبود تاب‌آوری آنها شود. با توجه به ضریب اتا می‌توان گفت که ۶۳ درصد از تغییرات تاب‌آوری مادران به دلیل آموزش راهبردهای تنظیم هیجان است. برای تعیین اثربخشی برنامه مداخلاتی بر انعطاف‌پذیری شناختی، ابتدا نرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به انعطاف‌پذیری شناختی با استفاده از

آزمون آماری شاپیرو-ویلکز مورد بررسی قرار گرفت و تأیید شد ( $P > 0/05$ ). به منظور رعایت مفروضه همگنی واریانس‌ها در این متغیر پژوهش، از آزمون لون استفاده شد. با توجه به این که سطح معناداری محاسبه شده بزرگ‌تر از  $0/05$  است، پس فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است. بنابراین تمام مفروضه‌های آزمون آماری تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برقرار می‌باشد و می‌توان جهت تحلیل داده‌ها از این آزمون استفاده کرد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نمرات انعطاف‌پذیری شناختی

| منبع پراش | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | آماره F | سطح معناداری | ضریب اتا | توان آزمون |
|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|----------|------------|
| پیش‌آزمون | ۵۴۶/۶۸        | ۱          | ۵۴۶/۶۸          | ۸۶/۷۷   | ۰/۰۰۱        | ۰/۸۷     | ۱/۰۰       |
| گروه      | ۳۰۲/۷۱        | ۱          | ۳۰۲/۷۱          | ۴۸/۰۴   | ۰/۰۰۱        | ۰/۷۱     | ۱/۰۰       |
| خطا       | ۱۷۰/۲۲        | ۲۷         | ۶/۳۰            |         |              |          |            |
| کل        | ۱۳۸۵/۰۹       | ۲۹         |                 |         |              |          |            |

بر اساس نتایج جدول ۴، مقدار F برای منبع گروه و سطح معناداری آن می‌توان عنوان کرد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان تأثیر مثبت و معناداری بر انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی داشته است. بنابراین مداخله توانست باعث بهبود انعطاف‌پذیری شناختی آنها شود. با توجه به ضریب اتا می‌توان گفت که ۷۱ درصد از تغییرات انعطاف‌پذیری شناختی مادران از آموزش راهبردهای تنظیم هیجان ناشی می‌شود.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی بود. مداخله انجام شده برای مادران کودکان کم‌توان ذهنی نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان سبب بهبود تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری آنها شد.

یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش آیچنگرین و همکاران (۲۰۲۳) مبنی بر تأثیر قابل توجه آموزش نظم‌بخشی هیجان در بهبود آگاهی هیجانی نوجوانان ناشنوا، نجاردویک و همکاران (۲۰۲۲) در راستای تأثیر معنادار آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر مشکلات رفتاری کودکان، قوامی و همکاران (۱۴۰۲) در خصوص اثربخشی مثبت و معنادار آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی آزمودنی‌ها، دانادل و عاشوری (۱۴۰۲) مبنی بر اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی دانش‌آموزان با آسیب شنوایی، نایب‌زاده و همکاران (۱۴۰۱) در خصوص اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی و اجتماعی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی، و عاشوری و رشیدی (۱۳۹۸) در راستای اثربخشی مثبت و معنادار آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان ناشنوا همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت پایین بودن انگیزه و مشارکت محدود کودکان کم‌توان ذهنی در فعالیت‌های روزمره تأثیر نامطلوبی بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی والدین آنها می‌گذارد (ویدیاوانی و همکاران، ۲۰۲۰). والدین و به خصوص مادران در دوره‌های مختلف زندگی از جمله شروع زندگی، تولد فرزندان، گذران مراحل رشد فرزندان با مسائل و مشکلات متعددی رو به رو هستند. عدم درک درست مشکلات و ناکارآمدی در برخورد با مسائل بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد تأثیر می‌گذارد و در صورت ارزیابی سطحی و نامناسب، ممکن است باعث آسیب‌هایی در روابط خانواده شود (هالاها و همکاران، ۲۰۲۳). کیفیت زندگی خانوادگی خانواده‌های دارای فرزند کم‌توان ذهنی نیز شامل چهار مفهوم کلیدی به نام مفاهیم سیستمی، مفاهیم عملکرد، مفاهیم واحد خانواده و مفاهیم فرد-عضو می‌شود (راکاپ و وورال-باتیک، ۲۰۲۴). زیرا تاب‌آوری به توان بالقوه هر فرد برای تحمل، سازگاری و مدیریت فشار روانی اشاره دارد (سید، مالان و فویری، ۲۰۲۴). علاوه بر این، بر حفظ یکپارچگی شرایط فرد و خانواده او مؤثر است (راکاپ و وورال-باتیک، ۲۰۲۴). از طرفی، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان شامل آگاهی از احساسات و هیجان‌ها، مهارت‌های درک هیجان و انتخاب موقعیت، مهارت‌های مربوط به پیشگیری، اصلاح موقعیت، گسترش توجه، ارزیابی شناختی و تعدیل پاسخ می‌شود (گروس و تامسون، ۲۰۰۷). در این راستا، ویژگی‌های شبکه‌های حمایت از همسالان، فرایند توسعه شبکه‌ها و نیازهای مراقبان و خانواده‌های کودکان کم‌توان ذهنی سبب می‌شود که عوامل مؤثر بر مشارکت مراقبان و تأثیر شبکه‌های حمایت همسالان برجسته‌تر شود. این شبکه‌ها راهی برای تقویت مراقبان خانواده، توسعه تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی است. بنابراین، مراقبان خانواده که تجربیات مشابهی را به اشتراک می‌گذارند از یکدیگر حمایت می‌کنند و اطلاعات مهمی را در اختیار یکدیگر قرار می‌دهند (لاهایجه و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین، آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌تواند سبب بهبود تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی شود.

برای تبیین دقیق‌تر نتایج پژوهش حاضر می‌توان عنوان کرد که پیشرفت‌های اخیر در روانشناسی مثبت‌گرا، مطالعات پیشرفته‌ای را در زمینه ایجاد تاب‌آوری و ارتقای عملکرد روانشناختی مثبت ایجاد کرده است (گونزالس-مندز و همکاران، ۲۰۲۱؛ بویشتوارلو و همکاران، ۲۰۲۲). از طرفی، والدین کودکان کم‌توان ذهنی در تاب‌آوری با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند که با شرایط فرزندشان ارتباط دارد (راجان و جان، ۲۰۱۷). به همین دلیل، تلاش برای تنظیم هیجان می‌تواند سبب بهبود تاب‌آوری آنها شود (چنگ و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این، انتقال تجربیات به افراد به بهبود انعطاف‌پذیری شناختی آنها کمک می‌کند و نوع واکنش‌های مطلوب‌تری در برابر موقعیت‌ها و شرایط جدید بروز می‌دهند (ایچورن و همکاران، ۲۰۱۸). در این راستا، آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر آموزش کنترل و مدیت هیجان، اجتناب از بروز هیجان‌های منفی و بهبود شرایط زندگی تمرکز دارد. همچنین توجه ویژه‌ای به ارزیابی شناختی، سازگاری و استفاده از مهارت‌های آموخته شده در محیط طبیعی دارد که به مسائل روان‌شناختی مانند انعطاف‌پذیری شناختی مربوط می‌شود و به بهبود آنها کمک می‌کند.

(گروس، ۲۰۱۳). از طرف دیگر، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به توانایی فرد در روبرو شدن با هیجان منفی و درک توأم با شفقت در راستای نیل به اهداف مهم کمک می‌کند و سبب ارتقای تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود (عاشوری و رشیدی، ۱۳۹۸).

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، آموزش برنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سبب شد تا مادران کودکان کم‌توان ذهنی آگاهی بیشتری نسبت به تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی در خود پیدا کنند. از آن جایی که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر ابراز صحیح واکنش‌های هیجانی و روان‌شناختی و همچنین تفکر منطقی تمرکز دارد، بنابراین دور از انتظار نیست که تأثیر قابل توجهی بر تاب‌آوری مادران کودکان کم‌توان ذهنی داشته باشد. علاوه بر این، آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نقش موثری در ایجاد انگیزش درونی دارد، به بهبود آن کمک می‌کنند و سبب افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود. از سوی دیگر، از آن جایی که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به جستجوگری و کاوش مادران کمک می‌کند سبب می‌شود که میزان توجه و انعطاف‌پذیری شناختی آنها بهبود یابد. بنابراین انتظار می‌رود که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بتواند به بهبود تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی کمک کند و سبب ارتقای آنها شود.

در پژوهش حاضر محدودیت‌هایی وجود داشت. پژوهش در گروه خاصی از مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی انجام شد، حجم نمونه در هر گروه شانزده نفر بود که نسبتاً کم است، فقط از دو پرسشنامه خودگزارشی استفاده شد، فرصت انجام آزمون پیگیری نتایج در زمان‌های مختلف فراهم نشد، بنابراین، بهتر است در تعمیم نتایج احتیاط شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی با نمونه بیشتری انجام شود؛ آزمون پیگیری برای بررسی دقیق‌تر اثربخشی مداخله انجام شود؛ علاوه بر پرسشنامه از مشاهده و مصاحبه استفاده گردد؛ اثربخشی برنامه مذکور بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی پدر و مادر کودکان کم‌توان ذهنی به‌طور همزمان مورد بررسی قرار گیرد و مقایسه شود؛ به میزان تحصیلات، شغل و درآمد والدین و نوع کم‌توانی و پایه تحصیلی فرزندان آنها توجه شود. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود که سازمان‌ها، مراکز و مدارس که با مادران کودکان کم‌توان ذهنی در ارتباط هستند، برنامه آموزش راهبردهای تنظیم هیجان را برای این والدین اجرا کنند تا بتوانند با آمادگی بیشتری با چالش‌های همراه با پرورش کودک کم‌توان ذهنی کنار بیایند یا این چالش‌ها را کاهش دهند.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمام مادران شرکت‌کننده در پژوهش حاضر و مدیران مدارس کم‌توانی ذهنی که در اجرای این پژوهش همکاری کردند تشکر و قدردانی می‌شود.



نایب‌زاده، سپیده؛ ابولقاسمی، عباس؛ کافی ماسوله، موسی و خسروجاوید، مهناز (۱۴۰۱). تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی اجتماعی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی. *روانشناسی افراد/استثنایی*، ۱۲(۴۶)، ۱۱۱-۱۳۸.

Battaglini, A. M., Rnic, K., Jameson, T., Jopling, E., & LeMoult, J. (2023). Interpersonal emotion regulation flexibility: effects on affect in daily life. *Emotion*, 23(4), 1048-1060.

Blank, A., Frush Holt, R., Pisoni, D. B., & Kronenberger, W. G. (2020). Associations between parenting stress, language comprehension, and inhibitory control in children with hearing loss. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 63(1), 321-333.

Boitshwarelo, T., Rakhudu, M. A., & Koen, M. P. (2022). Strategies to enhance the resilience of nurse managers. *Africa Journal of Nursing & Midwifery*, 24(1), 1-21.

Cheng, S., Xuxu, L., & Deng, M. (2024). The resilience of parents of children with intellectual disabilities: An effort from self-regulation and career burnout. *Child: Care, Health and Development*, 50(4), e13286. <https://doi.org/10.1111/cch.13286>

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. G. (2017). Coping emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(1), 939-991.

Connor, K. M., and Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.

Dennis, J. P., & VanderWal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34(3), 241-53.

Deyreh, E., & Abidizadegan, A. (2021). Effectiveness of emotion-regulation training in resilience, psychological wellbeing, and quality of life among mothers with mentally disabled children. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(4), 97-106.

Eichorn, N., Marton, K., & Pirutinsky, S. (2018). Cognitive flexibility in preschool children with and without stuttering disorders. *Journal of Fluency Disorders*, 57, 37-50.

Eichengreen, A., Broekhof, E., Tsou, Y. T., & Rieffe, C. (2023). Longitudinal effects of emotion awareness and regulation on mental health symptoms in adolescents with and without hearing loss. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(4), 705-724.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.

Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.

Ferguson, M., & Henshaw, H. (2015). Auditory training can improve working memory, attention, and communication in adverse conditions for adults with hearing loss. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-7.

آزاد، رعنا و آل یاسین، سید علی (۱۴۰۲). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و معنای زندگی مادران کودک کم‌توان ذهنی. *رویش روانشناسی*، ۱۲(۵)، ۱۶۱-۱۷۲.

آهنگرزاده رضایی، سهیلا و رسولی، مریم (۱۳۹۴). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس تاب‌آوری کانر- دیویدسون در نوجوانان مبتلا به سرطان. *مجله پرستاری و مامایی*، ۱۳(۹)، ۷۴۷-۷۳۹.

ایران‌نژاد، سمیرا (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر مبنای مدل گراس بر عملکرد تحصیلی و حل‌مسئله در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول. *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی*، ۸(۱۲)، ۸-۱.

جعفرپور، حسن؛ اکبری، بهمن؛ شاکرنیا، ایرج و اسدی مجره، سامره (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش نظم‌جویی هیجانی در مقایسه با آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تعامل والد- فرزند در مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی خفیف. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۷): ۲۱۴۳-۲۱۲۵.

حسینی، مائده و عاشوری، محمد (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش بازی‌درمانی مبتنی بر رابطه‌درمانی بر مشکلات رفتاری کودکان کم‌شنوا و تاب‌آوری مادران آنها. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۲(۲)، ۹۱-۱۰۸.

داندل، مهرشید و عاشوری، محمد (۱۴۰۲). اثربخشی برنامه آموزشی تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی دانش‌آموزان کم‌شنوا. *توانمندسازی کودکان/استثنایی*، ۱۴(۲)، ۴۱-۵۰.

سلطانی، اسماعیل؛ شاره، حسین؛ بحرینیان، سید عبدالمجید و فرمانی اعظم (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری با افسردگی. *پژوهنده*، ۱۸(۲)، ۸۸-۹۶.

شیخ‌الاسلامی، علی؛ محمدی، نسیم و سیداسماعیلی قمی، نسترن (۱۳۹۵). مقایسه استرس والدگری، شادکامی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی و ناتوان یادگیری. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۴)، ۲۵-۴۲.

عاشوری، محمد و رشیدی، اعظم (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان ناشنوا. *نشریه توانمند سازی کودکان/استثنایی*، ۱۰(۲)، ۲۵۹-۲۵۰.

فانی، شیرین؛ زلفی، وحیده و کریمی، منوچهر (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان در مؤلفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی و مؤلفه‌های عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۱۱(۱)، ۲۵۵-۲۷۸.

فخاری‌نژاد، سامیه؛ مجتبابی، مینا و میرهاشمی، مالک (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش یوگا با آموزش تنظیم هیجان بر مدیریت خود و حافظه فعال. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۲(۴۵)، ۸۵-۸۱.

فناپی، سعیده؛ حبیب‌اللهی، اعظم و غضنفری، احمد (۱۳۹۴). اثربخشی درمان شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر سلامت روان و انعطاف‌پذیری روانشناختی افراد دارای اضافه وزن. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۲(۲)، ۳۸-۲۸.

قوامی، مریم؛ کاظمیان مقدم، کبری؛ غلامزاده جفره، مریم و شهپازی، مسعود (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت و آموزش تنظیم هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی و احساس تنهایی در افراد وابسته به مواد خود معرف به سازمان بهزیستی. *فصلنامه علمی/اعتیادپژوهی*، ۱۷(۶۷)، ۱۵۳-۱۸۰.

مصلح، سید قاسم؛ بدری گرگری، رحیم؛ نعمتی، شهرزاد (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در نمونه دانش‌آموزان نوجوان شهر ارومیه. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۸(۱)، ۱۶۳-۱۷۵.

- Gonzalez-Mendez, R., Ramírez-Santana, G., & Hamby, S. (2021). Analyzing Spanish adolescents through the lens of the resilience portfolio model. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(9-10), 4472-4489.
- Grafe, L. A., Cornfeld, A., Luz, S., Valentino, R., & Bhatnagar, S. (2017). Orexins mediate sex differences in the stress response and in cognitive flexibility. *Biological Psychiatry*, 81(8), 683-692.
- Lahaije, S. T. A., Luijkx, J., Waninge, A., & van der Putten, A. A. J. (2024). Family resilience affecting well-being of families with a child with profound intellectual and multiple disabilities. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 62(2), 101-113.
- Maulidia, F. N., Kinanthi, M. R., Permata, A. S., & Fitria, N. (2017). Family resilience pada keluarga yang memiliki anak dengan spektrum Autistik-ditinjau dari Perspektif Ibu [Family resilience in the family with Autistic Spectrum Disorder child - mother's perspective]. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 47-56.
- Njardvik, U., Smaradottir, H., & Öst, L. G. (2022). The effects of emotion regulation treatment on disruptive behavior problems in children: A randomized controlled trial. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50(7), 895-905.
- Olecká, I., & Ivanová, K. (2012). Resilience of parents of hearing-impaired children-systematic review. *Peer-Reviewed Journal for Health Professions*, 2, 16-25.
- Onen, A. S., & Kocak, C. (2015). The effect of cognitive flexibility on higher school students' study strategies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 2346-2350.
- Rajan, A. M., & John, R. (2017). Resilience and impact of children's intellectual disability on Indian parents. *Journal of Intellectual Disabilities*, 21(4), 315-324.
- Rakap, S., & Vural-Batik, M. (2024). Mitigating the impact of family burden on psychological health in parents of children with special needs: Buffering effects of resilience and social support. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities: JARID*, 37(1), e13179.
- Safarpour, F., & Ashori, M. (2023). Incredible years parenting program: Behavioral emotion regulation and resilience in mothers of deaf children. *Exceptionality*, 31(3), 185-197.
- Sayed, T., Malan, H., & Fourie, E. (2024). Exploring the associations between resilience and psychological well-being among South Africans during COVID-19. *Front. Psychol.* 15, 1323466. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1323466
- Silva, I. C. P., Cunha, K. C., Ramos, E. M. L. S., Pontes, F. A. R., & Silva, S. S. C. (2021). Family resilience and parenting stress in poor families. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 38, e190116.
- Sosa, G. W., & Lagana, L. (2019). The effects of video game training on the cognitive functioning of older adults: A community-based randomized controlled trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 80, 20-30.
- Widyawati, Y., Otten, R., Kleemans, T., & Scholte, R. H. J. (2020). Parental resilience and the quality of life of children with developmental disabilities in Indonesia. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(6), 1946-1962.