

مداخله ذهن آگاهی
برای اختلال طیف اوتیسم
مسیرهای جدید در پژوهش و کاربست

نویسندگان: یونساک هانگ، پاتریک کرنی
مترجمان: دکتر هادی هاشمی رزینی (عضو هیئت علمی گروه روان شناسی دانشگاه خوارزمی)
مرجان طاهری (کارشناس ارشد روان شناسی کودکان استثنایی)

سرشناسه: هوانگ، یون-سوک Hwang, Yoon-Suk
عنوان و نام پدیدآور: مداخله ذهن آگاهی برای اختلال طیف اوتیسم: مسیرهای جدید در پژوهش و کاربریست / نویسندگان یون-ساک هانگ، پاتریک کرنی؛ مترجمین هادی هاشمی رزینی، مرجان طاهری.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۶۳۷۹۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Mindfulness intervention for children with autism spectrum disorders : new directions in research and practice, 2016.

عنوان دیگر: مسیرهای جدید در پژوهش و کاربریست.

موضوع: طیف اختلالات در خودماندگی کودکان

موضوع: Autism spectrum disorders in children

موضوع: ذهن آگاهی (روان شناسی)

موضوع: Mindfulness (Psychology)

شناسه افزوده: کارنی، پاتریک

شناسه افزوده: Kearney, Patrick

شناسه افزوده: هاشمی رزینی، هادی، ۱۳۵۸ -، مترجم

شناسه افزوده: طاهری، مرجان، ۱۳۵۹ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۹۵۲/RC۵۵۳

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۲۲۰۲۳

روان‌شناسی

| مداخله ذهن آگاهی برای اختلال طیف اوتیسم، مسیرهای جدید در پژوهش و کاربریست |

| نویسندگان: یون ساک هانگ، پاتریک کرنی |

| مترجمان: دکتر هادی هاشمی رزینی (عضو هیئت علمی گروه روان شناسی دانشگاه خوارزمی)، مرجان طاهری (کارشناس ارشد

روان شناسی کودکان استثنایی) |

| ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه |

| ناشر: روان شناسی و هنر |

| طراح جلد و صفحه آرا: احسان رضوانی |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |

| نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۸ | تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۹-۸ |

| ISBN: 978-600-7063-79-8 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۸۶۰۸۲۲۴۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |

| www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

۵	درباره نویسندگان.....
۷	فصل ۱ مقدمه
۱۳	فصل ۲ امروزی برگزیده ذهن آگاهی
۳۹	فصل ۳ ذهن آگاهی و ناتوانی
۸۱	فصل ۴ یک مطالعه: مداخله ذهن آگاهی برای مادران
۱۲۵	فصل ۵ مطالعه دوم: مداخله ذهن آگاهی برای کودکان
۱۷۱	فصل ۶ بحث و نتیجه گیری
۱۹۳	ضمیمه ۱: پنج تمرین مقدماتی ذهن آگاهی
۱۹۷	ضمیمه ۲: سه تمرین ذهن آگاهی دیگر

درباره نویسندگان

دکتر یون ساک هانگ، یکی از پژوهشگران مؤسسه علوم یادگیری استرالیا (LSIA) در دانشگاه کاتولیک استرالیا است. او پیش از این سمت، در دانشگاه گریفیت در حوزه آموزش فراگیر و ویژه تدریس می کرد و به عنوان یکی از متخصصان باتجربه در ذهن آگاهی بود که در حوزه گوش دادن به صداها و افراد مبتلا به ناتوانی های رشدی، ذهن آگاهی را برای رسیدگی به مشکلات رفتاری یادگیرندگان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم (ASD) و ارتقای کیفیت زندگی خانواده آنها به کار برد. دکتر هانگ، آموزش معلم در آموزش ویژه را در سال ۱۹۹۶ آغاز کرد و به عنوان یک معلم آموزش ویژه یک کلاس حمایتی در یک مدرسه ابتدایی فراگیر کار کرد. او مدرک دکترای خود را در سال ۲۰۰۹ از دانشگاه سیدنی براساس رساله ذهن و اختلالات طیف اوتیسم: یک مدل پیوستار نظریه ذهن و گونه شناسی توسعه یافته از نظریه ذهن به طوریکه از نظر ذهنی تجربه شود و عینی درک شود، دریافت کرد. او اخیراً این پروژه را در سطح دانشجویان سنگاپوری و استرالیایی دچار ASD و والدین و معلمان آنها گسترش داده است.

باتریک کارنی، یکی از معلمان مستقل dharma با تخصص Mahasi Sayadaw میانمار، یکی از چهره های مهم احیای مراقبه بینش مدرن و آموزش ذهن آگاهی است. آقای

کاری تمرین مراقبه را در سال ۱۹۷۶ آغاز کرد و از سال ۱۹۸۴ در رویکرد Mahasi به مراقبه بینش آموزش وسیعی دیده است. او چند سال به عنوان یک راهب بودایی ثابت بود. او در باره Diamond Sangha زن بودیسم نیز آموزش دیده و بودیسم اولیه را در سطح کارشناسی ارشد مطالعه کرده است. او به مطالعه Pali، تجدید چاپ قدیمی ترین بازمانده آموزه های بودا ادامه می دهد. آقای کاری به آموزه های اصلی بودا قبل از آغاز «بودیسم» علاقه خاصی دارد و در پی درک متون اولیه تمرین dharma و مراقبه در جهان معاصر است.

فهرست اختصارات:

AN: Aṅguttara Nikāya

DN: Dīgha Nikāya

MN: Majjhima Nikāya

SN: Saṃyutta Nikāya

Ud: Udāna

Kh: Khuddakapāṭha

برخی از داده های ارائه شده اینجا ابتدا در مقاله زیر منتشر شد:

Y-S Hwang, Kearney, P., Klieve, H., Lang, W. & Roberts, J. (2015). Cultivating Mind: Mindfulness interventions for children with autism spectrum disorder and problem behaviours, and their mothers. DOI 10.1007/s10826-015-0114-x. Journal of Child and Family Studies

فصل ۱

مقدمه

تربیت کودک مبتلا به اختلال طیف اوتیسم (ASD) توسط والدین، یک منحنی یادگیری شیب‌دار است، زیرا آنها وقت، توجه و انرژی زیادی برای شناخت کودک‌شان صرف می‌کنند تا بهترین حمایت و خدمات را برای او فراهم کنند (استونر و همکاران، ۲۰۰۵). با اینکه تربیت یک کودک مبتلا به اوتیسم می‌تواند نوعی «پاداش» و «امتیاز» نیز باشد و موجب شود والدین، بهترین والدین باشند، چالش‌های روزمره‌ای که تجربه می‌کنند نیز می‌تواند «خسته‌کننده» و «استرس‌زا» باشد (گلازارد و اورال، ۲۰۱۲). لازم است والدین برای مدیریت مشکلات ناشی از ASD کودک‌شان، مهارت‌های مختلفی کسب کنند، به‌ویژه اینکه این اختلال به‌شدت فردی است (بیرس و همکاران، ۲۰۱۳؛ اونو هانی و مک‌کناچی، ۲۰۱۳). اگر فرزند آنها رفتارهای چالش‌برانگیز داشته باشد و خدمات حمایت اجتماعی مناسبی در دسترس نباشد این مشکلات شدت می‌یابند (مک‌گیل پاپاچریستوفورو و کوپر، ۲۰۰۶).

مطالعات مداخله‌ای اخیر کاربرد تمرین مراقبه ذهن‌آگاهی برای افراد مبتلا به ناتوانی رشدی (DD) از جمله ASD را در کاهش مشکلات رفتاری (سینگ و همکاران، ۲۰۱۳)، روان‌شناختی (اسپک و همکاران، ۲۰۱۳) و جسمی (سینگ و همکاران، ۲۰۱۴a) موفق گزارش کرده‌اند. مداخلات ذهن‌آگاهی برای افراد مبتلا به DD به ۲۰۰۳ برمی‌گردد،

زمانی که سینگ و همکارانش یک مداخله ذهن آگاهی دوازده ماهه اجرا کردند که به کاهش رفتارهای پر خاشگرانه یک فرد بزرگسال مبتلا به ناتوانی عقلی (ID) و بیماری روانی منجر شد که به دلیل رفتار پر خاشگرانه کنترل نشده اش در معرض خطر از دست دادن نظم زندگی اجتماعی خود بود.

کار اولیه سینگ واهلر، ادکینز و مایرز (۲۰۰۳) با مطالعات بعدی که اثرات مثبت آموزش ذهن آگاهی هم به افراد مبتلا به DD (سینگ و همکاران، ۲۰۱۱، ۲۰۱۴a) و هم به خانواده آنها و ارائه دهندگان مراقبت تخصصی (بازانو و همکاران، ۲۰۱۵؛ باتای و همکاران، ۲۰۱۳) گسترش یافت. اثرات غیرمستقیم آموزش ذهن آگاهی به خانواده یا ارائه دهندگان مراقبت تخصصی برای افراد دریافت کننده مبتلا به DD نیز گزارش شد (مانند، نیس، ۲۰۱۴؛ سینگ و همکاران، ۲۰۰۹). مطالعات مداخله ای اخیر در حوزه ذهن آگاهی (مانند، ایدوسوهان-مویزر ساویکا، دندل و آلبانی، ۲۰۱۵، ساکدالان شاو و کولیر، ۲۰۱۰) اهداف خود را گسترش داده اند و محتوای خود را از طریق کاربرد برنامه های مداخله ای موجود ذهن آگاهی^۱ (MBI)ها) از جمله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۲ (MBCT) و رفتار درمانی دیالکتیکی^۳ (DBT) جهت ارتقای بهزیستی روان شناختی افراد مبتلا به DD تنوع بخشیده اند.

مداخلات ذهن آگاهی از نظر کاربرد برای سلامت جسمی، رفتاری یا روان شناختی افرادی که تحت تأثیر شرایط مختلف از جمله ناتوانی هستند، هم متعدد تر شده اند و هم تنوع بیشتری یافته اند. اعتبار روزافزون این حوزه موجب ارزیابی مجدد اصول تمرین ذهن آگاهی به عنوان یکی از مؤلفه های خدمات اجتماعی و سلامت شده است تا اطمینان حاصل شود که اصول نظری و عملی موجود به درستی از تحولات حوزه مطالعات ذهن آگاهی در آینده حمایت می کنند (مانند، گتین، ۲۰۱۱، ویلیامز و کابات زین، ۲۰۱۱).

وقتی ذهن آگاهی اولین بار برای افراد مبتلا به مشکلات سلامتی مزمن به کار رفت (کابات زین، ۱۹۹۰) اولویت آن ایجاد یک مجموعه کاربردی مؤثر بود که بتواند درد و

1-existing mindfulness-based interventionprogrammes

2-mindfulness-based cognitive therapy

3-dialectical behaviour therapy

رنج افراد مبتلا را بهبود بخشد و دغدغه نظری اصلی، معرفی ذهن آگاهی به عنوان نوعی تمرین سکولار بود که بتواند در بافت علمی متناسب باشد. ولی آن طور که این حوزه توسعه یافت، درک نظری از چارچوب مفاهیم ذهن آگاهی و کاربرد آن توسعه خوبی نیافته است (گروسمن، ۲۰۱۱). برای مثال، در مطالعه اخیر سینگ و همکارانش (سینگ و همکاران، ۲۰۱۴a) ضرورت نسل دوم مداخلات ذهن آگاهی را که تا حدی براساس درک عمیق تری از ریشه های سنتی تمرین ذهن آگاهی باشد یادآور شده اند.

مداخله حاضر را می توان در نسل دوم مطالعات ذهن آگاهی نوظهور دانست. فصل ۲ را با شجره نامه ذهن آگاهی آغاز می کنیم که توسعه این مفهوم از ریشه هایش در آموزه های اولیه بودا تا کاربردش در علوم سلامت و اجتماعی معاصر را ترسیم می کند. فصل ۳ را با مرور نظام مند ادبیات مطالعات مداخله ای ذهن آگاهی انجام شده برای افراد مبتلا به DD، بررسی گرایش های مداخله ذهن آگاهی معاصر و کاربردهای پژوهشی و شناسایی نقاط ضعف و قوت ادامه می دهیم.

سپس براساس درک ذهن آگاهی در فصل ۲ و پرداختن به مسائل ذکر شده در فصل ۳، در فصل ۴، توسعه و ارائه اولین مرحله از برنامه ذهن آگاهی رایج را گزارش می کنیم. این مداخله حول شش رابطه دوتایی مادر کودک ایجاد شده که در آن مشخصه، کودکان مبتلا به (ASD) و رفتارهای چالش برانگیز آنهاست. هدف اولین مرحله از این مطالعه، آموزش شش مادر تا سرحد تسلط در تمرین ذهن آگاهی است به طوری که بتوانند ذهن آگاهی را هم برای زندگی خودشان به کار ببرند و هم معلم ذهن آگاهی کودکشان شوند.

در فصل ۵، مرحله دوم این مطالعه را گزارش می کنیم که در آن این مادران ابتدا با حمایت پژوهشگران و سپس به طور مستقل معلم ذهن آگاهی کودکشان می شوند. در اینجا نظریه های آموزشی (مانند تمیزگذاری و خودانضباطی) و تمرینات (مانند مداخله والد اجرا و مدل سازی ویدئو) معاصر را برای ایجاد یک برنامه ابتدایی آموزش ذهن آگاهی متناسب با نیازها و مشخصه های خاص این شش کودک به کار می بریم. فصول ۴ و ۵ شامل گزارش نتایج مداخله به شکلی است که مادران و کودکان را هم به طور مستقیم از طریق تمرین ذهن آگاهی خودشان و هم به طور غیرمستقیم از طریق ارتباط متقابل با اعضای

خانواده که ذهن آگاهی را به کار بردند تحت تأثیر قرار دهد.

نتایج در فصل ۶ بحث می شود و با مطالعات مداخله ای قبلی در حوزه ذهن آگاهی مقایسه می شود. کارمان را با جست و جوی محدودیت های نتایج و حوزه هایی به پایان می بریم که باید مطالعات آینده مربوط به ذهن آگاهی جهت پیشرفت شیوه های ما برای حمایت از زندگی افراد مبتلا به DD به آنها بپردازند.

- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Shchuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 298–308. doi:10.1007/s10826-013-9836-9.
- Bearss, K., Lecavalier, L., Minshaw, N., Johnson, C., Smith, T., Handen, B., & Scahill, L. (2013). Toward an exportable parent training program for disruptive behaviours in autism spectrum disorder. *Neuropsychiatry*, 3(2), 169–180.
- Bethay, J. S., Wilson, K. G., Schnetzer, L. W., Nassar, S. I., & Bordieri, M. J. (2013). A controlled pilot evaluation of acceptance and commitment training for intellectual disability staff. *Mindfulness*, 4, 113–121.
- Gethin, R. M. L. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279.
- Glazzard, J., & Overall, K. (2012). Living with autistic spectrum disorder: Parental experiences of raising a child with autistic spectrum disorder (ASD). *British Journal of Learning Support*, 27(1), 37–45.
- Grossman, P. (2011). Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re)invention of mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034–1040.
- Idusohan-Moizer, H., Sawicka, A., Dendle, J., & Albany, M. (2015). Mindfulness-based cognitive therapy for adults with intellectual disabilities: An evaluation of the effectiveness of mindfulness in reducing symptoms of depression and anxiety. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59, 93–104. doi:10.1111/jir.12082.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.
- McGill, P., Papachristoforou, E., & Cooper, V. (2006). Support for family carers of children and young people with developmental disabilities and challenging behaviour. *Child: Care, Health & Development*, 32(2), 159–165.
- Neece, C. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behaviour problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27, 174–186.
- Oono, I. P., Honey, E. J., & McConachie, H. (2013). Parent-mediated early intervention for young children with autism spectrum disorders (ASD). *Evidence-Based Child Health*, 8(6), 2380–2479.
- Sakdalan, J. A., Shaw, J., & Collier, V. (2010). Staying in the here-and-now: A pilot study on the use of dialectical behaviour therapy group skills training for forensic clients with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 568–572.
- Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., & Myers, R. E. (2003). Soles of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation. *Research in Developmental Disabilities*, 24, 158–169.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, A. N. A., Adkins, A. D. A., & Singh, J. (2009). Mindful staff can reduce the use of physical restraints when providing care to individuals with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22, 194–202.

- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Singh, A. D. A., Winton, A. S. W., Singh, A. N. A., & Singh, J. (2011). Adolescents with Asperger Syndrome can use a mindfulness-based strategy to control their aggressive behaviour. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5, 1103–1109.
- Singh, N., Lancioni, G., Karazsia, B., Winton, A., Myers, R., Singh, A.N.A., & Singh, J. (2013). Mindfulness-based treatment of aggression in individuals with mild intellectual disabilities: Awaiting list control study. *Mindfulness*, 4, 158–167.
- Singh, N., Lancioni, G., Myers, R., Karazsia, B., Winton, A., & Singh, J. (2014a). A randomized controlled trial of a mindfulness-based smoking cessation program for individuals with mild intellectual disability. *International Journal of Mental Health Addiction*. 12, 153–168.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Karazsia, B. T., Myers, R. E., Latham, L. I., & Singh, J. (2014b). Mindfulness-based positive behavior support (MBPBS) for mothers of adolescents with autism spectrum disorder: Effects on adolescents' behavior and parental stress. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-014-0321-3.
- Spek, A., van Ham, N., & Nyklicek, I. (2013). Mindfulness-based therapy in adults with an autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 246–253.
- Stoner, J. B., Bock, S. J., Thompson, J. R., Angell, M. E., Heyl, B. S., & Crowley, E. P. (2005). Welcome to our world: Parent perceptions of interactions between parents of young children with ASD and educational professionals. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 20, 39–51.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1–18.