




Effect of Consulting Package of Time on Increasing Leisure Time and Satisfaction of Time Management in Mothers of Children with Cerebral Palsy

Seyedeh Mahta Marashipour¹, Navid Mirzakhany^{*2}, Mehdi Rezaee³ , Zahra Shafiee⁴ ,
Alireza Akbarzadeh Baghban⁵ 

1. Student Research Committee, MSc in Occupational Therapy. School of Rehabilitation, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
2. PhD Student of Exceptional Child Psychology, Occupational Therapy Department, School of Rehabilitation, Shahid Beheshti University of Medical Science, Tehran, Iran
3. PhD, Assistant Professor in Occupational Therapy, School of Rehabilitation, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
4. MSc of Occupational therapy & Medical Education, School of Rehabilitation, Shahid Beheshti University Medical Sciences, Tehran, Iran
5. Professor, Department of Basic Sciences, School of Rehabilitation, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received: 2018.August.15

Revised: 2018. September.29

Accepted: 2018.December.17

Abstract

Background and Aim: The information about individual time management is a good indicator of each person's quality of life. Given the high prevalence of cerebral palsy and the dependency of these children to their mothers due to their special needs, in the present study, we investigated the effects of time management consultation on satisfaction of time management and leisure time in mothers of children with cerebral palsy.

Materials and Methods: In the current investigation, we chose participants from among the mothers of children who were admitted to Kimia Teb Clinique located in Varamin city. A total of 36 mothers were chosen and divided into two intervention and control groups. In the first session, both groups completed mothers time use questionnaire. The intervention group received four consulting sessions in a month. At the end of the month, both groups completed the questionnaire once again. The data of interest was statistically analyzed running ANCOVA and Wilcoxon tests in SPSS, version 18.

Results: The present study showed that there was a significant difference between the two groups in increasing leisure time variable before and after the intervention ($p < 0.05$). Also, there was a significant difference between the two groups satisfaction of time use management variable before and after the intervention ($p < 0.05$).

Conclusion: According to the results, it was found that using consulting package of time has been effective in increasing the leisure time and increased the satisfaction of time use management in mothers of children with cerebral palsy.

Keywords: Consulting Package; Mothers of children with cerebral palsy; Time use

Cite this article as: Seyedeh Mahta Marashipour, Navid Mirzakhany, Mehdi Rezaee, Zahra Shafiee, Alireza Akbarzadeh Baghban. Effect of Consulting Package of Time on Increasing Leisure Time and Satisfaction of Time Management in Mothers of Children with Cerebral Palsy. *J Rehab Med.* 2018; 7(4): 107-115.

* **Corresponding Author:** Navid Mirzakhany, MSc in Occupational Therapy, Department of Occupational Therapy, School of Rehabilitation, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
Email: mirzakhany@yahoo.com

DOI: 10.22037/jrm.2018.110427.1278

بررسی تأثیر بسته مشاوره‌ای استفاده از زمان بر افزایش زمان اوقات فراغت و رضایت از مدیریت زمان مادران کودکان فلج مغزی

سیده مهتammerعی پور^۱، نوید میرزاخلانی^{۲*}، مهدی رضایی^۳، زهرا شفیعی، علیرضا اکبرزاده باغبان

۱. کمیته پژوهشی دانشجویان، کارشناس ارشد کاردرمانی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران
۲. دانشجوی دکترای روانشناسی کودکان استثنایی، مربی گروه کاردرمانی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران
۳. دکترای کاردرمانی، استادیار گروه کاردرمانی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران
۴. کارشناس ارشد کاردرمانی، دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران
۵. استاد آمار زیستی، گروه علوم پایه، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

پذیرش مقاله ۱۳۹۶/۰۹/۲۶ *

بازنگری مقاله ۱۳۹۶/۰۷/۰۷

* دریافت مقاله ۱۳۹۶/۰۵/۲۴

چکیده

مقدمه و اهداف

امروزه اطلاعات استفاده از زمان شاخص مناسبی برای تعیین کیفیت زندگی هر فرد می‌باشد. با توجه به شیوع فلج مغزی و نیازهای زیاد این کودکان به مادران خود، در تحقیق حاضر به بررسی تأثیر بسته مشاوره‌ای استفاده از زمان بر افزایش اوقات فراغت و رضایت از مدیریت زمان مادران کودکان فلج مغزی پرداخته شده است.

مواد و روش‌ها

در بررسی حاضر از بین مادران مراجعه‌کننده به کلینیک کیمیا طب شهرستان ورامین ۳۶ مادر که معیار ورود به مطالعه را داشتند، انتخاب شدند و به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. هر دو گروه در جلسه اول پرسش‌نامه (استفاده از زمان مادران^۱) را تکمیل کردند. سپس گروه مداخله طی یک ماه چهار جلسه مداخله دریافت کرده و در پایان مجدداً هر دو گروه پرسش‌نامه را تکمیل کردند. داده‌ها در نرم‌افزار SPSS 18 وارد شده و از آزمون کوواریانس و ویل کاکسون استفاده شده است.

یافته‌ها

یافته‌ها نشان داد که آنالیز آماری داده‌ها تفاوت معناداری را در حیطه زمان اختصاص‌یافته به اوقات فراغت قبل و بعد از مداخله در هر دو گروه شاهد و مداخله دارد ($P < 0.05$). همچنین نتایج حاکی از وجود تفاوت معنادار در حیطه رضایت از مدیریت زمان در دو گروه مداخله و شاهد قبل و بعد از مداخله می‌باشد ($P < 0.05$).

نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد نتایج حاصل از بررسی حاضر نشان داده که بسته مشاوره‌ای بر افزایش زمان اختصاص داده شده به اوقات فراغت تأثیرگذار بوده و همچنین باعث افزایش رضایت از مدیریت زمان در مادران کودکان فلج مغزی شده است.

واژه‌های کلیدی

بسته مشاوره‌ای؛ مادران کودکان فلج مغزی؛ استفاده از زمان

نویسنده مسئول: نوید میرزاخلانی، مربی، کارشناس ارشد کاردرمانی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

آدرس الکترونیکی: mirzakhany@yahoo.com

¹ Mothers Time Use Questionnaire

مقدمه و اهداف

استفاده از زمان در انسان به قبل از سال ۱۹۲۴ بر می‌گردد. زمان عنصری گرانبها است که تلف شدن آن ضایعات جبران‌ناپذیری را به بار می‌آورد. مدیریت زمان ابزاری در جهت استفاده بهتر از زمان می‌باشد.^[۱] زمان و کارهای روزمره ارتباط مستقیم دارند و چگونگی اشغال زمان توسط این کارها است که الگوها و فعالیت‌های روزمره زندگی انسان را تعیین می‌کند.^[۲] در مشارکت اجتماعی چگونگی استفاده از زمان نقش مهمی در سلامت و رفاه هر فرد ایفا می‌کند.^[۳] ارتباط بین استفاده هدفمند از زمان و کاربرد متعادل آن در راستای سلامتی و رفاه افراد، پایه‌ای را برای فعالیت رشته‌کاردرمانی در این زمینه ایجاد می‌کند.^[۴] در توانبخشی به ویژه مدل‌های کاردرمانی توازن بین حیطه‌های مختلف زندگی یعنی مراقبت از خود، خواب و استراحت و اوقات فراغت، بسیار مورد تاکید قرار می‌گیرد.^[۵] آشنایی با الگوهای استفاده از زمان می‌تواند باعث ارتقا سطح سلامت و کیفیت زندگی فرد شود.^[۶] در خانواده‌ها با تولد نوزاد، والدین سعی دارند توازن بین فعالیت‌های مختلف خود را حفظ کنند. یکی از اهداف مادران، مراقبت از کودک به نحو مناسب در کنار سایر وظایف روزمره می‌باشد. مراقبت، نگهداری و پرورش کودک با اختلال در سیر تکاملی و رشدی برای والدین به خصوص مادر به مراتب سخت‌تر می‌باشد، چرا که این کودکان، نیازمند خدمات پزشکی-توانبخشی و حمایتی می‌باشند. کودک دارای اختلال سیر تکاملی و رشدی، به دنبال محدودیت‌های حرکتی، شناختی، ارتباطی و رفتاری، معضلات زیادی در استقلال فردی و اجتماعی خواهد داشت.^[۷] گاهی استفاده از زمان، در اثر عواملی مانند ناتوانی، شرایط محیطی و خانوادگی تغییر پیدا می‌کند و باعث عدم توازن لازم بین حیطه‌های کاری می‌شود. یکی از این موارد، فلج مغزی است که منجر به تغییر الگوهای زمان در کودکان می‌شود. با توجه به پیوستگی الگوی زمان در خانواده‌ها این مسأله بر کیفیت زندگی تمام اعضای خانواده به خصوص مادران تاثیر خواهد گذاشت. بررسی مادران کودکان ناتوان از نظر رضایت از زمان و نقش، می‌تواند منجر به افزایش سلامتی و کارکرد در مادران و کودکان آنها شود.^[۸] رضایت از استفاده از زمان در افراد، باعث افزایش سطح سلامتی می‌شود؛ از این رو بررسی این موضوع در مادران کودکان ناتوان ضروری به نظر می‌رسد.^[۹] با توجه به شیوع بالای فلج مغزی در دنیا (۲ تا ۳ در هزار) و در ایران (۲/۰۶ در هزار) خانواده‌های مواجه با مشکل استفاده از زمان بسیار زیاد می‌باشند.^[۱۰]

بر اساس مطالعات پیشین می‌توان به مقایسه الگوهای استفاده از زمان ۳۰ مادر کودک با ناتوانی (فلج مغزی، تاخیر رشدی، سندروم داون و اتیسم) و ۳۰ مادر کودک سالم توسط فلورز و کرو^۲ در سال ۲۰۰۶ اشاره کرد. نتایج نشان می‌دهد که مادران کودکان ناتوان، زمان زیادی را به مراقبت از فرزندان خود اختصاص داده و زمان کمتری را صرف فعالیت‌های خلاقانه و اوقات فراغت خود می‌کنند.^[۱۱] با توجه به مطالعاتی که در سال ۱۹۹۸ توسط پنت لند^۳ و همکارانش در رابطه با نقش زنان در جامعه انجام شده است، نتایج نشان داده است که بین وظایف خانه و نگهداری از فرزند با داشتن اوقات فراغت در مادران تضاد وجود دارد.^[۱۲] در کشور ما نیز مطالعات اندکی در این زمینه صورت گرفته است، از جمله آنها می‌توان به پژوهش احمدی و همکاران در سال ۲۰۱۲ اشاره داشت. در نتایج این مطالعه گزارش شد که مادران کودکان فلج مغزی زمان زیادی را صرف امور مربوط به کودک خود کرده و توازن بین حیطه‌های مختلف فعالیت‌های روزمره زندگی‌شان تغییر پیدا می‌کند.^[۸] در مطالعه‌ای که توسط شجاعی و همکاران در سال ۲۰۱۵ انجام شد، ۳۰ مادر کودک فلج مغزی و ۳۰ مادر کودک سالم مورد بررسی قرار گرفتند. در نتایج این مطالعه گزارش شد که مادران کودکان فلج مغزی زمان بیشتری را صرف امور کودک خود می‌کنند و همین امر منجر به رضایت کمتر از مدیریت زمان شده است.^[۱۳]

در کشور ما مداخلاتی در زمینه استفاده از زمان مادران وجود ندارد؛ بنابراین ضروری به نظر می‌رسد تا علاوه بر تهیه، اجرا و ارزیابی چنین برنامه‌هایی در مادران کودکان ناتوان، تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت گیرد.^[۸] با توجه به موارد ذکر شده، بسته مشاوره‌ای استفاده از زمان، میزان زمان اختصاص داده شده به اوقات فراغت مادران کودکان فلج مغزی را افزایش می‌دهد و باعث افزایش رضایت از مدیریت زمان در آنها گردد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. بسته مشاوره‌ای طراحی شده توسط پنج فرد ماهر در زمینه مشاوره به مادران کودکان فلج مغزی از جمله روان‌پزشک کودک و نوجوان، روان‌شناس و کاردرمانگر به تایید رسیده است و پیشنهادات آنها لحاظ گشته است. بسته مشاوره‌ای مورد نظر با استناد به کتب، مقالات، دستورالعمل‌ها و سایر منابع متناسب با نیاز فراگیران و همسو با اهداف آموزشی به گونه‌ای قابل درک و ساده تهیه شده و همراه با شماره تماس محقق در اختیار مادران قرار داده شد. در پژوهش حاضر از بین مادران کودکان فلج مغزی که به کلینیک کاردرمانی در شهرستان ورامین مراجعه کردند، افرادی که شرایط ورود به مطالعه را داشتند، انتخاب شدند. شرایط ورود به مطالعه در این پژوهش شامل سن مادر بین ۲۵ تا ۵۰ سال، داشتن حداکثر یک کودک فلج مغزی، داشتن سطح سواد قابل قبول جهت تکمیل پرسش‌نامه، نداشتن مسئولیت مراقبت از فرد ناتوان دیگر در خانواده و رضایت از

² Florez and Crowe

³ Pentland

شرکت در مطالعه می‌باشد. کلیه شرکت‌کنندگان آگاهانه و داوطلبانه در این پروژه حضور داشتند. پس از آشنا نمودن آنها با هدف پژوهش و جلب همکاری آنها فرم رضایت‌نامه کتبی به شرکت‌کنندگان داده شد و از مادران درخواست شد آن را مطالعه و در صورت موافقت تکمیل نمایند. در طول این مطالعه در صورتی که کودک یا مادر دچار بیماری صعب‌العلاج شده بودند و یا بنا به هر دلیل تمایل به ادامه کار نداشتند، از مطالعه کنار گذاشته شدند. نمونه‌ها به طور تصادفی ساده و به روش قرعه‌کشی در دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. هر دو گروه مداخله و کنترل مداخلات بالینی معمول کاردرمانی را مطابق روال عادی دریافت کردند. جهت متضرر نشدن گروه کنترل از آموزش بعد از اتمام جلسات مداخله، بسته مشاوره‌ای ارائه شده در اختیار گروه شاهد نیز قرار داده شد. در ابتدا پرسش‌نامه استفاده از زمان مادران توسط شرکت‌کنندگان هر دو گروه پر شد و در همان روز اول جلسه گروهی برای مادران گروه مداخله برگزار گردید.

مداخلات این بسته مشاوره‌ای شامل چهار جلسه گروهی می‌باشد که به ترتیب در ابتدای هفته‌های اول، دوم، سوم و در انتهای هفته چهارم برگزار گردید. مادران می‌بایست بعد از هر جلسه مطابق برنامه بسته مشاوره‌ای، فرم‌ها و جداول زمان‌بندی را در منزل تکمیل می‌کردند تا از جمع‌بندی اطلاعات آن در جلسه بعدی استفاده شود.

جلسه اول با مطرح کردن داستان زندگی مادری که از نظر زمانی تمام برنامه‌های زندگی‌اش تحت فشار است و همزمان وظیفه نگهداری از کودک ناتوان خود را دارد، آغاز گردید. سپس به اهمیت هر کدام از حیطه‌های امور مربوط به منزل، امور مربوط به کودک، شغل، خواب و استراحت و اوقات فراغت در زندگی مادران پرداخته شد. در همین جلسه از مادران درخواست شد تا فعالیت‌های روزمره خود را اولویت‌بندی کنند و به سه دسته تقسیم کنند؛ دسته اول: فعالیت‌های ضروری و پر اهمیت، دسته دوم: فعالیت‌های لذت‌بخش و مورد علاقه‌شان و دسته سوم: فعالیت‌های غیرضروری و وقت‌گیر.

همچنین مادران زمان مفید و قابل استفاده خود را در طول روز تعیین کرده و ساعت‌هایی در روز که از انرژی و حوصله بیشتری برخوردار هستند را مشخص کردند. سپس با استفاده از یک فرم برای روز آینده خود برنامه‌ریزی کردند. به صورتی که ابتدا زمان‌های پربازده و مفید را با فعالیت‌های ضروری پر کرده، سپس اولویت بعدی گنجانیدن فعالیت‌های مورد علاقه در برنامه بوده است و در کل سعی شد تا حد امکان از فعالیت‌های غیرضروری و وقت‌گیر در برنامه کاسته شود.

در هفته اول مادر هر روز برای روز بعد خود برنامه ایده‌آلی را در نظر گرفته و بعد از اجرای آن از ۰ تا ۱۰ به کیفیت اجرای برنامه مطابق برنامه از پیش نوشته‌شده نمره داده است.

طی این هفته مادران هر روز مثالی برای عملی کردن شش تکنیک استراتژیک در مدیریت زمان بیان کردند. این شش تکنیک در قالب شش جمله مطرح می‌شود:

۱. زنده کردن وقت‌های تلف‌شده
۲. انجام کارها به طور همزمان
۳. تنظیم کردن وقت خواب
۴. کنترل بیشتر روی زمان اختصاص داده شده به اوقات فراغت
۵. توانایی نه گفتن به درخواست‌های غیرضروری
۶. عقب انداختن کارهای غیرضروری

در ابتدای هفته دوم جلسه مشاوره‌ای برگزار شد که در آن مادران تجربیات خود را به اشتراک گذاشتند و هر کدام مثالی عملی از کاربرد شش استراتژی مدیریت زمان را مطرح کردند. در این جلسه از مادران خواسته شد که برای یک هفته آینده خود برنامه‌ریزی کنند. در ابتدای هفته سوم جلسه‌ای برگزار گردید و از افراد شرکت‌کننده درخواست شد تا به رضایت خود از اجرای برنامه از ۰ تا ۱۰ نمره بدهند و عواملی که بیشتر باعث شد تا بخشی از برنامه‌هایشان عملی نشود را مشخص کنند تا بتوانند در برنامه هفته سوم و چهارم از بروز مجدد آن جلوگیری کنند. در همان جلسه از مادران خواسته شد که بعد از نمره‌دهی به رضایت خود از اجرای برنامه و ذکر مثال عملی برای شش مورد در ابتدای هفته سوم برنامه کلی‌تر و بلندمدت‌تری برای هفته سوم و چهارم خود طرح‌ریزی کنند. در پایان هفته چهارم نیز جلسه جمع‌بندی برگزار گردید و مادران میزان تغییرات خود را در این مدت بیان کردند. در همین هفته از مادران هر دو گروه درخواست شد تا مجدداً پرسش‌نامه استفاده از زمان مادران را تکمیل کنند تا میزان تاثیرگذاری احتمالی بسته مشاوره‌ای قابل اندازه‌گیری گردد.

در پژوهش حاضر از پرسش‌نامه استفاده از زمان مادران^۴ استفاده شده است. این پرسش‌نامه در ایران فارسی‌سازی شده و دارای روایی محتوایی و صوری مناسب و پایایی آزمون-بازآزمون ۰,۷۸ تا ۰,۸۹ می‌باشد. در پرسش‌نامه استفاده از زمان از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا فعالیت‌هایی که از ساعت ۵ صبح تا ۱۲ شب انجام می‌دهند در جدول طراحی‌شده پرسش‌نامه در ستون مربوط به توضیح نوع فعالیت و در بازه زمانی مشخص شده تکمیل کنند و در ستون بعد، نوع فعالیت از نظر خود را در یکی از ۷ حیطه کاری/خواب/استراحت، امور منزل،

⁴ Mothers Time Use Questionnaire

امور مربوط به کودک، اوقات فراغت، شغل، امور مربوط به خود و مشارکت اجتماعی تعیین کند. در ستون‌های بعدی این جدول، شرکت-کنندگان به کیفیت انجام کار، اهمیت کار و لذت حاصل از انجام کار در بازه زمانی تعیین شده از ۱ تا ۵ نمره می‌دهند که کمترین نمره ۱ و بیشترین آن ۵ می‌باشد. در انتها نیز میزان رضایت از مدیریت زمان در قالب یک سوال پرسیده می‌شود. در پژوهش حاضر جهت تحلیل آماری از آزمون کوواریانس^۵ و ویل کاکسون^۶ در نرم‌افزار SPSS18 استفاده شده است.

یافته‌ها

تعداد مادران شرکت‌کننده در بررسی حاضر ۳۶ نفر بوده که افراد شرکت‌کننده در دو گروه از نظر شاغل بودن یا نبودن همسان‌سازی شده و سپس به دو گروه ۱۸ نفره تقسیم شده‌اند؛ به طوری که تعداد افراد شاغل و خانه‌دار شرکت‌کننده در هر دو گروه برابر می‌باشد. نتایج حاصل از بررسی شغل افراد حاکی از این بود که در بین هر دو گروه اکثریت افراد (۶۱ درصد) خانه‌دار و ۳۹ درصد شاغل بوده‌اند (جدول ۱). نتایج حاصل از بررسی سن افراد به تفکیک دو گروه حاکی از این است که بیشتر مادران دو گروه در رده سنی بالاتر از ۳۰ سال بوده‌اند. میانگین سنی مادران در هر دو گروه حدوداً ۳۰ سال می‌باشد (جدول ۱).

جدول ۱: جدول توزیع فراوانی مادران بر حسب اطلاعات دموگرافیک به تفکیک دو گروه

متغیر	شاهد (f)	شاهد (p)	مداخله (f)	مداخله (p)
اطلاعات مربوط به مادر/سن				
کمتر از ۲۵	۵	۲۷/۸	۶	۳۳/۳
۲۵-۳۰	۶	۳۳/۳	۳	۱۶/۷
بالاتر از ۳۰	۷	۳۸/۹	۹	۵۰
جمع	۱۸	۱۰۰	۱۸	۱۰۰
شغل				
شاغل	۷	۳۸/۹	۷	۳۸/۹
خانه‌دار	۱۱	۶۱/۱	۱۱	۶۱/۱
جمع	۱۸	۱۰۰	۱۸	۱۰۰
تحصیلات				
زیر دیپلم	۴	۲۲/۲	۵	۲۷/۸
دیپلم	۸	۴۴/۴	۹	۵۰
لیسانس و بالاتر	۶	۳۳/۴	۴	۲۲/۲
جمع	۱۸	۱۰۰	۱۸	۱۰۰
وضعیت اقتصادی				
خوب	۳	۱۶/۷	۳	۱۶/۷
متوسط	۱۰	۵۵/۵	۹	۵۰
ضعیف	۵	۲۷/۸	۶	۳۳/۳
جمع	۱۸	۱۰۰	۱۸	۱۰۰
تعداد فرزند				
یک	۳	۱۶/۷	۴	۲۲/۲
دو و بیشتر	۱۵	۸۳/۳	۱۴	۷۷/۸
جمع	۱۸	۱۰۰	۱۸	۱۰۰
اطلاعات مربوط به کودک	فراوانی (f)	درصد (p)	فراوانی (f)	درصد (p)
سن کودک				
زیر ۵ سال	۱۰	۵۵/۵	۱۲	۶۶/۷
بالای ۵ سال	۸	۴۴/۵	۶	۳۳/۳
جنسیت				
دختر	۱۱	۶۱/۱	۱۰	۵۵/۵
پسر	۷	۳۸/۹	۸	۴۴/۵
جمع	۱۸	۱۰۰	۱۸	۱۰۰

⁵ ANCOVA

⁶ Wilcoxon

در پروژه حاضر تاثیرگذاری بسته مشاوره‌ای استفاده از زمان بر افزایش زمان اوقات فراغت مادران کودکان فلج مغزی بررسی شده است و با در نظر گرفتن ملاحظات آماری لازم (نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و غیره) و جهت مقایسه میانگین‌های دو گروه و به منظور خارج کردن اثر پیش‌آزمون و دست‌یابی به تاثیر خالص تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲: شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و شکل توزیع مربوط به متغیر اوقات فراغت

گروه	متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	کمینه	بیشینه
شاهد	پیش‌آزمون	۱۸	۲۷/۲۲	۵/۱۱	-۰/۰۵۴	-۱/۲۸۳	۲۰	۳۶
	پس‌آزمون	۱۸	۲۶/۴۴	۵/۱۳	-۰/۲۰۹	-۰/۶۳۳	۱۷	۳۶
مداخله	پیش‌آزمون	۱۸	۲۷/۴۴	۳/۰۷	-۰/۳۹۱	-۱/۴۵۴	۲۳	۳۱
	پس‌آزمون	۱۸	۳۸/۰۵	۴/۱۳	-۰/۳۵۳	-۰/۸۵۹	۳۰	۴۴

نتایج حاصل از شاخص‌های آماری و میانگین به دست آمده دو گروه در دو زمان حاکی از این است که بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه مداخله تفاوت مشاهده می‌شود، ولی در میانگین نمرات گروه شاهد تفاوت محسوسی مشاهده نمی‌شود، حال جهت بررسی معنادار بودن این تفاوت در میانگین‌ها به لحاظ آماری به نتایج حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس که در جدول شماره ۳ قابل مشاهده است، رجوع خواهیم کرد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی مداخله بر روی نمره زمان اختصاص یافته به اوقات فراغت

مقادیر	مجموع مربعات (SS)	درجه آزادی (df)	میانگین مربعات (MS)	مقدار F	سطح معناداری (Sig)	اندازه اثر (Eta)
زمان اختصاص یافته به اوقات فراغت (پیش‌آزمون)	۱۳/۱۵۸	۱	۱۳/۱۵۸	۱۲/۱۱۴	۰,۰۰۱	۰/۲۶۹
گروه	۱۲۹/۰۲۵	۱	۱۲۹/۰۲۵	۱۱۸/۷۹۴	۰/۰۰۱	۰/۷۸۳
خطا	۳۵/۸۴۲	۳۳	۱/۰۸۶			
کل	۱۷۰/۰۰	۳۵				

نتایج جدول نشان می‌دهد مقدار F مشاهده شده برای متغیر گروه با کنترل اثر پیش‌آزمون برابر ۱۱۸,۷۹۴ و سطح معناداری آن نیز ۰,۰۰۱ می‌باشد که نشان‌دهنده وجود تفاوت معنادار بین نمره پس‌آزمون در گروه شاهد و مداخله است؛ لذا اثر اصلی متغیر گروه معنادار است این موضوع نشان می‌دهد که بین گروه شاهد و مداخله پس از مداخله، تفاوت معناداری وجود دارد و با توجه به نتایج جدول ۲ می‌توان گفت اختلاف اوقات فراغت پس‌آزمون با پیش‌آزمون گروه مداخله نسبت به گروه شاهد بیشتر است ($p < 0.05$). در مطالعه حاضر اثربخشی بسته مشاوره‌ای استفاده از زمان بر رضایت از مدیریت زمان در مادران کودکان فلج مغزی نیز مورد نظر می‌باشد. نتایج حاصل از بررسی درصد رضایت مادران از مهارت‌های خود در رابطه با مدیریت زمان به تفکیک دو گروه در جدول شماره ۴ قابل مشاهده می‌باشد.

جدول ۴: جدول توزیع فراوانی مادران بر حسب رضایت از مدیریت زمان به تفکیک دو گروه

زمان	موارد	شاهد		مداخله	
		فراوانی (F)	درصد (P)	فراوانی (F)	درصد (P)
پیش‌آزمون	بسیار ناراضی	۶	۳۳/۳	۷	۳۸/۹
	ناراضی	۹	۵۰	۱۰	۵۵/۶
	راضی	۳	۱۶/۷	۱	۵/۶
	بسیار راضی	۰	۰	۰	۰
	جمع	۱۸	۱۰۰	۱۸	۱۰۰
پس‌آزمون	بسیار ناراضی	۸	۴۴/۴	۰	۰
	ناراضی	۸	۴۴/۴	۰	۰
	راضی	۲	۱۱/۱	۹	۵۰
	بسیار راضی	۰	۰	۹	۵۰
	جمع	۱۸	۱۰۰	۱۸	۱۰۰

در جمعیت گروه شاهد اکثریت مادران در زمان پیش‌آزمون (۸۳٪) و پس‌آزمون (۸۹٪) از مهارت‌های خود در رابطه با مدیریت زمان ناراضی بوده‌اند، در گروه مداخله اکثریت مادران در زمان پیش‌آزمون (۹۴٪) از مهارت‌های خود در رابطه با مدیریت زمان ناراضی بوده‌اند و تنها ۶ درصد رضایت خود را در این خصوص بیان کرده‌اند. نتایج آماری نشان می‌دهد که در زمان پس‌آزمون همه مادران بهبودی در رضایت از مدیریت زمان خود ابراز داشته‌اند. جهت بررسی تاثیرگذاری استفاده از بسته مشاوره‌ای استفاده از زمان بر رضایت از مدیریت زمان مادران کودکان فلج مغزی از آزمون ویل کاکسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۵ قابل مشاهده می‌باشد.

جدول ۵: نتایج آزمون ویل کاکسون به منظور بررسی اثربخشی مداخله

متغیر	تعداد	میانگین رتبه‌ها	مجموع رتبه‌ها	مقدار آزمون (Z)	سطح معناداری (Sig)
پس‌آزمون - پیش‌آزمون	Negative Ranks	۴/۵	۱۳/۵۰	-۳/۶۳۰	۰/۰۰۱
	Positive Ranks	۱۲/۰۸	۲۱۷/۵۰		
	Ties				
	کل				

با استناد به نتایج حاصل از آزمون ویل کاکسون ($Z=-3.630, Sig=0.001$) می‌توان گفت که استفاده از بسته مشاوره‌ای بر رضایت از زمان مادران کودکان فلج مغزی باعث ایجاد تفاوت معنادار شده است. با توجه به اینکه تعداد افراد رتبه‌های مثبت بیشتر از تعداد افراد رتبه‌های منفی می‌باشد، باید بگوییم استفاده از بسته مشاوره‌ای بر رضایت از مدیریت زمان مادران کودکان فلج مغزی تأثیر مثبتی داشته است ($p<0.05$).

بحث

استفاده از زمان تحت تاثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی می‌باشد. نتایج مطالعات گذشته در کشور ما نشان داده که زمان اختصاص داده شده به اوقات فراغت در مادران کودکان فلج مغزی زمان بسیار کمی بوده و همچنین این افراد رضایت کافی از مدیریت زمان خود نداشتند.^[۸] در کشور ما در رابطه با این موضوع که از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، مداخله‌ای صورت نگرفته و اغلب به بررسی حیطه‌های مختلف زندگی مادران کودکان سالم و ناتوان پرداخته شده است. در نتایج و پیشنهادات تمامی این مطالعات تدوین و اجرای مداخله جهت این موضوع تاکید شده، در صورتی که بسته مشاوره‌ای تاکنون در این زمینه طراحی نشده است. در بسته مشاوره‌ای ارائه‌شده کنونی با در نظر گرفتن نیازها و مشکلات مادران کودکان فلج مغزی در مقایسه با گروه مادران کودکان سالم که در مطالعات پیشین مورد بررسی قرار گرفته، راهکارهایی جهت افزایش مدیریت زمان و رضایت از آن و افزایش زمان اوقات فراغت ارائه شده است. مطالعات اندکی در زمینه استفاده از زمان مادران کودکان با نیازهای خاص در کشور ما صورت گرفته است. در مطالعه احمدی و همکاران که در سال ۲۰۱۲ در این زمینه انجام شده است، نتایج حاکی از آن است که مادران کودکان سالم از یک توازن نسبی در حیطه‌های کاری مورد سوال برخوردار بودند، در صورتی که مادران کودکان فلج مغزی به دلیل آنکه زمان بسیار بیشتری را در مقایسه با گروه مقابل برای فرزندان خود صرف می‌کردند، از این توازن بی‌بهره بودند. اگرچه از نظر آزمون‌های آماری در زمان سپری‌شده برای کارهای مختلف (به استثنای امور مربوط به کودک) تفاوت معناداری مشاهده نشد، اما مادران کودکان فلج مغزی زمان کمتری را جهت اوقات فراغت، امور منزل، شغل، خواب و استراحت صرف می‌کردند و این امر منجر به لذت و رضایت کمتر از کارها می‌گردید.^[۸] در مطالعه حاضر نتایج نشان داده که میزان زمان اختصاص داده شده به اوقات فراغت در دو گروه مداخله و کنترل متفاوت بوده است، به طوری که میزان زمان اختصاص داده شده به اوقات فراغت در گروه مداخله بعد از اتمام جلسات مشاوره‌ای بیشتر از گروه کنترل بوده است. یکی از اهداف بسته مشاوره‌ای استفاده از زمان افزایش زمان اختصاص یافته به اوقات فراغت می‌باشد. با توجه به اهمیت اوقات فراغت در زندگی هر فرد و کمبود ساعات اختصاص داده شده به این مهم در این قشر تلاش شده تا ساعات فراغت مادران این کودکان بیشتر شود تا در نهایت در روند درمان کودکان فلج مغزی نیز بهبود بیشتری حاصل گردد. این مسئله همسو با نتایج مطالعه احمدی و همکاران می‌باشد. در رابطه با اوقات فراغت مادران کودکان فلج مغزی که در مطالعه احمدی مورد بررسی قرار گرفت، می‌توان به این موضوع نیز اشاره داشت که بین گروه مادران کودکان سالم و فلج مغزی تفاوت موجود از نظر آمار تفاوت معناداری نبوده و این امر می‌تواند مبنی بر این واقعیت باشد که در نمونه مورد بررسی حتی مادرانی که فرزندان سالم داشتند، اوقات فراغت سازمان‌یافته و فعالانه‌ای نداشتند و زمانی که برای فراغت خود صرف می‌کردند، بیشتر محدود به تماشای تلویزیون و فعالیت‌های منفعلانه بود که این نوع پرداختن به اوقات فراغت در مادران کودکان فلج مغزی بیشتر مشاهده شد.^[۸] در پروژه کنونی نیز طی جلسات مشاوره‌ای ارائه مداخلات تلاش بر این بود که علاوه بر افزایش کمی زمان اختصاص داده شده به

اوقات فراغت، از نظر کیفی نیز اوقات فراغت مادران بهبود پیدا کند. این امر در قالب پیشنهاداتی با توجه به وضعیت خانوادگی شرکت‌کنندگان و همچنین از طریق اشتراک تجربیات شرکت‌کنندگان طی جلسات حاصل گردید.

در بررسی دیگر که توسط ون لیت^۷ انجام شده است، نشان داده شده که مادران کودکان با نیازهای خاص در مقایسه با مادران کودکان سالم ۶ برابر زمان بیشتری را صرف امور مربوط به درمان کودک خود می‌کنند.^[۱۴] این موضوع در مطالعه جانسون و دیتز^۸ نیز مورد تأیید قرار گرفته است که در مقایسه زمان مورد نیاز جهت مراقبت از کودکان ناتوان و سالم، مادران کودکان ناتوان زمان زیادی را صرف مراقبت فیزیکی از فرزند خود می‌کنند و این در حالی است که مادران سالم زمان بیشتری را نسبت به مادران کودکان ناتوان صرف فعالیت‌های خارج از خانه می‌کنند.^[۱۵] همین عدم توازن بین حیطه‌های مختلف زندگی هر مادر می‌تواند باعث ایجاد نارضایتی از مدیریت زمان شود. نتایج پژوهش حاضر از سویی مشابه مطالعه‌ای می‌باشد که توسط هریس و مک هیل^۹ انجام شده است. آنها گزارش کردند که دو سوم مادرانی که فرزندشان دچار عقب‌ماندگی ذهنی بوده، از انجام برخی از فعالیت‌های مورد علاقه‌شان محروم بودند؛ چرا که بیشتر زمان خود را صرف فعالیت‌های فرزند خود می‌کردند. پس به منظور برقراری توازن بین همه حیطه‌ها و افزایش رضایت از مدیریت زمان در این قشر انجام چنین مداخلاتی ضروری و لازم به نظر می‌رسد.

نتایج مطالعه فلورز و کرو^{۱۰} نیز با مطالعه کنونی کاملاً همخوانی دارد. مطالعه فلورز و کرو با عنوان مقایسه استفاده از زمان در مادران کودکان با ناتوانی و بدون ناتوانی انجام شد. این مطالعه ۳۰ مادر کودک کم‌توان با تشخیص‌های تأخیر رشدی، فلج مغزی، سندروم داون و اوتیسم را که در دامنه سنی ۳ تا ۱۴ سال بودند با ۳۰ مادر کودک سالم مقایسه کردند. مادران کودکان سالم در این مطالعه به عنوان گروه شاهد حضور داشتند. نتایج به گونه‌ای بود که تفاوت معناداری در زمان اختصاص داده شده به امور مربوط به کودک و فعالیت‌های اوقات فراغت بین دو گروه وجود داشت.^[۱۶] در مطالعه حاضر نیز با توجه به چنین تفاوتی مداخلاتی در این زمینه انجام شده است. در این پروژه افراد تشکیل‌دهنده گروه مداخله و کنترل هر دو از مادران کودکان فلج مغزی انتخاب شده‌اند که نیازها و مشکلات آنها تا حد زیادی مشابه یکدیگر باشند. از محاسن این پروژه می‌توان به کم بودن تعداد جلسات تشکیل‌شده اشاره کرد. این جلسات به صورت گروهی برگزار شده است و طی آن مادران از تجربیات یکدیگر نیز استفاده می‌کردند. با توجه به تکمیل کتابچه بسته مشاوره‌ای و نمره دادن به عملکرد خود، مادران روند تغییر خود را در طول زمان دریافت مداخله به صورت عینی مشاهده می‌کردند و این موضوع باعث ایجاد انگیزه در آنها می‌شد.

نتیجه‌گیری

در پایان می‌توان گفت با توجه به شیوع بالای فلج مغزی و مشکلات بسیار زیاد این کودکان همچنین پیوستگی الگوی زندگی افراد هر خانواده و اهمیت نقش مادر در خانواده، اجرای چنین مداخلاتی در زمینه افزایش زمان اوقات فراغت و افزایش میزان رضایت از مدیریت زمان در مادران ضروری می‌باشد.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد در دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با عنوان بررسی تأثیر بسته مشاوره‌ای مدیریت استفاده از زمان بر مادران کودکان با فلج مغزی می‌باشد. در پایان از تمام بیمارانی که در انجام این پروژه مشارکت داشتند، نهایت تشکر و قدردانی را داریم.

منابع

1. Farnworth L. The time use and subjective experience of occupations of young male and female legal offenders: University of Southern California; 2014.
2. Christiansen C, Baum CM, Bass-Haugen J. Occupational therapy: Performance, participation, and well-being: Slack Incorporated; 2005.
3. Law M. The environment: A focus for occupational therapy. Canadian Journal of Occupational Therapy. 1991;58(4):171-9.
4. Wilcock A, Chelin M, Hall M, Hamley N, Morrison B, Scrivener L, et al. The relationship between occupational balance and health: A pilot study. Occupational Therapy International. 1997;4(1):17-30.
5. Bejerholm U, Eklund M. Time use and occupational performance among persons with schizophrenia. Occupational Therapy in Mental Health. 2004;20(1):27-47.
6. Law M. Participation in the occupations of everyday life. American Journal of Occupational Therapy. 2002;56(6):640-9.
7. Ahmadi Kahjugh M, Rassafiani M, et al. Comparing time use in mothers with autistic child and mothers with healthy child. Journal of Research in Rehabilitation Sciences. 2014:182-92.

⁷ Vanleit

⁸ Johnson and Deitz

⁹ Harris and MC Hale

¹⁰ Florez and Crowe

8. Ahmadi Kahjugh M, Rassafiani M, Hoseini SA, Sourtiji H, et al. Comparing the patterns of time use and satisfaction of time management among mothers of children with cerebral palsy and mothers of healthy children. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*. 2012;1(1):10-7.
9. Sawyer MG, Bittman M, La Greca AM, Crettenden AD, Borojevic N, Raghavendra P, et al. Time demands of caring for children with cerebral palsy: what are the implications for maternal mental health? *Developmental Medicine & Child Neurology*. 2011;53(4):338-43.
10. Dalvand H, Dehghan L, Hadian MR, Feizy A, Hosseini SA. Relationship between gross motor and intellectual function in children with cerebral palsy: a cross-sectional study. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2012;93(3):480-4.
11. Crowe TK, Florez SI. Time use of mothers with school-age children: A continuing impact of a child's disability. *American Journal of Occupational Therapy*. 2006;60(2):194-203.
12. Pentland W, Harvey AS, Walker J. The relationships between time use and health and well-being in men with spinal cord injury. *Journal of Occupational Science*. 1998;5(1):14-25.
13. marziye shojaei,nasrin jalili.Comparing the patterns of time use, leisure time and quality of time management among mothers of children with cerebral palsy and mothers of healthy children At Isfahan City. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*. 2015 Feb 21;10(6):758-67.
14. VanLeit BJ. Outcomes of a health promotion program for mothers of children with disabilities: impact on timeuse and coping. University of New Mexico: 1999.
15. Johnson CB, Deitz JC. Time use of mothers with preschool children: a pilot study. *Am J Occup Ther* 1985; 39(9):578-83.