

Research Paper

The effectiveness of mindfulness-based parenting education program on quality of parent-child relationships and parenting stress of parents of preschool children in Tehran



Minoo Sadat Hosseini Sohi¹ , Fariborz Dortaj^{2*} & Soghra Ebrahimi Qhavam³

1. M.A., Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
2. Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'ei University, Tehran, Iran.



Citation: Sadat Hosseini Sohi, M., Dortaj, F. & Ebrahimi Qhavam, S. (2024). [The effectiveness of mindfulness-based parenting education program on quality of parent-child relationships and parenting stress of parents of preschool children in Tehran (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 13 (2):71-86. <https://doi.org/10.22098/jsp.2024.13420.5639>



[10.22098/jsp.2024.13420.5639](https://doi.org/10.22098/jsp.2024.13420.5639)

Extended Abstract

1. Introduction

In young children, good mental health promotes the development of children's relationships with parents and peers and social behavior in them, while poor mental health can lead to a range of problems, including aggressive behavior, anxiety, and weakness in children's relationships with others (Wang et al., 2010). Ecosystem theory shows that the growth of preschool children is influenced by a range of environmental factors such as kindergarten factors, society and especially the family environment, i.e. the quality of relationships with parents and other family members (Bronfenbrenner, 1979; quoted by Yan et al., 2023). The quality of parent-child relationships is interpersonal relationships that are created based on the interaction between parents and children in a family (Kim et al., 2023). As the first social relationships that people are exposed to, parent-child relationships affect many aspects of the child's personality development, social cognition, and mental health (Yang et al., 2023). On the other hand, social support and having quality parent-child relationships can reduce parenting stress, improve their mental health, and positively affect their parenting behavior (Taylor et al., 2015; Yan et al., 2023). So that research results show that the quality of weak parent-child relationships can cause parents to experience parenting stress (Bradley et al., 2023; Ho et al., 2022). The aim of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness-based parenting education program on quality of parent-child

relationships and parenting stress of children (under preschool age) in Tehran city.

2. Materials and Methods

This study is an applied one, and as a quasi-experimental study, it was conducted with a pretest-posttest design with control group and two month's follow-up was used to collect the data. The population was all parents of children in Tehran city in year 2021. In first, 30 people were selected by availability sampling and then randomly divided into experimental and control groups (15 in the experimental and 15 in the control). For the parents of children in the experimental group, the mindfulness-based parenting education program was implemented in eight sessions, each session lasting two hours. The instruments used in this study include the parent child relationship scale of Pianta (1992) and parenting stress index-short form of Abidin (1995). Data analysis was performed using SPSS software in two sections: descriptive and inferential (analysis of variance with repeated measures and post-hoc Bonferroni).

3. Results

The results of Table 1 showed that the mindfulness-based parenting has a significant effect on the quality of parent-child relationships and parenting stress of parents of children (preschool age).

Results indicated that mindfulness-based parenting education program, significantly improvement quality of parent-child relationships and parenting stress of children (under preschool age) in Tehran city and the results have had enough consistency in the follow-up period ($P < 0.05$).

*Corresponding Author:

Fariborz Dortaj

Address: Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Tel: +98 (912) 2380522

E-mail: dortaj@atu.ac.ir



Table 1. Mean and standard deviation of the scale of Difficulties in Emotion Regulation and its subscales

dependent variables	Source	F	sig	eta	o-power
Conflict	time	23.522	0.001	0.457	0.999
	time*group	18.519	0.001	0.398	0.999
	group	4.273	0.001	0.132	0.999
closeness	time	47.811	0.001	0.631	0.999
	time*group	38.364	0.001	0.578	0.999
	group	49.439	0.001	0.638	0.999
dependency	time	43.393	0.001	0.608	0.999
	time*group	39.907	0.001	0.588	0.999
	group	96.336	0.001	0.775	0.999
total score quality of parent-child relationships	time	89.471	0.001	0.762	0.999
	time*group	75.958	0.001	0.731	0.999
	group	58.271	0.001	0.675	0.999
parental distress	time	24.086	0.001	0.462	0.999
	time*group	17.454	0.001	0.384	0.999
	group	5.859	0.001	0.173	0.999
parent-child dysfunctional interaction	time	25.695	0.001	0.479	0.999
	time*group	17.524	0.001	0.385	0.999
	group	9.245	0.001	0.248	0.999
difficult child	time	29.654	0.001	0.514	0.999
	time*group	20.567	0.001	0.423	0.999
	group	11.949	0.001	0.299	0.999
total score parenting stress	time	111.741	0.001	0.800	0.999
	time*group	77.490	0.001	0.735	0.999
	group	19.956	0.001	0.412	0.999

4. Discussion and Conclusion

The aim of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness-based parenting education program on quality of parent-child relationships and parenting stress of children (under preschool age) in Tehran city. Results indicated that mindfulness-based parenting education program, significantly improvement quality of parent-child relationships and parenting stress of children (under preschool age) in Tehran city and the results have had enough consistency in the follow-up period. This result is in line with the results of research by Duncan and et al (2009), Kabat-Zinn and Kabat-Zinn (2021), Lee et al. (2022), Parent et al. (2020), Ruth and Green (2020) and Bögels and Restifo (2013). In explaining this result, it can be said that mindfulness-based parenting education while helping parents to become aware of the causes of their children's inappropriate behaviors and gain correct beliefs in facing their children's problematic behaviors and behavioral issues, also teaches them how to have positive interactions with their children. Achieve, how to increase and strengthen their appropriate behaviors, when to resort to punishment and how to manage their children's behaviors. Hence, it seems that teaching parenting skills based on mindfulness to parents can be effective in reducing children's behavioral problems and improving parents' self-efficacy and improving the quality of interactions between parents and children (Pourhaydari et al., 2017). In fact, parenting training based on mindfulness helps parents to be aware of any kind of stress and anxiety that exists in their body and

mind, without trying to deal with them or using any other repressive strategy. Recognize, accept and feel their emotional experiences. When the root cause of anxiety and worry is discovered, there is a sense of freedom. Basically, it is the process of learning to trust and be with unpleasant emotions instead of avoiding or responding and analyzing them, which is very beneficial for parents and reduces the stress of raising and caring for a child.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

Ethical principles were fully observed in this study. Participants were given the opportunity to withdraw from the research at any time if they wished. Additionally, all participants were kept informed about the research process. Their information was kept confidential.

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین کودکان سن پیش از دبستان شهر تهران

مینو سادات حسینی سهی^۱؛ فریبرز درتاج^{۲*} و صغری ابراهیمی قوام^۳

۱. کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. استاد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

Use your device to scan
and read article online

استاددهی: سادات حسینی سهی، م؛ درتاج، ف. و ابراهیمی قوام، ص. (۱۴۰۳). اثر بخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت

روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین کودکان سن پیش از دبستان شهر تهران. فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۳ (۲): ۸۶-۷۱.

<https://doi.org/10.22098/jsp.2024.13420.5639>

doi 10.22098/jsp.2024.13420.5639

چکیده

هدف: هدف از انجام این پژوهش بررسی اثر بخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین کودکان (سن پیش از دبستان) شهر تهران بود.**روش‌ها:** این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش جمع‌آوری داده‌ها از نوع نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل و همراه با مرحله پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه مورد پژوهش تمام والدین کودکان سن زیر پیش دبستان شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بودند. ابتدا به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و سپس به شیوه تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل). گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت. از مقیاس تعامل والد-کودک (پیانتا ۱۹۹۲) و پرسشنامه استرس فرزندپروری آبدین (۱۹۹۵) به منظور گردآوری اطلاعات استفاده شد. تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون بن فونی) انجام پذیرفت. **یافته‌ها:** نتایج بیانگر این بود که برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی توانسته است کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین به‌طور معناداری بهبود بخشیده و نتایج در دوره پیگیری نیز ماندگار بوده است ($P < 0/05$).**نتیجه‌گیری:** نتایج حاکی از آن است که برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان مداخله‌ای مؤثر برای بهبود کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین مورد استفاده قرار گیرد.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۰۴

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۶/۲۸

کلیدواژه‌ها:

فرزندپروری، ذهن آگاهی، کیفیت روابط والد-کودک، استرس

مقدمه

از عوامل محیطی مانند عواملی مهدکودک، جامعه و به ویژه محیط خانواده یعنی کیفیت روابط با والدین و دیگر اعضای خانواده است (برونفنبرنر، ۱۹۷۹؛ به نقل از یان^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). کیفیت

1. Wang
2. Ecosystem theory
3. Yan

در کودکان خردسال، سلامت روانی خوب باعث توسعه روابط کودک با والدین همسالان و رفتار اجتماعی در آنان می‌شود، در حالی که سلامت روان ضعیف می‌تواند منجر به طیفی از مشکلات، از جمله رفتار پرخاشگرانه، اضطراب و ضعف در روابط کودکان با دیگران شود (وانگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۰). نظریه اکوسیستم^۲ نشان می‌دهد که رشد کودکان خردسال پیش از دبستان تحت تأثیر طیفی

* نویسنده مسئول:

فریبرز درتاج

نشانی: استاد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

تلفن: ۰۲۲-۲۳۸۰۵۲۲ (۹۱۲) ۹۸+

پست الکترونیکی: dortaj@atu.ac.ir

والد-کودک وابسته است (آیدین، ۱۹۹۰ به نقل از حسین زاده اسکونی و همکاران، ۱۳۹۹).

افزون بر این، والدین اغلب به دلیل فشارهای زیاد فرزندپروری از مشکلاتی مانند استرس و افسردگی رنج می‌برند. به ویژه، اگر فرزندپروری با نوعی نقص در رشد مواجه باشد باعث افزایش رفتارهای ناسازگارانه در خانواده می‌شود که ممکن است عوامل استرس‌زای روزانه فرزندپروری را در والدین به ویژه مادران افزایش دهد (فولر و فیتز^{۱۸}، ۲۰۲۰). وجود چنین شرایطی در کانون خانواده باعث می‌شود با ارائه مداخلات آموزشی برای والدین به آن‌ها در بهبود کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری آنان کمک کرد. یکی از مداخلاتی که اثربخشی آن بر بهبود کارکردهای فرزندپروری، شیوه‌های والدگری و کاهش مشکلات کودکان آنان به اثبات رسیده است، فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی^{۱۹} بوده است (دانکن^{۲۰} و همکاران، ۲۰۰۹؛ کابات زین^{۲۱} و کابات زین، ۲۰۲۱؛ لی^{۲۲} و همکاران، ۲۰۲۲). آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی هم برای حل مشکلات خود کودکان (هو^{۲۳} و همکاران، ۲۰۲۱)، و دانش‌آموزان (سلمانی، روشنی خیاوی و اسماعیلی، ۱۴۰۲)، و هم برای بهبود روش‌های فرزندپروری والدین کارآمد و مؤثر خواهد بود (پارنت^{۲۴} و همکاران، ۲۰۲۰). فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی رویکردی چندوجهی است که می‌تواند با افزایش آگاهی والدین از نیازها و احساسات فرزندشان، گوش دادن به کودک با توجه کامل، تشخیص واکنش‌های خود در برابر موقعیت‌های مربوط به فرزند خود و یادگیری پاسخ دلسوزانه، شفقت ورزانه به خود و فرزندشان کمک کند (روث و گرین^{۲۵}، ۲۰۲۰).

1. quality of parent-child relationships
2. Kim
3. Yang
4. Lippold
5. Feng
6. Balcells-Balcells
7. parenting stress
8. Taylor
9. parenting stress
10. Bradley
11. Ho
12. stress
13. James Riegler
14. Hiraoka & Tomoda
15. Wang
16. Bishop
17. Kim
18. Fuller & Fitter
19. mindfulness parenting
20. Duncan
21. Kabat-Zinn
22. Lee
23. Ho
24. Parent
25. Ruth & Green

روابط والد-فرزند^۱ روابط بین‌فردی است که بر اساس تعامل بین والدین و فرزندان در یک خانواده ایجاد می‌شود (کیم^۲ و همکاران، ۲۰۲۳؛ غلامی و بازیاری‌زاده، ۱۴۰۰). به عنوان اولین روابط اجتماعی که افراد در معرض آن قرار می‌گیرند، روابط والد-فرزند بر بسیاری از جنبه‌های رشد شخصیت، شناخت اجتماعی و سلامت روان فرزند تأثیر می‌گذارد (یانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). از سوی دیگر، افزایش سطح حمایت اجتماعی در بهبود روابط والد-کودک، افزایش صمیمیت والد-کودک و کاهش خصومت والد-کودک مؤثر است (لیپولد^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). این ممکن است به دو دلیل باشد. از یک طرف، حمایت اجتماعی می‌تواند به طور مؤثر به کیفیت زندگی خانوادگی کودکان کمک کند (فنگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). والدین ممکن است زمان و انرژی بیشتری برای اختصاص دادن به فرزندپروری داشته باشند و می‌توانند روابط بهتری بین والد-فرزند ایجاد کنند (بالسلز-بالسلز^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، حمایت اجتماعی و داشتن کیفیت روابط والد فرزندی می‌تواند استرس فرزندپروری^۷ را کاهش دهد، سلامت روان آن‌ها را بهبود بخشد و بر رفتار والدینی آن‌ها تأثیر مثبت بگذارد (تیلور^۸ و همکاران، ۲۰۱۵؛ یان و همکاران، ۲۰۲۳). به طوری که نتایج پژوهش‌ها نشان دهنده آن هستند که کیفیت روابط والد-فرزندی ضعیف می‌تواند باعث تجربه استرس فرزندپروری^۹ در والدین شود (برادلی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳؛ هو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲).

ادراک استرس^{۱۲} در نظام والد-کودک را استرس فرزندپروری می‌گویند که ویژگی‌های استرس‌زای کودک و پاسخ‌های والدین به این ویژگی‌ها را در بر می‌گیرد (جیمز ریگلر^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۰). عوامل مهمی از جمله فرآیند تحصیلی فرزندان و آموزش آنان (هیرائوکا و تومودا^{۱۴}، ۲۰۲۰)، نارضایتی از زندگی (وانگ^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۰)، بیماری فرزندان (بیشاپ^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۰) و سایر مشکلات احتمالی دیگر در کودکان باعث استرس فرزندپروری در مادران می‌شود (کیم^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر می‌توان گفت که هنگامی مسئولیت‌های خانه‌داری، همسراری و بعضاً امور شغلی مادران در کنار تجربه در رسیدگی مطلوب به امور فرزندان قرار می‌گیرد، می‌تواند احساس ناکارآمدی به ویژه در ایفای نقش فرزندپروری را برای مادران به دنبال داشته باشد. در چنین مواقعی آنان احساس می‌کنند که قادر به کنترل شرایط نیستند و این امر، استرس بیشتری را برای آن‌ها در رابطه با پرورش فرزندان به همراه می‌آورد. این استرس تحت عنوان استرس والدگری تعریف می‌شود که به معنای نوعی اضطراب و تنش افراطی است که به نقش والدینی و تعاملات

فرزندپروری والدین این کودکان و بررسی مداخلات و آموزش‌هایی که این کارکردها و مشکلات را بهبود بخشد. در این میان کیفیت ضعیف منفی والد-کودک پیش‌کننده مشکلاتی مانند نشانگان افسردگی و اضطراب (برادفورد^۵ و همکاران، ۲۰۱۷)، پرخاشگری در کودکان (میرزایی کوتنایی و همکاران، ۱۳۹۴؛ شیرزادی و همکاران، ۱۳۹۹)، بهزیستی ذهنی پایین (لی و ژو^۶، ۲۰۲۱)، اعتیاد پذیری کودک در آینده (حسین‌خاتزاده و همکاران، ۱۳۹۲)، سوء‌مصرف مواد مخدر و الکل در آینده (فیش^۷ و همکاران، ۲۰۲۰) و ضعف در مهارت‌های اجتماعی کودکان است (معمار باشی اول و همکاران، ۱۳۹۸).

همچنین استرس فرزندپروری باعث مشکلاتی همچون سازگاری پایین کودکان، پایین آمدن روابط والد فرزندی (ولیتی و امانی، ۱۳۹۹)، مشکلات رفتاری کودکان (صیدی و همکاران، ۱۳۹۸)، بهزیستی پایین کودک (واردولی^۸، ۲۰۲۰)، تاب‌آوری نداشتن و عدم صبوری والدین (اودین^۹ و همکاران، ۲۰۲۰) مشکلات درونی سازی مانند اضطراب و افسردگی و مشکلات برون‌سازی شده کودکان مانند پرخاشگری می‌شود (کوچانوا^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱). لذا تاثیری که نگرش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی در والدین می‌تواند داشته باشد این فرصت را به والدین می‌دهد که بر سبک فرزندپروری خود مسلط بشوند و از طرفی استرس فرزند پروری خود را کاهش دهند و کیفیت رابطه والد-کودک بهبود یابد. بر اساس آنچه که گفته شد سوال این پژوهش آن است که آیا برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین کودکان (سن پیش از دبستان) شهر تهران اثربخش است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری ۲ ماهه بوده است. جامعه مورد پژوهش تمام والدین کودکان سن زیر پیش‌دبستان ۶ ماه تا ۶ سال شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بودند. نمونه‌گیری از افراد داوطلب و در دسترس جامعه آماری که تمام والدین (مادر یا پدر) دارای کودک (دختر یا پسر یا هر دو) سن زیر پیش‌دبستان شهر تهران تشکیل می‌دادند؛ انجام شد. برای تعیین حجم

1. third generation behavior therapies
2. Bögels & Restifo
3. Duncan & Bardacke
4. Han
5. Bradford
6. Li & Zhou
7. Fish
8. Ward & Lee
9. Uddin
10. Kochanova

این رویکرد فرزندپروری، به عنوان یکی از رویکردهای نسل سوم رفتارگرایی^۱، تاکید خود را بر برقراری ارتباط روان‌شناختی والدین با افکار و احساسات خودشان می‌داند (بوگلس و رستیفو^۲، ۲۰۱۳)، علت فرزندپروری ناکارآمد و روابط آشفته والد-کودک را تنها نداشتن دانش و مهارت والدین در امر فرزندپروری ندانسته (بوگلس و همکاران، ۲۰۱۴)، بلکه استرس و دیگر مشکلات روان‌شناختی والدین و ناتوانی در تنظیم هیجان را عاملی مهم در بروز مشکلات کودکان در نظر می‌گیرد (بوگلس و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین والدینی که خود دارای مشکلات روان‌شناختی چون افسردگی و اضطراب هستند، دائماً رفتارهای منفی فرزند خود را مرور می‌کنند و متوجه واقعیت لحظه حال نیستند؛ بنابراین، تقویت توجه متمرکز، یکی از پایه‌های بسیار مهم فرزندپروری موفقیت‌آمیز از آن نام برده شده است، که در فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی به دست می‌آید (دانکن و براداک^۳، ۲۰۱۰). زمانی که والدین توجه بدون قضاوت‌گری نسبت به تمامی تظاهرات کودک (از جمله، گفتار، هیجانات و زبان بدن) دارند، با حساسیت بیشتری پاسخگوی نیازهای او هستند و بنابراین کودک احساس درک و پذیرفته شدن می‌کند و مشکلات درونی‌سازی شده و برون‌سازی شده کمتری را تجربه می‌کند (هان^۴ و همکاران، ۲۰۲۱).

در این راستا، یکی از اهداف اساسی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی، آگاه کردن والدین از سوگیری‌ها و دغدغه‌های ذهنی ناشی از مشکلات روان‌شناختی خود و یا فرزندشان و همچنین آموزش استفاده از ذهن مبتدی برای مشاهده کودک است. تجربه مشاهده‌گری کودک با ذهن مبتدی، راهی برای برقراری ارتباط با تمامی ابعاد کودک و رهایی از سوگیری‌های منفی است (بوگلس و رستیفو، ۲۰۱۳). با توجه به آنچه گفته شد آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر طیف وسیعی از مشکلات کودکان و والدین آن‌ها به ویژه کیفیت روابط والد-کودک (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹) و استرس فرزندپروری مؤثر بوده است (شریف محمدی و همکاران، ۱۳۹۹). اما آنچه کمتر به آن توجه شده است و معمولاً پژوهش‌های پیشین به آن توجه کمتری می‌کنند ماندگار بودن این اثربخشی در طول زمان است که در این پژوهش علاوه بر بررسی اثربخشی بلافاصله بعد از پایان جلسات به بررسی ماندگاری و پایدار بودن نتایج آموزش در طول زمان هم پرداخته است. از سوی دیگر در اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش می‌توان گفت که با توجه به اثرات پایدار دوران کودکی بر رشد شخصیتی افراد در آینده، حجم گسترده‌ای از پژوهش‌ها بر مطالعه کیفیت روابط والد-کودک و استرس

نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر والد که در فراخوان دوره فرزند پروری ذهن آگاهانه ثبت نام کردند و به از این ۳۰ نفر به صورت تصادفی ساده ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ نفر دیگر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. اینکه والدین دارای حداقل یک فرزند ۱ تا ۶ ساله باشند، کودک فرزند طلاق نباشد، حداقل تحصیلات والدین دیپلم باشد و عدم استفاده همزمان از دیگر درمان‌های روان‌شناختی یا آموزشی از ملاک‌های ورود به پژوهش بود. همچنین عدم تمایل والدین برای تکمیل پرسشنامه‌های مربوطه و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. احترام به کرامت و حقوق، حریم خصوصی، اسرار و آزادی به افراد شرکت کننده، توضیح اهداف پژوهش برای آن‌ها، کسب رضایت آگاهانه از آنها، اختیاری بودن پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخله آموزشی، در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل به آنان و ارائه جلسات آموزشی به صورت فشرده به گروه کنترل بعد از پس-آزمون و پیگیری از اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود. این تحقیق از آمار توصیفی چون میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی شامل تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد. همچنین برای بررسی مقایسه مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از آزمون تعقیبی بن فرونی^۱ و نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار پژوهش

مقیاس تعامل والد-کودک^۲ (PCRS): این پرسشنامه توسط پیانتا^۳ (۱۹۹۲) تهیه شده است و شامل ۳۳ سوال است که سه خرده مقیاس تعارض (سوالات ۲، ۳، ۴، ۷، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۱، ۳۲ و ۳۳)، نزدیکی (سوالات ۱، ۵، ۶، ۸، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۲۹ و ۳۰)، وابستگی (سوالات ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۸، ۲۰ و ۲۲) و رابطه مثبت کلی (مجموع تمام سوالات) را اندازه‌گیری می‌کند (جنون^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). این مقیاس توسط طهماسیان و خرم‌آبادی (۱۳۸۶؛ به نقل از بهمنی و جهان‌بخشی، ۱۳۹۹) ترجمه و روایی محتوایی آن توسط متخصصین تایید شده است. نمره‌گذاری مقیاس بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) انجام می‌شود. سوالات ۲، ۳، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۱، ۳۲ و ۳۳ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود (مغربی سینکی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهش‌های داخل ایران جهت بررسی پایایی این مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده گردیده است که ضرایب برای

تعارض ۰/۸۴، نزدیکی ۰/۶۹ و وابستگی ۰/۴۹ و کل سوالات ۰/۸۰ (عابدی شاپورآبادی و همکاران، ۱۳۹۱) و ضرایب خرده مقیاس‌ها و نمره کل در دامنه ۰/۷۸ تا ۰/۸۱ به دست آمده است (شیرزادی و همکاران، ۱۳۹۹). در خارج از کشور نیز پایایی مقیاس بررسی و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ (مارک^۵ و همکاران، ۲۰۱۷) و ضریب ۰/۷۹ گزارش شده است (ساوول^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس بررسی و آلفای کرونباخ ۰/۹۱ برای کل سوالات گزارش شده است.

شاخص استرس فرزندپروری^۷ (PSI-SF): این شاخص اندازه‌گیری توسط آبدین^۸ (۱۹۹۵) تهیه شده است و شامل ۳۶ سوال و سه مولفه آشفته‌گی والدین با سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲؛ تعاملات ناکارآمد کودک با سوالات ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳ و ۲۴؛ ویژگی‌های کودک مشکل آفرین با سوالات ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴ و ۳۵ و ۳۶ را اندازه‌گیری می‌کند. در نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای صورت می‌گیرد به این صورت که کاملاً موافقم ۵ نمره، موافقم ۴ نمره، نظری ندارم ۳ نمره، مخالفم ۲ نمره و کاملاً مخالفم ۱ نمره تعلق می‌گیرد. در یک پژوهش با هدف بررسی پایایی پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۵۹ تا ۰/۸۶ و ضریب پایایی بازآزمایی در طول ۱۶ روز بعد از اجرای دور اول، بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷ به دست آمده است (شیرزادی و همکاران، ۱۳۹۳). در سایر پژوهش‌های داخل ایران نیز ضریب آلفای کرونباخ ضریب ۰/۸۶ (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۵) و ضریب آلفای کرونباخ ابعاد در دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۸۱ محاسبه شده است (زمانی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش‌های خارجی همسانی درونی شاخص بر روی نمونه‌هایی از کشور چین ضریب ۰/۷۹ (لو^۹ و همکاران، ۲۰۱۸) و در یک پژوهش دیگر ضرایب خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (وانگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰). در این پژوهش پژوهشگر پایایی شاخص را بررسی و آلفای کرونباخ ۰/۸۱ برای کل سوالات به دست آمد.

1. Bonferroni
2. parent child relationship scale (PCRS)
3. Pianta
4. Jeon
5. Mark
6. Savell
7. Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF)
8. Abidin
9. Lu
10. Wang

جدول ۱. جلسات فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی اقباس از بوگلس و رستیفو (۲۰۱۳)

جلسات	هدف	محتوای جلسات	زمان
اول	فرزندپروری خودکار	معرفی مدرس گروه به اعضا، معرفی برنامه ترکیبی، آشنایی شرکت کنندگان با یکدیگر، توزیع پرسشنامه-ها و توضیح در مورد نحوه تکمیل آن. در ادامه، تعیین اهداف جلسه، تنظیم خط مشی کلی با در نظر گرفتن جنبه محرمانه بودن و زندگی شخصی افراد، دعوت شرکت کنندگان به تشکیل گروه‌های دونفری و معرفی خود به یکدیگر و سپس به اعضای گروه به عنوان یک واحد، بیان رابطه بین استرس و تغییرات، تمرین خوردن کشمش، تمرین تنفس آگاهانه، تمرین واریسی بدنی، تکلیف خانگی (ایجاد وقفه قبل از عمل، در نظر گرفتن فرزند به مثابه کشمش)، بحث و تعیین جلسات هفتگی	۲ ساعت
دوم	فرزندپروری با ذهنی مبتدی	تمرین واریسی بدنی، بازنگری تمرین، بازنگری تکلیف خانگی، کشف تجربیات مثبت در رابطه فرزند-والد، ثبت وقایع خوشایند در این رابطه، تمرین نگرش همراه با مهربانی و بدون قضاوت نسبت به فرزند و مشکلات رفتاری او، تمرین مراقبه نشسته، تعیین تکلیف خانگی.	۲ ساعت
سوم	برقرار کردن ارتباطی جدید با بدن به عنوان یک والد	تمرین واریسی بدنی، بازنگری تمرین، بازنگری تکلیف خانگی، آگاهی از حواس پنجگانه، آگاهی از رویدادهای خوشایند، آگاهی از حس‌های بدنی هنگام تجربه استرس فرزندپروری، تمرین «دیدن» یا «شنیدن»، ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در حالت مراقبه، بازنگری تکلیف، تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای، ثبت رویدادهای استرس زا با فرزند، تعیین تکلیف خانگی (تمرین انجام فعالیت‌های ذهن آگاهانه با فرزند).	۲ ساعت
چهارم	واکنش در مقابل عدم واکنش به استرس فرزندپروری	تمرین برگ‌های روی رودخانه، بازنگری تمرین، بازنگری تکلیف خانگی، آگاهی از استرس فرزندپروری و پذیرش آن، چگونگی تشدید استرس توسط افکار، روشن کردن معایب و مزایای واکنش و عدم واکنش به استرس، انجام مراقبه نشسته، تنفس عمیق و آگاهانه به مدت سه دقیقه، آگاهی از تنفس، بدن، صدا و افکار، تعیین تکلیف خانگی.	۲ ساعت
پنجم	طرحواره‌ها و الگوهای فرزندپروری	بازنگری تمرین، بازنگری تکلیف خانگی، بازشناسی الگوهای فرزندپروری کودک والدین، چگونگی تاثیر کیفیت فرزندپروری والدین مادران بر نوع و کیفیت فرزندپروری اکنون آنها، پاسخ دادن مهربانانه به احساسات قوی و خشن، تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای و بازنگری تمرین، قدم زدن با ذهن آگاهی، تعیین تکلیف خانگی	۲ ساعت
ششم	تعارض و فرزندپروری	تمرین واریسی بدنی، تمرین قدم زدن با آگاهی، بازنگری تکلیف خانگی، بررسی تضادهای والد-فرزند، دیدن موقعیت تعارضی به عنوان یک موقعیت چالش برانگیز به جای یک موقعیت استرس زا و دشوار، افزایش آگاهی و پاسخ همراه با مهربانی به تجارب عاطفی مشترک با فرزندان، تمرین سه دقیقه تنفس عمیق و آگاهانه، تعیین تکلیف خانگی	۲ ساعت
هفتم	عشق و محدودیت‌ها	تمرین سه دقیقه تنفس عمیق و آگاهانه، بازنگری تکلیف خانگی، دوست داشتن همراه با مهربانی، خود دلسوزی، قراردادن محدودیت‌ها و مشخص کردن مرزها به صورت آگاهانه، آماده شدن برای اتمام دوره، تمرین واریسی بدنی، تعیین تکلیف خانگی	۲ ساعت
هشتم	فرزندپروری ذهن آگاهانه	تمرین دیدن یا شنیدن ۵ دقیقه، مراقبه نشسته، مراقبه عشق ورزیدن، تمرین عشق ورزیدن، بازنگری تکلیف خانگی، استفاده از بینش و درون نگری برای تغییر نگرش به زندگی و فرزندان، پیش بینی موانع احتمالی عدم موفقیت و پیشرفت در آینده، بازنگری مطالب گذشته و جمع بندی تکمیل پرسشنامه‌های پس آزمون و تعیین زمان برای اجرای مرحله پیگیری	۲ ساعت

یافته‌ها

فراوانی‌های دو گروه در متغیر تحصیلات پدران برابر با $\chi^2=1/333$ است که این میزان به لحاظ آماری معنادار نیست ($\text{sig}=0/721$) که نشان دهنده هم‌تایی بودن دو گروه از نظر تحصیلات پدران است. میزان χ^2 دو بدست آمده حاصل از مقایسه فراوانی‌های دو گروه در متغیر تعداد فرزند برابر با $\chi^2=3/606$ است که این میزان به لحاظ آماری معنادار نیست ($\text{sig}=0/165$) که نشان دهنده هم‌تایی بودن دو گروه از نظر تعداد فرزندان است. میزان χ^2 دو بدست آمده حاصل از مقایسه

افراد شرکت کننده از نظر تحصیلات والدین، تعداد فرزند، جنسیت کودک و سن کودک هم‌تاسازی شدند. میزان χ^2 دو بدست آمده حاصل از مقایسه فراوانی‌های دو گروه در متغیر تحصیلات مادران برابر با $\chi^2=0/253$ است که این میزان به لحاظ آماری معنادار نیست ($\text{sig}=0/969$) که نشان دهنده هم‌تایی بودن دو گروه از نظر تحصیلات مادران است. میزان χ^2 دو بدست آمده حاصل از مقایسه

متغیر سن کودک برابر با $t\text{-test} = -0/549$ است که این میزان به لحاظ آماری معنادار نیست ($P = 0/894$) که نشان دهنده هم‌تا بودن دو گروه از نظر سن کودکان است.

فراوانی‌های دو گروه در متغیر جنسیت کودک برابر با $\text{Chi-Square} = 0/774$ است که این میزان به لحاظ آماری معنادار نیست ($P = 0/774$) که نشان دهنده هم‌تا بودن دو گروه از نظر جنسیت کودکان است. میزان تی مستقل به دست آمده حاصل از مقایسه میانگین‌های دو گروه در

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری (تعداد هر گروه ۱۵ نفر)

گروه کنترل		گروه آزمایش		مرحله سنجش	متغیرهای وابسته
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۲/۸۷۰	۳۱/۳۳	۳/۲۴۷	۳۱/۴۰	پیش آزمون	عدم تعارض
۲/۹۰۰	۳۱/۵۳	۳/۰۹۱	۳۴/۸۷	پس آزمون	
۲/۶۹۶	۳۱/۵۳	۳/۲۰۳	۳۴/۶۰	پیگیری	
۱/۵۳۴	۱۹/۲۷	۱/۰۳۳	۲۰/۹۳	پیش آزمون	نزدیکی
۱/۴۵۷	۱۹/۴۷	۱/۰۳۳	۲۳/۲۷	پس آزمون	
۱/۵۸۹	۱۹/۳۳	۱/۱۱۳	۲۳/۳۳	پیگیری	
۰/۷۳۷	۲۱/۴۰	۱/۱۰۰	۲۲/۷۳	پیش آزمون	عدم وابستگی
۰/۹۱۰	۲۱/۶۰	۲/۴۴۹	۲۸/۰۰	پس آزمون	
۰/۹۸۶	۲۱/۴۰	۲/۶۵۸	۲۷/۷۳	پیگیری	
۳/۵۶۶	۷۲/۰۰	۳/۷۷۰	۷۵/۰۷	پیش آزمون	نمره کل کیفیت روابط والد-کودک
۳/۳۹۷	۷۲/۶۰	۴/۲۴۰	۸۶/۱۳	پس آزمون	
۳/۳۹۰	۷۲/۲۷	۴/۸۵۰	۸۵/۶۷	پیگیری	
۳/۴۹۴	۳۴/۲۷	۲/۲۰۴	۳۳/۰۰	پیش آزمون	آشنفتگی والدین
۳/۶۵۴	۳۴/۰۷	۳/۰۶۳	۳۰/۳۳	پس آزمون	
۳/۵۷۵	۳۴/۰۷	۲/۷۷۴	۳۰/۸۷	پیگیری	
۲/۴۶۳	۳۲/۲۷	۲/۲۶۴	۳۱/۸۷	پیش آزمون	تعاملات ناکارآمد کودک
۳/۰۹۸	۳۱/۸۰	۳/۱۳۷	۲۷/۵۳	پس آزمون	
۳/۲۴۰	۳۱/۹۳	۳/۱۲۷	۲۷/۷۳	پیگیری	
۱/۹۵۹	۳۲/۵۳	۲/۱۳۱	۳۲/۶۰	پیش آزمون	ویژگی‌های کودک مشکل آفرین
۲/۲۵۱	۳۲/۰۷	۳/۲۱۸	۲۷/۷۳	پس آزمون	
۲/۲۳۲	۳۲/۱۳	۳/۲۱۸	۲۷/۹۳	پیگیری	
۵/۳۶۵	۹۹/۰۷	۴/۴۸۶	۹۷/۴۷	پیش آزمون	نمره کل استرس فرزندپروری
۵/۹۱۰	۹۷/۹۳	۵/۳۶۹	۸۵/۶۰	پس آزمون	
۶/۰۴۶	۹۸/۱۳	۵/۵۲۷	۸۶/۵۳	پیگیری	

شد. برای بررسی نرمال بودن از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد. از آنجایی که مقادیر آزمون شاپیرو-ویلکز در هیچ یک از مراحل معنادار نبود ($P > 0/05$)، لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات نرمال است. جهت بررسی همگنی واریانس‌ها نیز از آزمون لوین استفاده شد. طبق نتایج، شاخص آماره آزمون لوین در سه مرحله ارزیابی به لحاظ آماری معنادار نبود ($P > 0/05$) و بدین ترتیب پیش فرض برابری واریانس‌ها تایید شد. داده‌های تحقیق فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس (ام‌پاکس) را زیر سؤال نبرد؛ بنابراین، این پیش فرض نیز

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار استرس فرزندپروری و ابعاد آن گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در افراد نمونه را نشان داده است. در ادامه برای بررسی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین کودکان (سن پیش از دبستان) شهر تهران از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شده است. استفاده از این آزمون مستلزم رعایت چند پیش فرض اولیه است، این پیش فرض‌ها شامل نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی واریانس‌ها است که ابتدا پیش فرض‌ها بررسی

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

۰/۰۰۱ به دست آمده است. در نتیجه از فرض یکسان بودن واریانس‌ها حاصل نشد و تخطی از الگوی آماری F صورت گرفته است. در نتیجه از آزمون گرین‌هاوس-گیرز برای بررسی اثرات درون آزمودنی و بین آزمودنی مداخله آموزشی استفاده شد که نتایج در جدول ۳- آمده است.

رعایت شده است ($P > 0.05$). سطح معناداری اثر تعامل گروه و پیش آزمون بزرگتر از ۰/۰۵ بود و این نشان دهنده همگنی شیب خط رگرسیون^۱ بود. با توجه به اینکه پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل واریانس آمیخته رعایت شده است، می‌توان از این آزمون آماری استفاده نمود. از آنجایی که مقدار سطح معناداری آزمون کرویت موجلی برای کیفیت روابط والد-کودک و استرس والدگری برابر

جدول ۳. اثرات بین آزمودنی و درون آزمودنی تحلیل واریانس آمیخته کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری

متغیرهای وابسته	منابع تغییر	F	مقدار احتمال	مجذور اتا	توان آماری
عدم تعارض	درون گروهی	۲۳/۵۲۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵۷	۰/۹۹۸
	زمان × گروه	۱۸/۵۱۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹۸	۰/۹۹۰
	بین گروهی	۴/۲۷۳	۰/۰۴۸	۰/۱۳۲	۰/۵۱۴
نزدیکی	درون گروهی	۴۷/۸۱۱	۰/۰۰۱	۰/۶۳۱	۰/۹۹۹
	زمان × گروه	۳۸/۳۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۷۸	۰/۹۹۹
	بین گروهی	۴۹/۴۳۹	۰/۰۰۱	۰/۶۳۸	۰/۹۹۹
عدم وابستگی	درون گروهی	۴۳/۳۹۳	۰/۰۰۱	۰/۶۰۸	۰/۹۹۹
	زمان × گروه	۳۹/۹۰۷	۰/۰۰۱	۰/۵۸۸	۰/۹۹۹
	بین گروهی	۹۶/۳۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۷۵	۰/۹۹۹
نمره کل کیفیت روابط والد-کودک	درون گروهی	۸۹/۴۷۱	۰/۰۰۱	۰/۷۶۲	۰/۹۹۹
	زمان × گروه	۷۵/۹۵۸	۰/۰۰۱	۰/۷۳۱	۰/۹۹۹
	بین گروهی	۵۸/۲۷۱	۰/۰۰۱	۰/۶۷۵	۰/۹۹۹
آشننگی والدین	درون گروهی	۲۴/۰۸۶	۰/۰۰۱	۰/۴۶۲	۰/۹۹۹
	زمان × گروه	۱۷/۴۵۴	۰/۰۰۱	۰/۳۸۴	۰/۹۹۹
	بین گروهی	۵/۸۵۹	۰/۰۲۲	۰/۱۷۳	۰/۶۴۷
تعاملات ناکارآمد کودک	درون گروهی	۲۵/۶۹۵	۰/۰۰۱	۰/۴۷۹	۰/۹۹۹
	زمان × گروه	۱۷/۵۲۴	۰/۰۰۱	۰/۳۸۵	۰/۹۸۶
	بین گروهی	۹/۲۴۵	۰/۰۰۵	۰/۲۴۸	۰/۸۳۵
ویژگی‌های کودک مشکل آفرین	درون گروهی	۲۹/۶۵۴	۰/۰۰۱	۰/۵۱۴	۰/۹۹۹
	زمان × گروه	۲۰/۵۶۷	۰/۰۰۱	۰/۴۲۳	۰/۹۹۳
	بین گروهی	۱۱/۹۴۹	۰/۰۰۲	۰/۲۹۹	۰/۹۱۶
نمره کل استرس فرزندپروری	درون گروهی	۱۱۱/۷۴۱	۰/۰۰۱	۰/۸۰۰	۰/۹۹۹
	زمان × گروه	۷۷/۴۹۰	۰/۰۰۱	۰/۷۳۵	۰/۹۹۹
	بین گروهی	۱۹/۶۵۶	۰/۰۰۱	۰/۴۱۲	۰/۹۹۰

به منظور مشخص نمودن اینکه ابعاد استرس فرزندپروری در کدام مرحله با هم تفاوت معنی داری دارند از آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد که به مقایسه دو به دو میانگین‌ها پرداخته شده است. جدول ۴- نشان می‌دهد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت رابطه والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری تاثیر معنی داری داشته است.

نتایج جدول ۳ نشان داد که برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین کودکان (سن پیش از دبستان) اثربخشی معنادار دارد. در ادامه مقایسه دو به دو میانگین تعدیل مراحل آزمون (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) بر کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین کودکان (سن پیش از دبستان) برای بررسی ماندگاری نتایج در مرحله پیگیری در جدول ۴- آمده است.

1. homogeneity of regression

دهنده آن است که آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مرحله پیگیری ماندگار بوده است.

همان‌که که نتایج جدول نشان می‌دهد «تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون» و «تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پیگیری» بیشتر و معنادارتر از «تفاوت میانگین پس‌آزمون و پیگیری» است که این نشان

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین کودکان

مقدار احتمال	تفاوت میانگین	تفاوت مراحل	میانگین تعدیل شده	متغیرهای وابسته
۰/۰۰۱	-۱/۸۳۳°	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۳۱/۳۷	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	-۱/۷۰۰°	پیش‌آزمون-پیگیری	۳۳/۲۰	پس‌آزمون
۰/۴۶۰	۰/۱۳۳	پس‌آزمون-پیگیری	۳۳/۰۷	پیگیری
۰/۰۰۱	-۱/۲۶۷°	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۲۰/۱۰	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	-۱/۲۳۳°	پیش‌آزمون-پیگیری	۲۱/۳۷	پس‌آزمون
۰/۹۹۹	۰/۰۳۳	پس‌آزمون-پیگیری	۲۱/۳۳	پیگیری
۰/۰۰۱	-۵/۸۳۳°	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۲۲/۰۷	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	-۵/۴۳۳°	پیش‌آزمون-پیگیری	۲۴/۸۰	پس‌آزمون
۰/۱۰۶	۰/۴۰۰	پس‌آزمون-پیگیری	۲۴/۵۷	پیگیری
۰/۰۰۱	-۵/۸۳۳°	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۷۳/۵۳	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	-۵/۴۳۳°	پیش‌آزمون-پیگیری	۷۹/۳۷	پس‌آزمون
۰/۱۴۰	۰/۴۰۰	پس‌آزمون-پیگیری	۷۸/۹۷	پیگیری
۰/۰۰۱	۱/۴۳۳°	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۳۳/۶۳	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	۱/۱۶۷°	پیش‌آزمون-پیگیری	۳۲/۲۰	پس‌آزمون
۰/۴۱۷	-۰/۲۶۷	پس‌آزمون-پیگیری	۳۲/۴۷	پیگیری
۰/۰۰۱	۲/۴۰۰°	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۳۲/۰۷	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	۲/۲۳۳°	پیش‌آزمون-پیگیری	۲۹/۶۷	پس‌آزمون
۰/۳۰۴	-۰/۱۶۷	پس‌آزمون-پیگیری	۲۹/۸۳	پیگیری
۰/۰۰۱	۲/۶۶۷°	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۳۲/۵۷	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	۲/۵۳۳°	پیش‌آزمون-پیگیری	۲۹/۹۰	پس‌آزمون
۰/۱۳۰	-۰/۱۳۳	پس‌آزمون-پیگیری	۳۰/۰۳	پیگیری
۰/۰۰۱	۶/۵۰۰°	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۹۸/۲۷	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	۵/۹۳۳°	پیش‌آزمون-پیگیری	۹۱/۷۷	پس‌آزمون
۰/۰۷۲	-۰/۵۶۷	پس‌آزمون-پیگیری	۹۲/۳۳	پیگیری

* در سطح ۰/۰۵ معنادار است

کابات زین (۲۰۲۱)، لی و همکاران (۲۰۲۲)، پارت و همکاران (۲۰۲۰)، روث و گرین (۲۰۲۰) و بوگلس و رستیفو (۲۰۱۳) همسویی دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی روشی از فرزندپروری والدین است که اشاره به کارگیری آموزه‌های ذهن‌آگاهی در فرزندپروری دارد. به کار بردن روش غیرقضاوتی و آگاهی از زمان حال در فرزندپروری و اتخاذ نگرش دلسوزانه به عنوان ویژگی‌های کلیدی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی است که آن را از سایر شیوه‌های فرزندپروری مثبت، متمایز می‌کند (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت روابط والد-کودک و استرس فرزندپروری والدین کودکان (سن پیش از دبستان) شهر تهران بود. نتایج نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت روابط والد-کودک در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر معناداری داشته است. همچنین آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مرحله پیگیری ماندگار بوده است. این نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش‌های دانکن و همکاران (۲۰۰۹)، کابات زین و

می‌توان این نتیجه را منطقی دانست که برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط والد-کودک والدین کودکان (سن پیش از دبستان) مؤثر باشد.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابعاد استرس فرزندپروری در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر معناداری داشته است. همچنین آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی در مرحله پیگیری ماندگار بوده است. این نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش‌های هاشمی و عینی (۱۴۰۰)، بوگلس و همکاران (۲۰۱۴)، بوگلس و همکاران (۱۳۹۹) همسویی دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت ذهن در مورد وقایعی که اتفاق می‌افتد تعبیر و تفسیر می‌کند و باعث واکنش‌ها و احساسات پایداری می‌شود و افرادی که مستعد هیجانات منفی هستند ذهنشان دائماً معطوف به افکار ناراحت‌کننده و منفی است که این نیز به نوبه خود منجر به تداوم و تشدید بیشتر این هیجانات می‌شود. ذهن آگاهی باعث تعدیل احساسات بدون قضاوت و افزایش آگاهی نسبت به احساسات و هیجانات روانی و جسمانی می‌شود و به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و دیگر تجارب درونی، همانگونه که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند. بنابراین فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌تواند به والدین کمک کند که بتوانند پذیرشی بدون قضاوت نسبت به فرزندان خود و رفتارهای آن‌ها داشته باشند و آگاهی آنها از رفتارها و هیجانات خود قبل از اینکه به رفتار کودک پاسخ دهند افزایش یابد، که این امر به نوبه خود مانع از تکرار چرخه بدرفتاری کودک می‌شود، از این رو آموزش ذهن آگاهی می‌تواند در تعدیل نمرات استرس فرزندپروری مادران نقش بسزایی داشته باشد. آگاهی لحظه به لحظه از تجارب، احساس زنده‌تر و مؤثرتری از زندگی فراهم می‌کند و همچنان که تجارب فعال‌تر و روشن‌تر می‌شوند، ادراک‌ها صحیح‌تر و عمل مؤثر فراهم می‌شود که منجر به حس کنترل بیشتر در فرد، و کاهش استرس فرزندپروری می‌شود. آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی از طریق فرایند تنظیم هیجان باعث کاهش علایم جسمانی که معمولاً با تجربه استرس همراه است، می‌شود. به این صورت که، ذهن آگاهی به تکنیک‌های مهمی از جمله تن‌آرامی، واریسی بدن و ذهن آگاهی تنفس مجهز است و آموزش این تکنیک‌ها به والدین، می‌تواند میزان تنش‌های ماهیچه‌ای و بدنی آنان را کم کند و استرس والدگری را کاهش دهد؛ زیرا آن‌ها با آگاه شدن از احساسات بدنی و جسمانی خویش در طی این تکنیک‌ها، میزان آگاهی خویش را نسبت به مشکلات و هیجانات فیزیکی و جسمانی بالا برده و این امر منجر به کاهش گزارش

در فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی، والدین به جای توجه به رفتارهای مشکل‌زای کودکان و آسیب‌ها و استرس فرزندپروری، متمرکز در لحظه اکنون و آنچه که به صورت خالص در حال اتفاق افتادن است، هستند (بوگلس و همکاران، ۲۰۱۴). ذهن آگاه بودن در فرزندپروری باعث آگاهی عمیق‌تر و و بهتر نسبت به طبیعت یکنای فرزند در والدین می‌شود که این مورد به تقویت عنصر پذیرش در مادران کمک و در نتیجه به بهبود استرس‌های والدگری آنان کمک شایانی می‌کند و کیفیت روابط والد-کودک را ارتقا می‌دهد. از طرفی این امر باعث می‌شود مادران احساسات و نیازهای فرزندان را دقیقتر درک و در رفع آنان تلاش کنند که این امر نیز کیفیت روابط والد-کودک را تقویت می‌کند. همین طور توانایی بیشتر، برای بودن در لحظه و گوش دادن با تمام توجه در این روش در والدین تقویت می‌شود و توانایی شناخت و پذیرش اتفاقات در هر لحظه چه گوارا و چه ناگوار به والدین داده می‌شود و کیفیت روابط والدین با کودک به بالاترین سطح خود خواهد رسید. تمرکز برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر والدین و تغییر در نحوه مدیریت ذهن آن‌ها است. ذهن آگاهی باعث کاهش تنش والدین در فرزندپروری می‌شود و وقتی والدین در نقش والدگری خود آرامش داشته باشند، می‌توانند روابط بهتری با فرزندان خود برقرار کنند و در این صورت کیفیت روابط والد-کودک در سطح بالایی خواهد بود. فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی به والدین کمک می‌کند در برخورد با کودک و تربیت وی از سبک فرزندپروری مؤثر استفاده نمایند و بدین طریق چرخه‌ای متقابل از رفتارها و ارتباط‌های درست به طور دائم در حال تکرار خواهد بود و این امر به نوبه خود بر کیفیت ارتباطات مؤثر خواهد بود. فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی مهارت‌های درست در امر تربیت فرزند و مهار و مدیریت فرزند را به والدین می‌آموزد. فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی ضمن اینکه به والدین کمک می‌کند از علل رفتارهای نامناسب فرزندان خود آگاه شوند و باورهای درستی در مواجهه با رفتارهای مشکل‌ساز و مسائل رفتاری کودکان خود به دست آورند، همچنین به آنان می‌آموزد که چگونه به تعاملات مثبت با فرزندان خود دست یابند، چگونه رفتارهای مناسب آن‌ها را افزایش دهند و تقویت کنند، چه موقع به تنبیه متوسل شوند و چگونه رفتارهای فرزندان خود را اداره نمایند. از این رو به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی به والدین، می‌تواند در کاهش مشکلات رفتاری فرزندان و ارتقای خودکارآمدی والدین مؤثر باشد و کیفیت تعاملات بین والدین و فرزندان را ارتقا دهد (پورحیدری و همکاران، ۱۳۹۶). از این رو

مراکز مشاوره، خدمات روان‌شناختی و سازمان‌های درگیر در آموزش والدین برای بهبود شیوه‌های فرزندپروری آنان با آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهانه به آنان در کنار سایر مداخلات آموزشی می‌توان به افزایش کیفیت روابط والد-کودک و کاهش استرس فرزندپروری والدین کمک کرد. لذا نتایج این پژوهش می‌تواند برای مشاوران، مراکز مشاوره و متخصصان کاربردی و مفید باشد. طی سال‌های اخیر، به کارگیری درمان‌ها و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش در ایران افزایش پیدا کرده است و مشخصه منحصر به فرد این مداخلات، استفاده از استعاره، داستان‌های متعدد به منظور فهم بهتر مفاهیم آن‌ها است. این استعاره‌ها و داستان‌ها برگرفته از مفاهیم سنن و آموزه‌های فرهنگ‌های غیر ایرانی است و فنون و مفاهیم این مدل‌ها باید با فرهنگ و زبان شناسی جامعه ایرانی انطباق یابد تا نتایج بهتری به دست آید. لذا مشاوران و روان‌شناسان حوزه خانواده می‌توانند با تاکید بر بسته‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه مبتنی بر فرهنگ ایرانی با برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی در مراکز مشاوره و حتی جلسات آموزشی در شبکه‌های تلویزیونی به والدین برای افزایش کیفیت روابط والد-کودک و کاهش استرس فرزندپروری والدین کمک کنند پیشنهاد می‌شود برنامه آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه و نحوه صحیح انجام تکنیک‌های آن به صورت فیلم‌های آموزشی تهیه و با نظارت کارشناسان خانواده در اختیار خانواده‌ها قرار گیرد. کارگاه‌هایی از سوی متصدیان سلامت در ارتباط با مداخله‌های روان‌شناختی مانند آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری در جهت کاهش استرس فرزندپروری و ارتقا روابط والد-کودک در مراکز مشاوره و روان‌درمانی و همچنین در مراکز پیش دبستانی صورت گیرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی تماماً در این پژوهش رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی

این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیر انتفاعی دریافت نکرده است.

تنش‌های جسمانی و در نتیجه آن، کاهش احتمال بروز رفتارهای توأم با استرسی می‌شود که می‌توانست شروع کننده یک چرخه معیوب رفتاری در رابطه مادر - فرزند شود و در نتیجه استرس فرزندپروری را می‌تواند کاهش می‌دهد. در واقع آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی به والدین کمک می‌کند تا نسبت به هر نوع احساس استرس و اضطرابی که در بدن و ذهن‌شان وجود دارد، آگاه باشند و بدون تلاش در جهت مقابله با آنها یا استفاده از هر راهبرد سرکوب‌گرایانه دیگر، تجارب هیجانی خود را بشناسند، بپذیرند و احساس کنند. وقتی علت اصلی اضطراب و نگرانی کشف شود، حس آزادی به وجود می‌آید. در اصل، این فرآیند یادگیری اعتماد کردن و همراه بودن با هیجانات ناخوشایند به جای اجتناب یا پاسخ دادن و تحلیل کردن آنهاست که برای والدین بسیار سودمند است و استرس ناشی از تربیت و مراقبت از فرزند را کاهش می‌دهد. با توجه به آنچه گفته شد می‌توان این نتیجه را منطقی دانست که برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس فرزندپروری والدین کودکان (سن پیش از دبستان) مؤثر باشد.

محدود بودن ابزار پژوهش به ابزارهای خودگزارشی (پرسشنامه) از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر است؛ ممکن است والدین در پاسخ به سوالات سوگیری داشته باشند و یا با بی دقتی پرسشنامه‌ها را تکمیل کرده باشند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر از نوع در دسترس و داوطلبانه بوده است که توصیه می‌شود در تعمیم داده‌های این پژوهش جانب احتیاط رعایت شود. این پژوهش از نوع نیمه-آزمایشی بود و به اقتضای آن نمونه کمی مورد بررسی قرار گرفت، لذا به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود با انتخاب طرح‌های آزمایشی و نمونه‌های بیشتر به تکرار این پژوهش اقدام کنند. در این پژوهش، آموزش فقط برای والدین کودکان اجرا شد. از این رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی برای والدین و کودکان به طور همزمان صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود برای مشخص شدن میزان اثر رویکرد آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه این رویکرد با سایر رویکردهای آموزش والدینی مورد مقایسه قرار گیرد. با توجه به اینکه خانواده یک محیط سیستمی است بررسی تاثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سایر روابط خانوادگی از جمله روابط والدین و خواهر - برادرها مورد توجه قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های مشابهی در ارتباط با نقش فرزندپروری ذهن آگاهانه در بهبود وضعیت والد-کودک در جوامع دیگر مثلاً والدین و نوجوانان و یا دارای کودکان با ناتوانی‌ها و اختلالات انجام شود.

مشارکت نویسنندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشتند

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع

- ذهن آگاهی بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا شهر اهواز. نشریه علمی روان‌شناسی اجتماعی، ۱(۵۶)، ۱۴۷-۱۳۷. [Dor/20.1001.1.23455098.1399.8.56.12.7]
- شیخ‌الاسلامی، علی؛ محمدی، نسیم؛ و سیداسماعیلی قمی، نسترن. (۱۳۹۵). مقایسه‌ی استرس فرزندپروری، شادکامی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی و ناتوان یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۴(۴)، ۲۵-۴۲. https://jld.uma.ac.ir/article_431.html
- شیرزادی، پرستو؛ امینی شیرازی؛ نرگس؛ و اصغرپور لشکامی، زهرا. (۱۳۹۹). رابطه اضطراب کرونا در مادران با تعامل والد-کودک و پرخاشگری کودکان در ایام قرنطینه. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۶(۲)، ۱۳۹-۱۵۴. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97811.html
- شیرزادی، پرستو؛ فرامرزی، سالار؛ قاسمی، مسلم؛ و شفیعی، میثم. (۱۳۹۳). بررسی روایی و اعتبار فرم کوتاه شاخص استرس فرزندپروری، رویش روان‌شناسی، ۳(۹)، ۹۱-۱۱۱. [Dor:20.1001.1.2383353.1393.3.4.5.2]
- صیدی، محمدسجاد؛ رضایی، خدیجه؛ و حسینی شورابه، ستاره. (۱۳۹۸). بررسی نقش واسطه‌ای کیفیت زندگی خانوادگی در رابطه بین استرس والدگری و مشکلات رفتاری فرزندان. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۱۶(۳۴)، ۱۳۱-۱۵۴. [Doi:10.22111/jeps.2019.4729]
- عابدی شاپورآبادی، ثریا؛ پورمحمدرضای تجریشی، معصومه؛ محمدخانی، پروانه؛ و فرضی، مرجان. (۱۳۹۱). اثربخشی برنامه گروهی والدگری بر رابطه مادر-کودک در کودکان با اختلال بیش‌فعالی-نارسایی توجه. مجله روان‌شناسی بالینی، ۴(۳)، ۶۳-۷۳. [Doi:10.22075/jcp.2017.2098]
- غلامی، سمیه؛ بازیاری‌زاده، بدریه. (۱۴۰۰). مقایسه میزان کودک‌آزاری و کیفیت رابطه مادر با فرزند مبتلا به اختلال یادگیری و فرزند غیر مبتلای خود. فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری، ۱۱(۲)، ۱۱۷-۱۰۴. [Doi:10.22098/jld.2022.7134.1761]
- معمار باشی اول، مژگان؛ طیبی، زهرا؛ و نورانی جورجاده، رقیه. (۱۳۹۸). بررسی رابطه تعامل والد-کودک با مهارت‌های اجتماعی و مشکلات رفتاری با میانجیگری خود مهارگری بازدارنده در کودکان پیش‌دبستانی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۵(۴)، ۵۴۱-۵۵۷. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97790.html
- مغربی سینکی، حامد؛ حسن‌زاده، سعید؛ ارجمندنی، علی‌اکبر؛ و خادمی، مژگان. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادران دارای فرزند با اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی بر ارتقای کیفیت روابط والد-کودک. فصلنامه روان‌شناسی تحولی، ۱۳(۴۹)، ۵۷-۶۹. https://jtbcp.roudehen.iau.ir/article_122.html

بهمنی، مهسا؛ و جهان بخشی، زهرا. (۱۳۹۹). اثر بخشی برنامه مداخله‌ای بازی درمانی مبتنی بر رابطه والد-کودک بر بهبود کیفیت تعامل والد-کودک و کاهش پرخاشگری کودکان پیش دبستانی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱(۴۴)، ۱۵۶-۱۳۱.

[Doi:10.22054/qccpc.2020.51244.2358]

پورحیدری، سیده؛ بساک نژاد، سودابه؛ داودی، ایران؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۶). اثربخشی فرزندپروری مثبت و ذهن‌آگاهی بر رابطه مادر-فرزند سالم و رابطه همسران در خانواده‌های دارای کودک دچار کاستی توجه/فزون‌کنشی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۴۱)، ۲۶-۲۰. https://apsy.sbu.ac.ir/article_96837.html

حسین‌خانزاده، عباسعلی؛ طاهر، محبوبه؛ سیدنوری، سیده‌زهرا؛ یحیی زاده، آیدا؛ و عیسی پور، مهدی. (۱۳۹۲). رابطه شیوه تعامل والد-فرزند با میزان اعتیادپذیری و گرایش به جنس مخالف در دانشجویان. فصلنامه علمی-پژوهشی اعتیادپژوهی، ۷(۲۸)، ۵۹-۷۴.

<http://etiadjpajohi.ir/article-1-279-fa.html>

حسین‌زاده اسکوئی، علی؛ صفروپور، فاطمه؛ کندلو، زهرا؛ حبیبی عسگرآباد، مجتبی؛ زمانی زارچی، محمدصادق. (۱۳۹۹). مقایسه استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی و درونی‌سازی کودکان در مادران شاغل و غیرشاغل. نشریه توانمندی کودکان استثنایی، ۱۱(۳)، ۳۷-۴۹. [Doi:10.22034/ceciranj.2020.228165.1380]

زمانی، مجید؛ جلالی، محسن؛ و پوراحمدی، الناز. (۱۳۹۸). نقش همراهی خانوادگی با علایم کودک، شیوه‌های فرزندپروری و استرس فرزندپروری در پیش‌بینی شدت اختلالات اضطرابی در کودکان ۶ تا ۱۰ ساله در استان گلستان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، ۲۱(۲)، ۸۹-۹۸. <http://goums.ac.ir/journal/article-1-89-98-3268-fa.html>

3268-fa.html

سلمانی، علی؛ روشنی خیاوی، حمیده؛ و اسماعیلی، زهرا. (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اشتیاق تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی. نشریه روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۲(۱)، ۴۶-۶۱. [Doi:10.22098/jsp.2023.11287.5362]

شریف محمدی، فاطمه؛ چرامی، مریم؛ شریفی، طیه؛ و غضنفری، احمد. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری مبتنی بر

- care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120. [Doi:10.1007%2Fs12671-010-0014-5]
- Bögels, S., & Restifo, K. (2013). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer Science & Business Media. [Doi:10.1007/s12671-013-0256-0]
- Bradford, A. B., Burningham, K. L., Sandberg, J. G., & Johnson, L. N. (2017). The association between the parent-child relationship and symptoms of anxiety and depression: The roles of attachment and perceived spouse attachment behaviors. *Journal of marital and family therapy*, 43(2), 291-307. [Doi:10.1111/jmft.12190]
- Bradley, R. S., Staples, G. L., Quetsch, L. B., Aloia, L. S., Brown, C. E., & Kanne, S. M. (2023). Associations Between Parenting Stress and Quality Time in Families of Youth with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1(2), 1-12. [Doi:10.1007/s10803-022-05852-0]
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202. [Doi:10.1007%2Fs10826-009-9313-7]
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270. [Doi:10.1007%2Fs10567-009-0046-3]
- Feng, Y., Zhou, X., Qin, X., Cai, G., Lin, Y., Pang, Y., ... & Zhang, L. (2022). Parental self-efficacy and family quality of life in parents of children with autism spectrum disorder in China: The possible mediating role of social support. *Journal of Pediatric Nursing*, 63(2), 159-167. [Doi:10.1016/j.pedn.2021.10.014]
- Fish, J. N., Russell, B. S., Watson, R. J., & Russell, S. T. (2020). Parent-child relationships and sexual minority youth: implications for adult alcohol abuse. *Journal of youth and adolescence*, 49(10), 2034-2046. [Doi:10.1007/s10964-020-01299-7]
- Fuller, J. L., & Fitter, E. A. (2020). Mindful parenting: a behavioral tool for parent well-being. *Behavior Analysis in Practice*, 13(4), 767-771. [Doi:10.1007/s40617-020-00447-6]
- Gholami, S., & Baziyari zadeh, B. (2022). Comparison of child abuse rate and the quality of the mother's relationship of mothers with children those have learning disabilities and with children those haven't learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 11(2), 104-117. [Doi:10.22098/jld.2022.7134.1761]
- Hashemi, Z., & Eyni, S. (2021). The effectiveness of parent-child interactive therapy on parenting stress and parenting self-efficacy of mothers of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 10(3), 380-393. (Persian) 10.32598/JLD.10.3.7
- میرزایی کوتابی، فرشته؛ شاکری‌نیا، ایرج؛ و اصغری، فرهاد. (۱۳۹۴). رابطه تعامل والد-فرزند با سطح رفتارهای پرخطرگاهانه دانش آموزان. فصلنامه سلامت روان کودکان، ۲(۴)، ۳۴-۲۱. <http://childmentalhealth.ir/article-1-80-fa.html>
- ولی، زهرا؛ و امانی، احمد. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رابطه والد-فرزندی، استرس والدگری و سخت‌رویی مادران دارای فرزند با اختلال کم توجهی/بیش‌فعالی. فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی، ۱۰(۳۸)، ۲۳۰-۲۰۷. [Doi:10.22054/jpe.2020.51200.2141]
- هاشمی، زهره؛ عینی، ساناز. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان تعاملی والد-کودک بر تنیدگی والدگری و خودکارآمدی والدگری مادران کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۱۰(۳)، ۳۸۰-۳۹۳. JLD.10.3.7/۱۰,۳۲۵۹۸

References:

- Abedi-Shapourabadi, S., Pourmohamadreza-Tajrishi, M., Mohamadkhani, P., & Farzi, M. (2012). Effectiveness of Group Training Positive Parenting Program (Triple-P) on Parent-Child Relationship in Children with Attention Deficit/ Hyperactivity Disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 4(3), 63-73. (Persian) https://jcp.semnan.ac.ir/article_2098.html=en
- Abidin, R. R. (1995). Parenting Stress Questionnaire: Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc <https://psycnet.apa.org/record/2006-03622-011>
- Bahmani, M., & Jahanbakhshi, Z. (2020). The effectiveness of the play therapy intervention program based on the parent-child relationship on improving the quality of parent-child interaction and reducing the aggression of preschool children. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(44), 131-156. [Doi:10.22054/qccpc.2020.51244.2358]
- Balcells-Balcells, A., Giné, C., Guàrdia-Olmos, J., Summers, J. A., & Mas, J. M. (2019). Impact of supports and partnership on family quality of life. *Research in Developmental Disabilities*, 85(1), 50-60. [Doi:10.1016/j.ridd.2018.10.006]
- Bishop, M., Cohen, L. L., & Robbertz, A. S. (2020). Illness-Related Parenting Stress and Maladjustment in Congenital Heart Disease: Mindfulness as a Moderator. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(10), 1208-1215. [Doi:10.1093/jpepsy/jjaa081]
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. [Doi:10.1007/s12671-010-0014-5]
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health

- Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C., ... & Singh, N. N. (2021). Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in China. *Mindfulness*, *12*(2), 334-343. [Doi:10.1007/s12671-019-01111-z]
- Hiraoka, D., & Tomoda, A. (2020). The relationship between parenting stress and school closures due to the COVID-19 pandemic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, *74*(9), 479-498. [Doi:10.1111/pcn.13088]
- Ho, L. L. K., Li, W. H. C., Cheung, A. T., Luo, Y., Xia, W., & Chung, J. O. K. (2022). Impact of poverty on parent-child relationships, parental stress, and parenting practices. *Frontiers in Public Health*, *10*(2), 1-10. [Doi:10.3389/fpubh.2022.849408]
- Ho, R. Y. F., Zhang, D., Chan, S. K. C., Gao, T. T., Lee, E. K. P., Lo, H. H. M., ... & Wong, S. Y. S. (2021). Brief Report: Mindfulness Training for Chinese Adolescents with Autism Spectrum Disorder and Their Parents in Hong Kong. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *1*(1), 1-13. [Doi:10.1007/s10803-020-04729-4]
- Hosseinkhanzadeh, A.A., Taher, M., Seyednuri, S.Z., Yahyazadeh, A., Esapour, M. (2014). Relationship between interaction parent-child with addictability rate and heterosexual orientation in students. *Etiadpajohi*, *7*(28), 59-74. (Persian) <http://etiadpajohi.ir/article-1-279-fa.html>
- Hosseinzadeh Oskouei, A., Safarpour, F., Kamandlo, Z., Habibi Asgarabad, M., & Zamani Zarchi, M. S. (2020). Comparison of parenting stress and externalizing and internalizing problems of children in working and non-working mothers. *Empowering Exceptional Children*, *11*(3), 37-49. (Persian) [Doi:10.22034/ceciranj.2020.228165.1380]
- James Riegler, L., Raj, S. P., Moscato, E. L., Narad, M. E., Kincaid, A., & Wade, S. L. (2020). Pilot trial of a telepsychotherapy parenting skills intervention for veteran families: Implications for managing parenting stress during COVID-19. *Journal of Psychotherapy Integration*, *30*(2), 290-310. [Doi:101037/int0000220]
- Jeon, S., Choi, J. Y., Horm, D. M., & Castle, S. (2018). Early Head Start dosage: The role of parent-caregiver relationships and family involvement. *Children and Youth Services Review*, *93*(2), 291-300. [Doi:10.1016/j.childyouth.2018.07.032]
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, *12*(2), 266-268. [Doi:10.1007/s12671-020-01564-7]
- Kim, I., Dababnah, S., & Lee, J. (2020). The influence of race and ethnicity on the relationship between family resilience and parenting stress in caregivers of children with autism. *Journal of autism and developmental disorders*, *50*(2), 650-658. [Doi:10.1007/s10803-019-04269-6]
- Kim, J. H., & Bost, K. K. (2023). Self-regulation linking the quality of early parent-child relationship to adolescents' obesity risk and food consumption. *Pediatric Obesity*, *18*(3), 1-10. [Doi:10.1111/jppo.12993]
- Kochanova, K., Pittman, L. D., & McNeela, L. (2021). Parenting Stress and Child Externalizing and Internalizing Problems Among Low-Income Families: Exploring Transactional Associations. *Child Psychiatry & Human Development*, *53*(1), 76-88. [Doi:10.1007/s10578-020-01115-0]
- Lee, C. S., Ng, K. H., Chan, P. C., & Peng, X. (2022). Effectiveness of mindfulness parent training on parenting stress and children's ADHD-related behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, *35*(1), 3-24. [Doi:10.1177/15691861211073826]
- Li, J., & Zhou, X. (2021). Internet use and Chinese older adults' subjective well-being (SWB): The role of parent-child contact and relationship. *Computers in Human Behavior*, *1*(1), 1-10. [Doi:10.1016/j.chb.2021.106725]
- Lippold, M. A., Glatz, T., Fosco, G. M., & Feinberg, M. E. (2018). Parental perceived control and social support: Linkages to change in parenting behaviors during early adolescence. *Family Process*, *57*(2), 432-447. [Doi:10.1111/famp.12283]
- Lu, M. H., Wang, G. H., Lei, H., Shi, M. L., Zhu, R., & Jiang, F. (2018). Social Support as Mediator and Moderator of the Relationship Between Parenting Stress and Life Satisfaction Among the Chinese Parents of Children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *48*(4), 1181-1188. [Doi:10.1007/s10803-017-3448-y]
- Maghrebi Senaki, H., Hassan zadeh, S., Khademi, M., & Arjmandnia, A. A. (2015). Studying the Effect of Communication Skills Training Program on Parental Self-Efficacy of Mothers, Who Have Children Suffering from Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, *10*(36), 37-46. (Persian) https://jtbcp.roudehen.iau.ir/article_122.html
- Mark, K. M., Pike, A., Latham, R. M., & Oliver, B. R. (2017). The Maternal Emotional Climate Predicts Twin Sibling Relationship Quality. *Twin Research and Human Genetics*, *20*(2), 150-160. [Doi:10.1017/thg.2017.8]
- Meamrabashi Aval, M., Tabibi, Z., & Nourani Jorjadedeh, R. (2019). The Relationship of Child-Parent Interaction with Social Skills and Behavioral Problems Mediated by Inhibitory Self-Control (ISCI) in Preschool Children. *Journal of Family Research*, *15*(4), 541-557. (Persian) https://jfr.sbu.ac.ir/article_97790.html
- Mirzaei, F., Shakerinia, I., Asghari, F. (2016). The Associations between Parent-Child Relationship and Aggressive Behavior among Students. *Journal Child Mental Health*, *2* (4), 21-34. (Persian) <http://childmentalhealth.ir/article-1-80-fa.html>

- Parent, J., Dale, C. F., McKee, L. G., & Sullivan, A. D. (2020). The Longitudinal Influence of Caregiver Dispositional Mindful Attention on Mindful Parenting, Parenting Practices, and Youth Psychopathology. *Mindfulness*, 12(2), 357-369. [Doi:10.1007/s12671-020-01536-x]
- Pianta, R. C. (1992). Child-parent relationship scale. *Unpublished measure, University of Virginia*, 427. <https://www.bristol.ac.uk/media-library/sites/sps/documents/c-change/cprs.pdf>
- Pourhaydari, S., Bassaknejad, S., Davoodi, I., & Mehrbizade Honarmand, M. (2017). Comparing effectiveness of positive parenting and mindfulness on healthy mother-child and sibling relationship in families with an ADHD child. *Quarterly of Applied Psychology*, 11(2), 7-26. (Persian) https://apsy.sbu.ac.ir/article_96837.html?lang=en
- Ruth, C. E., & Green, K. T. (2020). Mindful Parenting. In *Mindfulness for Everyday Living* (pp. 69-84). Springer, Cham. [Doi:10.1007/978-3-030-51618-5_6]
- Salmani, A., Roshani Khiavi, H., & Esmaeili, Z. (2023). Investigating the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on academic enthusiasm and social adjustment of students with social anxiety. *Journal of School Psychology*, 12(1), 46-61. [Doi:10.22098/jsp.2023.11287.5362]
- Savell, S. M., Womack, S. R., Wilson, M. N., Shaw, D. S., & Dishion, T. J. (2019). Considering the role of early discrimination experiences and the parent-child relationship in the development of disruptive behaviors in adolescence. *Infant mental health journal*, 40(1), 98-112. [Doi:10.1002/imhj.21752]
- Seydi, M. S., Rezaee, K., & Hoseini Shurabeh, S. (2019). Investigating the Mediating role of quality of family life in relationship between parenting stress and children's behavioral problems. *Journal of Educational Psychology Studies*, 16(34), 131-154. (Persian) [Doi:10.22111/jeps.2019.4729]
- Sharif Mohamady, F., Choramy, M., Sharifi, T., & Ghazanfari, A. H. (2020). Comparing the Effects of Group Training of Mindful parenting skills on stress and psychological Flexibility in Mothers with Blind Girl students. *Scientific Journal of Social Psychology*, 8(56), 137-147. (Persian) [Dor:20.1001.1.23455098.1399.8.56.12.7]
- Sheykholeslami, A., Mohammad, N., & Seyedesmaili Ghomi, N. (2016). Comparing the parenting stress, happiness and cognitive flexibility of mothers with intellectually disable and learning disable children. *Journal of Learning Disabilities*, 5(4), 25-42. (Persian) https://jld.uma.ac.ir/article_431.html
- Shirzadi, P., Amini Shirzadi, N., Asgharpour Lashkani, Z. (2020). Relationship between Corona Anxiety in Mothers and Parent -Child Interaction and Children's Aggression during Quarantine Days. *Journal of Family Research*, 16(2), 139-154. (Persian) https://jfr.sbu.ac.ir/article_97811.html
- Shirzadi, P., Framarzi, S., Ghasemi, M., Shafiee, M. (2015). Investigating Validity and reliability of Parenting Stress Index – short form among Fathers of normal child under 7 years old. *Rooyesh*, 3(4), 91-110. (Persian) [Dor:20.1001.1.2383353.1393.3.4.5.2]
- Taylor, Z. E., Conger, R. D., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2015). Parenting practices and perceived social support: Longitudinal relations with the social competence of Mexican-origin children. *Journal of Latina/o psychology*, 3(4), 193-210. [Doi:10.1037/lat0000038]
- Uddin, J., Alharbi, N., Uddin, H., Hossain, M. B., Hatipoğlu, S. S., Long, D. L., & Carson, A. P. (2020). Parenting stress and family resilience affect the association of adverse childhood experiences with children's mental health and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of affective disorders*, 272(2), 104-109. [Doi:10.1016/j.jad.2020.03.132]
- Valiei, Z., & Amani, A. (2020). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Parent-Child Relationship, Parenting Stress, and Hardiness of Mothers with ADHD Children. *Psychology of Exceptional Individuals*, 10(38), 207-230. (Persian) [Doi:10.22054/jpe.2020.51200.2141]
- Wang, M. F., Liu, L., & Wang, Y. T. (2010). A study on the relationships between parents' marital quality, parent-child attachment and preschoolers' anxiety. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 1(2), 1-10. <https://psycnet.apa.org/record/2011-04813-036>
- Wang, Y., Huang, Z., & Kong, F. (2020). Parenting stress and life satisfaction in mothers of children with cerebral palsy: The mediating effect of social support. *Journal of Health Psychology*, 25(3), 416-425. [Doi:10.1177/1359105317739100]
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low-income families. *Children and Youth Services Review*, 116(1), 1-10. [Doi:10.1016/j.childyouth.2020.105218]
- Yan, Z., Yu, S., & Lin, W. (2023). Parents' perceived social support and children's mental health: the chain mediating role of parental marital quality and parent-child relationships. *Current Psychology*, 1(2), 1-13. [Doi:10.1007/s12144-023-04625-x]
- Yang, X., Zhao, H., Zhou, J., & Gong, X. (2023). Longitudinal relations among parent-child relationships, positivity, and teachers-student relationships in Chinese children. *School Psychology*, 1(1), 1-10. [Doi:10.1037/spq0000552]
- Zamani, M., Jalali, M., & Pourahmadi, E. (2019). Role of family accommodation of child symptoms, parenting style and parental stress in Prediction of anxiety disorder in 6 - 10 years old children in Northern Iran. *Journal Gorgan University Medical Science*, 21 (2), 89-98. (Persian) <http://goums.ac.ir/journal/article-1-3268-fa.html>