

## Research Article

# Meta-Analysis of the Effectiveness of Mindful Parenting in Parents of Exceptional Children

Ali Aghaziarati<sup>1\*</sup> & Mohammad Ashori<sup>2</sup>

1. Ph.D. in Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran. Email: ali\_aghaziarati@edu.ui.ac.ir

2. Associate Professor, Department of Psychology and Education of People with Special Needs, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran. Email: m.ashori@edu.ui.ac.ir

## Abstract

**Aim:** The aim of this meta-analysis was to investigate the effectiveness of mindful parenting interventions for parents of exceptional children.

**Method:** This meta-analysis examined articles published in reputable national and international scientific journals focusing on mindful parenting. Internal criteria for inclusion in the meta-analysis encompassed methodological aspects such as research design, statistical population, sampling method, measurement tool validity and reliability, statistical analysis method, and alignment of the research topic with the effectiveness of mindful parenting interventions for parents of exceptional children. Relevant articles were sourced from credible Persian and English databases. Fifteen articles, comprising 11 in Persian and 4 in English, met the internal criteria for inclusion.

**Results:** The meta-analysis revealed a significant impact of mindful parenting interventions on parents of exceptional children, with a combined effect size of 0.58 at a significance level of  $p < 0.01$ .

**Conclusion:** Mindful parenting training demonstrated a moderate to high level of effectiveness for parents of exceptional children based on the calculated combined effect size.

**Key words:** Mindful Parenting, Exceptional Children, Meta-Analysis, Effectiveness

**Citation:** Aghaziarati, A., & Ashori, M. (2023). Meta-Analysis of the Effectiveness of Mindful Parenting in Parents of Exceptional Children. *Appl. Psychol*, 17 (4):105-120.

## فرا تحلیل بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه در والدین کودکان استثنایی

علی آقازیراتی<sup>۱\*</sup> و محمد عاشوری<sup>۲</sup>

۱. دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. ایمیل: ali\_aghaziarati@edu.ui.ac.ir  
۲. دانشیار گروه روان‌شناسی و آموزش افراد با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. ایمیل: m.ashori@edu.ui.ac.ir

### چکیده

**هدف:** فرزندپروری برای همه والدین تجربه‌ای دشوار و استرس‌زا به نظر می‌رسد و این مسئله برای والدین کودکان استثنایی پیچیده‌تر می‌شود. بنابراین، هدف از پژوهش حاضر، فرا تحلیل بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه در والدین کودکان استثنایی بود.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع فرا تحلیل بود. جامعه آماری این پژوهش، مقالات چاپ شده در مجلات علمی و پژوهشی معتبر داخلی و خارجی در زمینه فرزندپروری ذهن آگاهانه بودند. ملاک‌های درون‌گنجی برای فرا تحلیل حاضر شامل داشتن شرایط لازم از نظر روش‌شناسی (روش تحقیق، جامعه آماری، شیوه نمونه‌گیری، ابزار اندازه‌گیری و روایی و پایایی آن، روش تجزیه و تحلیل آماری)، تناسب موضوع پژوهش با اثربخشی مداخلات فرزندپروری ذهن آگاهانه برای والدین کودکان استثنایی، و آزمایشی یا نیمه آزمایشی بودن هر پژوهش می‌شد. از این رو، مقاله‌ها از پایگاه‌های معتبر فارسی و انگلیسی استخراج شدند. در نهایت ۱۵ مقاله که شامل ۱۱ مقاله فارسی و ۴ مقاله انگلیسی بود بر اساس ملاک‌های درون‌گنجی انتخاب شدند.

**یافته‌ها:** میزان تاثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه برای والدین کودکان استثنایی قابل توجه بود و اندازه اثر ترکیبی ۰/۵۸ در سطح معناداری ترکیبی  $p < 0/01$  به دست آمد.

**نتیجه‌گیری:** بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه برای والدین کودکان استثنایی در حد متوسط (نزدیک به بالا) است.

**کلید واژه‌ها:** فرزندپروری ذهن آگاهانه، کودکان استثنایی، فرا تحلیل، اثربخشی

استناد به این مقاله: آقازیراتی، علی، و عاشوری، محمد. (۱۴۰۲). فرا تحلیل بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه در والدین کودکان استثنایی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۷ (۴): ۱۲۰-۱۰۵.

## مقدمه

زوج‌های دارای فرزند، داشتن فرزند را تجربه‌ای معنابخش به زندگی توصیف می‌کنند و رضایت از زندگی و هیجان‌ات مثبت بیش‌تری را در مقایسه با زوج‌های بدون فرزند گزارش می‌نمایند. اگرچه فرزندپروری<sup>۱</sup> به طرز شگفت‌انگیزی پیچیده، خسته کننده، پرمسئولیت و شغلی بی‌مزد محسوب می‌شود اما در عین حال با بالاترین گذشت، فداکاری، عشق و لذت با زندگی بشری گره خورده است. (شیرالی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۹). در حقیقت، استرس والدین پیش‌بینی‌کننده بالقوه بسیاری پیامدهای رشدی و تحولی در کودکان است (بلانک و همکاران، ۲۰۲۰). فرزندپروری برای همه والدین تجربه‌ای دشوار و استرس‌زا به نظر می‌رسد و این مسئله برای والدین کودکان استثنایی<sup>۲</sup> پیچیده‌تر است (شیرالی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۹). وجود فرزند استثنایی تأثیر عمیقی بر نحوه فرزندپروری والدین می‌گذارد و همین اثرات ناخوشایند چنانچه به صورت منطقی و چاره‌جویانه حل نشود زیان جبران‌ناپذیری بر سلامت روانی والدین و سایر اعضای خانواده‌های دارای کودک استثنایی وارد می‌کند (آقازارتی و همکاران، ۱۴۰۱). بیش از سه دهه است که ذهن‌آگاهی<sup>۳</sup> به عنوان «قضاوت نکردن، هشیار بودن در لحظه حال، افزایش خودآگاهی و توانایی بازشناسی تجارب به منظور جلوگیری از عکس‌العمل‌های عادت‌ی» توصیف می‌شود (اوزرچ و همکاران، ۲۰۰۹). در بزرگسالان، تاب‌آوری با ذهن‌آگاهی مرتبط است (دنکووا و همکاران، ۲۰۲۰؛ لو و همکاران، ۲۰۲۱)، و دلبستگی ایمن به طور قابل توجهی با ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری ارتباط دارد (بارک‌اچیا و همکاران، ۲۰۲۰؛ استیونسون و همکاران، ۲۰۱۹). به‌طور کلی، ذهن‌آگاهی، دلبستگی و به ویژه دلبستگی اجتنابی را پیش‌بینی می‌کند (موریرا و همکاران، ۲۰۱۸؛ یانگ و اوکا، ۲۰۲۲).

در حقیقت، ذهن‌آگاهی یک مداخله مؤثر و عملی برای کار با والدین است و به عوامل روانشناختی و شناختی می‌پردازد (هالاها و همکاران، ۲۰۲۳). وارد شدن ذهن‌آگاهی به حوزه فرزندپروری در قالب فرزندپروری ذهن‌آگاهانه یکی از جدیدترین زمینه‌های کاربردی در حوزه سلامت روان است که به طور خاص در فرزندپروری‌های با استرس زیاد مطرح می‌گردد. در فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، والدین آموزش می‌بینند که به جای توجه به رفتارهای مشکل‌زای کودکان و آسیب‌ها و استرس والدگری، بر لحظه اکنون و آنچه در حال رخ دادن است متمرکز شوند. به عبارتی، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه «توجه و تمرکز بر کودک و بر والدگری همراه با توجه آگاهانه، با تمرکز بر اینجا و اکنون و بدون قضاوت» تعریف می‌شود (اصلانی و همکاران، ۱۴۰۰).

1. Parenting

2. Exceptional Children

3. Mindfulness

هدف برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی، بهبود تأثیر استرس مرتبط با چالش‌های فرزندپروری، با استفاده از تمرین مراقبه ذهن آگاهی با هدف نهایی ارتقای سلامت و بهزیستی خانواده است (کابات زین، ۲۰۰۹). معمولاً والدین با رعایت اصول ذهن آگاهی از افکار، احساسات و رفتارهای خود آگاه‌تر می‌شوند و نگرشی غیر قضاوتی، بدون قید و شرط و زیستن در زمان حال را نسبت به فرزندان خود پیدا می‌کنند (کاولینگ و گوردون، ۲۰۲۲). برنامه‌های آموزشی ذهن آگاهی منجر به مزایای مثبت زیادی از جمله دلبستگی سالم‌تر در کودکان (مدیروس و همکاران، ۲۰۱۶؛ موریرا و همکاران، ۲۰۱۸) و تاب‌آوری بیشتر در والدین (نف و فاسو، ۲۰۱۴؛ کاولینگ و گوردون، ۲۰۲۲) می‌شود.

با توجه به این که امروزه برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه مورد توجه متخصصان و پژوهشگران قرار گرفته است، پژوهش‌های بسیاری در تأیید اثربخشی آن صورت گرفته است. در این راستا، گزارش فراتحلیل شوری و نگ (۲۰۲۱) نیز حاکی از تأیید اثربخشی قابل توجه این برنامه است. بررسی مداخلات فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی نشان می‌دهد که می‌توان از اختلالات روانی کودکان و پیامدهای مرتبط با آن در مادران و همین‌طور از مشکلات فرزندپروری، جلوگیری یا آن را درمان کرد و مانع انتقال اختلال‌های درون‌نسلی از والدین به کودکان شد (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۴). با این وجود، پیشنهاد می‌شود که از این روش می‌توان در فرزندپروری‌های دشوار و با استرس زیاد استفاده کرد (شوری و نگ، ۲۰۲۱).

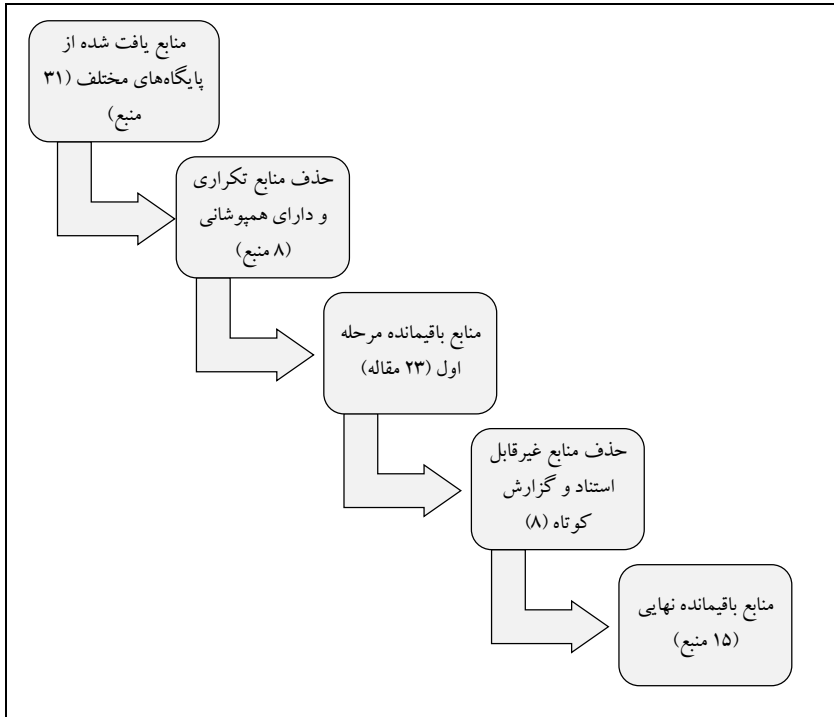
نتایج پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی مهارت‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روانشناختی است. برای مثال، شریف محمدی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه سبب کاهش تنیدگی و افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی مادران دانش‌آموزان نابینا شد. بندار کاخکی و همکاران (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای و ارتقای خودشفقتی و ذهن آگاهی مادران دارای کودک پیش‌دبستانی مؤثر است. نتایج پژوهش‌ها حاکی از این است که رویکرد آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر متغیرهای مرتبط با آموزش فرزندپروری مادران مؤثر است. فرزاد فرد (۱۳۹۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که پس از مداخله مادران گروه آزمایشی در مقایسه با مادران گروه کنترل سطح تنیدگی کمتری داشتند و کودکان مادران گروه آزمایشی از کودکان مادران گروه کنترل مشکلات رفتاری کمتری نشان دادند. در پژوهش دیگری ناصری (۱۳۹۶) گزارش کرد که فرزندپروری ذهن آگاهانه بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، رضایت از زندگی، عزت نفس و بخشش در دختران نوجوان مؤثر بود.

ایفای نقش فرزندپروری نوعی ورود به یک نقش اجتماعی است که بیانگر تغییری قابل توجه در زندگی و هویت فرد است (ارجمندنیا، عاشوری و جلیل‌آبکنار، ۱۳۹۶). در این راستا، یکی از این موقعیت‌های دشوار فرزندپروری داشتن فرزند استثنایی است که تجربه والدگری را نسبت به والدین دارای کودکان عادی متفاوت می‌سازد (عاشوری، ۱۴۰۱). در این زمینه به طور مشخص، پژوهش‌های گوناگون و پراکنده‌ای صورت گرفته است (لو و همکاران، ۲۰۲۱؛ اصلانی، مردانی و شیرالی نیا، ۱۴۰۰؛ شیرالی نیا، رضانی و سودانی، ۱۳۹۹؛ شریف محمدی و همکاران، ۱۳۹۹)، اما هیچ پژوهشی یافت نشد که میزان تاثیر کلی پژوهش‌ها در این زمینه را بررسی کرده باشد و نیاز به پژوهشی از نوع فراتحلیل است. این مساله حاکی از خلاء پژوهشی درباره فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در والدین کودکان استثنایی است. علاوه بر این، چالش‌های مضاعف والدین کودکان استثنایی و از طرفی خواسته‌ها و انتظارات چنین فرزندان بر فراتحلیل مداخلات تاکید دارد که حاکی از ضرورت و اهمیت پژوهش حاضر است. از این رو، مساله اصلی پژوهش حاضر، فراتحلیل بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در والدین کودکان کودکان استثنایی است.

## روش

پژوهش حاضر از نوع فراتحلیل<sup>۱</sup> بود. جامعه آماری این پژوهش مقالات چاپ شده در مجلات علمی و پژوهشی معتبر ایرانی و خارجی در زمینه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بودند. ملاک‌های درون‌گنجی برای فراتحلیل حاضر شامل داشتن شرایط لازم از نظر روش‌شناسی (روش تحقیق، جامعه آماری، شیوه نمونه‌گیری، ابزار اندازه‌گیری و روایی و پایایی آن، روش تجزیه و تحلیل آماری)، تناسب موضوع پژوهش با اثربخشی مداخلات فرزندپروری ذهن‌آگاهانه برای والدین کودکان استثنایی، آزمایشی و یا نیمه آزمایشی بودن طرح پژوهشی هر مقاله می‌شد. مقاله‌ها از طریق پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی SID, Magiran, Irandoc, Iranmedex و خارجی PubMed, Springer, ProQuest, Scopus, Elsevier جمع‌آوری و مورد بررسی قرار گرفت که فلوچارت جستجوی منابع در شکل ۱ آمده است.

<sup>۱</sup> . Meta-analysis



شکل ۱. فلوچارت جستجوی منابع

مقاله‌های بررسی شده در زمینه فرزندپروری ذهن آگاهانه که از پایگاه‌های معتبر فارسی و لاتین استخراج شده بودند در محدوده سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۲ و ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۱ قرار داشتند. به‌طور کلی، در نهایت ۱۵ مقاله که شامل ۱۱ مقاله فارسی و ۴ مقاله انگلیسی بود بر اساس ملاک‌های درون‌گنجی انتخاب شدند.

با توجه به این که برخی از مقالات اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه را بر روی بیش از یک متغیر بررسی کرده‌اند، نمونه آماری پژوهش حاضر مشتمل بر تعداد ۲۹ میزان اثربخشی است. در ادامه چک‌لیست فرا تحلیل تهیه و تدوین شد. این چک‌لیست (جدول ۱) حاوی عنوان پژوهش، اسامی پژوهشگران، جامعه آماری (مورد نیاز تحقیق حاضر)، حجم نمونه (مرتبط با تحقیق حاضر)، متغیر وابسته، روش تجزیه و تحلیل آماری مورد استفاده، سطح معناداری و اندازه اثر است. فرا تحلیل در این پژوهش در ۵ گام به شرح (۱) تعریف متغیرهای پژوهش (۲) جستجوی پایگاه‌ها و منابع اطلاعاتی (۳) جمع‌آوری گزارش‌های پژوهشی (۴) ترکیب حجم اثرهای پژوهش‌ها و (۵) تعیین میزان معناداری مطالعات ترکیب شده انجام شد.

## یافته‌ها

در جدول ۱ داده‌های آماری استخراج شده از مقاله‌های مورد بررسی آمده است. این مقاله‌ها همگی اندازه اثر کوهن به دست می‌دهند. از این رو داده‌های جدول زیر برای انجام محاسبات و سپس تجزیه و تحلیل آماری یافته‌ها کفایت می‌کند. در واقع، داشتن اندازه اثر کوهن، محقق را از تبدیل و یکسان‌سازی ضرایب بی‌نیاز کرده و محقق می‌تواند مستقیماً با داشتن آن و حجم نمونه مقاله‌های مورد بررسی، اندازه اثر متوسط وزن‌دار را محاسبه کند.

جدول ۱. چک‌لیست مقالات مورد استفاده و داده‌های آماری آن‌ها

ردیف	عنوان پژوهش	اسامی پژوهشگران	جامعه آماری	حجم نمونه	روش آماری	متغیر وابسته	سطح معناداری	اندازه اثر
۱	اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر سلامت روان و کفایت فرزندپروری مادران کودکان با نیازهای ویژه	شیرالی نیا، رمضانی و سودانی (۱۳۹۹)	مادران کودکان با نیازهای ویژه شهر دزفول	۴۹ نفر (۲۵ و ۲۴ نفر در گروه آزمایش و گواه)	تحلیل کوواریانس	نشانگان اختلالات روانی	۰/۰۰۹	۰/۳۰۸
۲	Comparative effects of mindfulness and skills-based parent training for parents of children with autism	Ferraioli & Harris (2013)	والدین کودکان اتیسم (مراجعه به کلینیک)	۱۵ نفر	مقایسه میانگین‌ها	سلامت عمومی	۰/۰۱۱	۱/۸۶
۳	Effecti of mindfulness-interventions on quality of life and positive reappraisal coping parents of children with autism	Rayan & Ahmad (2016)	والدین کودکان اتیستیک (مراجعه به کلینیک)	۱۰۴ نفر (دو گروه ۵۲ نفری)	مقایسه میانگین	کیفیت زندگی	< ۰/۰۰۱	۰/۸۷
۴	MY mind: Mindfulness training for youngsters with autism spectrum	De Bruin et al. (2014)	والدین کودکان اتیسم (مراجعه)	۲۳ نفر	تحلیل چندمرحله‌ای	کیفیت زندگی فرزندپروری	< ۰/۰۱	۰/۲۶
						استرس	< ۰/۰۱	۰/۲۹
						ذهن‌آگاهی	< ۰/۰۱	۰/۲۱
							< ۰/۰۱	۰/۵۳

ردیف	عنوان پژوهش	اسامی پژوهشگران	جامعه آماری	حجم نمونه	روش آماری	متغیر وابسته	سطح معناداری	اندازه اثر
	disorders and their parents		به کلینیک)			ذهن آگاهی با فرزندپروری	$< 0.01$	0/58
۵	Applying the mindful parenting program among Chinese parents of children with ADHD	Liu et al. (2021)	والدین کودکان	۱۱۳ نفر (۵۸ و ۵۵ نفر در گروه آزمایش و گواه)	تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر	ذهن آگاهی والدگری خود شفقت ورزی	$< 0.01$	0/56
۶	اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی مادران کودکان کم توان ذهنی	اصلانی، مردانی و شیرالی نیا (۱۴۰۰)	مادران کودکان کم توان ذهنی در مراکز بهزیستی ایذه	۳۰ نفر (دو گروه ۱۵ نفری)	تحلیل کوواریانس	استرس والدگری	0/001	0/62
۷	اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و نگرانی مادران کودکان با اختلال بیش فعالی کمبود توجه	صادقی و حسینی رمقانی (۱۳۹۵)	مادران دانش آموزان ADHD نورآباد	۳۰ نفر (دو گروه ۱۵ نفری)	تحلیل کوواریانس یک متغیری	اضطراب	0/001	0/58
۸	بررسی اثربخشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی مادران دارای کودک با اختلال لجبازی نافرمانی	مرادیانی گیزه رود و همکاران (۱۳۹۵)	مادران دانش آموزان با اختلال لجبازی نافرمانی نورآباد	۳۴ نفر (دو گروه ۱۷ نفری)	تحلیل کوواریانس تک متغیری	اضطراب	0/001	0/50
۹	اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مشکلات رفتاری کودک و استرس والدگری مادر دارای فرزند با نقص توجه بیش فعالی	فضلی و سجادیان (۱۳۹۵)	مادران کودکان ADHD در درمانگاهها و مراکز مشاوره اصفهان	۲۰ نفر (دو گروه ۱۰ نفری)	تحلیل کوواریانس چندمتغیره	استرس والدگری	0/0001	۱
						افسردگی	0/001	0/58
						پر خاشگری	0/001	0/55



ردیف	عنوان پژوهش	اسامی پژوهشگران	جامعه آماری	حجم نمونه	روش آماری	متغیر وابسته	سطح معناداری	اندازه اثر
۱۰	اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف پذیری روانشناختی مادران دانش آموزان نابینای شهر اهواز	شریف محمدی و همکاران (۱۳۹۹)	مادران دانش آموزان نابینای شهر اهواز	۴۸ نفر (دو گروه ۲۴ نفری)	تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر	استرس والدگری	۰/۰۰۱	۰/۸۸
۱۱	بررسی اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی مادران دارای کودک با اختلال لجبازی نافرمانی	غضنفری و همکاران (۱۳۹۵)	مادران دانش آموزان ابتدایی با اختلال لجبازی نافرمانی نورآباد	۳۴ نفر (دو گروه ۱۷ نفری)	تحلیل کوواریانس چندمتغیری	سلامت عمومی	۰/۰۰۱	۰/۶۰
۱۲	اثربخشی برنامه فرزندپروری ذهن آگاهی بر اضطراب، تعارض والد-فرزند و خودانرمندی والدگری مادران کودکان با اختلال لجبازی نافرمانی	غضنفری و همکاران (۱۳۹۶)	مادران دانش آموزان با اختلال لجبازی نافرمانی نورآباد	۳۴ نفر (دو گروه ۱۷ نفری)	تحلیل کوواریانس چندمتغیری	اضطراب	۰/۰۰۱	۰/۵۰
					تعارض والد-کودک		۰/۰۰۱	۰/۳۸
					خودانرمندی والدگری		۰/۰۰۱	۰/۴۰
۱۳	اثربخشی برنامه ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی مادران کودکان با ناتوانی یادگیری	احمدی و همکاران (۱۳۹۷)	مادران دانش آموزان در مراکز ناتوانی یادگیری ارومیه	۳۰ نفر (دو گروه ۱۵ نفری)	تحلیل کوواریانس	تنظیم شناختی هیجان	۰/۰۰۰۱	۱/۲۸
					انعطاف پذیری شناختی			
۱۴	بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر نشانه های بالینی و خودکارآمدی کودکان بیش فعال و کم توجه	بهبهانی و زرگر (۱۳۹۶)	مادران کودکان ADHD در کارگزیناد کاشان	۶۰ نفر (دو گروه ۳۰ نفری)	تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر	خودکارآمدی	۰/۰۰۱	۰/۸۷

ردیف	عنوان پژوهش	اسامی پژوهشگران	جامعه آماری	حجم نمونه	روش آماری	متغیر وابسته	سطح معناداری	اندازه اثر
۱۵	مقایسه اثربخشی فرزندپروری مبتنی بر سازماندهی و ذهن آگاهانه بر روابط والد کودک و علائم کودکان با نارسایی توجه/ بیش فعالی	شمسی و قمرانی (۱۳۹۹)	مادران کودکان با نارسایی و بیش فعالی شهر اصفهان	۴۵ نفر (۲۳ و ۲۲ نفر در گروه آزمایش و گواه)	تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر	روابط والد کودک	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹
						کاهش علائم کودکان	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶

در جدول ۱ که چک لیست مقاله‌های مورد استفاده در پژوهش حاضر است جامعه آماری، حجم نمونه، روش آماری، متغیر وابسته، سطح معناداری و اندازه اثر هر پژوهش گزارش شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های آماری پژوهش حاضر، بدون استفاده از نرم‌افزار و به صورت دستی میانگین اندازه‌های اثر با در نظر گرفتن حجم نمونه‌های پژوهش‌های مورد بررسی، محاسبه شد. برای محاسبه معناداری ترکیبی نیز از فرمول  $Z = \frac{\sum Z}{\sqrt{N}}$  استفاده شد. لازم به ذکر است که تمامی ضرایب همبستگی مورد بررسی بر حسب ضریب  $d$  کوهن بوده و نیازی به تبدیل نبود. از این رو اندازه‌های موجود بدون تغییر می‌توانست در محاسبه میانگین با احتساب حجم نمونه هر پژوهش لحاظ گردد. در نهایت اندازه اثر ترکیبی ۰/۵۸ در سطح معناداری ترکیبی  $p < ۰/۰۱$  به دست آمد. از طرفی، می‌دانیم اگر اندازه اثر کوهن بین ۰/۵ تا ۰/۸ باشد، اندازه اثر متوسط تفسیر می‌شود. در نتیجه می‌توان نتیجه گرفت که اندازه اثر آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی برای والدین کودکان استثنایی در سطح متوسط، معنادار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر فرا تحلیل اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه برای والدین کودکان استثنایی بود. نتایج نشان داد که ترکیب ۲۹ اندازه اثر برابر با ۰/۵۸ را در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۱ شد. این مقدار، نشان دهنده اثرگذاری متوسط برنامه آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی برای والدین کودکان استثنایی است. همه مقاله‌های بررسی شده به جز تأثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس والدگری در پژوهش فرایولتی و هریس (۲۰۱۳) معنادار بودند. البته پژوهش‌های دیگر حاکی از اثربخشی این رویکرد با ضریب اثر بالا بر استرس والدگری است (غضنفری و همکاران، ۱۳۹۵؛ شریف محمدی و همکاران، ۱۳۹۹؛ فضلی و سجادیان، ۱۳۹۵؛

اصلانی، مردانی و شیرالی‌نیا، ۱۴۰۰؛ دی بروین و همکاران، ۲۰۱۴) که به طور کلی با نتیجه پژوهش حاضر همخوانی دارد.

پس از استرس والدگری که به عنوان متغیر وابسته بیش‌ترین تعداد مقالات را به خود اختصاص داده است، اضطراب در سه پژوهش مختلف مورد مطالعه قرار گرفته که اندازه اثر آن‌ها ۰/۵۸، ۰/۵۰ و ۰/۵۰ بود (غضنفری و همکاران، ۱۳۹۶؛ مرادیانی گیزه رود و همکاران، ۱۳۹۵؛ صادقی و حسینی رمقانی، ۱۳۹۵) که به معنای اندازه اثر متوسط است. از میان اندازه اثرهای معنادار چک‌لیست پژوهش حاضر، ۶ مورد اندازه اثر کمتر از ۰/۵۰ داشتند که به معنای پایین بودن آن است. این شش مورد متعلق به خودآزمندی والدگری، تعارض والد کودک (غضنفری و همکاران، ۱۳۹۶)، کیفیت رابطه زناشویی (اصلانی، مرادی و شیرالی‌نیا، ۱۴۰۰)، استرس والدگری، فرزندپروری و کیفیت زندگی (دی بروین، ۲۰۱۴) بود. با این وجود، پژوهش‌های دیگر برای متغیرهای استرس والدگری و کیفیت زندگی اندازه اثر متوسط و بالا را نشان دادند، به طوری که در مجموع می‌توان گفت نتیجه حاصل از فراتحلیل حاضر که اندازه اثر متوسطی داشت قابل اعتماد است. نتایج این پژوهش با فراتحلیل شوری و نگ (۲۰۲۱) مبنی بر اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه روی کودکان و والدین که ۵۴ پژوهش انجام شده تا سال ۲۰۲۱ را بررسی کرده بودند، همسو است.

در تبیین یافته‌نهایی این پژوهش می‌توان گفت آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به والدین کمک می‌کند تا نسبت به هر نوع احساس استرس و اضطرابی که در بدن و ذهنشان وجود دارد، آگاه باشند؛ به این معنا که که به افکار و احساسات خود اجازه دهند تا وجود داشته باشند، بدون اینکه به آن‌ها پاسخی داده شود یا سعی بر کنترل و حذف آن‌ها نمایند. اگرچه به نظر می‌رسد این کار برای فرد به خودی خود استرس‌آور باشد، ولی افراد بعداً متوجه می‌شوند زمانی که به خودشان اجازه می‌دهند که این نگرانی‌ها، ناراحتی‌ها، خاطرات دردناک و دیگر افکار و هیجانات سخت را بشناسند و احساس کنند، به خود کمک می‌کنند تا با این مسایل کنار بیایند. به جای صرف انرژی برای جنگ یا فرار از این احساسات و افکار، همراه بودن با «آنچه اتفاق می‌افتد»، این فرصت را فراهم می‌کند تا نسبت به آن چیزی که نگرانی‌های افراد را هدایت می‌کند، آگاه شوند. وقتی علت اصلی هراس و نگرانی کشف می‌شود، حس آزادی به وجود می‌آید. در اصل، این فرآیند، یادگیری اعتمادکردن و همراه بودن با هیجانات ناخوشایند به جای اجتناب یا پاسخ دادن و تحلیل کردن آن‌ها است (استال و گلدستاین، ۲۰۱۰).

از محدودیت‌هایی این پژوهش می‌توان به چند مورد زیر اشاره کرد. یکی آن که ملاک ورود به پژوهش در مقاله‌های بررسی شده تنها مربوط به کودکان بوده و والدین در نمونه‌های آماری

ممکن است از همگنی خوبی برخوردار نباشند. یکی از مشکلاتی که این نمونه‌گیری‌ها ممکن است ایجاد کنند وجود متغیرهایی است که سبب مقاومت اعضای گروه آزمایش نسبت به برنامه آموزشی شده و پژوهشگران بدون در نظر گرفتن این متغیرها شیوه درمانی یکسانی برای همه آن‌ها در نظر گرفتند. از این رو انتظار می‌رود تحت شرایط کنترل‌شده‌تر، میزان اثربخشی برنامه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بیش‌تر باشد. با در نظر گرفتن این مورد و نتایج به دست آمده از فرا تحلیل حاضر پیشنهاد می‌شود متخصصان به طراحی پروتکل‌های اختصاصی‌تر و آزمایش اثربخشی آن‌ها اقدام کنند. همچنین از این فرا تحلیل می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه در موقعیت‌های مختلف بالینی می‌تواند به خوبی تأثیرگذار باشد به طوری که بتوان از آن به عنوان یک شیوه درمانی قابل اعتماد در موقعیت‌های مختلف استفاده کرد. با این وجود، هنوز مطالعات چندانی اثربخشی این رویکرد را با سایر رویکردها مقایسه نکرده‌اند. لذا به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود علاوه بر بررسی اثربخشی این رویکرد در موقعیت‌های بالینی و غیربالینی گوناگون، به مقایسه اثربخشی آن با سایر رویکردها نیز اقدام کنند. در مجموع با توجه به بدیع بودن این شیوه درمانی به نظر می‌رسد توسعه آن بتواند بر میزان اثربخشی آن بیفزاید. به علاوه، در این راستا پیشنهاد می‌گردد از شیوه‌های ترکیبی این رویکرد با برنامه‌های دیگر نیز استفاده شود.

### موازن اخلاقی

در تمام مراحل نگارش مقاله حاضر سعی شد اصول اخلاقی مورد توجه قرار گیرد.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول و مسئول وظیفه گردآوری داده‌ها و نوشتار نسخه اولیه مقاله و نویسنده دوم همکار وظیفه نظارت بر پژوهش، تأیید ابزارها، ویرایش مقاله، نظارت بر صحت انجام پژوهش و بازنگری مقاله را بر عهده داشتند.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

## سپاسگزاری

از همه پژوهشگرانی که از مقاله آن‌ها در پژوهش حاضر استفاده شده است تشکر و قدردانی می‌شود.

## References

- Aghaziarati, A., Ashori, M., norouzi, G., & Hallahan, D. P. (2022). Designing and Validating an Excellent Parenting Program to Create Peace and Reduce Challenge in Families of Children Suffering from Hearing Loss. *Journal of Family Research*, 18(1), 135-154. [[Link](#)]
- Arjmandnia, A. A., Ashoori, M., & Jalil Abkenar, S. (2017). Comprehensive view to positive parenting program: Principle, goals, levels and content. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 6(2), 35-52. [[Link](#)]
- ASLANI, K., & SHIRALINIA, K. (2021). The Effectiveness of Mindful Parenting Training on Parenting Stress and Marital Quality Among Mothers of Intellectually Disabled Children. [[Link](#)]
- Barcaccia, B., Cervin, M., Pozza, A., Medvedev, O. N., Baiocco, R., & Pallini, S. (2020). Mindfulness, self-compassion and attachment: A network analysis of psychopathology symptoms in adolescents. *Mindfulness*, 11(11), 2531–2541. [[Link](#)]
- Blank, A., Frush Holt, R., Pisoni, D. B., & Kronenberger, W. G. (2020). Associations between parenting stress, language comprehension, and inhibitory control in children with hearing loss. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 63(1), 321–333. [[Link](#)]
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer. [[Link](#)]
- Cowling, C., & Gordon, W. V. (2022). Mindful parenting: future directions and challenges, *International Journal of Spa and Wellness*, 5(1), 50–70. [[Link](#)]
- de Bruin, E. I., Blom, R., Smit, F. M., van Steensel, F. J., & Bögels, S. M. (2015). MYmind: Mindfulness training for Youngsters with autism spectrum disorders and their parents. *Autism*, 19(8), 906–914. [[Link](#)]
- Denkova, E., Zanesco, A. P., Rogers, S. L., & Jha, A. P. (2020). Is resilience trainable? An initial study comparing mindfulness and relaxation training in firefighters. *Psychiatry Research*, 285, 112794. [[Link](#)]
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34(4), 779-791. [[Link](#)]
- Fazli, N., & Sajjadian, I. (2017). The effectiveness of mindful parenting

- education on child behavior's problems and parenting stress among mothers with attention-deficit hyperactivity disorder. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 17(3), 26-35. [\[Link\]](#)
- Ferraioli, S.J., Harris, S.L. (2013). Comparative Effects of Mindfulness and Skills-Based Parent Training Programs for Parents of Children with Autism: Feasibility and Preliminary Outcome Data. *Mindfulness* 4, 89–101. [\[Link\]](#)
- Ghazanfari, F., Hosseini Ramaghani, N. A., Moradiyani Gizeh Rod, S. K., Mehrabi, M., & Panahi, H. (2016). The effectiveness of mindfulness-based parenting program on the general health of mothers who have children with oppositional defiant disorder. *Studies in Medical Sciences*, 27(7), 629-641. [\[Link\]](#)
- Ghazanfari, F., Hosseini Ramaghani, N. A., Moradiyani Gizeh Rod, S. K., Mehrabi, M., & Panahi, H. (2016). The effectiveness of mindfulness-based parenting program on the general health of mothers who have children with oppositional defiant disorder. *Studies in Medical Sciences*, 27(7), 629-641. [\[Link\]](#)
- Ghazanfari, F., Hosseini Ramaghani, N., Rod, M. G., Kh, S., & Panahi, H. (2017). Effectiveness of mindfulness-based parenting educational program on the anxiety, parent-child conflict and parent self-agency in mothers with oppositional defiant disorder children. *Internal Medicine Today*, 23(3), 213-218. [\[Link\]](#)
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2023). *Exceptional learners: An introduction to special education* (15th Ed.). Pearson Education, Inc. [\[Link\]](#)
- Hosseini Ramaghani, N. (2017). The effectiveness of mindfulness-based parenting training on the anxiety and worry of mothers who have children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Community Health Journal*, 10(4), 1-11. [\[Link\]](#)
- Kabat-Zinn, M. (2009). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hachette UK. 384-6. [\[Link\]](#)
- Liu, P., Qiu, S., Lo, H.H.M. et al. (2021). Applying the Mindful Parenting Program Among Chinese Parents of Children with ADHD: A Randomized Control Trial. *Mindfulness* 12, 1473–1489. [\[Link\]](#)
- Lu, J., Potts, C. A., Allen, R. S. (2021) Homeless people's trait mindfulness and their resilience a mediation test on the role of inner peace and hope. *Journal of Social Distress and Homelessness*, 30(2), 155–163. [\[Link\]](#)
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7(4), 916–927. [\[Link\]](#)
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016).

- Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy*, 89(4), 369–384. [\[Link\]](#)
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavero, M. C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1771–1788. [\[Link\]](#)
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. [\[Link\]](#)
- Orzech KM, Shapiro SL, Brown KW, McKay M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *J Posit Psychol*, 4(3): 212-22. [\[Link\]](#)
- Rayan, A., & Ahmad, M. (2016). Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and positive reappraisal coping among parents of children with autism spectrum disorder. *Research in developmental disabilities*, 55, 185–196. [\[Link\]](#)
- Shamsi, A., & Ghamarani, A. (2020). Compare the effectiveness of parenting based on organizational skills and mindful parenting on parent-child relationships and symptoms of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Psychology of Exceptional Individuals*, 10(39), 99-132. [\[Link\]](#)
- Sharif mohamady, F., choramy, M., sharifi, T., & ghanfari, 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. [\[Link\]](#)
- Sharifi Rigi, A., Hosseini Ramaghani, N. A., & Moradeyani Gizeh Rod, S. K. (2018). Effectiveness of Mindfulness-based Parenting Program in the Anxiety Parent-child Conflict and Parental Self-agency of Mothers Who Have Children with Attention-Deficit/hyperactivity Disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*, 13(51), 113-136. [\[Link\]](#)
- Shiralinia, K., Ramezani, S., & Sodani, M. (2021). Effectiveness of mindful parenting training on mental health and parenting competence on mothers of children with special needs. *Journal of Counseling Research*, 19(76), 70-91. [\[Link\]](#)
- Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 103996. [\[Link\]](#)
- Stahl, B., & Goldstein E. A. (2010). *mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, California: New Harbinger Publications. [\[Link\]](#)
- Stevenson, J. C., Millings, A. & Emerson, L. M. (2019). Psychological well-

- being and coping: The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(2), 256–271. [[Link](#)]
- van der Oord, S., Bögels, S.M. & Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *J Child Fam Stud* 21, 139–147. [[Link](#)]
- Yang, F., & Oka, T. (2022). The role of mindfulness and attachment security in facilitating resilience. *BMC Psychology*, 10(1), 69. [[Link](#)]