

Research Article

The Effectiveness of Combined Program of Parent Management Training and Mindful Parenting on Parental Stress, Parent-Child Relationship and Child's Externalizing Problems

Farzaneh Kosari¹ , Parviz Sabahi^{2*}  & Shahrokh Makvand Hosseini³

1. Ph.D. Student in Psychochology, Mahdishafr Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran. Email: farzane.kosari@yahoo.com

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Mahdishafr Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran. Email: p_sabahi@semnan.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Psychology, Mahdishafr Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran. Email: shmakvand@semnan.ac.ir

Abstract

Aim: This research aimed to assess the effectiveness of a combined program involving parent management training and mindful parenting training on parental stress, parent-child relationships, and children's externalizing problems.

Methods: The study employed a semi-experimental design with pre-test, post-test, and three-month follow-up assessments, including a control group. The population consisted of mothers with children aged 4 to 9 years in Semnan city in 1400. A total of 24 mothers were selected using the available sampling method and randomly assigned to either experimental or control groups. The experimental group underwent a 16-hour combined program delivered over two hours per week, while the control group was placed on a waiting list. Research tools included Abidin's Parenting Stress Index (1995), Pianta's Parent-Child Relationship Scale (1992), and Eyberg's Child Behavior Inventory (1978). Data analysis utilized multivariate covariance analysis with SPSS-23 software.

Results: The combined program proved effective in reducing parenting stress ($p < 0.05$) and children's externalized problems ($p < 0.05$). Additionally, it contributed to decreasing conflicts between parents and children, fostering a closer relationship ($p < 0.05$). However, it did not significantly alter the degree of dependence between parents and children ($p = 0.213$). All results remained stable during the follow-up phase, except for children's externalizing problems ($p = 0.573$).

Conclusion: The combined program demonstrates efficacy as an intervention to reduce parenting stress and enhance parent-child relationships.

Key words: Parent Management Training, Parental Stress, Mindful Parenting

Citation: Kosari, F., Sabahi, P., & Makvand Hosseini, Sh. (2023). The Effectiveness of Combined Program of Parent Management Training and Mindful Parenting on Parental Stress, Parent-Child Relationship and Child's Externalizing Problems. *Appl. Psychol*, 17 (2):115-139.

اثر بخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس والدگری، رابطه والد-کودک و مشکلات برونی‌سازی شده کودک

فرزانه کوثری^۱، پرویز صباحی^{۲*} و شاهرخ مکوند حسینی^۳

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی مهدیشهر، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران. ایمیل: farzane.kosari@yahoo.com
۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی مهدیشهر، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران. ایمیل: p_sabahi@semnan.ac.ir
۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی مهدیشهر، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران. ایمیل: shmakvand@semnan.ac.ir

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس والدگری، رابطه والد-کودک و مشکلات برونی‌سازی شده کودک انجام شد.

روش: پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با پیش آزمون، پس‌آزمون دارای پیگیری سه ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش کلیه مادران دارای کودک ۴ تا ۹ سال شهر سمنان در سال ۱۴۰۰ بودند که از میان آن‌ها ۲۴ مادر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به تصادف به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش ۱۶ ساعت به صورت هر هفته دو ساعت برنامه ترکیبی را دریافت کرد در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. ابزارهای پژوهش شامل شاخص استرس والدگری آبدین (۱۹۹۵)، مقیاس رابطه والد-کودک پیناتا (۱۹۹۲) و پرسشنامه رفتاری کودک آیرگ (۱۹۷۸) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس چندمتغیره با نرم افزار SPSS-23 انجام شد.

یافته‌ها: برنامه مذکور می‌تواند در کاهش استرس والدگری ($p < 0/05$) و مشکلات برونی‌سازی شده کودک ($p < 0/05$) اثربخش باشد، همچنین در کاهش تعارضات بین والد و کودک و نزدیک شدن رابطه آن‌ها مؤثر است ($p < 0/05$) اما در میزان وابستگی بین والد و کودک تغییری ایجاد نمی‌کند ($p = 0/213$)، تمام نتایج در مرحله پیگیری پایدار بود به جز مشکلات برونی‌سازی شده کودک ($p = 0/573$)

نتیجه‌گیری: این برنامه ترکیبی می‌تواند مداخله مؤثری برای کاهش استرس والدگری و بهبود رابطه والد و کودک باشد.

کلید واژه‌ها: آموزش مدیریت والدین، استرس والدگری، فرزندپروری ذهن آگاهانه

استناد به این مقاله: کوثری، فرزانه، صباحی، پرویز، و مکوند حسینی، شاهرخ. (۱۴۰۲). اثر بخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس والدگری، رابطه والد-کودک و مشکلات برونی‌سازی شده کودک. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۷ (۲): ۱۳۹-۱۱۵.

مقدمه

فرزندپروری فرایندی است که هر مرحله آن چالش برانگیز است و این چالش‌ها می‌تواند باعث استرس والدگری شود (کومالاساری و فوریانالیستیواتی، ۲۰۲۰). استرس والدگری سطحی از استرس است که افراد هنگام ایفای نقش والدینی، آن را احساس می‌کنند (زرینا، رضیه، حمیده، زکریا، جمال، ۲۰۱۲؛ کرونین، بچر، کریستیان، ماهر و دیب، ۲۰۱۵).

استرس والدگری باعث می‌شود والدین نتوانند از مهارت‌های والدگری که قبلاً آموخته‌اند، استفاده کنند و در هنگام تعارض با کودکان رفتارهای نامناسبی از خود نشان دهند (چاپلین و همکاران، ۲۰۲۱).

شیوه‌های والدگری نادرست نقش مهمی در رشد مشکلات برونی‌سازی شده کودکان دارند و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین استرس والدگری و مشکلات رفتاری مشاهده شده در کودکان رابطه وجود دارد و بالا بودن استرس فرزندپروری در والدین باعث افزایش رفتارهای مشکل‌ساز کودک می‌شود (جونز، کال، وولفورد، مک وی، ۲۰۲۱؛ یوسفی سینکی و دولتشاهی، ۱۳۹۸). کوچانوا، پیتمن، مک نیلا (۲۰۲۰) نیز دریافتند استرس والدگری با افزایش مشکلات رفتاری کودک، افزایش می‌یابد. بنابراین هم افزایش مشکلات رفتاری در کودک باعث افزایش استرس والدگری می‌شود و هم افزایش استرس والدگری باعث افزایش مشکلات رفتاری کودکان می‌شود. نوع رابطه والد - کودک مثل طرد کردن، کنترل افراطی، محافظت بیش از اندازه، باورهای غیرمنطقی و بدون انعطاف والدین در بروز مشکلات رفتاری کودک نقش زیادی دارد (گائو و کامینز، ۲۰۱۹) پژوهش‌های بسیاری نشان دادند والدینی که دارای رابطه والد-فرزندی خوبی با کودکان خود نیستند، فرزندان‌شان مشکلات رفتاری برونی‌سازی شده و مشکلات سازگاری بیشتری نشان می‌دهند (گاریگا، مارتینز-لوسنا، مورنو، ۲۰۱۹).

با توجه به اینکه در نظر گرفتن سلامت روانی والدین و کودکان بسیار با اهمیت است و حفظ رابطه سالم بین والد و کودک منجر به سلامت خانواده می‌شود، ضروری است که به متغیرهای مهم و تاثیرگذاری که در شیوه فرزندپروری نقش برجسته دارند، پرداخته شود. به همین دلیل تاکنون برنامه‌های آموزشی و مداخلات بسیاری با هدف آموزش والدین و توانمندسازی آن‌ها طراحی و اجرا شده است.

یکی از رایج‌ترین و موثرترین شیوه‌های آموزش فرزندپروری که فواید مداخله‌ای آن در بیشتر پژوهش‌ها تایید شده است، آموزش مدیریت والدین^۳ است (کامینسکی و کلاوسن، ۲۰۱۷؛

¹ Parental Distress

² Externalizing Problems

³ Parent Management Training (PMT)

مایکلسون، داونپورت، درتزکه، بارلو، دی، ۲۰۱۳). بررسی‌ها نشان داده‌اند که آموزش مدیریت والدین منجر به کاهش مشکلات رفتاری در کودکان می‌شود (تانگسیرچ، لایتن، ملنڈز-تورس، ۲۰۲۰). برنامه آموزش مدیریت والدین برای کودک قوانین مشخصی تعیین می‌کند و مرزها را برای کودک تعریف می‌کند و از پاداش و محروم سازی به شیوه مناسبی بهره می‌برد، به همین جهت والدین می‌توانند کنترل مناسبی بر رفتار کودک داشته باشند. در واقع شیوه‌های درست تشویق و تنبیه تاثیر مستقیمی روی رفتار کودکان دارد و کمک می‌کند تا کودکان مشکلات کمتری داشته باشند (هلندر، ۲۰۲۱؛ نیستراند، هلندر، انبرینک، فلدمن، سامپایو، ۲۰۲۱). اما در این مداخله بیشتر بر آموزش فنون صحیح رفتاری در تعامل با کودک تاکید می‌شود و شرایطی که والد تحت استرس و تنیدگی است مورد غفلت قرار می‌گیرد. والدین در موقعیت‌های تعاملی دشوار و زمانی که هیجانات شدیدی را در تعامل با فرزند خود تجربه می‌کنند به الگوهای رفتاری معیوب و ناکارآمد قبلی خود برمی‌گردند (لیئو، ۲۰۱۲) و توانایی والدین برای به کارگیری مهارت‌های آموزش مدیریت والدین به طور مؤثری به خاطر بی‌نظمی هیجانی والدین مختل می‌شود (ملیکن و کاتز، ۲۰۱۳).

تمرکز اولیه این رویکرد نظارت مناسب بر رفتار کودک است و این رویکرد توجهی به افکار، احساسات و ارزش‌های والدین ندارد. این درحالی است که در مداخلات رویکردهای رفتاری موج سوم مثل فرزندپروری ذهن آگاهانه گفته می‌شود علت روابط آشفته والد-کودک و فرزندپروری ناکارآمد فقط این نیست که والدین دانش و مهارت کافی برای فرزندپروری ندارند، بلکه استرس و اضطراب و سایر مسائل روانشناختی والدین مثل عدم توانایی تنظیم هیجان و فرزندپروری خودکار سهم مهمی در بروز مشکلات رفتاری کودکان دارد (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۳). آموزش ذهن آگاهی، که بر تنظیم توجه تمرکز دارد (برای مثال، افزایش آگاهی درباره زمان حال، پذیرش و مشاهده بدون قضاوت) به عنوان روشی پیشنهاد شده است که تنظیم هیجان و پاسخ‌های خودکار را در والدین هدف قرار می‌دهد (ژانگ، ونگ، اینگ، ۲۰۱۹).

فرزندپروری ذهن آگاهانه شامل گوش دادن با توجه کامل، پذیرش غیر قضاوتی از خود و کودک، خودتنظیمی^۳ والدگری و همدلی^۴ با خود و کودک است (آناند، سادووسکی، خوری، ۲۰۲۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فرزندپروری ذهن آگاهانه نتایج مثبتی بر رابطه والد-کودک داشته است (کستورث، تیمپ، دانکن و گرینبرگ، ۲۰۱۸) و استرس والدگری را در مادران دارای کودکان

¹ Mindful Parenting

² Automatic Parenting

³ Self-regulatory

⁴ empathy

کم سن کاهش می‌دهد (کومالاساری و فورینالیستیواتی، ۲۰۲۰) و منجر به کاهش مشکلات برونی‌سازی شده کودک شده است (یانگ، دنگ و وانگ، ۲۰۲۱).

بنابر آنچه تاکنون گفته شد؛ برنامه آموزش مدیریت والدین، مهارت‌های والدگری و فنون صحیح رفتاری در تعامل با کودک را آموزش می‌دهد، اما زمانیکه والد به خاطر مشکلات برونی‌سازی شده کودک و یا موقعیت‌های چالش برانگیز فرزندپروری دچار استرس و اضطراب می‌شود، نمی‌تواند این مهارت‌های فراگرفته شده را به کار ببندد و گرفتار الگوهای رفتاری معیوب گذشته خود می‌شود. از این رو به نظر می‌رسد ترکیب مؤلفه‌های ذهن آگاهی با آموزش مدیریت والدین بتواند با تاثیرگذاری روی افکار، احساسات و استرس‌های والد، او را از نظر ذهنی و روانی آماده به کاربردن فنون رفتاری برنامه آموزش مدیریت والدین کند. تاکنون پژوهشی در این خصوص انجام نشده است. تنها پژوهش موجود در این زمینه (باقری، طهماسیان، مظاهری، ۱۳۹۷) نیز بر روی بهزیستی روانشناختی و شادکامی کودکان بوده است. لذا سؤال پژوهش حاضر این است که آیا برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌تواند بر روی استرس والدگری، مشکلات برونی‌سازی شده‌ی کودک و نیز رابطه‌ی والد-کودک تاثیر بگذارد؟ و آیا این تاثیرات در طول زمان پایدار خواهد ماند؟

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی همراه با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و دارای گروه کنترل و دوره‌ی پیگیری سه ماهه است. جامعه پژوهش حاضر را کلیه مادران دارای کودک ۴ تا ۹ سال شهر سمنان در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. نمونه شامل ۲۴ مادر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به تصادف به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. به منظور برآورد حجم نمونه براساس خروجی نرم افزار جی پاور^۱ (اندازه اثر ۰/۳، آلفا ۰/۰۵، توان آماری ۰/۸، تعداد گروه‌ها ۲ و تعداد سنج‌ها) حداقل حجم نمونه برابر با هر گروه ۱۲ نفر برآورد شد. برای ۱۲ مادر در گروه آزمایش برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه اجرا شد و ۱۲ مادر در لیست انتظار قرار گرفتند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: داشتن کودک در محدوده سنی ۴ تا ۹ سال، زندگی کردن به همراه همسر، داشتن مدرک حداقل دیپلم برای مادر. ملاک‌های خروج وجود بیماری‌های روانپزشکی و استفاده از داروهای روانشناختی در مادر و یا کودک، وجود بیماری طبی مزمن در مادر و یا کودک. غیبت در جلسات آموزشی بیش از دو جلسه، بودن در وضعیت متارکه و طلاق و دریافت خدمات روانشناختی همزمان با پژوهش بودند.

^۱ G*Power

ابزارها

۱. فرم کوتاه شاخص استرس والدگری آبیدين (PSI-SF): شاخص استرس والدگری توسط آبیدين در سال ۱۹۹۰ طراحی شد و این پرسشنامه نسخه کوتاهی از شاخص اصلی استرس والدگری است که سه منبع اصلی استرس را در والدین می‌سنجد و شامل زیرمقیاس‌های آشفتگی والدین، کودک دشوار و تعامل‌های ناکارآمد است. هر زیرمقیاس ۱۲ ماده و در مجموع شامل ۳۶ پرسش است و در یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود. آبیدين (۱۹۹۵) ثبات درونی (آلفای کرونباخ) برای استرس کلی، زیرمقیاس آشفتگی والدگری، تعامل‌های ناکارآمد و کودک دشوار را به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۸۰، ۰/۸۵ و اعتبار باز آزمایشی را به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۶۸، ۰/۷۸ بیان کرد. در ایران فدایی، دهقانی، طهماسیان و فرهادی (۱۳۸۹) ساختار عاملی، اعتبار و روایی فرم کوتاه شاخص استرس والدگری را بررسی کردند. نتایج آلفای کرونباخ نمره کل استرس والدگری ۰/۹۰ و زیرمقیاس آشفتگی والدین ۰/۸۰، تعامل ناکارآمد ۰/۸۴ و کودک دشوار ۰/۸۰ را بدست آوردند. ضریب اعتبار بازآزمایی، ۰/۷۵ برای کل استرس والدگری، ۰/۸۲ برای آشفتگی والدین، ۰/۷۳ برای تعامل ناکارآمد و ۰/۷۱ برای کودک دشوار بود و روایی همگرا، روایی سازه و روایی محتوایی را نیز رضایت بخش گزارش کردند.

۲. مقیاس رابطه‌ی والد-کودک^۵ پیناتا (PCRS): این مقیاس نخستین بار در سال ۱۹۹۲ توسط پیناتا ساخته شد و دارای ۳۳ گویه است. این مقیاس شامل زیرمقیاس تعارض، نزدیکی، وابستگی است. نمره‌گذاری پرسشنامه مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت است که از ۱ (قطعاً صدق می‌کند) تا ۵ (قطعاً صدق نمی‌کند) تنظیم شده است. دریکسول و پیناتا (۲۰۱۱) در پژوهشی آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه‌ی مثبت کلی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۶۹، ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. ابارشی، طهماسیان، مظاهری و پناغی (۱۳۸۸) آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های مذکور را به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۶۹، ۰/۴۶ و ۰/۸۰ گزارش کردند و روایی محتوایی را بدست آوردند.

۳. پرسشنامه رفتاری کودک آبرگ: این پرسشنامه شامل ۳۶ سؤال است و در سال ۱۹۷۸ توسط آبرگ و راس طراحی شده است. دارای دو مقیاس شدت^۷ و مشکل^۸ است و با هدف

¹ Parenting Stress Index- Short Form (PSI-SF)

² Parental Distress (PD)

³ Difficult Child (DC)

⁴ Parent-child Dysfunctional Interaction (P-CDI)

⁵ Parent-Child Relationship Scale (PCRS)

⁶ Eyberg Child Behavior Inventory (ECBI)

⁷ Intensity Scale

⁸ Problem Scale

سنجش مشکلات رفتاری و ایزدایی رایج میان کودکان و نوجوانان ساخته شده است. این پرسشنامه دارای مقیاس لیکرتی و ۵ امتیازی است که همیشه نمره ۵، غالباً نمره ۴، گاهی نمره ۳، به ندرت نمره ۲ و هرگز نمره ۱ می‌گیرد. همچنین از والدین سؤال می‌شود که رفتار کودک مشکلی را ایجاد کرده است یا خیر. بله نمره ۱ و خیر نمره ۰ می‌گیرد. از مجموع رفتارها مؤلفه شدت و از مجموع پاسخ بله-خیر مؤلفه مشکل بدست می‌آید. در مطالعه کانرز، ادوادرز و گرانت (۲۰۰۷) ضریب آلفای مؤلفه شدت ۰/۹۵ و مؤلفه مشکل ۰/۹۱ به دست آمده است و روایی ملاک محاسبه شده قابل قبول گزارش شده است. در ایران در پژوهشی که حاجی سیدرضی، ازخوش، طهماسیان، بیات و بیگلریان (۱۳۹۱) انجام دادند، روایی پس از بررسی پنج استاد روانشناسی قابل قبول گزارش شد و اعتبار بازآزمایی برای شدت ۰/۷۴ و برای مشکل ۰/۵۸ بود و ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس شدت و مشکل ۰/۹۳ و ۰/۹۲ محاسبه شد.

برنامه‌مداخلاتی استفاده شده در پژوهش: به منظور اجرای برنامه فرزندپروری ترکیبی از جلسات آموزش مدیریت والدین بر اساس مدل سندرز (۲۰۰۰) با نام "برنامه فرزندپروری مثبت" و فرزندپروری ذهن آگاهانه براساس مدل بوگلز و رستیفو (۲۰۱۳) از کتاب فرزندپروری ذهن آگاهانه؛ راهنمایی برای متخصصان سلامت روان استفاده شده است.

محتوای جلسات مداخله‌ای ترکیبی مبتنی بر آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه

جلسه	صورت جلسه
اول	توضیح اصول فرزندپروری ذهن آگاهانه و گفت و گو درباره تاثیر استرس فرزندپروری بر روی والدین و روابط آن‌ها با کودک. مثال‌هایی از موقعیت‌هایی که والدین دچار استرس والدگری می‌شوند و در نتیجه والد با کودک برخورد ناصحیح می‌کند. تفاوت حالت بودن و حالت انجام و توضیح معایب حالت انجام که موجب استرس والدگری می‌شود. آموزش مهارت صحبت کردن و گوش دادن ذهن آگاهانه و تمرین گروهی این آموزش، تمرین خوردن ذهن آگاهانه یک کشمش، توضیح منطق تعامل مثبت. تهیه لیست بازی.
دوم	توضیح نحوه عمل واکنش جنگ، گریز و میخکوب شدن و مسیر کوتاه مغزی که چگونه در تعامل والد و کودک اختلال ایجاد می‌کند، تمرین بررسی بدن ^۲ و بودن با احساسات قوی. تمرین دیدن ذهن آگاهانه با هدف اینکه والدین از فرآیندهای خودکار آگاه شوند. پخش ویدئو گوریل در وسط برای

^۱ Positive Parenting Program (Triple-P)

Mindful Parenting :A Guide for Mental Health Practitioners

^۳ Body scan

نشان دادن این موضوع که چگونه گاهی اوقات آنچه را که در پیش روی ماست به معنی واقعی کلمه نمی‌بینیم. ارائه منطق محبت فیزیکی و جسمانی و تهیه لیست محبت‌های فیزیکی.

سوم

تمرین استرس صبح از زاویه یک دوست و تمرین آوردن مهربانی به سمت خودمان به جهت افزایش شفقت مادران نسبت به خود، در ادامه اجرای تمرین قدردانی و شفقت به خود انجام می‌شود، آموزش سه دقیقه فضای تنفسی به والد. نحوه ارتباط کلامی و همدلی با کودک آموزش داده می‌شود. در این بین خطاهایی که والدین دارند نیز اصلاح می‌شود و ارتباط کلامی صحیح تمرین می‌شود.

چهارم

پاسخ دادن به جای واکنش دادن به کودک تمرین می‌شود و نقش افکار در فاجعه بار کردن امور فرزندپروری به والدین نشان داده می‌شود، مواردی که ما تفکر را اضافه کرده‌ایم و خود را بدبخت‌تر از آنچه که در حال حاضر هستیم، دیده ایم. مراقبه صداهای افکار اجرا می‌شود. صحبت درباره تمایل به کنار زدن و حذف چیزهای ناخوشایند و اینکه چگونه این تمایل می‌تواند منجر به بدتر شدن شرایط شود. اصول صحیح تشویق کودک با ارائه مثال از خود والدین آموزش داده می‌شود و در گروه لیست تحسین نوشته می‌شود.

پنجم

توضیح الگوهای ناکارآمد بین نسلی و حالت‌های طحاره‌ای^۱ که چگونه موجب می‌شوند والدین فرزندپروری واکنشی داشته باشند و اینکه چگونه والدین بدون اینکه بخواهند به اولین تجارب خود باز می‌گردند و به همان شیوه‌ای که بزرگ شدند به کودک خود واکنش نشان می‌دهند. محرک‌ها و حالات کودک درون و والد درونی شده توضیح داده می‌شود. تمرین "نگهداری از هیجانات" اجرا شده تا والدین بتوانند جلوی این حالت‌های طحاره‌ای را بگیرند. اصول صحیح دست‌ور دادن به کودک آموزش داده می‌شود.

ششم

واکنش‌های اشتباهی که والدین در هنگام تعارض با کودک دارند بررسی می‌شوند و علت نادرست بودن آن‌ها شرح داده می‌شود. بازسازی صحیح رابطه والد و کودک آموزش داده می‌شود. تمرین دیدگاه‌گیری^۲ و ترمیم رابطه نیز به همین جهت اجرا می‌شود. تمرین راه رفتن ذهن آگاهانه و یک روز ذهن آگاهانه ارائه می‌شود. پیامد منطقی رفتار و اینکه چگونه باید کودک را با پیامد اعمالش مواجه کنیم آموزش داده می‌شود تا والدین روشی صحیح را برای توانا ساختن کودکان در پایبندی به قانون و محدودیت‌ها بیاموزند.

هفتم

انجام "مراقبه مهربانی" تا والدین بتوانند نسبت به همه موجودات مهربان و مشفق باشند از جمله نسبت به خود و فرزندشان. کمک به پذیرش در والدین، زیرا برای والدین پذیرش فرزندانشان همانطور که هستند همیشه آسان نیست. تمرین محدودیت و نحوه‌ای که والدین برای کودک خود محدودیت ایجاد می‌کنند بررسی می‌شود. آموزش قواعد نحوه استفاده از جدول رفتاری. لیستی از رفتارهایی که می‌توان به کمک جدول رفتاری در کودک افزایش داد در جلسه تهیه می‌شود.

¹ Meditation² schema modes³ Perspective taking

هشتم جمع بندی فرزندپروری ذهن آگاهانه و بررسی پیشنهادهای برای فرزندپروری ذهن آگاهانه روزانه. انجام تمرین قدردانی. از مادران خواسته می شود برنامه مراقبه خود را برای هفته های بعد بنویسند. آموزش اصول و نحوه اجرا نادیده گرفتن و محروم سازی برای رفتارهای منفی کودکان. معرفی کتابها و یا آموزش هایی که می تواند برای والدین مفید باشد. پاسخ دادن به سوالات و اشکالات والدین. توضیح درباره جلسه پیگیری.

شیوه اجرای پژوهش: پس از اخذ مجوز و اعلان برگزاری دوره های فرزندپروری برای داوطلبین جلسه توجیهی برگزار شد و از داوطلبین پیش آزمون گرفته شد. ۲۶ مادر انتخاب شدند و به تصادف به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. در پژوهش دو نفر افت آزمودنی وجود داشت که ۲۴ نفر باقی مانده نمونه نهایی را تشکیل دادند. آموزش دو ماه به طول انجامید. جلسات در آذر و دی ماه سال ۱۴۰۰ در پیش دبستانی نیکان شهر سمنان انجام شد. بعد از اتمام جلسات پس آزمون و سپس پیگیری سه ماهه از هر دو گروه گرفته شد. از آنجایی که گروه کنترل در لیست انتظار وجود داشت بعد از اتمام دوره پیگیری، برنامه ترکیبی آموزش فرزندپروری برای این گروه اجرا شد. برای تحلیل داده ها به کمک نرم افزار SPSS ورژن ۲۳ از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چند متغیره) استفاده شد.

یافته ها

میانگین سنی مادران، ۳۵/۸۱ سال بود. میزان تحصیلات مادران دیپلم (۸/۳ درصد)، کارشناسی (۵۸/۳ درصد)، کارشناسی ارشد (۳۰/۶) و دکتری (۲/۸ درصد) بود. ۶۱/۱ درصد مادران شاغل و ۳۸/۹ درصد مادران خانه دار بودند. میانگین سن کودکان ۵/۸۹ بود. به لحاظ تعداد فرزندان ۵۵/۶ درصد مادران دارای یک فرزند و ۴۱/۷ درصد مادران دارای دو فرزند بودند و تنها ۲/۸ درصد آن ها دارای سه فرزند بودند.

جدول ۱. شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه و نوع آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		آزمایش	کنترل	آزمایش	کنترل
استرس والدینی	میانگین	۱۱۷/۴۲	۱۱۳/۶۷	۷۸/۰۰	۱۱۲/۲۵
انحراف معیار		۸/۵۸	۱۱/۱۳	۱۱/۴۰	۱۰/۹۲

۸۷/۰۸	۱۱۴/۸۳	۸۸/۵۸	۱۱۳/۸۳	۸۹/۳۳	۸۳/۷۵	میانگین	رابطه والد و کودک
۹/۷۴	۱۳/۱۹	۱۰/۷۶	۱۱/۱۵	۱۲/۳۳	۹/۱۶	انحراف معیار	
۱۰۸/۵۸	۸۲/۴۲	۱۰۸/۰۰	۸۶/۰۰	۱۰۸/۸۳	۱۱۷/۵۸	میانگین	مشکلات برونی
۱۳/۶۲۱	۷/۰۷۷	۱۴/۱۹۳	۷/۶۵۲	۱۲/۸۸۳	۸/۱۸۵	انحراف معیار	سازی شده کودک

جدول ۱ نمرات میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل را در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین گروه آزمایش در متغیر استرس والدینی و مشکلات برونی سازی شده کودک در پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون کاهش یافته است که تغییرات در مرحله پیگیری چشمگیر نیست. همچنین در متغیر رابطه والد و کودک میانگین گروه آزمایش در پس آزمون و پیگیری افزایش یافته است. برای تحلیل داده‌ها و بررسی معناداری این میزان تفاوت مشاهده شده بین میانگین گروه‌ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره^۱ استفاده شد، به گونه‌ای که نمرات پیش آزمون متغیرهای پژوهش به عنوان متغیرهای کمکی (کووریت) استفاده شدند تا اثر پیش آزمون کنترل شود.

قبل از انجام تحلیل کوواریانس چند متغیره پیش فرض‌های لازم برای این آزمون مورد بررسی قرار گرفته است. پیش فرض نرمال بودن داده‌ها در هر گروه توسط آزمون شاپیرو و ویلک مورد بررسی قرار گرفت. در این آزمون سطح معناداری تمام متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایش و کنترل ($P > 0/05$) بود و فرض نرمال بودن داده‌ها تایید شد. همچنین پیش فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس توسط آزمون ام باکس بررسی شد. این پیش فرض فقط در متغیر رابطه والد و کودک ($F = 0/573, P = 0/752, M = 4/042$ باکس) مورد تایید قرار گرفت. از آزمون لون جهت بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌های خطای متغیرهای وابسته استفاده شد. به جز زیرمقیاس پریشانی والدین در پس آزمون و زیرمقیاس تعارض در پیگیری که در آن ($P < 0/05$) است، در سایر متغیرهای وابسته فرض همگنی واریانس‌های خطا در مراحل پس آزمون و پیگیری تایید می‌شود. نتایج آزمون کرویت بارتلت نیز نشان داد پیش فرض همگنی کوواریانس (بدین معنی که همبستگی‌ها در تمامی سطوح متغیرها یکسان باشد) در متغیر استرس والدینی ($p = 0/60$) در مرحله پیگیری و در متغیر رابطه والد و کودک ($p = 0/220$) در مرحله پس آزمون و در متغیر مشکلات برونی سازی شده کودک ($p = 0/399$) در مرحله پس آزمون تایید می‌شود. با توجه به اینکه ام باکس و کرویت بارتلت در همه‌ی متغیرها تایید نشد از آزمون اثر پیلای استفاده شد.

¹ Moncova

جدول ۲. آزمون اثر پیلای به منظور مقایسه گروه‌ها در متغیرهای پژوهشی

متغیر	مرحله	مقدار	F	معناداری	اتا	توان
استرس والدینی	پس آزمون	۰/۹۳۱	۸۶/۱۰۲	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳۱	۱/۰۰۰
	پیگیری	۰/۹۳۳	۷۵/۴۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳۳	۱/۰۰۰
رابطه والد و کودک	پس آزمون	۰/۸۷۵	۴۴/۴۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۸۷۵	۱/۰۰۰
	پیگیری	۰/۸۵۵	۳۷/۴۷۶	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵۵	۱/۰۰۰
مشکلات برونی سازی شده کودک	پس آزمون	۰/۸۳۹	۵۲/۱۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۸۳۹	۱/۰۰۰
	پیگیری	۰/۰۱۵	۰/۳۲۹	۰/۵۷۳	۰/۰۱۵	۰/۰۸۵

با توجه به مقدار F و سطح معناداری آن ($p < 0/05$) نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بین گروه‌های مورد بررسی در مرحله پس آزمون در متغیرهای استرس والدینی، رابطه والد-کودک و مشکلات برون‌سازی شده کودک تفاوت معناداری وجود دارد. در مرحله پیگیری در متغیرهای استرس والدینی و رابطه والد-کودک بین گروه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد اما در متغیر مشکلات برون‌سازی شده کودک بین گروه‌ها تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره برای مقایسه اثربخشی برنامه ترکیبی بر متغیرهای وابسته و مؤلفه‌های آن‌ها در مرحله پس آزمون / پیگیری

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	F	سطح معناداری	نسبت مجذور اتا	توان شده مشاهده	اختلاف میانگین
یزیشانی والدین	۹۷۷/۸۸۶	۱	۳۱/۷۹۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۰۲	۱/۰۰۰	-۱۳/۰۱۲
تعامل ناکارآمد	۱۳۲۴/۵۳۲	۱	۱۰۲/۵۳۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۳۰	۱/۰۰۰	-۱۵/۱۴۳
کودک دشوار	۵۱۸/۴۶۹	۱	۲۹/۷۸۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۸۷	۰/۹۹۹	-۹/۴۷۴
نزدیکی	۸۷۴/۶۶۷	۱	۶۶/۸۱۴	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶۱	۱/۰۰۰	۱۳/۵۰۱
تعارض	۳۱۰۸/۳۴۲	۱	۷۸/۵۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۸۹	۱/۰۰۰	۱۹/۴۰۸
وایستگی	۲۲/۰۰۴	۱	۱/۶۵۰	۰/۲۱۳	۰/۰۷۳	۰/۲۳۲	-۱/۹۸۳
مشکل	۲۵۹۸/۶۸۵	۱	۹۵/۴۳۸	۰/۰۰۰۱	۰/۸۲۰	۱/۰۰۰	-۲۲/۶۰۰
شدت	۲۵۰/۸۲۹	۱	۱۶/۸۸۵	۰/۰۰۱	۰/۴۴۶	۰/۹۷۵	-۷/۰۲۱
یزیشانی والدین	۱۲۷۲/۳۸۵	۱	۷۲/۳۰۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۵	۱/۰۰۰	-۱۴/۸۴۲
تعامل ناکارآمد	۱۴۷۵/۳۶۴	۱	۱۶۲/۱۶۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸۵	۱/۰۰۰	-۱۵/۹۸۲
کودک دشوار	۳۶۴/۷۶۷	۱	۲۲/۴۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱۶	۰/۹۹۵	-۷/۹۴۷
نزدیکی	۶۹۱/۸۴۱	۱	۵۸/۹۷۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳۷	۱/۰۰۰	۱۱/۱۱۸
تعارض	۲۴۶/۵۴۰	۱	۱۰۲/۷۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۸۳۰	۱/۰۰۰	۲۰/۹۸۲
وایستگی	۰/۶۶۹	۱	۰/۰۸۳	۰/۷۷۶	۰/۰۰۴	۰/۰۵۹	۰/۳۴۶
مشکل	۳/۳۷۹	۱	۰/۳۲۹	۰/۵۷۳	۰/۰۱۵	۰/۰۸۵	-۱/۲۰۷
شدت	۳/۳۷۹	۱	۰/۳۲۹	۰/۵۷۳	۰/۰۱۵	۰/۰۸۵	۱/۲۰۷

بر اساس اطلاعات جدول ۳ در مرحله پس از آزمون با توجه به مقدار F و سطح معناداری آن مشاهده می‌شود که بین گروه آزمایشی دریافت کننده برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه با گروه کنترل در متغیرهای وابسته پریشانی والدین، تعامل ناکارآمد، کودک دشوار، نزدیکی، تعارض، مشکل و شدت تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). تنها در زیرمقیاس وابستگی مشاهده می‌شود که این تفاوت معنادار نیست. همچنین در مرحله پیگیری با توجه به مقدار F و سطح معناداری آن مشاهده می‌شود که بین گروه آزمایش با گروه کنترل در متغیرهای پریشانی والدین، تعامل‌های ناکارآمد، کودک دشوار، نزدیکی و تعارض تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). اما در متغیرهای وابستگی، مشکل و شدت تفاوت معناداری بین دو گروه وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس والدگری، رابطه والد-کودک و مشکلات برونی‌سازی شده کودک انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد این برنامه ترکیبی بر کاهش استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک مؤثر است و موجب کاهش تعارضات بین والد و کودک و بهبود رابطه آن‌ها می‌شود اما در میزان وابستگی بین والد و کودک تغییری ایجاد نمی‌کند. به علاوه تاثیرات این مداخله پس از گذشت سه ماه در کاهش استرس والدگری و همچنین کاهش تعارض والد و کودک و بهبود رابطه آن‌ها پایدار ماند اما کاهش مشکلات برونی‌سازی شده که در مرحله پس از آزمون مشاهده شده بود در مرحله پیگیری بعد از سه ماه پایدار نماند.

پژوهشی به صورت اختصاصی تاثیر این برنامه ترکیبی را بر متغیرهای مذکور بررسی نکرده است. اما هر یک از این برنامه‌های فرزندپروری به تنهایی نتایج مثبتی از اثربخشی را نشان داده‌اند. برای مثال بسیاری از متاآنالیزها اثربخشی برنامه آموزش مدیریت والدین را در کاهش پرخاشگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودکان نشان داده‌اند (مایکلسون و همکاران، ۲۰۱۳؛ هلندر و همکاران، ۲۰۲۲) همچنین نشان داده شده است که برنامه آموزش مدیریت والدین منجر به کاهش استرس و اضطراب در مادران می‌شود و از طرفی بر بهبود رابطه والد و کودک تاثیر گذار است (هلندر، ۲۰۲۱؛ فورگاچ و پترسون، ۲۰۱۰). همچنین همسو با نتیجه پژوهش حاضر، دیگر پژوهشگران دریافتند با مداخله در شیوه فرزندپروری به صورت آموزش مدیریت والدین، می‌توان مهارت‌های والدین و همچنین تعامل والد-کودک را بهبود بخشید (سندرز، کربی، تلگن، دی، ۲۰۱۴).

اگرچه فرزندپروری ذهن آگاهانه یک سازه نسبتاً جدید است و پژوهش‌های اندکی در خصوص تاثیرات این آموزش بر رشد کودکان وجود دارد اما با این حال نتیجه پژوهش حاضر همسو با

پژوهش‌هایی است که در این حوزه تاکنون انجام شده است. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فرزندپروری ذهن آگاهانه نتایج مثبتی بر رابطه والد-کودک داشته است (لیپولد، دانکن، کتسورث، نیکس و گرینبرگ، ۲۰۱۵) و استرس والدگری را در مادران کاهش داده است (آناند و همکاران، ۲۰۲۱؛ چاپلین و همکاران ۲۰۲۱؛ محمدی، طهماسیان، قنبری، فتح آبادی، ۱۳۹۷). همچنین باعث کاهش مشکلات برونی‌سازی شده کودک می‌شود (یانگ، دنگ و وانگ، ۲۰۲۱؛ امرسون، آکتار، دی بروین، پوتارست و بوگلز، ۲۰۲۱)

در مطالعه ای دیگر به وسیله کورثن (۲۰۱۸) نشان داده شد که مداخلات فرزندپروری ذهن آگاهانه، ذهن آگاهی والدین را افزایش می‌دهد و استرس والدگری را در مادران دارای کودک پیش از دبستان کاهش می‌دهد. بوگلز، لهتونن و رستیفو (۲۰۱۰) همچنین اشاره کردند که فرزندپروری ذهن آگاهانه به صورت مثبتی بر روی تعاملات والد-کودک اثر می‌گذارد. در واقع این تاثیرگذاری از طریق مکانیزم کاهش استرس والدگری است. نتایج کومالاساری و فورینالیستیواتی (۲۰۲۰) نشان داد که فرزندپروری ذهن آگاهانه نقش برجسته‌ای در سطح پایین استرس والدگری در مادران با کودکان کم سن دارد.

برای اولین بار باقری، طهماسیان و مظاهری (۱۳۹۷) در پژوهشی از این برنامه ترکیبی استفاده کردند، آن‌ها اثر بخشی برنامه ترکیبی والدگری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین را بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی کودکان بررسی کردند و دریافتند برنامه ترکیبی در بالابردن نمرات بهزیستی روان‌شناختی کودکان نسبت به برنامه آموزش مدیریت والدین مؤثرتر بوده است. برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه از طریق چند سازوکار توانسته این نتایج را حاصل کند؛ در این مداخله با تمایز گذاشتن بین "حالت بودن" و "حالت انجام" و تکرار تمرینات بودن در لحظه و همچنین درک مسائل کودک بدون قضاوت، به والد امکان داده شد از فرزندپروری خودکار خارج شوند و قادر به کنترل سطح تنش خود در زمان‌های پرچالش فرزندپروری شوند. این تمرینات نه تنها این فرصت را برای والدین ایجاد می‌کرد که رفتار کودک را بدون پیش‌داوری و اصرار به تغییر ببینند بلکه به آن‌ها کمک می‌کرد تا با دیدن مشکلات از منظر کودک، نگاهی همدلانه به رفتار او داشته باشند (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۳).

تمرین دیدن ذهن آگاهانه به همراه تحسین و توجه مثبت به والدین کمک کرد تا خصوصیات مثبت کودک و یا وجوه مثبت تعامل با او را ببیند، مواردی که سال‌ها به خاطر مشکلات ارتباطی میان والد و کودک از دیدشان دور مانده بود و با توجه به تحسین شدن کودک رفتارهای مثبت او افزایش یافت (هلندر و همکاران، ۲۰۲۲).

در این برنامه ترکیبی، والدین با شناخت آثار سوء واکنش جنگ-گریز و میخکوب شدن ادر تعاملات والد-فرزندی، راهکارهایی را برای دوری از این واکنش کسب می‌کنند در نتیجه والدین می‌توانند از پاسخ خودکار خود به کودک جلوگیری کنند و در آن لحظه تصمیم بهتری بگیرند؛ تصمیماتی که عاقلانه‌تر هستند. در این تمرینات به والدین کمک می‌شود تا هر زمان احساس ناراحتی یا هر هیجان شدیدی را داشتند بتوانند این احساسات را تجربه کنند و در نهایت قابلیت کنار آمدن با احساسات در والد تقویت شود (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۳). در نتیجه سطح تنش والد کم می‌شود و انعطاف پذیری شناختی او افزایش می‌یابد (سعادت، یوسفی و گل‌پرور، ۱۳۹۹). زمانیکه والد بتواند در بحران‌ها خود را مسلط ببیند و از نظر هیجانی بهم نریزد در امور مرتبط با فرزندپروری احساس اثرمندی و کارآمدی بیشتری می‌کند (ماه، موری، لاک و کاربرت، ۲۰۲۰). یکی از دلایلی که والدین علی‌رغم میل خود با کودک بدرفتاری می‌کنند تجارب منفی دوران کودکی خود والد است. بدون اینکه کامل متوجه شده باشیم همانطور که پدران و مادرانمان با ما به عنوان فرزند رفتار کرده‌اند، با وجود نیت‌های خوبی که برای فرزندمان داریم، می‌بینیم که خودمان هم همان کار را می‌کنیم. در این برنامه ترکیبی با خنثی کردن اثر طحوازه‌ها، والدین قادر به عدم تکرار الگوهای قدیمی فرزندپروری می‌شوند (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۳).

بنابراین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه دربردارنده مؤلفه‌های شناختی و هیجانی است که عمده تمرکز آن بر روی آگاهی والدین از هیجان‌ها و عکس‌العمل‌های خود است و آموزش مدیریت والدین دارای مؤلفه‌های رفتاری است که بر اصلاح رفتار کودکان تاکید دارد. بنابراین هر یک از روش‌های مداخلاتی بیان شده به تنهایی مزایایی دارد که ترکیب آن‌ها باعث اثربخشی بر متغیرهای پژوهشی شده است. با توجه به یافته‌ها و تبیین‌های این پژوهش و بررسی آثار پژوهشی در این زمینه می‌توان به این نتیجه رسید که برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه مداخله‌ای مؤثر و نویدبخش برای روانشناسان با هدف کاهش استرس والدگری و بهبود ارتباط والد و کودک است. از این مداخله می‌توان در کارگاه‌های آموزشی یا جلسات مشاوره با والدین برای بهبود عملکرد والدین استفاده کرد.

از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر این بود که برنامه فرزندپروری فقط به مادران ارائه شده است و اثربخشی این آموزش بر پدران پرداخته نشده است. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی پدران نیز شامل شوند. به دلیل پژوهش‌های اندکی که در این حوزه وجود دارد، توصیه می‌شود این برنامه ترکیبی بر روی والدینی که دارای کودکانی با اختلالات بالینی هستند اجرا شود و یا سایر متغیرهای مهم خانواده و والد و کودک مورد بررسی قرار گیرد. همچنین با دوره‌های

¹ Fight-flight-freeze reaction² Cognitive Flexibility

پیگیری طولانی‌تر ماندگاری آموزش‌ها بررسی شود و همچنین مقایسه اثربخشی این برنامه ترکیبی با دیگر برنامه‌های فرزندپروری به روانشناسان و متخصصان برای انتخاب مداخله اثربخش‌تر کمک می‌کند.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی رازداری و محرمانه بودن اطلاعات مادران رعایت شد. مادران با رضایت کامل در پژوهش شرکت کردند و مداخله هیچ نوع آسیبی برای شرکت‌کنندگان نداشت. این پژوهش با کد اخلاق IRCT20211006052688N1 در مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران و کد اخلاق IR.SEMUMS.REC.1400.191 در دانشگاه علوم پزشکی سمنان مصوب گردیده است.

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی دانشگاه سمنان است. گردآوری پیشینه پژوهش، اجراء و انجام مداخله بر روی شرکت‌کنندگان، تحلیل داده‌ها، نوشتن نسخه اولیه مقاله توسط نویسنده اول انجام شده است. نویسنده دوم و سوم وظیفه نظارت بر اجراء پژوهش، مشورت و راهنمایی در تمام مراحل پژوهش، تحلیل داده‌ها و ویرایش مقاله را برعهده داشتند.

تعارض منافع

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

سپاسگزاری

از همه مادران شرکت‌کننده در پژوهش و مدیر دبستان نیکان که امکان انجام این پژوهش را میسر کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

Abareshi, Z., Tahmasian, K., Mazaheri, M. A., & Panaghi, L. (2009). The impact of psychosocial Child Development training program, done through improvement of mother-child interaction, on parental self-efficacy and relationship between mother and child under three. [\[link\]](#)

- Abidin RR. Parenting stress index. Professional Manual. Odessa, Florida: *Psychological Assessment Resources*; 1995. [\[link\]](#)
- Anand, L., Sadowski, I., Per, M., & Khoury, B. (2021). Mindful parenting: A meta-analytic review of intrapersonal and interpersonal parental outcomes. *Current Psychology*, 1-17. [\[link\]](#)
- Bagheri, M., Tahmassian, K., & Mazaheri, M. A. (2018). Efficacy of mindful parenting and parent management training integrative program on psychological wellbeing and happiness of children. *Clinical Psychology Studies*, 8(30), 1-26. [\[link\]](#)
- Bögels S. Restifo K. Mindful parenting: A guide for mental health practitioners 2013: Springer. [\[link\]](#)
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120. [\[link\]](#)
- Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leichtweis, R. N., ... & Sinha, R. (2021). Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness*, 12(2), 450-462. [\[link\]](#)
- Coatsworth, J. D., Timpe, Z., Nix, R. L., Duncan, L. G., & Greenberg, M. T. (2018). Changes in mindful parenting: Associations with changes in parenting, parent–youth relationship quality, and youth behavior. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9(4), 511-529. doi: 10.1086/701148. [\[link\]](#)
- Conners, N. A., Edwards, M. C., & Grant, A. S. (2007). An evaluation of a Parenting class curriculum for parents of young children: parenting the strong-willed child. *Journal of child family studies*, 16, 321-330. DOI 10.1007/s10826-006-9088-z. [\[link\]](#)
- Corthorn, C. (2018). Benefits of mindfulness for parenting in mothers of preschoolers in Chile. *Frontiers in psychology*, 9, 1443. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01443>. [\[link\]](#)
- Crnicek, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Practical issues in parenting* (p. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. [\[link\]](#)
- Cronin, S., Becher, E.H., Christians, K.S., Maher M., & Dibb, S. (2015). Parents and stress: Understanding experiences, context and responses. University of Minnesota: *Children's Mental Health Review*. [\[link\]](#)
- Driscoll, K., & Pianta, R. C. (2011). Mothers' and Fathers' Perceptions of Conflict and Closeness in Parent-Child Relationships during Early Childhood. *Journal of Early Childhood & Infant Psychology*, (7) [\[link\]](#)
- Emerson, L. M., Aktar, E., de Bruin, E., Potharst, E., & Bögels, S. (2021). Mindful parenting in secondary child mental health: key parenting predictors of treatment effects. *Mindfulness*, 12(2), 532-542. [\[link\]](#)

- Eyberg, S. M., & Ross, A. W. (1978). Assessment of child behavior problems: The validation of a new inventory. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 7(2), 113-116. [\[link\]](#)
- Fadaei, Z., Dehghani, M., Tahmasian, K., & Farhadi, F. (2011). Investigating reliability, validity and factor structure of parenting stress-short form in mothers of 7-12 year-old children. *Journal of research in behavioural sciences*, 8(2), 81-91. [\[link\]](#)
- Forgatch, M. S., & Patterson, G. R. (2010). Parent Management Training—Oregon Model: An intervention for antisocial behavior in children and adolescents. *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents*, 2, 159-178. [\[link\]](#)
- Gao, M. (M.), & Cummings, E. M. (2019). Understanding parent–child relationship as a developmental process: Fluctuations across days and changes over years. *Developmental Psychology*, 55(5), 1046–1058. [\[link\]](#)
- Garriga, A., Martínez-Lucena, J., & Moreno, A. (2019). Parents’ relationship quality and children’s externalizing problems: The moderating role of mother–child relations and family socio-demographic background. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 36(2), 137-154. [\[link\]](#)
- Haji Seyedrazi, H., Azkhosh, M., Tahmasian, K., Bayat, M., & Biglarian, A. (2012). The efficacy of “parenting the strong-willed child” program for mothers’ parenting practices and children’s behavioral problems. *Journal of Family Research*, 8(4), 373-390. [\[link\]](#)
- Helander, M. (2021). Effects of child CBT and parent management training for children with disruptive behavioral disorders. *Karolinska Institutet (Sweden)*. [\[link\]](#)
- Helander, M., Asperholm, M., Wetterborg, D., Öst, L. G., Hellner, C., Herlitz, A., & Enebrink, P. (2022). The Efficacy of Parent Management Training With or Without Involving the Child in the Treatment Among Children with Clinical Levels of Disruptive Behavior: A Meta-analysis. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-18. [\[link\]](#)
- Jones, J. H., Call, T. A., Wolford, S. N., & McWey, L. M. (2021). Parental stress and child outcomes: The mediating role of family conflict. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 746-756. [\[link\]](#)
- Kaminski, J. W., & Claussen, A. H. (2017). Evidence base update for psychosocial treatments for disruptive behaviors in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46(4), 477–499. [\[link\]](#)
- Kochanova, K., Pittman, L. D., & McNeela, L. (2022). Parenting stress and child externalizing and internalizing problems among low-income families: Exploring transactional associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 53(1), 76-88. [\[link\]](#)

- Kumalasari, D., & Fourianalisyawati, E. (2020). THE ROLE OF MINDFUL PARENTING TO THE PARENTING STRESS IN MOTHERS WITH CHILDREN AT EARLY AGE. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 135-142. [\[link\]](#)
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of youth and adolescence*, 44(9), 1663-1673. [\[link\]](#)
- Liu, S. (2012). Adding emotion-regulation techniques into the Barkley's behavioral parent training pro-gram for parents of school-aged children with ADHD. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'ad-olescence*, 60(5), S196. [\[link\]](#)
- Mah, J. W., Murray, C., Locke, J., & Carbert, N. (2020). Mindfulness-Enhanced Behavioral Parent Training for Clinic-Referred Families of Children with ADHD: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Attention Disorders*. [\[link\]](#)
- Maliken, A. C., & Katz, L. F. (2013). Exploring the impact of parental psychopathology and emotion regulation on evidence-based parenting interventions: A trans diagnostic approach to improving treatment effectiveness. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(2), 173–186. [\[link\]](#)
- Michelson, D., Davenport, C., Dretzke, J., Barlow, J., & Day, C. (2013). Do evidence-based interventions work when tested in the 'real world?' A systematic review and meta-analysis of parent management training for the treatment of child disruptive behavior. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(1), 18–34. [\[link\]](#)
- Mohammadi, M., Tahmasian, K., Ghanbari, S., & Fathabadi, J. (2018). Efficacy of Mindful Parenting Program on Parenting Stress and Parental Self-Efficacy among High Conflict Adolescents' Mothers. [\[link\]](#)
- Nystrand, C., Helander, M., Enebrink, P., Feldman, I., & Sampaio, F. (2021). Adding the Coping Power Programme to parent management training: The cost-effectiveness of stacking interventions for children with disruptive behaviour disorders. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(10), 1603-1614. [\[link\]](#)
- Pianta, R. C. (1992). Child-parent relationship scale. Unpublished measure, University of Virginia, 11, 39-41. [\[link\]](#)
- Saadati, N., Yousefi, Z., & Golparvar, M. (2020). Effectiveness of Systematic Training of Effective Parenting (STEP) on Parenting Stress, Emotion Regulation, and Cognitive Flexibility on Mothers of Male Adolescents. *Journal of Applied Psychology*, 14(2), 100-77. [\[link\]](#)

- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical psychology review*, 34(4), 337-357. [\[link\]](#)
- Sanders, M. R., Markie-Dadds, C., Tully, L. A., & Bor, W. (2000). The triple P-positive parenting program: a comparison of enhanced, standard, and self-directed behavioral family intervention for parents of children with early onset conduct problems. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 624. [\[link\]](#)
- Thongseiratch, T., Leijten, P., & Melendez-Torres, G. J. (2020). Online parent programs for children's behavioral problems: a meta-analytic review. *European child & adolescent psychiatry*, 1-14. [\[link\]](#)
- Yang, W., Deng, J., & Wang, Y. (2021). The association between mindful parenting and adolescent internalizing and externalizing problems: The role of mother-child communication. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-10. [\[link\]](#)
- Younesi Sinaki, M., & Dolatshahee, B. (2019). Prediction of children's behavioral problems based on mothers' parenting styles, emotional expressiveness, emotional control and ambivalence towards emotional expressiveness. *Quarterly of Applied Psychology*, 13(1), 7-31. [\[link\]](#)
- Zarina, A. L., Radhiyah, R., Hamidah, A., Zakaria, S. Z. S., & Jamal, R. (2012). Parenting stress in childhood leukaemia. *Medicine & Health*, 7(2), 73-83. [\[link\]](#)
- Zhang W, Wang M, Ying L (2019) Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: the role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness* 10(12):2481-2491 [\[link\]](#)

پیوست

مقیاس استرس والدینی

کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	عبارات
					۱- اغلب احساس می‌کنم که نمی‌توانم کارها را به خوبی انجام دهم.
					۲- هرگز انتظار نداشتم که بخش عمده‌ی زندگیم برای رفع احتياجات فرزندم صرف کنم.
					۳- احساس می‌کنم که مسئولیت‌های من به عنوان والد من را در دام خود اسیر کرده است.

				۴- از وقتی این بچه به دنیا آمده، نتوانسته‌ام کارهای جدید و متفاوت انجام بدهم.
				۵- از وقتی که بچه دار شده‌ام، احساس می‌کنم نتوانستم کار موردعلاقه‌ام را انجام دهم.
				۶- در مورد آخرین لباسی که برای خودم خریده‌ام، احساس ناراحتی می‌کنم.
				۷- چیزهای بسیار زیادی در مورد زندگی‌ام من را نگران می‌کند.
				۸- بچه‌دار شدن، بیش از حد انتظار، مشکلاتی را در روابط با همسرم ایجاد کرده است.
				۹- من احساس می‌کنم تنها و بدون دوست هستم.
				۱۰- وقتی به مهمانی می‌روم معمولاً انتظار ندارم که به من خوش بگذرد.
				۱۱- رغبت و توجه من نسبت به دیگران مانند گذشته نیست.
				۱۲- چیزها برایم مانند گذشته لذت بخش نیست.
				۱۳- فرزندم کمتر کارهایی را انجام می‌دهد که بتواند من را خوشحال کند.
				۱۴- گاهی احساس می‌کنم که فرزندم دوست ندارد و دلش نمی‌خواهد که پیش من باشد.
				۱۵- گشاده رویی فرزندم نسبت به من کمتر از آن است که انتظار دارم.
				۱۶- وقتی کاری برای فرزندم انجام می‌دهم ارزش زیادی برای آن قائل نیست.
				۱۷- وقتی فرزندم بازی می‌کند، اغلب لیخند نمی‌زند و یا نمی‌خندد.
				۱۸- به نظر نمی‌رسد فرزندم با همان سرعتی یاد بگیرد که بیشتر بچه‌ها یاد می‌گیرند.
				۱۹- به نظر نمی‌رسد که فرزندم به اندازه بچه‌های دیگر بخندد.
				۲۰- توانایی فرزندم در حد انتظار من نیست.
				۲۱- برای فرزندم بسیار سخت است تا به چیزهای جدید عادت کند.

یک والد بسیار خوبی هستم	بہتر از یک والد متوسط هستم	یک والد متوسط هستم	کسی هستم که برای والد بودن مشکلاتی دارد	یک والد خوب نیستم	
					۲۲- احساس می‌کنم که من:

کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	عبارات
					۲۳- من انتظار داشتم که احساساتم نسبت به فرزندم گرم و صمیمی‌تر از احساس کنونی‌ام باشد و این مسئله من را ناراحت می‌کند.
					۲۴- گاهی فرزندم برای اینکه من را آزار دهد کارهای ناراحت‌کننده‌ای می‌کند.
					۲۵- به نظر می‌رسد که ناراحتی و گریه فرزند من از اغلب بچه‌های دیگر بیشتر است.
					۲۶- وقتی فرزندم از خواب بیدار می‌شود، معمولاً بد خلق است.
					۲۷- احساس می‌کنم که فرزندم بسیار دمدمی است و به آسانی برانگیخته می‌شود.
					۲۸- تعداد بسیار کمی از کارهای فرزندم من را ناراحت می‌کند.
					۲۹- فرزندم وقتی اتفاقی می‌افتد که دوست ندارد، عکس‌العمل شدید نشان می‌دهد.
					۳۰- فرزندم به آسانی در برابر کوچک‌ترین چیزها برافروخته می‌شود.
					۳۱- تنظیم برنامه خواب و غذای فرزندم سخت‌تر از آنی بود که انتظار داشتم.

بسیار آسان‌تر از حد انتظار من است.	کمی آسان‌تر از حد انتظار من است.	تقریباً به اندازه‌ی انتظار من است.	کمی سخت‌تر از حد انتظار من است.	بسیار سخت‌تر از حد انتظار من است.	
					۳۲- به این نتیجه رسیده‌ام که وادار کردن فرزندم به انجام کاری یا منع کردن از کاری:

تا ۱ ۳	تا ۴ ۵	تا ۶ ۷	تا ۸ ۹	۱۰ و بیشتر	۳۳- با دقت فکر کنید و تعداد کارهایی را که فرزندتان انجام می‌دهد و باعث ناراحتی شما می‌گردد، مشخص کنید. مثلاً اتلاف وقت، گوش ندادن به حرف، گریه کردن، ایجاد مزاحمت، دعوا، نق و ...
-----------	-----------	-----------	-----------	---------------	---

کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	عبارات
					۳۴- بعضی از کارهای فرزندم به شدت من را ناراحت می‌کند.
					۳۵- مسائل مربوط به فرزندم بیشتر از آن هستند که انتظار داشته‌ام.
					۳۶- خواسته‌های فرزندم بیشتر از اغلب بچه‌های دیگر است.

پرسشنامه رابطه والد - کودک پیاپنا

قطعا صدق می‌کند	تا حدودی صدق می‌کند	مطمئن نیستم	تا حدی صدق نمی‌کند	قطعا صدق نمی‌کند	عبارات
					۱. من رابطه‌ای گرم و صمیمی با فرزندم دارم.
					۲. به نظر می‌رسد من و فرزندم همیشه در حال درگیری هستیم.
					۳. اگر فرزندم آشفته و نگران باشد با وجود من آرامش پیدا می‌کند.
					۴. فرزندم از نوازش یا لمس کردن خوشش نمی‌آید.
					۵. فرزندم برای ارتباط من و خودش ارزش قائل است.
					۶. وقتی فرزندم را تصحیح می‌کنم به نظر می‌رسد که خجالت می‌کشد.
					۷. وقتی فرزندم به کمک احتیاج دارد کمک من را نمی‌پذیرد.
					۸. وقتی فرزندم را تشویق و تحسین می‌کنم خوشحال می‌شود.
					۹. فرزندم به شدت نسبت به جدانشدن از من واکنش نشان می‌دهد.
					۱۰. فرزندم به راحتی مسائل مربوط به خودش را با من در میان می‌گذارد.
					۱۱. فرزندم شدیداً به من وابسته است.
					۱۲. فرزندم خیلی زود از دست من عصبانی می‌شود.
					۱۳. فرزندم سعی می‌کند مرا راضی نگه دارد.
					۱۴. فرزندم احساس می‌کند که من با او ناعادلانه رفتار می‌کنم.
					۱۵. فرزندم زمانی که واقعا نیاز به کمک ندارد از من کمک می‌خواهد.

عبارت	قطعا صدق نمی کند	تا حدی صدق نمی کند	مطمئن نیستم	تا حدی صدق می کند	قطعا صدق می کند
۱۶. می توانم احساسات فرزندم را به راحتی درک کنم.					
۱۷. فرزندم مرا تنبیه کننده و انتقادگر می داند.					
۱۸. وقتی که با بچه های دیگر صحبت می کنم فرزندم احساس آزرده گی می کند.					
۱۹. وقتی سعی می کنم به فرزندم اصول تربیتی را آموزش دهم عصبانی می شود.					
۲۰. وقتی فرزندم رفتار بدی دارد نسبت به تن صدای من واکنش نشان می دهد.					
۲۱. رسیدگی به فرزندم تمام انرژی مرا می گیرد.					
۲۲. من متوجه شده ام فرزندم رفتارهای من را تقلید می کند.					
۲۳. وقتی فرزندم با بدخلقی از خواب برمی خیزد می دانم که یک روز سختی دارم.					
۲۴. احساسات فرزندم نسبت به من می تواند ناگهان تغییر کند.					
۲۵. با اینکه تمام تلاشم را می کنم باز هم نمی توانم با کودکم کنار بیایم.					
۲۶. وقتی با یکدیگر نیستیم دائما به فرزندم فکر می کنم.					
۲۷. فرزندم وقتی چیزی از من می خواهد، نق می زند یا گریه می کند.					
۲۸. فرزندم مرا فریب می دهد یا زیرکانه با من رفتار می کند.					
۲۹. فرزندم به راحتی احساسات و تجربیاتش را با من در میان می گذارد.					
۳۰. شیوهی رفتارم با فرزندم، به من به عنوان یک والد احساس موثر بودن می دهد.					
۳۱. مطمئن نیستم بهترین شیوه برای تربیت فرزندم چیست.					
۳۲. فرزندم مرا عصبانی می کند.					
۳۳. فرزندم به راحتی می تواند با انتقاد و خرده گیری از من باعث آزارم شود.					

پرسشنامه رفتاری کودک آبیگ

عبارات	سؤالی	فرد	رفتار	توجه	توان	آیا رفتار مشکلی ایجاد می کند؟	
						بله	خیر
۱. در لباس پوشیدن معطل می کند.							
۲. در غذا خوردن معطل می کند.							
۳. سر سفره غذا رفتار خوبی ندارد.							
۴. از خوردن غذای داده شده خودداری می کند.							
۵. از انجام کارهایی که از او خواسته می شود خودداری می کند.							
۶. در آمادگی برای خواب کند است.							
۷. از خوابیدن به موقع خودداری می کند.							
۸. از مقررات منزل بدون اینکه به او گفته شود اطاعت نمی کند.							
۹. از دستوراتم اطاعت نمی کند.							
۱۰. وقتی که به او گفته می شود کاری را انجام دهد مخالفت می کند.							
۱۱. در مورد مقررات با پدر و مادر بحث می کند.							
۱۲. وقتی که نمی تواند کار دلخواه خود را انجام دهد عصبانی می شود.							
۱۳. دچار کج خلقی می شود و گریه و شیون می کند.							
۱۴. نسبت به بزرگترها گستاخ است.							
۱۵. آه و ناله می کند.							
۱۶. به آسانی به گریه می افتد.							
۱۷. فریاد می کشد.							
۱۸. پدر و مادرش را می زند.							
۱۹. اسباب بازیها و سایر اشیاء را خراب می کند.							
۲۰. نسبت به اسباب بازیها و سایر اشیاء اعتنایی ندارد.							
۲۱. دزدی می کند.							
۲۲. دروغ می گوید.							
۲۳. سایر کودکان را اذیت یا تحریک می کند.							
۲۴. با دوستان هم سن خود مشاجره لفظی دارد.							
۲۵. با برادران و خواهران خود مشاجره لفظی دارد.							
۲۶. با دوستان هم سن خود زد و خورد می کند.							
۲۷. با برادران و خواهران خود زد و خورد می کند.							

آیا رفتار مشکلی ایجاد می کند؟		۹ بنا	۷ ن	۵ و	۳ ن	۱ ب	عبارات
بله	خیر						
							۲۸. دائما تلاش می کند توجه دیگران را جلب کند.
							۲۹. حرفها یا کارهای دیگران را قطع می کند.
							۳۰. به سهولت حواسش پرت می شود.
							۳۱. توجه او به چیزها کم و کوتاه است.
							۳۲. نمی تواند تکالیف یا برنامه های تنظیمی خود را تمام کند.
							۳۳. در سرگرم کردن خود دچار مشکل می شود.
							۳۴. در تمرکز بر روی یک موضوع اشکال دارد.
							۳۵. پر تحرک و بی قرار است.
							۳۶. شب ادزاری دارد.
