

فرا تحلیل بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه در والدین کودکان استثنایی

علی آقازیرتی^{۱*} و محمد عاشوری^۲

۱. دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول) ali_aghaziarati@edu.ui.ac.ir ORCID:- 0000-0001-6110-9729
۲. دانشیار گروه روانشناسی و آموزش افراد با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران ORCID:- m.ashori@edu.ui.ac.ir 0000-0002-1685-2932

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 $p < ۰/۰۱$ 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.

کلیدواژه‌ها: فرزندپروری ذهن آگاهانه، کودکان استثنایی، فرا تحلیل، اثربخشی

Meta-analysis of the effectiveness of mindful parenting in parents of exceptional children

Ali Aghaziarati^{1*} & Mohammad Ashori²

1. PhD in psychology and education of exceptional children, faculty of educational sciences and psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran (corresponding author) ali_aghaziarati@edu.ui.ac.ir
ORCID: 0000-0001-6110-9729

2. Associate Professor, Department of Psychology and Education of People with Special Needs, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran. m.ashori@edu.ui.ac.ir
ORCID: 0000-0002-1685-2932

Abstract

Objective: Parenting is a difficult and stressful experience for all parents, and it becomes more complicated for parents of exceptional children. Therefore, the purpose of the current research was meta-analysis to investigate the effectiveness of mindful parenting in parents of exceptional children. **Method:** The present research was meta-analysis type. The statistical population of this research was articles published in valid internally and externally scientific and research journals in the field of mindful parenting. The internal criteria for the present meta-analysis include having the necessary conditions in terms of methodology (research method, statistical population, sampling method, measurement tool and its validity and reliability, statistical analysis method), the appropriateness of the research topic with the effectiveness of mindful parenting interventions on parents of exceptional children, and experimental or semi-experimental nature of any research. Therefore, articles were extracted from reliable Persian and English databases, and finally 15 articles, which included 11 Persian and 4 English articles, were selected based on internal criteria. **Results:** The impact of mindful parenting for parents of exceptional children was significant and the combined effect size was 0.58 at the combined significance level of $p < 0.01$. **Conclusion:** Therefore, it can be concluded that the effectiveness of mindful parenting training for parents of exceptional children is moderate (close to high).

Keywords: Mindful parenting, exceptional children, Meta-analysis, Effectiveness

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^۱ 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 پیش‌بینی کننده 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^۲ 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 (آقازیرتی و همکاران، ۱۴۰۱). بیش از سه دهه است که ذهن‌آگاهی^۳ 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

¹. Parenting

². Exceptional Children

³. Mindfulness

حوزه فرزندپروری در قالب فرزندپروری ذهن آگاهانه یکی از جدیدترین زمینه‌های کاربردی در حوزه سلامت روان است که به طور خاص در فرزندپروری‌های با استرس زیاد مطرح می‌گردد. در فرزندپروری ذهن آگاهانه، والدین آموزش می‌بینند 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 ذهن آگاهانه «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).

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 ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روانشناختی است. برای مثال، شریف محمدی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه 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 ذهن‌آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای و ارتقای خودشفقتی و ذهن‌آگاهی مادران دارای کودک پیش‌دبستانی موثر است. نتایج پژوهش‌ها حاکی از این است که رویکرد آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر متغیرهای مرتبط با آموزش فرزندپروری مادران موثر 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 ذهن‌آگاهانه بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، رضایت از زندگی، عزت نفس و بخشش در دختران نوجوان مؤثر بود.

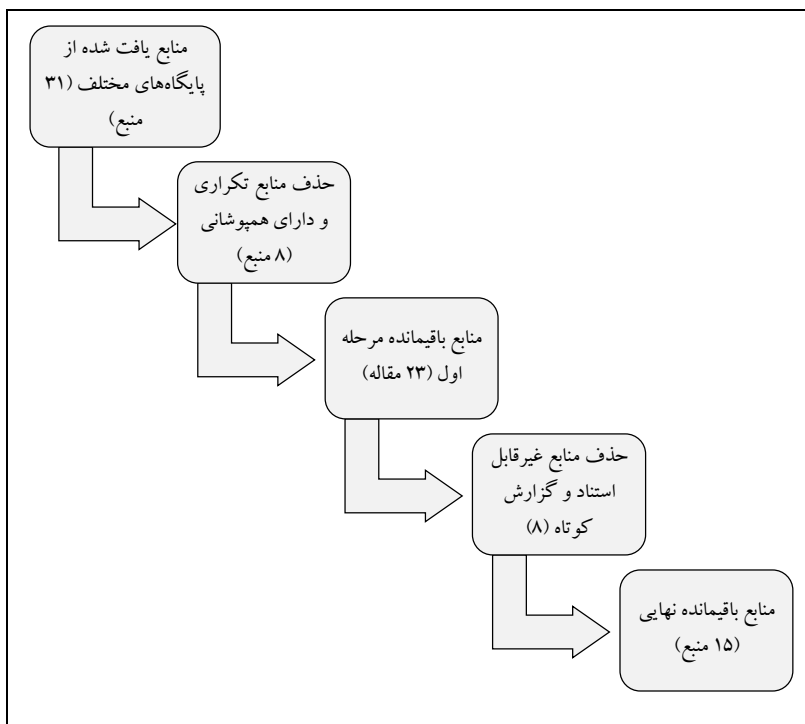
ایفای نقش فرزندپروری نوعی ورود به یک نقش اجتماعی است که بیانگر تغییری قابل توجه در زندگی و هویت فرد است (ارجمندنیا، عاشوری و جلیل‌آبکنار، ۱۳۹۶). در این راستا، یکی از این موقعیت‌های دشوار فرزندپروری داشتن فرزند استثنایی است که تجربه والدگری را نسبت به والدین دارای کودکان عادی متفاوت می‌سازد (عاشوری، ۱۴۰۱). 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 می‌باشد. 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 می‌باشد. از این رو، مساله اصلی پژوهش حاضر، فراتحلیل بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در والدین کودکان کودکان استثنایی است.

روش

پژوهش حاضر از نوع فراتحلیل^۱ 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 نیمه‌آزمایشی بودن طرح پژوهشی هر مقاله می‌شد. مقاله‌ها از طریق پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی SID, Magiran, PubMed, Springer, ProQuest, Scopus, و خارجی Irandoc, Iranmedex Elsevier جمع‌آوری و مورد بررسی قرار گرفت که فلوجارت جستجوی منابع در شکل ۱ آمده است.

¹ . Meta-analysis



شکل ۱. فلوجارت 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 می‌باشد. در ادامه چک‌لیست فراتحلیل 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 می‌باشد. فراتحلیل 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، رضانی و سودانی (۱۳۹۹)	مادران کودکان با نیازهای ویژه شهر دزفول	۴۹ نفر (۲۵ و ۲۴ نفر در گروه آزمایش و گواه)	تحلیل کوواریانس	نشانی اختلالات روانی	۰/۰۰۹	۰/۳۰۸
						کفایت فرزندپروری	۰/۰۰۹	۰/۳۰۸
						سلامت روان و کفایت فرزندپروری	۰/۰۰۹	۰/۳۰۸
						مادران کودکان با نیازهای ویژه	۰/۰۰۹	۰/۳۰۸
۲	Comparative effects of mindfulness and skills-based parent training for parents of children with autism	Ferraoli & Harris (2013)	والدین کودکان اتیسم (مراجعه به کلینیک)	۱۵ نفر	مقایسه میانگین‌ها	سلامت عمومی	۰/۰۱۱	۱/۸۶
						استرس والدگری	۰/۲۲۱	۱/۰۱
۳	Effecti of mindfulness-interventions on quality of life and	Rayan & Ahmad (2016)	والدین کودکان اتیستیک	۱۰۴ نفر (دو گروه)	مقایسه میانگین	کیفیت زندگی	< ۰/۰۰۱	۰/۸۷

				۵۲	(مراجعه به کلینیک) (نفری)		positive reappraisal coping parents of children with autism	
۰/۲۶	< ۰/۰۱	کیفیت زندگی	تحلیل	۲۳ نفر	والدین	De Bruin et al. (2014)	MY mind: Mindfulness training for youngsters with autism spectrum disorders and their parents	۴
۰/۲۹	< ۰/۰۱	فرزندپروری	چند مرحله‌ای		کودکان			
۰/۲۱	< ۰/۰۱	استرس			اتیسم			
۰/۵۳	< ۰/۰۱	ذهن آگاهی			(مراجعه به کلینیک)			
۰/۵۸	< ۰/۰۱	ذهن آگاهی با فرزندپروری						
۰/۵۶	< ۰/۰۱	ذهن آگاهی والدگری	تحلیل واریانس با	۱۱۳ نفر (۵۸)	والدین کودکان	Liu et al. (2021)	Applying the mindful parenting program among Chinese parents of children with ADHD	۵
۰/۶۳	< ۰/۰۱	خود شفقت‌ورزی	ندازه‌گیری مکرر	۵۵ و نفر در گروه آزمایش و گواه)	اتیسم (مراجعه به کلینیک)			
۰/۶۳	۰/۰۰۱	استرس والدگری	تحلیل کوواریانس	۳۰ نفر (دو گروه)	مادران کودکان کم‌توان	اصلاحی، مردانی و شیرالی‌نیا (۱۴۰۰)	اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی مادران کودکان کم توان ذهنی	۶
۰/۴۳	۰/۰۰۱	کیفیت زناشویی		۱۵ نفری)	ذهنی در مراکز بهبودی ایده			
۰/۵۸	۰/۰۰۱	اضطراب	تحلیل کوواریانس یک متغیری	۳۰ نفر (دو گروه)	مادران دانش آموزان	صادقی و حسینی رمقانی (۱۳۹۵)	اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و نگرانی مادران کودکان با اختلال بیش فعالی کمبود توجه	۷
۰/۵۳	۰/۰۰۱	نگرانی		۱۵ نفری)	ADHD نورآباد			

۰/۵۰	۰/۰۰۱	اضطراب	تحلیل کوواریانس	۳۴ نفر (دو)	مادران دانش	مرادیانی گیزه رود و	بررسی اثربخشی فرزندپروری مبتنی	۸
۰/۵۸	۰/۰۰۱	افسردگی	تک متغیره	گروه ۱۷	آموزان با اختلال	همکاران (۱۳۹۵)	بر ذهن‌آگاهی بر سلامت عمومی	
۰/۵۵	۰/۰۰۱	پرخاشگری		(نفری)	لجبازی نافرمانی نورآباد		مادران دارای کودک با اختلال لجبازی نافرمانی	
۱	۰/۰۰۰۱	استرس والدگری	تحلیل کوواریانس چندمتغیره	۲۰ نفر (دو) گروه ۱۰ (نفری)	مادران کودکان ADHD در درمانگاهها و مراکز مشاوره اصفهان	فضلی و سجادیان (۱۳۹۵)	اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر مشکلات رفتاری کودک و استرس والدگری مادر دارای فرزند با نقص توجه بیش فعالی	۹
۰/۸۸	۰/۰۰۱	استرس والدگری	تحلیل کوواریانس با اندازه‌گیری	۴۸ نفر (دو) گروه	مادران دانش آموزان	شریف محمدی و همکاران	اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر	۱۰
۰/۸۴	۰/۰۰۱	انعطاف‌پذیری روانشناختی	مکرر	۲۴ (نفری)	نابینای ابتدایی شهر اهواز	(۱۳۹۹)	تنیدگی و انعطاف پذیری روانشناختی مادران دانش‌آموزان نابینای شهر اهواز	
۰/۶۰	۰/۰۰۱	سلامت عمومی	تحلیل کوواریانس چندمتغیره	۳۴ نفر (دو) گروه ۱۷ (نفری)	مادران دانش آموزان ابتدایی با اختلال لجبازی نافرمانی نورآباد	غضنفری و همکاران (۱۳۹۵)	بررسی اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سلامت عمومی مادران دارای کودک با اختلال لجبازی نافرمانی	۱۱
۰/۵۰	۰/۰۰۱	اضطراب		۳۴ نفر (دو)	مادران دانش		اثربخشی برنامه فرزندپروری	۱۲

۰/۳۸	۰/۰۰۱	تعارض والد- کودک	تحلیل کوواریانس	گروه ۱۷	آموزان با اختلال	غضنفری و همکاران	بر تعارض	ذهن آگاهی اضطراب،	
۰/۴۰	۰/۰۰۱	خوداثرمندی والدگری	چندمتغیری	نفری)	لجیازی نافرمانی نورآباد	(۱۳۹۶)	و	والد-فرزند خوداثرمندی والدگری مادران کودکان با اختلال لجیازی نافرمانی	
۱/۲۸	۰/۰۰۰۱	تنظیم شناختی هیجان انعطاف پذیری شناختی	تحلیل کوواریانس	۳۰ نفر (دو گروه ۱۵ نفری)	مادران دانش آموزان در مراکز ناتوانی یادگیری ارومیه	احمدی و همکاران (۱۳۹۷)	برنامه بر	۱۳ اثربخشی ذهن آگاهی تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی مادران کودکان با ناتوانی یادگیری	
۰/۸۷	< ۰/۰۰۱	خودکارآمدی رواریانس با اندازه گیری مکرر	تحلیل رواریانس با اندازه گیری مکرر	۶۰ نفر (دو گروه ۳۰ نفری)	مادران کودکان ADHD در درمانگاه کارگرنژاد کاشان	بهمپای و زرگر(۱۳۹۶)	بررسی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر نشانه های بالینی و خودکارآمدی کودکان بیش فعال و کم توجه	۱۴	
۰/۶۹	۰/۰۰۰۱	روابط والد کودک کاهش علائم کودکان	تحلیل رواریانس با اندازه گیری مکرر	۴۵ نفر (۲۳ و ۲۲ نفر در گروه آزمایش و گواه)	مادران کودکان با نارسایی و بیش فعالی شهر اصفهان	شمسی و قمرانی (۱۳۹۹)	مقایسه فرزندپروری مبتنی بر سازماندهی و ذهن آگاهانه بر روابط والد کودک و علائم کودکان یا نارسایی توجه/ بیش فعالی	۱۵	

در جدول ۱ که چک لیست مقاله‌های مورد استفاده در پژوهش حاضر می‌باشد 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 $0/58$ در سطح معناداری ترکیبی $p < 0/01$ به دست آمد. از طرفی، می‌دانیم اگر اندازه اثر کوهن بین $0/5$ تا $0/8$ باشد، اندازه اثر متوسط تفسیر می‌شود. در نتیجه می‌توان نتیجه گرفت که اندازه اثر آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای والدین کودکان استثنایی در سطح متوسط، معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر فراتحلیل اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه برای والدین کودکان استثنایی بود. نتایج نشان داد که ترکیب 29 اندازه اثر برابر با $0/58$ را در سطح معناداری کمتر از $0/01$ شد. این مقدار، نشان دهنده اثرگذاری متوسط برنامه آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای والدین کودکان استثنایی است. همه مقاله‌های بررسی شده به جز تأثیر فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر استرس والدگری در پژوهش فرابولتی و هریس (۲۰۱۳) معنادار بودند. البته پژوهش‌های دیگر حاکی از اثربخشی این رویکرد با ضریب اثر بالا بر استرس والدگری می‌باشد (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 $0/58$ ، $0/50$ و $0/50$ بود (غضنفری و همکاران، ۱۳۹۶؛ مرادیانی گیزه رود و همکاران، ۱۳۹۵؛ صادقی و حسینی رمقانی، ۱۳۹۵) که به معنای اندازه اثر متوسط می‌باشد. از میان اندازه اثرهای معنادار چک‌لیست پژوهش حاضر، 6 مورد اندازه اثر کمتر از $0/50$ 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 می‌باشد.

در تبیین یافته‌های 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 معنی است 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 به خودی خود استرس‌آور باشد، ولی 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 ذهن‌آگاهانه بیش‌تر باشد. با در نظر گرفتن این مورد و نتایج به دست آمده از فراتحلیل حاضر پیشنهاد می‌شود متخصصان

به طراحی پروتکل‌های اختصاصی‌تر و آزمایش اثربخشی آن‌ها اقدام کنند. همچنین از این فراتحلیل می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در موقعیت‌های مختلف بالینی می‌تواند به خوبی تأثیرگذار باشد به طوری که به بتوان از آن 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.

موازی‌ن اخلاقی

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

سپاسگزاری

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

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.

منابع:

ارجمندنیا، علی‌اکبر؛ عاشوری، محمد و جلیل‌آبکنار، سیده سمیه (۱۳۹۶). نگاهی جامع بر برنامه فرزندپروری مثبت: اصول، اهداف، سطوح و محتوا. *فصلنامه رویش روان‌شناسی*، ۲(۱۹)،

۳۵-۵۲. [پیوند]

آقازیارتی، علی؛ عاشوری، محمد؛ نوروزی، قاسم؛ و هالاهان، دانیل پی. (۱۴۰۱). طراحی و اعتباریابی برنامه فرزندپروری بالنده به منظور ایجاد آرامش و کاهش چالش در خانواده‌های دارای فرزند کم‌شنوا. *خانواده پژوهی*، ۱۸(۱)، ۱۵۴-۱۳۵. [پیوند]

شریف محمدی، فاطمه؛ چرامی، مریم؛ شریفی، طیبه؛ و غضنفری، احمد. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی و انعطاف‌پذیری روانشناختی مادران دانش‌آموزان دختر نابینا شهر اهواز. *نشریه علمی روانشناسی اجتماعی*، ۸(۵۶)، ۱۴۷-۱۳۷. [پیوند]

شریفی ریگی، علی؛ حسینی رمقانی، نسرين سادات؛ و مرادیانی گیزه رود، سیده خدیجه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب، تعارض والد-فرزند و خودآزمندگی والدگری مادران دارای کودک مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-کمبود توجه، *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۳(۵۱)، ۱۳۶-۱۱۳. [پیوند]

شمسی، عبدالحسین؛ و قمرانی، امیر. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی فرزندپروری مبتنی بر مهارت‌های سازماندهی و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر روابط والد-کودک و علائم کودکان با اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۱۰(۳۹)، ۹۹-۱۳۲. [پیوند]

شیرالی‌نیا، خدیجه؛ رضانی، شکوفه؛ و سودانی، منصور. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر سلامت روان و کفایت فرزندپروری مادران کودکان با نیازهای ویژه. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۹(۷۶): ۷۰-۹۱. [پیوند]

صادقی، مسعود و حسینی رمقانی، نسرين سادات. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب و نگرانی مادران دارای کودک مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-کمبود توجه، *مجله سلامت جامعه*، ۱۰(۴)، ۱۱-۱. [پیوند]

عاشوری، محمد. (۱۴۰۰). *روانشناسی، آموزش و توان‌بخشی افراد با آسیب شنوایی*. انتشارات دانشگاه اصفهان. [پیوند]

غضنفری، فیروزه؛ حسینی رمقانی، نسرين سادات؛ مرادیانی گیزه رود، سیده خدیجه؛ مهرابی، مهناز و پناهی، هادی. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سلامت عمومی مادران دارای کودک مبتلا به اختلال لجبازی نافرمانی، *مجله مطالعات علوم پزشکی*، ۲۷(۷)، ۶۴۱-۶۲۹. [پیوند]

غضنفری، فیروزه؛ حسینی رمقانی، نسرين سادات؛ مرادیانی گیزه رود، سیده خدیجه و پناهی،

هادی. (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب، تعارض والد-فرزند و خوداثرمندی والدگری در مادران دارای کودک مبتلا به اختلال لجبازی نافرمانی، فصلنامه *افق دانش*، ۲۳(۳)، ۲۱۸-۲۱۳. [پیوند]

فضلی، نرجس و سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر مشکلات رفتاری کودک و استرس والدگری مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال نقص توجه بیش فعالی، فصلنامه *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۷(۶۵)، ۳۵-۲۶. [پیوند]

مرادیانی گیزه رود، سیده خدیجه؛ میردیریکوند، فضل الله؛ حسینی رمقانی، نسرین سادات و مهربابی، مهناز. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب، افسردگی و پرخاشگری مادران دارای کودک مبتلا به اختلال لجبازی نافرمانی. *نشریه ارمغان دانش*، ۲۱(۶)، ۵۹۰-۵۷۶. [پیوند]

مردانی، ماریا؛ اصلانی، خالد و شیرالی نیا، خدیجه. (۱۴۰۰). اثربخشی روش آموزشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی مادران کودکان کم توانی ذهنی، فصلنامه *خانواده پژوهی*، ۱۷(۶۶)، ۳۱۷-۳۰۳. [پیوند]

ناصری، علیرضا. (۱۳۹۶). سرمایه های روانشناختی بر انعطاف پذیری روانشناختی، خودکارآمدی، وظیفه شناسی، احساس کنترل، رضایت زندگی، عزت نفس، بخشش دختران نوجوان کلاس های دوم و سوم دبیرستان، *روانشناسی و روانپزشکی*، ۸(۴)، ۵۰-۴۰. [پیوند]

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](#)]
- 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](#)]
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2023). *Exceptional learners: An introduction to special education* (15th Ed.). Pearson Education, Inc. [[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. [\[Link\]](#)
- 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. [\[Link\]](#)