Journal of Research in Psychological Health
September 2024, Volume 17, Issue 4

# The effectiveness of the mindful parenting training package on improving the parent-child relationship, parenting stress and feelings of loneliness

Samira Attar[1], Hassan Zareei Mahmoodabadi[2*], Najme Sedrpoushan[3]
*1.PhD Student in Counseling, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran*
*2. Associate Professor, Department of psychology and educational sciences, Yazd University. Yazd. iran*
*Corresponding author: h.zareei@yazd.ac.ir*
*3. Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.*

**Citation**: Attar, S. Zareei Mahmoodabadi , H. Sederpoushan, N. The effectiveness of the mindful parenting training package on improving the parent-child relationship, parenting stress and feelings of loneliness. **J**ournal of **R**esearch in **P**sychological **H**ealth. 2024; 17 (4):66-81 [Persian].

**Article Info:**
**Received:**
2024/01/9
**Accepted:**
2024/03/15

**Key words**
Mindful parenting, parent-child relationship, parenting stress, loneliness

**Abstract**

The purpose of this research was to determine the effectiveness of the mindful parenting training package on improving the parent-child relationship, parenting stress, and feelings of loneliness. The research method was practical in terms of purpose and quasi-experimental in terms of data collection method. The statistical population included all parents referring to psychology and counseling clinics in Shiraz, as well as psychologists and specialists in the field of working with children. Among them, 30 people who visited Aram counseling clinic were selected by available sampling method, then they were randomly replaced in two control and experimental groups (15 people each). The data collection tools were Gerard's Parent-Child Relationship Tension Questionnaire, the Abdin Parenting Stress Questionnaire, and Russell et al.'s Loneliness Scale. In order to analyze the data in the quantitative part of the descriptive statistical indicators such as frequency, mean and standard deviation and in order to generalize the findings from inferential statistics, the analysis of covariance test was used. Finally, the conclusion has been reached that the mindful parenting training package has an effect on improving the parent-child relationship, the mindful parenting training package has an effect on reducing parenting stress in mothers, and the mindful parenting training package has an effect on Reducing the feeling of loneliness in mothers has an effect.

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

# اثر بخشی بسته آموزشی فرزند پروری ذهن آگاهانه بر بهبود رابطه والد کودک ، استرس فرزند پروری و احساس تنهایی

**سمیرا عطار[۱] ، حسن زارعی محمودآبادی*[۲] ، نجمه سدرپوشان[۳]**

۱. دانشجوی دکتری مشاوره ، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی ، یزد ، ایران

۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد ، ایران h.zareei@yazd.ac.ir

۳. استادیار گروه روانشناسی و مشاوره ، دانشکده علوم انسانی ، واحدیزد ،دانشگاه ازاداسلامی ،یزد، ایران.

**تاریخ دریافت**
1402/10/19
**تاریخ پذیرش نهایی**
1402/12/25

**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثر بخشی بسته آموزشی فرزند پروری ذهن آگاهانه بر بهبود رابطه والد کودک ، استرس فرزند پروری و احساس تنهایی بود. روش تحقیق به لحاظ هدف، کاربردی و به لحاظ روش گردآوری اطلاعات شبه آزمایشی بود . جامعه آماری شامل تمام والدین مراجعه کننده به کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره شهر شیراز و همچنین روانشناسان و متخصصان در حوزه‌ی کار با کودک بودند. از میان جامعه آماری ، تعداد ۳۰ نفر که به کلینیک مشاوره آرام مراجعه کرده بودند به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند آنگاه در دو گروه کنترل و ازمایش( هرکدام ۱۵ نفر) به روش تصادفی جایگزین شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه تنیدگی رابطه والد –کودک جرارد ، پرسشنامه استرس فرزندپروری ابدین و مقیاس احساس تنهایی راسل و همکاران بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش کمی از شاخص‌های آماری توصیفی مانند فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و به منظور تعمیم یافته‌ها از آمار استنباطی، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. در نهایت این نتیجه حاصل شده است که بسته ی آموزشی فرزند پروری ذهن آگاهانه بر بهبود رابطه ی والد – کودک تاثیر دارد، بسته ی آموزشی فرزند پروری ذهن آگاهانه بر کاهش استرس فرزند پروری در مادران تاثیر دارد و بسته ی آموزشی فرزند پروری ذهن آگاهانه بر کاهش احساس تنهایی در مادران تاثیر دارد.

**واژگان کلیدی**
فرزند پروری ذهن آگاهانه ، رابطه والد کودک ، استرس فرزند پروری ، احساس تنهایی

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

## مقدمه

برخورد والدین با کودک زمینه ساز شخصیت انسان است. بدون تردید خانواده نقش زیادی در پی ریزی رفتار کودک و آرامش روانی او دارد. کودک در خانواده زبان را یاد می گیرد، به فراگیری ارزشهای اخلاقی می پردازد و به خصلت‌های مختلف متصف می گردد(کلاهی،۱۴۰۰) .کیفیت رابطه والد – کودک اصلی اساسی برای سلامت کودکان می‌باشد(مازتا و همکاران، ۲۰۱۷). در نتیجه تعامل والد – کودک، یک پدیده پیچیده و چندبعدی است و در اثر تعامل عوامل متعددی از قبیل نگرش و میزان پذیرش والدین، نحوهٔ مدیریت و کنترل رفتار، حس شایستگی اجتماعی [1] و خویشتن داری، میزان دانش و مهارت والدگری، اعتماد به نفس و خوش فکری والدین در تربیت کودک و ایجاد محیطی با حداقل تعارض، کیفیت روابط والد-کودک و مراقبت عاطفی مادر از کودک شکل می‌گیرد (تجریشی و همکاران، ۱۳۹۵) .مطالعات نشان داده اند، فرزندان مادرانی که دارای رابطه والد-فرزندی مناسبی با کودکان خود نیستند، دارای اختلالات خواب، مشکلات رفتاری و ناسازگاری و مشکلات برونی سازی شده بیشتری هستند(مقدسی، ۱۴۰۱). نحوه تعامل مادر در خصوصیات و رشد شخصیت کودک تاثیرگذار است. منظور از تعاملات مادر-کودک، سبک والدگری مادر است که در جریان متقابل بین مادر-کودک بروز می‌کند(چوی و همکاران، ۲۰۱۹).

استرس فرزند پروری نوعی اضطراب و تنش افراطی است که به نقش والد و تعاملات کودک وابسته است و در نتیجه ناهمخوانی ادراک شده بین تقاضای والدین و منابع فردی حاصل می‌شود. به بیان دیگر استرس فرزند پروری زمانی ایجاد می‌شود که بین انتظارات والدین و رفتارهای فرزندشان تعارض ایجاد شود( جیان و همکاران، ۲۰۱۶). لازاروس(۲۰۰۱) استرس فرزندپروری را ناشی از ارزیابی شناختی منفی والدین از توانمندی‌های خود به عنوان والد می داند. به عقیده وی در صورتی که والدین موقعیت و شرایط فرزندپروری را منفی ارزیابی کنند، دچار استرس می‌شوند..احساس تنهایی به عنوان یکی از نشانه‌های افسردگی و نیز به عنوان یک عامل مستقل در ایجاد آسیب‌های روانشناختی مورد توجه بوده است. چیره شدن بر احساس تنهایی بی‌آنکه تماس دائمی و منظمی با دیگران داشته باشیم کاری بسیار دشوار است. افراد دچار تنهایی، بیشتر فرصت ارتباط‌های اجتماعی را از دست می‌دهند، زیرا گرایشی به انجام این کار ندارند (سیدموسوی و محرمی، ۱۳۹۸) . اگرچه احساس تنهایی تجربه ای همگانی است و همه آدمیان صرف نظر از جنس، سن، استعداد و وضعیتی اقتصادی- اجتماعی در دوره ای زندگی آنرا تجربه می‌کنند و گاه ممکن است به رشد فرد کمک کند اما ممکن است برای بعضی افراد در شرایط بخصوصی نتیجه عکس داشته باشد(میتکل، ۲۰۲۲). بنابراین برای اثربخشی بر متغیرهای مذکور ( کیفیت رابطه والد-کودک، استرس فرزندپروری و احساس تنهایی) در پژوهش حاضر یک بسته آموزشی به نام بسته آموزشی مولفه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه در نظر گرفته شده است.

متخصصان حوزه تربیت و پرورش کودکان، به منظور رشد جسمانی و روانی فرزندان و دستیابی به الگوی تعاملی سازنده میان والدین و فرزندان، همواره به دنبال روش‌های آموزشی جدید می‌باشند(میکاییلی و همکاران،۲۰۲۳). فرزند پروری ذهن آگاهانه[2]یکی از این آموزش‌هااست .وارد شدن ذهن آگاهی در حوزه ی فرزند پروری ( فرزند پروری ذهن آگاهانه) یکی از تازه‌ترین زمینه‌های کاربردی روش درمانی ذهن آگاهی در حوزه ی سلامت روان می‌باشد و برای والدینی مناسب است که خودشان از مشکلات روان شناختی رنج می برند(کیهانی فرد و همکاران،۲۰۲۴). در این نوع از فرزند پروری والدین آموزش می بینند که به جای توجه به رفتارهای مشکل زای کودکانشان و آسیب‌ها

[1] . Social competence

[2] Mindful Parenting Training



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

و استرس والد گری، متمرکز در لحظه ی اکنون باشند و بر آن چیزی تمرکز کنند که به صورت خالص در حال اتفاق افتادن می‌باشد(جوویا و همکاران،۲۰۱۶) والدگری ذهن آگاهانه، کاربرد جدیدی از ذهن آگاهی است که هدف آن بهبود بخشیدن والدگری از طریق ارتقای کیفیت توجه والدینی، افزایش آگاهی در مورد استرس فرزندپروری، کاهش واکنش پذیری والدین و کاهش انتقال بین نسلی والدگری ناکارآمد می‌باشد والدگری ذهن آگاهانه فرآیندی خلاقانه و در حال پیشرفت است و شامل انتقال آگاهی به لحظه جاری بدون قضاوت و به بهترین حالت ممکن می‌باشد. این روش شامل اگاه بودن از چشم انداز درونی شامل افکار، هیجان‌ها و احساسات بدنی خودمان و چشم انداز بیرونی شامل فرزندان، خانه و خانواده مان و فرهنگی که به آن تعلق داریم، می‌باشد. بر این اساس مداخله در والدگری، توانایی والدین در درک افکار، احساسات و رفتارهای خود را افزایش می‌دهد و بر روند تغییر خود و کودکانشان، همچنین رابطه ی آنان و دیگر اعضای خانواده اثر مثبتی می‌گذارد. پژوهشگران حوزه پرورش و تربیت کودک در مورد مکانیزم اثربخشی شیوه فرزندپروری ذهن آگاهانه به تبیین‌های مختلفی اشاره کرده اند، از جمله برخی از مطالعات اشاره کرده اند که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه، استرس فرزندپروری را کم می‌کند و نشانه‌های آسیب شناسی روانی کودک و مشکلات رفتاری را کاهش می‌دهد(کاتسورث و همکاران، ۲۰۱۵).

اگرچه مطالعات متعددی در خارج از کشور در رابطه با نقش آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه انجام شده است، اما در داخل کشور، تعداد مطالعات صورت گرفته بسیار کمتر بوده است. همچنین اثر بخشی این نوع آموزش بر استرس فرزند پروری چه در داخل و چه در خارج از کشور بسیار محدوده بوده است و خلا پژوهشی در این زمینه حس می‌شود. اما اثربخشی این نوع آموزش بر کاهش احساس تنهایی چه در داخل کشور و چه در خارج از کشور با بررسی‌های محقق، یافته مشابهی یافت نشد، بنابراین این مطالعه قصد دارد به بررسی آن بپردازد. از طرفی پروتکل‌های درمانی در رابطه با اثربخشی رویکرد فرزندپروری ذهن اگاهانه به شدت ناقص و نیازمند ارتقا بهتر می‌باشد، که در بخش کیفی این پژوهش سعی خواهد شد که یک پروتکل جامع و منسجم برای معرفی این نوع آموزش در جامعه ایرانی تدوین و معرفی شود.

بنابراین در پژوهش حاضر قرار است بدین سئوال پاسخ داده شود که آیا بسته آموزشی فرزند پروری ذهن آگاهانه بر بهبود رابطه والد کودک ، استرس فرزند پروری و احساس تنهایی اثربخش می‌باشد؟

## روش

روش پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی و به لحاظ نوع روش گردآوری اطلاعات شبه آزمایشی بود . جامعه آماری شامل تمام والدین مراجعه کننده به کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره شهر شیراز و همچنین روانشناسان و متخصصان در حوزه‌ی کار با کودک بودند. از میان جامعه آماری ، تعداد ۳۰ نفر که به کلینیک مشاوره آرام مراجعه کرده بودند به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند آنگاه در دو گروه کنترل و ازمایش( هرکدام ۱۵ نفر) به روش تصادفی جایگزین شدند.

معیارهای ورود عبارتند از:

- متخصص و روانشناس حوزه ی کودک
- دارای سن حداکثر ۵۰

معیارهای خروج عبارتند از:

- عدم رضایت برای ادامه شرکت در مطالعه
- استفاده همزمان از مداخله روانشناسی.
- ابتلا به بیماری حاد روانی یا جسمی (بر اساس سابقه پزشکی فرد)

### ابزار پژوهش

**الف) پرسشنامه تنیدگی رابطه والد -کودک:** پرسشنامه رابطه والد- کودک در سال ۱۹۹۴ توسط جرارد تهیه شده و دارای ۳۳ ماده می‌باشد و ادراک والدین را در مورد رابطه آنها با کودک خود می سنجند. مقیاس شامل



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

حوزه‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه مثبت کلی را می سنجند. این مقیاس شامل حوزه‌های تعارض (۱۷ ماده)، صمیمیت (۱۰ ماده)، وابستگی (۶ ماده)، و رابطه مثبت کلی (مجموع تمام حوزه‌ها) می‌باشد (عابدی شاپور آبادی و همکاران، ۱۳۹۱. دامنه نمرات بین ۳۳ تا ۱۶۵ متغیر است و کسب نمرات بالاتر نشان دهنده کیفیت بالاتر رابطه والد-کودک است. در پژوهش پورمحمدرضای تجریشی و همکاران(۱۳۹۴)، روایی این مقیاس ۷۲/ و ضریب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ در حوزه تعارض ۸۲/.، نزدیکی ۷۷/.، وابستگی ۷۳/ و روابط مثبت کلی ۷۴/. بدست آمد. در پژوهش حاضر جهت محاسبه ضریب پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شده که به ترتیب برای مشکلات برونی‌سازی شده ۰/۸۸، درونی‌سازی شده ۰/۹۰ و مشکلات توجه ۰/۸۶ به‌دست آمد.

**پرسشنامه استرس فرزندپروری :** این پرسش نامه در پاسخ به نیاز متخصصان بالینی برای تهیه یک مقیاس معتبر به منظور اندازه گیری استرس در روابط والد-فرزند که در یک زمان محدود قابل اجرا باشد، مستقیما از فرم بلند این مقیاس که توسط آبدین در سال ۱۹۸۳ تهیه شده است. فرم کوتاه مقیاس استرس والدینی ۳۶ سوال است که شامل سوالاتی است با همان عبارت‌هایی که مستقیما در فرم اصلی بلند ۱۰۱ وجود دارد. این مقیاس سه زیر مقیاس آشفتگی والدینی، تعاملات ناکارآمد والد- فرزند و ویژگی‌های کودک مشکل آفرین را می سنجد. شیوه نمره گذاری به صورت طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (کاملا موافق تا کاملا مخالف) انجام می‌شود. ضریب همسانی درونی برای استرس کلی ۸۴/. ، برای آشفتگی والدینی ۸۲/ و برای تعامل ناکارآمد والد-کودک ۷۲/ و برای کودک مشکل آفرین ۸۸/ و برای کل مقیاس a= ۸۹۷/. بدست آمد(کاوه و همکاران،۱۳۹۰).همچنین در پژوهش حاضر اعتبار پرسشنامه مذکور ۰/۷۵ محاسبه گردید.

**مقیاس احساس تنهایی:** این مقیاس به عنوان اولین آزمون احساس تنهایی در سال ۱۹۸۷ توسط راسل، پیلا و فرگوسن در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد. این مقیاس دارای ۲۰ سوال است که در طیف لیکرت ۴ درجه ای ( هرگز تا همیشه) پاسخ داده می‌شود.. پایایی این ابزار با روش همبستگی درونی با ضریب آلفای کرونباخ ۷۹/. بدست آمد که حکایت از پایایی مناسب این ابزار در داخل می‌باشد(نادری و همکاران،۱۳۹۵).در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

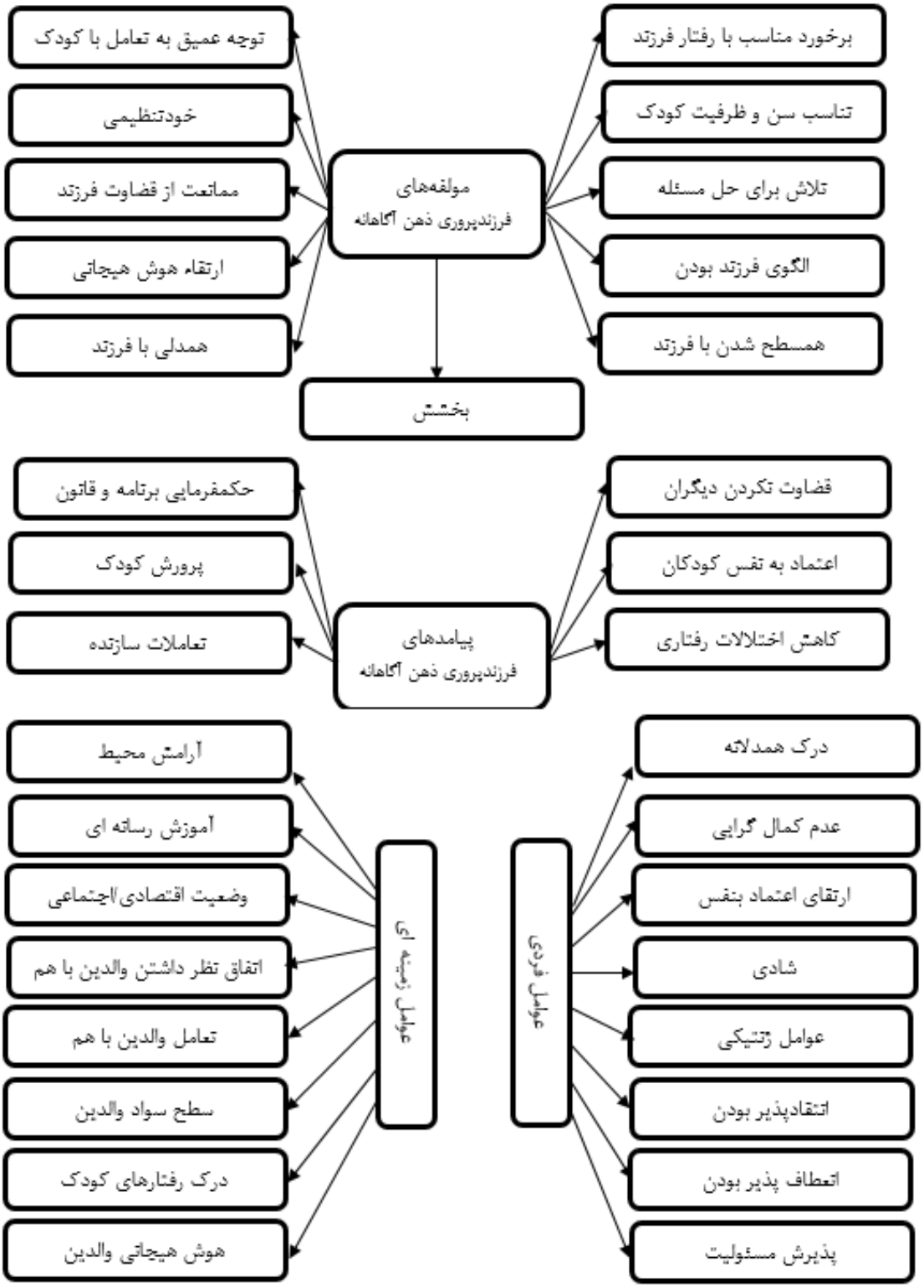
به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش کمی از شاخص‌های آماری توصیفی مانند فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و به منظور تعمیم یافته‌ها از آمار استنباطی، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده خواهد شد . آنالیز کوواریانس یا آنکوا، نوعی آنالیز و تحلیل همانند آنوا می‌باشد و هرگاه در آنالیز واریانس بخواهیم اثر متغیرهای مداخله‌گر را به روش‌های آماری حذف کنیم تا نتایج با دقت بیشتری به دست آید از آنالیز کوواریانس استفاده می‌شود.

از پروتکل آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی محقق ساخته استفاده شد . که طی این پروتکل، مولفه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه، پیامدهای فرزندپروری ذهن آگاهانه و عوامل موثر بر فرزندپروری ذهن آگاهانه به مشارکت کنندگان در پژوهش حاضر آموزش داده می‌شود.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

**شکل ۱- جزییات پروتکل فرزندپروری ذهن آگاهانه**






[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

## یافته‌ها

در جدول ۱ ، اطلاعات دموگرافیک پاسخ دهنده‌ها مطرح شده است :

**جدول ۱- اطلاعات دموگرافیک پاسخ دهنده‌ها**

| متغیر | | فراوانی | درصد |
|---|---|---|---|
| جنسیت | مرد | ۱۰ | ۳۳ |
| | زن | ۲۰ | ۶۷ |
| | جمع | ۳۰ | ۱۰۰ |
| سن | | فراوانی | درصد |
| | زیر ۲۵ | ۲ | ۷ |
| | ۲۵-۳۰ | ۸ | ۲۷ |
| | ۳۰-۳۵ | ۱۰ | ۳۳ |
| | ۳۵-۴۰ | ۴ | ۱۳ |
| | بیش از ۴۰ | ۶ | ۲۰ |
| | جمع | ۳۰ | ۱۰۰ |

جدول ۲-داده‌های توصیفی متغیرها و ابعاد آن‌ها به تفکیک گروه و مرحله سنجش

| متغیر وابسته | ابعاد | گروه | تعداد | پیش آزمون | پس آزمون |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | میانگین±انحراف معیار | میانگین±انحراف معیار |
| رابطه والد-کودک | تعارض | آزمون | ۱۵ نفر | ۳/۳۴±۴۷/۶۵ | ۲/۷۲±۶۸/۵۰ |
| | | گواه | ۱۵ نفر | ۳/۶۴±۴۷/۷۵ | ۳/۷۷±۴۷/۱۳ |
| | صمیمیت | آزمون | ۱۵ نفر | ۲/۵۷±۲۹/۱۴ | ۲/۶۶±۳۹/۵۴ |
| | | گواه | ۱۵ نفر | ۲/۹۸±۲۹/۱۶ | ۲/۸۸±۲۹/۴۰ |
| | وابستگی | آزمون | ۱۵ نفر | ۳/۶۶±۱۹/۷۵ | ۳/۱۷±۲۴/۱۹ |
| | | گواه | ۱۵ نفر | ۳/۲۲±۱۹/۱۸ | ۳/۴۵±۱۹/۳۸ |
| | آشفتگی والدینی | آزمون | ۱۵ نفر | ۲/۳۴±۴۰/۲۰ | ۲/۶۹±۳۴/۵۵ |
| | | گواه | ۱۵ نفر | ۲/۱۱±۴۰/۶۷ | ۲/۷۶±۳۳/۱۹ |
| استرس فرزندپروری | تعاملات ناکارآمد والد-فرزند | آزمون | ۱۵ نفر | ۲/۲۴±۴۲/۵۰ | ۳/۵۴±۳۵/۱۶ |
| | | گواه | ۱۵ نفر | ۲/۷۳±۴۲/۱۶ | ۲/۱۴±۴۲/۲۸ |
| | ویژگی‌های کودک | آزمون | ۱۵ نفر | ۲/۴۸±۳۸/۹۹ | ۲/۹۹±۳۰/۱۳ |
| | مشکل آفرین | گواه | ۱۵ نفر | ۲/۲۷±۳۸/۳۰ | ۲/۱۵±۳۸/۵۵ |
| احساس تنهایی | احساس تنهایی | آزمون | ۱۵ نفر | ۲/۷۶±۶۵/۱۳ | ۲/۰۵±۵۵/۲۱ |



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

| | | | |
|---|---|---|---|
| گواه | ۱۵ نفر | ۲/۸۸±۶۵/۲۴ | ۲/۶۱±۶۵/۰۹ |

** P<۰/۰۱

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود کلیه‌ی ضرایب همبستگی به دست آمده بین متغیرهای پژوهش، در سطح P<۰/۰۱ معنی‌دار هستند.

جدول ۳- نتایج آزمون طبیعی بودن برای بررسی توزیع نمرات

| متغیرهای پژوهش | آزمون شاپیرو-ویلک | | | آزمون کولموگروف-اسمیرنف | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | آماره F | df | P-Value | آماره F | df | P-Value |
| تعارض | ۰/۰۶۱ | ۱۵ | ۰/۲۲۳ | ۰/۱۱۶ | ۱۵ | ۰/۱۸۵ |
| صمیمیت | ۰/۱۳۳ | ۱۵ | ۰/۲۰۱ | ۰/۱۶۵ | ۱۵ | ۰/۸۹۷ |
| وابستگی | ۰/۱۴۱ | ۱۵ | ۰/۳۱۱ | ۰/۱۰۷ | ۱۵ | ۰/۲۱۳ |
| آشفتگی والدینی | ۰/۳۱۰ | ۱۵ | ۰/۱۲۲ | ۰/۱۳۹ | ۱۵ | ۰/۴۱۳ |
| تعاملات ناکارآمد والد- فرزند | ۰/۰۸۷ | ۱۵ | ۰/۳۹۷ | ۰/۳۱۴ | ۱۵ | ۰/۵۵۹ |
| ویژگی‌های کودک مشکل آفرین | ۰/۱۰۶ | ۱۵ | ۰/۲۴۳ | ۰/۲۱۱ | ۱۵ | ۰/۶۳۲ |
| احساس تنهایی | ۰/۴۱۲ | ۱۵ | ۰/۲۲۱ | ۰/۴۸۱ | ۱۵ | ۰/۳۳۱ |

جدول ۴- نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض همگنی خطای واریانس‌ها

| متغیرهای پژوهش | Fآماره | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|
| تعارض | ۰/۴۶۳ | ۱ | ۲۸ | ۰/۲۶۲ |
| صمیمیت | ۱/۳۷۶ | ۱ | ۲۸ | ۰/۴۹۱ |
| وابستگی | ۰/۷۰۳ | ۱ | ۲۸ | ۰/۳۰۱ |
| آشفتگی والدینی | ۰/۶۷۱ | ۱ | ۲۸ | ۰/۵۷۱ |
| تعاملات ناکارآمد والد- فرزند | ۲/۵۴۴ | ۱ | ۲۸ | ۰/۱۸۴ |
| ویژگی‌های کودک مشکل آفرین | ۱/۳۹۲ | ۱ | ۲۸ | ۰/۱۱۵ |
| احساس تنهایی | ۱/۷۴۵ | ۱ | ۲۸ | ۰/۴۴۶ |

جدول ۵- نتایج آزمون ام باکس مبنی بر همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس

| متغیرهای پژوهش | آماره آزمون ام باکس | Fآماره | سطح معناداری |
|---|---|---|---|
| تعارض | ۲/۶۲۴ | ۱/۳۴۲ | ۰/۱۴۹ |
| صمیمیت | ۱/۸۱۰ | ۰/۷۶۵ | ۰/۱۶۵ |
| وابستگی | ۱/۵۲۳ | ۱/۵۹۵ | ۰/۱۲۱ |
| آشفتگی والدینی | ۲/۷۰۵ | ۱/۳۱۹ | ۰/۴۵۱ |
| تعاملات ناکارآمد والد- فرزند | ۰/۳۱۲ | ۰/۴۹۴ | ۰/۲۵۹ |
| ویژگی‌های کودک مشکل آفرین | ۱/۶۸۲ | ۰/۷۰۱ | ۰/۴۱۱ |
| احساس تنهایی | ۴/۷۶۶ | ۲/۱۱۵ | ۰/۶۵۳ |



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

بر اساس داده‌های جدول شماره ۵ ناز آنجایی که ماتریس-های واریانس-کوواریانس دارای همگنی می‌باشد، می‌توان از آزمون واریانس در این پژوهش استفاده کرد.

جدول ۶- نتایج همگنی شیب خط رگرسیون

| متغیرهای پژوهش | منبع تغییرات | آماره F | سطح معناداری |
|---|---|---|---|
| تعارض | گروه* پیش آزمون | ۰/۲۷۱ | ۰/۲۴۵ |
| صمیمیت | گروه* پیش آزمون | ۳/۲۵۱ | ۰/۱۶۵ |
| وابستگی | گروه* پیش آزمون | ۱/۵۶۲ | ۰/۱۳۴ |
| آشفتگی والدینی | گروه* پیش آزمون | ۴/۱۵۲ | ۰/۱۸۷ |
| تعاملات ناکارآمد والد- فرزند | گروه* پیش آزمون | ۰/۸۲۰ | ۰/۳۰۲ |
| ویژگی‌های کودک مشکل آفرین | گروه* پیش آزمون | ۱/۷۳۱ | ۰/۴۱۴ |
| احساس تنهایی | گروه* پیش آزمون | ۵/۱۱۲ | ۰/۷۸۱ |

بر اساس نتایج مندرج در جدول شماره ۶ سطح معناداری اثر تعامل گروه و پیش آزمون بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین فرضیه همگنی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای پژوهش پذیرفته می‌شود. از آنجایی که پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون برقرار می‌باشد، استفاده از آزمون تحلیل واریانس امکان‌پذیر می‌گردد.

جدول ۷- نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ابعاد رابطه والد-کودک در سه مرحله اجرا

| متغیرهای پژوهش | منابع تغییر | آماره F | داری‌معنی | ضریب تأثیر | توان آماری |
|---|---|---|---|---|---|
| تعارض | گروه | ۲۴/۷۲۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۷۱ | ۰/۹۹۹ |
| | زمان | ۵/۶۱۱ | ۰/۰۰۷ | ۰/۲۱۱ | ۰/۸۳۳ |
| | تعامل زمان و گروه | ۶/۳۸۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۷۱ | ۰/۹۰۸ |
| صمیمیت | گروه | ۴۵/۶۲۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۲۱ | ۰/۹۹۹ |
| | زمان | ۲۱/۱۰۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۰۱ | ۰/۹۹۹ |
| | تعامل زمان و گروه | ۶/۳۹۲ | ۰/۰۰۲ | ۰/۲۳۳ | ۰/۹۲۳ |
| وابستگی | گروه | ۶/۳۹۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۹۸ | ۰/۹۹۹ |
| | زمان | ۹/۸۰۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۱۸ | ۰/۹۷۶ |
| | تعامل زمان و گروه | ۹/۲۰۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۰۵ | ۰/۹۷۸ |

نتایج جدول شماره ۷ نشان می‌دهد که روش مداخله آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه تفاوت معناداری را در سه مرحله اندازه‌گیری در نمرات تعارض (F=۲۴/۷۲۰؛ Sig=۰/۰۰۱)، صمیمیت (F=۴۵/۶۲۰؛ Sig=۰/۰۰۱)، وابستگی (F=۶/۳۹۲؛ Sig=۰/۰۰۱) دو گروه ایجاد کرده است، به این معنی که روش مداخله آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه تأثیر معناداری بر بهبود ابعاد رابطه والد-کودک داشته است.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

جدول ۸- نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی در مراحل مختلف سنجش ابعاد رابطه والد-کودک

| متغیرهای پژوهش | میانگین تعدیل شده | | آزمون‌ها | تفاوت میانگین | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|---|
| تعارض | پیش آزمون | ۴۷/۶۵ | پیش آزمون-پس آزمون | -۲۰/۸۵* | ۰/۰۰۱ |
| | پس آزمون | ۶۸/۵۰ | | | |
| صمیمیت | پیش آزمون | ۲۹/۱۴ | پیش آزمون-پس آزمون | -۱۰/۴۰* | ۰/۰۰۱ |
| | پس آزمون | ۳۹/۵۴ | | | |
| وابستگی | پیش آزمون | ۱۹/۷۵ | پیش آزمون-پس آزمون | -۴/۴۴* | ۰/۰۰۱ |
| | پس آزمون | ۲۴/۱۹ | | | |

*در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

به منظور مشخص نمودن اینکه ابعاد رابطه والد-کودک در کدام مرحله با هم تفاوت معناداری دارند از آزمون تعقیبی بن‌فرونی استفاده شد که به مقایسه دو به دو میانگین‌ها پرداخته شده است. جدول شماره ۸ نشان می‌دهد که روش مداخله آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر ابعاد روابط والد-کودک در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته اند .

جدول ۹- نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی در مراحل مختلف سنجش ابعاد استرس فرزندپروری

| متغیرهای پژوهش | میانگین تعدیل شده | | آزمون‌ها | تفاوت میانگین | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|---|
| آشفتگی والدینی | پیش آزمون | ۴۰/۲۰ | پیش آزمون-پس آزمون | ۵/۶۵* | ۰/۰۰۱ |
| | پس آزمون | ۳۴/۵۵ | | | |
| تعاملات ناکارآمد والد-فرزند | پیش آزمون | ۴۲/۵۰ | پیش آزمون-پس آزمون | ۷/۳۴* | ۰/۰۰۱ |
| | پس آزمون | ۳۵/۱۶ | | | |
| ویژگی‌های کودک مشکل آفرین | پیش آزمون | ۳۸/۹۹ | پیش آزمون-پس آزمون | ۸/۸۶* | ۰/۰۰۱ |
| | پس آزمون | ۳۰/۱۳ | | | |

*در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

به منظور مشخص نمودن اینکه ابعاد استرس فرزندپروری در کدام مرحله با هم تفاوت معناداری دارند از آزمون تعقیبی بن‌فرونی استفاده شد که به مقایسه دو به دو میانگین‌ها پرداخته شده است. جدول شماره ۹ نشان می‌دهد که روش مداخله آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر ابعاد استرس فرزندپروری در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته اند.

جدول ۱۰- نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی در مراحل مختلف سنجش احساس تنهایی

| متغیرهای پژوهش | میانگین تعدیل شده | | آزمون‌ها | تفاوت میانگین | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|---|
| احساس تنهایی | پیش آزمون | ۶۵/۱۳ | پیش آزمون-پس آزمون | ۹/۹۲* | ۰/۰۰۱ |
| | پس آزمون | ۵۵/۲۱ | | | |

*در سطح ۰/۰۵ معنادار است.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

به منظور مشخص نمودن اینکه احساس تنهایی در کدام مرحله با هم تفاوت معناداری دارند از آزمون تعقیبی بن‌فرونی استفاده شد که به مقایسه دو به دو میانگین‌ها پرداخته شده است. جدول شماره ۱۰ نشان می-دهد که روش مداخله آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر احساس تنهایی در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته اند.

## بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول پژوهش از این قرار است که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر رابطه والد-کودک اثربخش می‌باشد.

یافته های حاضر با پژوهش طباطبایی و همکاران (۱۳۹۹)، بندارکاخکی و همکاران (۱۳۹۸)، بهبهانی و همکاران (۱۳۹۷) همسو می‌باشد.

تبیینی که برای آن می‌توان ارائه داد از این قرار است که زمانی که والدین برخوردمناسب با رفتار فرزند داشته باشند ، تناسب سن و ظرفیت کودک را در نظر بگیرند، تلاش برای حل مسئله داشته باشند و الگوی فرزندخود باشند ، با فرزند خود همسطح شوند، توجه عمیق به تعامل با کودک خود داشته باشند ، خودتنظیمی و ممانعت از قضاوت فرزند خود داشته باشند، هوش هیجانی خود را ارتقا دهند و با فرزندخود همدلی داشته باشند مشخص است که بهتر می‌توانند رابطه خود با فرزند را مدیریت نمایند(کیهانی فرد و همکاران،۲۰۲۴) و عشق و محبت، حمایت و مراقبت، تربیت و آموزش، پشتیبانی و اعتماد به نفس را به وی القا نمایند که این اعتماد به نفس کودک را افزایش می دهد.، اعتماد والدین را به مهارت های فرزند پروری و نقش خودشان افزایش می دهد، توانایی کودک را برای پذیرش و درک محدودیت ها ارتقاء می بخشد (طباطبایی و همکاران ۱۳۹۹). بازخوردهای مثبت و سازنده از سوی والدین، باعث ایجاد اعتماد به نفس، رشد اجتماعی و توسعه کمال‌گرایی در کودکان می‌شود. بازخورد مثبت می‌تواند شامل تشویق، تأیید، قدردانی، تمجید و افزایش خوداعتمادی باشد که به کودکان کمک می‌کند تا خودرا بهتر بشناسند و برای رسیدن به هدف‌هایشان تلاش بیشتری کنند. از طرف دیگر، بازخوردهای منفی و نامناسب می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس، افزایش اضطراب و خشم و تنبلی در کودکان شود( بندارکاخکی و همکاران ۱۳۹۸). بازخورد منفی می‌تواند شامل انتقاد، تنبیه، تعریف نادرست و ایجاد عقده و ناراحتی باشد که به کودکان کمک نمی‌کند تا بهتر بشناسند و در رسیدن به هدف‌هایشان موفق شوند. در کیفیت رابطه والد-فرزندی مبتنی بر ذهن آگاهی ابراز عشق نیز بسیار حائز اهمیت می‌باشد، ابراز عشق به کودک، بسیار مهم و ضروری است و به خصوص در اوایل زندگی کودک از اهمیت بسیاری برخوردار است (بهبهانی و همکاران ۱۳۹۷). ابراز عشق به کودک به شیوه‌های مختلفی از جمله برقراری ارتباط چشمی، بغل کردن، بوسیدن، صحبت کردن با کودک و ابراز توجه و اهمیت به او صورت می‌گیرد. در واقع، ابراز عشق به کودک به عنوان یک نوع تماس بدنی، می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس امنیت و آرامش داشته باشند و رشد روانی خوبی را تجربه کنند. کودکانی که با ابراز عشق و محبت از سوی والدین خود روبرو می‌شوند، دارای روابط اجتماعی و حرکت‌های جسمانی بهتری هستند و توانایی حل مسائل و مسابقه با فشار را بهتر دارند. همچنین، کودکانی که با ابراز عشق و محبت از سوی والدینشان روبرو می‌شوند، به رشد روانی خوبی دست پیدا می‌کنند و احساس امنیت و اعتماد به نفس بیشتری دارند. همچنین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به تسهیل رابطه والد فرزندی به‌وسیله افزایش اعتماد و مشارکت هیجانی، کاهش استرس فرزندپروری و افزایش خشنودی فرزندان اعتقاد دارد. مچنین قادر می‌شوند در تعامل با فرزند، قضاوت در مورد چیزی که می‌بینند و می‌شنوند را به تعویق بیندازند تا پاسخهای آنان مطابق با رفتاری که بچه‌ها انجام می‌دهند باشد(کیهانی فرد و همکاران،۲۰۲۴).

فرضیه دوم پژوهش از این قرار است که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس فرزندپروری اثربخش می‌باشد.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش فرناندز و همکاران (۲۰۲۲)، چوونگ و همکاران (۲۰۲۱)و قاسمی و همکاران (۱۴۰۰) همسو می‌باشد.

تبیینی که برای این فرضیه می‌توان ارائه داد از این قرار است که زمانی که والدین برخوردمناسب با رفتار فرزند داشته باشند ، تناسب سن و ظرفیت کودک را در نظر بگیرند، تلاش برای حل مسئله داشته باشند و الگوی فرزند خود باشند ، با فرزند خود همسطح شوند، توجه عمیق به تعامل با کودک خود داشته باشند ، خودتنظیمی و ممانعت از قضاوت فرزند خود داشته باشند (فرناندز و همکاران ۲۰۲۲)، هوش هیجانی خود را ارتقا دهند و با فرزندخود همدلی داشته باشند مشخص است که بهتر می‌توانند استرس فرزندپروری خود را مدیریت نمایند و کمتر ذهنیت های انتقادگرانه بر فرزند خود دارند زیرا زمانی که ذهنیت والدین به سوی نقد و انتقاد از کودکان باشد (چوونگ و همکاران ۲۰۲۱) در این صورت، والدین به کودکان فضای ترس و ناراحتی را ارائه می‌دهند که باعث افزایش استرس و اضطراب آنها می‌شود. این نوع ذهنیت، از کودکان انتظارات منفی و غیر واقع‌گرا دارد و می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس، افزایش تنش و عدم تعامل اجتماعی آنها شود و والدین مبتنی بر این پروتکل آموزش دیده اند که به جای توجه به رفتارهای مشکل‌زای کودکان و آسیب‌ها و استرس فرزندپروری، به لحظه حال تمرکز کنند و بر آنچه که در حال اتفاق افتادن است توجه کنند(ماه و همکاران۲۰۲۱).علاوه بر این، والدین ذهن آگاه در فرزندپروری، استرس کمتر و روابط والد- فرزندی کارآمدتری را نشان می‌دهند و باعث بهبود روابط والد - فرزندی و عملکرد بهتر می‌شوند. آموزش ذهن آگاهی به والدین باعث می‌شود شناخت هر چه بهتر از خود و فرزندانشان پیدا کنند. همچنین طی این آموزشها مادران آموختند که به خود، شرایط و کودکان خود بدون پیشفرضهای قبلی نگاه کنند و همینطور نگاه بدون قضاوت مادران به فرزندان، به بهبود روابط آنان با کودکانشان کمک کرده و درنتیجه کاهش مشکلات رفتاری کودکانشان را به دنبال داشته است و مادران بیشترین ارتباط را با فرزند دارند و اگر این ارتباط مخدوش باشد، خود عامل مهمی در دامن زدن به مشکلات در کودکان می‌شودو بنابراین فرزندپروری ذهن آگاهانه به عنوان منبع روانشناختی بالقوه در مواقع استرس عمل میکند (گوویا و همکاران۲۰۱۶)، و به والدین کمک میکند تا مقابله سازگارتری داشته و از تأثیرات مخرب ناشی از ارزیابیهای روانشناختی مرتبط با فرزندپروری و خانواده اجتناب کنند(قاسمی و همکاران ۱۴۰۰). همچنین در این روش، والدین با انجام مراقبه عشق و دوستی و تمرینات خود شفقتی یاد می‌گیرند نسبت به خود، فرزندان و دیگران مهربانی و شفقت داشته باشند و همین امر باعث کاهش خودسرزنش گری و استرس در آنها می‌شود. همچنین تجربه کردن فرزندان با حواس پنجگانه مانند لمس و در آغوش کشیدن باعث افزایش ترشح اکسی توکسین و درنتیجه، کاهش استرس والدین می‌گردد. همچنین ذهن آگاهی در بستر فرزندپروری با شکستن چرخه‌های افکار منفی و تکراری به والدین کمک می‌کند تا به جای توجه افراطی به نشخوارهای ذهنی خود، به نحوه تعامل با کودک توجه داشته باشند (ماه و همکاران۲۰۲۱) و با نگاهی باز و غیر قضاوتی با فرزندانشان تعامل کنند. کاهش توجه به اینگونه افکار منفی به کاهش علایم افسردگی و اضطراب و استرس کمک می‌کند (چوونگ و همکاران ۲۰۲۱) .همچنین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از طریق پذیرش بدون قضاوت به والدین آموزش می‌دهد که با استفاده از یک ذهن مبتدی، فرزند خود را مشاهده کنند و به بافت مکالمه و تن صدا و حالت چهره و زبان بدن فرزندشان حساس شوند و در موقعیت‌های دشوار بتوانند علیرغم وجود مشکلات، ویژگی‌های مثبت فرزند خود را ببینند(قاسمی و همکاران ۱۴۰۰). این آگاهی از طریق کاهش اشتغال فکری والدین، استرس آنان را کاهش می‌دهد ،همچنین در این روش، والدین با انجام مراقبه عشق و دوستی و تمرینات خود شفقتی یاد میگیرند نسبت به



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

خود، فرزندان و دیگران مهربانی و شفقت داشته باشند و همین امر باعث کاهش خودسرزنش گری و استرس در آنها می‌شود. همچنین تجربه کردن فرزندان با حواس پنجگانه مانند لمس و در آغوش کشیدن باعث افزایش ترشح اکسی توکسین و درنتیجه، کاهش استرس والدین می‌گردد (فرناندز و همکاران ۲۰۲۲).

فرضیه سوم پژوهش از این قرار است که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر احساس تنهایی اثربخش می‌باشد.

یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش یوسفی و همکاران (۲۰۲۳)، چوونگ و همکاران (۲۰۲۱)، ماه و همکاران ( ۲۰۲۱) ، گوویا و همکاران(۲۰۱۶)، قاسمی و همکاران (۱۴۰۰) همسو می‌باشد.

تبیینی که برای این فرضیه می‌توان ارائه داد از این قرار است که زمانی که والدین برخوردمناسب با رفتار فرزند داشته باشند ، تناسب سن و ظرفیت کودک را در نظر بگیرند، تلاش برای حل مسئله داشته باشند و الگوی فرزندخود باشند ، با فرزند خود همسطح شوند(تجریشی و همکاران، ۱۳۹۵) ، توجه عمیق به تعامل با کودک خود داشته باشند ، خودتنظیمی و ممانعت از قضاوت فرزند خود داشته باشند، هوش هیجانی خود را ارتقا دهند و با فرزندخود همدلی داشته باشند مشخص است که بهتر می‌توانند احساس تنهایی خود را کنترل نمایند چون دیگر آن قدر با فرزند خود صمیمی هستند که بیشتر وقت فراغت خود را با وی می‌گذارنند. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به عنوان منبع روانشناختی بالقوه در مواقع استرس عمل می‌کند و به والدین کمک می‌کند تا مقابله سازگارتری داشته و از تأثیرات مخرب ناشی از ارزیابیهای روانشناختی مرتبط با فرزندپروری و خانواده اجتناب کنند (فرناندز و همکاران ۲۰۲۲).و به هیچ وجه احساس تنهایی نداشته باشند همچنین این آموزش منجر می گردد افراد ذهن خود را از قضاوت هایی که به احساس تنهایی منجر می‌شود، پاک نمایند و عمیقاً به زمان حال توجه کنند و آن را به فعالیت روزمره خود تعمیم دهند (یوسفی و همکاران ۲۰۲۳). این مهم نه تنها باعث می‌شود افراد افکار انعطاف پذیر و واقع بینانه ای در مناسبات اجتماعی خود داشته باشند بلکه احساس تنهایی آنها در شبکه ارتباطی کاهش می‌یابد.بنابراین این آموزش نه تنها توانایی افراد با احساس تنهایی را برای تحمل هیجانات منفی افزایش می‌دهد، بلکه باعث تعدیل احساسات بدون قضاوت و افزایش اگاهی نسبت به احساسات روانی و پذیرای هیجانهای منفی همان گونه که اتفاق می‌افتند، می‌شود. (قاسمی و همکاران ۱۴۰۰). چنین حالاتی از یک سو باعث افزایش شناخت و آگاهی افراد از بدن، احساسات و افکار می‌شود و مقابله موثر با رویدادهای منفی را فراهم می‌سازد و از سوی دیگر خودپذیری، انعطاف پذیری، واقع گرایی و حساسیت پذیری را بهبود می‌بخشد و گشودگی نسبت به تجربیات را سبب می‌شود، این مهم به نوبه خود باعث کنترل افکار منفی در روابط بین فردی و افزایش سازش یافتگی اجتماعی افراد در مناسبات اجتماعی آنها و در نتیجه کاهش احساس تنهایی می‌شود می‌کند (چوونگ و همکاران ۲۰۲۱).

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، مقایسه میزان تاثیر الگوی آموزشی مولفه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه و اثربخشی آن بر بهبود رابطه والد-کودک، استرس فرزندپروری و احساس تنهایی میان مرد و زن مورد بررسی قرار گیرد. همچنین به پژوهشگران پیشنهاد می‌گردد این بسته آموزشی به عنوان یک مداخله کارامد در بسیاری از پژوهش‌های روان شناسی بکار گرفته شود و اثربخشی آن بصورت پیش آزمون و پس آزمون بر بسیاری از پارامترهای روان شناختی از قبیل بهزیستی روان شناختی، شادکامی و .... مورد آزمایش قرار گیرد. پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌گردد با شرکت دادن مادران در جلسات آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه، مادران مشارکت کننده از احساسات، هیجانات، خاطرات و افکاری که در هر لحظه بر



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

ذهن خود جاری می‌شود آگاهی پیدا کرده و با برچسب زدن به آنها و تمایز خود با آن محتوی ذهنی، به‌سوی پذیرش آن پیش می‌روند. در ادامه جلسات با آموزش اتخاذ نگرش مشفقانه نسبت به خود و روشهای مراقبت از خود، حفاظی مناسب و امن در برابر مشکلات و هیجانات پیش آمده خصوصاً خودانتقادی و سرزنش خود فراهم می‌گردد. بنابراین، با آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به خود به آنها کمک می‌شود تا از قضاوت سرسختانه نسبت به خود فاصله بگیرند و با خودمراقبتی بیشتر و کسب بهزیستی روانشناختی مطلوب، بر مشکلات رفتاری فرزندان تأثیرگذار شوند.

## References


1. Abarshi, Z. (2018) The effect of training program to promote child's psycho-social development through improving mother-child interaction on parenting self-efficacy and the relationship between mother and child under three years of age, publication: Research in psychological health, third volume, third issue
2. Abbasi, N. , Ghaibati, Kh (1401). The importance and role of ethics and spirituality in the efficiency of the family system. Family Educational and Psychological Studies, 2(3), 85-106
3. Abedi Shapourabadi, S., Pourmohammedrezai, M., Mohammadkhani, P. (2018) Effectiveness of positive parenting group program on mother-child relationship in children with attention deficit/hyperactivity disorder, Journal: Clinical Psychology, 4th volume, 3rd issue
4. Abidin, R. R. (1983). Parenting Stress Index: Manual, Administration Booklet,[and] Research Update.
5. Azizi, B., Oji, Ahmadreza, Ahmadi, A., Mohammadi, Y. (2017) The mediating role of academic enthusiasm in the relationship between goal orientation and academic self-efficacy, A new approach in educational management, 10th year, 3rd issue
6. Bandar Kakhki, Z., Mashhadi, A., Amin Yazdi, A. (2018). The effectiveness of mindful parenting training on improving experiential avoidance, self-compassion and mindfulness of stressed mothers with preschool children. Journal of the Faculty of Medicine of Mashhad University of Medical Sciences, 62(4.1), 1-14
7. Behbahani, M., Riahi, M., Ismaili, M. (2017) The effect of teaching mindfulness to mothers on their children's self-efficacy, Journal of Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists » Number 48
8. Cheung ،R. Y. ،Leung ،S. S. ،& Mak ،W. W. (2019). Role of mindful parenting ، affiliate stigma ،and parents' well-being in the behavioral adjustment of children with autism spectrum disorder: Testing parenting stress as a mediator. *Mindfulness* ،*10*(11) ،2352-2362.
9. Choi ،J. K. ،& Becher ،E. H. (2019). Supportive coparenting ،parenting stress ، harsh parenting ،and child behavior problems in nonmarital families. *Family process* ،*58*(2) ،404-417
10. Coatsworth ،J. D. ،Duncan ،L. G. ،Nix ،R. L. ،Greenberg ،M. T. ،Gayles ،J. G. ، Bamberger ،K. T. ،. & Demi ،M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: effects of the Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program. *Developmental psychology* ، *51*(1) ،26
11. Faraji, Z., Sabetkhah, S. and Akbari, B. (2018) Parent-child relationship and family cohesion with the social skills of female students, the second international conference on psychology, educational sciences and humanities.
12. Fernandes D, Montiero F, Canavarro M (2022) A Web-Based, Mindful, and Compassionate Parenting Training for Mothers Experiencing Parenting Stress: Results from a Pilot Randomized Controlled Trial of the Mindful Moment Program , Mindfulness volume 13




[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

13. Fernandes ،D. V. ،Canavarro ،M. C. ،& Moreira ،H. (2021). The mediating role of parenting stress in the relationship between anxious and depressive symptomatology ، mothers' perception of infant temperament ،and mindful parenting during the postpartum period. *Mindfulness* ،*12*(2) ،275-290
14. Gerard, A. B. (1994). Parent-child relationship inventory (PCRI). Western psychological services.
15. Ghasemi, A., Atashpour, H., Sajjadian, A. (1400) Effectiveness of mindful parenting style in reducing stress, anxiety and depression in single parent women, applied family therapy, second period, fourth issue
16. Gouveia ،M. J. ،Carona ،C. ،Canavarro ، M. C. ،& Moreira ،H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness* ،*7*(3) ،700-712
17. Gouveia ،M. J. ،Carona ،C. ،Canavarro ، M. C. ،& Moreira ،H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness* ،*7*(3) ،700-712
18. Isanejad, A., Sotoudeh, Z. (2016) Investigating the role of family functions and moral intelligence in teenagers' tendency to delinquency, publication: Women and Family Educational Culture, 12th Volume, 39th Issue
19. Jiun ،C. X. ،Jaafar ،W. M. W. ،& Ghazali ، N. M. (2016). The relationship between parenting stress and perceived children's social problem behavior among chinese working mothers. *International Journal of Social Science and Humanity* ،*6*(3) ،157
20. Kaveh Manijeh, Alizadeh Hamid, Delawar Ali, Barjali Ahmad. (2013). Development of a program to increase resilience against stress and the effect of its training on the components of the quality of life of parents with mild mental retardation. Exceptional Children Quarterly 11(2):140-119
21. Keihani Far, Y., Salmani, A., & Sharei, A. (2023). Investigating the effectiveness of metacognitive interpersonal therapy on the cognitive regulation of emotion and emotional inhibition in adolescents with high-risk behaviors. Journal of Cognitive Psychology, 11(3), 1-12.
22. Khodapanahi, M.K., Ghanbari, S., Nadali, H., Mousavi, P., (2019) Quality of mother-child relationships and anxiety symptoms in preschool children, Journal: Evolutionary Psychology (Iranian Psychologists), 9th Volume, Number 3 and the third
23. Kolahkaj, B., Khalatbari, J., Salahyan, A., & Nasrollahi, B. (2022). The prediction of Nomophobia Based on Perceived Parenting Styles with Mediating Role of Loneliness. Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS), 3(2), 291-302.
24. Lavi ،N. (2022). "We Only Teach Them How to Be Together": Parenting ،Child Development ،and Engagement with Formal Education Among the Nayaka in South India. *Anthropology & Education Quarterly* ،*53*(1) ،84-102
25. Mah ،J. W. ،Murray ،C. ،Locke ،J. ،& Carbert ،N. (2021). Mindfulness-enhanced behavioral parent training for clinic-referred families of children with ADHD: A randomized controlled trial. *Journal of Attention Disorders* ،*25*(12) ،1765-1777
26. Matza ، H. ،Ahmad ،M. S. ،Cho ،K. W. ،& Fakhr ،Z. (2017). Parenting styles and aggression among young adolescents: a systematic review of literature. *Community mental health journal* ،*55*(6) ،1015-1030
27. Mehraban Seyed Ali, Karmi Abolfazl, Asadzadeh Hassan, Sotoude Asl Nemat. Development of a structural model for predicting academic progress through parenting styles and parent-child interaction in secondary school students in Tehran. Scientific-Research Quarterly Journal of Family and Research 2018; 16 (2): 26-7
28. Mikaeili, N., Salmani, A., & Sharei, A. (2023). The effect of communication skills training on family adaptability/cohesion and coping strategies in parents of female students with learning disabilities. Journal of Learning Disabilities, 13(1), 42-56.
29. Mitchell ،K. (2022). How Perfectionism ، Procrastination and Parenting Styles Impact Students Mental Health and How Mindfulness and Self-Compassion May be the Antidote. *Mental Health and Higher Education in Australia* ،191-208



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]

30. Naderi Habibullah, Firozzadeh Pasha Narges, Kargar Fatima. (2015). The relationship between attachment style, self-concept and feelings of loneliness among secondary school students. Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry. 3 (2): 1-10
31. Pourmohammed Rezai Tajrishi Masoumeh, Ashuri Mohammad, Afrooz Gholam Ali, Arjamandania Ali Akbar, Ghobaribanab Baqer. (2014). Effectiveness of positive parenting program training on mother's interaction with mentally retarded child. Journal of Rehabilitation 16(2):128-137
32. Seyed Mousavi, Mehri and Moharrami, C (2018) Emotional ataxia, feeling alone and fear of intimacy: predictors of attitude towards infidelity in men, Journal: Contemporary Psychology, 14th volume, 1st issue
33. Tabatabai, S.S., Rafiei, M., Ilbeigi, H., Atai, A. (2019) Effectiveness of positive parenting program on parent-child relationship and signs of disorder in adolescents with conduct disorder, Journal of Faculty of Medicine, Volume 6, Number 4
34. Tajrishi, A., Rashidi Far, Eslami, S., Rahmanpour T., (2016) Recognizing the social skills of students with learning disabilities, the third national conference on sustainable development in educational sciences and psychology, social and cultural studies
35. Yang ،X. ،Fan ،C. ،Liu ،Q. ،Chu ،X. ، Song ،Y. ،& Zhou ،Z. (2020). Parenting styles and children’s sleep quality: Examining the mediating roles of mindfulness and loneliness. *Children and Youth Services Review* ،*114* ،104921
36. Yousefi, Yunus, Mohammadi, Esrin, Tovefi, Amani, & Ahmad. (2023). Investigating the effectiveness of group intervention based on acceptance and commitment on family protective factors, emotional and social loneliness and parenting stress in mothers of children with Down syndrome. Psychological Health Research Quarterly, 17(3), 0-0.
37. Zimmer-Gembeck ،M. J. ،Rudolph ،J. ، Kerin ،J. ،& Bohadana-Brown ،G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development* ،*46*(1) ،63-82



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28 ]