

اثربخشی روش آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه در استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی مادران کودکان کم توانی ذهنی

The Effectiveness of Mindful Parenting Training on Parenting Stress and Marital Quality Among Mothers of Intellectually Disabled Children

<https://dx.doi.org/10.52547/jfr.17.2.303>

Kh. Aslani, Ph.D.

Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

M. Mardani, M.A.

Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Kh. Shiralinia, Ph.D.

Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

✉ دکتر خالد اصلانی

گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز

ماریا مردانی

گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز

دکتر خدیجه شیرالی نیا

گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۹/۲۱

دریافت نسخه اصلاح شده: ۱۴۰۰/۵/۱۸

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۶/۲۲

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effectiveness of training mindful parenting on parenting stress and marital quality among mothers of intellectually disabled children.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه در استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی مادران کودکان کم توان ذهنی انجام شد. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با گروه کنترل و در دو مرحله پیش آزمون - پس آزمون بود.

✉ Corresponding author: Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Email: kh.aslani@scu.ac.ir

✉ نویسنده مسئول: اهواز، دانشگاه شهید چمران، گروه مشاوره

پست الکترونیکی: kh.aslani@scu.ac.ir

this study is semi-experimental with control group and pretest-posttest design. The population included all mothers of children under 18 years of age with mental disabilities referred to Izeh welfare centers. Then, 30 mothers with intellectually disabled children in range were randomly selected and then divided into two groups (15 for each). mindful parenting. Participants completed two questionnaires including Parenting Stress (Abidin, 1991) and marital quality (Noroton, 1983). the experimental group were educated in mindful parenting in 8 sessions over 8 weeks. The results of the multivariate covariance analysis of data indicated that training of mindful parenting is affective in reduction parenting stress and improving marital quality. This was also persistent significantly in the follow-up stage after two months ($P < 0/05$). Training of mindful parenting can have beneficial results in improving the mental health of families of intellectually disabled children.

Keywords: Parenting Stress, Mindfulness Parenting, Marital Quality, Intellectually Disabled.

جامعه آماری همه مادران دارای کودک زیر ۱۸ سال مبتلا به کم‌توانی ذهنی مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر ایذه بودند که از بین آن‌ها ۳۰ نفر از مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی با روش هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر). ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های استرس والدگری (آبیدین، ۱۹۹۱) و کیفیت زناشویی (نورتون، ۱۹۸۳) بود. آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به شیوه گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک بار بر گروه آزمایش اجرا شد. گروه گواه در طی این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره، حاکی از کاهش میانگین نمرات استرس فرزندپروری و افزایش میانگین کیفیت زناشویی در مرحله‌ی پس‌آزمون و پایداری این اثر در مرحله ۲ ماه پی‌گیری بود (۰/۰۵). آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه می‌تواند در بهبود سلامت روانی خانواده‌های کودکان کم‌توان ذهنی نتایج مفیدی را به دنبال داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: استرس فرزندپروری، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، کیفیت‌زناشویی، کم‌توانی ذهنی.

مقدمه

طی چند دهه گذشته، تعداد فرزندان شناسایی‌شده با نیازهای ویژه افزایش یافته است. در این بین یکی از گروه‌های مورد توجه، کودکان دارای کم‌توانی ذهنی^۱ یا ناتوانی هوشی است. این مشکل در همه‌ی این افراد، با شرایط یکسان و به یک میزان و با علت‌های مشابه و آثار همانند مشاهده نمی‌شود (هالاها، کافمن، پلان و بادار^۲، ۲۰۲۰). مشخصه‌ی افراد کم‌توانی ذهنی این است که محدودیت‌های قابل توجهی در عملکرد ذهنی و رفتار سازگارانه دارند (مهارت‌های زندگی روزمره) که در دوران کودکی یا نوجوانی (قبل از ۱۸ سالگی) اتفاق می‌افتد (انجمن روان‌شناسی آمریکا^۳، ۲۰۱۳). بر طبق پژوهش‌ها، والدین دارای کودکان کم‌توانی ذهنی به دلیل افزایش مسئولیت‌های والدگری، اغلب در مقایسه با والدین کودکان بهنجار، سطوح بالاتری از استرس و پریشانی روان‌شناختی را تجربه می‌کنند (اسبورن، روبرتس، کناپونه^۴، ۲۰۲۰). به‌طوری که والدین کودکان

کم‌توانی ذهنی دو برابر سایر والدین، دچار تنیدگی، افسردگی و مشکلات سلامتی می‌شوند (چان، سزتو، چان، چی^۵، ۲۰۱۷). این موضوع به نوبه‌ی خود منجر به چرخه‌ی معیوبی از نتایج منفی برای این کودکان و بهزیستی خانواده می‌شود و مشکلات بسیاری را در زمینه‌ی سلامت روان برای اعضای خانواده به‌ویژه مادر ایجاد می‌کند (مرادیکا، ستارپور ایرانی، امامقلی^۶، ۲۰۱۷).

طبق پژوهش‌ها افسردگی و اضطراب مادران دارای کودک کم‌توانی ذهنی از مادران دارای کودک بهنجار بیشتر است (گوگو، ویست، روند^۷، ۲۰۱۷). مشکلات رفتاری و ارتباطی کودک، نگرانی مادران درباره‌ی دوام و ثبات شرایط، پذیرش پایین جامعه و حتی سایر اعضای خانواده نسبت به رفتارهای کودک، حمایت‌های اجتماعی کم، مشکلات مالی، انزوا و کمبود آگاهی والدین درباره‌ی تحول و پیشرفت کودک، از مهم‌ترین عوامل افزایش استرس در آن‌ها است (رودریگز، هارتلی، بولت^۸، ۲۰۱۹). چالش‌های روزمره‌ای که والدین دارای کودک کم‌توانی ذهنی با آن‌ها مواجه می‌شوند نشان می‌دهد اغلب این والدین در موقعیت‌های دشواری هستند که قوای جسمی و روانی آن‌ها را به اضمحلال می‌برد و استرس زیادی را بر آن‌ها تحمیل می‌کند. این فشارهای روانی گاه از تولد کودک و یا قبل از آن و همچنین در مرحله‌ی تشخیص ناتوانی کودک آغاز می‌شود و ممکن است با افزایش سن وی بر میزان آن‌ها افزوده شود. پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که والدین در پذیرش این واقعیت مشکل دارند و نسبت به مواردی همچون اظهار نظرهای دیگران در مورد شرایط فرزندشان، حضور در مکان‌های عمومی به همراه فرزندشان، مسائل پزشکی آموزشی، توان‌بخشی، مشکلات مالی ناشی از مداخلات درمانی، مسائل مربوط به اوقات فراغت، مشکلات آموزشی و رفتاری کودک و غیره تحت فشار هستند (کارپداته رجان^۹، ۲۰۲۰).

حضور فرزند با اختلال کم‌توانی ذهنی در خانواده همچنین می‌تواند والدین را با چالش‌ها و مشکلاتی روبه‌رو سازد که این مشکلات بر ارتباطات متقابل و رضایت هر یک از زوجین از زندگی زناشویی تأثیرگذار باشد (صدیق ارفعی، حسامپور^{۱۰}، ۱۳۹۴). زیرا والدین مجبورند تمام انرژی خود را صرف کنترل کودک کنند و در نتیجه دیگر نیرویی برای ارتباط با هم و رفع نیازهای یکدیگر ندارند. یکی از اهداف و آرزوهای افراد به‌ویژه مادران داشتن زندگی زناشویی موفق و دریافت عشق، محبت، حمایت و دلگرمی از همسر است، اما وجود علائم و نشانه‌های معلولیت در کودک ممکن است تعامل والدین و عملکرد خانواده را تحت تأثیر قرار دهد و انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره باعث می‌شود مادران نیازهای خود را نادیده بگیرند و به اهداف خود دست پیدا نکنند، در نتیجه کیفیت روابط زناشویی آن‌ها کم شود و سرانجام به دلزدگی در آن‌ها منجر شود. (اسدی‌بیگی و سپاه‌منصور^{۱۱}، ۱۳۸۵). علاوه بر این والدین به سبب فشارها و اضطراب‌های متعدد، آمادگی بیشتری برای خشم و پرخاشگری دارند. (بوک والا، سوبین و زدانیوک^{۱۲}، ۲۰۰۵) و افزایش ارتباطات منفی و مخرب می‌تواند منجر به کاهش رضایت در رابطه زناشویی و افزایش احتمال طلاق شود (یانگ و لانگ^{۱۳}، ۱۹۹۸؛ آماتو و هوهمان^{۱۴}، ۲۰۰۷).

ذهن‌آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است. (گودمن، روبرتس و مسر-آیزنمن^{۱۵}، ۲۰۲۰) والدینی که می‌توانند ذهن‌آگاه بمانند و نیازهای فرزندانشان را با استفاده از شیوه‌ی ذهن‌آگاهی بپذیرند می‌توانند بافتی خانواده‌ای ایجاد کنند که فرصت رضایت و لذت بادوام بیشتری را در رابطه‌ی والد فرزند می‌دهد (لونبرگ، یوناس، اونترنهر، براندستروم و نییمی^{۱۶}، ۲۰۲۰).

وارد شدن ذهن آگاهی در حوزه‌ی فرزندپروری (فرزندپروری ذهن آگاهانه)^{۱۷} یکی از جدیدترین زمینه‌های کاربردی در حوزه سلامت روان است که به‌طور خاص در فرزندپروری‌های با استرس زیاد مطرح می‌شود و مناسب والدینی است که خودشان از مشکلات روان‌شناختی رنج می‌برند (لیویت، آلسوپ، باسبی، دریگز، ساکسی^{۱۸}، ۲۰۲۰). و به والدین اجازه می‌دهد تا رفتارهای مقابله‌ای سازگارتری اتخاذ کنند و از تأثیرات بالقوه و مخرب ناشی از ارزیابی‌های مرتبط با والدگری، خانوادگی و محیطی بر بهزیستی روان‌شناختی خود و فرزندپروری‌شان دوری کنند (جاستربوف، چاپلین، فینی، ساوویه و سینها^{۱۹}، ۲۰۱۸). در فرزندپروری ذهن آگاهانه، والدین آموزش می‌بینند به جای توجه به رفتارهای مشکل‌زای کودکان و آسیب‌ها و استرس والدگری، بر لحظه‌ی اکنون و آنچه در حال حاضر رخ می‌دهد، متمرکز شوند. (یانگ، فن، لیو، چو و ژو^{۲۰}، ۲۰۲۰). 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 (بارنز و مکاسکیل^{۲۱}، ۲۰۲۰) و بر آن است تا به افراد آموزش دهد که به جای تمرکز بر مشکلات درونی، تمرکز خود را از درون به بیرون و اتفاقات در حال جریان در محیط اطرافشان سوق دهند. گزارش شده است که مهارت‌های توجه مانند تمرکز، آگاهی به افکار، توانایی گسترش توجه و آگاهی از پیامدها، کنترل رفتارها و افکار خودآیند، در کاهش مشکلات کودکان و والدین آن‌ها مؤثر است (کروشه، دیموند، کرین، وارنر^{۲۲}، ۲۰۱۸).

فرزندپروری ذهن آگاهانه به افزایش اعتماد و مشارکت هیجانی، کاهش استرس والدگری و افزایش خشنودی فرزندان منجر می‌شود (اسکیبراس، رووسکانن، لیتچ، اوانس^{۲۳}، ۲۰۲۰). در نتیجه اگر فرزندپروری ذهن آگاهانه ارتباط مثبتی با کاهش استرس فرزندپروری و روابط والد - فرزندی کارآمدتر داشته باشد و موجب بهبود روابط والد - فرزندی و عملکرد والدین و فرزندان شود، لازم است پژوهش‌های بیشتری در این زمینه انجام شود (مک، ویتینگام و بوید^{۲۴}، ۲۰۱۹). بنابراین سنجش فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌تواند به محققان فرصت شناسایی والدینی را بدهد که روابط والد - فرزندی آن‌ها در خطر است و والدگری ذهن آگاهانه ضعیف‌تری دارند، در این صورت آن‌ها می‌توانند وضعیت فرزندپروری خود را بهبود بخشند و از این مداخلات بهره ببرند (موریرا و کاناوارو^{۲۵}، ۲۰۱۵). با توجه به اهمیت بهبود بخشیدن به کیفیت زناشویی و سبک‌های مقابله‌ای که در این خانواده‌ها وجود دارد و میزان شیوع زیاد مشکلات روان‌شناختی ناشی از داشتن فرزند مبتلا به کم‌توانی ذهنی در والدین به‌خصوص مادران، لزوم توجه به متغیرهای مرتبط با این مشکلات، و نیز شناخت و بررسی دقیق‌تر آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد، در نتیجه این پژوهش برای مقابله با مشکلات خانوادگی، شناسایی و قبول کم‌توانی ذهنی کودک و مقابله با مشکلات ایجادشده انجام می‌شود. با توجه به اینکه از این شیوه فرزندپروری برای آموزش مادران با کودکان کم‌توانی ذهنی در سطح کشور چندان استفاده نشده است و خلأ آن در آموزش به‌وضوح احساس می‌شود، بنابراین فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

فرضیه اول: آیا آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس فرزندپروری مادران دارای کودک کم‌توانی ذهنی تأثیر دارد یا نه؟

فرضیه دوم: آیا آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کیفیت زناشویی مادران دارای کودک کم‌توانی ذهنی تأثیر دارد یا نه؟

روش پژوهش

روش این پژوهش نیمه‌تجربی به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه‌ی آماری این پژوهش کلیه‌ی مادران دارای کودکان کم‌توانی‌ذهنی در شهر ایذه هستند که در مدارس استثنایی تحت مراکز تحت پوشش سازمان بهزیستی در حال تحصیل‌اند. از میان آن‌ها ۳۰ نفر از مادران که دارای ملاک‌های ورود و خروج به مطالعه بودند، انتخاب شدند. سپس آزمودنی‌ها در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایشی و ۱۵ نفر گروه گواه) گمارده شدند. نمونه‌گیری پژوهش در مرحله‌ی انتخاب آزمودنی به صورت هدفمند و در مرحله‌ی گمارش گروه‌های آزمایش و گواه به صورت تصادفی انجام شد.

ملاک‌های ورود به درمان این موارد در نظر گرفته شد: رضایت و علاقه داشتن به شرکت در جلسه، افراد انتخاب‌شده تعهد دهند که در تمام جلسات شرکت کنند، دریافت نکردن خدمات مشاوره‌ای در طول دوره‌ی آموزش، دارا بودن سلامت جسمی، مصرف نکردن هرگونه ماده مخدر، داشتن کودک زیر ۱۸ سال، در قید حیات بودن شوهر و داشتن فرزند در حال تحصیل در مرکز کودکان کم‌توان ذهنی. لازم به ذکر است مادران تاکنون هیچ مداخله‌ی دیگری نگرفته بودند.

ابزارهای سنجش

شاخص استرس فرزندپروری - فرم کوتاه (PSI-SF): این مقیاس یک نسخه‌ی کوتاه ۳۶ سؤالی از شاخص اصلی استرس فرزندپروری (PSI) بود که آبدین (۱۹۹۹) آن را تهیه کرده است. سه زیر مقیاس آشفستگی والدین، تعاملات ناکارآمد والد - کودک و ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین در فرم شاخص استرس فرزندپروری وجود دارد. زیر مقیاس آشفستگی والدین (سؤال یک تا دوازده)، احساس تنش والدین در خصوص فرزندپروری را بر حسب استرس‌های شخصی دیگر اندازه می‌گیرد. زیر مقیاس ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین (سؤال ۲۵ تا ۳۶) نشانگر رفتارهای کودکان است که باعث آسان‌تر شدن فرزندپروری می‌شود. در نهایت، زیر مقیاس تعاملات ناکارآمد والد - کودک به انتظارات والدین از کودکان می‌پردازد: اینکه رفتار کودک تا چه حد رفتار فرزندپروری را تقویت می‌کند (فدایی، دهقانی، طهماسیان و فرهادی^{۲۴}، ۱۳۸۸)

نحوه‌ی پاسخگویی به سؤال‌ها به این صورت است که آزمودنی باید از بین گزینه‌های مربوط به هر سؤال، گزینه‌ای که بیشتر در مورد او صدق می‌کند را در یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از ۱: کاملاً مخالفم تا ۵: کاملاً موافقم) علامت بزند. ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۹ است که این میزان پایایی می‌تواند بیانگر ثبات درونی ارزیابی‌ها باشد. در مطالعه‌ی فدایی (۱۳۸۸) ضریب پایایی این آزمون برابر ۰/۸۹ برای کل استرس والدین، ۰/۸۲ برای زیر مقیاس آشفستگی والدین، ۰/۷۳ برای زیر مقیاس ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین بود که این مقادیر همبستگی بیانگر اندازه‌گیری رضایت‌بخش نمره‌های این شاخص بود. این پژوهش هم‌سو با نتایج پژوهش‌های خارجی است. در پژوهش حاضر پایایی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ است.

شاخص کیفیت زناشویی (QMI): نورتون در سال ۱۹۸۳ شاخص کیفیت زناشویی را ساخته است این شاخص را امان‌الهی، ایزدی‌پناه و سودانی^{۲۷} (۱۳۹۳) ترجمه و استفاده کرده‌اند. این پرسش‌نامه کیفیت زناشویی را با به کارگیری عبارات‌های کلی مانند (ما یک ازدواج خوب داریم)، (روابط من با همسرم خیلی

پایدار است) می‌سند. آزمودنی درجه موافقت خود را در پنج سؤال پرسش‌نامه در دامنه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافق) نشان می‌دهد. امان‌الهی و همکاران (۱۳۹۳) برای بررسی ضریب پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده و ضریب پایایی ۰/۹۴ را گزارش کردند. همچنین برای بررسی روایی سازه‌ی این پرسش‌نامه از ۱۰ سؤال مربوط به متغیر رضایت زناشویی انریچ استفاده شد که ضریب اعتبار روایی آن را ۰/۷۷ گزارش دادند که در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار است. ضریب پایایی پرسش‌نامه کیفیت زناشویی در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل

پس از نمونه‌گیری، پرسش‌نامه استرس فرزندپروری به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد و آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر گروه آزمایش، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک بار برگزار شد. گروه گواه تا پایان مرحله‌ی پی‌گیری هیچ آموزشی دریافت نکردند. برنامه آموزشی مورد استفاده در پژوهش، برنامه آموزشی بوگلز و رستیفو (۲۰۱۴) است که پس از ترجمه، تعدادی از متخصصان روان‌شناس بالینی و مشاوره، روایی صوری و محتوایی آن را ارزیابی کردند. سپس جلسات آموزش به صورت آزمایشی بر سه نفر از مادران که شرایطی شبیه به گروه آزمایش داشتند، اجرا و ابهام در ادراک مفاهیم ارائه‌شده در هر جلسه برطرف شد. بعد برنامه‌ی آموزشی نهایی بر روی نمونه‌ی اصلی پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. دوره‌ی اجرای آموزش دو ماه به طول انجامید. در پایان آموزش، پس‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد و بعد از گذشت دو ماه نیز پی‌گیری انجام گرفت. همه‌ی داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از بسته آماری SPSS برای علوم اجتماعی نسخه ۲۱ با استفاده از روش تحلیل کواریانس چند متغیره تحلیل شد.

مداخلات بر اساس راهنمای درمانی کتاب فرزندپروری ذهن‌آگاهانه: متخصصان بهداشت روانی (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۴) به والدین ارائه شد که خلاصه آن به شرح زیر است:

جلسه اول. هدف: معرفی فرزندپروری خودکار

محتوا: معرفی پژوهشگر، معرفی اعضا گروه به یکدیگر و بیان شرح حالی از مشکلات اعضا، معرفی مفهوم فرزندپروری خودکار در مقابل فرزندپروری غیرواکنشی و بحث در مورد منطبق دریافت فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، تمرین استرس صبحگاهی

تمرین‌ها: خوردن آگاهانه کشمش و کاوش بدن.

جلسه دوم. هدف: معرفی فرزندپروری با ذهن مبتدی

محتوا: بررسی مجدد بدن و بحث در مورد تکالیف جلسه قبل، توضیح فرزندپروری با ذهن مبتدی، توضیح ادراک در مقابل تفسیر، بررسی موانع تمرین، تماشا کردن به صورت ذهن‌آگاهانه، تمرین سپاسگزاری، نشستن با تنفس + کاوش مختصر،

تمرین‌ها: توصیف فرزندان به صورت مبتدی به مدت ۳۶ دقیقه. تمرین تشکر و قدردانی از خود به‌عنوان

والد.

جلسه سوم. هدف: برقراری ارتباط مجدد با بدن به‌عنوان والد

محتوا: بحث در مورد تکالیف خانگی ابتدا به صورت دو نفره و سپس در کل گروه، بررسی و تماشای بدن در حین استرس‌های فرزندپروری، تمرین تماشاجری با نگاه جدید، بررسی و تماشای بدن در حین استرس فرزندپروری، مراقبه به صورت نشسته با تأکید بر تنفس و احساسات بدنی.

جلسه چهارم. هدف: پاسخگو بودن به جای واکنشی رفتار کردن در برابر استرس فرزندپروری محتوا: مراقبه‌ی نشسته که شامل افکار و صداهاست، بحث در مورد تقویم لحظات استرس‌زا به صورت دو نفره و سپس در کل گروه به منظور تمایز بین احساسات بدنی، فکر و احساس، معرفی الگوهای واکنش و پاسخ، ایفای نقش در مقابل فردی دیگر به‌عنوان مشکل و انجام چهار حالت برخورد با مشکل (جنگیدن با مشکل، فرار کردن از مشکل، نادیده گرفتن مشکل و در نهایت پذیرفتن مشکل و حل مسئله).

جلسه پنجم. هدف: الگوهای فرزندپروری و طرحواره‌ها محتوا: بحث در مورد فرزندپروری واکنشی و نقش طرحواره، بحث در مورد تعاملات استرس‌زای والد و فرزند، تمرین تجربی در مورد پذیرش احساسات خود و فرزندپروری، واکنش‌ها در مورد استرس‌زاترین رفتار فرزند، مراقبه نشسته که علاوه بر موارد ذکرشده در جلسه قبلی، عنصر احساسات هم به آن اضافه می‌شود، سه دقیقه با فاصله نفس کشیدن و مراقبه راه رفتن به صورت ذهن آگاهانه .

جلسه ششم. هدف: تعارض و فرزندپروری محتوا: انجام مراقبه همراه با آگاهی غیرانتخابی، بحث‌های گروهی در مورد نقش طرحواره والدین در الگوهای فرزندپروری، توجه به تکالیف خانگی، مراقبه راه رفتن، تمرین ذهن آگاهی در تعامل استرس‌زا با فرزند، تمرین شکاف و ترمیم به صورت تجسمی.

جلسه هفتم. هدف: معرفی عشق و محدودیت‌ها، ابراز شفقت و درعین حال تعیین محدودیت محتوا: انجام مراقبه‌ی دوستی - محبت، بررسی تمرین خانگی شکاف و ترمیم به صورت گروهی، معرفی اهمیت محدودیت‌ها و تبیین دیدگاه والدین (محدودیت‌هایی که برای کودکان اعمال می‌کنند نوعی از عشق و مهربانی به فرزندشان ببینند)

جلسه هشتم. هدف: در پیش گرفتن مسیر ذهن آگاهانه در فرزندپروری محتوا: بیان خلاصه‌ای از جلسات قبل، طرح مراقبه برای هشت هفته‌ی آینده، پیشنهادهایی برای فرزندپروری ذهن آگاهانه به صورت روزانه، تمرین قدردانی (تقسیم‌بندی اعضا به گروه‌های سه نفری و بیان تشکر و قدردانی به خاطر سه چیز مهم در زندگی‌شان به همدیگر).

بیان یافته‌ها

قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش، پیش‌فرض‌های مورد نیاز برای آمار پارامتریک بررسی شد. سطح معناداری کولموگراف اسمیرنوف به‌منظور هنجاریابی توزیع، یافته‌های پژوهش، برای استرس فرزندپروری ۰/۶۶ و در کیفیت‌زناشویی ۰/۹۱ به‌دست آمد، در نتیجه پیش‌فرض هنجاری بودن توزیع متغیرها تأیید می‌شود. همچنین پیش‌فرض لوین به‌منظور بررسی تساوی واریانس‌ها برای استرس فرزندپروری ۰/۱۱۷ و برای کیفیت زناشویی $F= ۱/۴۴$ و $P= ۰/۰۵$ محاسبه شد که این پیش‌فرض‌ها برقرار بود.

جدول ۲: تحلیل کواریانس (مانکوا) تأثیر آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه

بر استرس فرزندپروری و کیفیت‌زناشویی

متغیر	مرحله	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
استرس فرزندپروری	پس‌آزمون	۲۰۷۱	۱	۶۶/۵۵	۳۱/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵
	پی‌گیری	۱۶۸/۲۲	۱	۲۶۸/۲۲	۳۹/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۶۱۲
کیفیت زناشویی	پس‌آزمون	۱۵۲/۰۹	۱	۶/۶۲	۲۲/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۴۸
	پی‌گیری	۱۷۷/۳۰	۱	۱۷۷/۳۰	۱۸/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۴۲۴

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود مقدار F در مرحله پس‌آزمون برای متغیر استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی معنادار به دست آمد. حجم اثر بیانگر تأثیر آموزش گروهی و مربوط به عضویت گروهی است. (در استرس فرزندپروری: $F=۳۱/۱۲$ ، $P=۰/۰۰۱$ و حجم اثر = $۰/۵۵$ ؛ در کیفیت زناشویی: $F=۲۲/۹۴$ ، $P=۰/۰۰۱$ و حجم اثر = $۰/۴۸$). میانگین‌های تعدیل‌شده، برای متغیر استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی در مرحله‌ی پس‌آزمون به ترتیب $۹۳/۲۷$ ، ۲۵ به دست آمد، بنابراین فرضیه اول و دوم پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه مادران بر استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی مادران در مرحله پس‌آزمون تأیید شد. همچنین نتایج در مرحله‌ی پی‌گیری نیز نسبت به پیش‌آزمون در استرس فرزندپروری کاهش یافته و در کیفیت زناشویی افزایش یافته است. مقدار F در مرحله‌ی پی‌گیری برای متغیر استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی معنادار به دست آمد. (در استرس فرزندپروری: $F=۳۹/۴۴$ ، $P=۰/۰۰۱$ و حجم اثر = $۰/۶۱۲$ ؛ در کیفیت زناشویی: $F=۱۸/۳۹$ ، $P=۰/۰۰۱$ و حجم اثر = $۰/۴۲۴$). میانگین‌های تعدیل‌شده، برای متغیر استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی در مرحله‌ی پی‌گیری در گروه آزمایشی به ترتیب $۹۱/۴۰$ ، $۲۵/۶۷$ به دست آمد. نتایج به‌دست‌آمده حاکی از تأیید شدن فرضیه‌های اول و دوم پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه مادران بر استرس فرزندپروری و کیفیت زناشویی مادران در مرحله پی‌گیری بود.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های فرضیه اول پژوهش نشان داد بین میانگین‌های نمرات پس‌آزمون استرس فرزندپروری در دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معناداری وجود دارد ($۰/۰۵$) و گروه آزمایشی کمتر از گروه گواه است که نشان‌دهنده کاهش استرس در مادران کودکان کم‌توانی ذهنی است. همچنین این نتایج در مرحله پی‌گیری پایداری خود را حفظ کرده است. یافته‌های این پژوهش هم‌سو با یافته‌های صفی‌خانی، افتخارسرایی، نادری و مریخی^{۲۸} (۲۰۲۰)، توممینیا، کلیاننه، روسر، گالا^{۲۹} (۲۰۲۰)، کملاسری، فوریانالیستیوات^{۳۰} (۲۰۲۰)، بورگدورف، زابو و ابوت^{۳۱} (۲۰۱۹)، بوگلز و همکاران^{۳۲} (۲۰۱۴)، سینگ، ادکینز و والر^{۳۳} (۲۰۱۰)، نیس^{۳۴} (۲۰۱۴)، دایکنز، فیشر، تیلور، لامبرت و میودراگ^{۳۵} (۲۰۱۴) و بیر، وارد و مور^{۳۶} (۲۰۱۳)، برگسما، فرمسا، د بروین، بوگلز^{۳۷} (۲۰۱۲)، ونداورد، بوگلز و پیکننبورگ^{۳۸} (۲۰۱۲)، دمپسی، کین، پنل، اورلی، و نیلاندر^{۳۹} (۲۰۰۹)، فضلی و سجادیان^{۴۰} (۱۳۹۵)، مرادیانی گیزه رود، میردریکوند، حسینی رمقانی و مهربانی^{۴۱} (۲۰۱۶)، شیرالی‌نیا، رضانی و اصلانی^{۴۲} (۱۳۹۹)، قنواتی، حمید و مهربانی‌زاده هنرمند^{۴۳} (۱۳۹۹)، بدیعی، امیرفخرایی،

سماوی و محمدی^{۴۴} (۱۳۹۹)، شیرالی نیا، ایزدی و اصلانی^{۴۵} (۱۳۹۸)، کاخکی، مشهدی و یزدی^{۴۶} (۱۳۹۸) همسو است.

در تبیین یافته‌های فرضیه اول پژوهش باید به این نکته اشاره کرد که والدینی که فرزندشان مشکلات خاص، ناتوانی یا تاریخچه‌ای از رفتارهای کنترل‌ناپذیر و هیجانات منفی از خود نشان می‌دهد، بیشتر توجه خود را به رفتارهای منفی کودکان اختصاص می‌دهند، چنین سوگیری توجهی به رفتارهای منفی فرزندان، با توجه خنثی یا مثبت به رفتارهای کودکان تداخل ایجاد می‌کند و موجب می‌شود والدین حساس‌تر و تکانه‌ای‌تر شوند و در مجموع مهربانی و صبوری کمتری از خود نشان دهند. هنگامی که میزان تحمل پریشانی در افراد کم است، رنج هیجانی ناشی از فشارهای درونی و بیرونی، بسیار بیشتر و شدیدتر، تجربه می‌شود. در نتیجه افراد دارای سطوح پایین تحمل پریشانی، معمولاً گرایش دارند به جای مواجهه با مسائل و حل مستقیم آن‌ها به دنبال راه‌هایی برای تسکین فوری رنج هیجانی خود باشند. این افراد، همچنین نگرش‌های ناکارآمدی نسبت به هیجانات منفی دارند (داترز، رینولدز، مک فرسون، کالر، دنیلسون^{۴۷}، ۲۰۱۷). در این بین سیستم‌های توجهی نقش بسزایی ایفا می‌کنند، ذهن‌آگاهی در بستر فرزندپروری با شکستن چرخه‌های افکار منفی و تکراری به والدین کمک می‌کند تا به جای توجه افراطی به نشخوارهای ذهنی خود، به نحوه‌ی تعامل با کودک خود توجه داشته باشند و به جای توجه سوگیرانه و تفسیر منفی رفتار کودک، با نگاهی باز و غیرقضاوتی با فرزندانشان تعامل کنند. کاهش توجه به این‌گونه افکار منفی و آگاهی و شناخت واکنش‌های خودکار خود به او یاد می‌دهد که چگونه می‌تواند بدون قضاوت کردن، در لحظه حال توجه کند. این نکته‌ها به‌طور بالقوه منجر به پاسخ‌های انطباقی‌تر در برخورد با فشار و استرس روانی ناشی از داشتن کودک کم‌توان ذهنی می‌شوند. (بوگلز، لتونن و رستیفو، ۲۰۱۰).

همچنین نتایج فرضیه دوم پژوهش نشان داد که آموزش گروهی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، کیفیت زناشویی را در مرحله پس‌آزمون افزایش می‌دهد. یافته‌های این تحقیق با یافته‌های پژوهش بوگلز و همکاران (۲۰۱۴) ناهم‌سو است و با پژوهش‌های مشابه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، مدنی و حجتی^{۴۸} (۱۳۹۴)، رجبی و ستوده‌ناباوری^{۴۹} (۱۳۹۰)، رحمانی و شهابی‌زاده^{۵۰} (۱۳۹۳)، و فتحی‌مقدم^{۵۱} (۱۳۹۳) همسو است. این نکته نیز در تبیین این نتیجه ذکرشدنی است که از آن جایی که برنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به معنای در زمان حال بودن و در حال زیستن است، موجب تسهیل درک هیجانات خود و دیگری می‌شود و شامل مشاهده یا توجه به واکنش‌ها، نظرات، خواسته‌ها، احساسات، رنج و شادی، همچنین توصیف این رفتارها و چگونگی ارتباط آن‌ها (به صورت توصیفی نه تفسیری) با شرایط و رفتارهای خود فرد و شرکت در یک تعامل (توجه کردن به رابطه بین آنچه یکی از زوجها تجربه یا بیان می‌کند) است. علاوه بر این حفظ گفت‌وگو در زمان حال، توانایی گوش دادن آگاهانه (تحقیق نکردن با قضاوت‌ها یا واکنش‌های خود) درک تجارب و اظهارات همسر، توانایی برقراری ارتباط همدلانه، درد و رنج دیگری را کاهش می‌دهد. (هیز، فالتی و لینهان^{۵۲}، ۲۰۰۴) و بر کاهش دلدزدگی زناشویی بسیار مؤثر است. تأثیر این متغیر از این لحاظ است که آن‌ها را قادر می‌سازد هر لحظه بر نقاط قوت و ضعف خود و زندگی مشترک خود آگاه باشند و این آگاهی به تعبیر بورپی و لانگر^{۵۳} (۲۰۰۵) یک هماهنگی مفهومی برای زوجین ایجاد می‌کند و آن‌ها را قادر می‌سازد که زندگی مشترک خود و

مشکلات موجود در آن را ارزیابی و باز ارزیابی کنند و این تأثیری بسیار بسزا در افزایش رضایت زوجین و کیفیت زناشویی دارد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش این بود که اجرای آن بر کودکان کم‌توان ذهنی زیر ۱۸ بوده است و نمونه تنها مادران کودکان کم‌توانی ذهنی بوده‌اند، بنابراین برای تعمیم یافته‌های آن باید احتیاط لازم صورت گیرد. همچنین این پژوهش بر روی یک گروه آزمایشی انجام شد و نتایج با آموزش دیگری مقایسه نشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده تأثیر آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر ابعاد دیگر زندگی مادران کودکان کم‌توانی ذهنی و همچنین اثربخشی آن بر پدرها نیز بررسی شود. انجام این مطالعه در بین والدین دارای کودکان مبتلا به سایر اختلال‌های روان‌شناختی هم لازم است.

پی‌نوشت‌ها

1. Mental Disability
2. Hallahan, Kauffman, Pullen & Badar
3. American Psychiatric Association
4. Osborn, Roberts, Kneebone.
5. Chan, Szeto, Chan CYH, Choli
6. Moradika, Sattarpour Iranaghi, Emamgholia
7. Gogoi, Kumar, Deuri
8. Rodriguez, Hartley, Bolt
9. Kareepadath Rajan
10. Sedighi Arfaee, Hesampour
11. Asadibage, Sapamansor
12. Bookwala, Sobin, & Zdaniuk,
13. Young, & Long
14. Amato, & Hohmann-Marriott,
15. Goodman., Roberts., & Musher-Eizenman
16. Lönnberg, Jonas, Unternaehrer, Bränström & Niemi
17. Mindfulness Parenting
18. Leavitt, Allsop, Busby, Driggs, Saxey,
19. Jastreboff, Chaplin, Finnie, Savoye & Sinha
20. Yang, Fan, Liu, Chu & Zhou
21. Barnes & Mcaskill,
22. Krusche & Dymond, Crane, Warriner
23. Sciberras & Ruuskanen, Leitch, Evans
24. Mak, Whittingham & Boyd
25. Moreira & Canavarro,
26. Fadaei, Dehghani, Tahmasian, & Farhadei
31. Virginia Burgdorf, Marianna Szabó and Maree, Abbott
32. Bögels Hellemans, van Deursen, Römer & van der Meulen
33. Singh, Adkins & Wahler,
34. Neece
35. Dykens, Fisher, Taylor, Lambert & Miodrag
36. Beer, Ward & Moar
37. Bergsma, Formsmma, de Bruin, & Bögels, Ters, Reynolds
38. Van der Oord, Bögels & Peijne-nburg
39. Dempsey, Keen, Pennell, O'Reilly, & Neilands
40. Fazli, & Sajjadian
41. Moradiyani Gizeh Rod, Mir Drikvand, Hosseini Ramaghani, Mehrabi
42. Shiralinia, Ramazani & Aslani
43. ghanavaty, hamid, Mehrabizadeh Honarmand
44. Badiee, Amirfakhraei, Samavi, & Mohammadi
45. Shiralinia, Izadi, & Aslani
46. Bondar Kakhki, Mashhadi, & Amin Yazdi
47. Daughters, Reynolds, MacPherson, Kahler, Danielson, Zvolensky & Lejuez
48. Madani, Hojati

- | | |
|---|-------------------------------|
| 27. Abbas Amanuelah, Mahboobeh
Izadipanah , Mansour Sodani | 49. Rajabi, Sotodeh Navrodi |
| 28. Safikhani , Eftekhar Saadi, Naderi | 50. Rahmani, Shahabizadeh |
| 29. Tumminia, Colaianne, Roeser, &
Galla | 51. Fathimoghadam |
| 30. Kumalasar, Endang Fourianali-
styawati | 52. Hayes, Follette & Linehan |
| | 53. Burpee, Langer |

منابع

- امان‌الهی، ع.، ایزدی پناه، م.، و سودانی، م. (۲۰۱۶). بررسی رابطه دل‌بستگی به خدا، مقدس دانستن ازدواج و صمیمیت معنوی با کیفیت زناشویی. مشاوره کاربردی، ۵(۱)، ۹۵-۱۱۱.
- اسدی‌بیگی، ز.، سپاه‌منصور، م. (۱۳۸۵). رابطه سبک‌های عشق و رضایت زناشویی در زنان خانه‌دار متاهل ۴۵-۳۰ ساله شهر تهران، چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- بدیعی، ا.، امیرفخرایی، آ.، سماوی، ع.، محمدی، ک. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب، مجله مطالعات ناتوانی، ۱۳۳(۱۰)، ۸-۱.
- بندارکاخکی، م.، امین یزدی، س. ا. (۲۰۱۹). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای، خودشفقتی و ذهن‌آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۲(۴۱)، ۱۴-۱.
- فدایی، د.، طهماسبیان، م.، و فرهادی، ک. (۲۰۱۱). بررسی ساختار عاملی، اعتبار و روایی فرم کوتاه - شاخص استرس فرزندپروری (PSI-SF) مادران کودکان عادی ۱۲-۷ سال. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۸(۲)، ۰-۰.
- رجبی، غ.، ستوده ناورودی، س. ا. (۱۳۹۰). تأثیر شناخت درمانی گروهی مبتنی بر حضور ذهن (MBCT) بر کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی در زنان متاهل. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ۲۰(۸۰)، ۸۳-۹۱.
- رحمانی، ف.، شهبانی‌زاده، ف. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر گروه‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت کلی زناشویی مادران دارای فرزند معلول در شهرستان بیرجند، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری.
- شیرالی‌نیا، خ.، رضانی، ش.، سودانی، م. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر علائم روان‌پزشکی و کفایت فرزندپروری مادران کودکان با نیازهای ویژه در شهرستان دزفول. فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره، ۱۹(۷۶)، ۹۱-۷۰.
- شیرالی‌نیا، خ.، ایزدی، م.، و اصلانی، خ. (۲۰۱۹). نقش واسطه‌ای استرس فرزندپروری، کیفیت رابطه مادر-کودک و سلامت روان مادر در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و مشکلات رفتاری کودکان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۰(۳۸)، ۱۴۶-۱۳۵.
- صدیق ارفعی، ف.، و حسامپور، م. (۲۰۱۶). رابطه ذهن‌آگاهی و حمایت اجتماعی ادراک شده با سلامت روان مادران کودکان کم‌توان ذهنی. فصلنامه علمی پژوهشی مددکاری اجتماعی، ۴(۴)، ۴۲-۵۲.
- فتحی‌مقدم‌آستانه، س. م. (۱۳۹۳). اثربخشی گروه‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت‌زناشویی زنان افسرده. اولین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران.
- فضلی، ن.، سجادیان، ا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر مشکلات رفتاری کودک و استرس والدگری مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال نقص توجه بیش‌فعالی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۳، ۳۵-۲۶.
- قنوتی، م.، حمید، ن.، مهرابی‌زاده، ه. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش فرزند پروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی والدین در مادران دارای کودک مبتلا به اختلالات طیف اتیسم، نشریه پرستاری کودکان، ۷(۲)، ۸۶-۷۵.

کیمیایی، س.، محرابی، ح.، و میرزایی، ز. (۲۰۱۰). مقایسه وضعیت سلامت روان پدران و مادران کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر شهر مشهد. پژوهش‌نامه مبانی تعلیم و تربیت، ۱۱(۱)، ۰-۰.

مدنی، ی.، و حجتی، س. (۱۳۹۴). تأثیر درمان‌شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در رضایت‌ناشویی و کیفیت زندگی زوجین. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، دانشگاه تهران، ۶(۲)، ۶۰-۳۹.

مرادیانی گیزه رود، س.، میردریکوند، ف.، حسینی رمقانی، ن.، و مهرابی، م. (۲۰۱۶). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب، افسردگی و پرخاشگری مادران دارای کودک مبتلا به اختلال لجبازی نافرمانی. *ارمغان دانش*، ۲۱(۶)، ۵۹۰-۵۷۶.

- Amanelahi, A., Izadipanah, M., Sodani, M. (2016). The relationship between attachment to God, sanctification of marriage and spiritual intimacy with marital quality. *Applied Counseling*, 5(1), 95-111| in Persian.
- Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high-and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621-638.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Asadibaigi, Z., Sepamansour, M. (2004). The relationship between love styles and marital satisfaction in household woman in age of 30-40 in Tehran. The second national family pathology congress in Iran. Tehran. Shahid Behshti University[in Persian].
- Badiee, E., Amirfakhraei, A., Samavi, A., & Mohammadi, K. (2020). Comparing the effects of mindful parenting and positive parenting training on emotion regulation in the parents of anxious children. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 10, 133-133.
- Barnes, A. & Mcaskill, C. (2020). The Conscious parent: Transforming ourselves, empowering our children: mindful parenting in a messy world: living with presence and parenting with purpose. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(5), 672-674.
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4(2), 102-112.
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4(2), 102-112.
- Bergsma, E., Formsma, A., De Bruin, E., Bögels, S. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and intentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 775-787.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 351-364.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551.
- Bondar Kakhki, Z., Mashhadi, A., & Amin Yazdi, S. A. (2019). The effectiveness of mindful parenting training on improvement of experiential avoidance, self-compassion and mindfulness in stressed Mothers with Preschooler Child. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(December), 1-14.

- Bookwala, J., Sobin, J., & Zdaniuk, B. (2005). Gender and aggression in marital relationships: A life-span perspective. *Sex roles, 52*(11-12), 797-806.
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology, 10*, 1336.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*(1), 43-51.
- Daughters, S. B., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Kahler, C. W., Danielson, C. K., Zvolensky, M., & Lejuez, C. W. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity. *Behaviour research and therapy, 47*(3), 198-205.
- Dempsey, I., Keen, D., Pennell, D., O'Reilly, J., & Neilands, J. (2009). Parent stress, parenting competence and family-centered support to young children with an intellectual or developmental disability. *Research in developmental disabilities, 30*(3), 558-566.
- Dykens, E. M., Fisher, M. H., Taylor, J. L., Lambert, W., & Miodrag, N. (2014). Reducing distress in mothers of children with autism and other disabilities: a randomized trial. *Pediatrics, 134*, 454-463.
- Fadaei, Z., Dehghani, M., Tahmasian, K., & Farhadei, M. (2010). Investigating reliability, validity and factor structure of parenting stress-short form in mothers of 7-12 year-old children. *Journal of Research in Behavioral Science, 8*(2), 0-0[in Persian].
- Fathimoghadam, S. (2014). Effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on marital satisfaction in depressed women. The first national congress in developing behavioral sciences and psychology, sociology and socio-cultural sciences [in Persian].
- Fazli, N., & Sajjadian, I. (2017). The effectiveness of mindful parenting education on child behavior's problems and parenting stress among mothers with attention-deficit hyperactivity disorder. *Knowledge & Research in Applied Psychology, 17*(3), 26-35[in Persian].
- Flynn, S., Hastings, R. P., Burke, C., Howes, S., Lunsby, Y., Weiss, J. A., & Bailey, T. (2020). Online mindfulness stress intervention for family carers of children and adults with intellectual disabilities: Feasibility randomized controlled trial. *Mindfulness, 11*(9), 2161-2175.
- Gogoi, R. R., Kumar, R., Deuri, S. P. (2017). Anxiety, depression, and quality of life in mothers of children with intellectual disability. *Open Jour of Psych & Allied Science, 8*(1), 71-75.
- Goodman, L. C., Roberts, L. T., & Musher-Eizenman, D. R. (2020). Mindful feeding: A pathway between parenting style and child eating behaviors. *Eating behaviors, 36*, 101335.
- Hallahan, D. P., Pullen, P. C., Kauffman, J. M., & Badar, J. (2020). Exceptional learners. In *Oxford Research Encyclopedia of Education*.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (2004). Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition. London: Guilford Pres.
- Jastreboff, A. M., Chaplin, T. M., Finnie, S., Savoye, M. & Sinha, R. (2018). Preventing childhood obesity through a mindfulness-based parent stress intervention: A randomized pilot study. *The Journal of Pediatrics. 202*, 136-142.
- Jones, L., Gold, E., Totsika, V., Hastings, R. P., Jones, M., Griffiths, A., & Silverton, S. (2018). A mindfulness parent well-being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education, 33*(1), 16-30.

- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. London: Hachette UK.
- Kimiaee, A., Mehrabi, H., & Mirzaee, Z. (2010). A Comparative study of the mental health status of fathers and mothers of children with educable mental disabilities in Mashhad. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 11(1), 0-0[in Persian].
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mother with children at early age. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 135-142[in Persian].
- Leavitt, C. E., Allsop, D. B., Busby, D. M., Driggs, S. M., Saxey, M. T. (2020). Associations of mindfulness with adolescent outcomes and sexuality. *Journal of Adolescence*, 81, 73-86.
- Lönnberg, G., Jonas, W., Unternaehrer, E., Bränström, R. N & Niemi, M. (2020). Effects of a mindfulness based childbirth and parenting program on pregnant women's perceived stress and risk of perinatal depression-Results from a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 26(21), 133-142.
- Madani, Y., & Hojati, S. (2015). The effect of mindfulness-based cognitive therapy on marital satisfaction and quality of life in couples. *Applied Psychological Research Quarterly*, 6(2), 39-60.
- Mak, C. K., Whittingham, K. & Boyd, R. N. (2019). Experiences of children and parents in MiYoga, an embodied mindfulness yoga program for cerebral palsy: A mixed method study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 34, 208-216.
- Mehrabizadeh Honarmand, M. (2021). The Effect of mindful parenting training on parental stress in mothers of children with autism spectrum disorders. *Journal of Pediatric Nursing*, 7(2), 75-86[in Persian].
- Moradikia, H., Sattarpour Iranaghi, F., & Emamgholian, S. (2017). Compare the effectiveness of emotion regulation and resilience training on psychological well-being of mothers of students with intellectual disability. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 5(3), 213-223[in Persian].
- Moradiyani Gizeh Rod, S. K., Mir Drikvand, F. A., Hosseini Ramaghani, N., & Mehrabi, M. (2016). The effectiveness of mindfulness-based parenting training on anxiety, depression and aggression of mothers with children suffering from oppositional defiant disorder. *Armaghane danesh*, 21(6), 576-590[in Persian].
- Moreira, H. & Canavarro, M. C. (2015). Individual and gender differences in mindful parenting: The role of attachment and caregiving representations. *Personality and Individual Differences*, 87, 13-19.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27, 174-186.
- Rahmani, F. (2014). The effectiveness of mindfulness-based group therapy on overall marital therapy in mothers with disabled child at Birjand. The first international psychology and behavioral sciences[in Persian].
- Rajabi, G. H., & Sotodeh Navrodi, S. O. (2012). A study of impact of group mindfulness-based cognitive therapy on depression reduction and increase of marital satisfaction in married women. *Journal of Guilan University of Medical Sciences*, 20(80), 83-91[in Persian].
- Rodriguez, G., Hartley, S. L., Bolt, D. (2019). Transactional relations between parenting stress and child autism symptoms and behavior problems. *J Autism Dev Disord*. 49(5), 1887-1898.

- Ruuskanen, E., Leitch, S., Sciberras, M. & Evans, S. (2019). "Eat, pray, love. Ritalin": A qualitative investigation into the perceived barriers and enablers to parents of children with ADHD undertaking a mindful parenting intervention. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 39-46.
- Safikhani, F., Eftekhar Saadi, Z., Naderi, F., & Marashian, F. S. (2020). The effectiveness of grammatical mental imagery with cognitive processing on self-efficacy, emotional processing and spirituality in mothers of students with autism spectrum disorder. *International Journal of Education and Applied Sciences*, 2(2), 65-75.
- Shiralinia, K., Izadi, M., & Aslani, K. (2019). The role of mediators of parenting stress, the quality of mother-child relationship and mental health of mother in the relationship between mindful parenting and behavioral problems of children. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 10(38), 135-146[in Persian].
- Shiralinia, K., Ramezani, S., & Soudani, M. (2011). Effectiveness of mindfulness-based parenting training on psychiatric signs and parenting confidence in mothers with special needs at Dezfol. *Journal of Counseling Researches*, (19)76. 70-91[in Persian].
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Singh, A. N., Adkins, A. D. & Wahler, R. G. (2010). Training in mindful caregiving transfers to parent-child interactions. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 167-174.
- Smith, K. V., Loughran, J., Berry, A., & Dimitrakopoulos, C. (2012). Developing scientific literacy in a primary school. *International Journal of Science Education*, 34(1), 127-152.
- Tumminia, M. J., Colaianne, B. A., Roeser, R. W., & Galla, B. M. (2020). How is mindfulness linked to negative and positive affect? Rumination as an explanatory process in a prospective longitudinal study of adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 49(10), 2136-2148.
- Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E. I., & Bögels, S. M. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of child and family studies*, 21(5), 775-787.
- 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. *Journal of child and family studies*, 21(1), 139-147.
- Warriner, S., Crane, C., Dymond, M., & Krusche, A. (2018). An evaluation of mindfulness-based childbirth and parenting courses for pregnant women and prospective fathers/partners within the UK NHS (MBCP-4-NHS). *Midwifery*, 64, 1-10.
- 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*, DOI: 10.1016/j.childyouth. 2020.-104921.
- Young, M. E., & Long, L. L. (1998). *Counseling and Therapy for Couples*. London: Thomson Brooks.