

اثربخشی آموزش والدگری ذهن آگاهانه و والدگری آزادمشانه مبتنی بر نظریه آدلر بر بهزیستی روان شناختی مادران

The Effectiveness of Training the Mindfulness-Based Parenting and Adler Based Democratic Parenting on Increasing the Psychological Well-Being in Mothers

Farahnaz Fard
Ph.D student in General Psychology,
Islamic Azad University of Savah

Shahla Pakdaman, PhD
Shahid Beheshti University

شبهلا پاکدامن*
دانشیار گروه روان شناسی
دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه
شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

فرحناز فرد
دانشجوی دکتری، گروه روان شناسی
عمومی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه،
دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران

Asghar Minaei, PhD
Allameh Tabatabai University

اصغر مینایی
دانشیار گروه سنجش و اندازه گیری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی
دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی والدگری ذهن آگاهانه و والدگری آزادمشانه مبتنی بر نظریه آدلر بر بهزیستی روان شناختی مادران انجام شد. ۱۷۵ مادر نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال از یک دبیرستان متوسطه دوره اول به شیوه در دسترس انتخاب و با استفاده از مقیاس بهزیستی روان شناختی (ریف، ۱۹۸۹) و مقیاس راهبردهای تعارض (موری اشتراوس، ۱۹۷۹) سنجش و ۵۴ نفر از آنان، که بالاترین نمره تعارض و کمترین نمره بهزیستی روان شناختی را کسب کردند و ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به شیوه تصادفی در سه گروه ۱۸ نفری - دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه - جایگزین شدند. گروه‌های آموزشی در خلال هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای تحت مداخله آموزشی قرار گرفتند و در سه مرحله با مقیاس بهزیستی روان شناختی (ریف، ۱۹۸۹) آزمون شدند. نتایج تحلیل طرح آمیخته نشان داد نمره‌های بهزیستی روان شناختی هر دو گروه آزمایشی در پس‌آزمون در مقایسه با گروه گواه به طور معنادار افزایش یافت و در پیگیری دوماهه نیز همچنان بالا بود. همچنین مشخص شد بین اثربخشی والدگری آزادمشانه و والدگری ذهن آگاهانه بر بهزیستی روان شناختی مادران تفاوت معنادار وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: والدگری آزادمشانه، والدگری ذهن آگاهانه، بهزیستی روان شناختی

Abstract

This study aims to determine and compare the effectiveness of training mindfulness-based parenting and Adler-based democratic parenting on increasing the psychological well-being of mothers of adolescents aged 13 to 15 years old. 175 mothers of one high schools were selected by available method and assessed through the Reef's psychological well-being (1989) and Murray Strauss conflict questionnaire (1979). 54 mothers who received the lowest score of psychological well-being, and had the criteria to enter the research, were selected as research sample and were replaced accidentally into three groups of 18 people - two experimental groups and one control group. The training groups underwent training sessions during eight 120-minute sessions. Subjects in three steps were tested by Reef's psychological well-being (1989). The results of the mixed design analysis showed the psychological well-being scores of both the experimental and control groups did not differ in the pretest stage, but later from the educational interventions, the scores of both experimental groups increased significantly compared to the control group in the posttest and continued to pursue for two months follow-up. It was also found that there is no significant difference between the effectiveness of democratic parenting and mindfulness-based Parenting on mothers' psychological well-being.

Keywords: democratic parenting, mindfulness-based parenting, psychological well-being

received: 23 July 2020

accepted: 03 December 2020

دریافت: ۹۹/۰۵/۱۲

پذیرش: ۹۹/۰۹/۱۳

*Contact information: Pakdaman.shahla@gmail.com

این مقاله برگرفته از رساله دکتری روان شناسی عمومی است.

مقدمه

انسان طی مراحل رشد، در جهت تکمیل رشد جسمانی، شناختی و روانی، از دوره‌ها و مراحل مختلف عبور می‌کند و یکی از مراحل مهم رشد دوره بلوغ است (هرتینگ و سوول، ۲۰۱۷). تغییرات هورمونی مربوط به بلوغ، نوجوانان را به تلاش برای خودمختاری و جداسدن از والدین سوق می‌دهد. این تغییرات با کاهش کیفیت رابطه و افزایش تعارض همراه است (ماستروتودرس، وندرگراف، دکوویک، میوس و برنج، ۲۰۲۰). سطوح بالا و شدید تعارض‌های والد-نوجوان و گرایش‌های نوظهور فرزندان، از جمله میل به خطرپذیری^۱، افکار همه‌توانی^۲ و نارزنده‌سازی والدین، نه تنها بر سلامت و بهزیستی روانی و تحولی خود نوجوان، بلکه بر وضعیت روان‌شناختی والدین نیز تاثیر می‌گذارد (مختارنیا، زاده‌محمدی و حبیبی، ۲۰۱۶). دوره نوجوانی فرزندان معمولاً با اوایل یا اواسط دوران میانسالی والدین همراه است؛ مرحله‌ای اغلب چالش‌برانگیز که در مواقعی به بحران می‌رسد و با نیاز به ارزیابی مجدد مسیر زندگی، سازگاری با شرایط جدید کار و تعریف مجدد رضایت از زندگی مشخص می‌شود. همچنین در دوره میانسالی سطح بهزیستی روان‌شناختی مادران، به دلیل تعارض نقش‌های سنتی و جدید و مواجهه چالش‌های فراوان، افت می‌کند (زیل، کریزان و تیتز، ۲۰۱۵). بهزیستی روان‌شناختی در دوره میانسالی رو به کاهش است و مؤلفه‌های هدفمندی در زندگی و تسلط بر محیط کاهش بیشتر می‌یابد (کوان کریتسین، لائو، ریف و اسیکس، ۲۰۰۳). از این رو پرداختن به والدین به‌ویژه مادران که در تعامل بیشتر با فرزندان خویش قرار می‌گیرند و بر اساس پژوهش‌های قبلی تعارض بیشتر با نوجوانان دارند بسیار ضروری به نظر می‌رسد (لهاو و برونستین، ۲۰۱۸).

بر اساس نظریه ریف (۱۹۸۹)، بهزیستی روان‌شناختی به عنوان احساس سلامت و تندرستی در نظر گرفته شده و به معنی آگاهی از تمامیت و یکپارچگی همه جنبه‌های وجود فرد و کوششی برای تحقق توانایی‌های بالقوه فرد است (ریف، ۲۰۱۴). ریف (۱۹۸۹) مؤلفه‌های سازنده بهزیستی روان‌شناختی را دربرگیرنده ۶ عامل دانسته است: خودپیروی^۳ (احساس استقلال عمل)، تسلط بر محیط^۴ (توانایی فرد در مدیریت محیط)، رشد شخصی^۵ (احساس رشد مداوم)، روابط مثبت با دیگران^۶ (تجربه روابط باکیفیت با دیگران)، هدفمندی در زندگی^۷ (اعتقاد به معنا و هدف در زندگی) و پذیرش خود^۸ (ارزیابی مثبت از خود و زندگی خود). پژوهشگران (برای مثال تورن^۹ و سندرز^{۱۰}، ۲۰۱۳ نقل از عابد، پاکدامن، مظاهری، حیدری و طهماسیان، ۲۰۱۷) بر این باورند که اگرچه مؤلفه‌های زیادی در ساختار بهزیستی روان‌شناختی حائز اهمیت است، کیفیت ارتباط متقابل والد-فرزند تاثیر مهمی بر میزان بهزیستی روان‌شناختی والدین دارد. در همین راستا شواهد نیز اثربخشی روابط مناسب مادر-فرزند را در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی مادران تأیید می‌کند (لین، ۲۰۱۶). بنابراین، برای حل مشکل شخصی و ارتباطی والدین با نوجوانان، مداخله‌های جدید ضروری به نظر می‌رسد. ذهن‌آگاهی^{۱۱} از جمله درمان‌های موج سوم است که می‌توان برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی به کار گرفت (باقری، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی به معنای هوشیاری و آگاهی همراه با توجه هدفمند^{۱۲} به هر آن چیزی است که در لحظه وقوع می‌یابد، بودن در اینجا و اکنون^{۱۳}، اتخاذ دیدگاهی پذیرا، کنجکاوانه، بدون قضاوت^{۱۴} و بدون واکنش‌گری به تجارب درونی و بیرونی است (کابات - زین، ۲۰۰۵).

تأیید اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در حیطه‌های فردی، باعث جلب نظر پژوهشگران به بررسی تاثیر این برنامه‌ها در روابط بین فردی (پرنت

- 1- risk-taking
- 2- all-powerful thoughts
- 3- autonomy
- 4- environmental mastery
- 5- personal growth
- 6- positive relations with others
- 7- purpose in life

- 8- self-acceptance
- 9- Thorn, B.
- 10- Sanders, P.
- 11- mindfulness
- 12- purposefully
- 13- present moment
- 14- non - evaluative

استانداردشده در زمینه آموزش والدین است. دینک مایر و مک کی (۱۹۹۷) این برنامه را با استفاده از مفاهیم آدلر^۴ و درایکورس^۵ برای کمک به والدین تدوین کردند تا آنها را در درک کودکان و نوجوانان و برقراری ارتباط مثبت کارآمد سازند. در این روی آورد گفته می‌شود که قسمت اعظم بدرفتاری کودکان و نوجوانان، از محیط خانه و خانواده آغاز می‌شود و به وسیله آن تداوم پیدا می‌کند. به این ترتیب این نتیجه به دست می‌آید که مداخله در این بافت، روش مناسب و مؤثری برای پیشگیری و درمان خواهد بود (علیزاده و سجادی، ۲۰۰۹). در برنامه والدگری آزادمنشانه فهم و درک اهداف چهارگانه بدرفتاری و شیوه‌های مواجهه با آن، دلگرمی دادن به دیگران و خوددلگرمی، گوش دادن فعال و صحبت کردن با فرزندان، پروراندن جرئت پذیرش ناقص بودن در خود و نوجوان، اهمیت احترام گذاشتن و حق انتخاب دادن به نوجوان، آموزش داده می‌شود تا والدین در تعامل‌های خانوادگی‌شان به کارگیرند (علیزاده و سجادی، ۲۰۰۹).

پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی آموزش والدین با روی آورد آدلری بر بهبود نشانه‌های اختلال سلوک (کوپ، ۲۰۰۷؛ خدابخش و جعفری، ۲۰۱۴) کاهش تنیدگی مادران (منصوری و ناظمی پور، ۲۰۱۵)، افزایش بهزیستی روان‌شناختی (برجلی، کوله‌مرز، بخشی و عباسی، ۲۰۱۴؛ فرجی داور، ۲۰۱۹) است. همچنین اثربخشی آموزش مادران با روی آورد آدلری و بازی‌درمانی گروهی بر کاهش نشانه‌های اختلال سلوک، یکسان بوده است (حمیدی‌پور و ساداتی، ۲۰۱۶) و از آموزش تعامل والد-کودک اثربخشی بیشتر داشته است (رستمی، تونزنده‌جانی و نجات، ۲۰۱۹). دو روی آورد آموزشی والدگری آزادمنشانه و والدگری ذهن‌آگاهانه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند، از جمله اینکه در برنامه آموزش ذهن‌آگاهی تمرکز بر شخص مادر و تغییر در نحوه مدیریت ذهن اوست (پرنت و دیگران، ۲۰۱۶). اما در روش آزادمنشانه، به جای تمرکز بر فرد، بر خانواده و تغییر الگوهای ارتباطی مادر و نوجوان

و دیگران، ۲۰۱۶) و به شکل‌گیری روی‌آورد نوینی مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر شد که بر سازه‌های بین‌فردی و ارتباطی متمرکز است، از جمله روی‌آورد «والدگری ذهن‌آگاهانه»^۱. والدگری ذهن‌آگاهانه کاربرد جدیدی از ذهن‌آگاهی با هدف بهبود بخشیدن والدگری از طریق توجه والدینی، افزایش آگاهی در زمینه تنیدگی والدگری، کاهش واکنش‌پذیری والدین و کاهش انتقال بین نسلی والدگری ناکارآمد است (بوگلز، لهتون و رستیفو، ۲۰۱۰). این روی‌آورد آموزشی نظام‌مند، بر مراقبه توأم با ذهن‌آگاهی با روی‌آورد خودتنظیمی با هدف سلامت جسمی و روانی فرد مبتنی است. وجه تمایز والدگری ذهن‌آگاهانه از انواع دیگر برنامه‌های والدگری این است که بر آموزش سواد هیجانی^۲ و شفقت^۳ تأکید می‌کند و بیشتر بر روش‌هایی برای آگاهی والدین از تنیدگی‌ها و واکنش‌های خویش متمرکز می‌شود که بر ارتباط آنها با نوجوان اثرگذار است (بوگلز و دیگران، ۲۰۱۰). هدف اصلی از آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه این است که والدین با دیدگاهی مبتنی بر شفقت، مهربانی، پذیرش و درک همدلانه به تعامل با خود و فرزندان‌شان بپردازند و به پویایی‌ها و نحوه عملکرد خود و طرف مقابل در تعامل‌های روزانه آگاه و هشیار باشند (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۴). در آموزش ذهن‌آگاهی از تکنیک‌های مهمی از جمله تن‌آرامی، تکنیک وارسی بدن و ذهن‌آگاهی تنفس استفاده می‌شود (هایدیکی، شکتر، وینر و دچارم، ۲۰۱۵). با تمرین‌های مراقبه عوامل شناختی مانند بودن در زمان حال، ذهن‌آگاه بودن، پذیرش واقعیت امور بدون قضاوت، که از طریق تمرین‌هایی مانند یوگا به وجود می‌آید، ابتدا به تغییرات مثبت درون‌فردی منجر و این تغییرات باعث می‌شود فرد با دیگران رفتار غیرواکنشی و توأم‌بامدردی داشته باشد (کیشدا، ماما، لارکی و الاوسکی، ۲۰۱۶). نتایج پژوهش آقایی، روشن، محمدخانی، شاعری و غلامی فشارکی (۲۰۱۸) نیز حاکی از اثربخشی ذهن‌آگاهی بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی بوده است.

آموزش نظام‌مند والدگری آزادمنشانه برنامه‌ای

1 - mindful parenting
2 - emotional literacy
3 - compassion

4 - Adler, A.
5 - Dreikurs, R.

تمرکز شده است. روش والدگری ذهن‌آگاهانه بر تمرکز بر احساسات و ادراک فرد استوار است (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۴)، اما در روش آزادمنشانه بر چگونگی رویارویی با احساسات و هیجانات تمرکز و به والدین آموزش داده می‌شود درک کنند چطور با باورها و نگرش‌های خود تعارض را برمی‌انگیزند (علیزاده و سجادی، ۲۰۰۹).

در والدگری ذهن‌آگاهانه والدین آموزش می‌بینند که، به جای توجه به رفتارهای مشکل‌زای نوجوانان و تنیدگی والدگری، بر آن چیزی متمرکز شوند که در لحظه اکنون در حال رخ دادن است و، با تقویت توجه و افزایش هوشیاری، از تنیدگی‌های مربوط به والدگری بکاهند (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۴). اما در روش آزادمنشانه به مادران آموزش داده می‌شود با بهره‌گیری از چهار دسته عمده مهارت‌های تقویت رابطه والد - کودک، تشویق رفتارهای مطلوب، آموزش رفتارهای جدید و مهار بدر رفتاری کودک، رابطه خود را با فرزندان ارتقا بخشند. همچنین تغییر دادن باورهای منفی در مورد نوجوان به باورهای مثبت، عاملی مؤثر در ارتقای روابط مثبت با نوجوان است (بی و دیگران، ۲۰۱۸). در روش آزادمنشانه بر ارتقای احترام متقابل و حل تعارض تاکید می‌شود. در واقع یکی از اصول والدگری آزادمنشانه برقراری ارتباط دائمی و باثبات بر اساس احترام به یکدیگر و مولفه‌های احترام شامل اوقات خوش داشتن، تشویق کردن، ابراز عشق و گوش دادن به نوجوان است. رفتار محترمانه با نوجوان موجب تقویت احساس تعلق داشتن می‌شود و خودپنداره‌ای ایجاد می‌کند که حول خودارزشمندی و مفید بودن شکل می‌گیرد و تصور نوجوان درباره دیگران حول اعتماد و همکاری جهت‌دهی می‌شود و در عین حال والدین آزادمنش، که اقتدار کافی دارند، هنگامی که فرزندان نوجوان به آن‌ها احترام می‌گذارند، راضی هستند که این امر به حفظ رابطه و برطرف کردن موانع ارتباطی در خانواده کمک می‌کند (جنسن و دوست‌گزان، ۲۰۱۵)؛ اما در والدگری ذهن‌آگاهانه برخورد متفاوت با تنیدگی اصلی‌ترین موضوع است (کابات زین، ۲۰۰۵). با توجه به ارتباط تنگاتنگ تنیدگی و تعارض با بهزیستی روان‌شناختی،

پژوهشگر تصمیم گرفت اثربخشی این دو روش را، که یکی بر کاهش تعارض و دیگری بر کاهش تنیدگی تمرکز دارد، بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی مادران بررسی کند. همچنین با بررسی پیشینه پژوهش‌ها خلا بررسی این دست از مداخلات در والدین ایرانی و اهمیت همسویی مداخلات با خصوصیات فرهنگی و پویایی خانواده ایرانی از یکسو و کمبود مداخله‌های تأییدشده علمی در جمعیت‌های عادی و غیربالیینی از سوی دیگر از دلایل انتخاب این دو روش و مقایسه اثربخشی آن‌ها بود. به همین دلیل شرکت‌کنندگان در این پژوهش از بین مادران و نوجوانان بدون تشخیص بالینی انتخاب شده‌اند. هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری آزادمنشانه مبتنی بر نظریه آدلر بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی مادران نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال بود.

روش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های کاربردی و طرح پژوهش شبه‌تجربی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری تصادفی با دو گروه آزمایش و یک گروه گواه بود. مادران هر سه گروه در سه مرحله قبل از مداخله، بعد از مداخله و سپس در مرحله پیگیری - ۶۰ روز بعد از اتمام مداخله - با استفاده از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف سنجش شدند. جامعه آماری مادران دانش‌آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ سال شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ در دوره متوسطه اول در مدارس دولتی شهر تهران تحصیل می‌کردند. روش نمونه‌برداری با در نظر گرفتن ملاک‌های پژوهش هدفمند و از نوع دردسترس بود و در دو مرحله انجام شد. در سطح اول بعد از دریافت معرفی‌نامه و کسب مجوزهای لازم از آموزش و پرورش، یک مدرسه دولتی انتخاب شد. بر اساس گزارش مشاوران مدرسه دانش‌آموزانی شناسایی شدند که تعارض زیاد با مادران خود داشتند (با توجه به گزارش دانش‌آموزان در جلسات مشاوره و تکمیل فرم‌های مشاوره‌ای مدرسه) و همچنین مادرانی که خود مشکل ارتباطی با فرزندشان را گزارش کرده بودند و در مجموع ۱۷۵ نفر بودند. در مرحله بعد از این مادران خواسته شد

تسلط بر محیط، که به عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این مقیاس در پیوستار ۶ درجه‌ای (- کاملاً مخالفم تا ۶- کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس را کلاتر کوشه و نواربافی (۲۰۱۲) در جمعیت ۸۶۰ نفری هنجاریابی کردند و آلفای گزارش شده برای کل ۰/۹۲ بود. آکین (۲۰۰۸) اعتبار این مقیاس را به روش بازآزمایی بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۷ و روایی آن را بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۶ گزارش کرده است. در این پژوهش از فرم ۸۴ ماده‌ای استفاده شد.

مقیاس راهبردهای تعارض^۲ (موری‌اشتراوس، ۱۹۷۹). به منظور ارزیابی تعارض والد-فرزندی از مقیاس تعارض‌های والد-فرزندی موری‌اشتراوس (۱۹۷۹) استفاده شد. این مقیاس ۱۵ ماده دارد و سه تاکتیک حل تعارض یعنی، مهارت استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی بین اعضای خانواده را می‌سنجد و بر اساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای پنج درجه از خیلی کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) است. پنج ماده اول، که استدلال را می‌سنجد، به طور معکوس و ۱۰ ماده دیگر، که مربوط به پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی است، به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره‌ها برای کل آزمون ۲۵ تا ۷۵ است. برای بررسی روایی این مقیاس همبستگی نمره‌های آن با خشونت خانواده، رفتارهای ضداجتماعی کودکان، سطوح محبت میان اعضای خانواده و حرمت خود بررسی شد و روایی مناسب این ابزار را نشان می‌دهد (ثنایی، ۲۰۰۷). در پژوهش فرنام (۲۰۱۸) ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۱ و برای زیرمقیاس‌های استدلال ۰/۸۳، پرخاشگری کلامی ۰/۷۷ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۷۷ به دست آمد. مرادی (۲۰۰۵)، اعتبار مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ برای کل آزمون و برای زیرمقیاس‌های استدلال ۰/۶۱، پرخاشگری کلامی ۰/۶۹ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۷۶ گزارش داده است.

مقیاس ۸۴ ماده‌ای بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) و مقیاس تعارض موری‌اشتراوس (۱۹۷۹) و پرسشنامه جمعیت‌شناختی محقق‌ساخته را تکمیل کنند و در نهایت ۵۴ نفر از مادران، که کمترین نمره بهزیستی روان‌شناختی و بالاترین نمره تعارض با نوجوان را کسب کردند و با توجه به پرسشنامه جمعیت‌شناختی ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، از یک مدرسه انتخاب شدند و بعد از هم‌تاسازی بر اساس نمره آزمون بهزیستی روان‌شناختی ریف و مقیاس تعارض موری‌اشتراوس، در سه گروه - دو گروه آزمایش و یک گروه گواه- جایگزین شدند. میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان گروه آموزش والدگری آزادمنشانه برابر با $40/17 \pm 4/47$ ، گروه آموزش والدگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی برابر با $39/33 \pm 4/63$ ، و گروه گواه برابر با $40/45 \pm 4/11$ ؛ سطح تحصیلات ۲۹ مادر دیپلم، ۹ مادر فوق دیپلم، ۱۱ مادر کارشناسی و ۵ مادر کارشناسی ارشد و ملاک انتخاب مادران عبارت بود از: داشتن دختر نوجوان در دامنه سنی ۱۵-۱۳ سال، امضای رضایت‌نامه کتبی برای همکاری در پژوهش، تحصیلات دیپلم به بالا؛ کسب نمره پایین‌تر از مادران دیگر در بهزیستی روان‌شناختی و نمره تعارض بالاتر با فرزند. ملاک‌های خروج مادران از پژوهش عبارت بود از: ۱. دریافت تشخیص روان‌پزشکی طی یک سال گذشته؛ ۲. تک‌والد بودن خانواده (به دلیل طلاق، فوت همسر یا هر دلیل دیگر)؛ ۳. غیبت بیش از دو جلسه از گروه؛ ۴. بهره‌گیری از خدمات روان‌شناختی به طور همزمان. برای گروه‌های آزمایش، تعداد ۸ جلسه آموزش به مدت ۱۲۰ دقیقه و به صورت هفته‌ای یک‌بار با روش برنامه والدگری آزادمنشانه (جدول ۱) و برنامه والدگری ذهن‌آگاهانه (جدول ۲) برگزار شد و گروه گواه آموزشی دریافت نکرد.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی^۱ (ریف، ۱۹۸۹). فرم اولیه را کارل ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ در آن تجدیدنظر کرد. این نسخه شش عامل دارد، شامل پذیرش خود، خودمختاری، روابط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در زندگی، رشد شخصی و

به تأیید استادان صاحب نظر در این زمینه رسیده است. جلسات آموزشی، در ۸ جلسه به مدت ۱۲۰ دقیقه و به صورت هفته‌ای یک‌بار با روش برنامه والدگری آزادمنشانه (جدول ۱) و برنامه والدگری ذهن آگاهانه (جدول ۲) برگزار شد.

محتوای آموزشی دوره والدگری آزادمنشانه بر اساس این دو منبع (دینک مایر^۱ و مک‌کی^۲، ۱۹۹۷) و (کاسل^۳ و کورسینی^۴، ۱۹۹۰) به صورت پکیج آموزشی تنظیم شده است. این محتوا بر اساس روی آوردهای تربیتی این نظریه و بر اساس اهداف پژوهش تدوین شده و سپس

جدول ۱

محتوای جلسه‌های آموزشی والدگری آزادمنشانه مبتنی بر نظریه آدلر

جلسه	محتوای جلسه
اول	معارفه، بیان قوانین گروه، آشنایی با مفاهیم اساسی نظریه آدلر، آشنایی با چهار نیاز اساسی: نیاز به تعلق، نیاز به رشد شایستگی و احساس توانایی، نیاز به مهم بودن و نیاز به دلگرمی و ارائه تکلیف
دوم	مرور مطالب جلسه قبل و تکالیف؛ توضیح انواع سبک والدگری و رابطه آن‌ها با تعارض نوجوان، شناخت خود به عنوان والد، ارائه تکلیف
سوم	مرور مطالب جلسه قبل و تکالیف؛ آشنایی با علل بدرفتاری نوجوان و فنون مواجهه با آن (شناخت نوجوان) و تأکید بر مدیریت خود و تسلط بر هیجان‌های منفی، ارائه تکلیف
چهارم	مرور مطالب جلسه قبل و تکالیف؛ ایجاد و تقویت مهارت‌های ارتباطی، یادگیری گوش کردن بازتابی، بحث در مورد موانع گوش کردن (آموزش پیام - من)، ارائه تکلیف
پنجم	مرور مطالب جلسه قبل و تکالیف؛ دلگرمی دادن به خود و فرزند، فراگیری روش گفت‌گویی مثبت و پرورش جرئت ناقص بودن در خود، ارائه تکلیف
ششم	مرور مطالب جلسه قبل و تکالیف؛ نقش پیامدها در ایجاد حس مسئولیت‌پذیری، توضیح تفاوت تنبیه و انضباط، چگونه نوجوانی منضبط داشته باشیم؟ فراهم کردن فرصت‌هایی که از پیامدهای آن نوجوان آموزش ببیند. ارائه تکلیف
هفتم	مرور مطالب جلسه قبل و تکالیف؛ تشویق به همکاری و حل مشکل با نوجوانان، جست‌جوی راه‌حل‌های مؤثر، اهمیت نشست‌های خانوادگی، ارائه تکلیف
هشتم	مرور جلسه‌های قبلی و ارزیابی از جلسه‌ها، تأکید بر حمایت گروهی اعضا از یکدیگر علیرغم اتمام جلسه‌ها به منظور تحکیم روابط بین آن‌ها.

جدول ۲

محتوای جلسه‌های آموزشی والدگری ذهن آگاهانه

جلسه	محتوای جلسه
اول	معارفه، بیان قوانین گروه، توضیح والدگری ارتجالی، تمثیل خلبان خودکار، حالت انجام‌دادن در مقابل حالت بودن، تمرین خوردن کشمش، معاینه هوشیارانه بدن و تمرین تنیدگی صبحگاهی
دوم	مرور جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌ها؛ دیدن فرزندان با ذهن آغازگر، بازخورد مهربانی، موانع تمرین ذهن آگاهی، نشست هوشیارانه: تنفس، مراقبه دیدن ذهن آگاهانه، تمرین قدردانی
سوم	مرور جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌ها؛ ارتباط مجدد با بدن در موقعیت‌های والدگری، هشیاری به تجارب خوشایند، مشاهده بدن در شرایط تنیدگی والدگری، بازشناسی محدودیت‌ها، شفقت با خود در شرایط تنیدگی، یوگای مراقبه، نشست هوشیارانه: سه دقیقه فضای تنفس
چهارم	مرور جلسه‌های قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌ها؛ پاسخ آگاهانه به جای واکنش غیرآگاهانه به تنیدگی والدگری، تاثیر افکار در تشدید تنیدگی، یوگای مراقبه ایستاده، سه دقیقه فضای تنفس، تمرین تجسمی دردها
پنجم	مرور جلسه‌های قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌ها؛ بازشناسی الگوهای دوران کودکی والد، تحمل کردن و بودن با هیجان‌های شدید، هشیاری به طرحواره‌های کودک آسیب‌پذیر/عصبانی و والد تنبیه‌گر/پرتوقع، راه‌رفتن هوشیارانه در فضای بسته،
ششم	مرور جلسه‌های قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌ها؛ تعارض‌های والد - فرزندی، دیدگاه‌گیری، توجه اشتراکی، گسسته شدن و ترمیم رابطه، توجه به هیجان‌های درونی فرزندان، پیاده‌روی هوشیارانه در فضای بیرون، تمرین تجسمی: تعارض والد فرزند + دیدگاه طرفین
هفتم	شفقت و عشق‌ورزی - مهربانی، دوستی با خود و فرزند، پذیرش محدودیت‌ها، تنظیم ذهن آگاهانه محدودیت‌ها، تمرین عشق‌ورزی - مهربانی
هشتم	مرور دستاوردهای شخصی، آغاز سفر ذهن آگاهانه در والدگری، تعیین چشم‌انداز برای آینده، نحوه مراقبت از خود و فرزند.

1 - Dinkmeyer, D.

2 - McKay, G. Pearl - Raymond

3 - Castle, P.

4 - Corsini, J.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط محیطی، رشد فردی، زندگی هدفمند و پذیرش خود) در شرکت‌کنندگان گروه‌های پژوهش، در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در جدول ۳ آمده است.

محتوای آموزشی والدگری ذهن‌آگاهانه، بر اساس برنامه «والدگری ذهن‌آگاهانه: راهنمای متخصصان سلامت روانی»، (بوگلس و رستیفو، ۲۰۱۴) تنظیم شده، که در جدول ۲ آمده است. داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل طرح آمیخته بررسی شد.

جدول ۳

یافته‌های توصیفی مربوط به مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	گروه	شاخص آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
روابط مثبت با دیگران	گروه اول	SD ± M	۵/۸۶ ± ۴۵/۷۷	۷/۲۰ ± ۵۰/۵۱	۵/۹۱ ± ۵۳/۰۵
	گروه دوم	SD ± M	۵/۹۷ ± ۴۴/۸۹	۴/۳۲ ± ۵۱/۶۷	۵/۶۶ ± ۵۴/۵۶
	گروه گواه	SD ± M	۶/۱۷ ± ۴۴/۳۳	۵/۲۶ ± ۴۴/۲۸	۵/۰۸ ± ۴۴/۷۷
خودمختاری	گروه اول	SD ± M	۴/۸۸ ± ۵۲/۲۲	۵/۶۸ ± ۵۶/۳۳	۲/۰۴ ± ۶/۲۰
	گروه دوم	SD ± M	۶/۳۴ ± ۵۰/۳۳	۵/۱۹ ± ۵۶/۱۱	۵/۷۱ ± ۵۶/۱۱
	گروه گواه	SD ± M	۴/۹۰ ± ۵۱/۰۰	۵/۳۰ ± ۵۱/۶۷	۶/۱۵ ± ۵۷/۲۷
تسلط محیطی	گروه اول	SD ± M	۵/۴۵ ± ۵۳/۶۱	۵/۷۵ ± ۵۵/۳۹	۶/۲۵ ± ۵۵/۲۲
	گروه دوم	SD ± M	۴/۱۲ ± ۵۲/۶۷	۵/۰۳ ± ۵۲/۶۷	۴/۵۷ ± ۵۴/۰۶
	گروه گواه	SD ± M	۵/۷۴ ± ۵۲/۳۹	۵/۵۸ ± ۵۱/۳۹	۶/۰۵ ± ۵۲/۳۳
رشد فردی	گروه اول	SD ± M	۵/۴۳ ± ۵۰/۶۷	۶/۵۸ ± ۵۷/۹۴	۵/۹۳ ± ۵۹/۲۸
	گروه دوم	SD ± M	۵/۷۰ ± ۵۰/۰۰	۹/۱۱ ± ۵۹/۶۱	۷/۶۲ ± ۶۱/۹۴
	گروه گواه	SD ± M	۵/۱۷ ± ۵۱/۷۸	۴/۸۵ ± ۵۳/۶۱	۵/۹۶ ± ۵۳/۹۴
زندگی هدفمند	گروه اول	SD ± M	۶/۵۵ ± ۴۹/۱۱	۵/۷۰ ± ۵۳/۷۸	۶/۹۷ ± ۵۳/۵۶
	گروه دوم	SD ± M	۵/۳۲ ± ۴۸/۰۰	۶/۴۷ ± ۵۲/۲۸	۵/۸۰ ± ۵۴/۳۳
	گروه گواه	SD ± M	۵/۲۳ ± ۴۹/۲۸	۵/۰۰ ± ۴۷/۶۱	۵/۰۰ ± ۴۷/۶۱
پذیرش خود	گروه اول	SD ± M	۴/۹۷ ± ۴۶/۱۱	۶/۷۷ ± ۵۲/۱۷	۷/۱۰ ± ۵۶/۶۱
	گروه دوم	SD ± M	۷/۳۷ ± ۴۷/۷۸	۷/۳۹ ± ۵۴/۵۶	۸/۲۱ ± ۵۴/۱۷
	گروه گواه	SD ± M	۵/۰۳ ± ۴۷/۴۴	۴/۴۷ ± ۴۸/۰۰	۵/۷۳ ± ۴۷/۲۲

مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و در جدول ۴ نتایج ارزیابی برقراری/عدم برقراری مفروضه‌های تحلیل آمده است.

گروه اول: آموزش والدگری آزادمنشانه، گروه دوم: آموزش والدگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در جدول ۳ میانگین و انحراف استاندارد هر یک از

جدول ۴
مفروضه‌های روش تحلیل طرح آمیخته

متغیر	گروه	شاپیرو-ویلک			برابری ماتریس کوواریانس		برابری ماتریس کوواریانس	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	F	M.Box	شاخص موخلی χ^2	شاخص موخلی χ^2
روابط مثبت با دیگران	گروه اول	۰/۹۵۸	۰/۹۴۱	۰/۹۳۱				
	گروه دوم	۰/۹۲۸	۰/۹۶۶	۰/۹۶۹				
	گروه گواه	۰/۹۵۶	۰/۹۶۵	۰/۹۶۱		۱/۵۳	۰/۹۲۸	۳/۷۴
آزمون لون		$F=۰/۰۷$ ، $p=۰/۹۳۴$	$p=۰/۱۰۴$ $F=۲/۳۷$	$F=۰/۴۱$ ، $p=۰/۶۶۵$				
خود مختاری	گروه اول	۰/۹۱۱	۰/۹۳۱	۰/۹۵۵				
	گروه دوم	۰/۹۳۶	۰/۹۵۴	۰/۹۲۵				
	گروه گواه	۰/۹۵۳	۰/۹۵۲	۰/۹۳۲		۱/۴۷	۰/۹۶۶	۱/۷۲
آزمون لون		$F=۱/۰۶$ ، $p=۰/۳۵۵$	$p=۰/۳۵۵$ $F=۱/۰۶$	$F=۰/۶۲$ ، $p=۰/۵۴۴$				
تسلط محیطی	گروه اول	۰/۹۵۵	۰/۹۳۵	۰/۹۶۲				
	گروه دوم	۰/۹۶۵	۰/۹۵۸	۰/۹۳۶				
	گروه گواه	۰/۹۴۸	۰/۹۱۶	۰/۹۶۸		۱/۱۸	۰/۹۹۱	۰/۴۵
آزمون لون		$F=۰/۴۹$ ، $p=۰/۶۱۴$	$p=۰/۶۳۰$ $F=۰/۴۷$	$F=۱/۲۷$ ، $p=۰/۲۹۰$				
رشد فردی	گروه اول	۰/۹۴۷	۰/۹۲۲	۰/۹۵۹				
	گروه دوم	۰/۹۴۵	۰/۹۴۹	۰/۹۱۹				
	گروه گواه	۰/۹۱۴	۰/۹۴۳	۰/۸۸۸*		۱/۱۴	۰/۹۸۲	۰/۸۹
آزمون لون		$F=۰/۳۲$ ، $p=۰/۷۲۷$	$p=۰/۱۴۱$ $F=۲/۰۳$	$F=۲/۸۷$ ، $p=۰/۰۶۶$				
زندگی هدفمند	گروه اول	۰/۹۴۷	۰/۹۴۳	۰/۹۴۶				
	گروه دوم	۰/۹۶۷	۰/۹۵۱	۰/۹۷۵				
	گروه گواه	۰/۹۵۷	۰/۹۶۴	۰/۹۵۹		۰/۷۱	۰/۹۷۵	۱/۲۶
آزمون لون		$F=۱/۱۶$ ، $p=۰/۳۲۲$	$p=۰/۴۱۷$ $F=۰/۸۹$	$F=۱/۰۱$ ، $p=۰/۳۷۲$				
پذیرش خود	گروه اول	۰/۹۶۶	۰/۹۴۴	۰/۹۲۵				
	گروه دوم	۰/۹۱۵	۰/۹۶۰	۰/۹۵۰				
	گروه گواه	۰/۹۱۹	۰/۹۲۰	۰/۹۲۶		۱/۶۱	۰/۹۹۸	۰/۰۶
آزمون لون		$F=۲/۸۷$ ، $p=۰/۰۶۶$	$p=۰/۰۸۷$ $F=۲/۵۶$	$F=۱/۱۵$ ، $p=۰/۳۲۷$				

* $P < ۰/۰۵$

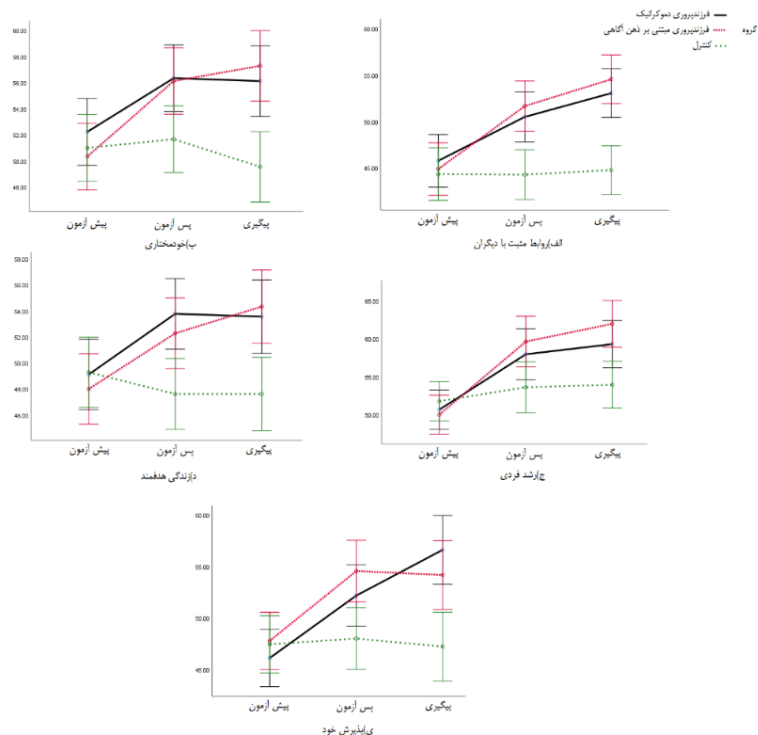
جدول ۴ نشان می‌دهد که شاخص شاپیرو-ویلک مربوط به مؤلفه رشد فردی در گروه گواه در مرحله پیگیری در سطح ۰/۰۵ معنادار است. با وجود این با توجه به سطح معناداری این شاخص می‌توان گفت انحراف از مفروضه شدید نبوده و می‌توان انتظار داشت این مقدار انحراف نتایج را بی‌اعتبار نسازد. نتیجه آزمون

جدول ۴ نشان می‌دهد که شاخص شاپیرو-ویلک مربوط به مؤلفه رشد فردی در گروه گواه در مرحله پیگیری در سطح ۰/۰۵ معنادار است. با وجود این با توجه به سطح معناداری این شاخص می‌توان گفت انحراف از مفروضه شدید نبوده و می‌توان انتظار داشت این مقدار انحراف نتایج را بی‌اعتبار نسازد. نتیجه آزمون

و $F(2)$ و رشد فردی ($P < 0.01$)، $5/07$ - $(2$ و $68)$ و بهزیستی روان‌شناختی در سطح معناداری 0.01 و بر مؤلفه‌های خودمختاری ($P < 0.05$)، $4/80$ - (68) و $F(2)$ و زندگی هدفمند ($P < 0.05$)، $4/78$ - (68) و $F(2)$ و پذیرش خود ($P < 0.05$)، $3/14$ - $(2$ و $68)$ در سطح معناداری 0.05 تاثیر گذاشته است. همسو با این مطالب نمودارهای شکل ۱ نشان می‌دهد میانگین نمرات مؤلفه‌های روابط مثبت با دیگران، رشد فردی، خودمختاری، زندگی هدفمند و پذیرش خود گروهی که تحت آموزش والدگری مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفته بودند در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با گروه گواه افزایش یافته است. در نهایت نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد بین اثر آموزش والدگری آزادمنشانه و آموزش والدگری مبتنی بر ذهن آگاهی بر هیچ‌یک از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنادار وجود ندارد. نمودارهای شکل ۱ تغییرات مؤلفه‌های روابط مثبت با دیگران، رشد فردی، خودمختاری، زندگی هدفمند و پذیرش خود را در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در سه گروه پژوهش نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد آموزش والدگری آزادمنشانه به مادران، در مقایسه با گروه گواه، بر مؤلفه‌های روابط مثبت با دیگران ($P < 0.05$)، $3/59$ - $(2$ و $68)$ ، رشد فردی ($P < 0.05$)، $3/47$ - $(2$ و $68)$ و زندگی هدفمند ($P < 0.05$)، $3/47$ - $(2$ و $68)$ و بر مؤلفه پذیرش خود ($P < 0.01$)، $8/30$ - $(2$ و $68)$ در سطح معناداری 0.01 تاثیر گذاشته است. در تأیید این مطلب نمودارهای الف، ج، د و ی شکل ۱ نشان می‌دهد میانگین نمرات مؤلفه‌های روابط مثبت با دیگران، رشد فردی، زندگی هدفمند و پذیرش خود بهزیستی روان‌شناختی در شرکت‌کنندگانی که آموزش والدگری آزادمنشانه دریافت کرده بودند، در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با مرحله پیش‌آزمون افزایش یافته است. در مقابل تغییرات چشمگیری در میانگین این مؤلفه‌ها در گروه گواه مشاهده نمی‌شود.

جدول فوق نشان می‌دهد آموزش والدگری مبتنی بر ذهن آگاهی به مادران بر مؤلفه‌های روابط مثبت با دیگران ($P < 0.01$)، $10/37$ - (68)



بحث

منفی در مورد نوجوان به باور مثبت، عاملی مؤثر در ارتقای روابط مثبت با دیگران و پذیرش خود در مادر است (بی و دیگران، ۲۰۱۸).

همچنین شیوه برقرار کردن رابطه محترمانه با نوجوانان به مادران آموزش داده می‌شود. در واقع یکی از اصول والدگری آزادمنشانه برقراری ارتباط دائمی و اثبات بر اساس احترام به یکدیگر است. مولفه‌های احترام شامل اوقات خوش داشتن، تشویق کردن، ابراز عشق و گوش دادن به نوجوان است (ان‌گای و دیگران، ۲۰۱۳). رفتار محترمانه با نوجوان موجب تقویت احساس تعلق داشتن می‌شود و خودپنداره‌ای ایجاد می‌کند که حول خودارزشمندی و مفید بودن شکل می‌گیرد و تصور نوجوان درباره دیگران حول اعتماد و همکاری جهت‌دهی می‌شود و در عین حال والدین آزادمنش که اقتدار کافی دارند، هنگامی که فرزندان نوجوان به آن‌ها احترام می‌گذارند، راضی هستند که این امر به حفظ رابطه و برطرف کردن موانع ارتباطی در خانواده کمک می‌کند (جنسن و دوست گزکان، ۲۰۱۵). در این روی آورد آموزش دلگرم‌سازی به مادران کمک می‌کند به نقاط قوت و داشته‌های خود واقف شوند و دید مثبت و واقع‌گرایانه به خود و دیگران داشته باشند (علیزاده و سجادی، ۲۰۰۹). مادران تحت آموزش، توانایی‌های شناختی خود را در شناسایی مسائل و چگونگی چالش با آن‌ها درمی‌یابند و به دنبال این چالش‌ها به دلگرم‌سازی خود و نوجوان می‌پردازند. جنبه دیگر دلگرم‌سازی، پرورش جرئت ناقص بودن در خود و نوجوان است که به معنای شناخت و پذیرش فرد است. اینکه فرد برای اینکه کامل باشد مجبور نیست بهترین باشد و به قدر کافی خوب و توسط دیگران پذیرفته شده است. بدین طریق فرد فارغ از نتایجی که به دست می‌آورد احساس ارزشمندی می‌کند و شهادت انجام کارهای مختلف را پیدا می‌کند. به نظر می‌رسد این روش آموزشی با آموزش مهارت‌های اشاره شده و تشویق مادران به انجام تمرین‌ها بهزیستی روان‌شناختی مادران را ارتقا بخشیده است.

نتایج پژوهش نشان داد که هر دو مداخله والدگری آزادمنشانه و والدگری ذهن‌آگاهانه بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی مادران تاثیر مثبت دارد و همچنین نشان داد که تفاوت معنادار بین میزان اثربخشی والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری آزادمنشانه بر بهزیستی روان‌شناختی مادران وجود ندارد. در تأیید نتایج به‌دست‌آمده مبنی بر اثربخشی روش والدگری آزادمنشانه بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی می‌توان به یافته‌های فرجی داور (۲۰۱۹) و منصوری و ناظمی (۲۰۱۶) اشاره کرد.

در تبیین این یافته می‌توان به هدف اصلی این برنامه اشاره کرد که بهبود الگوهای ارتباطی خانواده است و بر ارتقای احترام متقابل و حل تعارض تأکید دارد. در این روی آورد مادران با سبک‌های والدگری آشنا می‌شوند و این امر موجب آگاهی آن‌ها از اشتباهات خود در شیوه والدگری و به چالش کشیدن آن می‌شود. همچنین مادران درمی‌یابند تغییر در سبک والدگری با تغییر در باورهای خودمختاری نوجوان مرتبط است (ماستروتودرس و دیگران، ۲۰۲۰) والدین و نوجوانان انتظار دارند با افزایش سن خودمختاری افزایش یابد، اما نوجوانان معمولاً زودتر از موعدی که والدینشان می‌خواهند خواهان استقلال هستند. تمایل نوجوانان به خودمختاری بیشتر از آنچه والدینشان می‌خواهند، نوجوانان را وادار می‌کند مهار بیشتر بر امور خود داشته باشند و به رفتارهای مهارگرانه والدینشان بیشتر انتقاد کنند. الگویی که باعث درگیری و تعارض می‌شود. نوجوانان در خانواده‌های آزادمنشانه کمترین انتظار را برای خودمختاری دارند به این دلیل که به خودمختاری مناسبی رسیده‌اند. در این روی آورد با آموزش علل بدرفتاری نوجوان و شیوه مواجهه با آن انتظار می‌رود مادران بیشتر قادر به مدیریت رفتار خود در روابط بین‌فردی به‌ویژه در ارتباط با نوجوان خویش باشند و روابط خود را به شیوه مؤثرتری تنظیم کنند. همچنین تغییر دادن باورهای

نتایج این پژوهش در زمینه اثربخشی والدگری ذهن‌آگاهانه بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی با یافته‌های آقایی و دیگران (۲۰۱۸) و مایرز (۲۰۱۷) همخوانی دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت در آموزش مداخله والدگری ذهن‌آگاهانه والد مفهوم «جنگ-گریز- درجا زدن» والدگری خودکار و الگوهای پاسخ‌دهی را با استفاده از مثال‌های شخصی می‌آموزد و قادر می‌شود الگوی پاسخ‌دهی رایج خود را در مواجهه با مشکلات والدگری شناسایی کند و با کسب بینش فرصت پاسخ‌های هشیارانه‌تر را به دست آورد. در این روی‌آورد والد با مشاهده و واریسی هوشیارانه بدن این قدرت را کسب می‌کند که شرایط تنیدگی‌زای خود را مشاهده و الگوهای رفتاری، هیجانی، شناختی و فیزیولوژیکی خود را شناسایی کند. ذهن‌آگاهی با کمک مراقبه‌ی مهربانی و عشق ورزیدن به فرد امکان می‌دهد ضمن داشتن تاثیر آرامبخش و ثابت بر ذهن خود، احساس همدلی، دلسوزی و لطف بیشتر به دیگران داشته باشد (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۴). با تمرین‌های مراقبه عوامل شناختی مانند بودن در زمان حال، ذهن‌آگاه بودن، پذیرش واقعیت امور بدون قضاوت، که از طریق تمرین‌هایی مانند یوگا به وجود می‌آید، ابتدا تغییرات مثبت درون‌فردی روی می‌دهد و این تغییرات باعث می‌شود فرد با دیگران رفتار غیر واکنشی و توأم با همدردی داشته باشد (کیشدا و دیگران، ۲۰۱۶). آموزش ذهن‌آگاهی از طریق تنظیم هیجان باعث کاهش علائم جسمانی می‌شود که معمولاً با تجربه هیجان خشم همراه است. آموزش ذهن‌آگاهی به تکنیک‌های مهمی از جمله تن‌آرامی، تکنیک واریسی بدن و ذهن‌آگاهی تنفس مجهز است و آموزش این تکنیک‌ها به مادران، که دائم رفتارهای مقابله‌ای از خود نشان می‌دهند، میزان تنش‌های ماهیچه‌ای و بدنی آنان را کاهش می‌دهد (هایدیکی و دیگران، ۲۰۱۵). همچنین آموزش ذهن‌آگاهی با افزایش صبر افراد و استفاده از تمرین حضور ذهن از صداها و افکار به مادران کمک می‌کند هنگام خشم برای برونریزی

خشم خود صبر کنند و این مسئله باعث می‌شود با گذشت زمان بدن آن‌ها به حالت طبیعی برگردد و به دنبال آن از رفتار تکانشی دست بردارند.

با توجه به یافته‌ها می‌توان از هر دو روش آموزشی برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی والدین بهره جست. از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی برای انتخاب آزمودنی‌هاست و همچنین برای مادران گروه گواه، تمهیداتی برای اجرای مداخله بعد از اتمام پژوهش در نظر گرفته نشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، اثر برنامه‌های مورد نظر در جمعیت زوج مادر و پدر نیز بررسی شود. احتمالاً هماهنگی میان پدر و مادر و تلاش مشترک آنان در راستای بهبود تعامل والد - فرزند اثرات والدگری را افزایش می‌دهد و در ارتقای بهزیستی افراد خانواده تاثیر بیشتر خواهد داشت. از آنجایی که تاثیر جنسیت، به عنوان متغیر تعدیل‌کننده، به تفسیر و تعمیم بهتر یافته‌ها کمک می‌کند، بهتر است اثربخشی برنامه‌های آموزش والدگری در جمعیت پسران و دختران اجرا و مقایسه قرار شود.

منابع

- Abed, N., Pakdaman, Sh., Mazaheri, M.A., Heidari, M. & Tahmasian, K. (2017). The effectiveness of teaching respectful listening to children on mothers's psychological well-being. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 13 (52), 365-380. [In Persian].
- Aghaie, E., Roshan, R., Mohamadkhani, P., Shaeeri, M. R., & Gholami-Fesharaki, M. (2018). Improvement through mindfulness-based interventions: A systematic review and meta-analysis. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 20 (3), 1-7.
- Akin, A. (2008). The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory and practice*, 8 (3), 741-750.
- Alizadeh, H., & Sajjadi, H. (2009). *Rudolf Drikors: Democratic relations and mutual respect*. Tehran: Danjeh Publishing. [In Persian].
- Bi, X., Yang, Y., Li, H., Wang, M., Zhang, W., & Deater- Deckrd, K. (2018). Parenting styles and parent-adolescent relationships: The mediating roles of behavioral autonomy and parental authori-

- an immigrant families: A cultural-developmental analysis of autonomy, authority, conflict, and cohesion. *Journal of Research on Adolescence*, 25(2), 340-351.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. PhD Paperback.
- Kalantarkousheh, S. M., & Navarbafi, F. (2012). Reliability and exploratory factor analysis of psychological well-being in a persian sample. *Science Series Data Report*, 4, 11- 27.
- Kendrick, D., Barlow, J., Hampshier, A., Stewart-Brown, S., & Poinay, L. (2008). *Parenting interventions and the prevention of unintentional injuries in childhood: Systematic review and meta-analysis*. London: Blackwell Publishing Ltd.
- Khodabakhsh, R., & Jafari, M. (2015). Exploring the efficacy of parental training with Adlerian approach on coping styles of mothers of children with oppositional defiant disorder & on reduction of ODD symptoms. *Journal Psychological Studies*, 10(4), 7-30. [In Persian].
- Kishida, M., Mama, S. K., Larkey, L. K., & Elavsky, S. (2018). Yoga resets my inner peace barometer: A qualitative study illuminating the pathways of how yoga impacts one's relationship to oneself and to others. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 215-221.
- Kopp, R. (2007). Resolving power struggles in love and marriage. *Journal of Individual Psychology*, 63(3), 45-68.
- Kwan Christine, M. L., Love, G. D., Ryff, C. D., & Essex, M. J. (2003). The role of selfenhancing evaluations in a successful life transition. *Psychology of Aging*, 18(1), 3- 12.
- Lahav, Z., & Brunstein, A. (2018). Bullying victimization and depressive symptoms in adolescence: The moderating role of parent-child conflicts among boys and girls. *Journal of Adolescence*, 68, 152-158.
- Larson, B. J. (2000). Systematic Training for Effective Parenting of Teens (STEP/Teen): Parental authority, adolescent externalizing behavior, and parent-child relationships. *Dissertation Abstracts International*, 61(3), 1640B.
- Lin, C. (2016). The role of social support and coping style in the relationship between gratitude and well-being. *Personality and Individual Difference*, 89, 13-18.
- Mansoori, M. & Nazemipour, H. (2016). *The effectiveness of Adler's parent education on the well-being*. *Frontiers in Psychology*, 13, 300-308.
- Bögels, S. M., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer Science & Business Media.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120.
- Borjali, M., Bagiyani M. J., Bakhti, M., & Abbasi, M. (2014). The encouragement training based on Adlerian approach and the social and emotional well-being of boarding school students. *Family and Research Journal*, 10 (4), 83-100. [In Persian].
- Cassel, P., & Corsini, R. J. (1990). *Coping with teenagers in a democracy*. Translated by H. Alizadeh & M. Khanabadi. Tehran: Danjeh Publishing. [In Persian].(۱۳۹۶)
- Dinkmeyer, D., McKay, G. D., & Dinkmeyer, D., Jr. (1997). *Systematic training for effective parenting*. Translated by M. Firoosbakht. Tehran: Danjeh Publishing. [In Persian].(۱۳۹۱)
- Faraji Davar, A. (2019). Fifth National Conference on Recent Innovations in Psychology, Applications and Empowerment. Dome: Shams University. [In Persian].
- Farnam, A. (2018). Effectiveness of problem solving and anger management on decrease of parent-adolescent conflicts among boy students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 15 (49), 176-149. [In Persian].
- Hamidipor, R., & Sadati, M. (2018). *Comparison of the effectiveness of mothers' education with Adler's approach and group play therapy on children with conduct disorder*. International Conference on Psychology, Counseling, Education in Mashad. [In Persian].
- Havigerova, J., Snoblova, M., & Truhlarova, Z. (2015). Common activities of parents and Preschool children strengthening their relationship. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 186, 197-201.
- Haydicky, J., Shecter, C., Wiener, J., & Ducharme, J. M. (2015). Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 76-94.
- Herting, M.M., & Sowell, E.R. (2017). Puberty and structural brain development in humans. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 44, 122-137.
- Jensen, L. A., & Dost-Gözkán, A. (2015). Adolescent-parent relations in Asian Indian and Salvador-

- Pérez J. C., Cumsille P., Martínez M. L. (2016). Brief report: agreement between parent and adolescent autonomy expectations and its relationship to adolescent adjustment. *Journal of Adolescence*, 53, 10–15.
- Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T., & Baer, R. A. (2015). Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: The utility of a multidimensional mindfulness model. *Journal of Clinical Psychology*, 71, 871-884.
- Rostami, S., Toozandehjani, H., & Nejat, H. (2019). The comparison of the effectiveness of parent-child interaction training and Adler-Dreikurs parenting training on improving the quality of the parent-child relationship in divorced mother's children. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 11 (3), 46-55. [In Persian].
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(57), 1069- 1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10-28.
- Sanai, B. (2007). *Family and marriage scales*. Tehran: Besat. [In Persian].
- Smith, C. (1996). *Developing Parenting programs*. London: National Children's Bureau.
- Straus, M.A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: The Conflict Tactics (CT) Scales. *Journal of Marriage and the Family*, 41, 75–88
- Zell, E., Krizan, Z., & Teeter, S. R. (2015). Evaluating gender similarities and differences using metasynthesis. *American Psychologist*, 70(1), 10-20.
- and parental stress of mothers of children with autism. The First National Congress of Community Empowerment in the Field of Social Sciences, Psychology and Educational Sciences, Tehran, Center for Empowerment of Cultural and Social Skills. [In Persian].
- Mastrotheodoros, S., Van der graaff, J., Decovik, M., H. J. Meeus, w., Branj, S. (2020). Parent-adolescent conflict across adolescence: Trajectories of informant discrepancies and associations with personality types. *Journal of Youth and Adolescence*, 49,119–135.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4 (1), 89-101.
- Mohammadi, M., Tahmasian, K., Ghanbari, S., & Fathabadi, J. (2018). Efficacy of mindful parenting program on parenting stress and parental self-efficacy among high conflict adolescents' mothers. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 14 (56), 419-433. [In Persian].
- Mokhtaeniya, A., Zadeh Mohamadi, A., Habibi Asgarabad, M., & Mirzaeefar, F. (2016). Marital conflicts and adolescent parent conflicts: The mediating role of adolescent evaluations of interparent conflicts. *Family Research Journal*, 12 (48), 663-682. [In Persian].
- Myers, R. E. (2017). Cultivating mindfulness to promote self-care and well-being in perioperative nurses. *Journal of the Association of periOperative Registered Nurses*, 105(3), 259-266.
- Parent, J., McKee, L. G., Anton, M., Gonzalez, M., Jones, D. J., & Forehand, R. (2016). Mindfulness in parenting and coparenting. *Mindfulness*, 7(2), 504-513.