

The Role of mindfulness And Meta-parenting in parenting style and Parenting Stress

Sakineh julaieha Ph.D Student

Psychology, University of Payamenoor, Tehran, Iran.

Alireza Agha yousefi. Ph.D.

Associate professor , Department of Psychology, payame
Noor university, Tehran, Iran

Morteza Tarkhan. Ph.D.

Associate professor , Department of Psychology, payame
Noor university, Tehran, Iran

Abstract

The aim of this study was to investigate the role of mindfulness and meta-parenting in effective parenting and parenting stress. The sample group included 196 parents of elementary school students in the academic year 2014-2015 in Pakdasht city who were selected by purposive sampling. Participants completed Parenting Style Questionnaire (Baumrind, 1973), Mindful Attention Awareness (Ryan and Brown, 2003), Meta-Parenting Questionnaire (Hawk & Holden, 2006) and Parenting Stress Index (Abidin, 1990). The data were analyzed by Pearson multiple regression analysis. The results showed that mindfulness and component of meta-parenting (anticipation) can be predict authoritarian style and authoritative style. The results showed that mindfulness and component of meta-parenting (anticipation and reflection) had predictive power for parental stress in child and parent context ($P < 0.01$). But mindfulness and components of meta-parenting did not predict permissive style.

Keywords: mindfulness, parenting, meta-parenting, parenting stress, stress

پیش‌بینی سبک‌های فرزندپروری و تنیدگی والدین بر اساس ذهن آگاهی و فراوالدگری

سکینه جولایه‌ها*

دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه پیام نور تهران، ایران.

علی رضا آقاییوسفی

دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور تهران، ایران.

مرتضی ترخان

دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور تهران، ایران.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش ذهن آگاهی و فرا فرزندپروری در پیش‌بینی سبک‌های فرزندپروری و تنیدگی والدین انجام شد. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. گروه نمونه ۱۹۶ نفر از والدین دانش‌آموزان دوره ابتدایی شهرستان پاکدشت در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۹۵ بود که به روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های سبک‌های فرزندپروری (بامریند، ۱۹۷۳)، ذهن آگاهی (رایان و براون، ۲۰۰۳)، فراوالدگری (هاوک و هولدن، ۲۰۰۶) و شاخص استرس والدگری (آبیدین، ۱۹۹۰) پاسخ دادند. داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها از طریق تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل گردید. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی و مؤلفه فراوالدگری (پیش‌پیش‌گری) می‌توانند فرزندپروری مستبدانه و قاطعانه را پیش‌بینی کنند. همچنین نتایج نشان داد که ذهن آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری (پیش‌پیش‌گری و انعکاس‌گری) می‌توانند تنیدگی والدین را در قلمرو کودک و والد پیش‌بینی کنند ($P < 0.01$). ولی ذهن آگاهی و مؤلفه‌های فرزندپروری قادر به پیش‌بینی فرزندپروری سهل‌گیرانه نبودند.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، فرزندپروری، فراوالدگری،

استرس والدگری، تنیدگی

مقدمه

تمرکز کرده‌اند که موضوع آن‌ها شامل مسائلی چون اسنادها، نگرش‌ها و ارزش‌ها و انتظارات و دانش والدین است (گودناو^۱، ۲۰۰۲؛ از، استیونسون و جانسون^{۱۱}، ۲۰۱۲). این سازه‌ها به‌طور گسترده‌ای در جستجوی "چیستی"^{۱۲} فکر والدین هستند. دسته دوم درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا افکار خودکار، همراه با آگاهی پایین و یا با آگاهی بالا وابسته به رویدادهای روزمره زندگی هستند یا به‌صورت غیر از وابسته به رویدادهای معمول زندگی به وجود می‌آیند (باگتال و جانستون^{۱۳}، ۲۰۰۰). دو مورد از سازه‌های مرتبط با سطوح فرایند تفکر مراقبان، ذهن‌آگاهی^{۱۴} (پارنست، مککی، راف و فورهند^{۱۵}، ۲۰۱۶) و فرافزندپروری^{۱۶} (هاوک و هولدن^{۱۷}، ۲۰۰۶) است. این خطوط پژوهشی درصدد تبیین چگونگی^{۱۸} تفکر والدین می‌باشند. هر دودسته یعنی ماهیت یا کیفیت شناخت‌های اجتماعی والدین و سطوح آگاهی که افکار در آن روی می‌دهند احتمالاً در رفتارهای والدین و ویژگی‌های کودک دخیل هستند (میرفیلد، کمبل و یو^{۱۹}، ۲۰۱۵).

تحقیقات مختلف به نقش ذهن‌آگاهی در بهزیستی روانی^{۲۰}، روابط مؤثر و فرزندپروری اشاره داشته‌اند؛ درواقع داشتن آگاهی مستمر، منظم و توجه به زمان حال باعث کارکرد مؤثر مراقبان نسبت به فرزندان می‌گردد (کاتورت^{۲۱} و همکاران، ۲۰۱۵؛ پارت و همکاران، ۲۰۱۶). ذهن‌آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌ها است به‌طوری‌که بهتر بتوان آن‌ها را مدیریت و تنظیم کرد به‌عبارت‌دیگر ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است (مورگان^{۲۲}، ۲۰۰۳). ذهن‌آگاهی به‌طور همزمان جنبه‌های درون‌فردی^{۲۳} و بین‌فردی^{۲۴} والدین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. جنبه درون‌فردی حضور ذهن در فرزندپروری شامل انتساب‌ها، نگرش‌ها، ارزش‌ها، عقاید و

مراقبت و تربیت مؤثر فرزندان همواره چالش بسیار بزرگی برای والدین است. هر خانواده‌ای دارای فرهنگ و شرایط متفاوتی است که این شرایط بر تربیت کودک نیز تأثیر می‌گذارد. روانشناسان رشد همواره علاقه‌مند بوده‌اند که چگونگی تأثیر روش‌های تربیتی والدین را بر رشد قابلیت‌های اجتماعی کودکان مطالعه و بررسی نمایند. یکی از مهم‌ترین مباحث در این حوزه فرزندپروری^۱ است (اسمیت^۲، ۲۰۱۵). فرزندپروری فعالیت پیچیده‌ای شامل روش‌ها و رفتارهای ویژه است که به‌طور مجزا یا در تعامل با یکدیگر بر رشد کودک تأثیر می‌گذارد. درواقع پایه و اساس شیوه فرزندپروری مبین تلاش‌های والدین برای کنترل و اجتماعی کردن کودکانشان است (راسپولی، مک‌گویی، کوزیل و اسچریب^۳، ۲۰۱۳). تحقیقات مختلف نشان داده است که عوامل متعددی ممکن است بر فرزندپروری تأثیرگذار باشند از جمله این عوامل می‌توان به وضعیت اجتماعی-اقتصادی، فرهنگ، نگرش^۴ والدین به فرزندپروری، ویژگی‌های شخصیتی فرزندان و ویژگی‌های شخصیتی والدین اشاره نمود (برودزنسکی و پندرهوسک^۵، ۲۰۱۳). امروزه ویژگی‌های شخصیتی والدین بیش از پیش با رفتارهای فرزندپروری مرتبط شناخته می‌شوند. از جمله این ویژگی‌های شخصیتی شناخت^۶ و شیوه‌های تفکر^۷ والدین است که نقش قابل توجهی در فرزندپروری دارند؛ برای مثال اسنادهای^۸ والدین در مورد علت‌های رفتار کودکان مستقیماً بر انتخاب‌ها و پاسخ‌های آنان به بدرفتاری کودکانشان اثر می‌گذارد (مک‌کب^۹، ۲۰۱۴).

تحقیقات موجود حوزه فرایندهای شناختی والدین و مراقبان را که با سبک‌های فرزندپروری در ارتباط هستند به دو قسمت تقسیم کرده‌اند: دسته اول بر محتوای افکار مراقبان

1. Parenting
3. Rispoli, McGoey, Koziol & Schreiber
5. Brodzinsky & Pinderhughes
7. Ways of thinking
9. McCabe
11. Azar, Stevenson & Johnson
13. Bugental & Johnston
15. Parent, McKee, Rough & Forehand
17. Hawk & Holden
19. Merrifield, Gamble & Yu
21. Coatsworth
23. Intrapersonal

2. Smith
4. Attitude
6. Cognition
8. Attribution
10. Goodnow
12. what
14. mindfulness
16. Meta-parenting
18. How
20. Psychological well-being
22. Morgan
24. Interpersonal

شامل این موارد است: ۱- پیشاپیش‌گری^۷: توجه عمدی به مسئله‌ای در تربیت کودک که هنوز اتفاق نیفتاده است. از طریق پیشاپیش‌گری اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت والدین قابل تشخیص و فعال شدن هستند. (تام، هولدن، ناکونزنی، اسوارت و هوگز^۸، ۲۰۱۲). ۲- ارزیابی^۹: این مؤلفه شامل ارزیابی‌های والدین از کودک، خود و زمینه است (سیفر^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۴). ۳- انعکاس‌گری^{۱۱}: ارزیابی مجدد رفتارهای خود، کودکان و رابطه گذشته والد-کودک در گذشته است (هارلی^{۱۲}، ۲۰۱۴). ۴- حل مسئله: حل مسئله شامل جنبه‌های چندگانه تفکر والدین است که شامل تعریف مسئله، طرح راه‌حل، اجرای راه‌حل و ارزیابی حل مسئله است (دی گارمو و فورگاتچ^{۱۳}، ۲۰۱۲).

استفاده از فراوالدگری باعث اثربخشی فرزندپروری کودکان معمولی (مثل تشخیص علت‌گریه نوزاد) و یا فرزندپروری کودکانی با نیازهای ویژه (مثل آسیب ارتباطی جدی در کودکان مبتلا به اختلال رشدی) می‌شود. (میرفیلد و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین هاوک و هولدن (۲۰۰۶) در پژوهش خود گزارش کردند مادرانی که بیشتر درگیر حل مسئله بودند سطوح پایین‌تری از بیش‌واکنش‌گری و سهل‌انگاری را گزارش کردند؛ اما مادرانی که سطوح پایین‌تری از انعکاس‌گری را گزارش کردند در واکنش‌گری هم سطوح پایین‌تری گزارش کردند. بنا بر آنچه گفته شد انتظار می‌رود مادرانی که سطوح بالاتری از فراوالدگری و ذهن‌آگاهی را دارند، سطوح بالاتری از فرزندپروری مقتدرانه را نیز دارند (روت و اسمیتان^{۱۴}، ۲۰۱۴؛ هارواس و لی^{۱۵}، ۲۰۱۵).

اما ویژگی‌های شخصیتی والدین مانند ذهن‌آگاهی و فراوالدگری علاوه بر تأثیری که به‌صورت مستقیم بر فرزندپروری دارند ممکن است به‌صورت غیرمستقیم با تأثیرگذاری بر رفتار والدین نیز بر سبک‌های فرزندپروری اثرگذار باشند؛ زیرا پدر و مادر شدن، واقع‌ای جسمی، روانی و اجتماعی است که اساساً روش زندگی زوجین را دگرگون

انتظارات است که والدین در مورد فرزندان خود و نحوه فرزندپروری دارند (دانکن، گورت و گرینبرگ^۱، ۲۰۰۹). در حوزه بین‌فردی، ذهن‌آگاهی در فرزندپروری به حضور کامل والدین هنگام تعامل با فرزندان و داشتن نگرشی پذیرنده، مهربان و مشفقانه نسبت به این تعاملات نظر دارد. با توجه به اهمیت ذهن‌آگاهی در فرزندپروری، دumas^۲ (۲۰۰۵) پیشنهاد کرد به‌منظور خلق نوعی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی، آموزش ذهن‌آگاهی به برنامه‌های آموزش فرزندپروری افزوده شود. همچنین واهلر^۳ (۲۰۰۲) ویژگی‌های والدین ذهن‌آگاه را این‌طور توصیف کرد: ۱- آن‌ها کودکانشان را به بیان عقاید و تجارب شخصی تشویق می‌کنند؛ ۲- آن‌ها از اطلاعات دریافتی از این توصیفات برای ایجاد راهبردهای مراقبت خاص کودک مورد نظر استفاده می‌کنند؛ ۳- آن‌ها به‌جای آنکه در فشار ناشی از شرایط فرزندپروری دشوار غرق شوند، قادر به پاسخگویی به شرایط خاص هر کودک هستند. والدینی که دارای سطوح بالایی از ذهن‌آگاهی هستند از طریق انتظارات واقعی که از فرزندان دارند قواعد، انتساب و ارزش‌های منطقی به فرزندان منتقل می‌کنند که این قواعد از سوی فرزندان رعایت می‌شود و والدین نیز تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹؛ مالویرو، ۲۰۱۳). به‌طورکلی پاسخگویی ذهن‌آگاهانه به مراقبان اجازه متمرکز ماندن بر کودکانشان، قدردانی از عمل کودکان و ارزش‌دهی به تعاملات جاری و پاسخگویی مناسب را می‌دهد (فری-پاریش، کاپلند-لیندر، وب و سیبینگا^۴، ۲۰۱۶).

اما علاوه بر ذهن‌آگاهی، در پژوهش‌های اخیر به علت تأثیر فرآیندهای تفکر والدین در فرزندپروری؛ هاوک و هولدن (۲۰۰۶) نوع جدیدی از فرزندپروری را با ادغام فرزندپروری مبتکرانه^۵ و حل مسئله^۶ نام برده‌اند که فراوالدگری نام دارد. فرا فرزندپروری اشاره به افکار خودآیند و خودکار والدین و همچنین شیوه تفکر والدین در مورد فرزندپروری خودشان اشاره دارد. مؤلفه‌های فرا فرزندپروری

1. Duncan, Coatsworth, Greenberg
3. Wahler
5. proactive
7. anticipation
9. assessment
11. Reflection
13. DeGarmo & Forgatch
15. Horvath & Lee

2. Dumas
4. Perry-Parrish, Copeland-Linder, Webb & Sibinga
6. problem solving
8. Tamm, Holden, Nakonezny, Swart & Hughes
10. Seifer
12. Hurley
14. Rote & Smetana

فرضیه سوم: ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری، فرزندپروری قاطع را پیش‌بینی می‌کنند.

فرضیه چهارم: ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری، استرس والدگری قلمرو کودک را پیش‌بینی می‌کنند.

فرضیه پنجم: ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری، استرس والدگری قلمرو والد را پیش‌بینی می‌کنند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری مورد نظر، همه والدین دانش‌آموزان دوره ابتدایی شهرستان پاکدشت (۸۰۰ نفر) در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۹۵ بود. نمونه پژوهش شامل ۱۹۶ از این والدین بود که بر اساس جدول کوکران و از طریق نمونه‌گیری مبتنی بر هدف انتخاب شدند. معیارهای ورود عبارت بودند از: رضایت آگاهانه از شرکت در پژوهش، دارا بودن تحصیلات حداقل سیکل و نداشتن بیماری روانی عمده.

ابزار سنجش

پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری^۱: این پرسشنامه که بامرینده^۲ آن را در سال ۱۹۷۲ ساخته، دارای ۳۰ سؤال است که به صورت طیف لیکرت (۴-۳-۲-۱-۰) نمره‌گذاری می‌شود. هر ۱۰ سؤال از پرسشنامه، یک سبک فرزندپروری را می‌سنجد. بر اساس نتایج بررسی بوری^۳ (۱۹۹۱)، ضرایب اعتبار^۴ برای سبک‌های آسان‌گیرانه، مستبدانه و مقتدرانه به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۸۶ و ۰/۷۸ به دست آمده است. نتایج روایی و اگر^۵ نشان دادند که شیوه مستبدانه مادر با شیوه‌های آسان‌گیرانه و مقتدرانه رابطه منفی معنادار و به ترتیب برابر با ۰/۳۸- و ۰/۴۸- دارند. این ضرایب برای سبک‌های پدر به ترتیب برابر با ۰/۵۰- و ۰/۵۲- به دست آمد. بی‌طرف، شعیری و حکیم جواد^۶ (۱۳۸۹) در پژوهش خود در یک نمونه ۳۹۶ نفری از دانشجویان دانشگاه گیلان، ضرایب همسانی درونی^۷ پرسشنامه را برای شیوه‌های آسان‌گیرانه، مستبدانه و مقتدرانه به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۰ و ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، میزان آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۶۰ به دست آمد. یک نمونه از سؤالات این

می‌کند و وارد شدن فرزند به جمع خانواده ممکن است بر نحوه زندگی زوجین، روابط جنسی و تنش‌های پدران و مادرانه تأثیرگذار شود (مالویرو^۱، ۲۰۱۳). این عوامل ممکن است باعث تنیدگی در هر دو والد یا یکی از والدین گردد. تنیدگی والدینی اصطلاحی است که مشخص‌کننده ادراک تنیدگی در نظام والد-کودک است که هم ویژگی‌های تنیدگی‌زای کودک و هم پاسخ‌های والدین به این ویژگی‌ها را در بر می‌گیرد (لوید و ابیدین^۲، ۱۹۸۵). تحقیقات نشان داده است که ذهن‌آگاهی و مهارت‌های فراوالدگری به‌عنوان منابع روانشناسی بالقوه در مواقع استرس، فرآیندهای مقابله هستند که به والدین اجازه می‌دهند تا مقابله انطباقی‌تری اتخاذ کنند و از تأثیرات بالقوه مخرب ناشی از ارزیابی‌های مرتبط با فرزندپروری‌شان اجتناب کنند. یک رویکرد فراوالدگری می‌تواند چرخه مخرب منفی‌گرایی رابطه متعارض را هنگام تنیدگی قطع کند و باعث کاهش پیامدهای نامطلوب در ارتباط والد-فرزندها باشد (والرس، مک کرکین، ویس و هربرک-ویر^۳، ۲۰۱۵).

با توجه به مباحث فوق و پیشینه پژوهشی مشخص می‌گردد که فرایندهای تفکر والدین از قبیل ذهن‌آگاهی و فراوالدگری ممکن است در سبک فرزندپروری و کاهش تنیدگی ارتباط مؤثری داشته باشند، اما هنوز مطالعه کامل و جامعی که نشان دهد ذهن‌آگاهی و فراوالدگری در سبک‌های فرزندپروری و تنیدگی والدین ارتباط دارند، در ایران انجام نگرفته است و با توجه به اهمیت سبک‌های فرزندپروری و تأثیر آن در آینده افراد، نیاز است که به شناسایی و بررسی بهتر این عوامل اثرگذار، پرداخته شود؛ لذا با توجه به این خلأ تحقیقاتی و نیاز پژوهشی، هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش ذهن‌آگاهی و فرزندپروری در پیش‌بینی سبک‌های فرزندپروری و تنیدگی والدین است. با توجه به این هدف فرضیات زیر صورت‌بندی شده‌اند:

فرضیه اول: ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری، فرزندپروری سهل‌گیرانه را پیش‌بینی می‌کنند.
فرضیه دوم: ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری، فرزندپروری مستبدانه را پیش‌بینی می‌کنند.

1. Malveiro
3. Wallace, McCracken, Weiss & Harbeck-Weber
5. Diana Baumrind
7. reliability
9. discriminant validity

2. Loyd & Abidin
4. Parenting Style Questionnaire
6. Buri
8. discriminant validity

پرسشنامه عبارت است از: والدین باید به بچه‌های خود اجازه دهند تا هر آنچه را می‌خواهند انجام دهند.

مقیاس ذهن آگاهی^۱: این مقیاس یک آزمون ۱۵ سؤالی است که براون و ریان^۲ (۲۰۰۳) آن را به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری زندگی طراحی کردند. سؤال‌های آزمون سازه ذهن آگاهی را در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از نمره یک برای "تقریباً همیشه" تا نمره ۶ برای "تقریباً هرگز") می‌سنجد (رایان و براون، ۲۰۰۳). این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده، نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سؤالات آزمون بر اساس آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (براون و ریان، ۲۰۰۳؛ لیندا، کارلسون و کرک^۳، ۲۰۰۵). روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود کافی گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک ماهه ثابت گزارش شده است (بران و ریان، ۲۰۰۳). آلفای کرونباخ برای پرسش‌های نسخه فارسی این مقیاس در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ محاسبه شده است (قربانی، واتسون و وتینگون^۴، ۲۰۰۹). در این پژوهش، برای مقیاس ذهن آگاهی مقدار آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد. یک نمونه از سؤالات این مقیاس به این صورت است: من بعضی حالات عاطفی را تجربه می‌کنم که در آن لحظه نسبت به آن بی‌خبرم و بعد از مدتی متوجه آن می‌شوم.

پرسشنامه فرا والدگری^۵: این ابزار توسط هاوک و هولدن در سال ۲۰۰۶ برای اندازه‌گیری افکار حساب‌شده (شناخت تلاش‌مند) تدوین گردیده است و دارای ۲۴ سؤال و ۴ مؤلفه شامل پیشاپیش‌گری، ارزیابی، انعکاس‌گری و حل مسئله است. پاسخ‌ها در یک مقیاس لیکرتی ۵ نقطه‌ای ارائه می‌شود. هاوک و هولدن آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌ها را از ۰/۶۴ تا ۰/۷۷ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز جولانیها و همکاران در سال ۱۳۹۶ با اجرا بر روی ۱۷۰ نفر از مادران

ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه را به شرح ذیل گزارش کردند: آزمون KMO^۶ برابر با ۰/۸۸ و در سطح مطلوب بود و آزمون کرویت بارتلت^۷ از نظر آماری معنی‌دار بود. نتایج تحلیل عاملی وجود ۴ عامل در سؤال‌ها را تأیید نمود که ۳۸/۶۳ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین کرد. تحلیل عامل تأییدی، نتایج حاصل از تحلیل عامل اکتشافی را تأیید کرد و مدل به‌دست‌آمده با داده‌های پژوهش برازش داشت. در این پژوهش، برای پرسشنامه فرا فرزندپروری مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. یک نمونه از سؤالات این مقیاس به این صورت است: هرچند وقت یک‌بار وقتی دور از منزل در یک مکان عمومی هستید، به ایمنی فرزندتان فکر می‌کنید (مثل یک فروشگاه یا مرکز خرید). آلفای کرونباخ مؤلفه‌های پیشاپیش‌گری ۰/۷۴، ارزیابی ۰/۵۵، انعکاس ۰/۷۶ و حل مسئله ۰/۸۲.

شاخص استرس والدگری^۸: شاخص استرس والدگری

پرسشنامه‌ای است که توسط آیدین^۹ (۱۹۹۰) برای ارزشیابی میزان تنیدگی در نظام والد-کودکتدوین شده است. این شاخص شامل ۱۰۱ گویه است و شیوه نمره‌گذاری به روش لیکرت برحسب پاسخ‌های ۱ تا ۵ انجام می‌شود. پرسشنامه دارای دو قلمرو کودکی (۴۷) ماده و قلمرو والدینی (۵۴) ماده است (آیدین، ۱۹۹۰). ضریب آلفای کرونباخ در نمونه‌ای از مادران بهنجار (n=۲۶۳۳) که فرزندان آن‌ها بین ۱ ماه تا ۱۲ سال نداشتند برای نمره کلی در قلمرو والدینی و کودکی به ترتیب ۰/۹۳ تا ۰/۹۴ ذکر شده است (بنزیس، هاریسون و مگیل ایوانس^{۱۰}، ۲۰۰۴). نتایج آلفای کرونباخ در تحقیقات اخیر در پدران و مادران مورد مطالعه، برای نمره کلی در قلمرو والدینی به ترتیب از ۰/۸۳ تا ۰/۸۶ و برای نمره کلی در قلمرو کودکی از ۰/۸ تا ۰/۸۴ به دست آمد. پایایی آزمون-بازآزمون استرس والدگری در فاصله زمانی ۳ ماه در نمونه بالینی متشکل از ۳۰ مادر، نمره کلی قلمرو والدین ۰/۹۱ و نمره کلی برای قلمرو کودک ۰/۶۳ بود. در پژوهشی که دادستان، احمدی ازغندی و حسن‌آبادی (۱۳۸۵) انجام دادند نیز مقدار ضریب قابلیت اعتماد همسانی درونی

1. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
3. Linda, Carlson & Kirk
5. Meta-parenting questionnaire
7. Bartlett
9. Abidin

2. Brown & Ryan
4. Ghorbani, Watson & Weathington
6. Kaiser- Meyer- Oklin Measure of sampling Adequacy
8. Parenting Stress Index
10. Benzie, Harrison & Magill-Evans

پرسشنامه‌ها استخراج شد و مورد تحلیل آماری قرار گرفت. تحلیل یافته‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان و با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی انجام شد.

یافته‌ها

برای بررسی همبستگی بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد بین ذهن‌آگاهی و دو سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه ($r=-0.44/0$) و مستبدانه ($r=-0.51/0$) رابطه منفی معناداری وجود دارد. همچنین از بین سایر مؤلفه‌های فرافزندپروری، مؤلفه پیشاپیش‌گری با هر دو سبک سهل‌گیرانه ($r=-0.24/0$) و مستبدانه ($r=-0.23/0$) رابطه منفی معناداری داشت. همچنین نتایج نشان داد بین ذهن‌آگاهی و هر دو مؤلفه استرس والدگری یعنی قلمرو کودک ($r=-0.17/0$) و قلمرو والد ($r=0.17/0$) به ترتیب همبستگی منفی و مثبت معنادار وجود دارد ($p<0.01/0$). همچنین مؤلفه پیشاپیش‌گری با قلمرو والد ($r=0.28/0$) رابطه مثبت معناداری داشت. سایر روابط بین متغیرها معنادار نمی‌باشد.

به‌منظور بررسی نقش ذهن‌آگاهی و فرا فرزندپروری در سبک‌های فرزندپروری و استرس والدگری از روش تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. به عبارتی در این زمینه ۵ فرضیه، مطرح گردید که در بخش ذکر شد و نتایج تحلیل‌های رگرسیون برای آزمون این فرضیه‌ها در جداول ۱ و ۲ مشاهده می‌شود.

این ابزار برای کل مقیاس $0.88/0$ و ضریب اعتماد بازمی‌آزمایی آن با فاصله ۱۰ روز $0.94/0$ گزارش شده است. در این پژوهش، برای شاخص استرس والدگری مقدار آلفای کرونباخ $0.92/0$ به دست آمد. یک نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارتند از: والد بودن سخت‌تر از آن است که من فکر می‌کردم.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

با توجه به اینکه دسترسی به والدین دشوار بود و همچنین به دلیل اینکه با حضور والدین در مدرسه پژوهشگران بهتر می‌توانستند بر فرایند تکمیل پرسشنامه‌ها نظارت داشته باشند، در مرحله اول ۵۰۰ نفر از والدین که دارای ملاک‌های ورود به پژوهش بودند (در قسمت روش نمونه‌گیری ملاک‌ها اشاره شده‌اند) از طریق دعوتنامه به یک مدرسه دعوت شدند تا ضمن شرکت در کارگاه آموزشی با موضوع فرزندپروری، به پرسشنامه‌های پژوهش نیز پاسخ دهند. با حضور ۳۰۰ نفر از والدین (مادر یا پدر)، پرسشنامه‌ها بین والدین توزیع شد و یکی از پژوهشگران از طریق سخنرانی نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها را توضیح و به سؤالات آن‌ها پاسخ داد. برخی از آزمودنی‌ها خواستار پر کردن پرسشنامه‌ها در منزل شدند که پرسشنامه‌ها به ایشان تحویل و طی یک هفته پرسشنامه‌ها عودت گردید. سایر شرکت‌کننده‌ها در سالن اجتماعات مدرسه به تکمیل پرسشنامه‌ها پرداختند. در نهایت پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و حذف پرسشنامه‌های ناقص ۱۹۶ پرسشنامه قابل استفاده از والدین به دست آمد. سپس داده‌های مورد نیاز برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از

جدول ۱. تحلیل رگرسیون نقش ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فرا والدگری در سبک‌های فرزندپروری ($n=196$)

معنی‌داری	t	Beta	B	F	Df	R ²	R	متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک
۰/۱۰	-۶۴/۱	-۰/۱۲	-۰/۴/۰					ذهن‌آگاهی	
۰/۲۳	-۱/۱۹	-۰/۱۰	-۰/۱۱					ارزیابی	
۰/۴۵	۷۴/۰	۰/۰۶	۰/۰۹	۰۳/۱	(۵/۱۹۰)	۰/۰۲	۱۶/۰	پیشاپیش‌گری	فرزندپروری سهل‌گیرانه
۰/۹۹	-۰/۰۰۶	۰/۰۰	۰/۰۰					انعکاس‌گری	
۰/۴۶	۰/۷۴	۰/۰۵	۰/۰۳					حل مسئله	
۰/۰۴	-۰/۴/۲*	-۰/۱۵	-۰/۰۶					ذهن‌آگاهی، ارزیابی	
۰/۷۱	-۳۶/۰	-۰/۰۳	-۰/۰۴					پیشاپیش‌گری	فرزندپروری مستبدانه
۰/۳۶	-۹۱/۰	-۰/۰۷	-۰/۱۴	۵۵/۱	(۵/۱۹۰)	۰۳/۰	۰/۱۹	انعکاس‌گری	
۰/۹۸	-۰/۰۱	-۰/۰۰۱	-۰/۰۰۲					حل مسئله	
۰/۴۶	۷۳/۰	۰/۰۵	۰/۰۴					ذهن‌آگاهی	
۰/۱۱	۱/۵۸	۰/۱۱	۰/۰۴					ارزیابی	
۰/۹۴	-۰/۰۰۶	-۰/۰۰۶	-۰/۰۰۷					پیشاپیش‌گری	فرزندپروری قاطع
۰/۰۰۱	۳۹/۳***	۰/۲۷	۰/۴۱	۰۶/۴**	(۵/۱۹۰)	۰۹/۰	۰/۳۱	انعکاس‌گری	
۰/۸۹	-۰/۱۲	-۰/۰۱	-۰/۰۱					حل مسئله	
۰/۴۷	-۰/۷۱	-۰/۰۵	-۰/۰۳					انعکاس‌گری	

بیانگر آن است که رابطه معکوسی بین این دو متغیر وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون برای فرضیه سوم یعنی نقش ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فرافرنزندی‌پروری در فرزندپروری قاطع در جدول ۱ نیز نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فرافرنزندی‌پروری در مجموع با تبیین ۳۱ درصد واریانس نمرات این سبک فرزندپروری، پیش‌بینی‌کننده معناداری برای این متغیر بوده‌اند ($F=0.6/4, p<0.1/0$). همچنین این نتایج نشان می‌دهد از بین متغیرهای پیش‌بین، فقط مؤلفه پیشاپیش‌گری به‌تنهایی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای فرزندپروری قاطع است. به‌طور خلاصه اینکه سبک فرزندپروری مستبدانه از طریق ذهن‌آگاهی قابل پیش‌بینی بوده؛ و سبک فرزندپروری قاطع از طریق مؤلفه پیشاپیش‌گری قابل پیش‌بینی است.

نتایج جدول ۱ نشان داد که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که فرضیه اول تأیید نشد. به این ترتیب که ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فرافرنزندی‌پروری با تبیین درصد کمی از واریانس نمرات فرزندپروری سهل‌گیرانه (۰/۰۲ درصد)، به‌طورکلی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای این متغیر نبودند ($p>0.05$). نتایج تحلیل رگرسیون برای فرضیه دوم یعنی نقش ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فرافرنزندی‌پروری در فرزندپروری مستبدانه نیز نشان داد در مجموع ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فرافرنزندی‌پروری، پیش‌بینی‌کننده معناداری برای این متغیر نبودند؛ با این وجود بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی تک‌تک متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد متغیر ذهن‌آگاهی به‌تنهایی قادر به پیش‌بینی فرزندپروری مستبدانه است. منفی بودن ضریب رگرسیون بین ذهن‌آگاهی و این سبک فرزندپروری

جدول ۲. مشخصه‌های آماری رگرسیون نقش ذهن‌آگاهی و فراوالدگری در مولفه‌های استرس والدگری ($n=196$)

معنی‌داری	T	Beta	B	F	df	R ²	R	متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک
۰/۰۰۱	-۱۱/۶***	-۰/۴۰	-۶۸/۰					ذهن‌آگاهی	
۰/۵۴	۰/۶۱	۰/۰۴	۰/۲۶					ارزیابی	
۰/۰۰۶	-۷۹/۲**	-۰/۲۰	-۱/۵۲	۸۶/۱۱***	(۵/۱۹۰)	۰/۲۳	۴۸/۰	پیشاپیش‌گری	قلمرو کودک
۰/۹۴	-۰/۰۶	-۰/۰۰۵	-۰/۰۲					انعکاس‌گری	
۰/۰۸	۱/۷۱	۰/۱۱	۰/۳۷					حل مسئله	
۰/۰۰۱	-۴۸/۷***	-۰/۴۶	-۰/۹۴					ذهن‌آگاهی	
۰/۸۹	-۰/۱۲	-۰/۰۰۹	-۰/۰۶					ارزیابی	
۰/۰۱	-۵۹/۲**	-۰/۱۸	-۱/۵۹	۵۵/۱۶***	(۵/۱۹۰)	۳۰/۰	۰/۵۵	پیشاپیش‌گری	قلمرو والد
۰/۰۳	۱۳/۲*	۰/۱۵	-۱/۰۶					انعکاس‌گری	
۰/۸۱	-۰/۲۳	-۰/۰۱	-۰/۰۵					حل مسئله	

* = $p < 0.05/0$; ** = $p < 0.01/0$; *** = $p < 0.001/0$

معناداری برای قلمرو کودک بوده‌اند. نتایج تحلیل رگرسیون برای فرضیه پنجم یعنی نقش ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری در قلمرو والد نیز در جدول ۲ نشان می‌دهد ۵۵ درصد واریانس نمرات این متغیر توسط ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری تبیین شده است؛ که این درصد تبیین‌کنندگی از لحاظ آماری نیز معنادار است ($p < 0.001/0$).

نتایج جدول ۲ برای فرضیه چهارم پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری در مجموع با تبیین ۴۸ درصد واریانس نمرات قلمرو کودک، پیش‌بینی‌کننده معناداری برای این متغیر بوده‌اند ($p < 0.001/0$) و فرضیه چهارم پژوهش تأیید شد. همچنین این نتایج نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی و مؤلفه پیشاپیش‌گری نیز به‌تنهایی پیش‌بینی‌کننده

همچنین در جدول ۲ مشخص بود که زیرمقیاس پیشاپیش‌گری به‌طور معناداری فرزندپروری مستبدانه و قاطعانه را در والدین پیش‌بینی کند یعنی با افزایش در میزان پیشاپیش‌گری می‌توانیم کاهش در رفتار مستبدانه و افزایش رفتار قاطعانه در فرزندپروری را پیش‌بینی کنیم. این نتیجه با تام و همکاران (۲۰۱۲) هماهنگ است که ارتباط معناداری بین ارزیابی و پیشاپیش‌گری با فرزندپروری بی‌ثبات پیدا کردند و به این معنی است که والدینی که کمتر درگیر مسائلی هستند که مربوط به سنجش خودشان، کودک و محیط هستند به احتمال بیشتری دچار فرزندپروری دمدمی، بی‌ثبات، مستبدانه و سهل‌گیر خواهند شد؛ این والدین با پیشاپیش‌گری در مورد مسئولیت‌هایی که ممکن است در تربیت کودک اتفاق بیفتد و تعیین اهدافی برای آینده کودک، سبک فرزندپروری قاطع را در زندگی اعمال می‌کنند و از بروز رفتارهای مستبدانه و سهل‌انگارانه پیشگیری می‌کنند (میرفیلد و همکاران، ۲۰۱۵).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی و فراوالدگری می‌تواند به‌طور معناداری تغییرات در میزان استرس والدگری در قلمرو کودک و والد را پیش‌بینی کند. در واقع نتایج بیانگر این بود که با افزایش ذهن‌آگاهی و فراوالدگری (پیشاپیش‌گری و انعکاس‌گری) تنیدگی والدین در قلمرو کودک و والد کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج هولدن و هاوک (۲۰۰۳)، تام و همکاران (۲۰۱۲)، روت و اسمیتان (۲۰۱۴) و هارواس و لی (۲۰۱۵) همخوان است. در تبیین یافته فوق می‌توان بیان نمود که مهارت ذهن‌آگاهی و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه باعث بهبود توانایی خودتنظیمی و مدیریت هیجان‌های منفی از جمله خشم می‌شود و همان‌طور که قبلاً نیز اشاره گردید ذهن‌آگاهی شکل تلاش‌مند تفکر هست که می‌تواند از طریق کاهش تعارض کودک - والد و تسهیل ارتباطات صمیمانه‌تر، تأثیر مثبتی بر اثربخشی فرزندپروری داشته باشند و تعارض‌های ایجاد شده بین والد یا کودک را کاهش دهد. همچنین یکی از ویژگی‌های والدینی که توانایی ذهن‌آگاهی و فراوالدگری بالایی دارند این است که توجه کاملی به تعاملات و تفکرات و احساسات خود و کودکان دارد و به‌طور صحیح‌تری این احساسات را دریافت می‌کنند که در مقابل، تعارض و عدم توافق کاهش می‌یابد (هارواس و لی، ۲۰۱۵) و تنیدگی کمتری را نیز تجربه

همچنین این نتایج نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی و دو مؤلفه پیشاپیش‌گری و انعکاس‌گری هرکدام به‌تنهایی نیز قادر به پیش‌بینی قلمرو والد می‌باشند؛ و به‌طور خلاصه اینکه بر اساس فرضیه چهارم و پنجم، پیش‌بینی تنیدگی قلمرو کودک از طریق ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های پیشاپیش‌گری و حل مسئله و نیز پیش‌بینی تنیدگی قلمرو والدینی از طریق ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های پیشاپیش‌گری و انعکاس‌گری تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش پیش‌بینی سبک‌های فرزندپروری و تنیدگی والدین بر اساس ذهن‌آگاهی و فراوالدگری، بود. نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی و یکی از مؤلفه‌های فراوالدگری (پیشاپیش‌گری) پیش‌بینی‌کننده سبک‌های فرزندپروری (مستبدانه و قاطع) هستند (جدول ۱). به‌طور جزئی نتایج پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده کمتر سبک مستبدانه در والدین باشد و پیشاپیش‌گری پیش‌بینی مثبت فرزندپروری قاطعانه در والدین هست. این نتایج با یافته‌های باگتال و جانسون (۲۰۰۰)، هولدن و هاوک (۲۰۰۳؛ ۲۰۰۶)، تام و همکاران (۲۰۱۲)، هاوک و همکاران (۲۰۱۶) همخوان است. این یافته‌ها مبین این است که ذهن‌آگاهی و فراوالدگری با رفتارها و تصمیمات فرزندپروری در عمل مرتبط است. ماهیت یا کیفیت شناخت‌های اجتماعی والدین و سطوح آگاهی که افکار در آن روی می‌دهند احتمالاً در رفتارهای والدینی و ویژگی‌های کودک دخیل هستند (باگتال و جانسون، ۲۰۰۰). فراوالدگری تلاش و کنکاش والدین برای شناخت و گسترش راهبردهایی است که والدین در مورد مسائل و مشکلات فرزندانشان دارند (هولدن و هاوک ۲۰۰۳). علاوه بر این، نظریه‌پردازان فراوالدگری اعتقاد دارند که داشتن مهارت‌های ذهن‌آگاهی و فراوالدگری یک عامل مثبت و مؤثر برای ترویج والدگری مؤثر، کاهش استرس و پرورش کودک از طریق جستجوی حمایت اجتماعی و آگاهی در مورد فرزندپروری، و ایجاد تحولات در والدین است (هولدن و هاوک ۲۰۰۳). این افکار عمدی نوعاً قبل یا بعد از تعامل با کودکان روی می‌دهد. هولدن و هاوک پیشنهاد کردند که توجه تلاش‌مند به حوزه تربیت کودک، پاسخ‌های مناسب به چالش‌های فرزندپروری را تسهیل می‌کند که نتیجه این عامل سبک‌های فرزندپروری است (هولدن و هاوک ۲۰۰۶).

پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی نیز است از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد که جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان دوره ابتدایی تشکیل دادند، بنابراین در تعمیم نتایج به سایر جامعه‌ها باید جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین در این پژوهش نیز، همانند اکثر پژوهش‌های روان‌شناختی از پرسش‌نامه‌های خودگزارش‌دهی استفاده شده است که در آن همیشه این امکان وجود دارد که آزمودنی‌ها پاسخ‌های دارای سوگیری ارائه دهند، بنابراین در زمان تعمیم نتایج باید این محدودیت را در نظر داشت. با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌گردد که در قالب کارگاه‌های مناسب شیوه‌های فرزندپروری صحیح به والدین آموزش داده شود. همچنین استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و روان‌درمانی‌های جدید، شیوه مناسب برای بهبود سبک‌های فرزندپروری و کاهش تنیدگی والدین می‌باشند که نیاز است این کارگاه‌ها در برنامه‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرند.

سپاسگزاری

بدین وسیله مراتب سپاس خود را از سرکار خانم سمیه بختیاری مدیریت محترم مدرسه ماهر و دوست عزیز سرکار خانم مریم کاکاوندی برای همکاری و همراهی در اجرای این پژوهش اعلام می‌داریم.

منابع

جولانی‌ها، س.، زارع، ح.، و موسوی، س. (۱۳۹۶). ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه فرآوردگری. *مجله علمی پژوهان دوره ۱۶ شماره ۱* ۴۸-۴۲.

بی‌طرف، ش.، شعیری، م. ر.، و حکیم جواد، م. (۱۳۸۹). *هراس اجتماعی، سبک‌های فرزندپروری و کمال‌گرایی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسان ایرانی*. ۲۵، ۸۲-۷۵.

دادستان، پ.، احمدی ازغندی، ع.، و حسن‌آبادی ح. (۱۳۸۵). استرس والدگری و سلامت عمومی: پژوهشی درباره رابطه تنیدگی حاصل از فرزندپروری با سلامت عمومی در مادران پرستار و خانه‌دار دارای کودکان خردسال. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*. ۲(۴).

Health Research in Intellectual Disabilities, 5(2), 94-129.
Benzies, K. M., Harrison, M. J., & Magill-Evans, J. (2004). Parenting stress, marital quality, and child behavior problems at age 7 years. *Public Health Nursing, 21*(2), 111-121.

می‌کنند. یافته‌های پژوهش‌های متعددی بیان می‌کند که انتظارات و عقاید والدین نسبت به فرزندپروری ممکن است با تنیدگی والدین مرتبط باشند (مالویرو، ۲۰۱۳، تام و همکاران، ۲۰۱۲). به‌عنوان مثال تحقیقات نشان داده‌اند والدینی که دارای سطوح بالایی از ذهن‌آگاهی هستند تنیدگی کمتری را نیز تجربه می‌کنند (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹؛ مالویرو، ۲۰۱۳).

اما در خصوص سازه فرآوردگری و ارتباط آن با فرزندپروری مؤثر، با وجود اینکه این مؤلفه به‌طورکلی در اکثر زیر مقیاس‌ها پیش‌بینی‌کننده استرس والدگری کمتر و سبک فرزندپروری بهتر است ولی در برخی از خرده مقیاس‌ها این ارتباط و قدرت پیش‌بینی معنادار دیده نمی‌شود. در تبیین این یافته به نظر می‌رسد که انتظار این است که نمرات بالای فرا والدگری و کلیه زیر مقیاس‌های آن با برون‌دادهای بهتر فرزندپروری همراه باشد، اما فرا والدگری خیلی بالا هم ممکن است برای والدین مضر باشد. برای مثال ممکن است والدین در یک رویکرد بسیار سنجیده ولی بی‌فایده تأکید کنند یا به‌جای نیازهای کودکانشان بر نیازهای خودشان تمرکز بیش از حد داشته باشند که ممکن است منجر به تنیدگی و استرس گردد. با این حال، اما فرا والدگری از طریق جستجوی حمایت اجتماعی و دانش در خصوص فرزندپروری استرس والدگری را کاهش داده و مؤثر بودن فرزندپروری را افزایش می‌دهد و سائقی برای تغییرات مثبت در روابط والدین و کودکان هست (هولدن و هاوک ۲۰۰۳).

درمجموع نتایج این پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی و فرآوردگری سازه‌های پیچیده‌ای هستند که هم به‌صورت مثبت و هم منفی با رفتارهای فرزندپروری و استرس والدگری ارتباط دارند و پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای سبک‌های فرزندپروری و تنیدگی والدین هستند؛ اما علی‌رغم تلویحات پژوهشی و بالینی مهمی که از یافته‌های این پژوهش استنباط می‌شود؛ این پژوهش همچون سایر
Abidin R.R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of Clinical Child psychology*, 19, 298-301.
Azar, S. T., Stevenson, M. T., & Johnson, D. R. (2012). Intellectual disabilities and neglectful parenting: Preliminary findings on the role of cognition in parenting risk. *Journal of Mental*

- Brodzinsky, D., & Pinderhughes, E. (2013). Parenting and child development in adoptive families. *Handbook of Parenting, 1*, 279-311.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848
- Bugental, D. B., & Johnston, C. (2000). Parental and child cognitions in the context of the family. *Annual Review of Psychology, 51*, 315-344.
- Buri, J. R. (1991). Parental authority questionnaire. *Journal of Personality Assessment, 57*, 110-119.
- 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.
- DeGarmo, D. S., & Forgatch, M. S. (2012). A confidant support and problem solving model of divorced fathers' parenting. *American Journal of Community psychology, 49*(1-2), 258-269.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*, 779-791.
- Duncan, L.G., Coatsworth, J. D, Greenberg, M.T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clin Child FamPsychol Rev, 12*(3): 255-70.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Bart L. W. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-Cultural Structural Complexity and Parallel Relationships with Psychological Adjustment. *CurrPsychol, 28*, 211-224.
- Goodnow, J. J. (2002). Parents' knowledge and expectations: Using what we know. In M.H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 3. Being and becoming a parent* (2nd ed., pp. 439-460). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Hawk, C. K., & Holden, G. W. (2006). Meta-parenting: An initial investigation into a new parental social cognition construct. *Parenting: Science and Practice, 6*, 321-342
- Holden, G. W., & Hawk, C. K. (2003). Meta-parenting in the journey of childrearing: A cognitive mechanism for change. In L. Kuczynski (Ed.), *Handbook of dynamics in parentchild relations* (pp. 189-210). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Horvath, C. A., & Lee, C. M. (2015). Parenting responses and parenting goals of mothers and fathers of adolescents. *Marriage & Family Review, 51*(4), 337-355.
- Hurley, K. D., Huscroft-D'Angelo, J., Trout, A., Griffith, A., & Epstein, M. (2014). Assessing parenting skills and attitudes: A review of the psychometrics of parenting measures. *Journal of Child and Family Studies, 23*(5), 812-823.
- Linda, E., Carlson, B., & Kirk, W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research, 58*, 29-33.
- Loyd, B. H., & Abidin, R. R. (1985). Revision of the parenting stress index. *Journal of Pediatric Psychology, 10*(2), 169-177.
- Malveiro, M. V. D. S. G. (2013). *Stress parental e perfil de funcionalidade/incapacidade: Um estudo com famílias de crianças dos 0 aos 6 anos apoiadas pelas equipas de intervenção precoce da zona de Setubal* (Doctoral dissertation).
- McCabe, J. E. (2014). Maternal personality and psychopathology as determinants of parenting behavior: A quantitative integration of two parenting literatures. *Psychological Bulletin, 140*(3), 722.
- Merrifield, K. A., Gamble, W. C., & Yu, J. J. (2015). Using social cognitive theory to understand meta-parenting in parents of young children. *Family Science, 6*(1), 362-369.
- Morgan, D. (2003). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.
- Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44*(1), 191-202.
- Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., & Sibinga, E. M. (2016). Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, 46*(6), 172-178.
- Rispoli, K. M., McGoey, K. E., Koziol, N. A., & Schreiber, J. B. (2013). The relation of parenting, child temperament, and attachment security in early childhood to social competence at school entry. *Journal of School Psychology, 51*(5), 643-658.
- Rote, W. M., & Smetana, J. G. (2014). 27 Parenting, Adolescent-Parent Relationships, and Social Domain Theory: Implications for Identity Development. *The Oxford Handbook of Identity Development, 437*.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: on Fundamental Need, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry, 14*, 27-82.
- Seifer, R., Dickstein, S., Parade, S., Hayden, L. C., Magee, K. D., & Schiller, M. (2014). Mothers' appraisal of goodness of fit and children's social development. *International Journal of Behavioral Development, 38*(1), 86-97.

- Smith, J. (2015). The Impulsive, Disorganized Child: Solutions for Parenting Kids with Executive Functioning Difficulties. 66-67.
- Tamm, L., Holden, G. W., Nakonezny, P. A., Swart, S., & Hughes, C. W. (2012). Metaparenting: associations with parenting stress, child-rearing practices, and retention in parents of children at risk for ADHD. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 4(1), 1-10.
- Wahler, R. G. (2002). How do parents do it? *Journal of Child and Family Studies*, 11, 253-254
- Wallace, D. P., McCracken, L. M., Weiss, K. E., & Harbeck-Weber, C. (2015). The role of parent psychological flexibility in relation to adolescent chronic pain: Further instrument development. *The Journal of Pain*, 16(3), 235.