

«زن و مطالعات خانواده»

سال هفدهم - شماره شصت و دوم، زمستان ۱۴۰۲

ص ص: ۱۲۷-۱۴۴

## مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه و فرزندپروری دموکراتیک بر تعارض مادران و نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال

فرحناز فرد<sup>۱</sup>

شهلا پاکدامن<sup>۲</sup>

اصغر مینایی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۲/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۸/۲۸

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه و فرزندپروری دموکراتیک بر تعارض مادران و نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال بود. این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و روش انجام آن، آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری دربرگیرنده مادران دانش‌آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ سال شهر تهران بود. تعداد ۱۷۵ مادر از یک دبیرستان متوسطه دوره اول انتخاب شدند و با استفاده از مقیاس تعارض موری اشتراوس (۱۹۷۹) مورد سنجش قرار گرفتند. ۵۴ نفر از مادرانی که بالاترین نمره تعارض را کسب کردند به عنوان نمونه پژوهش، بعد از هم‌تاسازی به شیوه تصادفی در سه گروه ۱۸ نفری جایگزین شدند. دو گروه آزمایشی هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای آموزش دیدند. آزمودنی‌ها در سه مرحله توسط مقیاس تعارض موری اشتراوس (۱۹۷۹) آزمون شدند. نتایج تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد، نمره‌های تعارض مادران و نوجوانان هر دو گروه آزمایشی در پس‌آزمون در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافت و در پیگیری دو ماهه نیز همچنان پایین بود ( $P > 0/01$ ). همچنین مشخص شد بین اثربخشی دو روش بر تعارض مادران و نوجوانان تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P < 0/05$ ) و می‌توان از هر دو روش برای کاهش تعارض مادران و نوجوانان بهره جست.

واژه‌های کلیدی: تعارض، فرزندپروری دموکراتیک، فرزندپروری ذهن آگاهانه

۱ دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ساوه، ایران

۲ دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

pakdaman.shahla@gmail.com

۳ دانشیار گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

## مقدمه

تا سال ۲۰۱۵ بیست و پنج درصد از کل جمعیت جهان شامل نوجوانان و جوانان ۱۰ الی ۲۴ ساله بوده و این امر اهمیت توجه به ارتباط این قشر با والدین را نشان می‌دهد (کاشتا و همکاران، ۲۰۱۹). نوجوانی از دیرباز به‌عنوان دوره گذار از کودکی به بزرگسالی در نظر گرفته شده و با تغییرات فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و اجتماعی شناخته می‌شود (تادل، جارا و هیونی، ۲۰۱۸).

در این دوره فرد، استقلال‌طلبی، احساس‌های متعارض و متضاد نسبت به گذشته و آینده را همراه با بیداری سائق‌های جنسی و رشد سریع بدن تجربه می‌کند در چنین شرایطی نوجوانان شدیداً احساس بی‌ثباتی و گم‌گشتگی می‌کنند که برای آنها بسیار تنش‌زا و اضطراب‌آور است (گروئر، ۱۹۹۲). نتایج تحقیقات گوناگون انجام گرفته در این حوزه نشان می‌دهد عوامل خانوادگی در ایجاد سلامت یا آسیب به رشد نوجوانان تأثیرگذار است (ژو، بوید، باتلر، مور و بنتون، ۲۰۱۷،<sup>۴</sup>) یکی از مهمترین این عوامل، تعارض والدین با نوجوانان است (قمری، ۱۳۹۳).

تعارض والد-فرزند به عنوان وضعیتی ناسازگار، اختلاف عقیده یا یک مخالفت رفتاری تعریف می‌شود و به این ترتیب، به جنبه خاصی از ارتباط والدین و فرزندان خود اشاره می‌کند (لهاو و برونستین، ۲۰۱۸). اغلب تعارض‌هایی که در خانواده بین نوجوانان و والدین به وجود می‌آید، ناشی از مهارت‌های ناکافی در امر مذاکره و گفتگو بین اعضای خانواده، اشکالاتی در مهارت همدلانه (مستر و همکاران، ۲۰۱۲)، فقدان انسجام عاطفی بین اعضای خانواده (استیوز<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)، عدم توافق بر قواعد و مسئولیت‌ها، مهارت‌های ضعیف در حل مسأله و تصمیم‌گیری، دریافت‌های شناختی تحریف شده، ضعف در توانایی درک دیدگاه دیگران و نداشتن مهارت کافی در کنترل خشم است (زارب<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴).

در خصوص تعارض به‌وجود آمده در بین اعضای خانواده چنانچه راه‌های مقابله‌ای مفیدی به کار گرفته شود به رشد رابطه کمک می‌کند؛ ولی چنانچه طرفین درگیر در تعارض، نحوه برخورد صحیح را ندانند، نه تنها تعارض موجود رفع نمی‌شود، بلکه به تداوم رابطه هم آسیب می‌رساند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰). برآیند تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد ارتباط مؤثر و حل تعارض بین والدین و نوجوانان، کارکرد طرفین را بهبود بخشیده و در این زمینه همکاری والدین نقشی مؤثر ایفا می‌کند (صالحی، ۲۰۱۸).

۱. Kusheta

۲. Taddele, Jara, & Hunie

۳. Grouer

۴. Xu, Boyd, Butler, Moore & Benton

۵. Lahav & Brunstein,

۶. Mestre

۷. Stives

۸. Zarb

یکی از روش‌های آموزش والدین که بر روابط والدین و فرزندان و تعارض‌های بین آنها تأکید ویژه‌ای دارد آموزش با رویکرد آدلری است. آموزش والدین با رویکرد آدلری که مبنای آن نظریه‌ی روان‌شناسی<sup>۱</sup> فردی است بر این اصل استوار است که به والدین کمک کند ضمن یادگیری مهارت‌های جدید، روش تعامل با فرزندان خود را تغییر دهند (مک‌کی و مک‌کی<sup>۲</sup>، ۱۹۸۳). آدلر معتقد بود که خانواده تأثیر مهمی بر شکل‌گیری شخصیت فرد دارد. او به اهمیت منظومه‌ی خانواده بر شکل‌گیری شخصیت تأکید ورزید (روحی، ۱۳۹۳). سه برنامه آموزش والدین با رویکرد آدلر که کاربرد زیادی در ایالات متحده و دیگر کشورهای اروپایی دارند عبارتند از: آموزش نظام‌مند برای فرزندپروری مؤثر<sup>۳</sup> (جونینین، کرن و گیفرورر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵)، والدگری فعال (کیونگ ایم و سانگون<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲) و انضباط مثبت (نلسن<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶ و کریازوس و استالیکاس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). هر سه الگوی والدگری بر اهداف رفتاری و روان‌شناختی کودک، پیامدهای منطقی و طبیعی، احترام متقابل و تکنیک‌های دلگرمی مبتنی است (مولیس<sup>۸</sup>، ۱۹۹۹). هدف تمام برنامه‌های آموزش والدین آدلری عبارتند از: کمک به والدین برای پرورش فرزندان که مسئول رفتار خویش‌اند، با دیگران مشارکت می‌کنند و خودکنترلی بالایی دارند (دینک میر و همکاران، ۱۹۸۹).

جونینین و همکاران (۲۰۱۵) رویکرد آدلری را از جمله رویکردهای ارتباطی مطرح می‌کند که هدف آنها بهبود الگوهای ارتباطی در خانواده است و بر ارتقای احترام متقابل و حل تعارض والد - فرزند تأکید می‌کند و در این میان، فرزندان به‌عنوان عضوی از نظام خانواده، از آن تأثیر می‌پذیرند و بر آن تأثیر می‌گذارند. اوریان و بن‌آشر<sup>۹</sup> (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که این مداخله در کاهش تعارض‌های ارتباطی والد - کودک بسیار مؤثر است. همچنین پژوهش سعادت‌ی، یوسفی و گلپرور (۱۳۹۹) نشان داد که برنامه فرزندپروری آدلری علاوه بر بهبود رابطه والد- فرزند، تنیدگی مادران را نیز کاهش داده‌است.

ذهن آگاهی<sup>۱۰</sup> از جمله درمان‌های موج سوم است که می‌توان برای کاهش تعارض مادر - نوجوان به کار گرفت (بهاروند، سورانی و عباسپور، ۱۳۹۸). ذهن آگاهی به معنای هوشیاری و آگاهی همراه با توجه هدفمند به هر آن چیزی که در لحظه در حال وقوع است، بودن در اینجا و اکنون؛ اتخاذ دیدگاهی پذیرا، کنجکاوانه، بدون قضاوت و بدون واکنش‌گری به تجارب درونی و بیرونی است (کابات - زین<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۵).

۱ . Individual Psychology

۲ . McKay, McKay

۳ . Systematic Training For Effective Parenting (STEP)

۴ . Jonyniene, Kern, Gfroerer

۵ . Kyung, Sangeun

۶ . Nelson

۷ . Kyriazos, Stalikas

۸ . Mullis

۹ . Oryan, Ben-Asher

۱۰ . Mindfulness

۱۱ . Kabat-Zinn

تأیید اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در حیطه‌های فردی، باعث جلب‌نظر پژوهشگران به بررسی این برنامه‌ها در روابط بین‌فردی شد (پرنت، مک‌کی، آنتوان، گونزالس، جونز و فورهند، ۲۰۱۶) و این مسأله به شکل‌گیری رویکرد نوینی مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر شد که بر سازه‌های بین‌فردی و ارتباطی متمرکز است از جمله رویکرد «فرزندپروری ذهن‌آگاهانه»<sup>۲</sup>. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، کاربرد جدیدی از ذهن‌آگاهی است که هدف آن بهبود بخشیدن فرزندپروری از طریق توجه والدینی، افزایش آگاهی در رابطه با تنیدگی والدگری، کاهش واکنش‌پذیری والدین و کاهش انتقال بین‌نسلی والدگری ناکارآمد است. این رویکرد آموزشی نظام‌مند، مبتنی بر مراقبه توأم با ذهن‌آگاهی؛ با رویکرد خودتنظیمی در جهت سلامت جسمی و روانی فرد است. وجه تمایز فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از انواع دیگر برنامه‌های فرزندپروری، این است که بر آموزش سواد هیجانی<sup>۳</sup> و شفقت<sup>۴</sup> تأکید می‌کند و بیشتر متمرکز بر روش‌هایی برای آگاهی والدین از تنیدگی‌ها و واکنش‌های خویش بوده که بر ارتباط آنها با نوجوان اثرگذار است (بوگلز، لهتون و رستیفو، ۲۰۱۰). هدف اصلی از آموزش فرزندپروری 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 هوشیار باشند (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش غضنفری، حسینی‌رمقانی، مرادی‌گیزه‌رود و پناهی (۱۳۹۶)؛ محمدی، طهماسبیان، قنبری و فتح‌آبادی (۱۳۹۷)؛ بهاروند و همکاران (۱۳۹۸) حاکی از اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش تعارضات والد-فرزندی بوده‌است.

بررسی پیشینه پژوهش‌ها در این حوزه نشان می‌دهد تحقیقات زیادی پیرامون موضوع‌های مرتبط با ارتباط والدین با نوجوانان و مخصوصاً مادر - دختران نوجوان صورت گرفته است. بررسی ساز و کار رشدی تعارض‌های بین والدین و نوجوانان (برنج، ۲۰۱۸)، تأثیرات واکنش‌های هیجانی بر تعارض‌های مادر - دختری در دوره نوجوانی (والن، اسکات، جاکوبسکی، مک‌مکین، هیپ‌ول<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۴)، نقش ارتباط همدلانه در مدیریت تعارض مادر - نوجوان (ماین<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳)، نقش باورها در حل و فصل تعارض‌های مادر - نوجوان (هولمز، بوند و بیرن<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲) اشاره کرد. از بین مطالعاتی که بر فراوانی و شدت تعارض والد - نوجوان تمرکز کرده‌اند، فقط تعداد کمی از آنها با موضوع‌هایی که منجر به تعارض والد - نوجوان می‌شوند و اثربخشی آموزش والدین را بررسی کرده‌اند، ارتباط دارند و پژوهش‌های معدودی در زمینه اثربخشی

۱. Parent, McKee, Anton, Gonzalez, Jones, Forehand

۲. Mindful parenting

۳. Emotional literacy

۴. Kindness

۵. Bögels, Lehtonen, Restifo

۶. Whalen, Scott, Jakubowski, McMakin, Hipwell

۷. Main

۸. Holmes, Bond, Byrne

روش‌های آموزش فرزندپروری به مادران با هدف کاهش تعارض‌های مادر - دختری در بین نوجوانان انجام شده‌است.

همچنین با بررسی پیشینه پژوهش خلأ بررسی این دست از مداخله‌ها در والدین ایرانی و اهمیت همسویی با خصوصیات فرهنگی و پویایی خانواده ایرانی از یکسو، و کمبود مداخله‌های تأیید شده علمی در جمعیت‌های عادی و غیربالینی از دلایل انتخاب این دو روش و مقایسه اثربخشی آنها بود. به همین علت شرکت‌کنندگان در این پژوهش از بین مادران و نوجوانان بدون تشخیص بالینی انتخاب شده‌اند. فرضیه پژوهش عبارت بود از: بین اثر فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و فرزندپروری دموکراتیک مبتنی بر نظریه آدلر بر کاهش تعارض مادر- فرزند تفاوت معنادار وجود دارد. بنابراین هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و فرزندپروری دموکراتیک مبتنی بر نظریه آدلر بر کاهش تعارض مادران و نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال بود.

#### ابزار و روش پژوهش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های کاربردی و طرح پژوهش آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. مادران هر سه گروه در سه مرحله قبل از اجرای مداخله، بعد از اجرای مداخله و سپس در مرحله پیگیری - ۶۰ روز بعد از اتمام مداخله - با استفاده از مقیاس راهبردهای تعارض<sup>۱</sup> موری اشتراوس (۱۹۷۹) سنجش شدند. جامعه آماری دربرگیرنده ۱۷۵ نفر از 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 نمونه‌گیری در این پژوهش، با در نظر گرفتن ملاک‌های پژوهش از نوع در دسترس بود. نمونه‌گیری در این پژوهش در دو مرحله انجام شد. در سطح اول نمونه‌گیری، بعد از دریافت معرفی‌نامه و کسب مجوزهای لازم از آموزش و پرورش، دو مدرسه دولتی انتخاب شد. بر اساس گزارش مشاوران مدرسه دانش‌آموزانی که تعارض بالایی 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، شناسایی شدند که در مجموع شامل ۱۷۵ نفر بودند. در مرحله بعدی از این مادران خواسته شد تا مقیاس تعارض موری اشتراوس (۱۹۷۹) و پرسشنامه جمعیت‌شناختی محقق ساخته را تکمیل نمایند و در نهایت، ۵۴ نفر از مادران که بالاترین نمره تعارض با نوجوان را کسب کردند و با توجه به پرسشنامه جمعیت‌شناختی ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب شدند و بعد از همتاسازی بر اساس نمره مقیاس تعارض موری اشتراوس، بطور تصادفی در سه گروه ۱۸ نفره - دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل - جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش برای مادران عبارت بودند از: داشتن دختر نوجوان در دامنه سنی ۱۳-۱۵ سال، امضای رضایت‌نامه کتبی

۱. The Conflict Tactics (CT) Scale.

برای همکاری در پژوهش، تحصیلات دیپلم به بالا؛ کسب نمره تعارض بالاتر با فرزند، نسبت به مادران دیگر و عدم دریافت تشخیص روان‌پزشکی طی یک سال گذشته. ملاک‌های خروج مادران از پژوهش عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه از گروه و بهره‌گیری از خدمات روان‌شناختی به طور همزمان. برای گروه‌های آزمایشی، تعداد ۸ جلسه آموزش به مدت ۱۲۰ دقیقه و به صورت هفته‌ای یک بار با روش برنامه فرزندپروری دموکراتیک و برنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه برگزار شد؛ در حالی که گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بررسی شد.

مقیاس راهبردهای تعارض موری اشتراوس (۱۹۷۹): به منظور ارزیابی تعارض والد - فرزندی از مقیاس تعارض‌های والد - فرزندی موری اشتراوس (۱۹۷۹) استفاده شد. این مقیاس دارای ۱۵ سؤال است که 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 سؤال اول که استدلال را می‌سنجد به طور معکوس و ۱۰ سؤال دیگر که مربوط به پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی است به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره‌ها برای کل آزمون بین ۲۵ تا ۷۵ است. برای بررسی روایی این مقیاس همبستگی نمره‌های آن با خشونت خانواده، رفتارهای ضد اجتماعی کودکان، سطوح محبت میان اعضای خانواده و عزت نفس بررسی شده و نشان‌دهنده روایی مناسب این ابزار است (ثنایی، ۱۳۸۷). در پژوهش فرنام (۱۳۹۷) 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 (۱۳۸۴)، اعتبار مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ برای کل آزمون و برای زیر مقیاس‌های استدلال ۰/۶۱، پرخاشگری کلامی ۰/۶۹ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۷۶ گزارش داده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۴ به دست آمد. پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی: به منظور جمع‌آوری اطلاعات لازم درباره ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان، پرسشنامه جمعیت‌شناختی محقق‌ساخته‌ای تهیه شد که دربردارنده اطلاعات مربوط به سن، پایه تحصیلی، تعداد فرزندان خانواده، سن والدین، وضعیت تحصیلی والدین، وضعیت تأهل والدین و سوال‌های لازم برای بررسی استانداردهای ورود به پژوهش و خروج از آن بود. جلسات آموزشی، به تعداد ۸ جلسه آموزش، به مدت ۱۲۰ دقیقه و به صورت هفته‌ای یک بار با روش برنامه فرزندپروری دموکراتیک و برنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه برگزار شد.

## محتوای جلسات آموزشی فرزند پروری دموکراتیک (مبتنی بر نظریه آدلر)

جلسات	موضوع	محتوای جلسات
اول	معرفه، بیان قوانین، آشنایی با مفاهیم اساسی نظریه آدلر	آشنایی اعضا با یکدیگر و آشنایی با چهار نیاز اساسی: نیاز به تعلق، نیاز به رشد شایستگی و احساس توانایی، نیاز به مهم بودن و نیاز به دلگرمی
دوم	آشنایی با انواع سبکهای فرزندپروری	توضیح انواع سبکهای فرزندپروری و رابطه آن با تعارض نوجوان (شناخت خود به عنوان والد)
سوم	آشنایی با اهداف نادرست رفتار نوجوان	آشنایی با علل بدرفتاری نوجوان و فنون مواجهه با آن (شناخت نوجوان) و تاکید بر مدیریت خود و تسلط بر هیجانات منفی و یادگیری گوش کردن بازتابی
چهارم	ایجاد و تقویت مهارت‌های ارتباطی	بحث در مورد موانع گوش کردن (آموزش پیام - من)، تقویت عزت نفس در نوجوان
پنجم	دلگرمی دادن به خود و فرزند	دلگرمی دادن چیست و چه فرقی با تشویق دارد، فراگیری روش گفتگوی مثبت، عدم نگرانی در رابطه با وقایع گذشته و تمرکز بر زمان حال
ششم	نقش پیامدها در ایجاد حس مسئولیت پذیری	توضیح تفاوت تنبیه و انضباط، چگونه نوجوانی منضبط داشته باشیم؟ فراهم کردن فرصتهایی که از پیامدهای آن نوجوان آموزش ببیند.
هفتم	تشویق به همکاری و حل مشکلات	من و نوجوانم چگونه می‌توانیم مشکلاتمان را حل کنیم؟ جستجوی راه حل‌های مؤثر، اهمیت نشست‌های خانوادگی
هشتم	مرور جلسات قبلی و ارزیابی از جلسات	تاکید بر حمایت گروهی اعضا از یکدیگر علیرغم اتمام جلسات به منظور تحکیم روابط بین آنها.

## محتوای جلسات آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه

جلسات	موضوع	محتوای جلسات
اول	معرفه، بیان قوانین گروه والدگری اتوماتیک وار	آشنایی اعضا با یکدیگر، توضیح اصول (والدگری تکانشی)، تمثيل خلبان خودکار
دوم	فرزندپروری با ذهن آغازگر	دیدن فرزندان با ذهن آغازگر، نگرش مهربانی، موانع تمرین ذهنی
سوم	ارتباط مجدد با بدن در موقعیت‌های فرزندپروری	حواس بدنی، هشیاری نسبت به تجارب خوشایند، مشاهده بدن در شرایط استرس والدگری، بازشناسی محدودیت‌ها، شفقت خود در شرایط استرس
چهارم	جایگزینی پاسخ آگاهانه به جای واکنش غیر آگاهانه به استرس والدگری	آگاهی و پذیرش استرس والدگری، تأثیر افکار در تشدید استرس پاسخ‌دهی به جای واکنش‌گری به استرس
پنجم	طرحواره‌ها و الگوهای والدگری	بازشناسی الگوهای دوران کودکی والد، تحمل کردن و بودن با هیجانات شدید، هشیاری به طرحواره‌های کودک، آسیب پذیر/عصبانی و والد تنبیه‌گر/پرتوقع
ششم	تعارضات والد-فرزند	دیدگاه‌گیری، توجه اشتراکی، گسسته شدن و ترمیم رابطه، توجه به هیجانات درونی فرزندان
هفتم	عشق‌ورزی و پذیرش محدودیت‌ها	شفقت، عشق‌ورزی و مهربانی، دوستی با خود و فرزند
هشتم	مرور دستاوردهای شخصی اعضا در فرزندپروری	آغاز سفری ذهن آگاهانه، نحوه مراقبت از خود و فرزند

## یافته‌ها

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و شاخص شاپیرو-ویلک تعارض مادر-فرزند در شرکت‌کنندگان گروه‌های پژوهش، در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را نشان می‌دهد.

جدول ۱: یافته‌های توصیفی مربوط به تعارض مادر-فرزند در گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه	شاخص آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
گروه گروه اول	SD ± M	۴/۵۲ ± ۳۱/۶۱	۴/۵۰ ± ۲۵/۶۷	۳/۷۹ ± ۲۴/۷۲
	S-W	۰/۹۵۹ (p = ۰/۵۸۶)	۰/۹۷۸ (p = ۰/۹۲۹)	۰/۹۳۵ (p = ۰/۲۳۹)
گروه دوم	SD ± M	۵/۹۲ ± ۳۱/۷۲	۴/۱۷ ± ۲۳/۰۰	۳/۸۲ ± ۲۵/۰۰
	S-W	۰/۸۹۹ (p = ۰/۰۵۵)	۰/۹۶۵ (p = ۰/۶۹۷)	۰/۹۶۱ (p = ۰/۶۱۸)
گروه کنترل	SD ± M	۶/۳۹ ± ۳۳/۷۸	۷/۰۳ ± ۳۳/۹۴	۵/۲۱ ± ۳۲/۴۴
	S-W	۰/۹۲۵ (p = ۰/۱۵۶)	۰/۹۰۷ (p = ۰/۰۷۶)	۰/۹۵۱ (p = ۰/۶۱۸)
آزمون لون		F = ۰/۴۵ ، p = ۰/۶۴۱	F = ۲/۴۳ ، p = ۰/۰۹۸	F = ۲/۵۷ ، p = ۰/۰۸۶

نکته ۱: M: میانگین، SD: انحراف استاندارد، S-W: شاخص شاپیرو-ویلک  
نکته ۲: گروه اول: آموزش فرزندپروری دموکراتیک، گروه دوم: آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه

منطبق بر نتایج جدول ۱ شاخص شاپیرو-ویلک نمرات تعارض مادر-فرزند در هر سه گروه و در هر سه مرحله اجرا در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار است که نشان می‌دهد توزیع نمرات آن در گروه‌ها نرمال است. علاوه بر این نتایج آزمون لون نیز در جدول فوق نشان می‌دهد که تفاوت واریانس نمرات تعارض مادر-فرزند در گروه‌ها در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار و بنابراین مفروضه همگنی واریانس‌ها برای متغیر وابسته برقرار است. لازم به ذکر است که نتایج تحلیل واریانس یک راهه نشان داد که پیش‌آزمون اجرای متغیر مستقل بین گروه‌ها به لحاظ تعارض مادر-فرزند تفاوت معناداری وجود ندارد ( $F(2, 51) = 0.83, P > 0.05$ ). جدول ۲ علاوه بر مفروضه برابری ماتریس‌های واریانس کوواریانس، نتایج تحلیل چند متغیری در مقایسه اثر اجرای متغیر مستقل بر تعارض مادر-فرزند را نشان می‌دهد.

جدول ۲: نتایج آزمون مفروضه برابری ماتریس‌های واریانس کوواریانس و

## تحلیل چند متغیری

آزمون چند متغیری				برابری ماتریس واریانس کوواریانس‌ها			
$\eta^2$	P	درجات آزادی	F	لامبدای ویلکز	P	F	M.Box
۰/۱۷۹	۰/۰۰۱	۴ و ۱۰۰	۵/۴۶	۰/۶۷۴	۰/۰۹۵	۱/۵۶	۲۰/۶۵

جدول ۲ نشان می‌دهد که مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس در بین داده‌های مربوط به تعارض مادر-فرزند برقرار است. علاوه بر این نتیجه تحلیل چند متغیری نشان می‌دهد که اثر تعاملی گروه × زمان بر تعارض مادر-فرزند ( $F(6, 179) = 0.604$ ) لامبدای ویلکز،  $\eta^2 = 0.179$ ،  $P = 0.001$ ،  $F(4, 51) = 5.46$ ،



= (F(۴ و ۱۰۰) در سطح ۰/۰۱ معنادار است. جدول ۳ نتیجه آزمون برابری ماتریس خطاهای کوواریانس برای تعارض مادر- فرزند را نشان می‌دهد.

جدول ۳: تست موخلی برای آزمون برابری ماتریس خطاهای کوواریانس

شاخص موخلی	$\chi^2$	درجه آزادی	سطح معناداری
۰/۹۵۵	۲/۲۹	۲	۰/۳۱۸

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که ارزش مجذور کای مربوط به تعارض مادر- فرزند در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار است. این یافته بیانگر آن است که مفروضه کرویت برای متغیر وابسته مورد مطالعه برقرار است. جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر متغیرهای مستقل بر تعارض مادر- فرزند را نشان می‌دهد.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر متغیرهای مستقل بر تعارض مادر- فرزند

اثرات	مجموع مجذورات	مجموع مجذورات خطا	F	P	$\eta^2$
اثر گروه	۱۵۰۶/۳۸	۳۰۵۷/۳۶	۱۲/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۳۳۰
اثر زمان	۶۷۰/۰۱	۸۵۹/۶۹	۳۹/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۴۳۸
اثر تعاملی گروه× زمان	۴۱۰/۴۷	۱۵۴۶/۶۳	۶/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۲۰۰

براساس نتایج جدول ۴ اثر گروه (۰/۳۳۰ =  $\eta^2$ ،  $P = ۰/۰۰۱$ ،  $F = ۱۲/۵۶$ )، اثر زمان (۰/۴۳۸ =  $\eta^2$ ،  $P = ۰/۰۰۱$ ،  $F = ۳۹/۷۵$ ) و تعاملی گروه× زمان (۰/۲۰۰ =  $\eta^2$ ،  $P = ۰/۰۰۱$ ،  $F = ۶/۳۶$ ) بر تعارض مادر- فرزند در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین می‌توان گفت اجرای متغیرهای مستقل منجر به تغییر در تعارض مادر- فرزند در گروه‌های آزمایش شده است. در ادامه جدول ۵ نتایج آزمون بن فرونی نمرات مربوط به تعارض مادر- فرزند در سه گروه و در سه مرحله اجرا را نشان می‌دهد.

جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی برای مقایسه‌های زوجی اثر گروه‌ها و زمان‌ها بر تعارض مادر- فرزند

مقدار احتمال	خطای معیار	تفاوت میانگین	زمان‌ها
۰/۰۰۱	۰/۸۰	۴/۸۳	پس آزمون / پیش آزمون
۰/۰۰۱	۰/۷۹	۴/۹۸	پیش آزمون / پس آزمون
۱/۰۰	۰/۷۳	۰/۱۵	پس آزمون / پیش آزمون
مقدار احتمال	خطای معیار	تفاوت میانگین	تفاوت گروه‌ها
۱/۰۰	۱/۴۹	۰/۷۶	گروه اول- گروه دوم
۰/۰۰۱	۱/۴۹	-۵/۰۶	گروه اول- گروه سوم

گروه دوم - گروه سوم	گروه دوم - گروه سوم	۶/۸۲-	۱/۴۹	۰/۰۰۱
سوم				
گروه اول: آموزش فرزندپروری دموکراتیک				
گروه دوم: آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی				
گروه سوم: کنترل				

نتایج مربوط به اثر زمان آزمون تعقیبی بن فرونی در جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین تعارض مادر- فرزند در مراحل پیش آزمون- پس آزمون و پیش آزمون - پیگیری معنادار، اما تفاوت آن میانگین ها در مراحل پس آزمون و پیگیری غیر معنادار است. علاوه بر این نتایج مربوط به اثر گروه آزمون تعقیبی بن فرونی در جدول ۵ نشان می‌دهد که هر دو شیوه مداخله (آموزش فرزندپروری دموکراتیک و آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی) در مقایسه با گروه کنترل منجر به کاهش میانگین تعارض مادر- فرزند در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش آزمون شده است. به طوری که تغییرات ایجاد شده در مرحله پس آزمون در مرحله پیگیری همچنان پابرجا مانده است. براین اساس می‌توان گفت هر دو شیوه مداخله به صورت پایدار تعارض مادر- فرزند را کاهش می‌دهند. لازم به توضیح است، همچنان که جدول ۵ نشان می‌دهد تفاوت اثر دو شیوه مداخله آموزش فرزندپروری دموکراتیک و آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر تعارض مادر- فرزند در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحقیق حاضر نشان می‌دهد که تعارض‌های مادر - فرزندی گروه‌های آزمایشی در مقایسه با گروه گواه پس از اجرای متغیر مستقل به صورت معناداری کاهش یافته است و هر دو مداخله فرزندپروری دموکراتیک و فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کاهش تعارض مادران و نوجوانان تأثیر مثبت دارد. همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری بین میزان اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه و فرزندپروری دموکراتیک بر تعارض مادران و نوجوانان وجود ندارد و می‌توان از هر دو روش فرزندپروری برای آموزش مادران بهره جست. در تأیید نتایج به دست آمده مبنی بر اثربخشی روش فرزندپروری دموکراتیک بر کاهش تعارض مادران و نوجوانان می‌توان به پژوهش اوریان و بن‌آشر (۲۰۱۹) اشاره کرد که نشان دادند این مداخله در کاهش تعارض‌های ارتباطی والد - کودک بسیار مؤثر می‌باشد. همچنین با یافته‌های سعادت و همکاران (۱۳۹۹)، رستمی، توننده‌جانی و نجات (۱۳۹۸)، سید محمودیان، آقایی و فرهادی (۱۳۹۸) مبنی بر تأثیرات مثبت رویکرد آدلر- درایکورس بر بهبود کیفیت رابطه والد- کودک، همسو می‌باشد.

در بحث انواع آموزش والدین، جونینین و همکاران (۲۰۱۵) رویکرد آدلری را از جمله رویکردهای ارتباطی مطرح می‌کند که هدف آنها بهبود الگوهای ارتباطی در خانواده است و بر ارتقاء احترام متقابل و حل تعارض تأکید می‌کند و در این میان کودک به عنوان عضوی از نظام خانواده، از آن تأثیر می‌پذیرد و بر آن تأثیر می‌گذارد.

این روش، به والدین می‌آموزد که بعضی از رفتارهای به ظاهر خصمانه نوجوان، عمدی نبوده و نشأت گرفته از ویژگی‌های خاص دوره نوجوانی و یا نیازهای اساسی تأمین نشده از قبیل، احساس تعلق داشتن، احساس شایستگی و توانایی، احساس ارزشمندی و نیاز به دلگرمی است. تغییر دادن باورهای منفی نسبت به نوجوان به جهت مثبت، می‌تواند عاملی مؤثر در ارتقای روابط مثبت با دیگران و پذیرش خود در مادران باشد. همچنین مادران در می‌یابند که تغییر در سبک فرزندپروری با تغییر در باورهای خودمختاری نوجوان مرتبط است (بی و همکاران، ۲۰۱۸) والدین و نوجوانان انتظار دارند که با افزایش سن خودمختاری افزایش یابد؛ اما نوجوانان معمولاً زودتر از موعدی که والدینشان بخواهند خودمختاری داشته باشند، خواهان استقلال هستند (پرز و همکاران، ۲۰۱۶). تمایل نوجوانان به خودمختاری بیشتر از آنچه که والدینشان می‌خواهند به آنها اعطا کنند، نوجوانان را وادار می‌کند کنترل بیشتری بر امور خود داشته باشند و نسبت به رفتارهای کنترل‌گرانه والدینشان انتقاد بیشتری نشان دهند، الگویی که باعث درگیری و تعارض می‌شود (برنج، ۲۰۱۸). هولمز و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیقی پیرامون نقش باورها در حل و فصل تعارض‌های مادر - نوجوان به این نتیجه رسیدند باورهای مادران و نوجوانان درباره معایب و محاسن تعارض‌ها و حل و فصل آنها می‌تواند به شکلی معنادار نحوه مواجهه و ذهنیت آنها در باب تعارض‌های روزانه بین آنها را پیش‌بینی کند، بنابراین، کمک به ایجاد تغییرات مثبت شناختی و رفتاری از طریق آموزش یا مشاوره در ارتباط مادر - نوجوان می‌تواند نقشی مهم و کلیدی در این ارتباط ایفاء کند. می‌توان اذعان داشت رویکرد آدلری به عنوان یک رویکرد پیشگام در حوزه تمرکز بر باورها و حوزه شناختی در مداخله‌های آموزشی می‌تواند با ایجاد تغییرات مثبت در باورهای مادران نسبت به ایجاد تعارض در رابطه والد - فرزند به بهبود رابطه و حل تعارض بین آنها کمک کند. چرا که هرچند تعارض موجب بروز اختلافاتی بین والدین و نوجوانان می‌شود، اما نمی‌توان تعارض‌هایی از این دست را صرفاً به عنوان رویدادهایی منفی در نظر گرفت؛ زیرا همانطور که رودریگو، هراندز - کابرا و دکوویچ (۲۰۱۳) نیز اذعان می‌کنند، تعارض در این رابطه، روش و ابزاری برای ابراز نگرانی و نارضایتی، اذعان به اهمیت برخی موضوعات مورد بحث برای دو طرف و فرصتی برای رشد فردی و مذاکره مجدد و مداوم بین والدین و نوجوانان ایجاد می‌کند.

همچنین طرز برقرار کردن رابطه‌ای محترمانه با نوجوانان به مادران آموزش داده می‌شود. در واقع یکی از اصول فرزندپروری دموکراتیک برقراری ارتباط دایمی و با ثبات بر اساس احترام به یکدیگر است. 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 خودپنداره ای ایجاد می‌کند که حول خودارزشمندی و مفید بودن شکل می‌گیرد و تصور نوجوان درباره دیگران حول اعتماد و همکاری جهت دهی می‌شود و در عین حال، والدین دموکراتیک که اقتدار مناسبی را اعمال می‌کنند 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).

اصل دیگر مؤثر در بهبود روابط و کاهش تعارض مادر و نوجوان، کاربرد دلگرمی (هم برای مادر و هم برای نوجوان) است. آموزش دلگرمی باعث نگرش و دید مثبت به خود، حس تعلق خاطر داشتن در افراد می‌شود، بنابراین فرد از آنچه هست احساس ارزش می‌کند، خود را می‌پذیرد و عزت نفسش بالا می‌رود (دینک‌مایر و مک‌کی، ۲۰۱۳).

ماین (۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان ارتباط همدلانه در مدیریت تعارض‌های مادر - نوجوان به این نتیجه رسید ارتباط همدلانه و دلگرم کننده در مواجهه با عواطف منفی نوجوان نقشی مهم و کلیدی در مدیریت تعارض مؤثر بین والدین و نوجوانان ایفاء می‌کند و در نتیجه انجام مداخله‌های آموزشی که ارتباط همدلانه بین مادر و نوجوان را تسهیل می‌کند، در حل و فصل تعارض‌های آنها بسیار مؤثر است. می‌توان گفت به کارگیری آموزش‌هایی همچون آنچه در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفت و کمک به ایجاد مهارت‌هایی که ارتباط همدلانه و دلگرم کننده بین مادر - نوجوان را تسهیل می‌کند، می‌تواند موجب شود تعارض‌ها در رابطه والد - فرزندی به سادگی بیان شده و حل و فصل گردد.

نتایج این پژوهش در زمینه اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش تعارض مادران و نوجوانان با یافته‌های محمدی و همکاران (۱۳۹۷)، بهاروند و همکاران (۱۳۹۸) همخوانی دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت سه شالوده زیربنایی مداخله‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه همدلی، پذیرش و خودمختاری هستند. در واقع، این سه سازه با آموزش‌های انجام شده وارد حیطه‌های تعاملی والد - فرزندی شده و به بهبود تعامل و کاهش تعارض کمک می‌کند. کابات - زین (۲۰۰۹) معتقد است که استقرار خودمختاری به والدین کمک می‌کند تا استقلال و موجودیت بیشتری برای فرزندانشان قائل شوند. در واقع در سایه استقرار قدرت خودمختاری در والدین، تعارض‌های والدین و نوجوانان بر سر مهمترین منبع تعارض در این دوره که همان تلاش نوجوان برای استقلال و فردیت است، کاهش می‌یابد. خودمختاری به والدین کمک می‌کند تا بتوانند نوجوانانشان را به عنوان افرادی با نظام ارزشی مستقل و دارای ساختار هویتی منحصر به فرد بپذیرند و متناسب با سطح تحولی فرزندانشان به آنها امتیازات و آزادی عمل اعطا کنند. در نتیجه خودمختاری با افزایش قدرت انطباق‌پذیری والدین با خصوصیات نوظهور این دوره و عدم تفسیر این خصوصیات به عنوان نشانه‌گان ناسازگاری مرتبط است و از این طریق پایه‌های صمیمیت و درک متقابل بین والدین و فرزندانشان را تقویت می‌کند. دومین شالوده این رویکرد، همدلی است. همدلی که از طریق مراقبه‌های شفقت در والدین استقرار می‌یابد، توانایی درک کردن و سهیم شدن در احساسات و عواطف فرزندانشان را در والدین تقویت می‌کند. با توجه به اینکه همدلی در رویکرد فرزندپروری ذهن‌آگاهانه علاوه بر حوزه‌های عاطفی - هیجانی، حیطه‌های شناختی - تحولی را نیز دربرمی‌گیرد، به والدین کمک می‌کند تا در کنار

همدلی با احساسات و رفتارهای هیجانی نوجوانانشان، نسبت به طرز تفکر آنها، افکار نهفته در پس رفتارهای پرخاشگرانه یا انفعالی‌شان و به‌طور کلی خصوصیات تحولی نوظهور این دوره نیز همراهی کنند و به‌طور کلی با افزایش همدلی در روابط بین‌فردی، پذیرش به عنوان سومین مکانیزم تغییر این مداخلات در والدین استقرار می‌یابد که به کاهش قضاوت و سرزنشگری نوجوان توسط والد کمک می‌کند. با استقرار این سه سازه، میزان پاسخ‌گویی والدین در مقابل نیازهای روان‌شناختی و تحولی نوجوانانشان افزایش می‌یابد. بدین ترتیب با ورود این مفاهیم به روابط بین‌فردی، رابطه‌ی والد-نوجوان ارتقا یافته و تعارض‌های بین‌فردی بر سر موضوع‌های حساس و مهم این دوره کاهش می‌یابد (کاتسوورث، دونکان، گرینبرگ و نیکس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

ذهن آگاهی با کمک مراقبه‌ی مهربانی و عشق ورزیدن به فرد، امکان می‌دهد ضمن داشتن تأثیری آرامبخش و ثابت بر ذهن خود، احساس همدلی، دلسوزی و لطف بیشتر نسبت به دیگران داشته باشد؛ در عین حال تمرین‌های مراقبه می‌تواند به‌صورت غیرمستقیم با افزایش شفقت‌ورزی فرد، ارتباط و همدردی فرد را با دیگران افزایش دهد. به بیان دیگر، میزان همدردی با دیگران تحت تأثیر عوامل شناختی قرار می‌گیرد (اسپینراد و گال<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). عوامل شناختی مانند بودن در زمان حال، ذهن آگاه بودن، پذیرش واقعیت امور بدون قضاوت که از طریق تمرین‌هایی مانند یوگا به‌وجود می‌آیند، ابتدا به تغییرات مثبت درون فردی منجر می‌شود و این تغییرات باعث می‌شوند فرد نسبت به دیگران رفتار غیرواکنشی و توأم با همدردی داشته باشد (کیشیدا، ماما، لارکی و الاوسکی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

طبق نظریه تیزدل، سگال، ویلیامز، ریچوی، سالس‌بای و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۰)، ذهن ما در مورد وقایعی که اتفاق می‌افتد تعبیر و تفسیر می‌کند و باعث واکنش‌ها و احساسات پایداری می‌شود و افرادی که مستعد هیجانات منفی هستند ذهنشان دائماً به افکار ناراحت‌کننده و منفی معطوف است که این نیز به نوبه خود منجر به تداوم و تشدید بیشتر آن هیجان می‌شود. از آنجا که ذهن آگاهی باعث تعدیل احساسات بدون قضاوت و افزایش آگاهی نسبت به احساسات و هیجانات و شرایط جسمانی می‌شود و به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و دیگر تجارب درونی، همان‌گونه که اتفاق می‌افتد منجر می‌شود؛ بنابراین به مادران کمک می‌کند تا بتوانند پذیرشی بدون قضاوت نسبت به فرزند خود و رفتارهای آنها داشته باشند و آگاهی آنها از رفتارها و هیجانات خود قبل از اینکه به رفتار نوجوان پاسخ دهند، افزایش یابد که این امر به نوبه خود مانع از تکرار چرخه بدرفتاری نوجوان می‌شود. همچنین آگاهی لحظه به لحظه از تجارب، احساس زنده‌تر و موثرتری از زندگی فراهم می‌کند و همچنان که تجارب فعال‌تر و روشن‌تر می‌شوند، زمینه ادراک صحیح‌تر و عمل موثر فراهم می‌شود که منجر به حس کنترل بیشتر در فرد و در نهایت روابط اجتماعی اثربخش‌تر می‌شود.

۱ . Coatsworth, Duncan, Greenberg, Nix

۲ . Spinrad, Gal

۳ . Kishida, Mama, Larkey, Elavsky

۴ . Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby

با توجه به یافته‌های به‌دست آمده می‌توان از هر دو روش آموزشی جهت کاهش تعارض مادران و نوجوانان بهره جست. از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از ابزار خود گزارش‌دهی برای انتخاب آزمودنی‌ها بود. 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 مورد بررسی قرار گیرد، احتمالاً هماهنگی میان پدر و مادر و تلاش مشترک آنان در راستای بهبود تعامل والد - فرزند، اثرات والدگری را افزایش داده و در کاهش تعارض افراد خانواده تأثیر بیشتری خواهد داشت. از آنجایی که تأثیر جنسیت به عنوان متغیر تعدیل‌کننده، در تفسیر و تعمیم بهتر یافته‌ها کمک می‌کند؛ بنابراین، اثربخشی برنامه‌های آموزش والدگری در جمعیت پسران و دختران، اجرا و مورد مقایسه گیرد.

**تعارض منافع:** «بنا بر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هر گونه تعارض منافع بوده است.»

#### References

- Baharvand, I., Sodani, M., Abaspour, Z. (2019). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on parent-child conflict and bullying in single mother-headed adolescents. *Journal of Family Psychology*, 6 (1), 69-80.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120.
- Bögels, S. M., & Restifo, K., (2014). *Mindful parenting: a guide for mental health practitioners*. New York: Springer Science & Business Media.
- Bi, X., Yang, Y., Li, H., Wang, M., Zhang, W., & Deater-Deckard, K. (2018). Parenting Styles and Parent-Adolescent Relationships: The Mediating Roles of Behavioral Autonomy and Parental Authority. *Psychol*, 13, 300-308.
- Branje, S. J. (2018). Development of parent-adolescent relationships: conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12, 171-176.
- Christian, D. D., Perryman K. L., & Portrie-Bethke, T.L. (2017). Improving the parent-adolescent relationship with adventure-based counseling: An Adlerian Perspective. *Journal of Child and Adolescence Counseling*, 3(1):44-58.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203-217.
- Conger, R. D., Wallace, L. E., Sun, Y., Simons, R. L., McLoyd, V. C., & Brody, G. H. (2002). Economic pressure in African American families: A replication and extension of the family stress model. *Developmental Psychology*, 38(2), 179-193.
- De Goede, I., Branje, S., & Meeus, W. (2009). Developmental changes in adolescents' perceptions of relationships with their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 75-88.
- Drikurs, R., & Soltz, V. (1964). *Children: The Challenge*. New York: Hawthorn.
- Dinkmeyer, D., McKay, G.D., & Dinkmeyer, Jr. (1989). *Parenting Young Children: Helpful Strategies based on Systematic Training for Effective Parenting (STEP) for Parents of Children Under six*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.

- Farnam, A. (2018). The effectiveness of problem solving and anger management skills training in reducing parent-adolescent conflicts among male students. *Journal of Educational Psychology Studies*. 15(29): 149-176. [In Persian]
- Ghazanfari, F., Hosseini Ramaghani, N., Moradiyani Gizeh Rod, S., & Panahi, H. (2017). Effectiveness of Mindfulness-Based Parenting Educational Program on the Anxiety, Parent-Child Conflict and Parent Self-Agency in Mothers with Oppositional Defiant Disorder Children. *Horizon of Medical Sciences*. 23(3): 213-218. [In Persian]
- Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*. 24(4), 1117-1128.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 57(1):35-43.
- Holmes, T.R., Bond, L.A., & Byrne, C. (2012). The Role of Beliefs in Mother-Adolescent Conflict: An Application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of Curr Psychol*. 31: 122-143.
- Jensen, L. A., & Dost-Gözkan, A. (2015). Adolescent-parent relations in Asian Indian and Salvadoran immigrant families: a cultural-developmental analysis of autonomy, authority, conflict, and cohesion. *Journal of Research on Adolescence*. 25, 340-351.
- Jonyiene, J., Kern, R.K., & Gfroerer, K.P. (2015). Efficacy of Lithuanian systematic training for effective parenting (STEP) on parenting style and perception of child behavior. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. 23 (4): 392-406.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hachette Books.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L., G, Greenberg, M. T., & Nix, R.L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*. 19(2): 203-217.
- Kholghi, Z., Aghaei, A., & Farhadi, H. (2019). Effectiveness of training parents by Adler-Dreikurs Approach on emotion regulation and parent-child interaction in children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Empowering Exceptional Children*. 10(4): 37-49. [In Persian]
- Kishida, M., Mama, S. K., Larkey, L. K., & Elavsky, S. (2016). "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.
- Kyriazos, T. A., & Stalikas, A. (2018). Positive Parenting or Positive Psychology Parenting? Towards a Conceptual Framework of Positive Psychology Parenting. *Journal of Psychology*. 9: 1761-1788.
- Kyung, I. P., & Sangeun, O. (2012). Effects of active parenting today based on goal attainment theory on parenting stress, parenting behavior, and parenting satisfaction in mothers of school age children. *Journal of Korean AcadNurs*. 42 (5): 659-670.

- 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.
- Mahmoodian, S. M., Alizadeh, H., Pezeshk, S., Barajali, A., & Farrokhi, N. (2018). Developing a maternal training program based on Adler-Glasser techniques and examining its effectiveness in improving mother-child relationships among children with Oppositional Defiant Disorder. *Jjfp*, 4 (2): 19-28. [In Persian]
- Main, A. (2013). Empathic Communication during Mother-Adolescent Conflict Management. Degree of Doctor in Philosophy. University of California, Berkeley.
- Mastrotheodoros, S., Van der graaff, J., Decovik, M., H., 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.
- McKay, G., & McKay, J. (1983). Parent study groups. In O. C. Christensen & T. G. Scharmski (Eds). *Adlerian family counseling* (349-366). Minneapolis, MN: Educational Media.
- McVittie, J., & Best, A. (2009). The Impact of Adlerian-Based Parenting Classes on Self-Reported Parental Behavior. *Journal of Individual Psychology*, 65 (3): 264-285.
- Moed, A., Gershoff, E. T., Eisenberg, N., Hofer, C., Losoya, S., Spinrad, T. L., & Liew, J. (2015). Parent-adolescent conflict as sequences of reciprocal negative emotion: Links with conflict resolution and adolescents' behavior problems. *Journal of youth and adolescence*, 44(8), 1607-1622.
- Mohammadi, M., Tahmasian, K., Ghanbari, S. & Fathabadi, J. (2018). The effectiveness of mindful parenting program on parenting stress and parental self-efficacy in mothers of adolescents with high conflict. *Transformational Psychology: Iranian Psychologists*, 14 (56), 419-433.
- Mullis, F. (1999). Active parenting: An evaluation of two Adlerian parent education programs. *The Journal of Individual Psychology*, 55: 225- 232.
- Nair, K. R., James, J. K., & Santhosh, K. (2015). Identity crisis among early adolescents in relations to abusive experiences in the childhood, social support and parental support. *Journal of Psychosocial Research*, 10(1), 167.
- Nelsen, J. (1996). *Positive discipline*. New York: Ballantine Books.
- Noller, P., & Callan, V. (2015). *The adolescent in the family*. Routledge.
- Oryan, Sh., & Ben-Asher, S. (2018). Democratic deliberative discourse in Adlerian Israeli parenting classes: Ideology and Implementation. *The Journal of Individual Psychology*, 75(1), 3-2.
- 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.
- Perez, J. K., Cumsille, P., & Martinez, M. L. (2016). Agreement between Parent and adolescent autonomy expectations and its relationship to adolescent adjustment. *Journal of Adolescence*, 53, 10-15.
- Robinson, P.W., Robinson, M.P.W., & Dunn, T.W. (2003). STEP parenting: A review of the research. *Canadian Journal of Counseling*, 37 (4): 270-278.
- Rodrigo, M.J., Hernandez-Cabrere, J., & Dekovic, M. (2012). Resolution of Parent-Child Conflicts in the Adolescence. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 28 (2): 173-188.
- Rohi, A. (2014). Theoretical and practical approaches to anxiety disorders in children. *Exceptional Education Journal*, 3:47-58.



- 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. *JNKUMS*. 11(3): 46-55. [In Persian]
- Saadati, N., Yousefi, Z., Golparvar, M. (2019). The effectiveness of STEP parenting program on the quality of parent-child relationships, parenting self-efficacy and cognitive flexibility of adolescent mothers. *Journal of Psychological Sciences*. 1399; 19 (94): 1330-1319. [In Persian]
- Salehi, S. (2018). The Effectiveness of Parent Training with Adlerian Approach on the Coping Methods among Mothers of their Children with Conduct Disorder. *Global Journal of Archaeology & Anthropology*. 3 (3): 1-6.
- Sanai, b. (2008). Family and marriage scales. Tehran: Besat. [In Persian]
- Spinrad, T. L., & Gal, D. E. (2018). Fostering prosocial behavior and empathy in young children. *Current opinion in psychology*. 20, 40-44.
- Straus, M.A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: The Conflict Tactics (CT) Scales. *Journal of Marriage and the Family*. 41, 75-88.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J. M., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., & Lau, M.A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 68(4):615-623.
- Vadadian, Z., Ghanbari Hashemabadi, B., & Mashhadi, A. (2011). Evaluation of the effectiveness of multi-family group therapy on resolving parent-child conflicts and reducing aggression in 14-15 year old girls in Mashhad. *Journal of Clinical Psychology Studies*. 1(4): 19-41. [In Persian]
- Van der Giessen, D., Branje, S. J., Frijns, T., & Meeus, W. H. (2013). Dyadic variability in. Mother-adolescent interactions-Developmental trajectories and associations with psychosocial functioning. *Journal of Youth and Adolescence*. 42, 96-108.
- Visser, L., winter, A.F., Vollebergh, W.A.M., Verhulst, F. & Reijneveld, S. (2013). The Impact of Parenting Styles on Adolescent Alcohol Use: The TRAILS Study. *Eur Addict Res*. 19: 165-172.
- Whalen, D.J., Scott, L.N., Jakubowski, K.P., McMakin, D.L., Hipwell, A.E., Silk, J.S., & Step, S.D. (2014). Affective behavior during motherdaughter conflict and borderline personality disorder severity across adolescence. *Journal of Personal Disord*. 5 (1): 88-96.
- Xu, Y., Boyd, R.C., Butler, L., Moore, T.M., & Benton, T.D. (2017). Associations of Parent-Adolescent Discrepancies in Family Cohesion and Conflict with Adolescent Impairment. *Journal of Child and Family Studies*. 26: 3360- 3369.
- Zell, E., Krizan, Z., & Teeter, S.R. (2015). Evaluating gender similarities and differences using metasyntesis. *American Psychologist*. 70(1), 10.

---

**Comparison of the effect of the effectiveness of mindful parenting  
and democratic parenting on the conflict between mothers and  
adolescents aged 13 to 15 years**

*Farahnaz Fard*<sup>۱</sup>

*Shahla Pakdaman*<sup>۲</sup>

*Asghar Minaei*<sup>۳</sup>

**Abstract**

The aim of the present study was to compare the effectiveness of mindful parenting and democratic parenting on the conflict between mothers and adolescents aged 13 to 15 years. This study was experimental with pre-test-post-test and randomized follow-up in terms of applied purpose and method. The statistical population included the mothers of 13 to 15 year old female students in Tehran. A total of 175 mothers were selected from a junior high school and were assessed using the Murray Strauss (1979) Conflict Scale. Fifty-four mothers with the highest conflict scores were randomly assigned to three groups of 18 after homogenizing. The two experimental groups received eight 120-minute training sessions. Subjects were tested in three stages by the Murray Strauss (1979) Conflict Scale. The results of data analysis using SPSS software and repeated measures analysis of variance method showed that the mother-adolescent conflict scores of both experimental groups in the post-test were significantly reduced compared to the control group and were still low in the two-month follow-up analysis ( $P > 0/01$ ). It was also found that there is no significant difference between the effectiveness of the two methods on the conflict between mothers and adolescents ( $P < 0/05$ ) and both methods can be used to reduce mother-adolescent conflict.

**Keywords:** Conflict, Democratic Parenting, Mindful Parenting

---

<sup>۱</sup> Ph.D Student in General Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Saveh Branch, Saveh, Iran

<sup>۲</sup> Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

Email: pakdaman.shahla@gmail.com

<sup>۳</sup> Associate Professor, Department of Measurement, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran