www.mums.ac.ir
Medical Journal of Mashhad
University of Medical Sciences
Vol. 62, Special Issue1 P: 1-14
March-May 2019

مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
سال۶۲، ویژه نامه۱- فروردین اردیبهشت۹۸ ، صفحه ۱۴-۱

مقاله اصلی

اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵- تاریخ پذیرش:۹۷/۱۲/۰۱

زهرا بندار کاخکی[۱]
علی مشهدی*[۲]
سید امین امیر یزدی[۳]

۱- کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
۲- دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
۳-استاد گروه روان شناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

Email: Mashhadi@um.ac.ir

خلاصه

مقدمه: مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی انجام گرفت.

روش کار: پژوهش کاربردی با طرح آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه مداخله نما (شبیه کنترل) بود. شرکت کنندگان ۴۰ مادر دارای کودک پیش دبستانی که در دو گروه آزمایش و مداخله نما به صورت تصادفی جایگزینی شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۲ساعته مداخله آموزشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، دریافت کردند و گروه مداخله نما ۸ جلسه ۲ساعته آموزش زبان انگلیسی دریافت کردند. همه آزمودنی‌ها قبل از آغاز آموزش و پس از اتمام و در دوره دوماه پیگیری، پرسشنامه پذیرش و عمل- نسخه دوم (AAQ-II) برای سنجش اجتناب تجربه‌ای؛ مقیاس خودشفقتی- فرم کوتاه (SCS-SF) برای سنجش خود- شفقتی، مقیاس ذهن‌آگاهی، توجه و هشیاری(MAAS) را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و تحلیل کوواریانس تک متغیره تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: نتایج مطالعه حاضر افزایش میانگین نمرات در متغیرهای اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و ذهن آگاهی را در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به گروه مداخله نما نشان داد($p < ۰/۰۱$).

نتیجه گیری: نتایج پژوهش بیانگر است که آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای و ارتقای خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی موثر است.

کلمات کلیدی: فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی، مادران تنیده

مقدمه

فرزندپروری حوزه‌ی نسبتاً جدیدی است که توجه پژوهش‌های زیادی را به خود جلب کرده است؛ زیرا فرزندپروری تلاشی است که برای رسیدن نوزاد انسان به بلوغ لازم و ضروری است (۱)؛ تلاش برای ارتقای سلامت روان کودکان، نیازمند توجه به نوع فرزندپروری والدین در سال‌های نخستین زندگی کودک است. از این رو آموزشِ والدین به عنوان اصلی ضروری در بهبود زندگی فرزندان و رفع مشکلات آنها باید مورد توجه قرار بگیرد (۲). فرزندپروری ذهن‌آگاهانه[1]، یک مفهوم تازه‌ای در مطالعات فرزندپروری است و به عنوان مجموعه‌ای از شیوه‌ها یا مهارت‌های والدین توصیف شده است که به دنبال تقویت آگاهی لحظه به لحظه در روابط والدین و فرزند است (۳) و نوع خاصی از فرزندپروریِ هدفمند و غیرقضاوتی است که بر حضور آگاهانه والدین در زمان حال و توجه به کودک بدون پیش داوری تاکید دارد (۴). تحت شرایط تنیدگی، مهارت‌های فرزندپروری برای اکثر والدین، رنگ می‌بازند (۱)؛ با این حال، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه باعث پیشرفت در فرزندپروری تحت شرایط تنیدگی زیاد و همچنین کمک به والدین دارای فرزند با نشانه‌های آسیب‌های روانی شده است (۵). آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه هم برای خانواده‌های دارای فرزند با اختلال‌های روانی و هم برای والدینی که تنیدگی والدینی یا مشکلات والدگری را تجربه می‌کنند، مداخله‌ای موثر است (۶). نتایج پژوهش چاپلین[2] و همکاران (۷) نشان داد رویکرد فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در مقایسه با دیگر مدل‌های آموزشی فرزندپروری، تنیدگی والدین را بیشتر کاهش داده است. طبق مطالعه‌ی بهبهانی و همکاران (۸) آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث کاهش تنیدگی والدینی، تعامل منفی والد-فرزند و ویژگی‌های مشکل ساز فرزندان در گروه مداخله شد. محققان در مطالعات دیگر بررسی کردند که آیا این برنامه، ذهن آگاهی را به همان اندازه‌ی ذهن آگاهی در بافت فرزند پروری افزایش می‌دهد، که نتایج این پژوهش بیانگر افزایش ذهن آگاهی در بافت فرزندپروری در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری بود (۱).

ذهن‌آگاهی[3] یعنی تجربه سرکوب نکردن یا غلو نکردن احساسات. افکار و هیجانات منفی با گشودگی و آگاهی و حضور پویا در لحظه با اجتناب تجربه‌ای و خود-شفقتی رابطه‌ای تنگاتنگ دارد. در واقع ذهن‌آگاهی حالتی غیرقضاوتی و پذیرا از ذهن است که در این حالت افراد افکار و احساسات خود را همان گونه که هستند، بدون تلاش برای سرکوبی یا انکار آنها مشاهده می‌کنند(۹). در موقعیت فرزندپروری، ذهن آگاه بودن یعنی آوردن توجه و آگاهی متمرکز به زمان حال، نگرش باز و پذیرا نسبت به افکار، احساسات و رفتارها، عکس العمل مناسب در موقعیت‌های تنش زای زندگی از جمله تربیت (۴, ۱۰) که مخالف با اجتناب از تجربه‌ی هیجان‌های فرزندان و اقدام در این موقعیت‌ها است. ازین رو اجتناب تجربه‌ای[4] تلاشی برای اجتناب از افکار، احساسات، خاطرات، احساس بدنی و دیگر تجارب درونی (۱۱) و عدم تمایل به تجربه کردن این رویدادها و تلاش‌های عمدی برای کنترل یا فرار از آنها اطلاق می‌شود(۱۲). به نظر می‌رسد که این فرآیند از طریق تقویت منفی حفظ می‌شود یعنی در کوتاه مدت باعث آسودگی می‌شود و احتمال ماندگاری رفتار اجتناب را افزایش می‌دهد. عدم تمایل دائمی (عادتی) برای تجربه افکار و احساسات ناخوشایند (اجتناب و بازداری این تجارب) با دامنه وسیعی از مشکلات ارتباط دارد (۱۳). پژوهش‌های بسیاری نشان دادند که شدت اجتناب تجربه‌ای در اختلال‌های تنیدگی و اضطرابی بالا است(۱۴). اجتناب تجربه‌ای با هیجانات منفی و مشکلات مقابله‌ای ارتباط دارد(۱۵). این افراد نسبت به هر دو محرک‌های خوشایند و ناخوشایند تجارت هیجانی را شدیدتر تجربه می‌کنند(۱۶). اجتناب تجربه‌ای نقش مهمی را در سبب شناسی، حفظ و شکل‌گیری شکل‌های مختلف آسیب شناسی روانی دارد و عامل آسیب پذیری مهمی برای پریشانی هیجانی است (۱۷). در پژوهشی که بر روی ۷۴والد و ۷۲ کودک هدف در ده گروه

[1] Mindful Parenting
[2] Chaplin
[3] Mindfulness
[4] Experiential Avoidance

اجرا شد، اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه را بر اجتناب تجربی و تنیدگی والدین بررسی کردند که در پس‌آزمون و پیگیری کاهش معناداری در اجتناب تجربی و تنیدگی والدینی گزارش شد که بیانگر میزان کمتری از اجتناب تجربه‌ی هیجان‌های خود و فرزندشان بود به علاوه کاهش تنیدگی والدینی که در پیگیری نیز معنادار بود اما افزایش نیافت(۱).

از آنجایی که شدت اجتناب تجربه‌ای بیشتر با استفاده از خودتخریبی، انکار و خودسرزنشی نیز بیشتر همراه است(۱۵) وجود مداخلات و برنامه‌های آموزشی که به کاهش اجتناب تجربه‌ای و افزایش مهارت‌های خود شفقتی در برابر خود سرزنشی منجر شوند، ضروری است. اساس برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه بر شفقت و مهربانی برای والدین و فرزندان قرار دارد که برای رویارویی با رنج اجتناب ناپذیر در خانواده‌ها ضروری است. خود-شفقتی[1] تمایلی برای مهربان، گرم، دلسوز و پذیرا بودن نسبت به خود با وجود درد و رنج و ناکامی و شکست به جای خود انتقادی و تجربه هیجان‌های منفی است (۱۸). شفقت با خود، ساده و درعین حال پاد زهری قوی در برابر گرایش به بی‌نقص بودن به عنوان والد است(۱). به گفته نف[2] خود شفقتی با آگاهی (در لحظه‌ای که زجری به ما تحمیل می‌شود)، مهربان بودن با خود (پاسخ با مهربانی به زجرهایی که داریم)، ارتباط با انسانیت معمول خود (تمامی والدین اشتباهاتی دارند) همراه است (۱۸).

مطالعات متعددی فواید خودشفقتی را نشان داده‌اند. برخی مطالعات حاکی از این است که فرزندپروری آگاهانه با بهبود ذهن آگاهی والدین و خودشفقتی آنها همراه است، در حالی که برخی دیگر نشان می‌دهند که فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌تواند استرس و تنیدگی والدین را کاهش داده و فرزندپروری مثبت را ارتقا دهد(۳). علاوه بر این در مطالعه‌ای نف و گرمر(۱۹) نشان دادند که شرکت‌کنندگانی که دوره‌ی خود شفقتی ذهن آگاهانه(MSC)[3] را گذرانده‌اند در مقایسه با گروهی که در لیست انتظار بوده‌اند افزایش معناداری در خود شفقتی، ذهن آگاهی و بهزیستی نشان داده‌اند. خود-شفقتی باعث کاهش ریسک ابتلا به اختلال‌های روانی و کاهش الگوهای ناکارآمد شناختی و رفتاری شده است. برای مثال خودشفقتی باعث کاهش خطر ابتلا به افسردگی می‌شود (۲۰, ۲۱).

خود شفقتی تا حدود زیادی به بخشش نزدیک است اما با قضاوت کردن خود یا توجیه کردن خود و دلیل تراشی متفاوت است؛ همچنین که مطالعه‌ای نشان داد، خود-شفقتی با رضایت بیشتر در روابط، بخشش بیشتر و رفتارهای تدافعی کمتر (مثل انزوا، سلطه گری و پرخاشگری کلامی کمتر) ارتباط دارد (۲۲) (۲۳). در پژوهش باگلز و همکاران(۱)، اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر روی ۱۴ والد دارای کودک با انواع اختلال‌های روانی که برای اولین بار مولفه خودشفقتی در نسخه نهایی برنامه آموزشی وارد شده بود بررسی شد، نتایج حاکی از افزایش میزان فرزندپروری ذهن آگاهانه با بیش‌ترین اندازه اثر(۱/۳) در این پژوهش و افزایش ذهن آگاهی عمومی و انعطاف پذیری روانی و کاهش میزان اجتناب تجربه‌ای والدین و تنیدگی والدینی و علایم درونی سازی و برون سازی هم در کودک و هم در والدین بود. علاوه بر این در خصوص اهمیت شفقت به خود در این پژوهش نیز ارزیابی انجام شد که با نمره ۸/۱ از ده، این مولفه اثرگذار در رابطه والد-فرزندی تلقی شد و در نسخه نهایی برنامه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه ماندگار شد. در این مدل، آموزش شفقت در دو گام صورت می‌گیرد اول شفقت و دلسوزی نسبت به خود و در گام دوم شفقت و مهربانی نسبت به دیگران مطرح می‌شود(۱).

هم چنین ذهن اگاهی که مستلزم توجه منعطف به زمان حال است، بر اساس پژوهش‌های مختلف توانایی شناخته شده است که رابطه مثبت و معناداری با آگاهی از حالات درونی، انعطاف پذیری شناختی، تجربه پذیری (برخلاف اجتناب تجربی) و خودشفقتی دارد(۲۴). پژوهش‌ها نشان داده است که فرزندپروری ذهن آگاهانه با سطح بالاتری از ذهن آگاهی، خودشفقتی و سبک فرزندپروری مقتدرانه و میزان کمتری از تنیدگی والدینی و سبک فرزندپروری سلطه گرایانه همراه است

[1] Self-Compassion
[2] Neff
[3] Mindful Self-Compassion

(۳). نتایج حاکی از آن است که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه ممکن است یک مداخله مؤثر باشد نه تنها برای خانواده‌های دارای کودکانی با اختلال‌های روانی که نیازمند مراقبت‌های روانی هستند بلکه برای والدینی که تنیدگی والدینی یا مشکلات ناشی از فرزندپروری را تجربه می‌کنند، نیز موثراست (۶). با توجه به اینکه اکثر پژوهش‌های انجام شده در حیطه فرزندپروی ذهن‌آگاهانه و والدین تنیده، متمرکز بر والدین با مشکلات و یا کودکان با نیازهای ویژه بوده و کمتر پژوهشی با هدف پیشگیری زودهنگام مشکلات در این زمینه بر نمونه‌های غیر بالینی صورت گرفته است، اهمیت برنامه‌های آموزشی پیشگیری زودرس آشکارتر می‌شود. بنابراین در این پژوهش هدف از مداخله آموزشی زودهنگام برای پیشگیری از بروز مشکلات عمیق والدین و فرزندان و پاسخ به این مسئله است که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه تا چه میزان می‌تواند سبب بهبود اجتناب تجربه‌ای و خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی مادران دارای کودک پیش دبستانی شود؟

روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، با طرح شبه آزمایشی و مراحل پیش آزمون/ پس آزمون و پیگیری (دوماهه) و همراه با اجرای گروه مداخله نما بود. جامعه پژوهش متشکل از مادران دارای کودک پیش دبستانی که به پلی کلینیک دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد (در سال۹۶) مراجعه نمودند. نمونه پژوهش ۶۹ نفر که پس از مصاحبه بالینی و اجرای تست تنیدگی والدینی آبیدین (PSI) و کسب حداقل نمره ۲۶۰ به عنوان مادر تنیده، انتخاب شدند که نمونه نهایی شامل ۴۷ مادر تنیده دارای کودک پیش دبستانی بود. سپس این افراد در دو گروه آزمایش و مداخله نما به صورت تصادفی جای گذاری شدند. گروه آزمایش ۲۳ نفر و گروه مداخله نما شامل ۲۴ نفر بودند.گروه آزمایش ۸ جلسه مداخله آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه، دریافت کردند و گروه مداخله نما ۸ جلسه آموزش زبان انگلیسی دریافت کردند. تعداد نهایی اعضای گروه آزمایش که در حداقل ۶ جلسه و جلسه پیگیری شرکت داشتند ۲۰ نفر بود و گروه مداخله نما نیز به ۲۰ نفر تقلیل یافت. پس از اجرای ۸ جلسه آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، با فاصله زمانی ۲ ماهه یک جلسه پیگیری برگزار شد. دیاگرام شرکت کنندگان در پژوهش در شکل۱ و خلاصه جلسات مداخله فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در جدول ۱ ارائه شده است.

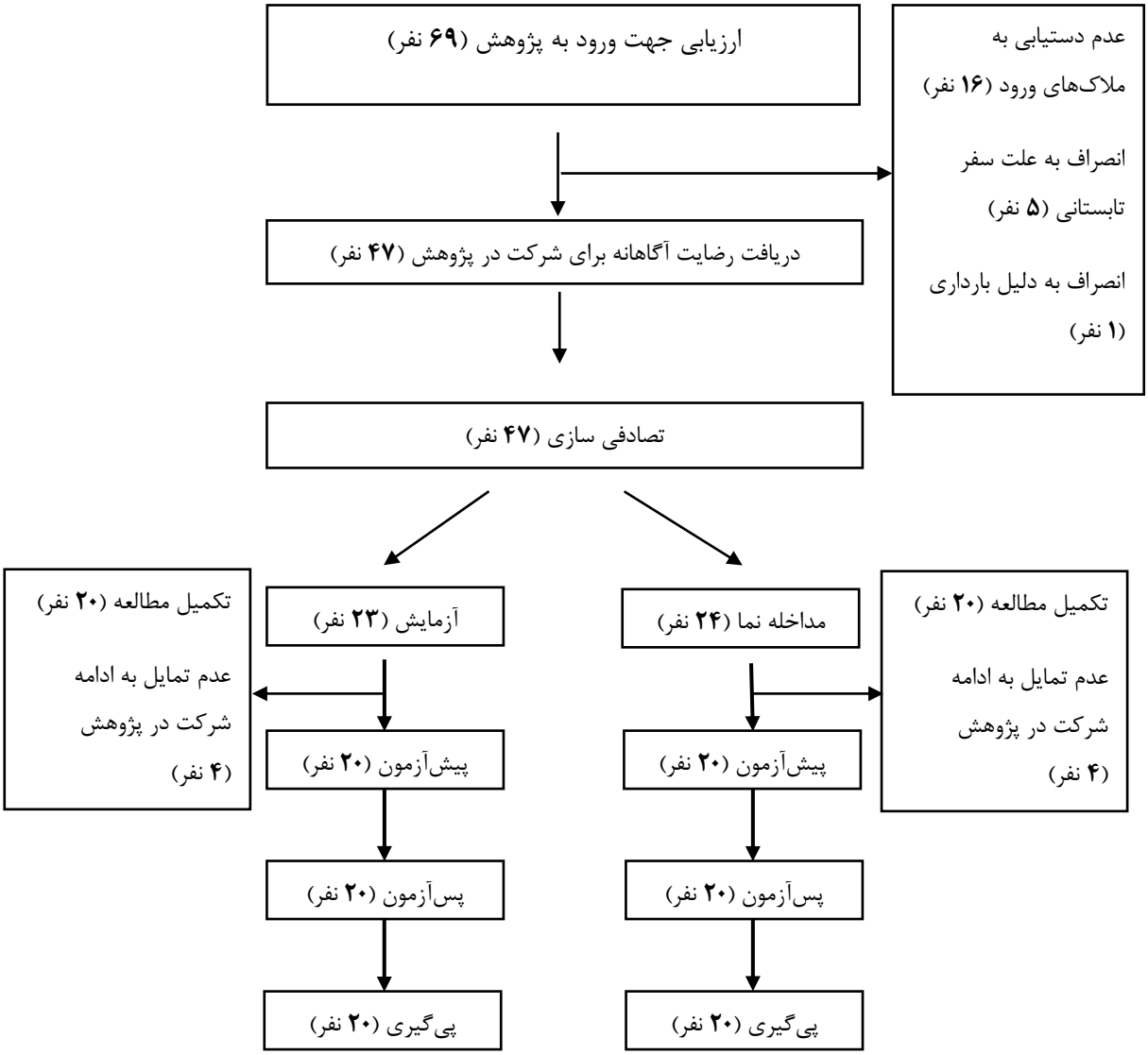
جدول ۱- خلاصه ۸ جلسه آموزش گروهی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی (برگرفته از مدل باگلز رستیفو، ۲۰۱۳)

عنوان جلسه	محتوا	تمرین رسمی	تمرین فرزندپروری ذهن آگاهانه
۱. فرزندپروری خودکار	*فرزندپروری غیرواکنشی *حالت انجام دادن-حالت بودن	*وارسی بدن *تمرین کشمش	*تمرین تنیدگی صبحگاهی
۲. فرزندپروری با ذهن بکر	*دیدن کودک با ذهن بکر *نگرش مهربانی *بررسی موانع تمرین و انتظارات	*وارسی بدن *مراقبه نشسته: تنفس *مراقبه دیدن	*تنیدگی صبحگاهی از دید دوست *فیلم گوریل *تمرین قدردانی
۳. برقراری ارتباط با بدن خود به عنوان یک والد	*حس های بدنی *آگاهی از رویداد های خوشایند	*یوگا: دراز کشیده *مراقبه نشسته: تنفس و بدن	* بررسی واکنش‌های بدن به تنیدگی فرزندپروری

	*مشاهده‌ی بدن در تنیدگی فرزندپروری	* تنفس۳دقیقه ای	*خود-شفقتی
۴. پاسخ به جای واکنش به تنیدگی فرزندپروری	* آگاهی و پذیرش تنیدگی فرزندپروری * افکار چگونه تنیدگی را تشدید می‌کنند	*مراقبه نشسته: تنفس و بدن، صدا و افکار *یوگای ایستاده *تنفس ۳ دقیقه ای	*واکنش جنگ-گریز-میخکوب شدن و رقص *تصور فرزندپروری ذهن آگاهانه *تنفس سه دقیقه ای
۵.الگوهای فرزندپروری و طرحواره ها	*شناسایی الگوهای کودکی خود *تحمل هیجان های شدید *آگاهی از حالت های کودک عصبانی و آسیب پذیر و والد تنبیه گر و سخت گیر	*مراقبه بدن، صداها، افکار و هیجانات *مراقبه در محیط داخلی	*تمرین شناسایی الگو های خود *تحمل هیجانات شدید با مهربانی
۶. تعارض و فرزندپروری	*دیدگاه گیری، توجه مشترک، گسیختگی و ترمیم *هماهنگی با حالات هیجانی کودک	*مراقبه‌ی:آگاهی غیرانتخابی * مراقبه‌ی در محیط بیرون	*تصویرسازی: تعارض والد-فرزند *دیدگاه، گسستن و پیوستن
۷. عشق و محدودیت ها	*شفقت و عشق-محبت *دوستی با خود و کودک درون *آگاهی و تنظیم محدودیت ها	*تصویر سازی: محدودیتها *خودشفقتی	*تمرین ۴۰دقیقه ای خود *نقش بازی کردن: محدودیت ها *من به چه چیزی نیاز دارم؟
۸. مسیر ذهن آگاهانه فرزندپروری	*مرور رشد خود به صورت نمادین یا داستان-نگاه به آینده *چگونه از خودم (و فرزندم) مراقبت کنم؟	*وارسی بدن-عشق و محبت	* اشتراک گذاری روند رشد به صورت نمادین-تمرین قدردانی
پیگیری	*تجربیات، موانع و مقاصد جدید	*وارسی بدن-مراقبه سنگ	*مراقبه کوهستان-آرزوی خوب

داده ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری های مکرر و تحلیل کوواریانس تک متغیره تجزیه و تحلیل شد.

شکل (۱)- دیاگرام شرکت کنندگان در پژوهش



ابزار پژوهش

۱. شاخص تنیدگی والدینی[1] (PSI): این شاخص توسط آبیدین[2] و آبیدین (۲۵) ساخته شده است و پرسشنامه‌ای است که بر اساس آن می‌توان اهمیت تنیدگی در نظام والدین- کودک را ارزشیابی کرد. تعداد سوالات این فرم پرسشنامه ۱۰۱ ماده اصلی در دو قلمروی مربوط به والدین و کودک و ۱۹ ماده اختیاری به عنوان مقیاس تنیدگی زندگی است. زیر مقیاس‌های مربوط به هر قلمرو عبارتند از قلمروی کودک (سازش پذیری، پذیرندگی، فزون طلبی، خلق، نارسایی توجه/ فزون کنشی، تقویت گری) و قلمروی والدین (افسردگی، دلبستگی، محدودیت‌های نقش، حس صلاحیت، انزوای اجتماعی، روابط با همسر و سلامت والد). نمره گذاری به روش لیکرت بر حسب پاسخ‌های ۱ تا ۵ (از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم) انجام می‌شود؛ آبیدین و آبیدین در یک گروه از مادران آمریکایی ضریب قابلیت اعتماد همسانی درونی این پرسشنامه را برای کل پرسشنامه ۰/۹۳ بدست آوردند (۲۵). ضریب اعتبار کل برای شاخص تنیدگی ۰/۸۹ و دامنه همبستگی تنیدگی والدین با پرسشنامه CBCL از ۰/۲۳ تا

[1] Parent Stress Index
[2] Abidin, R

۰/۶۸ محاسبه شد(۲۶). در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

۲. پرسشنامه پذیرش و عمل- نسخه دوم[1] (AAQ-II): این پرسشنامه ۱۰ سوالی توسط بوند و همکاران[2] وی ساخته شده است که بر روی یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای ۱ (به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۷ (همیشه در مورد من صدق می‌کند) نمره گذاری می‌شود. این پرسشنامه پذیرش، اجتناب تجربی و عدم انعطاف پذیری روانی را اندازه می‌گیرد که نمرات بالاتر بیانگر انعطاف پذیری روانی بیشتر است. سوالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸ و ۹ نمره گذاری معکوس دارند. میانگین ضریب آلفا ۰/۸۴ و اعتبار بازآزمایی در فاصله ۳ تا ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ و آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۷ تا ۰/۸۹ بدست آمد(۲۷). نسخه فارسی این پرسش نامه نیز همسانی درونی و ضریب تنصیف (۰/۸۹-۰/۷۱) قابل قبولی داشت (۱۲). در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

۳. مقیاس خودشفقتی- فرم کوتاه[3] (SCS-SF): این مقیاس توسط ریس و همکاران[4] در سال ۲۰۱۱ساخته شده است که شامل ۱۲ گویه است که پاسخ‌های آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا همیشه) قرار می‌گیرند. نمره بالاتر سطح شفقت خود بیشتر را نشان می‌دهد. این مقیاس سه مولفه‌ی دو قطبی را در ۶ زیر مقیاس مهربانی با خود/خود-قضاوتی (معکوس)، ذهن‌آگاهی/ همانندسازی افراطی (معکوس) و اشتراکات انسانی و انزوا (معکوس) اندازه گیری می‌کند. نمره گذاری سوالات ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس انجام می‌شود (۲۸). فرم کوتاه با فرم بلند همبستگی بالایی (r= ۰/۹۷) دارد و اعتبار بازآزمایی ۰/۹۲ گزارش شده است (۲۹). در پژوهش شهبازی و همکاران (۳۰) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ بدست آمده است. در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد و فقط از نمره کل این مقیاس استفاده شد.

۴. مقیاس ذهن‌آگاهی، توجه و هشیاری[5] (MAAS): این مقیاس یک پرسشنامه ۱۵ سوالی است که توسط ریان و براون[6] (۲۰۰۳) که به منظور اندازه گیری سطح هوشیاری و توجه نسبت به رویدادهای جاری زندگی ساخته شده است. نمره گذاری در یک مقیاس لیکرتی ۶ درجه‌ای از نمره یک برای (تقریبا همیشه) تا نمره ۶ برای تقریبا هرگز است. این مقیاس یک نمره کلی از ذهن‌آگاهی بدست می‌دهد که دامنه آن ۱۵ تا ۹۰ است و نمره بالاتر بیانگر ذهن‌آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سوال‌های مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است و روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود، کافی گزارش شده است(۳۱). در نمونه چینی نیز این ابزار نرم شده و از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است(۳۲). در این پژوهش میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

پروتکل درمانی

در این مطالعه ازپروتکل آموزش گروهی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی (برگرفته از مدل باگلز رستیفو، ۲۰۱۳)استفاده شد.

نتایج

داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-23 تجزیه و تحلیل شد. شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین وانحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه گیری‌های مکرر[7] و تحلیل

[1] Acceptance and Action Questionnaire-II
[2] Bond et al
[3] Self-Compassion Scale- short form
[4] Raes et al
[5] Mindful Attention Awareness Scale
[6] Brown, K., & Ryan, R
[7] repeated measures analysis of variance

کوواریانس تک متغیره) و نتایج آزمون لوین و کالموگروف اسمیرنوف در ادامه ارائه شده است. جدول ۲ مشخصات جمعیت شناختی مادران دو گروه آزمایش و مداخله نما را نشان می‌دهد.

جدول ۲- ویژگی‌های جمعیت شناختی مادران (شرکت کنندگان)

	گروه آزمایش (نمونه=۲۰)	گروه مداخله نما (نمونه=۲۰)
سن کودک (میانگین ± انحراف معیار)	۶/۲۱ ± ۱/۶۹	۶/۹۷ ± ۱/۵۴
سن مادر (میانگین ± انحراف معیار)	۳۲/۹۶ ± ۵/۲۳	۳۲/۷۵ ± ۴/۹۴
تحصیلات، تعداد (درصد)		
دیپلم	۴ (۲۰)	۳ (۱۵)
فوق دیپلم	۲ (۱۰)	۲ (۱۰)
لیسانس	۸ (۴۰)	۱۰ (۵۰)
فوق لیسانس	۶ (۳۰)	۵ (۲۵)
فرزندان، تعداد(درصد)		
یک فرزند	۸ (۴۰)	۶ (۳۰)
دو فرزند	۸ (۴۰)	۱۰(۵۰)
سه فرزند	۴ (۲۰)	۴ (۲۰)

جدول ۳ میانگین و انحراف معیار دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری نشان می‌دهد. داده‌های توصیفی به دست آمده در جدول شماره ۲، حاکی از این است که میانگین و انحراف استاندارد گروه‌ها در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری یکسان نیست و تفاوت‌هایی باهم دارند. به این صورت که نمره‌های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و پیگیری در نمره کلی اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی نسبت به پیش آزمون بهبود یافته است. برای مشخص کردن میزان تفاوت واقعی و معنادار از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شده است که در جدول ۴ نتایج آن ارائه شده است. نتایج آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها در نمرات اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی نشان داد که بین واریانس‌ها در تمام متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود ندارد($p < ۰/۰۵$). نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف نشان داد که این آزمون برای متغیرهای این پژوهش در گروه‌های مداخله نما و آزمایش و در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری معنی دار نشد ($p > ۰/۰۵$)و بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که توزیع داده‌ها نرمال بود. پس دو پیش‌فرض تحلیل کوواریانس تک متغیره و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر رعایت شده است.

جدول ۳- ویژگی‌های توصیفی دو گروه آزمایشی و کنترل در نمره اجتناب تجربه‌ای، خوشفقتی و ذهن‌آگاهی در پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری

گروه	متغیر	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	اجتناب تجربه‌ای	۲۰	۲۸/۶۵	۸/۲۸	۴۵/۱	۸/۷۵	۴۲/۳۵	۹/۳۵
	خود-شفقتی	۲۰	۲۵/۴۵	۶/۰۹	۴۱/۰۵	۷/۶۵	۴۰/۰۵	۶/۷۷

	ذهن‌آگاهی	۲۰	۳۶/۸	۵/۶۲	۵۱/۸۵	۷/۴۲	۴۹/۹	۷/۴۲
	اجتناب تجربه‌ای	۲۰	۲۸/۲۵	۷/۸۷	۲۸/۲	۷/۷۹	۲۸/۴	۷/۳۷
مداخله نما	خود-شفقتی	۲۰	۲۴/۷	۵/۸۹	۲۴/۴۵	۴/۸۶	۲۴/۴۵	۴/۶۸
	ذهن‌آگاهی	۲۰	۳۶/۲	۵/۸۳	۳۵/۵۵	۵/۸۳	۳۴/۲	۶/۲۲

جدول ٤- نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای معناداری تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایشی و مداخله نما برای اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی

	منبع	میانگین مجذورات	F	df	P	ضریب ایتا
اجتناب تجربه‌ای	درون آزمودنی	۱۳۴۶۰۳/۰۰۸	۷۵۷/۴۵	۱	۰/۰۰	۰/۹۵
	بین گروهی	۳۲۵۵/۲۰۸	۱۸/۳۱	۱	۰/۰۰	۰/۳۲
خود-شفقتی	درون آزمودنی	۱۰۸۱۸۰/۰۷	۱۱۶۴/۷۹۲	۱	۰/۰۰	۰/۹۶
	بین گروهی	۳۶۱۹/۰۰۸	۳۸/۹۶۶	۱	۰/۰۰	۰/۵۰۶
ذهن‌آگاهی	درون آزمودنی	۱۹۹۲۶۷/۵	۱۹۹۶/۸۹۷	۱	۰/۰۰	۰/۹۸
	بین گروهی	۳۵۴۲/۵۳	۳۵/۵	۱	۰/۰۰	۰/۴۸

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین نمرات دو گروه باهم تفاوت معناداری دارند($p < ۰/۰۱$). به طوری که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه در مرحله پس آزمون باعث افزایش معنادار انعطاف پذیری شناختی (نمرات بالا بیانگر انعطاف پذیری روانشناختی بیشتر و اجتناب تجربه‌ای کمتر است)، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی در گروه آزمایشی شده بود. برای اطمینان از اثربخشی متغیر مستقل و حذف اثر پیش آزمون از تحلیل کوواریانس تک متغیره نیز استفاده شد و تمامی نتایج مورد تایید قرار گرفت. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس بیانگر معناداری نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به واسطه مداخله آموزش گروهی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی است($p < ۰/۰۱$) که نتایج در جدول ۵ و ۶ آمده است.

جدول ٥- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تاثیر آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر میزان اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی در پیش آزمون- پس آزمون گروه‌های مداخله نما و آزمایش

	منبع	میانگین مجذورات	F	df	P
اجتناب تجربه‌ای	پیش آزمون	۱۴۹۸/۹۱۰	۴۹/۸۷	۱	۰/۰۰
	گروه	۲۷۵۰/۲۷۶	۹۱/۵	۱	۰/۰۰
خود-شفقتی	پیش آزمون	۶۸۶/۷۴	۲۹/۰۳	۱	۰/۰۰
	گروه	۲۵۷۱/۲۲	۱۰۸/۷	۱	۰/۰۰
ذهن‌آگاهی	پیش آزمون	۵۱۴/۱۹	۱۶/۱۳	۱	۰/۰۰
	گروه	۲۵۲۵/۵۶	۷۹/۲۳	۱	۰/۰۰

جدول ٦- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تاثیر آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر میزان اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی در پیش آزمون-پیگیری گروه های مداخله نما و آزمایش

	منبع	میانگین مجذورات	F	df	P
اجتناب تجربه‌ای	پیش آزمون	۱۲۱۶/۵۲	۳۰/۳۹	۱	۰/۰۰
	گروه	۱۸۶۷/۵۱	۴۶/۶۶	۱	۰/۰۰
خود-شفقتی	پیش آزمون	۵۴۸/۴۰	۲۷/۳۶	۱	۰/۰۰
	گروه	۲۲۷۸/۱۶	۱۱۳/۶۷	۱	۰/۰۰
ذهن‌آگاهی	پیش آزمون	۵۶۳/۵۹	۱۷/۱	۱	۰/۰۰
	گروه	۲۳۳۳/۲۱	۷۰/۷۹	۱	۰/۰۰

بحث ونتیجه گیری

فرزندپروری حوزه‌ی نسبتا جدیدی است که توجه پژوهش‌های زیادی را به خود جلب کرده است؛ زیرا فرزندپروری تلاشی است که برای رسیدن نوزاد انسان به بلوغ لازم و ضروری است (۱)؛ تلاش برای ارتقای سلامت روان کودکان، نیازمند توجه به نوع فرزندپروری والدین در سال‌های نخستین زندگی کودک است. از این رو آموزشِ والدین به عنوان اصلی ضروری در بهبود زندگی فرزندان و رفع مشکلات آنها باید مورد توجه قرار بگیرد (۲) لذا مطالعه حاضر به بررسی عوامل موثر در این مساله پرداخته است.

هدف مطالعه حاضر بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی بود. یافته‌های حاصل از بررسی متغیرهای اجتناب تجربه‌ای، خودشفقتی و ذهن آگاهی مادران گروه آزمایش نسبت به گروه مداخله نما در مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت آماری معناداری را نشان دادند بطوری که مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه منجر به کاهش اجتناب تجربه‌ای (افزایش انعطاف پذیری روانی) و افزایش خود-شفقتی و ذهن آگاهی مادران تنیده گروه آزمایش شد. یافته‌های این پژوهش همسوست با مطالعات (۱) (۳) (۶, ۱۹) (۲۴)از این جهت که اجتناب تجربی را کاهش و انعطاف پذیری روانی و خودشفقتی و ذهن اگاهی را افزایش می دهد و (۳۳) ازین جهت که منجر به افزایش ذهن آگاهی می‌شود. همچنین با نتایج پژوهش (۵) ناهمسوست ازین جهت که فرزندپروری ذهن آگاهانه در این پژوهش ذهن آگاهی عمومی را افزایش نداده است.

علاوه بر این چندین پژوهش اثر برنامه فرزندپرروی ذهن آگاهانه را بر تنیدگی والدینی بررسی کرده‌اند و نشان دادند که این رویکرد بر بهبود تنیدگی والدینی موثر بوده است (۱) (۳۴) (۷) (۸). از منظر تکاملی استرس و تنیدگی در موقعیت‌های تنش‌زای فرزندپروری منجر به فرزندپروری واکنشی، مضطربانه و فوق حفاظتی می‌شود. تنیدگی مادران حاصل تنش افراطیِ وابسته به تعاملات مادر و کودک است. شواهد نشان می‌دهد وقتی مادران تنیده یا افسرده هستند یا از استرس حاد رنج می‌برند و یا تعارضاتی در روابط شان تجربه می‌کنند، احتمالاً در فرزندپروری کارآمد که پاسخگو و حساس نسبت به فرزندانشان باشند، با مشکلاتی مواجه می‌شوند (۱۰). ازین رو شناسایی موقعیت‌های تنیدگی زای والدین، فرزندان و کسب مهارت‌های برخورد صحیح با فرزندان از الزامات فرزندپروری است که در این پژوهش به اثرات آن از رویکرد فرزندپروری ذهن آگاهانه پرداخته شد. یکی از اهداف فرزندپروری ذهن آگاهانه، پیشرفت در فرزندپروری تحت شرایط تنیدگی زیاد است. در این رویکرد، تمرکز اولیه آموزش به جای مشکلات رفتاری کودک بر تنیدگی، رنج و آسیب شناسی روانی والدین-در صورت وجود- می‌باشد(۱).

هم چنین، از جمله ویژگی‌های اختلال های اضطرابی و آسیب‌های ناشی از تنیدگی اجتناب یا فرار از موقعیت‌ها یا محرک‌های تنش زا ست که به صورت اجتناب تجربه‌ای تعریف می‌شود: تلاشی برای اجتناب از افکار، احساسات، خاطرات،

احساس بدنی و دیگر تجارب درونی (۱۱) و عدم تمایل به تجربه کردن این رویدادها و تلاش‌های عمدی برای کنترل یا فرار از آنها(۱۲). پیامد فوری این تلاش‌ها رهایی آنی از حالت‌های آزارنده ایست که فرد در حال تجربه کردن شان بوده است ولی در طولانی مدت شدت، فراوانی و مدت زمان این تجارب آزاردهنده به حدی می‌رسد که فرد زندگی‌اش را محدود می‌کند و هرکاری برای رهایی ازین حالت‌ها انجام می‌دهد (۱۴).

آنچه از تاریخچه تکاملی متوجه می‌شویم این است که همیشه نیاز داشته‌ایم که بین مقتضیات فرزندپروری و مراقبت کردن از خودمان تعادل ایجاد کنیم، ما فقط زمانی می‌توانیم از فرزندمان مراقبت کنیم که منابع کافی برای مراقبت از خودمان و فرزندانمان در اختیار داشته باشیم. وقتی نیازهای جسمی و هیجانی فرزندپروری بیشتر از توان مان می‌شود، ممکن است احساس تنیدگی، خستگی، بی کفایتی، افسردگی و خود انتقادی داشته باشیم. بسیاری از ما به‌عنوان والدین ممکن است خود را نقد کنیم و این نقد را زمانی که نسبت به فرزندان خود کم صبر بوده‌ایم یا اشتباهاتی (که به‌عنوان والدین امری معمول و اجتناب‌ناپذیر است) را تکرار کرده‌ایم، انجام دهیم. از طرفی اگر همین اتفاق برای دوست ما رخ بدهد، احتمالاً بیشتر به همدردی وشفقت با او تکیه می کنیم. پژوهش ها نشان می‌دهد در این لحظات والدین بیشتر از همیشه به خود-شفقتی نیاز دارند. بنابراین تمرین ذهن آگاهی سنتی نه تنها بر ذهن آگاهی به عنوان یک مهارت فردی تاکید می‌کند بلکه با هدف انسان مشفق‌تر شدن پیش می‌رود(۱). برخی از والدین که تحت آموزش برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه بودند بیان کردند که خودشفقتی را، راهی برای آرام کردن خود یافته‌اند. درست مانند این است که آن‌ها خود را بغل کرده باشند و یا دست دور گردن خود انداخته باشند. این کار حس‌های زیادی را به همراه خواهد داشت: تحقیقات نشان داده است اگر ما خود را در آغوش بگیریم و سعی در تسلی دادن به خود باشیم، این کار باعث آزاد شدن اکسیتوسین می‌شود. درست مانند زمانی که دیگری ما را آرام کرده باشد(۱۹). به همین دلیل است که خودشفقتی منجر به کاهش تنیدگی والدین می‌شود.

اجرای تمرین‌های ذهن آگاهی با بکارگیری بخش قشری و پیش پیشانی مغز فعالیت زیر قشری مغز را که مربوط به حالت هیجانی (غمگینی، تنیدگی و خشم) است، مدیریت می‌کند. والدینی که در تنظیم هیجان‌هایشان مشکل دارند، انعطاف پذیری روانی کمتر و اجتناب تجربه‌ای بیشتری داشته و قادر به تحمل مشکلات و چالش‌های زندگی و ناراحتی نیستند که این امر منجر به آسیب های روانی و سلامت روان کمتر می‌شود(۱۲). ازین رو فرزندپروری ذهن آگاهی با آموزش تمرین‌های ذهن آگاهی به والدین، باعث شد آنها فارغ از شرایط زندگی، گذشته و آینده شان، ظرفیت خود را برای ذهن آگاهی و شفقت و انعطاف پذیری روانی(کاهش اجتناب تجربه‌ای) در طی تمرین‌های گروهی افزایش دهند (۱).

مادرانی که از شیوه‌های تربیتی ذهن آگاهانه استفاده می‌نمایند، به فرزندان خود مشتاقانه گوش داده و آنها را بدون قضاوت می‌پذیرند و بدین وسیله رابطهٔ صمیمانه و خوبی را با فرزندان برقرار نموده و منجر به بهبود تعاملات می‌شوند. مادران با این روش می‌توانند از انگیزه‌های عادتی رهایی یابند که این نیز به نوبهٔ خود منجر به افزایش و بهبود تعاملات بین آنها و فرزندان شان می‌شود(۳۵) و نهایتا منجر به پذیرش هیجانات شدید فرزندشان و اجتناب کمتر نسبت به آنها می شود(۱۲).

تکیه بر یافته‌ها و تبیین‌های این پژوهش و بررسی آثار پژوهشی در این زمینه نشان می‌دهد که ذهن آگاهی در بهبود تنیدگی والدینی رویکردی قابل پذیرش و مداخله‌ای امیدبخش برای متخصصان حیطه سلامت روان و خانواده با هدف بررسی و رفع مشکلات والدین در این دوره‌ی مهم تحولی است. به واقع رویکرد فرزندپروری ذهن آگاهانه به عنوان مداخله‌ای نوین، با کاهش تنیدگی والدینی منجر به افزایش سلامت روانی والدین و افزایش شفقت به خود می‌شود که با کاهش میزان اجتناب تجربه‌ای فرصت تجربه‌گری را به والدین و کودک می‌دهد.

این پژوهش با دو محدودیت رو به رو بود. نخست اینکه به دلیل عدم حضور پدر و کودک در جلسات آموزشی، تعمیم

یافته‌ها به جامعه با محدودیت همراه است. هم چنین برای انتخاب نمونه از جمعیت غیر بالینی به گزارش شخصی افراد با پرسشنامه‌های خودسنجی اکتفا شد. پرسشنامه‌ها علاوه بر اینکه در مدت زمان کوتاهی اطلاعات ارزشمند و گسترده‌ای در اختیار می‌گذارند، ممکن است دارای سوگیری نیز باشند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی در قالب طرح‌های مداخلاتی مختلف کودکان و پدران نیز همراه با مادران تحت آموزش مداخلات ذهن آگاهی قرار گیرند. هم چنین مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با دیگر رویکردهای فرزندپروری به متخصصان برای انتخاب مداخلات اثربخش‌تر کمک می‌کند.

References

1. Bögels S, Restifo K. Mindful parenting: A guide for mental health practitioners: Springer; 2013.
2. Sanders MR. Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. Annual review of clinical psychology. 2012;8:345-79.
3. Gouveia M, Carona C, Canavarro M, Moreira H. Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. Mindfulness. 2016;7(3):700-12.
4. Townshend K, Jordan Z, Stephenson M, Tsey K. The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. JBI database of systematic reviews and implementation reports. 2016;14(3):139-80.
5. Meppelink R, de Bruin EI, Wanders-Mulder FH, Vennik CJ, Bögels SM. Mindful parenting training in child psychiatric settings: heightened parental mindfulness reduces parents' and children's psychopathology. Mindfulness. 2016;7(3):680-9.
6. Potharst ES, Baartmans JM, Bögels SM. Mindful parenting training in a clinical versus non-clinical setting: an explorative study. Mindfulness. 2018:1-15.
7. Chaplin TM, Turpyn CC, Fischer S, Martelli AM, Ross CE, Leichtweis RN, et al. Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. Mindfulness. 2018:1-13.
8. Behbahani M, Zargar F, Assarian F, Akbari H. Effects of mindful parenting training on clinical symptoms in children with attention deficit hyperactivity disorder and parenting stress: randomized controlled trial. Iranian journal of medical sciences. 2018;43(6):596(persian).
9. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology. 2003;84(4):822.
10. Duncan LG, Shaddix C. Mindfulness-based childbirth and parenting (MBCP): innovation in birth preparation to support healthy, happy families. International journal of birth and parent education. 2015;2(2):30.
11. Strosahl K, Wilson K. Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change. new york. Guilford Press; 1999.
12. Abbasi I, Fata L, Moloudi R, Zarabi H. Psychometric adequacy of the persian version of the second edition of Acceptance and Action. Psychol Methods Mod. 2013;80:10-65. (persian)
13. Hayes SC. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior therapy. 2004;35(4):639-65.
14. Juarascio A, Shaw J, Forman E, Timko CA, Herbert J, Butryn M, et al. Acceptance and commitment therapy as a novel treatment for eating disorders: an initial test of efficacy and mediation. Behavior modification. 2013;37(4):459-89.
15. Karekla M, Panayiotou G. Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? Journal of behavior therapy and experimental psychiatry. 2011;42(2):163-70.
16. Sloan DM. Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. Behaviour Research and Therapy. 2004;42(11):1257-70.
17. Fernández-Rodríguez C, Paz-Caballero D, González-Fernández S, Pérez-Álvarez M. Activation vs. Experiential Avoidance as a Transdiagnostic Condition of Emotional Distress: An Empirical Study. Frontiers in psychology. 2018;9.
18. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and identity. 2003;2(3):223-50.
19. Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self- compassion program. Journal of clinical psychology. 2013;69(1):28-44.

20. MacBeth A, Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. Clinical psychology review. 2012;32(6):545-52.
21. Raes F. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. Personality and Individual Differences. 2010;48(6):757-61.
22. Neff KD, Beretvas SN. The role of self-compassion in romantic relationships. Self and Identity. 2013;12(1):78-98.
23. Neff KD, Pommier E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. Self and Identity. 2013;12(2):160-76.
24. Beaumont SL. Identity styles and wisdom during emerging adulthood: Relationships with mindfulness and savoring. Identity: An International Journal of Theory and Research. 2011;11(2):155-80.
25. Abidin RR, Abidin RR. Parenting Stress Index (PSI): Pediatric Psychology Press Charlottesville, VA; 1990.
26. Babakri H, Tahmasebi S, Amani S. Validation of the Parenting Stress Index (PSI) among mothers of Preschool children in Tehran. 2018(persian).
27. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior therapy. 2011;42(4):676-88.
28. Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the self- compassion scale. Clinical psychology & psychotherapy. 2011;18(3):250-5.
29. Khanjani S, Foroughi AA, Sadghi K, Bahrainian SA. Psychometric properties of Iranian version of self-compassionscale (short form). Pajoohande. 2016;21(5):282-9(persian).
30. Shahbazi M, Rajabi G, Maghami E, Jelodari A. Confirmatory factor analysis of the Persian version of the self-compassion rating scale-revised. 2015(persian).
31. Brown K, Ryan R. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Web citation. 2003.
32. Deng Y-Q, Li S, Tang Y-Y, Zhu L-H, Ryan R, Brown K. Psychometric properties of the Chinese translation of the mindful attention awareness scale (MAAS). Mindfulness. 2012;3(1):10-4.
33. Coatsworth JD, Duncan LG, Greenberg MT, Nix RL. 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. 2010;19(2):203-17.
34. Benn R, Akiva T, Arel S, Roeser RW. Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. Developmental psychology. 2012;48(5):1476.
35. Duncan LG, Coatsworth JD, Greenberg MT. A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. Clinical child and family psychology review. 2009;12(3):255-70.

Original Article

The Effectiveness of Mindful Parenting Training on Improvement of Experiential Avoidance, Self-Compassion and Mindfulness in Stressed Mothers with Preschooler Child

Received: 06/12/2018 - Accepted: 20/02/2019

Zahra Bondar Kakhki [1]
Ali Mashhadi [2*]
Seyed Amir Amin Yazdi[3]

[1] M.A, Clinical Psychology, Faculty of Education Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
2 Associate professor, Department of psychology, Faculty of Educational Sciences and psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
3 Seyyed Amir Amin Yazdi, Professor, Department of Counselling and Educational Science, Faculty of Educational Sciences and psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Email: Mashhadi@um.ac.ir

Abstract

Introduction: The purpose of this study was investigating the effectiveness of mindful parenting training on improvement of experiential avoidance, self-compassion and mindfulness in stressed mothers with preschooler child.

Methods: The design of the present study is experimental with pre-test, post-test and follow-up with sham group. Participants of 40 mothers with preschool children who were randomly divided into experimental and sham groups. The experimental group received 8 sessions of 2-hour mindful parenting educational intervention and the sham group received 8 sessions of 2-hour English language training. For measuring experiential avoidance, self-compassion, mindfulness, in order Acceptance, Action Questionnaire-II (AAQ-II), Self-Compassion Scale- short form (SCS-SF), and Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) were used. Questionnaires were used in 3 phases including pre-test, post-test and two month-follow-up. Statistical analysis of data based on repeated measures analysis of variance and covariance

Results: The findings showed that the mean scores on the experimental avoidance, self-compassion and mindfulness variables in the experimental group at the post-test and follow-up phase were significantlyhigher than the intervention group($p < 0.01$).

Conclusion: The results of this study indicate that mindful parenting training is effective on improving the experience avoidance and promoting self-compassion and mindfulness of mothers with preschool children.

Key words: Mindful Parenting, experiential avoidance, self-compassion, stressed mothers