

## مقاله اصلی

# اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی و ذهن آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی

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

### خلاصه

**مقدمه:** مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی و ذهن آگاهی 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 (شبه 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 ۲ ساعته مداخله آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه، دریافت کردند و گروه مداخله نما ۸ جلسه ۲ ساعته آموزش زبان انگلیسی دریافت کردند. همه آزمودنی ها قبل از آغاز آموزش و پس از اتمام و در دوره دوماه پیگیری، پرسشنامه پذیرش و عمل- نسخه دوم (AAQ-II) برای سنجش اجتناب تجربه ای؛ مقیاس خودشفقتی- فرم کوتاه (SCS-SF) برای سنجش خود-شفقتی، مقیاس ذهن آگاهی، توجه و هشیاری (MAAS) را تکمیل کردند. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر و تحلیل کوواریانس تک متغیره تجزیه و تحلیل شد. **نتایج:** نتایج مطالعه حاضر افزایش میانگین نمرات در متغیرهای اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی و ذهن آگاهی را در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به گروه مداخله نما نشان داد ( $p < 0/01$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج پژوهش بیانگر است که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه ای و ارتقای خود-شفقتی و ذهن آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی موثر است. **کلمات کلیدی:** فرزندپروری ذهن آگاهانه، اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی، مادران تنیده

زهرا بندار کاخکی<sup>۱</sup>

علی مشهدی\*<sup>۲</sup>

سید امیر امین یزدی<sup>۳</sup>

- 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

## 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 آموزش والدین به عنوان اصلی ضروری در بهبود زندگی فرزندان و رفع مشکلات آنها باید مورد توجه قرار بگیرد (۲). فرزندپروری ذهن آگاهانه<sup>۱</sup>، 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 فرزندپروری 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 ذهن آگاهانه باعث پیشرفت در فرزندپروری تحت شرایط تنیدگی زیاد و همچنین کمک به والدین دارای فرزند با نشانه‌های آسیب‌های روانی شده است (۵). آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه 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<sup>۲</sup> و همکاران (۷) نشان داد رویکرد فرزندپروری ذهن آگاهانه 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). ذهن آگاهی<sup>۳</sup> 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 ذهن آگاهی 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<sup>۴</sup> 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 (عادی) 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 ۷۴ والد و ۷۲ کودک هدف در ده گروه

<sup>3</sup> Mindfulness<sup>4</sup> Experiential Avoidance<sup>1</sup> Mindful Parenting<sup>2</sup> Chaplin

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).

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، سلطه‌گری و پرخاشگری کلامی کمتر) ارتباط دارد (۲۲). 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 انعطاف‌پذیری 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 آگاهی 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، انعطاف‌پذیری شناختی، تجربه‌پذیری (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 سلطه‌گرایانه همراه است

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 تجربه‌ای 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 خودسرزنی نیز بیشتر همراه است (۱۵) وجود مداخلات و برنامه‌های آموزشی که به کاهش اجتناب تجربه‌ای و افزایش مهارت‌های خود شفقتی در برابر خود سرزنی منجر شوند، ضروری است. اساس برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه بر شفقت و مهربانی برای والدین و فرزندان قرار دارد که برای رویارویی با رنج اجتناب‌ناپذیر در خانواده‌ها ضروری است. خود-شفقتی<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> 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 گرم (۱۹) نشان دادند که شرکت‌کنندگانی که دوره‌ی خود شفقتی ذهن آگاهانه (MSC)<sup>۳</sup> را گذرانده‌اند در مقایسه با گروهی که در لیست انتظار بوده‌اند افزایش معناداری در خود

<sup>1</sup> Self-Compassion

<sup>2</sup> Neff

<sup>3</sup> Mindful Self-Compassion

دارای کودک پیش دبستانی که به پلی کلینیک دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد (در سال ۹۶) مراجعه نمودند. نمونه پژوهش ۶۹ نفر که پس از مصاحبه بالینی و اجرای تست تنیدگی والدینی آیین (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 ذهن آگاهانه، با فاصله زمانی ۲ ماهه یک جلسه پیگیری برگزار شد. دیاگرام شرکت کنندگان در پژوهش در شکل ۱ و خلاصه جلسات مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه در جدول ۱ ارائه شده است.

(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 موثر است (۶). با توجه به اینکه اکثر پژوهش‌های انجام شده در حیطه فرزندپروری ذهن آگاهانه 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 ذهن آگاهانه تا چه میزان می‌تواند سبب بهبود اجتناب تجربه‌ای و خود-شفقتی و ذهن آگاهی 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

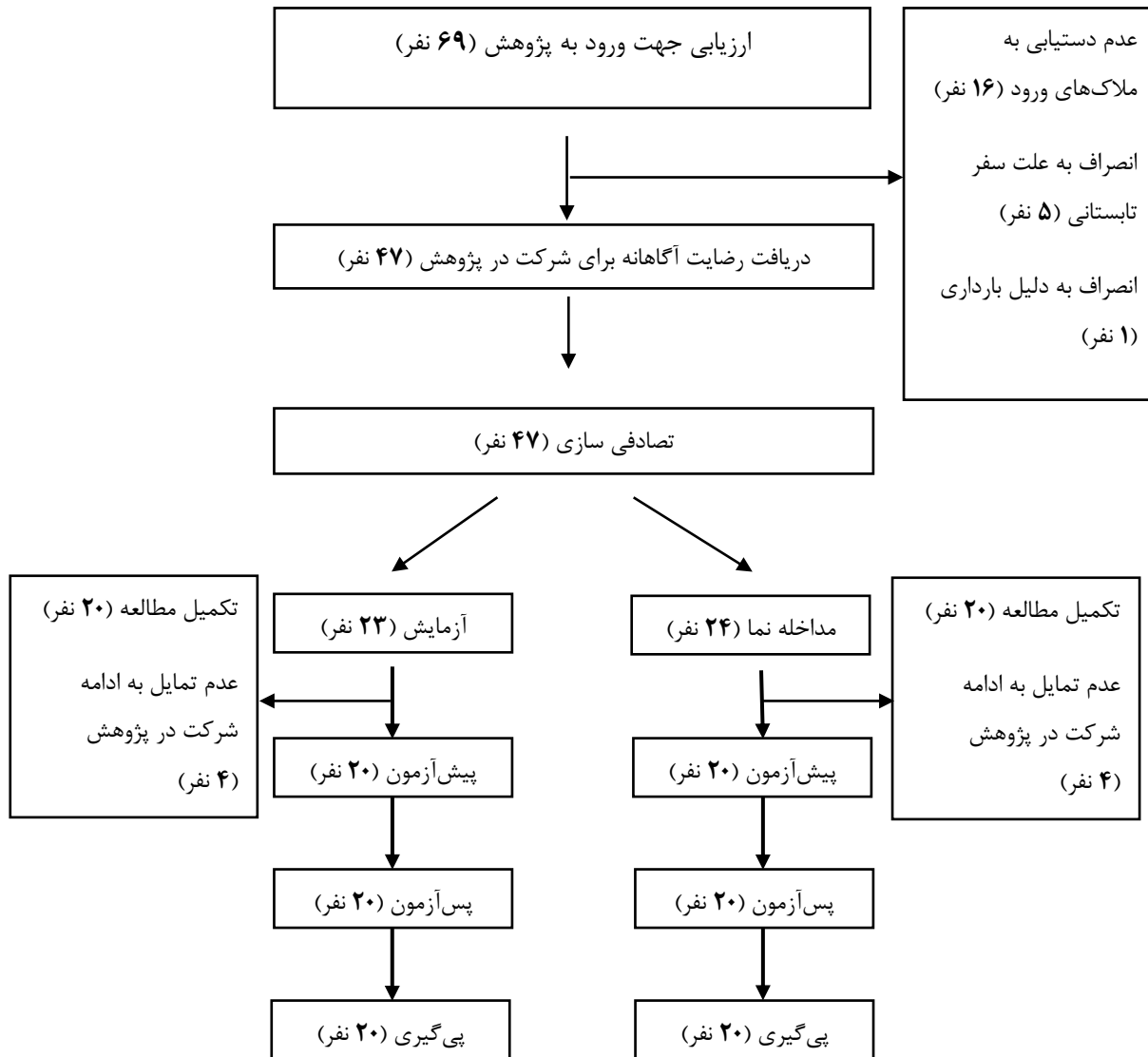
**جدول ۱- خلاصه ۸ جلسه آموزش گروهی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی (برگرفته از مدل باگلز رستیفو، ۲۰۱۳)**

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

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

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

شکل (۱) - دیاگرام شرکت کنندگان در پژوهش



### ابزار پژوهش

۱. شاخص تنیدگی والدینی<sup>۱</sup> (PSI): این شاخص توسط آبیدین<sup>۲</sup> 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 کاملاً موافقم تا کاملاً 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

<sup>1</sup> Parent Stress Index

<sup>2</sup> Abidin, R

ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی، توجه و هشیاری<sup>۵</sup> (MAAS):** این مقیاس یک پرسشنامه ۱۵ سوالی است که توسط ریان و براون<sup>۶</sup> (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 (تقریباً همیشه) تا نمره ۶ برای تقریباً هرگز است. این مقیاس یک نمره کلی از ذهن آگاهی بدست می‌دهد که دامنه آن ۱۵ تا ۹۰ است و نمره بالاتر بیانگر ذهن آگاهی 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 از پروتکل آموزش گروهی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی (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 و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه گیری‌های مکرر<sup>۷</sup> و تحلیل

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

۲. **پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم<sup>۱</sup> (AAQ-II):** این پرسشنامه ۱۰ سوالی توسط بوند و همکاران<sup>۲</sup> 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 بازمیابی 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 (۰/۷۱-۰/۸۹) قابل قبولی داشت (۱۲). در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

۳. **مقیاس خودشفقتی - فرم کوتاه<sup>۳</sup> (SCS-SF):** این مقیاس توسط ریس و همکاران<sup>۴</sup> در سال ۲۰۱۱ ساخته شده است که شامل ۱۲ گویه است که پاسخ‌های آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً 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)، ذهن آگاهی/ 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 (۰/۹۷ = ۲) دارد و اعتبار بازمیابی ۰/۹۲ گزارش شده است (۲۹). در پژوهش شهبازی و همکاران (۳۰)

<sup>1</sup> Acceptance and Action Questionnaire-II

<sup>2</sup> Bond et al

<sup>3</sup> Self-Compassion Scale- short form

<sup>4</sup> Raes et al

<sup>5</sup> Mindful Attention Awareness Scale

<sup>6</sup> Brown, K., & Ryan, R

<sup>7</sup> repeated measures analysis of variance

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

**جدول ۲- ویژگی های جمعیت شناختی مادران (شرکت کنندگان)**

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

نتایج آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس ها در نمرات اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی و ذهن آگاهی نشان داد که بین واریانس ها در تمام متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p < 0/05$ ). نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف نشان داد که این آزمون برای متغیرهای این پژوهش در گروه های مداخله نما و آزمایش و در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری معنی دار نشد ( $p > 0/05$ ) و بنابراین نتیجه گرفته می شود که توزیع داده ها نرمال بود. پس دو پیش فرض تحلیل کوواریانس تک متغیره و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر رعایت شده است.

جدول ۳ میانگین و انحراف معیار دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری نشان می دهد. داده های توصیفی به دست آمده در جدول شماره ۲، حاکی از این است که میانگین و انحراف استاندارد گروه ها در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری یکسان نیست و تفاوت هایی باهم دارند. به این صورت که نمره های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و پیگیری در نمره کلی اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی و ذهن آگاهی 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.

**جدول ۳- ویژگی های توصیفی دو گروه آزمایشی و کنترل در نمره اجتناب تجربه ای، خوشفقتی و ذهن آگاهی در پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری**

گروه	متغیر	تعداد	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
			میانگین	میانگین	میانگین
اجتناب تجربه ای	۲۰	۲۸/۶۵	۸/۲۸	۴۵/۱	۴۲/۳۵
خود-شفقتی	۲۰	۲۵/۴۵	۶/۰۹	۴۱/۰۵	۴۰/۰۵



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

**جدول ۴-** 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 ذهن آگاهی

منبع	میانگین	F	df	P	ضریب ایما
اجتناب تجربه‌ای	درون آزمودنی	۱۳۴۶۰۳/۰۰۸	۱	۰/۰۰	۰/۹۵
	بین گروهی	۳۲۵۵/۲۰۸	۱	۰/۰۰	۰/۳۲
خود-شفقتی	درون آزمودنی	۱۰۸۱۸۰/۰۰۷	۱	۰/۰۰	۰/۹۶
	بین گروهی	۳۶۱۹/۰۰۸	۱	۰/۰۰	۰/۵۰۶
ذهن آگاهی	درون آزمودنی	۱۹۹۲۶۷/۵	۱	۰/۰۰	۰/۹۸
	بین گروهی	۳۵۴۲/۵۳	۱	۰/۰۰	۰/۴۸

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 ( $p < 0.01$ ) که نتایج در جدول ۵ و ۶ آمده است.

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین نمرات دو گروه باهم تفاوت معناداری دارند ( $p < 0.01$ ). 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 ذهن آگاهی در گروه آزمایشی شده بود. برای اطمینان

**جدول ۵-** نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تاثیر آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر میزان اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و

ذهن آگاهی در پیش آزمون- پس آزمون گروه‌های مداخله نما و آزمایش

منبع	میانگین	F	df	P
اجتناب تجربه‌ای	پیش آزمون	۱۴۹۸/۹۱۰	۱	۰/۰۰
	گروه	۲۷۵۰/۲۷۶	۱	۰/۰۰
خود-شفقتی	پیش آزمون	۶۸۶/۷۴	۱	۰/۰۰
	گروه	۲۵۷۱/۲۲	۱	۰/۰۰
ذهن آگاهی	پیش آزمون	۵۱۴/۱۹	۱	۰/۰۰
	گروه	۲۵۲۵/۵۶	۱	۰/۰۰

**جدول ۶-** نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تاثیر آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر میزان اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی و ذهن آگاهی در پیش آزمون-

پیگیری گروه های مداخله نما و آزمایش

منبع	میانگین مجدورات	F	df	P
اجتناب تجربه ای	پیش آزمون	۳۰/۳۹	۱	۰/۰۰
	گروه	۴۶/۶۶	۱	۰/۰۰
خود-شفقتی	پیش آزمون	۲۷/۳۶	۱	۰/۰۰
	گروه	۱۱۳/۶۷	۱	۰/۰۰
ذهن آگاهی	پیش آزمون	۱۷/۱	۱	۰/۰۰
	گروه	۷۰/۷۹	۱	۰/۰۰

### بحث و نتیجه گیری

فرزندپروری حوزه ی نسبتاً جدیدی است که توجه پژوهش های 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 سال های نخستین زندگی کودک است. از این رو آموزش 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 ذهن آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی و ذهن آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی بود. یافته های حاصل از بررسی متغیرهای اجتناب تجربه ای، 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 تجربه ای (افزایش انعطاف پذیری روانی) و افزایش خود-شفقتی و ذهن آگاهی مادران تنیده گروه آزمایش شد. یافته های 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 آگاهی را افزایش می دهد و (۳۳) ازین جهت که منجر به افزایش ذهن آگاهی می شود. 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 فرزندپروری ذهن آگاهانه را بر تنیدگی والدینی بررسی کرده اند و نشان دادند که این رویکرد بر بهبود تنیدگی والدینی موثر بوده است (۱) (۳۴) (۷) (۸). از منظر تکاملی استرس و تنیدگی در موقعیت های تنش زای فرزندپروری منجر به فرزندپروری واکنشی، مضطربانه و فوق حفاظتی می شود. تنیدگی مادران حاصل تنش افراطی وابسته به تعاملات مادر و کودک است. شواهد نشان می دهد وقتی مادران تنیده یا افسرده هستند یا از استرس حاد رنج می برند و یا تعارضاتی در روابط شان تجربه می کنند، احتمالاً در فرزندپروری کارآمد که پاسخگو و حساس نسبت به فرزندانشان باشند، با مشکلاتی مواجه می شوند (۱۰). ازین رو شناسایی موقعیت های تنیدگی زای والدین، فرزندان و کسب مهارت های 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- می باشد (۱).

هم چنین، از جمله ویژگی های اختلال های اضطرابی و آسیب های ناشی از تنیدگی اجتناب یا فرار از موقعیت ها یا محرک های تنش زا است که به صورت اجتناب تجربه ای تعریف می شود: تلاشی برای اجتناب از افکار، احساسات، خاطرات،

کرده باشد (۱۹). به همین دلیل است که خودشقتی 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 آسیب‌های روانی و سلامت روان کمتر می‌شود (۱۲). از این رو فرزندپروری ذهن آگاهی با آموزش تمرین‌های ذهن آگاهی به والدین، باعث شد آنها فارغ از شرایط زندگی، گذشته و آینده‌شان، 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 رابطه صمیمانه و خوبی را با فرزندان برقرار نموده و منجر به بهبود تعاملات می‌شوند. مادران با این روش می‌توانند از انگیزه‌های عاداتی رهایی یابند که این نیز به نوبه خود منجر به افزایش و بهبود تعاملات بین آنها و فرزندان شان می‌شود (۳۵) و نهایتاً منجر به پذیرش هیجانات شدید فرزندان و اجتناب کمتر نسبت به آنها می‌شود (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

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 فرزندمان در اختیار داشته باشیم. وقتی نیازهای جسمی و هیجانی فرزندپروری بیشتر از توان مان می‌شود، ممکن است احساس تنیدگی، خستگی، بی‌کفایتی، افسردگی و خودانتقادی 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 و شفقت با او تکیه می‌کنیم. پژوهش‌ها 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 اکستوسین می‌شود. درست مانند زمانی که دیگری ما را آرام

مداخلاتی مختلف کودکان و پدران نیز همراه با مادران تحت آموزش مداخلات ذهن آگاهی قرار گیرند. هم چنین مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با دیگر رویکردهای فرزندپروری به متخصصان برای انتخاب مداخلات اثربخش تر کمک می‌کند.

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

## 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-compassion scale (short form). *Pajoothane*. 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<sup>1</sup>  
Ali Mashhadi<sup>2\*</sup>  
Seyed Amir Amin Yazdi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> M.A, Clinical Psychology, Faculty of Education Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

<sup>2</sup> Associate professor, Department of psychology, Faculty of Educational Sciences and psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

<sup>3</sup> 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 significantly higher 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