



آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان دختران نوجوان در معرض خطر

ندا ملکی فاراب^{۱*}، محبوبه طاهر^۲، معصومه سعیدی^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر، آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان دختران نوجوان در معرض خطر آنها بود. پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و روش اجرا نیمه‌آزمایشی، طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی مادران دارای دختر نوجوان در معرض خطر دوره اول متوسطه پایه هشتم و نهم مدارس دولتی منطقه ۲ شهر تهران و دختران نوجوان آنها در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. که از بین آنها نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر (۳۰ دختر نوجوان در معرض خطر به همراه مادران‌شان، جمعاً ۶۰ نفر) به روش هدفمند انتخاب شدند و به‌صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. پیش از مداخله از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد، سپس مادران گروه آزمایش به‌صورت گروهی و هفتگی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها قرار گرفتند. پس از پایان جلسات مداخله‌ای از هر دو گروه دانش‌آموزان پس‌آزمون به عمل آمد و یک ماه بعد از پایان مداخله به‌منظور اجرای پیگیری پرسشنامه‌ها مجدداً بین دو گروه آزمایش و گواه پخش شد. ابزارهای به‌کاررفته در پژوهش مقیاس تنظیم هیجان (ERQ) و پرسشنامه سازگاری اجتماعی (SAQ) بود. به‌منظور تحلیل داده‌ها از نسخه ۲۴ برنامه SPSS استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل واریانس نشان داد فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران دارای دختران نوجوان در معرض خطر باعث افزایش میانگین متغیر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان در دختران نوجوان در معرض خطر آنها در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون شده است و اثربخشی برنامه تا مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به روان‌شناسان تربیتی و مشاوران مدارس جهت آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به‌منظور افزایش سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان نوجوانان در معرض خطر یاری رساند.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، دختران نوجوان در معرض خطر، سازگاری اجتماعی، فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها.

تاریخ دریافت: ۶ فروردین ۱۴۰۳ تاریخ بازنگری: ۱۳ دی ۱۴۰۳ تاریخ پذیرش: ۸ بهمن ۱۴۰۳

۱. نویسنده مسئول: استادیار گروه اخلاق، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران، n.malekifarab@ut.ac.ir

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.

۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.

مقدمه

نوجوانی^۱ یکی از حساس‌ترین دوران تحول هر فرد است که طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، دامنه‌ی سنی ۱۰ تا ۱۹ سال را شامل می‌شود (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۲). با توجه به تغییر و تحولات مختلفی که در این سن روی می‌دهد، نوجوانان با چالش‌های بسیاری روبرو می‌شوند که این چالش‌ها می‌تواند آنها را با ضریب خطر بالایی برای رشد آسیب‌های روانی همراه سازد. نوجوانان در معرض خطر معمولاً با ملاک‌های زیر شناخته می‌شوند: مواجهه با خشونت‌های خانوادگی، سابقه اعتیاد در خانواده، محل زندگی آشفته و پرخطر، محرومیت اقتصادی، ناتوانی در برقراری یا حفظ روابط بین فردی موثر (رمضان‌زاده و همکاران، ۱۳۹۳). از همین‌رو نوجوانان در معرض خطر برای مهار و غلبه بر چالش‌ها و خطرات احتمالی نیازمند سازگاری جدی هستند (خساره، پولادی ریشه‌ری و محمدی، ۱۴۰۱). سازگاری به معنای عام شامل تمامی راهبردهای اداره کردن موقعیت‌های استرس‌زای زندگی، اعم از تهدیدات واقعی و غیرواقعی است که فرد در این فرایند از نیروها و حمایت‌های خود و دیگران استفاده می‌کند. سازگاری دارای ابعاد مختلفی است که از جمله مهم‌ترین ابعاد آن می‌توان به سازگاری اجتماعی^۲ اشاره نمود (یو و ژائو و زی، ۲۰۲۱).

سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و ذهنی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به سوی کمال می‌رود و در طول زندگی به‌طور طبیعی و در برخورد با تجربه‌ها حاصل می‌شود (جاکوبز^۴، ۲۰۲۰). پژوهش‌های مختلفی از جمله حسین‌زاده (۱۴۰۱) و عباداتی و عباداتی (۱۴۰۱). نشان داده‌اند که در دوره نوجوانی در زمینه سازگاری اجتماعی چالش‌هایی برای یک نوجوان وجود دارد. یکی از تغییرات مهم دوران نوجوانی که طبق پژوهش‌های انجام‌شده می‌تواند در سازگاری اجتماعی تأثیرگذار باشد، تنظیم هیجان است (احمدزاده، شریفی، احمدی و غضنفری، ۱۴۰۱؛ فارسی‌جانی، بشارت و مقدم‌زاده، ۱۴۰۰؛ احمدی و بلقان‌آبادی، ۱۳۹۸). تنظیم هیجان توانایی مدیریت، بیان احساس و دریافت احساس است و فقط یک ساختار تک عاطفی نیست بلکه آن را باید به‌صورت مجموعه پیچیده‌ای در نظر گرفت که شامل فرایندهایی مثل ادراک، انتخاب، توجه و پاسخ است که قبل و بعد از بیان هیجان رخ می‌دهد (بتز^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان در سازگاری، عملکرد تحصیلی، کاهش استرس و رفتارهای تکانش‌گری، پرخاشگری و اضطراب تأثیرگذار است (چان^۶ و همکاران، ۲۰۲۳؛ نیلسون^۷ و همکاران، ۲۰۲۱).

طبق پژوهش‌های انجام‌شده یکی از عوامل تأثیرگذار بر تنظیم هیجان و سازگاری اجتماعی در دوران نوجوانی سبک‌های فرزندپروری^۸ والدین است (محمدی‌سیف، سعدی‌پور و جنا‌آبادی، ۱۴۰۲؛ پریرا^۹ ۲۰۱۹؛ سیدی و حسینی‌نیک، ۱۴۰۰؛ بکن^{۱۰}، ۲۰۱۹؛ فیلتر^{۱۱}، ۲۰۱۸؛ کهنسال نالکیاشری، اسدی مجره و اسدی، ۱۴۰۱؛ حسینی کلائی و اسدی، ۱۳۹۹). والدین در تعامل با نوجوانان خود در خانواده، به آموزش مستقیم، تقویت انتخابی و تنظیم هیجان می‌پردازند. آنها از طریق الگوسازی بر رشد تنظیم هیجان فرزندان نوجوان خود تأثیر می‌گذارند همچنین ابراز هیجان‌ات آنها را کنترل کرده و به آنها برای کنترل هیجان‌شان آموزش می‌دهند (موسوی امیرآباد و نظری مقدم، ۱۳۹۸). خانواده‌ها برای تربیت فردی و اجتماعی فرزندان خود راه‌ها و الگوهای را استفاده می‌کنند که از آنها به عنوان سبک‌های فرزندپروری یاد می‌شود (کامکار عمده و حسین‌چاری، ۱۴۰۲). به طور کلی سه نوع سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه، قاطعانه و مستبدانه وجود دارد که اعتقادات، نگرش‌ها و فعالیت‌های والدین در

1. Adolescent
2. Social adaptation
3. Yu, Zhou & Z
4. Jacobs
5. Bets
6. Chun
7. Nielson
8. Parenting styles
9. Pereira
10. Backen
11. Filtner

قالب آن، نمود پیدا می‌کند و این که والدین کدام یک از انواع سبک‌های مختلف تربیتی را در خانواده اتخاذ می‌کنند تحت‌تأثیر عوامل گوناگون قرار دارد (رستمی و سعادت، ۲۰۱۸؛ محمدی‌سیف، سعیدی‌پور و جنابادی، ۱۴۰۲).

یکی از روش‌های نوین فرزندپروری، فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها است (گورتزن^۱، ۲۰۱۵). این اصطلاح را ابتدا کابات‌زین^۲ (۱۹۹۷) از دل تمرینات مدیتیشن شرقی و آموزه‌های ادیان مختلف برای بهبود بیماران افسرده معرفی نمود. او هشیاری در لحظه‌ها را به معنای توجه به زمان حال به شیوه‌ای هدفمند و به دور از هرگونه تعصب و قضاوت دانست. اساس هشیاری در لحظه‌ها از تمرین‌های مراقبه بودائیسیم گرفته شده است. هشیاری در لحظه‌ها یک فن یا روش نیست، هرچند در انجام آن روش‌ها و فنون زیادی بکار گرفته شده است (اکبری، ارجمندینیا، افروز و کامکاری، ۱۳۹۵). بائر^۳ (۲۰۰۳) هشیاری در لحظه‌ها را یک شیوه بودن و یا یک شیوه فهمیدن در نظر گرفت. در ادامه معرفی هشیاری در لحظه‌ها دانکن^۴ و همکاران (۲۰۰۹) توضیح دادند که چگونه می‌توان آگاهی عمده و بدون قضاوت را در رابطه والد-فرزندی با گوش دادن و توجه کامل به فرزند، با آگاهی یافتن و تنظیم احساساتی که در تعامل با فرزند ایجاد می‌شود و با پرورش احساسات، شفقت و پذیرش هم نسبت به خود و هم نسبت به فرزند تمرین کرد. بعد از آن بوگلز^۵ و همکاران (۲۰۱۰) مکانیزم‌های احتمالی تغییر را که از طریق آن تغییر در تعاملات والد-فرزندی ایجاد می‌شود، مورد بررسی قرار دادند. آنها فرض کردند که هشیاری در لحظه‌ها ممکن است استرس والدین را کاهش دهد که به نوبه خود مهارت‌های والدین را بهبود می‌بخشد (پوتارست^۶، ۲۰۲۱). در برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی در لحظه‌ها، پاسخ‌های والدین در جنبه‌های حمایتی و پذیرشی افزایش یافته و باعث کاهش انتظارات سخت‌گیرانه و سرزنش‌گرانه آنها می‌شود. همچنین استانداردها و انتظارات والدینی منطقی‌تر شده و در نهایت باعث ایجاد سبک فرزندپروری مقتدرانه می‌شود. بر اساس این مداخله، توانمندی والدین در درک هیجان‌ها و رفتارهای خود افزایش پیدا کرده و بر نحوه ارتباط والد با فرزندان و دیگر اعضای خانواده اثرات مثبت فراوانی می‌گذارد (کوتر^۷ و همکاران، ۲۰۲۳). برخی از مطالعات مداخلاتی نشان داده‌اند که هشیاری در لحظه‌ها سبب آگاهی عاطفی در فرزندپروری، کاهش استرس فرزندپروری، بهبود کیفیت رابطه والد-نوجوان شده و در کنترل عواطف و افزایش انسجام روانی مادران مؤثر است (چاپلین و همکاران، ۲۰۲۱؛ لو، هو و لئونگ، ۲۰۱۸؛ لیپولد و همکاران، ۲۰۱۵؛ بدیعی، امیرفخرایی، سماوی و محمدی، ۱۳۹۹؛ کوثری، صباحی و حسینی، ۱۴۰۲؛ یزدانی پور، سپاه منصور و حسن‌زاده، ۱۴۰۳). همچنین مداخلات آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی در ارتقای تعادل عاطفی، آگاهی عاطفی، پذیرش عاطفی، تشخیص هیجان مفید است (مارتین، بلاندون، بائنا ال و پالومولارا، ۲۰۲۱).

به‌طور کلی فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها می‌تواند توانمندی والدین در مواجهه با نیازمندی‌های فرزندان را افزایش دهد، اما آنچه کمتر مورد توجه قرار گرفته است، اثربخشی این روش فرزندپروری بر افزایش سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان در دوره نوجوانی است بنابراین هدف اصلی پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران بر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان دختران نوجوان در معرض خطر آنها تأثیر دارد؟

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی مادران دارای دختر نوجوان در معرض خطر دوره اول متوسطه پایه هشتم و نهم مدارس دولتی منطقه ۲ شهر تهران و دختران نوجوان در معرض خطر آنها در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که از بین آنها نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر (۳۰ دختر نوجوان در معرض خطر به همراه مادران‌شان، جمعا ۶۰ نفر) به روش هدفمند انتخاب شدند و به صورت گمارش تصادفی

1. Gortzen
2. Kabatazinn
3. Baer
4. Duncan
5. Bogels
6. Potharst
7. Cotter

در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. این تعداد بر اساس نرم‌افزار تعیین حجم نمونه جی پاور^۱ و با در نظر گرفتن توان آزمون ۰/۹۵ و سطح معناداری ۰/۰۵ و اندازه اثر ۰/۲۴، تعیین شدند. روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که یکی از مدارس دخترانه دوره اول متوسطه به طور تصادفی از بین مدارس منطقه ۲ شهر تهران انتخاب شد، و از بین دانش‌آموزان پایه هشتم و نهم مدرسه مذکور تعداد ۳۰ دانش‌آموز که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب و به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دهند. از این سی نفر ۱۵ نفر به طور گمارش تصادفی در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل حداقل تحصیلات دیپلم مادران، وضعیت اقتصادی و اجتماعی متوسط، و زندگی با همسر بود و ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات آموزشی و ابتلا به هرگونه بیماری جسمانی ناتوان‌کننده و روانی جدی در مادران و دختران‌شان که مانع از شرکت در برنامه شود، بود.

ابزارهای سنجش

۱. **مقیاس تنظیم هیجان^۲**: این مقیاس که توسط گراس و جان^۳ (۲۰۰۳) تدوین شده است، مهارت تنظیم هیجانی افراد را در ۱۰ گویه و دو مؤلفه ارزیابی شناختی مجدد^۴ (گویه‌های ۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰) و سرکوبی^۵ (گویه‌های ۲، ۴، ۶، ۹) اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری این مقیاس بر مبنای یک پیوستار هفت درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۷) انجام می‌شود. در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳) روایی محتوایی این مقیاس تأیید و پایایی به‌روشنی همسانی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی ۰/۷۳ و بازآزمایی آن بعد از سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ به‌دست‌آمده است. محمدزاده و جهان‌داری (۱۳۹۸) پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و حیدری و همکاران (۱۴۰۱) نیز پایایی آن را ۰/۷۲ گزارش نمودند. همچنین از طریق تحلیل مولفه‌ی اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی میان دو مؤلفه (۰/۱۳) و روایی ملاکی مناسب گزارش شده است (محمدپور و همکاران، ۱۴۰۲). در این پژوهش نیز پایایی این مقیاس برای مؤلفه‌های ارزیابی مجدد، فرونشانی و کل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۸ و ۰/۷۵ به دست آمد.

۲. **پرسشنامه سازگاری اجتماعی^۶**: پرسشنامه سازگاری اجتماعی توسط بل^۷ در سال ۱۹۶۱ تهیه شد. این پرسشنامه دارای ۳۲ سؤال است و دامنه پاسخ به سؤالات آن دارای سه گزینه است: گزینه بله نمره دو می‌گیرد، گزینه نمی‌دانم نمره یک و خیر نمره صفر می‌گیرد. سؤالات ۱، ۳، ۴، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۸ و ۲۹ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۰ تا ۶۴ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سازگاری اجتماعی بالاتر است. روایی پرسشنامه از دو طریق به‌دست‌آمده است: اول اینکه عبارات هر قسمت از پرسشنامه در محدوده‌ای انتخاب شده است که تفاوت بین پنجاه درصد بالا و پایین در توزیع نمرات بزرگسالان مشهود است، بنابراین در این شکل از پرسشنامه، تنها مواردی آورده شده است که به وضوح این دو گروه کاملاً متفاوت را متمایز می‌کند. ثانیاً این پرسشنامه در نتیجه تلاش کارشناسان مشاوره با بزرگسالان و بر اساس انتخاب گروه‌هایی از افراد که در محدوده سازگاری بسیار خوب و بسیار ضعیف سازگار بوده‌اند و همچنین تعیین حدودی که پرسشنامه می‌تواند بین آنها تمایز ایجاد کند (وارابا^۸ و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از آقایی‌پور و همکاران، ۱۳۹۶). این پرسشنامه توسط بهرامی احسان (۱۳۷۱)، به نقل از فتحی‌آشتیانی، (۱۳۸۸) در ایران اعتباریابی شده است و پس از ترجمه و ویرایش بر روی ۲۰۰ نفر به‌صورت تصادفی اجرا شد. اعتبار این آزمون با روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های سازگاری کل، سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری

1. G power

2. Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)

3. Gross & John

4. Cognitive reappraisal

5. Suppression

6. Social Adjustment Questionnaire (SAQ)

7. Bell, B

8. Warbah, P

عاطفی و سازگاری شغلی یا تحصیلی محاسبه شد و ضریب آلفای آن به ترتیب برابر با $0/84$ ، $0/85$ ، $0/86$ ، $0/84$ ، $0/89$ و $0/86$ به دست آمد (آقای پور و همکاران، ۱۳۹۶). میکائیلی منبع و مددی امامزاده (۱۳۸۷) روایی محتوایی کل را $0/80$ گزارش کرده‌اند. پایایی پرسشنامه در این پژوهش با ضریب آلفای کرونباخ $0/85$ به دست آمد.

شیوه اجرای پژوهش

پس از انتخاب نمونه و کسب رضایت از والدین دانش‌آموزان با بیان قوانین شرکت در گروه و رعایت موازین اخلاقی مانند رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات آنها، افراد نمونه به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند و از هر دو گروه دانش‌آموز پیش‌آزمون با پاسخ به مقیاس‌های تنظیم هیجان و سازگاری اجتماعی به عمل آمد. یک هفته بعد از مرحله پیش‌آزمون در گروه آزمایش، مادران دانش‌آموزان تحت مداخله فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها قرار گرفتند و جلسات به‌صورت گروهی و هفتگی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در یکی از کلاس‌های مدرسه اجرا شد و گروه گواه تحت هیچ مداخله‌ای قرار نگرفتند اما برحسب اخلاق حرفه‌ای و عملی به آنها پیشنهاد گردید که در صورت تمایل در لیست انتظار قرار گرفته تا پس از پایان طرح بتوانند تحت آموزش‌های ارائه شده در این پژوهش قرار گیرند. در نهایت، پس از اتمام جلسه‌های مداخله از هر دو گروه دانش‌آموز پس‌آزمون با پاسخ مجدد به مقیاس‌های تنظیم هیجان و سازگاری اجتماعی به عمل آمد و یک ماه بعد از پایان این پژوهش به منظور اجرای پیگیری، پرسش‌نامه‌ها مجدداً بین گروه‌ها پخش شد. در ابتدای پژوهش توضیحات روشن و کاملی به مادران شرکت‌کننده در مورد اهمیت موضوع، مدت زمان و شرایط اجرای پژوهش ارائه گردید. همچنین کلیه ملاحظات اخلاقی در خصوص محرمانه ماندن اطلاعات افراد شرکت‌کننده در تمامی مراحل انجام کار و اختیار و آزادی در کناره‌گیری از پژوهش رعایت گردید.

برنامه مداخله

مداخله فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها بر اساس پروتکل بوگلز و رستيفر (۲۰۱۴؛ ترجمه معمار، ۱۳۹۴) و مداخله شفقت به خود بر اساس پروتکل گیلبرت (۲۰۱۰؛ ترجمه فیضی، ۱۳۹۸) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم گردید. بعد از اقدام برای سنجش روایی صوری و محتوایی، پروتکل اجرا شده توسط هشت متخصص در حیطه فرزندپروری که بیش از ده سال سابقه کار با والدین و نوجوانان را دارا بودند، مورد بررسی و تایید قرار گرفت، که خلاصه جلسات آن در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها

جلسات	هدف	محتوای جلسات
جلسه اول	تغییر فرزندپروری خودکار	تعیین اهداف جلسه، بیان رابطه بین استرس و تغییرات، تمرین خوردن کشمش، تمرین تنفس آگاهانه
جلسه دوم	فرزندپروری با ذهن مبتدی	تمرین واری بدن، بازنگری تکلیف خانگی، کشف تجربیات مثبت در رابطه فرزند-والد، ثبت وقایع خوشایند در این رابطه تمرین نگرش همراه با مهربانی و بدون قضاوت نسبت به فرزند
جلسه سوم	برقراری ارتباطی جدید با بدن به‌عنوان والد	آگاهی از رویدادهای خوشایند، آگاهی از حس‌های بدنی هنگام تجربه استرس فرزندپروری و تمرین توجه مکرر به بدن
جلسه چهارم	واکنش در مقابل عدم واکنش به استرس فرزندپروری	آگاهی و پذیرش استرس و چگونگی تشدید آن توسط افکار، مراقبه نشسته، تنفس..
جلسه پنجم	الگوهای فرزندپروری و آگاهی از شیوه فرزندپروری در دوران کودکی والدین	بازشناسی الگوهای فرزندپروری کودکی والدین و چگونگی تأثیر کیفیت فرزندپروری مادران نوع و کیفیت فرزندپروری اکنون آنها، پاسخ دادن مهربانانه به احساسات قوی و خشن
جلسه ششم	تعارض و فرزندپروری	بررسی اختلافات بین والد و فرزند، دیدن موقعیت تعارضی به عنوان یک موقعیت چالش برانگیز به‌جای یک موقعیت استرس‌زا و دشوار، افزایش آگاهی و پاسخ همراه با مهربانی به تجارب عاطفی مشترک با فرزندان
جلسه هفتم	عشق‌ورزی و آگاهی از محدودیت‌ها	دوست داشتن همراه با مهربانی و مشخص کردن مرزها به‌صورت آگاهانه
جلسه هشتم	فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها	استفاده از بینش و درون‌نگری برای تغییر نگرش به زندگی و فرزندانشان، پیش‌بینی موانع احتمالی عدم موفقیت و پیشرفت در آینده، بازنگری مطالب گذشته و جمع‌بندی

یافته‌ها

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان در دو گروه آزمایش و گواه

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
سازگاری	گروه آزمایش	۷۶/۱۶	۲۴/۴۵	۷۹/۲۶	۳۰/۶۳	۷۹/۲۸
اجتماعی	گروه گواه	۷۷/۱۷	۲۹/۱۴	۷۷/۴۱	۲۷/۹۰	۷۷/۹۸
تنظیم هیجان	گروه آزمایش	۸۰/۷۵	۱۶/۷۳	۹۷/۹۱	۱۳/۰۷	۹۸/۱۲
	گروه گواه	۹۷/۹۱	۲۰/۷۵	۹۶/۱۶	۱۷/۳۷	۹۶/۳۱

جدول ۲ نشان داد میانگین متغیر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان دختران نوجوان در معرض خطر در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش یافته است. جهت بررسی اثربخشی برنامه مداخله‌ای بر متغیرهای وابسته از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. قبل از استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌هایی که در این نوع تحلیل لازم به رعایت است، مورد بررسی قرار گرفت. بر همین مبنا آزمون شاپیرو ویلک نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیر سازگاری اجتماعی ($F=0/12$; $P=0/2$) و تنظیم هیجان ($F=0/16$; $P=0/2$) برقرار است. علاوه بر این پیش‌فرض همگنی واریانس نیز با بهره بردن از آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد پیش‌فرض همگنی واریانس داده‌ها در متغیر سازگاری اجتماعی ($F=0/11$; $P=0/74$) و تنظیم هیجان ($F=0/10$; $P=0/88$) رعایت شده است. در نهایت نتایج آزمون موچلی حاکی از آن بود که پیش‌فرض مربوط به (کرویت داده‌ها) در متغیر سازگاری اجتماعی ($Mauchlys W=0/90$; $P=43$) و تنظیم هیجان ($Mauchlys W=0/92$; $P=41$) رعایت شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی تأثیرات درون و بین گروهی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	مقدار p	اندازه اثر
سازگاری اجتماعی	۱۲۵۴/۸۲	۱	۱۲۵۴/۸۲	۲۸/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۵۱
تنظیم هیجان	۱۸۵۹/۴۵	۱	۱۸۵۹/۴۵	۳۹/۶۵	≤۰/۰۱	۰/۴۸

جدول ۳ نشان می‌دهد عامل زمان (تغییرات مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون) تأثیر معناداری بر میانگین نمرات سازگاری اجتماعی ($F=28/26$; $P<0/001$) و تنظیم هیجان ($F=39/65$; $P<0/001$) نوجوانان دختر در معرض خطر داشته است. بنابراین چنین نتیجه می‌شود فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها بر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر در معرض خطر تأثیر معنادار داشته است. در ادامه مقایسه زوجی میانگین نمرات سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی با استفاده از آزمون تعقیبی بونفونی ارائه شده است. نتایج آزمون تعقیبی در جدول زیر گزارش شده است.

جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی

متغیر	مرحله مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
سازگاری اجتماعی	پس‌آزمون	۳/۱۰	۰/۴۴	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	۳/۱۲	۰/۵۱	۰/۰۰۱
	پیگیری	۳/۱۰	۰/۴۴	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان	پس‌آزمون	۰/۰۲	۰/۴۰	۰/۸۸
	پیش‌آزمون	۱۷/۱۶	۰/۶۱	۰/۰۰۱
	پیگیری	۱۷/۳۶	۰/۷۷	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان	پس‌آزمون	۱۷/۱۶	۰/۶۱	۰/۰۰۱
	پیگیری	۰/۲۱	۰/۵۶	۰/۹۵

با توجه به نتایج جدول ۴، بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیر سازگاری اجتماعی (با تفاوت میانگین به ترتیب ۳/۱۰، ۳/۱۲ و ۳/۱۰) و تنظیم هیجان (با تفاوت میانگین به ترتیب ۱۷/۱۶ و ۱۷/۳۶) تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد. این بدان معناست که فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها توانسته میانگین نمرات متغیر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان را در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، نسبت به مرحله پیش‌آزمون را افزایش دهد. همچنین بین میانگین نمرات متغیر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار یافت نشد. این یافته بیانگر آن است که نمرات متغیر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان دختران نوجوان در معرض خطر که در مرحله پس‌آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، توانسته اثر خود را در طول دوره پیگیری نیز پایدار نگه دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان دختران نوجوان در معرض خطر آنها بود. نتایج نشان داد آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران بر سازگاری اجتماعی دختران نوجوان در معرض خطر آنها اثربخش بود. طبق بررسی‌های انجام‌شده پژوهشی که دقیقاً به بررسی آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان دختران نوجوان در معرض خطر آنها انجام شده باشد، یافت نشد. با این حال برخی از یافته‌های پژوهش‌های پیشین از جمله حسینی کلائی و اسدی (۱۳۹۸)؛ بندار کاخکی و همکاران (۱۳۹۷)؛ خزایی و همکاران (۱۴۰۰)؛ نوری و همکاران (۱۴۰۲)؛ حسینی سهی (۱۴۰۲) که به بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری هشیاری در لحظه‌ها بر متغیرهای مشابه متغیرهای پژوهش حاضر مانند سازگاری عاطفی، تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان، بهبود اجتناب تجربه‌ای، خودشفقت‌ورزی و هشیاری در لحظه‌ها مادران تنیده دارای کودک پیش‌دبستانی، مشکلات برونی‌سازی کودکان پسر دبستانی و رفتارهای فرزندپروری مادران آنها، ابعاد سلامت عمومی والدین دارای دانش‌آموز بیش‌فعال - کمبود توجه و کیفیت رابطه والد-کودک در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری خاص پرداخته‌اند، به‌طور ضمنی با نتایج پژوهش حاضر همسو است. آموزش هشیاری در لحظه‌ها به مادران با تمرکز بر مادر و تغییر در نحوه مدیریت فکر در آنها، منجر به کاهش مشکلات سلامت روانی در والد-فرزند و بهبودهای کلی در ارتباط والدین-فرزند، بهزیستی و سازگاری روانی کودکان و نوجوانان آنها می‌شود (پورحیدری و همکاران، ۱۳۹۶؛ کوشکی و همکاران، ۱۴۰۲). در تبیین این یافته می‌توان گفت بکارگیری فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به دلیل تمرکز بر زمان حال، همراه با نگاه غیر قضاوت‌نگرانه نسبت به نوجوان باعث می‌شود والدینی که از مهارت هشیاری در لحظه‌ها استفاده می‌کنند بهتر توانایی مهار هیجانی واکنش‌های خود نسبت به فرزندانشان را داشته باشند و چرخه‌های ناهنجار و خودکاری را که طی والدگری اغلب برانگیخته می‌شوند را قطع می‌کنند که این امر منجر به نگرشی گرم همراه با پذیرش بالای فرزندان، ایجاد حس ارزشمندی و افزایش سازگاری اجتماعی در آنها می‌گردد (حاجی ستاری ممقانی، ۱۴۰۰). از همین رو آموزش‌هایی که به مادران دختران نوجوان در معرض خطر طی ۸ جلسه داده شده بود باعث افزایش سازگاری اجتماعی دختران نوجوان در معرض خطر آنها شد. مادران با استفاده از آموزش‌های جلسات اول تا چهارم، از حس‌ها و حالت‌های بدنی خود آگاه شدند که با انجام تغییراتی مبنی بر کشف تجربیات مثبت در رابطه‌ی والد-فرزند خود، شناخت استرس و پیامدهای آن و به‌کارگیری روش‌هایی مانند تنفس عمیق توانستند بر هیجان‌های منفی و عکس‌العمل‌های مخرب بر روابط با فرزندان نوجوان خود غلبه کرده و سبک فرزندپروری بهتر و موثرتری را در روابط خود لحاظ کنند که این امر منجر به ترمیم رابطه والد-فرزند و پذیرش بدون قضاوت بیشتر نوجوانان خود شد که این تغییرات در مادران بر افزایش سازگاری اجتماعی دختران نوجوان در معرض خطر آنها تأثیرگذار بوده است.

گورتزن (۲۰۱۵) بیان می‌کند که رویکرد فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها یکی از رویکردهای موج سوم است که اخیراً در جهت کاهش مشکلات هیجانی و خلقی والدین و بهبود روابط والد-فرزند مورد استفاده قرار گرفته است. همچنین مادران در جلسه پنجم آموختند که الگوهای فرزندپروری کودکی آن‌ها چگونه بر کیفیت و نوع فرزندپروری آن‌ها تأثیرگذار بوده است که این آگاهی باعث شد والدین به نقاط ضعف خود در امر فرزندپروری پی برده و در جهت رفع و بهبود آن بکوشند. همچنین با استفاده از آموزش‌های جلسات ششم، هفتم و هشتم مادران آموختند که چگونه با تغییر نگرش خود نسبت به زندگی و فرزندانشان و با استفاده از پذیرش بدون قضاوت، عشق‌ورزی و آگاهی از محدودیت‌ها، انتظارات واقع‌بینانه‌تری از نوجوانان خود داشته باشند که این امر منجر به افزایش پذیرش اجتماعی و درنهایت سازگاری اجتماعی در فرزندان آنها شد. چراکه طبق پژوهش‌های (منچ و همکاران، ۲۰۱۸؛ لی و همکاران، ۲۰۱۸) یکی از عوامل تأثیرگذار بر سازگاری اجتماعی در نوجوانان، پذیرش از سوی دیگران است. در جلسات آموزشی مادران گروه آزمایش یاد گرفتند در ارتباط با دختر نوجوان‌شان بر لحظه حال

و اینجا و اکنون تمرکز کنند و به جای اینکه برخی از رفتارهای نوجوانان را حاکی از سرکشی و لجبازی بدانند آن را ویژگی طبیعی دوره تحولی نوجوان دانسته و همین بر نگرش مادران تاثیر گذاشته و موجب شد در مورد نوجوانان قضاوت نکنند و تعاملات سازنده‌تر و مثبت‌تری با فرزندشان برقرار کنند که همین تعاملات مثبت منجر به افزایش سازگاری اجتماعی در دختران نوجوان در معرض خطر شد.

نتیجه دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران بر تنظیم هیجان دختران نوجوان در معرض خطر آنها اثربخش بود. طبق بررسی‌های به عمل آمده پژوهشی که دقیقاً به بررسی آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران و بررسی اثربخشی آن بر تنظیم هیجان دختران نوجوان در معرض خطر آنها پرداخته باشد، یافت نشد، با این حال نتایج حاصل از پژوهش با برخی از یافته‌های پژوهش‌های قبلی از جمله آفازارتی و همکاران (۱۴۰۲)؛ کامکار عمده و حسین چاری (۱۴۰۲)؛ خلیلی و خلیلی (۱۴۰۱) که بر روی متغیرهای مشابه مانند بررسی اثربخشی فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجانی مادران کودکان کم‌شنوا، رابطه فرزندپروری ذهن آگاهانه و سرزندگی تحصیلی؛ نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، بررسی تاثیر آموزش هشیاری در لحظه‌ها بر تنظیم هیجانی دانش‌آموزان متوسطه دوم دبیرستان پرداخته‌اند، به‌طور ضمنی همسو است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت آموزش فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها به مادران دارای دختران نوجوان در معرض خطر بر شیوه کنترل استرس مادران و پیشگیری از پاسخ‌های افراطی به رفتارهای منفی فرزندان نوجوان خود تاثیر می‌گذارد و این خود منجر به افزایش تعامل‌های سازنده بین والد- فرزند می‌شود. همچنین آموزش این سبک فرزندپروری به مادران، باعث می‌شود که مادران الگوها و مدل‌های پاسخ‌دهی جنگ- گریز و درجا زدن را با استفاده از مثال‌های واقعی در زندگی خود بیاموزند و بتوانند الگوی رایجی که در هنگام مواجهه با مشکلات اجرا می‌کنند را شناسایی کرده و با بینشی متفاوت پاسخ‌های بهتری را ارائه دهند (بدیعی و همکاران، ۱۴۰۰). در این روش مادران با انجام تمرین‌های مکرر با هدف توجه به یک شی خنثی (تنفس) به مشاهده افکار و احساسات خود می‌پردازند که این امر به منزله این است که مادران با ایجاد هشیاری در لحظه‌ها توانایی بیشتری برای عقب ایستادن و مشاهده کردن حالت‌های خود دارند و بهتر می‌توانند با هیجانات خود همراه شوند و تنظیم هیجان بهتری را تجربه کنند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۸). بر همین اساس می‌توان بیان کرد که طبق نتایج بدست آمده افزایش تنظیم هیجان در نوجوانان دختر در معرض خطر به دلیل آموزش‌های فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها بود که در طی ۸ جلسه به مادران آن‌ها داده شد. در جلسه اول مادران رابطه‌ی بین استرس و تغییرات و تنفس آگاهانه را آموختند و در جلسه چهارم با آگاهی و پذیرش استرس و چگونگی تشدید استرس توسط افکار و انجام روش‌هایی مانند مراقبه‌ی نشسته و تنفس عمیق به مدت سه دقیقه توانستند واکنش مطلوب و سازنده‌ای را نسبت به موارد استرس‌زا از خود نشان دهند و به هیجانات منفی خود غلبه کنند، که نوجوانان با استفاده از الگوبرداری از مادران و یادگیری مشاهده‌ای توانستند به‌طور سازگارانه‌ای به تنظیم هیجان در مواقع استرس‌زا بپردازند. عوامل متعددی می‌تواند در تنظیم هیجان فرزندان، مخصوصاً نوجوانان تاثیرگذار باشد که از جمله مهم‌ترین آن عوامل می‌توان به نقش خانواده اشاره کرد. خانواده با هر شیوه فرزندپروری به سه روش در روند رشد و تنظیم هیجان در فرزندان خود تأثیرگذار است. اولین روش اشاره به یادگیری مشاهده‌ای یعنی الگوبرداری از منابع اجتماعی و خانوادگی در جریان کسب تنظیم هیجان اشاره دارد. دوم اینکه رفتارهای والدینی که مربوط به هیجان، تربیت و مدیریت هیجان است، می‌تواند تنظیم هیجان فرزندان را متأثر سازد، و سومین روش اشاره به این امر دارد که فرزندان در جریان یادگیری تنظیم هیجان، از خلق هیجانی خانواده در شیوه‌های فرزندپروری، روابط خویشاوندی و ارتباطات اعضای خانواده و روابط زوجی والدین تأثیر می‌پذیرند (موریس و همکاران، ۲۰۰۷، به نقل از امین‌آبادی و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین خانواده‌های هشیار در لحظه‌ها فرزندان خویش را در مواجهه با هیجانات یاری می‌رسانند و توانایی مقابله با هیجانات ناسازگار و استفاده‌ی صحیح و به‌موقع از هیجانات سازگار را به آنها آموزش می‌دهند (کامکار عمده و حسین چاری، ۱۴۰۲). فرزندپروری مبتنی بر

هشیاری در لحظه‌ها به والدین می‌آموزد چگونه و چه موقع با استفاده از تقویت سبب افزایش رفتارهای مثبت در فرزندان خود شوند و چگونه و چه موقع رفتارهای نامناسب آنها را کاهش دهند (پورحیدری و همکاران، ۱۳۹۶). مادران شرکت‌کننده در گروه آزمایش با آموزش‌هایی که در جلسات دوم و هفتم مبنی بر نگرش همراه با مهربانی و بدون قضاوت نسبت به فرزند خود دیدند و مشخص کردن مرزها به صورت آگاهانه توانستند به جای تمرکز بر رفتارهای مخرب و منفی نوجوانان خود که در این سن با توجه به شرایط تحولی نوجوانان ممکن است روی دهد، متمرکز در لحظه‌ی اکنون باشند و این امر خود باعث تقویت عنصر پذیرش در مادران شد و مادران را در کشف و درک نیازها و احساسات نوجوانان خود توانمندتر کرد که این نیز به نوبه‌ی خود بر تنظیم هیجان در نوجوانی اثرگذار است. فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها فرایندی است که در هر لحظه آگاهی و توجه عمدی را به شیوه‌ای غیرواکنشی و بدون قضاوت به فرزند می‌رساند و بر پیامدهای روان‌شناختی والدین و پیامدهای عاطفی و رفتاری فرزند تأثیر می‌گذارد (شوری و دبی، ۲۰۲۱) که یکی از مهمترین آنها تنظیم هیجان است.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه اشاره نمود، همچنین این پژوهش محدود به دختران نوجوان در معرض خطر بود که در تعمیم‌دهی نتایج به پسران نوجوان در معرض خطر یا سایر گروه‌های سنی باید جوانب احتیاط را رعایت نمود. با توجه به اینکه برنامه فرزندپروری مبتنی بر هشیاری در لحظه‌ها بر سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر در معرض خطر مؤثر واقع شد بنابراین پیشنهاد می‌شود این روش فرزندپروری توسط مشاوران مدارس و افرادی که به هر نحوی با خانواده نوجوانان در معرض خطر در ارتباط هستند به والدین آموزش داده شود.

تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که در اجرای این کار پژوهشی به ما یاری رساندند (مسئولین آموزش و پرورش، مدیران مدرسه منطقه ۲، دانش‌آموزان و مادران شرکت‌کننده) کمال تشکر و قدردانی را داریم. همچنین لازم به ذکر است که پژوهش حاضر هیچ‌گونه حمایت مالی نداشته است. همچنین این پژوهش برای نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی ندارد.

منابع

- احمدزاده، ط؛ شریفی، ط؛ احمدی، ر؛ و غضنفری، ا. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان آنلاین بر مهارت‌های ارتباطی، سازگاری اجتماعی و بهزیستی هیجانی دختران نوجوان شهر گچساران. مجله رویش روانشناسی، ۱۱(۱)-۱۵۴-۱۴۳.
- احمدی، ط؛ خیراتی، ح؛ و غباری بناب، ب. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان با ناتوانی‌های یادگیری. توانمندسازی کودکان استثنایی، ۱۰(۳)، ۸۴-۷۱.
- احمدی، ش؛ و بلقان‌آبادی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی نوجوانان دختر. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۳)، ۳۶۶-۳۵۹.
- اکبری، م؛ ارجمندنیای، ع؛ افروز، غ.ع؛ و کامکاری، ک. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر سازگاری اجتماعی-عاطفی دانش‌آموزان با اختلال در یادگیری حساب. فصلنامه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۷(۱۹)، ۱۶-۷.
- امین‌آبادی، ز؛ دهقانی، م؛ و خداپناهی، م.ک. (۱۳۹۰). بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی. مجله علوم رفتاری، ۱۵(۳)، ۳۶۵-۳۷۱.
- آقازبارتی، ع؛ عاشوری، م؛ نوروزی، ق؛ و پی‌هالاهان، د. (۱۴۰۲). اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان مادران کودکان کم‌شنوا. دوماهنامه علمی - پژوهشی فیض، ۲۷(۱)، ۸۳-۷۶.
- بدیعی، ا؛ امیرفخرایی، آ؛ سماوی، ع؛ و محمدی، ک. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم هیجان و بازداری رفتاری در والدین دارای کودکان مضطرب. نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، ۷(۳)، ۷۵-۶۸.
- بندار کاخکی، ز؛ مشهدی، ع؛ و امین‌یزدی، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش فرزند پروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای، خود شفقتی و ذهن‌آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش‌دبستانی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۲(۱)، ۱۴-۱.

- پورحیدری، س؛ بساک‌نژاد، س؛ داوودی، ا؛ و مهرابی‌زاده هنرمند، م. (۱۳۹۶). اثربخشی فرزندپروری مثبت و ذهن‌آگاهی بر رابطه مادر - فرزند سالم و رابطه همشیران در خانواده دارای کودک دچار کاستی توجه/ فزون‌کنشی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۱(۳)، ۲۶-۷.
- حاجی ستاری ممقانی، ن. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی والد محور بر سازگاری شخصی-اجتماعی و تمایز یافتگی خود در مادران کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی. فصلنامه ایده‌های نوین، ۹(۱۳)، ۲۵-۷.
- حسین‌زاده، ب. (۱۴۰۱). بررسی رابطه خودکارآمدی و تنظیم هیجانی شناختی با سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه. مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۵(۶)، ۶۳۸-۶۳۵.
- حسینی یزدی، ع؛ شهیدی، ع؛ کیمیایی، ع؛ و امین یزدی، ا. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه همراه با آموزش مدیریت والدین با آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و آموزش مدیریت والدین به تنهایی بر کاهش مشکلات رفتاری برونی سازی شده و درونی سازی شده کودکان. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۲۰(۱)، ۹۷-۸۳.
- حسینی‌سپه، م. (۱۴۰۲). اثربخشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت رابطه والد-کودک در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری خاص با اسپسیفایر ریاضی. فصلنامه پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان، ۲(۳)، ۶۴-۵۲.
- حسینی کلائی، س؛ و اسدی، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش والدگری موفق به مادران بر سازگاری عاطفی، تحصیلی و اجتماعی دختران نوجوان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱(۴۳)، ۱۲۰-۸۹.
- خزایی، ف؛ شعیری، م؛ آزاد فلاح، پ؛ و جلالی، م. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی فرزند پروری ذهن‌آگاه در کاهش مشکلات برونی‌سازی کودکان پسر دبستانی و رفتارهای فرزندپروری مادران آنها. دو فصلنامه علمی روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۹(۱)، ۱۳-۱.
- خساره، ح؛ پولادی ریشه‌ری، ع؛ و محمدی، ی. (۱۴۰۱). اثربخشی طرحواره درمانی بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در نوجوانان دختر شهر کرمان. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۷(۶۸)، ۸-۴.
- خلیلی، ی؛ و خلیلی، م. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجانی دانش‌آموزان متوسط دوم دبیرستان مفید تهران. نشریه ایده‌های نوین روانشناسی، ۱۴(۱۸)، ۱۴۰-۱۱۸.
- رمضان‌زاده، فاطمه؛ مرادی، علیرضا و محمدخانی، شهرام. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم شناختی در کارکردهای اجرایی و راهبردهای تنظیم هیجانی در نوجوانان در معرض خطر. فصلنامه روانشناسی روانشناختی، ۲(۲)، ۴۵-۳۷.
- صیدی، م؛ و حسینی نیک، م. (۱۴۰۰). مروری بر نظریه‌های روان‌شناسی در زمینه شیوه‌های فرزندپروری. مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۴(۳۸)، ۱۳۲-۱۲۱.
- عباداتی، ل؛ و عباداتی، ن. (۱۴۰۱). بررسی رابطه طرح‌واره جنسیتی و سازگاری اجتماعی نوجوانان. فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه، ۱۳(۵۰)، ۱۲-۱.
- فارسی‌جانی، ن؛ بشارت، م. ع؛ و مقدم‌زاده، ع. (۱۴۰۰). پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس استحکام من و تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان. فصلنامه رویش روانشناسی، ۱۰(۷)، ۶۶-۵۵.
- فارسی‌جانی، ن؛ بشارت، م. ع؛ و مقدم‌زاده، ع. (۱۴۰۱). پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس سبک‌های دلبستگی و راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان. مجله علوم روان‌شناختی، ۲۱(۱۰۹)، ۸۷-۷۱.
- کامکار عمده، م؛ و حسین چاری، م. (۱۴۰۲). رابطه فرزند پروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان. فصلنامه علمی-پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۴(۵۱)، ۱۵۴-۱۳۹.
- کوشکی، م؛ کشاورزی ارشدی، م؛ حسینی، ف؛ و کوچک انتظار، ر. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی مداخله‌ی فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به مادران و مداخله‌ی شفقت به خود به دختران بر بهزیستی ذهن دختران نوجوانان با تعارض والد-فرزند. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۸(۶۹)، ۱۵-۸.
- کهنسال نالکیاشری، س؛ اسدی مجره، س؛ و اسدی، ب. (۱۴۰۱). ارائه مدل ساختاری رابطه سبک‌های فرزند پروری ادراک‌شده با رفتارهای پرخطر از راه میانجی‌گری تاب‌آوری و تنظیم هیجان در نوجوانان. فصلنامه علمی - پژوهشی روش‌های و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۳(۴۲)، ۱۱۶-۱۰۱.

- محمدی سیف، ق؛ سعدی پور، ا؛ و جنابادی، ح. (۱۴۰۲). رابطه سبک‌های فرزندپروری و سازگاری اجتماعی والدین در کودکان با اختلال یادگیری. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۴(۳)، ۱۰۴ - ۹۳.
- موسوی امیرآباد، ز؛ و نظری مقدم، پ. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزندپروری مثبت بر کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان. رویش روان‌شناسی، ۱۸(۱۰)، ۳۹-۴۶.
- نوری، ط؛ مرادیانی گیزه رود؛ و چراغیان، ح. (۱۴۰۲). کارآیی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر ابعاد سلامت عمومی والدین دارای دانش‌آموز بیش فعال-کمبود توجه. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۸(۶۹)، ۱۱ - ۴.
- یزدان پور، م؛ سپاه منصور، م؛ و حسن زاده، ر. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و فرزندپروری شفقت محور بر انسجام روانی مادران دارای فرزندان مبتلا به اختلال یادگیری. رویش روانشناسی، ۱۳(۱)، ۱۹۰ - ۱۸۱.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bogels, S.M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting mental healthcare. *Journal of Mindfulness*, 1(2), 107 - 120.
- Cotter, E.W., Sibinga, E.M., Bean, M. K., Corona, R., Diaz, L. M., Malloy, E. J., & Kerrigan, D. (2023). Rationable, formative research and protocol for calma, conversa, y cria: A pilot mindful parenting intervention with Latina women. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 34, 101171 Retrieved June, 19, 2023, from <http://doi.org/10.1016/j.conctc.2023.101171>.
- Chun, L., Peicai, F., Minghuan, W., Ye. X., Caihong, H., Mao, L., Han, Zh. Xin, Sh., & Yuan, Y. (2023). The role of self-esteem and emotion regulation in the associations between childhood trauma and mental health in adulthood: a moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 23(241), 7-9.
- Eres, R., Lim, M. h., Lanham, s., Jillard, C., & Bets, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56.
- Filtner, M. (2017). Changes in parenting and youth adjustment across the military deployment cycle. *Journal of Marriage and Family*, 80(2), 569-581.
- Jacobs, E., & Nader - Grosbois, N. (2020). Affective and cognitive theory of mind in children with intellectual disabilities: how to train the, to faster social adjustment and emotion regulation. *Journal of Education and Training Students*, 8(4), 80-97.
- Kabat_Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Every day blessing: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion Books.
- Kosari, F., Sabahi, P., & Hosseini, SH. (2024). Comparative effects of parent management training combined with ACT and mindful parenting on parent- child relationship. *Journal of Research & Health*, 14(2), 177-188.
- Layton, R. L., & Muraven, M. (2014). Self-control linked with restricted emotional extremes. *Personality and Individual Differences*, 58(1), 48-53.
- Li, S., & Zizi, S. (2018). A Case study of international student social adjustment, friendship development, and physical activity. *Journal of International Students*, 8(1), 389-408.
- Meng, Q., Zhu, C., & Cao, C. (2018). Chinese international student's social connectedness, social and academic adaption: the mediating role of global competence. *Higher Education*, 75(1), 131-174.
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe., Martinsen, Q. L., Lang-Ree, O. C., & Roysamb, E. (2020). The Multidimensional self-Control scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 32(11), 1057-1074.
- Perieria, A. F., Canavarro, C., Cardoso, M. F., & Mendonca, D. (2019). Patterns of parental rearing styles and child behavior problems among Portuguese school-aged children. *Journal of Child and Family Studies*, 18(4), 454-465.
- Potharst, E. S., Baartmans, J. M., & Bogels, S.M. (2021). Mindful parenting training in a clinical versus non-clinical setting: An Explorative Study. *Mindfulness*, 12(2), 504-518.
- Rostami, M., & Saadati, N. (2018). Role of maternal parenting styles in predicting oppositional defiant, behavior conduct, mood, and separation anxiety disorders among students. *Journal of Research and Health*, 8(5), 418-424.

Yu, M., Zhou, H., Zy, H., & Zhuo, H. (2021). Chinese adolescents' mindfulness and internalizing symptoms: the mediating role of rumination and accept acne. *Journal of Affective Disorders*, 280(PA), 97-104.

Mindfulness-Based Parenting Training for Mothers and Investigating Its Effectiveness on Social Adjustment and Emotion Regulation of Adolescent Girls at Risk

Neda Maleki Farab*¹, Mahboobe Taher², Masoomeh, Saedi³

Abstract

The aim of the present study was to teach mindfulness-based parenting to mothers and investigate its effectiveness on social adjustment and emotion regulation of at-risk adolescent girls. The present study was applied in terms of its purpose and quasi-experimental in terms of its method with a pre-test-post-test-follow-up design with a control group. The statistical population included all mothers with at-risk adolescent girls in the first year of the eighth and ninth grades of public schools in Tehran's District 2 and their adolescent daughters in the academic year 1402-1403. From among them, a sample of 30 people (30 adolescent girls with their mothers, a total of 60 people) was purposively selected and randomly assigned to two experimental and control groups. Before the intervention, a pre-test was taken from both groups, then the mothers of the experimental group underwent mindfulness-based parenting training in groups and weekly in 8 90-minute sessions. After the end of the intervention sessions, a post-test was administered to both groups of students, and one month after the end of the intervention, the questionnaires were distributed again between the experimental and control groups for follow-up. The instruments used in the study were the Emotion Regulation Scale (ERQ) and the Social Adjustment Questionnaire (SAQ). SPSS version 24 was used to analyze the data. The results of the analysis of variance test showed that mindfulness-based parenting for mothers of at-risk adolescent girls increased the mean of social adjustment and emotion regulation in their at-risk adolescent girls in the experimental group in the post-test phase compared to the pre-test phase, and the effectiveness of the program was stable until the follow-up phase. The findings of this study can help educational psychologists and school counselors to teach mindfulness-based parenting to increase social adjustment and emotion regulation in adolescents.

Keywords: Emotion regulation, at-risk adolescent girls, social adjustment, mindfulness-based parenting

Submission: 25 March 2024

Revised: 2 January 2025

Accepted: 27 January 2025

1. Assistant Professor, Department of Ethics, Faculty of Education and Islamic Thought, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author, n.malekifarab@ut.ac.ir).

2. Associate Professor, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran

3. MA. of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.