



مقایسه اثربخشی برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه همراه با آموزش مدیریت والدین با فرزندپروری ذهن آگاهانه و مدیریت والدین به تنهایی بر راهبردهای مقابله‌ای و رضایت زناشویی در مادران کودکان پیش‌دبستانی

دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

سیده عاطفه حسینی یزدی ^{id}
علی مشهدی ^{id}*
سیدعلی کیمیایی ^{id}
سیدامیر امین یزدی ^{id}

mashhadi@um.ac.ir

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۳

دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۱۲

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷
<http://Aftj.ir>

دوره ۴ | شماره ۳ | پیاپی ۱۷ | ۴۴۸-۴۲۵
(مجموعه مقالات حوزه خانواده و فرزند)

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:

(حسینی یزدی و همکاران، ۱۴۰۲)

در فهرست منابع:

حسینی یزدی، سیده عاطفه، مشهدی، علی، کیمیایی، سیدعلی، و امین یزدی، سیدامیر. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه همراه با آموزش مدیریت والدین با فرزندپروری ذهن آگاهانه و مدیریت والدین به تنهایی بر راهبردهای مقابله‌ای و رضایت زناشویی در مادران کودکان پیش‌دبستانی. *خانواده درمانی کاربردی*. ۴ (۳)، ۴۲۵-۴۴۸.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی برنامه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه همراه با آموزش مدیریت والدین (آموزش ترکیبی) با آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین به تنهایی، بر راهبردهای مقابله‌ای و رضایت زناشویی در مادران کودکان پیش‌دبستانی انجام شد. روش پژوهش: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه مادران کودکان پیش‌دبستانی شهر کاشمر در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود که از این جامعه تعداد ۱۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در چهار گروه ۳۰ نفره به صورت تصادفی گمارده شدند که گروه اول برنامه‌ی آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه (باگلز و رستیفو، ۲۰۱۴) و گروه دوم برنامه‌ی آموزش مدیریت والدین (کازدین، ۱۹۹۴) را طی ۸ جلسه ۱۲۰ تا ۱۵۰ دقیقه‌ای هفتگی، و گروه سوم آزمایشی بسته‌ی آموزش ترکیبی را طی ۱۶ جلسه ۱۵۰ دقیقه‌ای دو روز در هفته دریافت نمودند. گروه گواه برنامه‌ای دریافت نکرد و در لیست انتظار قرار گرفت. همه افراد در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرسشنامه‌های رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹) و راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) را تکمیل کردند. در نهایت داده‌ها به روش‌های تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر با کمک نرم‌افزار SPSS۱۹ تحلیل شدند. یافته‌ها: نتایج نشان داد هیچکدام از روش‌های آموزشی باعث اثربخشی در رضایت زناشویی نشد ($F = 0/08$ و $P = 0/98$). این در حالی بود که در دو راهبرد مسأله‌محور ($F = 8/14$ و $P = 0/001$) و هیجان‌محور ($F = 6/97$ و $P = 0/001$) این میزان معنی‌دار بود. به این معنی که در مراحل پس‌آزمون و پیگیری آموزش ترکیبی از دو آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه مؤثرتر بود. نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش بیان‌گر این است که آموزش ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین می‌تواند باعث کاهش راهبردهای هیجان‌محور و افزایش راهبردهای مسأله‌محور شود، اما در رضایت زناشویی تأثیری ندارد، لذا آگاهی والدین، معلمان، مشاوران، روانشناسان و سایر متخصصان از این آموزش‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد.

کلیدواژه‌ها: آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه، آموزش مدیریت والدین، راهبردهای مقابله‌ای، رضایت زناشویی.

مقدمه

خانواده یکی از بنیان‌های مهم جامعه است که اهمیت آن در سلامت افراد جامعه همواره مورد توجه بوده است؛ به طوری که شکل‌گیری شخصیت و سلامت افراد ریشه در خانواده دارد. در واقع باید گفت فرایندهای تربیتی و نحوه ارتباط والدین با کودک، پیش‌بینی‌کننده‌ی رشد عاطفی و اجتماعی کودک می‌باشد (نجاتی‌فر، آقازبارتی و عابدی، ۱۴۰۱). رابطه اعضای خانواده، مخصوصاً زوجین، به‌عنوان یکی از ارکان اساسی خانواده شناخته شده است. رابطه زناشویی را می‌توان اساسی‌ترین رابطه‌ی انسانی نامید؛ چراکه می‌تواند ساختاری نخستین برای پرورش نسل آینده فراهم نماید و نقش عمده‌ای در سطح کارکردهای کارآمد خانواده دارد. رضایت‌مندی زناشویی، نگرش لذت‌بخش و مثبت زوجین به جنبه‌های مختلف روابط زناشویی‌شان می‌باشد (دوپلوی و دبائر، ۲۰۱۸). زمانی که زوجین که مسئولیت تربیت فرزند را بر عهده دارند، تحت تنیدگی باشند، باید مهارت‌های مقابله‌ای لازم را داشته باشند تا بتوانند اثر تنیدگی را کاهش دهند. چنانچه تنیدگی مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای موثر فراهم شود، والدین قادر خواهند بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوه بهتری کنار بیایند (بلور، آیدین و آلپای، ۲۰۱۸). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) سبک‌های مقابله‌ای^۱ را تلاش‌های شناختی و رفتاری تعریف می‌کنند که در موقعیت تنیدگی‌زا برای کاهش هیجانات منفی و مدیریت موقعیت تنیدگی‌زا به‌کار برده می‌شود. افراد برای مقابله با تنیدگی از سبک‌های مختلفی استفاده می‌کنند. بر این اساس مقابله متمرکز بر مسئله^۲ پاسخ‌های مقابله‌ای هستند که هدفشان از برداشتن مشکل، تعدیل و تغییر آن است (بارتلت و همکاران، ۲۰۱۹). از طرف دیگر، راهبردهای متمرکز بر هیجان^۳ به‌جای حل مسائل، بر هیجانات فرد و کاهش احساسات ناخوشایند متمرکز هستند (خاکپور، محمدزاده، صادقی و نازک‌تبار، ۱۴۰۰).

در حیطه خانواده و فرزندپروری پژوهش‌ها نشان می‌دهند والدینی که از سبک‌های مقابله‌ای سازگار و مسئله‌محور استفاده می‌کنند، در مواجهه با تنش‌های فرزندپروری و چالش‌های زندگی خانوادگی، سطح تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند (اسچاپ، چاخسی و وسترهوف، ۲۰۱۶)، مشکلات فرزندپروری آن‌ها کمتر می‌شود، کیفیت رابطه آن‌ها با کودک‌شان بهبود می‌یابد و علائم اضطراب و افسردگی در کودکان‌شان نیز کاهش می‌یابد. به همین ترتیب این والدین، به احتمال بیشتر کودکانی خواهند داشت که سبک مقابله‌ای سازگار دارند (گوسه، زمکی، دنیز، استیل‌گنبار، دنیا و هارتمن، ۲۰۱۶). از سوی دیگر می‌توان گفت رضایت زناشویی^۴ والدین یکی دیگر از عوامل مهمی است که تأثیر قدرتمندی بر عملکرد خانواده، کیفیت فرزندپروری و تحوّل کودکان دارد و نیز متقابلاً از مشکلات رفتاری و روانی فرزندان تأثیر می‌پذیرد. رضایت زناشویی ارزیابی‌ای است که فرد با توجه به انتظارات شخصی، از رابطه‌ی زناشویی خود دارد (نانز، فریرا، مارتین، پکورو و آیالانانز، ۲۰۲۲). مطابق با نظریه‌ی سیستم‌ها، مشکلات حوزه زناشویی می‌تواند به حوزه فرزندپروری منتقل شده و رابطه والد-کودک و کارکرد کودکان را تحت تأثیر قرار دهد (ژنگ، گو، بای، ونگ، گائو و چنگ، ۲۰۲۲). مطالعات متعددی به بررسی تأثیر روابط زناشویی بر تحوّل روانی و

1. Coping Styles
2. Problem Oriented
3. Emotion Oriented
4. Marital Satisfaction

رفتاری کودکان پرداخته‌اند و نشان داده‌اند بین رضایت زناشویی والدین و مشکلات هیجانی و رفتاری کودکان ارتباط وجود دارد؛ به طوری که رضایت زناشویی پایین، از طرق مختلفی همچون تغییر کیفیت فرزندپروری بر مشکلات رفتاری و هیجانی کودکان تأثیر منفی دارد (گرینلی و همکاران، ۲۰۲۲). نارضایتی زناشویی بر شیوه فرزندپروری والدین تأثیر منفی می‌گذارد، منجر به اعمال کنترل و رفتار خشن نسبت به فرزندان می‌شود (روزنبرگ، هوسانگ و چاسین، ۲۰۱۷) و در نهایت به بروز مشکلات عاطفی و رفتاری در کودکان مانند اختلال سلوک و بزهکاری (مورای و فارینگتون، ۲۰۱۰)، مشکلات رفتاری، اضطراب و پرخاشگری و خودپنداره ضعیف‌تر می‌انجامد (دلونگی و زیگر، ۲۰۱۶). در مقابل روابط زناشویی توأم با رضایت، هم به طور مستقیم بر عملکرد و رشد کودک و هم به طور غیرمستقیم بر روابط والد-کودک تأثیر می‌گذارد. رضایت از زندگی زناشویی در والدین، به ایجاد محیط عاطفی سالم و مناسب برای رشد و نمو فرزندان منجر می‌شود، در تعامل والد-کودک تأثیر می‌گذارد، با صمیمیت و آزادی بیشتری در سبک فرزندپروری همراه است و سبب رشد شایستگی، توانایی سازگاری و انطباق در کودکان می‌شود (عطایی فر و امیری، ۱۳۹۶). به طور کل می‌توان گفت رضایت زناشویی والدین، سنگ زیرین عملکرد خوب خانواده را بنا می‌نهد و فرزندپروری موثر را تسهیل می‌کند.

بنابراین با توجه به اهمیت و نقش والدین و شیوه‌های فرزندپروری آن‌ها در سلامت روانی و رفتاری کودکان، مداخلات زودهنگام آموزش والدین که از انواع رویکردهای درمانی برای ارتقای فرزندپروری استفاده می‌کند مهم به نظر می‌رسد. در راستای ارتقای مهارت‌های فرزندپروری والدین، یکی از جدیدترین انواع مداخلات، ورود ذهن آگاهی به حیطه فرزندپروری یا به عبارتی فرزندپروری ذهن آگاهانه است (پتچارات و لیهر، ۲۰۱۷). ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به شیوه‌ای خاص و هدفمند بدون قضاوت در لحظه حال تعریف شده است که به والدین اجازه می‌دهد تا قضا یا را به همان صورتی که هست درک کنند و با مسایل بطور منطقی برخورد کنند (آنالایو، ۲۰۱۹). هدف فرزندپروری ذهن آگاهانه ارتقای کیفیت فرزندپروری از طریق بهبود توجه در والدین و افزایش آگاهی و کاهش واکنش‌پذیری آن‌ها در قبال فرزندان است. این نوع فرزندپروری مستلزم توجه ذهن آگاهانه به روابط بین والد و فرزند است و باعث افزایش سازگاری، بهزیستی روانی و روابط مثبت والد-کودک می‌شود (زانگ، وانگ و یانگ، ۲۰۱۹). فرزندپروری ذهن آگاهانه پنج بعد بین فردی دارد که شامل گوش دادن به کودک با توجه کامل، پذیرش بدون قضاوت خود و کودک، آگاهی هیجانی در مورد خود و کودک، خودنظم‌جویی هیجانی در روابط فرزندپروری، دلسوزی نسبت به خود و کودک می‌شود. بنابراین والد ذهن آگاه بودن نیازمند داشتن نگرش دلسوزانه و پذیرشی در فرزندپروری و نیز حساس و پاسخگو بودن به نیازهای کودک است (مویرا و کاناوارو، ۲۰۱۸). ذهن آگاهی در تعاملات والدین باعث ارتقای عملکرد والدین در آگاهی و توجه متمرکز در تعامل با فرزندان، پذیرش نامشروط و بدون قضاوت رفتارهای فرزندان و توانایی نظم دادن به واکنش‌های آنان در قبال فرزندان می‌شود، می‌تواند به والدین کمک کند نسبت به واکنش‌های خود و هیجانات همراه آن و سهم خود در تعامل با کودک آگاهی پیدا کنند و بتوانند همدلانه‌تر و هشیارانه‌تر عمل کنند (پرنت و همکاران، ۲۰۲۱). این رویکرد با آموزش‌های خود به طور قابل توجهی سلامت عمومی والدین از جمله اضطراب و افسردگی مادران را بهبود می‌بخشد (فاسمی، آتش‌پور و سجادیان، ۱۴۰۰) و به تبع آن، با افزایش ذهن آگاهی در والدین، میزان

افسردگی و اضطراب، اختلال‌های رفتاری، مشکلات ارتباطی در مدرسه و انزوای کودکان کاهش می‌یابد (توملینسون، یوسف، ویترو و جونز، ۲۰۱۸).

علاوه بر رویکرد نسبتاً نوین ذهن‌آگاهی به فرزندپروری، آموزش مدیریت والدین^۱ نیز رویکرد دیگری است که در رضایت زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند مؤثر باشد. آموزش مدیریت والدین، شیوه‌ای است که در آن‌ها والدین در خصوص تعامل صحیح با کودکشان آموزش می‌بینند (کازدین و همکاران، ۲۰۱۸). این برنامه مداخله‌ای روانی-اجتماعی است که در آن والدین روش‌هایی را یاد می‌گیرند تا رفتارهای اخلاص-گرانه کودک را کاهش و رفتارهای اجتماعی آن‌ها را افزایش دهند (موراتوری و همکاران، ۲۰۱۹). این برنامه که مبتنی بر اصول یادگیری است به والدین می‌آموزد که با شناخت پیش‌آمدها و پیامدهای رفتارهای نامطلوب فرزندان خود، مشخص نمودن آن‌ها، شیوه نظارت بر این رفتارها، نادیده انگاشتن عمدی و برنامه‌ریزی شده، محرومیت موقت و دیگر فنون، رفتارهای فرزندان را تغییر دهند و رفتارهای مناسب را با توجه کردن، تشویق و پاداش تقویت کنند تا به رفتار دلخواه دست یابند (اسکاونیوس و همکاران، ۲۰۲۰). اهداف این برنامه آموزشی، افزایش مهارت و خودبستگی والدین، ارتقای کیفیت فرزندپروری، فراهم نمودن محیطی غیرخشونت‌آمیز و با تعارض پایین برای کودکان و ارتقای عملکردهای چندجانبه کودکان است (جونگ و همکاران، ۲۰۲۱). شواهد پژوهشی حاکی از آن است که آموزش مدیریت والدین، یک مداخله مؤثر برای مشکلات کودکان است و به والدین آموزش می‌دهد که تعاملات مثبت خود را با کودکشان افزایش دهند و از تعاملات ناسازگار و ناهماهنگ بپرهیزند (استورلین-گولتزمن، مک‌کرا و امری، ۲۰۱۸) تا بدین طریق منجر به کاهش مشکلات رفتاری و هیجانی و افزایش سلامت روان کودکان شود (سیمس و همکاران، ۲۰۱۲). با وجود پژوهش‌های زیادی که در مورد اثربخشی این قبیل برنامه‌های آموزشی رفتاری وجود دارد، اما باز هم این برنامه‌ها ممکن است در برخی مواقع برای والدین کارآمد نباشند یا اثربخشی کوتاه مدتی داشته باشند (پیکورو و همکاران، ۲۰۱۶). یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند باعث عدم کارآمدی شیوه‌های تربیتی والدین شود این است که در موقعیت‌های دشوار فرزندپروری، والدین غالباً چنان درگیر افکار و هیجان‌های منفی دورن خود می‌شوند که نمی‌توانند رابطه مؤثری با فرزند خود برقرار کنند و مهارت‌های فرزندپروری تحت شرایط دشوار هیجانی، از دسترس خارج می‌شوند (کنی و کورکین، ۲۰۱۳). وجه تمایز فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از دیگر برنامه‌های فرزندپروری، تأکید زیاد آن بر سواد هیجانی و دلسوزی است. از آنجایی که رفتارهای والدین غالباً توسط باورهای مشروط و انتظاراتی که ریشه در گذشته دارند هدایت می‌شود، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه می‌تواند توجه و آگاهی متمرکز بر لحظه حال، واکنش‌پذیری اندک و نگرش پذیرا نسبت به تفکرات و احساسات و رفتارها را به ارمغان بیاورد (امرسون و همکاران، ۲۰۲۱). این در حالی است که برنامه‌های دیگر مانند آموزش مدیریت والدین، بیشتر بر اصلاح رفتارهای نامناسب تمرکز دارد. به عبارتی می‌توان گفت فرزندپروری ذهن‌آگاهانه حاوی مؤلفه‌های شناختی و هیجانی و روش دیگر دربردارنده مؤلفه‌های رفتاری هستند. بدین ترتیب هر یک از دو روش مذکور دارای مزایای جداگانه است که می‌توانند مکمل یک‌دیگر باشند و احتمالاً ترکیب آن‌ها با هم می‌تواند اثربخشی بالاتری بر کیفیت فرزندپروری داشته باشد. همچنین با وجود

حمایت‌های روز افزون در استفاده از ذهن آگاهی در فرزندپروری، هنوز هم تحقیقات زیادی در حوزه غیربالینی و پیشگیرانه صورت نگرفته است و اکثر پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی، متمرکز بر والدین با مشکلات و یا کودکانی با نیازهای ویژه بوده است؛ پژوهش‌های اندکی در راستای پیشگیری زودهنگام مشکلات یا ارتقای توانمندی‌های مثبت در نمونه‌های غیربالینی صورت گرفته است. لذا آموزش برنامه‌های فرزندپروری و مداخلات زودهنگام در سطح خانواده و تعامل والد-کودک اهمیت بسزایی دارد. لذا باتوجه به این خلای پژوهشی و اهمیتی که نقش فرزندپروری در سلامت روان کودک و والد دارد، این پژوهش با هدف مقایسه‌ی اثربخشی برنامه‌های فوق‌الذکر، به دنبال پاسخگویی به سوالات زیر بود:

۱. آیا اثربخشی برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه همراه با آموزش مدیریت والدین (آموزش ترکیبی) و برنامه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین به تنهایی بر راهبردهای مقابله‌ای و رضایت زناشویی مادران در مرحله پس‌آزمون متفاوت بود؟
۲. آیا اثربخشی برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه همراه با آموزش مدیریت والدین (آموزش ترکیبی) و برنامه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین به تنهایی بر راهبردهای مقابله‌ای و رضایت زناشویی مادران در مرحله پیگیری پایدار بود؟

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی به شیوه پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه مادران کودکان پیش‌دبستانی شهرستان کاشمر در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. نمونه پژوهش شامل ۱۲۰ مادر دارای کودک سن پیش‌دبستانی بود که به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. نمونه پژوهش بر اساس نرم‌افزار تعیین حجم نمونه G Power³ و با در نظر گرفتن پارامترهای اندازه اثر = ۰/۴۰؛ ضریب آلفا = ۰/۰۵؛ توان آزمون = ۰/۹۵؛ تعداد ۱۲۰ نفر انتخاب شد. سپس تعداد ۱۲۰ نفر در ۴ گروه آموزش ترکیبی (۳۰ نفر)، آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه (۳۰ نفر)، آموزش مدیریت والدین (۳۰ نفر) و گروه گواه (۳۰ نفر) به صورت تصادفی گمارده شدند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه‌ی راهبردهای مقابله‌ای (WOCQ). این پرسشنامه، دارای ۶۶ ماده است که توسط لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) ساخته شد. این آزمون راهبردهای مقابله‌ای را به دو دسته‌ی مسأله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم مورد سنجش قرار می‌دهد. پرسشنامه در مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود؛ به این صورت که اصلاً استفاده نکرده‌ام (۰ نمره)، بعضی اوقات استفاده کرده‌ام (۱ نمره)، معمولاً از آن استفاده می‌کنم (۲ نمره)، و بسیار استفاده می‌کنم (۳ نمره) است. هر چه نمره‌ی کل به‌دست آمده در هر زیرمقیاس بالاتر باشد نشان‌دهنده‌ی استفاده بیشتر از آن راهبرد مقابله‌ای است. لازاروس همسانی درونی ۰/۶۶ تا ۰/۷۹ را برای هر یک از راهبردهای مقابله‌ای گزارش کرده است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). اعتبار این پرسشنامه در ایران که بر روی ۷۵۱ زوج آزمون شد به روش آلفای کرونباخ برای رویارویی ۰/۷۰؛ دوری‌گزینی ۰/۶۱؛ خویش‌داری ۰/۷۱؛ حمایت اجتماعی ۰/۷۶؛ مسئولیت‌پذیری ۰/۶۶؛ گریز- اجتناب

۰۰/۷۲؛ مسأله‌گشایی برنامه‌ریزی‌شده ۰۰/۶۷؛ و ارزیابی مجدد مثبت ۰/۷۹ گزارش شد (بروکی میلان، کمرزین و زارع، ۱۳۹۳).

۲. مقیاس رضایت زناشویی انریچ (ENRICH) (فرم کوتاه ۴۷ سوالی). مقیاس رضایت زناشویی انریچ توسط فاووز و اولسون (۱۹۸۹) طراحی شد. نسخه ابتدائی این پرسشنامه ۱۱۵ ماده و فرم کوتاه آن ۴۷ ماده دارد. نمره کلی رضایت زناشویی از مجموع نمرات ماده‌ها به‌دست می‌آید. پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ یک آزمون بسته پاسخ ۵ گزینه‌ای است که به‌صورت لیکرت از کاملاً موافقم (۱ نمره) و تا کاملاً مخالفم (۵ نمره) نمره داده می‌شود. برخی سؤالات اما به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده رضایت بیشتر همسران از رابطه زناشویی است. این پرسشنامه توسط السون و السون (۲۰۰۰) بر روی ۲۵۵۰۱ زوج متأهل اجرا شد و ضریب آلفای کرونباخ آن از ۰/۸۶ تا ۰/۹۲ به‌دست آمد. در ایران نیز اعتبار این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و روایی ملاک آن قابل قبول گزارش شده است (نادری، مولوی و نوری، ۱۳۹۴).

۳. برنامه‌ی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه (MP). این برنامه براساس برنامه‌ی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه‌ی باگلز و رستیفو (۲۰۱۳) در ۸ جلسه‌ی ۱۲۰ تا ۱۵۰ دقیقه‌ای تنظیم شده است که به‌طور هفتگی ارائه می‌شود.

جدول ۱. خلاصه جلسات فرزندپروری ذهن‌آگاهانه (برگرفته از باگلز و رستیفو، ۲۰۱۳)

موضوع جلسه	محتوای جلسه	تمرین‌های دوران جلسه	تمرین‌های خانه
جلسه‌ی اول فرزندپروری خودکار	فرزندپروری غیرواکنشی حالت‌های بودن و انجام دادن	- واریسی بدن - مراقبه اهداف - تمرین خوردن کشمش - تمرین تنیدگی صبحگاهی	- واریسی بدن - دیدن کودک به مثابه کشمش - فعالیت روزانه با ذهن‌آگاهی - گاز اول با ذهن‌آگاهی
جلسه‌ی دوم فرزندپروری با ذهن بکر	دیدن کودک بدون پیش‌داوری نگرش مهربانی و شفقت	- واریسی بدن - مراقبه‌ی نشسته‌ی تنفس - مراقبه‌ی دیدن با نگاهی تازه - تمرین تنیدگی صبحگاهی برای یک دوست - پخش فیلم گوریل - تمرین سپاسگزاری	- واریسی بدن - مراقبه نشسته - فعالیت‌های روزانه ذهن‌آگاهانه با کودک - تقویم مزه کردن لحظات خوشایند
جلسه‌ی سوم برقراری ارتباط مجدد با بدن	توجه به حس‌های بدنی آگاهی مجدد از رویدادهای خوشایند مشاهده‌ی دقیق بدن در تنیدگی‌های فرزندپروری	- یوگای دراز کشیده - مراقبه‌ی نشسته تنفس و بدن - فضای تنفسی سه دقیقه‌ای - جدول مشاهده بدن حین تنیدگی - خودمراقبتی و بازگرداندن مهربانی به خود	- یوگای دراز کشیده - مراقبه نشسته - تنفس سه دقیقه - فعالیت ذهن‌آگاهانه با کودک - تقویم لحظات سرشار از تنیدگی
جلسه‌ی چهارم	آگاهی از چالش‌های فرزندپروری	- مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس،	- یوگای ایستاده

چهارم	و پذیرش آن	بدن، صدا و افکار	- مراقبه نشسته
پاسخ‌دهی و واکنش	نقش افکار در تشدید تنیدگی	- تمرین فکر فقط فکر است - تمرین رقص الگوهای رفتار حین تنیدگی	- دیدن و شنیدن با ذهن آگاهی - تنفس سه دقیقه در شرایط تنیدگی‌زا - تقویم تنیدگی در فرزندپروری همراه با فضای تنفس سه دقیقه - زندگی‌نامه
جلسه‌ی پنجم	شناسایی الگوهای کودکی تحمل و پذیرش هیجان‌های شدید	- مراقبه نشسته با تمرکز بر بدن، تنفس، صداها، افکار و هیجانات - بودن با عواطف و کودک درون خود	- مراقبه نشسته - مراقبه پیاده‌روی - تنفس سه دقیقه در شرایط تنیدگی‌زا
طرح‌واره‌ها در فرزندپروری	آشنایی با حالت‌های کودک و والد درون	- بودن با هیجانات شدید با شفقت و مهربانی	- تشخیص ذهنیت‌های طرح‌واره-ای هنگام تنیدگی فرزندپروری - نشستن در کنار هیجانات
جلسه‌ی ششم	دیدگاه‌گیری و همدلی، گسستگی در رابطه و ترمیم هماهنگی با هیجانات کودک	- مراقبه نشسته با آگاهی غیرانتخابی - تصویرسازی از همگسیختگی و بازگشت	- تمرین نفس‌گیری و بازسازی پس از تعارض - مراقبه‌ی مختص خود - روز ذهن آگاه
جلسه‌ی هفتم	همه‌گیری شفقت و عشق‌ورزی دوستای با خود و کودک درون آگاهی از محدودیت‌ها و تنظیم محدودیت برای خود و کودک	- تمرین تجسم محدودیت‌ها - مراقبه متا - تمرین من به چه چیزی نیاز دارم؟ - پخش کلیپ دو گرگ	- تعیین محدودیت‌های اساسی - مراقبه‌ی مختص خود - هر روز یک مراقبه‌ی مهربانی - پیدا کردن راه‌های مراقبت از خود - نوشتن مسیر تغییر شخصی
جلسه‌ی هشتم	مروری بر رشد شخصی خود نگاهی به آینده	- تمرین واری بدن - تمرین سیاست‌گرایی	- پیگیری هر روزه‌ی تمرین‌ها و مراقبه‌های آموخته شده در طی جلسات
مسیر فرزندپروری ذهن آگاهانه	چطور می‌توان مراقبت از خود و کودک را ادامه داد؟	- مراقبه درباره آنچه تاکنون آموخته‌ایم - مراقبه برای آینده - پیشنهادهایی برای فرزندپروری ذهن آگاهانه - مراقبه خداحافظی	
جلسه‌ی نهم	اشتراک‌گذاری تجربیات، موانع و مشکلات و مقاصد جدید پرسش و پاسخ	- مراقبه نشسته - بحث درباره‌ی دستاوردها - مراقبه کوه - مراقبه سنگ - آرزوی خوب کردن	- پیگیری هر روزه‌ی تمرین‌ها و مراقبه‌های آموخته شده در طی جلسات

۴. برنامه‌ی آموزش مدیریت والدین (PMT). این برنامه براساس برنامه‌ی آموزش مدیریت والدین کازدین (۱۳۹۴) طراحی شده است که در ۸ جلسه‌ی ۱۲۰ تا ۱۵۰ دقیقه‌ای به‌طور هفتگی به شرکت‌کنندگان ارائه می‌شود.

جدول ۲. خلاصه‌ی جلسات آموزش مدیریت والدین (برگرفته از کازدین، ۱۳۹۴)

عنوان جلسه	محتوای جلسه	تمرین درون جلسه	تمرین خانگی
جلسه‌ی اول تعریف و مشاهده رفتار	چگونگی تعریف، مشاهده و ثبت رفتار رفتارها و غیررفتارها مثبت معکوس محرکها	- ذکر نمونه‌هایی از رفتارها و غیر رفتار - ارائه‌ی لیست رفتارها و غیر رفتارها	- تعریف و ثبت دو رفتار مشکل‌دار کودک - تعریف مثبت معکوس آن دو رفتار
جلسه‌ی دوم برنامه‌ی تقویت	چگونگی به‌کارگیری تقویت مثبت اصول و اجزای تقویت مثبت انواع تقویت‌کننده‌ها نکات مؤثر واقع شدن تقویت‌کننده‌ها	- ایفای نقش جهت تشویق مؤثر - طراحی جدول امتیازی	- اجرای جدول امتیازی در خانه - نوشتن دو مورد استفاده از تشویق برای رفتارهای کودک در طی هفته
جلسه‌ی سوم برنامه محرومیت	اجزای محرومیت و تنبیه دستورالعمل‌های تنبیه مؤثر قواعد محرومیت حالت‌های مختلف محرومیت	- ایفای نقش برای الگوسازی استفاده صحیح از محرومیت در چهار حالت ممکن	- توضیح محرومیت از تقویت برای کودک - استفاده از محرومیت از تقویت برای دو رفتار کودک در هفته - ایفای نقش با کودک
جلسه‌ی چهارم توجه و بی-توجهی برنامه-ریزی شده	چگونگی مدیریت رفتارهای ناپسند کوچک قواعد و اصول بی‌توجهی و یا توجه مؤثر مشکلات تأثیرپذیر از این روش	- تمرین توجه و بی‌اعتنائی با چند مثال از طرف والدین - ایفای نقش همراه با والدین جهت الگوسازی شیوه‌ی صحیح بی‌اعتنائی و توجه	- ثبت آمار هر مرتبه توجه کردن به رفتار مثبت و تمجید از آن - به‌کار بردن بی‌اعتنائی و ثبت آن برای مطرح کردن در گروه
جلسه‌ی پنجم شکل‌دهی + مرور	تعریف مفهومی شکل‌دهی قوانین و نکات و چگونگی فرایند شکل‌دهی رفتارهایی که می‌توان شکل‌دهی را درمورد آنها اجرا نمود	- ایفای نقش جهت الگوسازی چگونگی واکنش در برابر حالت‌های مختلف پیش‌آمده	- تعیین یک هدف رفتاری جهت شکل‌دهی و انجام گام‌های آن در خانه
جلسه‌ی ششم رفتارهای کم‌تکرار	معرفی و ذکر نمونه‌های رفتارهای کم‌تکرار آماده‌سازی والدین جهت مدیریت	- ایفای نقش برای رفتارهای کم‌تکرار در چهار حالت مختلف	- ادامه کلیه‌ی برنامه‌های آموزش داده شده تا کنون

	رفتارهای کم تکرار		
	قواعد مواجهه با رفتارهای کم تکرار		
جلسه‌ی هفتم	آموزش استفاده‌ی مؤثر از نکوهش	- نقش بازی کردن درمان‌گر و والدین در سه حالت ممکن	- تمرین نقش‌ها در خانه
نکوهش کلامی	قواعد و نحوه‌ی کاربرد نکوهش نه قانون نکوهش مؤثر رفتارهای ناپسند قابل نکوهش		- استفاده از نکوهش و یادداشت آن‌ها
جلسه‌ی هشتم	چگونگی صحبت مؤثر با کودک	- لیست مسائل قابل مذاکره و غیرقابل مذاکره	- ادامه‌ی کلیه‌ی برنامه‌های درحال اجرا
به توافق رسیدن	درباره‌ی موقعیت‌ها و اتفاقات ناخواسته چگونگی حل و فصل اختلافات خانوادگی	- جلسه‌ی میانجی‌گری فرضی	- لیست کردن موضوعاتی که باید با کودک مذاکره کنند
	مراحل و قواعد به توافق رسیدن و سازش		- انجام حداقل یک مذاکره با کودک در طی هفته
جلسه‌ی نهم	مرور و بررسی مطالب آموخته شده	- پرسش و پاسخ	- تشویق والدین به ادامه‌ی
پیگیری	ارزیابی مشکلات و موانع والدین در اجرای مهارت‌های آموخته شده	- پیش‌بینی مشکلات و موانع احتمالی	کلیه‌ی مهارت‌ها و برنامه‌های آموخته شده

۵. بسته‌ی آموزشی ترکیبی. این برنامه با یکپارچه کردن اصول اساسی هر یک از دو رویکرد قبلی در ۱۶ جلسه ۱۵۰ دقیقه‌ای طراحی شده است؛ بدین صورت که ابتدا جهت آماده سازی زمینه‌ی مناسب در والدین هشت جلسه آموزش ذهن آگاهانه آموزش داده شد و سپس هشت جلسه دیگر اصول آموزش مدیریت والدین بر پایه‌ی آمادگی ذهن آگاهانه‌ی پیشین ارائه شد. این جلسات دو روز در هفته اجرا شد.

شیوه اجرا. روند اجرای پژوهش به این صورت بود که در ابتدا اطلاعیه‌ای مبنی بر برگزاری برنامه آموزشی فرزندپروری به تمامی مراکز پیش دبستانی شهرستان کاشمر ابلاغ شد تا از داوطلبین شرکت در برنامه‌ها ثبت‌نام به عمل آید. بعد از ثبت‌نام متقاضیان شرکت در طرح، طی تماس تلفنی از والدین دعوت شد همراه با کودک خود در جلسه مصاحبه حضور یابند تا شرایط ورود به مطالعه احراز شود و نیز شرایط انجام کار برای آن‌ها شرح داده شد. ۱۲۰ مادر انتخاب شده، به‌طور تصادفی در گروه‌ها قرار گرفتند. برای سه گروه آزمایش بطور هفتگی جلسات آموزش مدیریت والدین، برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه و برنامه ترکیبی برگزار می‌شد. گروه گواه نیز به‌صورت لیست انتظار ثبت نام شدند. ابزارهای پژوهش در هر چهار گروه قبل از شروع و بعد از اتمام کامل جلسات تکمیل شد. دو ماه بعد از اتمام جلسات مجدداً با شرکت‌کنندگان در طرح، تماس گرفته شد و از آن‌ها تقاضا شد جهت تکمیل پرسشنامه‌های مرحله پیگیری و برگزاری یک جلسه مشاوره فردی بابت پاسخگویی در مورد مشکلات یا سوالات بوجود آمده به دفتر کار پژوهشگر مراجعه کنند. معیارهای ورود به مطالعه: کودکان و مادران آن‌ها نباید دارای علائم تشخیصی اختلال‌های روان‌شناختی را داشته باشند، هم‌زمان درمان روان‌شناختی دیگری دریافت نکنند، کودک باید هم‌زمان با پدر و مادر واقعی خود زندگی کند، مادران باید حداقل تحصیلات دیپلم را داشته باشند. معیارهای خروج از مطالعه شامل تشخیص اختلال‌های روان‌شناختی در کودک یا مادر، وقوع طلاق یا متارکه در خانواده هسته‌ای کودک، عدم تمایل به ادامه برنامه توسط والدین، غیبت بیش از ۲ جلسه، شرکت هم‌زمان در

جلسات مشاوره و روان‌درمانی دیگر بود. این پژوهش برخی اصول اخلاقی از جمله توضیح اهداف پژوهش برای اعضای نمونه، حفظ رازداری، گمنام ماندن اعضا، کسب رضایت آگاهانه از آن‌ها، اختیاری بودن پژوهش، حق خروج از مطالعه، پاسخ به سوالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل افراد را رعایت نمود. افزون بر این این پژوهش با کد اخلاق به شماره IR.UM.REC.1399.047 در دانشگاه فردوسی مشهد به ثبت رسیده است. برای توصیف اطلاعات پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و آمار استنباطی شامل تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر با کمک نرم‌افزار SPSSv19 استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین (انحراف استاندارد) سن برای کل نمونه این پژوهش (۷/۰۳) ۳۳ بود. همچنین این میزان برای گروه مدیریت والدین (۷/۰۵) ۳۳/۴۱، گروه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه (۷/۳۶) ۳۳/۲۴، گروه ترکیبی (۷/۳۵) ۳۳/۱۰ و گروه گواه (۶/۵۷) ۳۲/۲۰ بود. در جدول زیر شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی برای متغیرهای پژوهش در سه مرحله آزمایش

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		انحراف میانگین	انحراف معیار	انحراف میانگین	انحراف معیار	انحراف میانگین	انحراف معیار
رضایت	مدیریت والدین	۱۵۳/۰۹	۱۵/۹۲	۱۵۹/۶۶	۱۴/۶۲	۱۵۸/۰۹	۱۴/۱۵
	فرزندپروری	۱۵۳/۸۲	۱۵/۲۸	۱۵۵/۶۷	۱۴/۸۷	۱۵۵/۳۹	۱۶/۴۴
زناشویی	آموزش	۱۵۳/۶۱	۱۵/۱۵	۱۶۵/۹۰	۹/۷۷	۱۶۵/۰۶	۱۰/۹۵
	ترکیبی	کنترل	۱۵۳/۳۷	۱۲/۹۲	۱۵۴/۳۰	۱۱/۹۰	۱۵۴/۰۰
راهبرد	مدیریت والدین	۳۸/۵۰	۵/۸۴	۴۰/۶۲	۴/۶۵	۴۰/۸۱	۴/۸۱
	فرزندپروری	۳۸/۶۱	۵/۳۱	۳۹/۹۷	۴/۴۸	۳۹/۲۷	۵/۶۱
مسأله محور	آموزش	۳۸/۲۶	۵/۱۷	۴۳/۹۰	۶/۲۰	۴۳/۲۹	۶/۵۹
	ترکیبی	کنترل	۳۸/۷۳	۵/۰۲	۳۸/۶۷	۴/۹۳	۳۸/۶۷
راهبرد	مدیریت والدین	۳۵/۹۷	۵/۴۱	۳۴/۶۲	۵/۳۱	۳۴/۱۹	۵/۳۶
	فرزندپروری	۳۵/۷۳	۵/۴۳	۳۲/۵۷	۴/۳۳	۳۳/۶۷	۴/۱۳
هیجان محور	آموزش	۳۵/۲۹	۵/۶۲	۳۰/۶۱	۴/۵۱	۳۱/۲۲	۴/۴۱
	ترکیبی	کنترل	۳۵/۴۷	۶/۴۵	۳۵/۱۷	۶/۵۵	۳۵/۰۷

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش برای هر چهار گروه در هر سه مرحله آزمون در جدول فوق ارائه شده است. افزون بر آن در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس چندمتغیری

اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. لذا قبل از انجام تحلیل، مفروضات آزمون مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی یکسانی ماتریس‌های کواریانس از آزمون ام‌باکس استفاده شد. نتایج حاکی از عدم برقراری این مفروضه بود ($M=4313/451$ باکس، $P=0/001$ و $F=2/772$). برای بررسی مفروضه کرویت از آزمون موجلی استفاده شد که نتایج نشان داد این مفروضه برای متغیر رضایت زناشویی ($p=0/0001$ و $W=0/437$ موجلی)، راهبرد مسأله‌محور ($p=0/0001$ و $W=0/309$ موجلی) و راهبرد هیجان‌محور ($p=0/0001$ و $W=0/398$ موجلی) برقرار نبود. افزون بر آن به منظور بررسی واریانس‌های خطای متغیر زمان در مراحل مختلف ارزیابی از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون برای متغیر رضایت زناشویی در هر سه مرحله پیش‌آزمون ($F_{(122, 3)}=0/423$ و $p=0/941$ ، پس‌آزمون ($F_{(122, 3)}=0/486$ و $p=0/819$) و پیگیری ($F_{(122, 3)}=0/553$ و $p=0/701$)، متغیر راهبرد مسأله‌محور در هر سه مرحله پیش‌آزمون ($F_{(122, 3)}=0/896$ و $p=0/200$ ، پس‌آزمون ($F_{(122, 3)}=0/265$ و $p=0/337$) و پیگیری ($F_{(122, 3)}=0/345$ و $p=0/345$) و راهبرد هیجان‌محور در هر سه مرحله پیش‌آزمون ($F_{(122, 3)}=0/116$ و $p=0/476$ ، پس‌آزمون ($F_{(122, 3)}=2/134$ و $p=0/099$) و پیگیری ($F_{(122, 3)}=2/114$ و $p=0/102$) برقرار بود. با این حال به دلیل عدم برقراری دو مفروضه یکسانی ماتریس‌های کواریانس و کرویت، می‌توان مفروضه‌های تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر را پذیرفت و برای مقایسه‌ها از اندازه اثر پیلایی و مقادیر تصحیح شده هوبن‌فلت استفاده نمود. در ادامه نتایج حاصل از این آزمون ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش

مقیاس	منبع اثر	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذورات
رضایت زناشویی	زمان	۱۸/۰۴۹	۱/۳۱۹	۱۳/۶۸۳	۰/۴۱۲	۰/۵۷۸	۰/۰۰۳
	گروه	۲۶/۶۸۱	۳/۲۴۳	۹/۵۵۱	۰/۰۱۹	۰/۰۹۲	۰/۰۱۳
	زمان*گروه	۱۰/۶۹۴	۳/۹۵۷	۲/۷۰۲	۰/۰۸۱	۰/۹۸۸	۰/۰۰۲
راهبرد مسأله‌محور	زمان	۳۸۴/۳۱۸	۱/۲۱۷	۳۱۵/۸۶۶	۲۷/۱۳۲	۰/۰۰۰۱	۰/۱۸۲
	گروه	۵۱۱/۴۹۶	۳	۱۷۰/۵۰۱	۲/۳۵۱	۰/۰۰۱	۰/۲۳۸
	زمان*گروه	۳۴۶/۰۵۵	۳/۶۵۰	۹۴/۸۰۶	۸/۱۴۴	۰/۰۰۰۱	۰/۱۶۷
راهبرد هیجان‌محور	زمان	۴۱۹/۷۰۱	۱/۲۸۶	۳۲۶/۲۷۳	۴۳/۷۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶۴
	گروه	۴۵۸/۴۹۱	۳/۵۷۷	۱۵۲/۸۲۸	۱/۹۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۵۸
	زمان*گروه	۲۰۰/۹۷۱	۳/۸۵۹	۵۲/۰۷۸	۶/۹۷۸	۰/۰۰۱	۰/۱۴۶

نتایج جدول فوق در مورد اثر زمان و تعامل زمان و گروه حاکی از آن است که این میزان برای متغیر رضایت زناشویی برقرار نبود. به این معنی که هیچکدام از روش‌های آموزشی باعث اثربخشی در رضایت زناشویی نشد. این در حالی بود که در دو راهبرد مسأله‌محور و هیجان‌محور این میزان معنی‌دار بود. در ادامه از مقایسه زوجی جهت مشخص شدن مکان تفاوت راهبردهای مقابله‌ای استفاده شده است.

جدول ۵. نتایج مقایسه زوجی اثر تعاملی زمان و گروه برای راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌محور و

هیجان‌محور

متغیر	آزمون	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معنی‌داری
راهبرد مسأله‌محور	پیش‌آزمون	مدیریت والدین	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	۰/۱۰۶	۱/۳۲۷
			آموزش ترکیبی	۰/۲۴۲	۱/۳۴۸
			کنترل	۰/۲۳۳	۱/۳۵۹
	پس‌آزمون	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	آموزش ترکیبی	۰/۳۴۸	۱/۳۳۸
			کنترل	۰/۱۲۷	۱/۳۴۹
			کنترل	۰/۴۷۵	۱/۳۷۰
	پس‌آزمون	مدیریت والدین	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	۰/۶۵۵	۱/۲۹۵
			آموزش ترکیبی	۳/۲۷۸	۱/۳۱۵
			کنترل	۱/۹۵۸	۱/۳۲۶
	پس‌آزمون	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	آموزش ترکیبی	۳/۹۳۳	۱/۳۰۵
			کنترل	۱/۳۰۳	۱/۳۱۶
			کنترل	۵/۲۳۶	۱/۳۳۶
پیگیری	پیش‌آزمون	مدیریت والدین	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	۱/۵۴۰	۱/۳۷۸
			آموزش ترکیبی	۲/۴۷۸	۱/۴۰۰
			کنترل	۲/۱۴۶	۱/۴۱۲
	پس‌آزمون	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	آموزش ترکیبی	۴/۰۱۸	۱/۳۹۰
			کنترل	۰/۶۰۶	۱/۴۰۲
			کنترل	۴/۶۲۴	۱/۴۲۳
راهبرد هیجان‌محور	پیش‌آزمون	مدیریت والدین	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	۰/۲۴۱	۱/۴۲۱
			آموزش ترکیبی	۰/۶۷۸	۱/۴۴۳
			کنترل	۰/۵۰۲	۱/۴۵۵
	پس‌آزمون	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	آموزش ترکیبی	۰/۴۳۷	۱/۴۳۲
			کنترل	۰/۲۶۱	۱/۴۴۵
			کنترل	۰/۱۷۶	۱/۴۶۷
	پس‌آزمون	مدیریت والدین	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	۲/۰۴۹	۱/۲۹۶
			آموزش ترکیبی	۴/۰۱۲	۱/۳۱۶
			کنترل	۰/۵۴۲	۱/۳۲۷
	پس‌آزمون	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	آموزش ترکیبی	۱/۹۶۳	۱/۳۰۶
			کنترل	۲/۵۹۱	۱/۳۱۷
			کنترل	۴/۵۵۴	۱/۳۳۷
پیگیری	پیش‌آزمون	مدیریت والدین	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	۰/۵۲۱	۱/۲۷۱
			آموزش ترکیبی	۲/۹۶۲	۱/۲۹۱
			کنترل	۰/۸۷۹	۱/۳۰۲
	پس‌آزمون	فرزندپروری	آموزش ترکیبی	۲/۴۴۱	۱/۲۸۲

۱	۱/۲۹۳	۱/۴۰۰	کنترل	ذهن آگاهانه
۰/۰۲۵	۱/۳۱۲	۳/۸۴۱	کنترل	آموزش ترکیبی

نتایج ارائه شده در جدول فوق مبین این بوده که در نمرات پیش‌آزمون راهبردهای مقابله‌ای بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. این در حالی بود که در نمرات پس‌آزمون و پیگیری برای هر دو راهبرد مقابله‌ای مسأله‌محور و هیجان‌محور، آموزش ترکیبی تفاوت معنی‌داری را نشان داد. به این معنی که با مشاهده میزان معنی‌داری راهبردهای مقابله‌ای در مراحل پس‌آزمون و پیگیری می‌توان گفت آموزش ترکیبی از دو آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه مؤثرتر بود. بنابراین این فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه همراه با آموزش مدیریت والدین (آموزش ترکیبی) در مقایسه با آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین به تنهایی بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای مادران کودکان پیش‌دبستانی مؤثرتر است، مورد تأیید واقع شده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه همراه با آموزش مدیریت والدین (آموزش ترکیبی) با آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین به تنهایی بر راهبردهای مقابله‌ای و رضایت زناشویی در مادران کودکان پیش‌دبستانی بود. نتایج نشان داد که هیچ یک از این سه آموزش نتوانسته است تغییر معناداری را در سطح رضایت‌مندی زناشویی مادران ایجاد کند. همسو با این پژوهش، گریست، فورهند، ولز و مک‌ماهون (۱۹۸۰) در پژوهش خود دریافتند که جلسات آموزش والدین تغییری در رضایت زناشویی آن‌ها ایجاد نمی‌کند؛ مخصوصاً اگر سطح رضایت‌مندی زناشویی آن‌ها متوسط به بالا باشد. همچنین نتایج پژوهش بولارد و همکاران (۲۰۱۰) حاکی از این است که آموزش مدیریت والدین تأثیر مستقیم و معناداری بر افزایش رضایت زناشویی مادران ندارد. با این حال نتایج پژوهش موسوی، علوی‌نژاد و موسوی (۲۰۱۷) حاکی از این است که آموزش مدیریت والدین به مادران می‌تواند رضایت‌مندی زناشویی آن‌ها را به طور معناداری افزایش دهد که این نتایج با یافته‌ی پژوهش حاضر ناهمسو است. اما در رابطه با عدم اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر رضایت‌مندی زناشویی، این پژوهش با پژوهش پرایز بلک‌شر و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. این پژوهشگران هرکدام در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن آگاهی به والدین و همسران، نمی‌تواند رضایت و سازگاری در رابطه زناشویی را افزایش دهد. در عوض، سربندی فراهانی، محمدخانی و مرادی (۱۳۹۳) ناهمسو با پژوهش حاضر، در مطالعات خود نشان دادند آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به مادران منجر به افزایش معناداری در سطح رضایت‌مندی زناشویی آن‌ها می‌شود. تاکنون پژوهشی صورت نگرفته است که اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه را در ترکیب با رویکردهای رفتاری بر متغیرهای مربوط به سیستم زوجی، همچون رضایت زناشویی بررسی نماید، به همین جهت پژوهشی که در این زمینه همسو یا ناهمسو با پژوهش حاضر باشد، یافت نشد.

در تبیین این یافته باید گفت برقراری، افزایش و ماندگاری رضایت زناشویی مستلزم این است که زوجین فعالانه گستره‌ای از مسائل را در اکوسیستم خانواده مدیریت کنند که شامل رابطه‌ی زناشویی، کار، وظایف

خانه، فرزندپروری، علایق و نیازهای خود و کودک می‌شود. این تکالیف با توجه به پیچیدگی و مسائل منحصر به فرد در اکوسیستم منحصر به فرد هر خانواده، چالش‌برانگیزتر از آن‌چه به‌نظر می‌رسد نیز هستند. کیفیت و رضایت زناشویی همان‌طور که بر وجوه مختلف خانواده تأثیر می‌گذارد، از آن‌ها نیز تأثیر می‌پذیرد (بولارد و همکاران، ۲۰۱۰). در این پژوهش، برنامه‌های ارائه شده در سه گروه مختلف صرفاً بر بهبود مهارت‌های فرزندپروری، رفتارهای والدگرانه و به‌طور کلی بهبود کیفیت فرزندپروری تمرکز دارد و توجه مستقیمی بر دیگر تکالیف و ابعاد مرتبط با روابط زوجین که می‌تواند بر کیفیت رابطه زناشویی اثرگذار باشد، ندارند. فرزندپروری فقط یکی از تکالیف و جنبه‌هایی است که بر رضایت زناشویی والدین به‌عنوان زیرسیستم زوجی، نقش دارد و احتمالاً به این خاطر است که این پژوهش با نپرداختن به دیگر تکالیف و ابعاد زناشویی، نتوانسته است توانمندی والدین را در دیگر ابعاد پرورش دهد و به‌تبع آن رضایت‌مندی زناشویی آن‌ها را بهبود بخشد. در همین راستا باید خاطر نشان کرد که رضایت زناشویی مفهومی چندلایه و چندبعدی است که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد و فقط متأثر از یک یا چند عامل محدود نیست. عوامل بسیاری همچون سن ازدواج، مدت زمان ازدواج، ویژگی‌های شخصی و بلوغ روانی هر یک از زوجین، تفاوت‌های فرهنگی و مذهبی و قومی، شیوه‌های تفکر والدین، هوش هیجانی زوجین، مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله، درک و احترام متقابل، صمیمیت، تاریخچه‌ی دلبستگی زوجین، اعتماد و تعهد، سطح تحصیلات و وضعیت مالی زوجین، عوامل شناختی و هیجانی، الگوهای رفتاری، روابط جنسی، تعداد فرزندان، روابط با خویشان و حمایت‌های اجتماعی و دیگر عواملی که در سطح فردی یا اجتماعی هستند همگی بر افزایش یا کاهش سطح رضایت‌مندی زناشویی والدین مؤثر است (توکل و همکاران، ۲۰۱۷). پس با توجه به اینکه رضایت زناشویی به عوامل زیادی وابسته است و روابط رضایت‌بخش زناشویی پیچیدگی خاص خود را دارند، نباید انتظار داشت که مداخلاتی که تنها یک یا چند عامل محدود را تغییر می‌دهد، بتواند در سازه پیچیده رضایت‌مندی زناشویی تغییر معناداری ایجاد کند. همان‌طور که پیداست پژوهش حاضر نیز به‌دلیل محدودیت در زمان و مسائل پژوهشی، تنها آموزش‌هایی را به مادران ارائه کرد که با تمرکز خاص بر موضوع فرزندپروری، احتمالاً توانسته است تعداد محدودی از عوامل را در مادران بهبود بخشد (مثلاً شیوه‌های تفکر، مهارت‌های حل مسئله، صمیمیت و ...) و تأثیری بر دیگر عوامل مهم‌تر و عمده‌تر نداشته است. ضمن این‌که برخی از عوامل مذکور در بالا، نسبتاً ثابت هستند و تحت تأثیر مداخلات نیز تغییری نمی‌کنند (برای مثال تعداد فرزندان، سن ازدواج، تفاوت‌ها و ...). در تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت رابطه زناشویی، رابطه‌ای متقابل بین دو فرد است که زیر سیستم زوجی را در خانواده شکل می‌دهد، که ادراک رضایت هرکدام از زوجین در این رابطه، می‌تواند بر کیفیت کلی رابطه‌ی زناشویی و رضامندی زناشویی زوجین اثرگذار باشد (دئی، ۲۰۱۸). با توجه به ماهیت زوجی این مفهوم، اگر مداخله‌ای بتواند هر دو والد را درگیر کند احتمالاً اثربخشی بیشتری بر متغیرهای مرتبط با رابطه‌ی زناشویی همچون رضایت‌مندی خواهد داشت. گروه نمونه این پژوهش فقط متشکل از مادران بود و پدران در هیچ یک از این جلسات گروهی حضور نداشتند. احتمال می‌رود اگر پدران نیز از این آموزش‌ها برخوردار می‌شدند، به‌خاطر درگیر شدن در فرزندپروری مشترک، هدف‌گذاری مشترک، هماهنگی بیشتر در فرزندپروری و تغییر در الگوهای رفتاری خود پدران، تغییر بیشتری در رضایت زناشویی آن‌ها ایجاد می‌شد.

از سوی دیگر تحلیل داده‌ها نشان داد که دو برنامه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین، هیچ یک به تنهایی نتوانسته‌اند راهبردهای مقابله‌ای والدین را به طور معناداری بهبود بخشند؛ به عبارتی این دو برنامه نتوانسته‌اند میزان استفاده مادران از راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار را افزایش و میزان استفاده از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار را کاهش دهند؛ اما این تغییرات اندک بوده و به سطح معناداری نرسیده است. با این حال، آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به همراه آموزش مدیریت والدینی (آموزش ترکیبی) نتوانسته است با افزایش راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار و کاهش راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار، باعث بهبود معناداری در راهبردهای مقابله‌ای در مادران شرکت‌کننده در این گروه شود. همچنین تحلیل داده‌های مرتبط با این فرضیه نیز نشان دهنده ماندگاری این پیامد در یک دوره پیگیری دو ماهه است. در بحث اثرگذاری آموزش مدیریت والدین بر راهبردهای مقابله‌ای، چندین پژوهش‌های انجام شده همسو یا ناهمسو با این نتایج یافت شد. برای مثال حیدری و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی مبنی بر عدم اثربخشی آموزش رفتاری بر راهبردهای مسأله‌مدار نیز همسو است. ارگونرتهکی‌نپ و آکوک (۲۰۰۴) نیز همسو با پژوهش حاضر دریافتند آموزش والدین، تأثیری در بهبود راهبردهای مقابله‌ای مادران کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم ندارد. در مقابل، دارداس و احمد (۲۰۱۵) دریافتند آموزش والدین می‌تواند باعث بهبود مهارت‌های مقابله‌ای مادران شود که این یافته با پژوهش حاضر ناهمسو است. در زمینه‌ی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه، بررسی پیشینه پژوهشی نشان داد که اکثر پژوهش‌های انجام گرفته در این زمینه، با پژوهش حاضر ناهمسو هستند. با این حال، گلدشتاین، جوسفسون، زی و هیوز (۲۰۱۲) همسو با این پژوهش، در مطالعه خود یک برنامه‌ی مبتنی بر ذهن آگاهی کوتاه‌مدت را برای یک گروه ۴۶ نفره اجرا کردند. این پژوهشگران نشان دادند که ذهن آگاهی گرچه می‌تواند ویژگی عمومی ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را بهبود بخشد، اما بین گروه‌های کنترل و آزمایش تفاوتی در متغیر راهبردهای مقابله‌ای وجود ندارد. همچنین یافته‌های پژوهش سرس و کرایوس (۲۰۰۹) نیز حاکی از این بود که آموزش ذهن آگاهی نمی‌تواند تغییر معناداری در راهبردهای مقابله‌ای افراد به وجود آورد؛ که این یافته با پژوهش حاضر همسو بود. علاوه بر این، براون، رایان و کرسول (۲۰۰۷) نیز همسو با این پژوهش در مطالعه خود عدم تأثیر آموزش ذهن آگاهی را بر بهبود مهارت‌های مقابله‌ای نشان داد.

در تبیین عدم اثربخشی معنادار دو برنامه مجزای آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین باید گفت مداخله روان‌شناختی آموزشی که جامع باشد (یعنی فقط بر یک محتوا تمرکز نداشته باشد و آموزش مستقیم مهارت‌های مقابله‌ای را نیز در برداشته باشد) می‌تواند در کوتاه‌مدت راهبردهای مقابله مسأله‌مدار را افزایش دهد (شن، لیو و برات، ۲۰۲۱). بدیهی است که برنامه‌های آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین علاوه بر کوتاه مدت بودن، از جامعیت لازم برخوردار نیستند و تنها بر روی مسائل مرتبط با بحث فرزندپروری تمرکز دارند. لذا نباید انتظار داشت در کوتاه مدت بتوانند تغییر معناداری در راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار ایجاد کنند. از دگرسو، باید خاطر نشان کرد که تغییر دادن راهبردهای سرکوب‌گری یا اجتناب هیجانی در کوتاه مدت دشوار است (شن و همکاران، ۲۰۲۱) و تغییر آن‌ها نیازمند برنامه مداخله‌ای بلندمدت‌تر و جامع‌تری است. به همین دلیل احتمالاً در پژوهش حاضر این دو برنامه نتوانسته‌اند بهبود معناداری در این دو مؤلفه ایجاد نمایند. به عبارتی باید گفت در این آموزش‌ها پیش‌نیاز اساسی برای بهبود راهبردهای مقابله، که شناسایی مسأله، برنامه‌ریزی برای حل مسأله و مدیریت

هیجانان مختص هر مسئله است، فراهم می‌شود؛ اما از آن‌جا که آموزش مهارت‌های مقابله‌ی موفقیت‌آمیز در آن‌ها به‌طور کامل گنجانده نشده است، به تنهایی نمی‌توانند تغییری در آن ایجاد کنند. بدیهی است که این برنامه‌ها تنها بر فرزندپروری، استرس‌های ناشی از فرزندپروری، و مهارت‌های مرتبط با فرزندپروری تمرکز داشتند. شاید محتوای عمومی و گسترده این برنامه‌ها، بدون تمرکز ویژه بر مهارت‌های مقابله‌ای یکی از عللی است که باعث شده است تغییر در راهبردهای مقابله‌ای اندک باشد. همچنین تعداد جلسات هر کدام از این برنامه‌ها فقط ۸ جلسه بود که زمان نسبتاً کمی برای ایجاد تغییر راهبردهای مقابله‌ای است. به‌علاوه، برای این‌که یک برنامه اثربخشی داشته باشد، نیاز است مادران با تمرین و ممارست در انجام مهارت‌های آن، تغییرات و موارد آموخته شده را به بافت فرزندپروری منتقل نمایند و آن‌ها را به تدریج درونی و تثبیت کنند. در این پژوهش احتمال می‌رود تعداد اندک جلسات و فشردگی بودن مباحث، باعث شده است مادران فرصت کافی برای تثبیت این آموزش‌ها نداشته‌اند، و یا در انجام تکالیف و تمرین‌هایی که به آن‌ها سپرده می‌شد، تلاش لازم را نداشته‌اند. شاید برنامه‌ای که زمان بیشتری را برای تمرکز مستقیم‌تر و بیشتر بر مؤلفه‌های شناختی مادران در بافت فرزندپروری داشته باشد، و به مادران فرصت بیشتری برای آوردن مهارت‌ها به سطح عملکرد بدهد، بتواند این شکاف را پوشش دهد. به‌طور کلی باید گفت مقابله شامل گستره‌ای از راهبردهای هیجانی، شناختی و رفتاری است و مقابله‌ی موفق بستگی به هماهنگی تمامی این سیستم‌ها تحت شرایط چالش‌زا دارد (لازاروس و فولکن، ۱۹۸۴). بهبود در راهبردهای مقابله‌ای والدین یک فرایند تجمعی است و این تغییرات اندک در طی مداخله، نیازمند زمان بیشتری است. یک برنامه‌ی کوتاه مدت ممکن است بتواند به والدین کمک کند معنای مثبتی در شرایط پیدا کنند و آن را باز ارزیابی کنند؛ اما آن‌ها را با دامنه گسترده‌ای از راهبردهای مقابله‌ای که بتواند در شرایط خاص راهبردی باشد، مجهز نمی‌کند. بدون داشتن شیوه‌های خاص و عملی کافی و زیاد برای مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا، والدین ممکن است نتوانند راهبردهای مقابله‌ای را به‌طور کارآمد و مناسبی اجرا کنند. لذا به‌نظر می‌رسد برنامه‌ای بلندمدت‌تر و جامع‌تر برای این امر ضروری است. این مطلب در تبیین عدم اثربخشی دو برنامه‌ی مذکور بر راهبردهای مسئله‌مدار نیز صدق می‌کند. مقابله‌ی مسئله‌مدار نوعی مهارت شناختی و رفتاری است که بیشتر در سطوح شناختی رخ می‌دهد (لازاروس و فولکن، ۱۹۸۹). عدم معناداری میزان افزایش این مؤلفه را می‌توان به ماهیت نسبتاً باثبات شناخت‌ها مرتبط نمود. شناخت‌های افراد، معمولاً به کندی تغییر می‌کنند و همچنین تغییر آن‌ها نیازمند تمرین و تغییر شیوه‌ی تفکر در بازه زمانی بلندمدت-تری است و این امر به‌نوبه‌ی خود مستلزم نهادینه شدن و تثبیت مهارت‌های حل مسئله در افراد توسط پیوستگی و تمرین است، چرا که دانش و آگاهی به تنهایی برای ایجاد اصلاح واقعی و عینی ممکن است کافی نباشد. لازم به ذکر است که آموزش مدیریت والدین یک آموزش رفتاری است و بیشتر بر تغییر رفتار تمرکز دارد تا شناخت. تأکید عمده آموزش ذهن‌آگاهی نیز بر مؤلفه‌های هیجانی والدین است و کمتر به ابعاد شناختی می‌پردازد. لذا احتمال می‌رود در این پژوهش این دو رویکرد به‌تنهایی نتوانستند تأثیر کافی و لازم را بر شناخت‌های مادران بگذارند و بدین ترتیب تغییر در راهبردهای مسئله‌محور اندک بوده و به حد معناداری نرسیده است.

یافته‌ی اصلی پژوهش نشان داد که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به همراه آموزش مدیریت والدین (آموزش ترکیبی)، توانست با افزایش راهبردهای مسئله‌مدار و کاهش راهبردهای هیجان‌مدار، باعث بهبود معنادار راهبردهای مقابله‌ای در مادران شود. تاکنون مطالعه‌ای که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه را به صورت ترکیبی با آموزش مدیریت والدین اجرا کند، انجام نگرفته است. به علاوه، پژوهش‌هایی که رویکردی تلفیقی را نیز در زمینه‌ی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی، مشابه با این پژوهش اتخاذ کرده باشند بسیار محدود هستند و متغیرهایی غیر از مقابله والدین را مطالعه نموده‌اند. لذا در بررسی پیشینه پژوهشی تنها یک پژوهش همسو با پژوهش حاضر یافت شد. فلوجاس کونتراس، گارسایا پالاکویوس و گومز (۲۰۲۱) در مطالعه‌ی خود که برنامه‌ای مبتنی بر اصول و فنون روان‌درمانی‌های موج سوم همچون ذهن آگاهی، پذیرش، درک تجارب لحظه حال و خودآگاهی بود را به صورت بر خط برای یک گروه از مادران اجرا نمودند. نتایج این مطالعه همسو با پژوهش حاضر، نشان داد که برنامه‌های آموزش والدینی که اصول ذهن آگاهی را در خود داشته باشند، می‌توانند باعث بهبود راهبردهای مقابله‌ای والدین شوند؛ که با پژوهش حاضر همسو است. در تبیین اثربخشی بیشتر برنامه آموزشی ترکیبی باید به نظریه‌ی لازاروس و فولکمن (۱۹۸۱) اشاره نمود که مقابله را تلاش‌های شناختی و رفتاری می‌دانند که به منظور مهار نیازهای درونی و بیرونی و تعارضاتی که بر منابع فردی فشار وارد می‌کنند، انجام می‌گیرد و بر این اساس دو عملکرد عمده برای مقابله عنوان کرده‌اند: (۱) ارتباط فرد با محیط (متمرکز بر مسئله) و (۲) کنترل هیجانات تنش‌زا یا برانگیختگی فیزیولوژیکی (تعدیل هیجان). به عبارتی والدین در شرایط تنیدگی‌زا برای مقابله‌ی کارآمد با دو تکلیف روبه‌رو هستند: نیاز دارند مسائل را برنامه‌ریزی و حل کنند و نیز هیجاناتشان را تنظیم کنند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). به این ترتیب برای این که راهبردهای مقابله‌ای بتوانند به خوبی در فرد شکل گیرند و تثبیت شوند، وجود این دو جز ضروری است. به نظر می‌رسد ترکیب آموزش ذهن آگاهی با اصول مدیریت رفتار می‌تواند این دو عملکرد مورد نظر لازاروس و فولکمن را تأمین نماید. در این پژوهش در گروه ترکیبی ذهن آگاهی و تمرینات آن همچون اسکن بدن، مراقبه، تنفس سه دقیقه و ... توانسته است کنترل هیجانات و برانگیختگی‌های بدنی را در مادران حاصل کند. بدیهی است که راهبردهای مقابله‌ای صحیح در صورتی رخ می‌دهد که هیجانات شدید شناسائی و مدیریت شوند و در قدم بعدی والدین با حالتی نسبتاً کم تنش و آرام، به فرایند مدیریت مسئله بپردازند تا فرایند مقابله را در مورد یک موضوع به اتمام برسانند. این گام دوم در گروه ترکیبی، توسط آموزش مدیریت رفتار به مادران فراهم شد. مادران شرکت‌کننده در گروه ترکیبی در بستر ذهن آگاهی توانستند مسائل و تعارضات فرزندپروری را به نحوی کمتر هیجان‌مدار و بیشتر مسئله‌مدار حل کنند و این باعث بهبود کلی راهبردهای مقابله‌ای در آن‌ها شده است.

پژوهش حاضر دربردارنده چندین محدودیت بود که رفع آن‌ها در پژوهش‌های بعدی می‌تواند نتایج مؤثرتر و قابل اعتمادتری فراهم کند. یکی از محدودیت‌های این مطالعه بحث سنجش و پرسشنامه‌های مورد استفاده بود. پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش حاضر از نوع خودسنجی بودند، که علی‌رغم این که در زمان کوتاهی اطلاعات ارزشمند و گسترده‌ای در اختیار قرار می‌دهند، ممکن است دارای سوگیری و یا سنجش ناکارآمد نیز باشند. یکی دیگر از مهم‌ترین محدودیت‌هایی که این پژوهش با آن روبه‌رو بود بحث همه‌گیری ویروس کرونا در زمان انجام پژوهش بود. این پژوهش و آموزش‌های آن در شرایط همه‌گیری ویروسی کووید ۱۹ و سیاست‌های بهداشتی و محدودیت‌های ناشی از آن اجرا شد. این بیماری احتمالاً اثرات

بسیار گسترده‌ای بر خانواده‌ها، از هر نظر گذاشته است که می‌تواند در نتایج حاصل از این آموزش‌ها تداخل ایجاد کند. محدودیت دیگر این مطالعه مربوط به قلمرو مکانی مطالعه است، این مطالعه بر روی کودکان پیش‌دبستانی صورت گرفت و نمی‌توان یافته‌های آن را به سایر کودکان در سایر شهرها تعمیم داد، در صورت تعمیم‌دهی باید جوانب احتیاط رعایت شود. با توجه به محدودیت‌هایی که پژوهش حاضر با آن‌ها روبه‌رو بود، پیشنهاد می‌شود با توجه به اهمیت نقش پدران و مشارکت آن‌ها در امر فرزندپروری و نیز اهمیت هماهنگی والدین، پژوهشگران دیگر در پژوهش‌های آتی حضور پدران در گروه‌های آموزشی را نیز مد نظر قرار دهند تا علاوه بر ارتقای اثربخشی آن‌ها، فرصت مقایسه آموزش‌ها در هر دو جنس فراهم شود. پیشنهاد دیگر نیز این است که پژوهش‌های آتی، به‌طور موازی با آموزش والدین، آموزش‌هایی برای کودکان نیز در نظر بگیرند و نتایج آن با پژوهش‌هایی که فقط والدین را دربر دارد مقایسه شود. در این پژوهش آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با آموزش مدیریت والدین ترکیب شد. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران دیگر این رویکرد را با رویکردهای رفتاری جدیدتری که مؤلفه‌های دیگری سازگار با اصول ذهن‌آگاهی را در خود دارند (همچون برنامه سال‌های شگفت‌انگیز یا برنامه درمان رابطه‌ی والد-کودک که عناصر هیجانی و ارتباطی را مورد تمرکز بیشتر قرار داده‌اند) تلفیق کنند و نتایج آن با پژوهش‌های دیگر مقایسه شود. پیشنهاد دیگری که می‌شود این است که پژوهشگران بعدی علاقمند به این حیطه در پژوهش‌های خود از پرسشنامه‌های دیگری به‌غیر از خودسنجی‌ها (همچون ابزارهای عملکردی یا بدون ساختار) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده نمایند. از آن‌جاکه این پژوهش در یک جمعیت غیربالیینی از مادران کودکان پیش‌دبستانی اجرا شد و جنبه پیشگیرانه دارد، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده این برنامه را برای گروه‌های پرخطری که در معرض مشکلات بالقوه هستند، همچون خانواده‌های پر آسیب، خانواده‌های طلاق یا خانواده‌های دارای کودک یا والد مبتلا به یکی از اختلالات روانی، در مراحل رشدی مختلف، خصوصاً سال‌های اولیه رشد، اجرا نمایند. به‌خاطر این‌که ذهن‌آگاهی برای این‌که در رفتار و فرزندپروری یکپارچه و تثبیت شود نیازمند تمرین و گذر زمان است، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی نتایج پژوهش را در دوره‌های پیگیری بلندمدت‌تری مثلاً شش ماهه یا یک‌ساله بررسی کنند تا پیامدهای دیرآغاز احتمالی نیز ارزیابی شوند. در نهایت پیشنهاد می‌شود پژوهشگران علاقمند به این حیطه در صورت امکان، پس از اتمام بیماری همه‌گیر کرونا و برطرف شدن یا کم شدن محدودیت‌های بهداشتی و بازگشت شرایط عادی به زندگی خانواده‌ها، این پژوهش را مجدداً اجرا نمایند و نتایج آن را با پژوهش حاضر یا پژوهش‌هایی که در این شرایط اجرا شده‌اند مقایسه نمایند.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. همچنین زمان تکمیل پرسشنامه‌ها، ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد.

سیاسگزاری

این پژوهش مستخرج از رساله نویسنده اول در مقطع دکتری دانشگاه فردوسی مشهد اخذ شده است؛ پژوهشگران از کلیه افراد شرکت کننده، سرکارخانم دکتر عاصمی و مربیان و پرسنل محترم موسسه مهدقرآن کاشمر به خاطر بردباری، اعتماد و همکاری ارزشمندشان در این امر، نهایت تقدیر و تشکر را دارند.

مشارکت نویسندگان

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می دارند که هیچگونه تضاد منافی وجود ندارد.

منابع

- بروکی میلان، حسن، کمرزین، حمید، و زارع، حسین. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای و علایم اعتیاد در بیماران وابسته به مواد. *فصلنامه اعتیادپژوهی سوءمصرف مواد*، ۳۰(۸): ۱۵۶-۱۴۳.
- خاکپور، نعیمه، محمدزاده ادملایی، رجبعلی، صادقی، جمال، و نازک تبار، حسین. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله شناختی-اجتماعی بر راهبردهای مقابله‌ای و احساس ناکامی نوجوانان دختر دارای رفتارهای پرخطر. *نشریه روان پرستاری*، ۹(۱): ۷۷-۸۸.
- سربندی فراهانی، مهناز، محمدخانی، شهرام، و مرادی، علیرضا. (۱۳۹۳). اثر آموزش برنامه زایمان و فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب بارداری زنان باردار و مولفه‌های روان شناختی مرتبط با آن. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- عطایی فر، ربابه، و امیری، شعله. (۱۳۹۵). آزمون مدل علی رابطه ارتباط مؤثر همسران و رابطه والد-فرزندی برای آموزش والدین دانش آموزان دوره ابتدایی. *فصلنامه علمی-پژوهشی خانواده و پژوهش*، ۱۳(۱): ۳۸-۷.
- قاسمی، علی، آتش پور، سید حمید، و سجادیان، ایلناز. (۱۴۰۰). اثربخشی سبک فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در زنان تک والد. *فصلنامه خانواده درمانی کاربردی*، ۲(۴): ۳۳۲-۳۵۰.
- نادری، لیلا، مولوی، حسین، و نوری، ابوالقاسم. (۱۳۹۴). پیش بینی رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان براساس همدلی و بخشودن. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۱۶(۶۲): ۶۹-۷۵.
- نجاتی فر، سارا، آقازیرتی، علی، و عابدی، احمد. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر استرس والدگری مادران و پذیرش والدینی کودکان تیزهوش پرخاشگر. *فصلنامه خانواده درمانی کاربردی*، ۳(۱): ۲۰-۱.

References

- Anālayo, B. (2019). Adding historical depth to definitions of mindfulness. *Current opinion in psychology*, 28, 11-14.
- Ataeifar, R., & Amiri, S. (2016). Testing the causal model of the effective relationship between spouses and parent-child relationship for the education of parents of elementary school students. *Scientific-Research Quarterly of Family and Research*, 13(1): 7-38. (In Persian)
- Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., & Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of occupational health psychology*, 24(1), 108-126.
- Bellur, Z., Aydın, A., & Alpay, E. H. (2018). Mediating role of coping styles in personal, environmental and event related factors and posttraumatic growth relationships in women with breast cancer. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 38-51.
- Bögels, S., & Restifo, K. (2013). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer Science & Business Media.
- Brouki Milan, H., Kamrazarin, H., & Zare, Hossein. (2014). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on improving coping strategies and addiction symptoms in drug dependent patients. *Addiction and Substance Abuse Quarterly*, 8(30): 156-143. (In Persian)
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bullard, L., Wachlarowicz, M., DeLeeuw, J., Snyder, J., Low, S., Forgatch, M., & DeGarmo, D. (2010). Effects of the Oregon model of Parent Management Training (PMT) on marital adjustment in new stepfamilies: a randomized trial. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 485-496.
- Contreras, J. M. F., Becerra, I. G., Palacios, A. G., Chavez, A., & Askins, M. C. (2021). Protocolo de intervención en flexibilidad psicológica y regulación emocional con terapia contextual en familias: Una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 50-58.
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autistic disorder. *Stress and Health*, 31(1), 5-12.
- Dei, D. (2019). The Effect of Cognitive-Behavioral Marital Therapy (CBMT) on Marital Distresses among Married Couples in Ghana. *Texila International Journal of Psychology*, 4(1), 1-9.
- DeLongis, A., & Zwicker, A. (2017). Marital satisfaction and divorce in couples in stepfamilies. *Current opinion in psychology*, 13, 158-161.
- Du Plooy, K., & De Beer, R. (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 161-167.
- Emerson, L. M., Aktar, E., de Bruin, E., Potharst, E., & Bögels, S. (2021). Mindful parenting in secondary child mental health: key parenting predictors of treatment effects. *Mindfulness*, 12(2), 532-542.
- Ergüner-Tekinalp, B., & Akkök, F. (2004). The effects of a coping skills training program on the coping skills, hopelessness, and stress levels of mothers of children with autism. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 257-269.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family psychology*, 7(2), 176-185.

- Ghasemi, A., Atashpour, S. H., & Sajjadian, I. (2021). The effectiveness of mindful parenting style on reducing stress, anxiety and depression in single parent women. *Applied Family Therapy Quarterly*, 2(4): 332-350. (In Persian)
- Goldstein, C. M., Josephson, R., Xie, S., & Hughes, J. W. (2012). Current perspectives on the use of meditation to reduce blood pressure. *International journal of hypertension*, 2012.
- Goussé, V., Czernecki, V., Denis, P., Stilgenbauer, J. L., Deniau, E., & Hartmann, A. (2016). Impact of perceived stress, anxiety-depression and social support on coping strategies of parents having a child with Gilles de la Tourette syndrome. *Archives of Psychiatric Nursing*, 30(1), 109-113.
- Greenlee, J. L., Piro Gambetti, B., Putney, J., Papp, L. M., & Hartley, S. L. (2022). Marital satisfaction, parenting styles, and child outcomes in families of autistic children. *Family Process*, 61(2), 941-961.
- Griest, D. L., Forehand, R., Wells, K. C., & McMahon, R. J. (1980). An examination of differences between nonclinic and behavior-problem clinic-referred children and their mothers. *Journal of Abnormal Psychology*, 89(3), 497-500.
- Heydari, M., Razban, F., Mirzaei, T., & Heidari, S. (2017). The effect of problem oriented coping strategies training on quality of life of family caregivers of elderly with Alzheimer. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 7(2), 168-172.
- Hosseini Dowlatabadi, F., Saadat, S., & Jahangiri, S. (2013). The Relationship between Religious Attitudes and Marital Satisfaction among married personnel of departments of education in Rasht City, Iran. *International Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Science*, 5(2), 102-110.
- Jeong, J., Franchett, E. E., Ramos de Oliveira, C. V., Rehmani, K., & Yousafzai, A. K. (2021). Parenting interventions to promote early child development in the first three years of life: A global systematic review and meta-analysis. *PLoS medicine*, 18(5), e1003602.
- Kazdin, A. E., Glick, A., Pope, J., Kapchuk, T. J., Lecza, B., Carrubba, E., ... & Hamilton, N. (2018). Parent management training for conduct problems in children: Enhancing treatment to improve therapeutic change. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(2), 91-101.
- Kazdin, A.E (2005). Parent management training: Treatment for oppositional, aggressive, and antisocial behavior in children and adolescents. New York: Oxford University Press.
- Kenny, J., & Corkin, D. (2013). A children's nurse's role in the global development of a child with diabetes mellitus. *Nursing children and young people*, 25(9).
- Khakpour, N., Mohammadzadeh Admolaei, R., Sadeghi, J., & Nazok Tabar, H. (2021). Effectiveness of social-cognitive problem solving skills training on coping strategies and feelings of failure of teenage girls with high-risk behaviors. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(1): 77-88. (In Persian)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2265-2275.
- Mousavi, M., Alavinezhad, R., & Moosavi, A. (2017). effects of Workplace Parent Management Training on Marital and Job satisfaction among iranian Working Parents. *Frontiers in Sociology*, 2, 19.

- Muratori, P., Milone, A., Levantini, V., Ruglioni, L., Lambruschi, F., Pisano, S., ... & Lochman, J. E. (2019). Six-year outcome for children with ODD or CD treated with the coping power program. *Psychiatry Research*, 271, 454-458.
- Murray, J., & Farrington, D. P. (2010). Risk factors for conduct disorder and delinquency: key findings from longitudinal studies. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 55(10), 633-642.
- Naderi, L., Molavi, H., & Nouri, A. (2015). Prediction of marital satisfaction of Isfahan couples based on empathy and forgiveness. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 16(62): 75-69. (In Persian)
- Nejatifar, S., Aghaziarti, A., & Abedi, A. (2022). Effectiveness of mutual behavior analysis training on mothers' parenting stress and parental acceptance of gifted and aggressive children. *Applied Family Therapy Quarterly*, 3(1): 1-20. (In Persian)
- Nunes C, Ferreira LI, Martins C, Pechorro P, Ayala-Nunes L. (2022). The enrich marital satisfaction scale: Adaptation and psychometric properties among at-risk and community Portuguese parents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 0(0), 1-21.
- Parent, J., Dale, C. F., McKee, L. G., & Sullivan, A. D. (2021). The longitudinal influence of caregiver dispositional mindful attention on mindful parenting, parenting practices, and youth psychopathology. *Mindfulness*, 12(2), 357-369.
- Petcharat, M., & Liehr, P. (2017). Mindfulness training for parents of children with special needs: Guidance for nurses in mental health practice. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 30(1), 35-46.
- Piquero, A. R., Jennings, W. G., Diamond, B., Farrington, D. P., Tremblay, R. E., Welsh, B. C., & Gonzalez, J. M. R. (2016). A meta-analysis update on the effects of early family/parent training programs on antisocial behavior and delinquency. *Journal of Experimental Criminology*, 12(2), 229-248.
- Price-Blackshear, M. A., Pratscher, S. D., Oyler, D. L., Armer, J. M., Cheng, A. L., Cheng, M. X., ... & Ann Bettencourt, B. (2020). Online couples mindfulness-based intervention for young breast cancer survivors and their partners: A randomized-control trial. *Journal of Psychosocial Oncology*, 38(5), 592-611.
- Rothenberg, W. A., Hussong, A. M., & Chassin, L. (2017). Modeling trajectories of adolescent perceived family conflict: Effects of marital dissatisfaction and parental alcoholism. *Journal of Research on Adolescence*, 27(1), 105-121.
- Sarbandi Farahani, M., Mohammadkhani, S., & Moradi, A. (2014). The effect of mindfulness-based childbirth and parenting program training on pregnant women's anxiety and psychological components related to it. Master's thesis in the field of clinical psychology, Tarbiat Moalem University, Tehran. (In Persian)
- Scavenius, C., Chacko, A., Lindberg, M. R., Granski, M., Vardanian, M. M., Pontoppidan, M., ... & Eiberg, M. (2020). Parent management training Oregon model and family-based services as usual for behavioral problems in youth: A national randomized controlled trial in Denmark. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(5), 839-852.
- Schaap, G. M., Chakhssi, F., & Westerhof, G. J. (2016). Inpatient schema therapy for nonresponsive patients with personality pathology: Changes in symptomatic distress, schemas, schema modes, coping styles, experienced parenting styles, and mental well-being. *Psychotherapy*, 53(4), 402-412.
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 561-573.

- Shen, F., Liu, Y., & Brat, M. (2021). Attachment, Self-Esteem, and Psychological Distress: A Multiple-Mediator Model. *Professional Counselor, 11*(2), 129-142.
- Sims, M., Davis, E., Davies, B., Nicholson, J., Harrison, L., Herrman, H., ... & Priest, N. (2012). Mental health promotion in childcare centres: Childcare educators' understanding of child and parental mental health. *Advances in Mental Health, 10*(2), 138-148.
- Strolin-Goltzman, J., McCrae, J., & Emery, T. (2018). Trauma-informed resource parent training and the impact on knowledge acquisition, parenting self-efficacy, and child behavior outcomes: A pilot of the resource parent curriculum parent management training (RPC+). *Journal of Public Child Welfare, 12*(2), 136-152.
- Tavakol, Z., Nikbakht Nasrabadi, A., Behboodi Moghadam, Z., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal, 6*(3), 196-207.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness, 9*(1), 23-43.
- Zhang, R., Gou, Y., Bai, B., Wang, Y., Gao, L., & Cheng, I. (2022). The Association between parental marital satisfaction and adolescent prosocial behavior in china: A moderated serial mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 5630.
- Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness, 10*(12), 2481-2491.

Comparison of the Effectiveness of the Mindfulness Parenting Training Program along with Parent Management Training (Combined Training) with Mindfulness Parenting Training and Parent Management Training alone on Coping Strategies and Marital Satisfaction in Mothers of Preschool Children

Saydeh Atefeh. Hosseini Yazdi¹, Ali Mashadi*², Sayed Ali. Kimiaei³ & Sayed Amir. Amin Yazdi⁴

Abstract

Aim: The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of the mindful parenting training program along with parent management training (combined training) with mindful parenting training and parent management training alone on coping strategies and marital satisfaction in mothers of preschool children. **Methods:** The current research was a quasi-experimental design with a pre-test, post-test and two-month follow-up with a control group. The statistical population included all the mothers of preschool children in Kashmir city in 2019-2020, from which 120 people were selected by purposive sampling and randomly assigned to four groups include 30 subjects that first group received Mindful Parenting Training and second group received Parent Management Training in 8 sessions 120 to 150 minutes weekly, and last group received Combined Training in 16 sessions 150 minutes, two sessions per week. Control group didn't received any program and was wait list. In all three stages of pre-test, post-test and follow-up, all people completed Enrich's (1989) marital satisfaction questionnaires and Lazarus and Folkman's (1984) coping strategies. Finally, the data were analyzed by repeated measurement variance analysis methods with the help of SPSS_{V19} software. **Results:** The results showed that none of the educational methods were effective in marital satisfaction ($F=0/08$, $P=0.98$). This was despite the fact that in two problem-oriented ($F= 6/97$, $P= 0/0001$) and emotion-oriented strategies ($F= 8/14$, $P= 0/001$), this amount was significant. This means that in the post-test and follow-up phases, the combined training of parent management and mindful parenting was more effective. **Conclusion:** The findings of the research show that the combined training of mindful parenting and parenting management training can reduce emotion-oriented strategies and increase problem-oriented strategies, but it has no effect on marital satisfaction, so the awareness of parents, teachers, counselors, psychologists and other professionals about these trainings can be helpful.

Keywords: Mindfulness Parenting Training, Parent Management Training, Coping Strategies, Marital Satisfaction.

1. PhD student, Department of Counseling, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

2 . ***Corresponding author:** Professor, Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Email: mashhadi@um.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

4. Professor, Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran