MEJDS. 2020; 10:133.

Published online 2020 Aug. **Research Article**

Comparing the Effects of Mindful Parenting and Positive Parenting Training on Emotion Regulation in the Parents of Anxious Children

Badiee E[1], *Amirfakhraei A[2], Samavi A[3], Mohammadi K[4]

Author Address
1. PhD Student of General Psychology, Department of Psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran;
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran;
3. Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Humanities Sciences, University of Hormozgan, Hormozgan, Iran;
4. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities Sciences, University of Hormozgan, Hormozgan, Iran.
***Corresponding author's email:** afakhraei2002@gmail.com

Received: 2020 Jun 29; **Accepted:** 2020 Jul 20

Abstract

Background & Objectives: Anxiety is among the most prevalent psychological disorders that play an essential role in declining health and the quality of life. The parents of anxious children encounter more issues than the parents of children without psychological disorders. In this regard, one of their problems is the lack of Emotion Regulation (ER). ER indicates implementing appropriate cognitive and behavioral strategies to modify the timing or severity of emotions. Mindful parenting and positive parenting training methods are effective in improving mental conditions in individuals. Mindful parenting training is among the most novel approaches to use mindfulness in the field of mental health. Furthermore, positive parenting training is a behavioral intervention program based on social learning in family interactions. Therefore, the present study aimed to compare the effects of mindful parenting and positive parenting training on ER in the parents of anxious children.

Methods: This was a quasi–experimental study with a pretest–posttest and a control group design. The research population included the parents of anxious children of Larestan County, Iran, in 2019. In total, 60 individuals who met the study inclusion criteria were selected by convenience sampling method. Then, they were randomly assigned into three groups, including mindful parenting training, positive parenting training, and control (n=20/group). The research inclusion criteria included having anxious children diagnosed based on the Preschool Child Anxiety Scale (Spencer et al., 2001), having a 5– to 6–year–old child, literacy, living with the child, no history of parenting education, and no history of stressful events, such as divorce and the death of relatives in the past three months. The study exclusion criteria for the parents was discontinuing cooperation with the study and absence from more than one session. The experimental groups received training for 8 sessions of 90 minutes (one session a week) per the methods of Bogels and Restifo's mindful parenting (2014) and Sanders' positive parenting (2005), respectively. However, the control group remained on the waiting list for training. The research instrument consisted of the Anxiety Preschoolers Scale (Spence et al., 2001) and ER Questionnaire (Garnefski & Kraaij, 2006). The obtained data were analyzed by Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) and Bonferroni posthoc test in SPSS at the significance level of 0.05.

Results: The present research findings suggested that the mean±SD age of the mindful parenting training, positive parenting training, and control groups were 28.34±3.15, 29.18±3.02, and 28.70±3.69 years, respectively. Moreover, 60% of the mindful parenting training group members had one child; the same rate in the positive parenting training and control groups equaled 70%. The Wilkes' Lambda test data demonstrated a significant difference between the research groups at least in terms of one variable of adaptive ER and maladaptive ER approaches ($F=38.78$, $p<0.001$). The MANCOVA results indicated a significant difference in the variables of adaptive ER and maladaptive ER between the study groups ($p<0.001$); based on the effect size, it could be concluded that 77% of the variance of adaptive ER and 71% of the variance of maladaptive ER were due to the training methods. The Bonferroni posthoc test findings revealed that the mindful parenting and positive parenting training groups, in comparison to the control group, presented increased adaptive ER and decreased maladaptive ER strategies ($p<0.001$); however, there was no significant difference between the provided intervention methods in adaptive ER ($p=0.095$) and maladaptive ER strategies ($p=0.582$).

Conclusion: The current study results highlighted the effectiveness of mindful parenting and positive parenting training approaches on ER in the parents of anxious children. Therefore, planning to apply these methods could significantly improve adaptive ER and decrease maladaptive ER strategies in this population.

Keywords: Emotion regulation, Anxious children, Mindful parenting, Positive parenting.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.202.1]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۹؛ (۱۰):۱۳۳.

انتشار برخط مرداد ۱۳۹۹ مقاله پژوهشی اصیل

مقایسهٔ اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب

الهام بدیعی[۱]، *آزیتا امیرفخرایی[۲]، عبدالوهاب سماوی[۳]، کوروش محمدی[۴]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران؛

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران؛

۳. دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکدهٔ علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، هرمزگان، ایران؛

۴. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکدهٔ علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، هرمزگان، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** afakhraei2002@gmail.com

تاریخ دریافت: ۹ تیر ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۳۰ تیر ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب از اختلال‌های بسیار شایع روان‌شناختی است که نقش مهمی در افت سلامت و کیفیت زندگی دارد. روش‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت از روش‌های مؤثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی هستند؛ بنابراین، مطالعهٔ حاضر با هدف مقایسهٔ اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب انجام شد.

روش‌بررسی: این مطالعه، پژوهشی نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ پژوهش والدین کودکان مضطرب شهرستان لارستان در سال ۱۳۹۸ بودند. تعداد ۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در سه گروه مساوی (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه‌های آزمایش به‌ترتیب هشت جلسهٔ ۹۰دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) با روش‌های والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت آموزش دیدند و گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش مقیاس اضطراب کودکان پیش‌دبستانی (اسپنس و همکاران، ۲۰۰۱) و پرسشنامهٔ تنظیم هیجان (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶) بود. داده‌ها با روش‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۱۹ تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که روش‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت درمقایسه با گروه گواه باعث افزایش تنظیم هیجان سازگار ($p<۰/۰۰۱$) و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب می‌شود ($p<۰/۰۰۱$)؛ اما بین دو روش مداخله در تنظیم هیجان سازگار ($p=۰/۰۹۵$) و تنظیم هیجان ناسازگار ($p=۰/۵۸۲$) تفاوت معناداری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان‌دهندهٔ اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب است؛ بنابراین، برنامه‌ریزی برای استفاده از هر دو روش نقش مهمی در افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار دارد.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجان، کودکان مضطرب، والدگری ذهن‌آگاهانه، والدگری مثبت.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.202.1]

۱ مقدمه

اضطراب[1] از اختلال‌های بسیار شایع روان‌شناختی است و پاسخی سازگار به رویدادهای تنش‌زا و به‌معنای نگرانی زیاد و کنترل‌نشدنی همراه با نشانه‌های جسمی است؛ ویژگی‌های اصلی آن شامل نگرانی شدید دربارهٔ چند رویداد یا فعالیت به‌مدت حداقل شش ماه، اختلال در عملکرد اجتماعی و شغلی و دشواری در کنترل نگرانی است (۱). والدین دارای کودکان مضطرب درمقایسه با والدین فاقد کودکان مبتلا به اختلال‌های روان‌شناختی با مشکلات بیشتری مواجه هستند و یکی از مشکلات آنان، نقص در تنظیم هیجان[2] است (۲). تنظیم هیجان نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت و کیفیت زندگی دارد و به‌معنای استفاده از راهبردهای شناختی و رفتاری مناسب برای تغییر در زمان یا شدت هیجان است؛ همچنین دارای چهار مؤلفهٔ آگاهی و درک هیجان‌ها، پذیرش و کنترل هیجان‌ها، استفادهٔ انعطاف‌پذیر از تدابیر هیجانی مناسب و دستیابی به اهداف شخصی است (۳). به‌طورکلی تنظیم هیجان، دو بُعد تنظیم هیجان سازگار و تنظیم هیجان ناسازگار دارد. تنظیم هیجان سازگار شامل پذیرش[3]، توجه مجدد به برنامه‌ریزی[4]، توجه مجدد مثبت[5]، ارزیابی مجدد مثبت[6] و اتخاذ دیدگاه[7] است که راهبردهایی سازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند و منجربه بهبود عزت‌نفس و صلاحیت‌های اجتماعی و غیره می‌شوند. درمقابل، تنظیم هیجان ناسازگار شامل سرزنش خود[8]، سرزنش دیگران[9]، نشخوار ذهنی[10] و فاجعه‌آمیزپنداری[11] است که راهبردهایی ناسازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند و منجربه استرس و افسردگی و سایر آسیب‌های روانی می‌شوند (۴).

از روش‌های مؤثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی می‌توان به آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه[12] (۵) و آموزش والدگری مثبت[13] (۶) اشاره کرد. والدگری ذهن‌آگاهانه از زمینه‌های بسیار جدید استفاده از روش ذهن‌آگاهی در حوزهٔ سلامت روان است که از راهبردهای زندگی در اینجا و اکنون، اتخاذ دیدگاهی پذیرا، کنجکاو، بدون قضاوت و بدون واکنش به تجربه‌های درونی و بیرونی استفاده می‌کند (۷). در این روش والدین آموزش می‌بینند که به‌جای توجه به مشکلات درونی و رفتارهای مشکل‌آفرین کودکان و آسیب‌ها و استرس خودشان، بر لحظهٔ حال و رویدادهای در حال جریان متمرکز شوند (۵). والدگری ذهن‌آگاهانه شامل آگاهی هشیارانه از تعامل‌های والد ـ فرزندی، داشتن دیدگاه باز و غیرقضاوتی همراه با توجه به لحظهٔ کنونی، تلاش برای پذیرابودن، شفقت و مهربانی دربرابر افکار، هیجان‌ها و رفتارهای خود همراه با بازشناسی افکار، هیجان‌ها و نیازهای فرزندان می‌باشد (۸). همچنین، آموزش والدگری مثبت یکی از برنامه‌های مداخلهٔ رفتاری مبتنی‌بر یادگیری اجتماعی در تعامل‌های خانوادگی است (۶). این شیوهٔ مداخله برای والدین کودکان ۲تا۱۲سالی طراحی شده است که درمعرض اختلال‌ها و آسیب‌های روان‌شناختی هستند و این شیوهٔ مداخله از راهبردهای یادگیری اجتماعی، حل مسئله، ایجاد محیط ایمن و کارآمدی رفتاری، عاطفی و اجتماعی استفاده می‌کند (۹).

با اینکه روش‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت جزء روش‌های مؤثر در بهبود بسیاری از ویژگی‌های روان‌شناختی هستند، در پژوهش‌های بسیار اندکی اثربخشی آن‌ها بررسی شده است و هیچ پژوهشی دربارهٔ مقایسهٔ اثربخشی آن‌ها بر تنظیم هیجان یافت نشد؛ برای مثال نتایج مطالعهٔ ژانگ و همکاران نشان داد که والدگری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم هیجان سازگار تأثیر مثبت و بر تنظیم هیجان ناسازگار تأثیر منفی دارد (۵). در پژوهشی دیگر تاونشند و همکاران گزارش کردند که برنامهٔ والدگری ذهن‌آگاهانه دارای نقش مؤثری در ارتقای بهزیستی ازجمله بهبود تنظیم هیجان است (۱۰). علاوه بر آن، بهبهانی و همکاران در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه باعث بهبود علائم اختلال بیش‌فعالی/کمبود توجه و خودکارآمدی هیجانی و اجتماعی می‌شود (۱۱). در مطالعه‌ای دیگر کشاورزی ارشدی گزارش کرد که مهارت‌آموزی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روانی را افزایش می‌دهد (۱۲). همچنین، نتایج پژوهش دیوید و همکاران نشان داد که برنامهٔ والدگری مثبت سبب افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار می‌شود (۹). علاوه بر آن، موسوی امیرآباد و نظری‌مقدم ضمن تحقیقی دریافتند که آموزش مهارت‌های فرزندپروری مثبت باعث افزایش کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار می‌شود (۱۳). در پژوهشی دیگر عیسی‌نژاد و خندان گزارش کردند که آموزش فرزندپروری مثبت موجب بهبود والدگری مثبت و کاهش مشکلات رفتاری ـ هیجانی می‌شود (۱۴).

از اختلال‌های بسیار شایع روان‌شناختی، اضطراب است (۱). پژوهش‌های بسیاری با هدف کاهش اضطراب در کودکان انجام شده است؛ اما در مطالعات کمتری به ویژگی‌های مرتبط با اضطراب در والدین کودکان مضطرب پرداخته شده است. والدین کودکان مضطرب درمقایسه با والدین کودکان فاقد اختلال‌های روان‌شناختی با مشکلات بیشتری مواجه هستند. همچنین، روش‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت جزء روش‌های نسبتاً جدید و مؤثر در بسیاری از ویژگی‌ها هستند و پژوهش‌های بسیار اندکی اثربخشی آن‌ها را بر تنظیم هیجان بررسی کردند. نکتهٔ حائز اهمیت دیگر باتوجه به اثربخشی دو روش ذکرشده این است که پژوهشگران هیچ پژوهشی در زمینهٔ مقایسهٔ اثربخشی دو روش بر تنظیم هیجان پیدا نکردند؛ درنتیجه، باتوجه به شیوع زیاد اختلال اضطراب، لزوم مداخله برای تنظیم هیجان والدین کودکان مضطرب، پیشینهٔ پژوهشی اندک دربارهٔ اثربخشی دو روش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت و وجودنداشتن پیشینه

1. Anxiety
2. Emotion regulation
3. Acceptance
4. Refocus to planning
5. Positive refocusing
6. Positive reappraisal
7. Putting into perspective
8. Self-blame
9. Other-blame
10. Rumination
11. Catastrophizing
12. Mindful parenting training
13. Positive parenting training

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.202.1]

دربارهٔ مقایسهٔ دو روش مذکور، مطالعهٔ حاضر با هدف مقایسهٔ اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب انجام شد.

۲ روش‌بررسی

این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود.

$$n = \frac{۲\sigma^۲(z_{۱-\frac{\alpha}{۲}} + z_{۱-\beta})^۲}{d^۲} = \frac{۲(۰۷/۲)^۲(۹۶/۱ + ۲۸/۱)^۲}{۵۰۷/۴} = \frac{(۵۶۹۸/۸)(۴۹۷۶/۱۰)}{۵۰۷/۴} = ۹۶/۱۹$$

در فرمول مذکور براساس پژوهش موسوی امیرآباد و نظری‌مقدم (۱۳) مقدار انحراف معیار متغیر تنظیم هیجان سازگار گروه آزمایش ۲/۰۷، d^2=۴/۵۰۷، Power=۰/۹۰ و α=۰/۹۵ در نظر گرفته شد و بر طبق آن حجم نمونه برای هر گروه ۱۹/۹۶ نفر برآورد گردید؛ ازاین‌رو حجم نمونه برای هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد؛ درنتیجه، تعداد ۶۰ نفر (۳۰ پدر و ۳۰ مادر) پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در سه گروه مساوی (هر گروه ۲۰ نفر شامل ۱۰ پدر و ۱۰ مادر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود والدین به مطالعه شامل داشتن کودکان مضطرب براساس مقیاس اضطراب کودکان پیش‌دبستانی اسپنس و همکاران (۱۵)، داشتن کودک ۵تا۶ساله، داشتن سواد خواندن و نوشتن، داشتن زندگی مشترک، نداشتن سابقهٔ دریافت آموزش‌های والدگری و نداشتن رخدادهای تنش‌زا مانند طلاق و مرگ نزدیکان در سه ماه گذشته بود. ملاک‌های خروج والدین از مطالعه انصراف از ادامهٔ همکاری و غیبت بیشتر از یک جلسه در نظر گرفته شد. برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارهای زیر به‌کار رفت.

ـ مقیاس اضطراب کودکان پیش‌دبستانی[1]: این مقیاس توسط اسپنس و همکاران در سال ۲۰۰۱ با ۲۸ گویه طراحی شد و دارای فرم‌های کودک و والدین است (۱۵). در این پژوهش از فرم والدین آن استفاده شد. گویه‌ها براساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (۰=اصلاً درست نیست تا ۴=همیشه درست است) نمره‌گذاری می‌شود؛ لذا دامنهٔ نمرات بین ۰تا۱۱۲ است و نمرهٔ بیشتر، اضطراب بیشتر را نشان می‌دهد. روایی سازهٔ ابزار با روش تحلیل عاملی تأیید شد و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد (۱۵). در ایران قنبری و همکاران علاوه‌بر روایی صوری، روایی ملاک ابزار را تأیید کردند و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به‌دست آوردند (۱۶). در مطالعهٔ حاضر روایی صوری و محتوایی مقیاس اضطراب کودکان پیش‌دبستانی با نظر ده نفر از متخصصان علوم تربیتی و روان‌شناسی تأیید شد و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه شد.

ـ پرسشنامهٔ تنظیم هیجان[2]: این پرسشنامه توسط گارنفسکی و کرایج در سال ۲۰۰۶ با ۱۸ گویه و دو بُعد تنظیم هیجان مثبت یا سازگار (۱۰ گویه) و تنظیم هیجان منفی یا ناسازگار (۸ گویه) طراحی شد. گویه‌ها براساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (۱=هرگز تا ۵=همیشه) نمره‌گذاری می‌شود؛ لذا دامنهٔ نمرات تنظیم هیجان سازگار بین ۱۰تا۵۰ و تنظیم هیجان ناسازگار بین ۸تا۴۰ است. نمرهٔ بیشتر نشان‌دهندهٔ استفادهٔ بیشتر از آن بُعد است. روایی سازهٔ ابزار با روش تحلیل عاملی تأیید شد و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/۷۰ گزارش شد (۱۷). در ایران بشارت و بزازیان علاوه‌بر روایی محتوایی، روایی همگرا و تشخیصی آن با مقیاس‌های افسردگی، اضطراب، استرس و سلامت روان را تأیید کردند؛ همچنین پایایی ابعاد آن را با روش آلفای کرونباخ در دو نوبت و با روش بازآزمایی با فاصلهٔ دو تا چهار هفته بیشتر از ۰/۷۰ به‌دست آوردند (۱۸). در مطالعهٔ حاضر روایی صوری و محتوایی پرسشنامهٔ تنظیم هیجان با نظر ده نفر از متخصصان علوم تربیتی و روان‌شناسی تأیید شد و پایایی ابعاد تنظیم هیجان سازگار و ناسازگار با روش آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۵ به‌دست آمد.

برای انجام این پژوهش پس از تصویب پروپوزال و دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس، هماهنگی‌های لازم با مسئولان ادارهٔ آموزش‌وپرورش شهرستان لارستان و مدیران مهدکودک‌ها برای نمونه‌گیری صورت گرفت. سپس ۶۰ نفر (۳۰ پدر و ۳۰ مادر) از والدین دارای ملاک‌های ورود به مطالعه که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، انتخاب شدند و با روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در سه گروه مساوی قرار گرفتند؛ همچنین گروه‌ها به‌صورت تصادفی به‌عنوان گروه‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت و گواه انتخاب شدند. دو گروه آزمایش به‌ترتیب هشت جلسهٔ ۹۰دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) با روش‌های والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت آموزش دیدند و گروه گواه در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. مداخله در گروه‌های آزمایش توسط پژوهشگر با کمک یک متخصص روان‌شناسی بالینی دوره‌دیده با روش‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت در یکی از کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی شهرستان لارستان به‌صورت گروهی در فصل تابستان سال ۱۳۹۸ انجام شد. لازم به ذکر است که در پایان هر جلسه، تکلیفی مرتبط با آن جلسه به شرکت‌کنندگان داده شد و در آغاز جلسهٔ بعد، ضمن بررسی تکالیف به آن‌ها بازخورد سازنده ارائه شد. محتوای مداخلهٔ آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه بر مبنای بستهٔ آموزشی بوگلز و رستیفو (۱۹) طراحی شد که توسط متخصصان علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان تأیید شد (۲۰). همچنین، محتوای مداخلهٔ آموزش والدگری مثبت بر مبنای بستهٔ آموزشی ساندرز (۲۱) طراحی شد و توسط متخصصان مشاوره و روان‌شناسی دانشگاه کردستان به تأیید رسید (۱۴). محتوای روش‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت در جدول ۱ ارائه

[1]. Anxiety Preschoolers Scale

[2]. Emotion Regulation Questionnaire

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.202.1]

شده است.

جدول ۱. محتوای آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت به‌تفکیک جلسات

جلسات	محتوای آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه	محتوای آموزش والدگری مثبت
اول	معرفی و آشنایی، صحبت دربارهٔ قوانین گروه، تن‌آرامی و آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه: تمرین استرس صبحگاهی، استراحت و مشاهدهٔ بدن با وارسی بدن	معرفی و آشنایی، تشریح نشانه‌های اختلال اضطراب و تنظیم هیجان، توضیح دربارهٔ انواع روش‌های درمانی اختلال‌های اضطرابی با تمرکز بر والدگری مثبت
دوم	وارسی بدن همراه با بررسی و تبادل نظر، بحث دربارهٔ تجربهٔ مشاهدهٔ فرزند، تمرین‌های صبحگاهی از نظر یک‌دوست، استراحت و آموزش سپاسگزاری همراه با تنفس	آموزش والدگری مثبت ازطریق ایجاد محیط امن، محیط مثبت یادگیری، ابراز وجود، داشتن توقعات واقعی و مراقبت از خود و تشریح علل ژنتیکی، خانوادگی و محیطی مشکلات رفتاری کودکان
سوم	آموزش تن‌آرامی نشسته، وقفهٔ تنفسی سه‌دقیقه‌ای، استراحت و یوگای خوابیده، بحث دربارهٔ مشاهدهٔ بدن هنگام والدگری همراه با استرس و مهربانی با خود	تقویت رابطهٔ والد ـ کودک با ایجاد روابط مثبت با کودکان، تشویق و تقویت کلامی و غیرکلامی رفتار مطلوب و آموزش مهارت‌های والدگری ازطریق راهبردهای الگوسازی، آموزش اتفاقی، تشویق استقلال فردی ازطریق پرسیدن، گفتن، انجام‌دادن و استفاده از چارت رفتاری
چهارم	آموزش تن‌آرامی نشسته همراه با توجه به صداها و افکار، خواندن داستان‌های متناقض، بحث دربارهٔ رویدادهای تنش‌زا و آموزش دوری‌کردن از پاسخ‌های جنگ و گریز، مقاومت و کوتاه‌آمدن و آموزش یوگای ایستاده، وقفهٔ تنفسی سه‌دقیقه‌ای در زیر فشار استرس و تصویرسازی مثبت ازطریق آگاهی و پذیرفتن استرس والدگری	آموزش شیوهٔ مقابله با رفتارهای مشکل‌آفرین ازطریق ایجاد قانون واضح و نادیده‌گرفتن مشکلات خفیف رفتاری و تشریح نحوهٔ استفاده از محرومیت، سکوت و اخراج‌کردن به‌جای تنبیه برای اطاعت‌نکردن از قوانین
پنجم	آموزش تن‌آرامی نشسته همراه با احساسات، آشنایی با مدل‌های طرحواره‌ای والدین و واکنش‌های بازتابی آنان، وقفهٔ تنفسی سه‌دقیقه‌ای و پیاده‌روی همراه با نگهداری احساسات	ارائهٔ پندهایی جهت بقای خانواده ازطریق عمل‌کردن به‌صورت گروهی، جر و بحث نداشتن والدین، تفریح‌داشتن والدین، تعیین قوانین دربارهٔ چگونگی رفتارها و تشخیص و پیشگیری از موقعیت‌های دردسرساز
ششم	آموزش تن‌آرامی نشسته همراه با توجه انتخابی، بحث دربارهٔ اکتشافات مدل‌های طرحواره‌ای والدین، پیاده‌روی همراه با تن‌آرامی و بحث و تجدید نظر دربارهٔ درک دیدگاه دیگران	آموزش نحوهٔ برقراری ارتباط با کودک، تشریح شیوهٔ اجرای دستورات و بحث و تبادل نظر دربارهٔ آن‌ها
هفتم	آموزش تن‌آرامی همراه با مهربانی و عشق، تمرین گسیختگی و پیوند، بحث دربارهٔ ذهن‌آگاهی و نیازها و آموزش تصویرسازی ازطریق تمرین‌های دونفری	آموزش نحوهٔ استفاده از مهارت‌های ارتباطی برای داشتن رابطه‌ای سالم و سازگار با کودک و بحث و تبادل‌نظر دربارهٔ آن‌ها
هشتم	وارسی بدن، تمرین شفقت و تن‌آرامی، آموزش مراقبهٔ کوهستان و سنگ، بحث دربارهٔ استراحت همراه با مرور کتاب‌ها و سایت‌ها و ارائهٔ پیشنهادهایی برای والدگری ذهن‌آگاهانه	آموزش برنامه‌ریزی برای موقعیت‌های پردردسر و امتحان راه‌حل‌های جدید برای کنترل این موقعیت‌ها

در این پژوهش از آزمودنی‌ها رضایت‌نامهٔ کتبی جهت شرکت در پژوهش گرفته شد و ملاحظات اخلاقی ازجمله اصول رازداری، بی‌نام‌بودن پرسشنامه‌ها، محرمانه‌ماندن اطلاعات شخصی و ... در آن رعایت شد. لازم به ذکر است که داده‌ها پس از جمع‌آوری در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون با روش‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۱۹ در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

۳ یافته‌ها

در مطالعهٔ حاضر میانگین و انحراف معیار سن در گروه‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه ۳/۱۵±۲۸/۳۴ و آموزش والدگری مثبت ۳/۰۲±۲۹/۱۸ و گواه ۳/۶۹±۲۸/۷۰ بود. همچنین، در گروه آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه، ۱۲ نفر یک‌فرزند (۶۰درصد)، ۷ نفر دو فرزند (۳۵درصد) و ۱ نفر سه فرزند (۵درصد)، در گروه آموزش والدگری مثبت، ۱۴ نفر یک‌فرزند (۷۰درصد)، ۴ نفر دو فرزند (۲۰درصد) و ۲ نفر سه فرزند (۱۰درصد) و در گروه آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه، ۱۴ نفر یک‌فرزند (۷۰درصد) و ۶ نفر دو فرزند (۳۰درصد) داشتند. نتایج میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجان والدین کودکان مضطرب در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک گروه‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آمارهٔ آزمون کولموگروف‌اسمیرنوف و آمارهٔ آزمون ام‌باکس و آمارهٔ آزمون لوین معنادار نیستند ($p>0/05$)؛ بنابراین، به‌ترتیب مفروضه‌های نرمال‌بودن و همگنی ماتریس‌های واریانس ـ کوواریانس و همگنی واریانس‌ها تأیید شد. علاوه بر آن، آمارهٔ آزمون کرویت‌بارتلت معنادار بود ($p<0/05$)؛ بنابراین، مفروضه‌های همبستگی کافی بین متغیرهای پژوهش تأیید شد؛ درنتیجه، برای تحلیل می‌توان از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده کرد. همچنین، براساس آماره‌های

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.202.1]

آزمون لامبدا ویلکز از مجموعه آزمون‌های چندمتغیری مشخص شد که بین گروه‌ها حداقل از نظر یکی از متغیرهای تنظیم هیجان سازگار و ناسازگار در والدین کودکان مضطرب تفاوت معنادار وجود دارد ($F=۳۸/۷۸$، $p<۰/۰۰۱$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب، در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجان والدین کودکان مضطرب به‌تفکیک گروه‌ها

متغیرها/گروه‌ها	والدگری ذهن‌آگاهانه				والدگری مثبت				گواه			
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	Mean±SD		Mean±SD		Mean±SD		Mean±SD		Mean±SD		Mean±SD	
تنظیم هیجان سازگار	۳/۵۱	۲۳/۹۴	۳/۰۶	۳۱/۷۶	۴/۳۱	۲۵/۱۹	۳/۵۱	۳۰/۲۵	۴/۰۲	۲۴/۹۱	۳/۵۰	۲۴/۶۳
تنظیم هیجان ناسازگار	۴/۰۵	۱۷/۳۰	۳/۴۲	۱۲/۶۶	۳/۵۰	۱۷/۶۵	۲/۶۶	۱۳/۲۷	۲/۷۰	۱۸/۳۳	۳/۳۴	۱۹/۵۱

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی اثربخشی روش‌ها بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب

متغیرها	منبع اثر	آمارهٔ F	p-Value	مجذور اتا
تنظیم هیجان سازگار	گروه	۵۸/۳۹	<۰/۰۰۱	۰/۷۷
تنظیم هیجان ناسازگار	گروه	۳۶/۵۰	<۰/۰۰۱	۰/۷۱

طبق نتایج جدول ۳، روش‌های آموزشی باعث تغییر معنادار هر دو متغیر تنظیم هیجان سازگار و ناسازگار در والدین کودکان مضطرب شده است ($p<۰/۰۰۱$). همچنین، براساس مقدار مجذور اتا می‌توان گفت که ۷۷درصد از تغییرات تنظیم هیجان سازگار و ۷۱درصد از تغییرات تنظیم هیجان ناسازگار ناشی‌از روش‌های آموزشی است. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی جهت مقایسهٔ اثربخشی روش‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب در جدول ۴ مشاهده می‌شود.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسهٔ اثربخشی روش‌های آموزش بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب

متغیرها	گروه (یک)	گروه (دو)	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	p-Value
تنظیم هیجان سازگار	والدگری ذهن‌آگاهانه	گواه	۷/۱۳	۲/۳۷	<۰/۰۰۱
	والدگری مثبت	گواه	۵/۶۲	۲/۲۱	<۰/۰۰۱
	والدگری ذهن‌آگاهانه	والدگری مثبت	۱/۵۱	۰/۷۴	۰/۰۹۵
تنظیم هیجان ناسازگار	والدگری ذهن‌آگاهانه	گواه	-۶/۸۵	۲/۲۶	<۰/۰۰۱
	والدگری مثبت	گواه	-۵/۲۴	۲/۱۵	<۰/۰۰۱
	والدگری ذهن‌آگاهانه	والدگری مثبت	-۰/۶۱	۱/۰۶	۰/۵۸۲

طبق نتایج جدول ۴، هر دو روش آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت درمقایسه با گروه گواه باعث افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب شده است ($p<۰/۰۰۱$)؛ اما بین دو روش مداخله در تنظیم هیجان سازگار ($p=۰/۰۹۵$) و تنظیم هیجان ناسازگار ($p=۰/۵۸۲$) تفاوت معناداری وجود ندارد.

۴ بحث

باتوجه به شیوع زیاد اختلال اضطراب و نقش آموزش والدگری در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی ازجمله تنظیم هیجان، پژوهش حاضر با هدف مقایسهٔ اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب انجام شد.

نتایج مطالعهٔ حاضر نشان داد که آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه باعث افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های ژانگ و همکاران مبنی‌بر اثربخشی والدگری ذهن‌آگاهانه بر افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار (۵)، تاونشند و همکاران مبنی‌بر اثربخشی برنامهٔ والدگری ذهن‌آگاهانه بر بهبود تنظیم هیجان (۱۰)، بهبهانی و همکاران مبنی‌بر آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود خودکارآمدی هیجانی (۱۱) و کشاورزی ارشدی مبنی‌بر اثربخشی مهارت‌آموزی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر افزایش خودتنظیمی هیجانی (۱۲) همسوست. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه ازطریق کنترل استرس والدگری و پیشگیری از پاسخ‌های افراطی به رفتارهای منفی کودکان باعث کاهش چالش‌های منفی بین والد و فرزند و افزایش تجربه‌های موفق در مدیریت رفتار کودکان می‌شود. نکتهٔ حائز اهمیت دیگر آن است که این شیوهٔ آموزشی با افزایش تعامل‌های موفق خانوادگی و کسب موفقیت بین‌فردی در درجهٔ اول در خانواده موجب باور به توانایی

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.202.1]

مدیریت و ایجاد اثرات مثبت اجتماعی بر اعمال کودکان می‌شود (۱۱)؛ درنتیجه این شیوهٔ آموزشی ازطریق کاهش تعامل‌های منفی و استرس بین والد و فرزند باعث افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار می‌شود. تبیین دیگر این است که در آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه، والد، الگوها و مدل‌های پاسخ‌دهی جنگ، گریز و درجازدن را با استفاده از مثال‌های شخصی می‌آموزد و قادر می‌شود الگوی پاسخ‌دهی رایج خود را در مواجهه با مشکلات والدگری شناسایی کند و با کسب بینش فرصت پاسخ‌های هشیارانه‌تر را به‌دست آورد (۱۰). همچنین، در این روش والد می‌پذیرد که در روابط متقابل وی با فرزندان همواره اختلافاتی وجود خواهد داشت و والدگری در مواقعی چالش‌برانگیز می‌شود؛ اما والدین فرزندان را رها نمی‌کنند و استانداردها و انتظارات واضحی را برای آنان بیان می‌کنند که متناسب با فرهنگ و سن آن‌ها باشد. این شیوهٔ والدگری ازطریق استفادهٔ هم‌زمان از اصول والدگری و مداخلات ذهن‌آگاهی نقش مهمی در بهبود روابط والدین و فرزندان دارد (۱۲)؛ درنتیجه عوامل مذکور باعث می‌شوند که آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه بتواند نقش مؤثری در افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب داشته باشد.

دیگر نتایج مطالعهٔ حاضر نشان داد که آموزش والدگری مثبت باعث افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های دیوید و همکاران مبنی‌بر اثربخشی برنامهٔ والدگری مثبت بر افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار (۹)، موسوی امیرآباد و نظری‌مقدم مبنی‌بر اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزندپروری مثبت بر افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار (۱۳) و عیسی‌نژاد و خندان مبنی‌بر اثربخشی آموزش فرزندپروری مثبت بر کاهش مشکلات رفتاری‌ـ هیجانی (۱۴) همسوست. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که والدین دارای سبک والدگری مثبت معمولاً بیشتر از کودکان خود حمایت عاطفی می‌کنند و با آن‌ها روابط صمیمانه برقرار می‌سازند. ازآنجاکه برنامهٔ والدگری مثبت از انواع بهتر مداخلات آموزشی است، پذیرش آن توسط خانواده‌ها به‌عنوان راهبردی مؤثر جهت کمک به والدینی است که با مشکلات رفتاری کودکانشان مواجه هستند. این شیوهٔ آموزشی به‌دلیل آموزش مهارت‌های رفتاری مانند آگاهی والدین از نشانه‌ها و علل روش‌های درمان آن، مجازات هنگام مشاهدهٔ رفتار نامناسب و تقویت هنگام مشاهدهٔ رفتار مناسب و همچنین با اعمال قوانین برای کودکان و نحوهٔ اجرای دستورات لازم ازطریق کاهش مشکلات کودکان و مشکلات تعاملی بین والدین و کودکان باعث بهبود ویژگی‌ها می‌شود (۱۴)؛ درنتیجه، این شیوهٔ آموزشی می‌تواند سبب افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب شود. تبیین دیگر این است که آموزش والدگری مثبت ازطریق فراهم‌کردن اطلاعات مناسب دربارهٔ شرایط و اختلال کودک و نحوهٔ رفتار مناسب با او نقش مهمی در سازگاری دارد. این شیوهٔ آموزشی باعث می‌شود که والدین شرایط و اختلال کودک و خانوادهٔ خود را بپذیرند و ازطریق برنامهٔ والدگری مثبت نقش مؤثری در بهبود شرایط داشته باشند و بتوانند میزان مشکلات روان‌شناختی خود و خانوادهٔ خود را کاهش دهند (۹). پس این شیوه براساس راهبردهای بیان‌شده می‌تواند ازطریق بهبود روابط والدـ فرزند و کاهش مشکلات روان‌شناختی باعث افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب شود.

علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین دو روش آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت در افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود. پژوهشی یافت نشد که به مقایسهٔ آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت پرداخته باشد؛ اما در تبیین نبود تفاوت بین اثربخشی دو روش می‌توان به استفادهٔ هر دو روش از اجرای گروهی مداخله اشاره کرد. آموزش‌های گروهی به افراد کمک می‌کنند تا مهارت‌های اجتماعی مؤثری را بیاموزند و سپس آموخته‌های خود را روی دیگران امتحان کنند. همچنین، آن‌ها از مشاهدهٔ مشکلات دیگران که مشابه یا شاید شدیدتر از مشکلات خودشان است، احساس راحتی و دلگرمی می‌کنند؛ این عوامل می‌توانند نقش مؤثری در کاهش مشکلات روان‌شناختی (ازجمله بهبود تنظیم هیجان) داشته باشند (۱۴). آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه ازطریق پنج فرایند شامل شنیدن با توجه کامل (تشخیص نیازهای فرزندان ازطریق توجه به محتوای مکالمه‌ها)، پذیرش بدون قضاوت خود و فرزندان (توجه دقیق به آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد، نه قضاوت براساس خواسته‌ها و نیازهای خود)، آگاهی از هیجان‌های خود و فرزندان (شناخت و آگاهی از انواع هیجان‌ها)، خودتنظیمی در فرزندپروری (استفاده از مهارت‌های تنظیم هیجان در فرزندپروری) و مهرورزی به خود و فرزندان (مهرورزی و بخشندگی به خود و فرزندان) اثر خود را اعمال می‌کند (۱۱). همچنین، آموزش والدگری مثبت یک برنامهٔ راهبردی چندسطحی دربارهٔ فرزندپروری است که ازطریق پنج اصل فرزندپروری مثبت شامل اطمینان از محیطی امن و جذاب، خلق محیط آموزشی مثبت، کاربرد انضباط قاطعانه، وجود انتظارات واقع‌گرایانه و مراقبت از خود اثربخشی‌اش را نشان می‌دهد (۱۳)؛ درنتیجه، می‌توان انتظار داشت که هر دو روش با آموزش برنامه‌های والدگری ازطریق بهبود روابط والدـ فرزند باعث بهبود تنظیم هیجان (افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار) شوند و بین این دو روش تفاوت معناداری مشاهده نشود.

از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس و حجم نمونهٔ نسبتاً اندک در گروه‌ها و پیگیری‌نکردن نتایج در بلندمدت به‌دلیل محدودیت زمانی اشاره کرد؛ بنابراین، توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی برای تعمیم بیشتر، حجم نمونه در گروه‌ها افزایش یابد و پایداری نتایج در بلندمدت ازطریق لحاظ‌کردن پیگیری چندماهه بررسی شود. پیشنهاد دیگر انجام این مطالعه در بین والدین دارای کودکان مبتلا به سایر اختلال‌های روان‌شناختی است. نتایج این پژوهش برای متخصصان سلامت و درمانگران مراکز و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی جهت بهبود ویژگی‌های مرتبط با سلامت هیجانی تلویحات کاربردی دارد؛ بنابراین، آنان می‌توانند از روش‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت برای افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.202.1]

ناسازگار بهره ببرند؛ لذا برنامه‌ریزی برای استفاده از هر دو روش نقش مهمی در بهبود تنظیم هیجان دارد.

۵ نتیجه‌گیری

نتایج مطالعهٔ حاضر حاکی‌از اثربخشی هر دو روش آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت بر افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب و نبود تفاوت بین نتایج دو روش است. براساس این نتایج، برنامه‌ریزی توسط متخصصان سلامت و درمانگران برای استفاده از هر دو روش در بهبود تنظیم هیجان ضروری است.

۶ تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان تشکر و قدردانی خود را از مسئولان ادارهٔ آموزش‌وپرورش شهرستان لارستان و مدیران مهدکودک‌ها و نیز تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش اعلام می‌کنند.

۷ بیانیه

مقالهٔ حاضر برگرفته از رسالهٔ دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس با کد رسالهٔ ۱۰۲۴۵۸۷۶۴۱ است. مطالعهٔ حاضر دارای کد اخلاق از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس با شمارهٔ IR.IAUBandarAbbas.REC.1398.39 است. هیچ تضاد منافعی بین نویسندگان مقاله وجود ندارد و این پژوهش با هزینهٔ شخصی و بدون هیچ حمایت مالی سازمان یا نهادی انجام شده است.

References

1. Zvolensky MJ, Garey L, Fergus TA, Gallagher MW, Viana AG, Shepherd JM, et al. Refinement of anxiety sensitivity measurement: The Short Scale Anxiety Sensitivity Index (SSASI). Psychiatry Res. 2018;269:549–57. DOI: 10.1016/j.psychres.2018.08.115
2. Loevaas MES, Sund AM, Patras J, Martinsen K, Hjemdal O, Neumer S-P, et al. Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8-12 years: does parental gender play a differentiating role? BMC Psychol. 2018;6(1):42. DOI: 10.1186/s40359-018-0255-y
3. Vasconcelos P, Oliveira C, Nobre P. Self-Compassion, Emotion Regulation, and Female Sexual Pain: A Comparative Exploratory Analysis. J Sex Med. 2020;17(2):289–99. DOI: 10.1016/j.jsxm.2019.11.266
4. Barańczuk U. The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. Personality and Individual Differences. 2019;139:217–27. DOI: 10.1016/j.paid.2018.11.025
5. Zhang W, Wang M, Ying L. Parental Mindfulness and Preschool Children's Emotion Regulation: the Role of Mindful Parenting and Secure Parent-Child Attachment. Mindfulness. 2019;10(12):2481–91. DOI: 10.1007/s12671-019-01120-y
6. Hornor G, Quinones SG, Boudreaux D, Bretl D, Chapman E, Chiocca EM, et al. Building a safe and healthy America: eliminating corporal punishment via positive parenting. J Pediatr Health Care. 2020;34(2):136–44. DOI: 10.1016/j.pedhc.2019.09.008
7. Ruuskanen E, Leitch S, Sciberras E, Evans S. "Eat, pray, love. Ritalin": A qualitative investigation into the perceived barriers and enablers to parents of children with ADHD undertaking a mindful parenting intervention. Complement Ther Clin Pract. 2019;37:39–46. DOI: 10.1016/j.ctcp.2019.08.005
8. Moreira H, Canavarro MC. Does the association between mindful parenting and adolescents' dispositional mindfulness depend on the levels of anxiety and depression symptomatology in mothers? J Adolesc. 2018;68:22–31. DOI: 10.1016/j.adolescence.2018.07.003
9. David OA, Capris D, Jarda A. Online coaching of emotion-regulation strategies for parents: efficacy of the online rational positive parenting program and attention bias modification procedures. Front Psychol. 2017;8:500. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00500
10. Townshend K, Jordan Z, Stephenson M, Tsey K. The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. JBI Database System Rev Implement Rep. 2016;14(3):139–80. DOI: 10.11124/JBISRIR-2016-2314
11. Behbahani M, Zargar F, Assarian F, Akbari H. Effects of mindful parenting training on clinical symptoms in children with attention deficit hyperactivity disorder and parenting stress: randomized controlled trial. Iran J Med Sci. 2018;43(6):596–604.
12. Keshavarzi Arshadi F. Ta'sir maharat-amouzi farzand parvari zehn agahane bar khod-tanzimi hayajani va behzisti ravani madaran [The effect of mindful parenting skills training on emotional self–regulation and psychological well-being of mothers]. In: 6th Congress of the Iranian Psychological Association [Internet]. Tehran, Iran: Iranian Psychological Association; 2017. [Persian] https://www.civilica.com/Paper-CIPSA06-CIPSA06_192.html
13. Mousavi Amirabad Z, Nazarimoghadam P. Effectiveness of positive parenting skills training on social competence and emotion regulation in student. Rooyesh-e- Ravanshenasi Journal. 2019;8(10):39–46. [Persian] http://frooyesh.ir/article-1-1233-en.pdf

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.202.1]

14. Isanejad O, Xandan F. Comparing the effect of Positive Parenting Program Training (Triple P) and Parent Management Training (PMT) on parenting styles and emotional-behavioral problems in children. Journal of Counseling Research. 2017;16(62):98–125. [Persian] http://irancounseling.ir/journal/article-1-525-en.pdf
15. Spence SH, Rapee R, McDonald C, Ingram M. The structure of anxiety symptoms among preschoolers. Behav Res Ther. 2001;39(11):1293–316. DOI: 10.1016/s0005-7967(00)00098-x
16. Ghanbari S, Khanmohamadi M, Khodapanahi MK, Mazaheri MA, Gholamali Lavasani M. Barrasi vijegie ravan-sanji meghyas ezterab koodakan pishdabestani [Study of psychometric properties of preschool anxiety scale (PAS)]. Journal of Psychology. 2011;15(3):222–34. [Persian]
17. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). Personality and Individual Differences. 2006;41(6):1045–53. DOI: 10.1016/j.paid.2006.04.010
18. Besharat MA, Bazzazian S. Barrasi vijegi-haye ravan-sanji porsesh-name tanzim hayajan dar nemoune-ie az jame'e Irani [Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire in a sample of Iranian population]. Advances in Nursing & Midwifery. 2014;24(84):61–70. [Persian] http://journals.sbmu.ac.ir/en-jnm/article/viewFile/7360/8114
19. Bogels S, Restifo K. Mindful parenting: A guide for mental health practitioners. First edition. New York: Norton of Company; 2014.
20. Fazli N, Sajjadian I. The effectiveness of mindful parenting education on child behaviors problems and parenting stress among mothers with Attention-deficit Hyperactivity Disorder. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2017;17(3):26–35. [Persian] http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_534023_7080227c7bd73300a7b742cf2307cb80.pdf
21. Sanders MR. Triple P-positive parenting program as a public health approach to strengthening parenting. J Fam Psychol, 2008;22(3):506-17. DOI: 10.1037/0893-3200.22.3.506

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.202.1]