

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

Badiee E¹, *Amirfakhraei A², Samavi A³, Mohammadi K⁴

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 ($n=20/\text{group}$). 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 \pm 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.

مقایسه اثربخشی آموزش والدگری ذهن آگاهانه 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، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، هرمزگان، ایران؛

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

*رایانامه نویسنده مسئول: afahraei2002@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 ذهن آگاهانه و والدگری مثبت از روش‌های مؤثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی هستند؛ بنابراین، مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش والدگری ذهن آگاهانه و والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب انجام شد.

روش بررسی: این مطالعه، پژوهشی نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش والدین کودکان مضطرب شهرستان لارستان در سال ۱۳۹۸ بودند. تعداد ۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه مساوی (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه‌های آزمایش به ترتیب هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) با روش‌های والدگری ذهن آگاهانه و والدگری مثبت آموزش دیدند و گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش مقیاس اضطراب کودکان پیش‌دستانی (اسپنس و همکاران، ۲۰۰۱) و پرسشنامه تنظیم هیجان (گارفنلسکی و کرایچ، ۲۰۰۶) بود. داده‌ها با روش‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که روش‌های آموزش والدگری ذهن آگاهانه و والدگری مثبت در مقایسه با گروه گواه باعث افزایش تنظیم هیجان سازگار ($p < 0.001$) و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب می‌شود ($p < 0.001$)؛ اما بین دو روش مداخله در تنظیم هیجان سازگار ($p = 0.095$) و تنظیم هیجان ناسازگار ($p = 0.582$) تفاوت معناداری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان‌دهنده اثربخشی آموزش والدگری ذهن آگاهانه 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 ذهن آگاهانه، والدگری مثبت.

اختلال‌ها و آسیب‌های روان‌شناختی هستند و این شیوه 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 درباره مقایسه اثربخشی آن‌ها بر تنظیم هیجان یافت نشد؛ برای مثال نتایج مطالعه 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 برنامه والدگری ذهن‌آگاهانه دارای نقش مؤثری در ارتقای بهزیستی از جمله بهبود تنظیم هیجان است (۱۰). علاوه بر آن، بهیجانی 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 برنامه والدگری مثبت سبب افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار می‌شود (۹). علاوه بر آن، موسوی امیرآباد و نظری مقدم 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-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. نکته حائز اهمیت دیگر باتوجه به اثربخشی دو روش ذکرشده این است که پژوهشگران هیچ پژوهشی در زمینه مقایسه اثربخشی دو روش بر تنظیم هیجان پیدا نکردند؛ در نتیجه، باتوجه به شیوع زیاد اختلال اضطراب، لزوم مداخله برای تنظیم هیجان والدین کودکان مضطرب، پیشینه پژوهشی اندک درباره اثربخشی دو روش والدگری ذهن‌آگاهانه و والدگری مثبت و وجودنداشتن پیشینه

اضطراب^۱ از اختلال‌های بسیار شایع روان‌شناختی است و پاسخی سازگار به رویدادهای تنش‌زا و به معنای نگرانی زیاد و کنترل‌نشده همراه با نشانه‌های جسمی است؛ ویژگی‌های اصلی آن شامل نگرانی شدید درباره چند رویداد یا فعالیت به مدت 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^۲ است (۲). تنظیم هیجان نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت و کیفیت زندگی دارد و به معنای استفاده از راهبردهای شناختی و رفتاری مناسب برای تغییر در زمان یا شدت هیجان است؛ همچنین دارای چهار مؤلفه آگاهی و درک هیجان‌ها، پذیرش و کنترل هیجان‌ها، استفاده 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^۳، توجه مجدد به برنامه‌ریزی^۴، توجه مجدد مثبت^۵، ارزیابی مجدد مثبت^۶ و اتخاذ دیدگاه^۷ است که راهبردهایی سازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند و منجر به بهبود عزت‌نفس و صلاحیت‌های اجتماعی و غیره می‌شوند. درمقابل، تنظیم هیجان ناسازگار شامل سرزنش خود^۸، سرزنش دیگران^۹، نشخوار ذهنی^{۱۰} و فاجعه‌آمیزپنداری^{۱۱} است که راهبردهایی ناسازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند و منجر به استرس و افسردگی و سایر آسیب‌های روانی می‌شوند (۴).

از روش‌های مؤثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی می‌توان به آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه^{۱۲} (۵) و آموزش والدگری مثبت^{۱۳} (۶) اشاره کرد. والدگری ذهن‌آگاهانه از زمینه‌های بسیار جدید استفاده از روش ذهن‌آگاهی در حوزه 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 لحظه حال و رویدادهای در حال جریان متمرکز شوند (۵). والدگری ذهن‌آگاهانه شامل آگاهی هشیارانه از تعامل‌های والد-فرزندی، داشتن دیدگاه باز و غیرقضاوتی همراه با توجه به لحظه کنونی، تلاش برای پذیرا بودن، شفقت و مهربانی در برابر افکار، هیجان‌ها و رفتارهای خود همراه با بازشناسی افکار، هیجان‌ها و نیازهای فرزندان می‌باشد (۸). همچنین، آموزش والدگری مثبت یکی از برنامه‌های مداخله رفتاری مبتنی بر یادگیری اجتماعی در تعامل‌های خانوادگی است (۶). این شیوه مداخله برای والدین کودکان ۲ تا ۱۲ سالگی طراحی شده است که در معرض

8. Self-blame
9. Other-blame
10. Rumination
11. Catastrophizing
12. Mindful parenting training
13. Positive parenting training

1. Anxiety
2. Emotion regulation
3. Acceptance
4. Refocus to planning
5. Positive refocusing
6. Positive reappraisal
7. Putting into perspective

جامعه پژوهش والدین کودکان مضطرب شهرستان لارستان در سال ۱۳۹۸ بودند. برای تعیین حجم نمونه از فرمول زیر استفاده شد.

$$n = \frac{z_{1-\frac{\alpha}{2}}(z_{1-\beta})^2}{d^2} = \frac{z_{1-\frac{0.05}{2}}(z_{1-0.2})^2}{0.07^4} = \frac{(1.96/1 + 2.8/1)^2}{0.07^4} = \frac{(5698/8)(4976/10)}{0.07^4} = 96/19$$

استفاده بیشتر از آن بُعد است. روایی سازه 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 علاوه بر 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 فاصله دو تا چهار هفته بیشتر از ۰/۷۰ به دست آوردند (۱۸). در مطالعه حاضر روایی صوری و محتوایی پرسشنامه تنظیم هیجان با نظر ده نفر از متخصصان علوم تربیتی و روان‌شناسی تأیید شد و پایایی ابعاد تنظیم هیجان سازگار و ناساگار با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۵ به دست آمد.

برای انجام این پژوهش پس از تصویب پروپوزال و دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس، هماهنگی‌های لازم با مسئولان اداره آموزش و پرورش 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 به صورت تصادفی به عنوان گروه‌های آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت و گواه انتخاب شدند. دو گروه آزمایش به ترتیب هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (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 به صورت 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 جلسه بعد، ضمن بررسی تکالیف به آن‌ها بازخورد سازنده ارائه شد. محتوای مداخله آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه بر مبنای بسته آموزشی بوگلز و رستیفو (۱۹) طراحی شد که توسط متخصصان علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان تأیید شد (۲۰). همچنین، محتوای مداخله آموزش والدگری مثبت بر مبنای بسته 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

درباره مقایسه دو روش مذکور، مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب انجام شد.

۲ روش بررسی

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

در فرمول مذکور براساس پژوهش موسوی امیرآباد و نظری مقدم (۱۳) مقدار انحراف معیار متغیر تنظیم هیجان سازگار گروه آزمایش ۲/۰۷، حجم نمونه برای هر گروه ۱۹/۹۶ نفر برآورد گردید؛ از این رو حجم نمونه برای هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد؛ در نتیجه، تعداد ۶۰ نفر (۳۰ پدر و ۳۰ مادر) پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت 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 ۵ تا ۶ ساله، داشتن سواد خواندن و نوشتن، داشتن زندگی مشترک، نداشتن سابقه دریافت آموزش‌های والدگری و نداشتن رخدادهای تنش‌زا مانند طلاق و مرگ نزدیکان در سه ماه گذشته بود. ملاک‌های خروج والدین از مطالعه انصراف از ادامه همکاری و غیبت بیشتر از یک جلسه در نظر گرفته شد. برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارهای زیر به کار رفت.

– مقیاس اضطراب کودکان پیش‌دبستانی^۱: 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 دامنه نمرات بین ۱۱ تا ۲۰ است و نمره بیشتر، اضطراب بیشتر را نشان می‌دهد. روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی تأیید شد و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد (۱۵). در ایران قنبری و همکاران علاوه بر روایی صوری، روایی ملاک ابزار را تأیید کردند و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آوردند (۱۶). در مطالعه 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.

– پرسشنامه تنظیم هیجان^۲: این پرسشنامه توسط گارنفسکی و کرایچ 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 دامنه نمرات تنظیم هیجان سازگار بین ۱۰ تا ۵۰ و تنظیم هیجان ناسازگار بین ۸ تا ۴۰ است. نمره بیشتر نشان‌دهنده

2. Emotion Regulation Questionnaire

1. Anxiety Preschoolers Scale

شده است.

جدول ۱. محتوای آموزش والدگری ذهن آگاهانه و آموزش والدگری مثبت به تفکیک جلسات

جلسات	محتوای آموزش والدگری ذهن آگاهانه	محتوای آموزش والدگری مثبت
اول	معرفی و آشنایی، صحبت درباره قوانین گروه، تن آرامی و آموزش والدگری ذهن آگاهانه: تمرین استرس صبحگاهی، استراحت و مشاهده بدن با واریسی بدن	معرفی و آشنایی، تشریح نشانه‌های اختلال اضطراب و تنظیم هیجان، توضیح درباره انواع روش‌های درمانی اختلال‌های اضطرابی با تمرکز بر والدگری مثبت
دوم	واریسی بدن همراه با بررسی و تبادل نظر، بحث درباره تجربه مشاهده فرزند، تمرین‌های صبحگاهی از نظر یک دوست، استراحت و آموزش سپاسگزاری همراه با تنفس	آموزش والدگری مثبت از طریق 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 تن آرامی نشسته، وقفه تنفسی سه دقیقه‌ای، استراحت و یوگای خوابیده، بحث درباره مشاهده بدن هنگام والدگری همراه با استرس و مهربانی با خود	تقویت رابطه والد- کودک با ایجاد روابط مثبت با کودکان، تشویق و تقویت کلامی و غیرکلامی رفتار مطلوب و آموزش مهارت‌های والدگری از طریق راهبردهای الگوسازی، آموزش انتفاقی، تشویق استقلال فردی از طریق پرسیدن، گفتن، انجام دادن و استفاده از چارت رفتاری
چهارم	آموزش تن آرامی نشسته همراه با توجه به صداها و افکار، خواندن داستان‌های متناقض، بحث درباره رویدادهای تنش‌زا و آموزش دوری کردن از پاسخ‌های جنگ و گریز، مقاومت و کوتاه آمدن و آموزش یوگای ایستاده، وقفه تنفسی سه دقیقه‌ای در زیر فشار استرس و تصویرسازی مثبت از طریق آگاهی و پذیرفتن استرس والدگری	آموزش شیوه مقابله با رفتارهای مشکل‌آفرین از طریق ایجاد قانون واضح و نادیده گرفتن مشکلات خفیف رفتاری و تشریح نحوه استفاده از محرومیت، سکوت و اخراج کردن به جای تنبیه برای اطاعت نکردن از قوانین
پنجم	آموزش تن آرامی نشسته همراه با احساسات، آشنایی با مدل‌های طرحواره‌ای والدین و واکنش‌های بازتابی آنان، وقفه تنفسی سه دقیقه‌ای و پیاده‌روی همراه با نگهداری احساسات	ارائه پندهایی جهت بقای خانواده از طریق عمل کردن به صورت گروهی، جر و بحث نداشتن والدین، تفریح داشتن والدین، تعیین قوانین درباره چگونگی رفتارها و تشخیص و پیشگیری از موقعیت‌های دردرس‌ساز
ششم	آموزش تن آرامی نشسته همراه با توجه انتخابی، بحث درباره اکتشافات مدل‌های طرحواره‌ای والدین، پیاده‌روی همراه با تن آرامی و بحث و تجدید نظر درباره درک دیدگاه دیگران	آموزش نحوه برقراری ارتباط با کودک، تشریح شیوه اجرای دستورات و بحث و تبادل نظر درباره آن‌ها
هفتم	آموزش تن آرامی همراه با مهربانی و عشق، تمرین گسیختگی و پیوند، بحث درباره ذهن آگاهی و نیازها و آموزش تصویرسازی از طریق تمرین‌های دونفری	آموزش نحوه استفاده از مهارت‌های ارتباطی برای داشتن رابطه‌ای سالم و سازگار با کودک و بحث و تبادل نظر درباره آن‌ها
هشتم	واریسی بدن، تمرین شفقت و تن آرامی، آموزش مراقبه کوهستان و سنگ، بحث درباره استراحت همراه با مرور کتاب‌ها و سایت‌ها و ارائه پیشنهادهایی برای والدگری ذهن آگاهانه	آموزش برنامه‌ریزی برای موقعیت‌های پردردسر و امتحان راه‌حل‌های جدید برای کنترل این موقعیت‌ها

مثبت، ۱۴ نفر یک‌فرزند (۷۰ درصد)، ۴ نفر دو فرزند (۲۰ درصد) و ۲ نفر سه فرزند (۱۰ درصد) و در گروه آموزش والدگری ذهن آگاهانه، ۱۴ نفر یک‌فرزند (۷۰ درصد) و ۶ نفر دو فرزند (۳۰ درصد) داشتند. نتایج میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجان والدین کودکان مضطرب در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آماره آزمون کولموگوروف اسمیرنوف و آماره آزمون ام‌باکس و آماره آزمون لوین معنادار نیستند ($p > 0/05$)؛ بنابراین، به ترتیب مفروضه‌های نرمال بودن و همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس و همگنی واریانس‌ها تأیید شد. علاوه بر آن، آماره آزمون کرویت‌بارتلت معنادار بود ($p < 0/05$)؛ بنابراین، مفروضه‌های همبستگی کافی بین متغیرهای پژوهش تأیید شد؛ در نتیجه، برای تحلیل می‌توان از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده کرد. همچنین، براساس آماره‌های

در این پژوهش از آزمون‌ها رضایت‌نامه کتبی جهت شرکت در پژوهش گرفته شد و ملاحظات اخلاقی از جمله اصول رازداری، بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها، محرمانه ماندن 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 نسخه ۱۹ در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

۳ یافته‌ها

در مطالعه حاضر میانگین و انحراف معیار سن در گروه‌های آموزش والدگری ذهن آگاهانه $28/34 \pm 3/15$ و آموزش والدگری مثبت $29/18 \pm 3/02$ و گوا $28/70 \pm 3/69$ بود. همچنین، در گروه آموزش والدگری ذهن آگاهانه، ۱۲ نفر یک‌فرزند (۶۰ درصد)، ۷ نفر دو فرزند (۳۵ درصد) و ۱ نفر سه فرزند (۵ درصد)، در گروه آموزش والدگری

آزمون لامبدا و بیلکز 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 ($F=38/78, p<0/001$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجان والدین کودکان مضطرب به تفکیک 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	۲۳/۹۴	۳/۰۶	۲۵/۱۹	۴/۳۱	۲۴/۶۳	۳/۵۰
تنظیم هیجان ناسازگار	۱۷/۳۰	۳/۴۲	۱۷/۶۵	۳/۵۰	۱۹/۵۱	۳/۳۴

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

متغیرها	منبع اثر	آماره F	p-Value	مجذور اتا
تنظیم هیجان سازگار	گروه	۵۸/۳۹	<0/001	0/77
تنظیم هیجان ناسازگار	گروه	۳۶/۵۰	<0/001	0/71

طبق نتایج جدول ۳، روش‌های آموزشی باعث تغییر معنادار هر دو متغیر تنظیم هیجان سازگار و ناسازگار در والدین کودکان مضطرب شده است ($p<0/001$). همچنین، براساس مقدار مجذور اتا می‌توان گفت که ۷۷ درصد از تغییرات تنظیم هیجان سازگار و ۷۱ درصد از

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه 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	<0/001
	والدگری مثبت	گواه	۵/۶۲	۲/۲۱	<0/001
	والدگری ذهن‌آگاهانه	والدگری مثبت	۱/۵۱	۰/۷۴	0/095
تنظیم هیجان ناسازگار	والدگری ذهن‌آگاهانه	گواه	-۶/۸۵	۲/۲۶	<0/001
	والدگری مثبت	گواه	-۵/۲۴	۲/۱۵	<0/001
	والدگری ذهن‌آگاهانه	والدگری مثبت	-۰/۶۱	۱/۰۶	0/582

والدین کودکان مضطرب می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های ژانگ و همکاران مبنی بر اثربخشی والدگری ذهن‌آگاهانه بر افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار (۵)، تاوانشند و همکاران مبنی بر اثربخشی برنامه والدگری ذهن‌آگاهانه بر بهبود تنظیم هیجان (۱۰)، بهبهانی و همکاران مبنی بر آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود خودکارآمدی هیجانی (۱۱) و کشاورزی ارشدی مبنی بر اثربخشی مهارت‌آموزی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر افزایش خودتنظیمی هیجانی (۱۲) همسوست. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه از طریق 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. نکته حائز اهمیت دیگر آن است که این شیوه آموزشی با افزایش تعامل‌های موفق خانوادگی و کسب موفقیت بین‌فردی در درجه اول در خانواده موجب باور به توانایی

طبق نتایج جدول ۴، هر دو روش آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت در مقایسه با گروه گواه باعث افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در والدین کودکان مضطرب شده است ($p<0/001$)؛ اما بین دو روش مداخله در تنظیم هیجان سازگار ($p=0/095$) و تنظیم هیجان ناسازگار ($p=0/582$) تفاوت معناداری وجود ندارد.

۴ بحث

باتوجه به شیوع زیاد اختلال اضطراب و نقش آموزش والدگری در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی از جمله تنظیم هیجان، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت بر تنظیم هیجان در والدین کودکان مضطرب انجام شد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه باعث افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در

روان‌شناختی خود و خانواده خود را کاهش دهند (۹). پس این شیوه براساس راهبردهای بیان‌شده می‌تواند از طریق بهبود روابط والد-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 مقایسه آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه و آموزش والدگری مثبت پرداخته باشد؛ اما در تبیین نبود تفاوت بین اثربخشی دو روش می‌توان به استفاده 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 مشاهده 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 (از جمله بهبود تنظیم هیجان) داشته باشند (۱۴). آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه از طریق فرایند شامل شنیدن با توجه کامل (تشخیص نیازهای فرزندان از طریق 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 برنامه راهبردی چندسطحی درباره فرزندپروری است که از طریق 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)؛ در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که هر دو روش با آموزش برنامه‌های والدگری از طریق بهبود روابط والد-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 نمونه نسبتاً اندک در گروه‌ها و پیگیری نکردن نتایج در بلندمدت به دلیل محدودیت زمانی اشاره کرد؛ بنابراین، توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی برای تعمیم بیشتر، حجم نمونه در گروه‌ها افزایش یابد و پایداری نتایج در بلندمدت از طریق لحاظ کردن 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

مدیریت و ایجاد اثرات مثبت اجتماعی بر اعمال کودکان می‌شود (۱۱)؛ در نتیجه این شیوه آموزشی از طریق 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 درج‌زدن 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 به دست 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 شیوه والدگری از طریق استفاده هم‌زمان از اصول والدگری و مداخلات ذهن‌آگاهی نقش مهمی در بهبود روابط والدین و فرزندان دارد (۱۲)؛ در نتیجه 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 مطالعه 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 مبنی بر اثربخشی برنامه والدگری مثبت بر افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار (۹)، موسوی امیرآباد و نظری مقدم مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزندپروری مثبت بر افزایش تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار (۱۳) و عیسی‌نژاد و خندان مبنی بر اثربخشی آموزش فرزندپروری مثبت بر کاهش مشکلات رفتاری-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. از آنجاکه برنامه 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 شیوه آموزشی به دلیل آموزش مهارت‌های رفتاری مانند آگاهی والدین از نشانه‌ها و علل روش‌های درمان آن، مجازات هنگام مشاهده رفتار نامناسب و تقویت هنگام مشاهده رفتار مناسب و همچنین با اعمال قوانین برای کودکان و نحوه اجرای دستورات لازم از طریق کاهش مشکلات کودکان و مشکلات تعاملی بین والدین و کودکان باعث بهبود ویژگی‌ها می‌شود (۱۴)؛ در نتیجه، این شیوه 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 از طریق فراهم کردن اطلاعات مناسب درباره شرایط و اختلال کودک و نحوه رفتار مناسب با او نقش مهمی در سازگاری دارد. این شیوه آموزشی باعث می‌شود که والدین شرایط و اختلال کودک و خانواده خود را بپذیرند و از طریق برنامه والدگری مثبت نقش مؤثری در بهبود شرایط داشته باشند و بتوانند میزان مشکلات

آموزش و پرورش شهرستان لارستان و مدیران مهدکودک‌ها و نیز تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش اعلام می‌کنند.

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

۷ بیانیه

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس با کد رساله ۱۰۲۴۵۸۷۶۴۱ است. مطالعه حاضر دارای کد اخلاق از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس با شماره IR.IAUBandarAbbas.REC.1398.39 است. هیچ تضاد منافی بین نویسندگان مقاله وجود ندارد و این پژوهش با هزینه شخصی و بدون هیچ حمایت مالی سازمان یا نهادی انجام شده است.

۵ نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر حاکی از 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 اداره

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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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. *JBISIRIR-2016-2314*. DOI: [10.11124/JBISIRIR-2016-2314](https://doi.org/10.11124/JBISIRIR-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>

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://iran-counseling.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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.506)