Journal of Research in Psychological Health
September 2024, Volume 18, Issue 1

Exploring the components of mindful parenting: a qualitative study

Samira Attar[1], Hassan Zareei Mahmoodabadi[2*], Najme Sedrpoushan[3]
1.PhD Student in Counseling, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran
2. Associate Professor, Department of psychology and educational sciences, Yazd University. Yazd. iran
Corresponding author: h.zareei@yazd.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

Citation: Attar, S. Zareei Mahmoodabadi , H. Sederpoushan, N. Exploring the components of mindful parenting: a qualitative study. **J**ournal of **R**esearch in **P**sychological **H**ealth. 2024; 18 (1):87-101 [Persian].

Article Info:

Key words
parenting, mindfulness, parents, family

Abstract

Mindful parenting is a new application of mindfulness that aims to improve parenting by promoting parental attention, increasing awareness of parenting stress, and reducing parental reactivity. The purpose of this study was to identify the components of mindful parenting. The research method was qualitative and the strategy was thematic analysis. The research environment included all parents who referred to psychology and counseling clinics in Shiraz, as well as psychologists and specialists in the field of working with children. Using the available sampling method and semi-structured interviews, a total of 12 people were selected. After collecting the data, analysis and coding were performed. The results showed that the components of mindful parenting include: appropriate behavior towards the child, age and capacity of the child, problem-solving efforts, child-like role model, leveling with the child, deep attention to interaction with the child, self-regulation, preventing judgment of the child, promoting emotional intelligence, empathy with the child, and forgiveness.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

شناسایی مولفه های تشکیل دهنده فرزند پروری ذهن آگاهانه:مطالعه کیفی

سمیرا عطار[۱] ، حسن زارعی محمودآبادی*[۲] ، نجمه سدرپوشان[۳]

۱. دانشجوی دکتری مشاوره ، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی ، یزد ، ایران

۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد ، ایران h.zareei@yazd.ac.ir

۳. استادیار گروه روانشناسی و مشاوره ، دانشکده علوم انسانی ، واحدیزد ،دانشگاه ازاداسلامی ،یزد، ایران.

تاریخ دریافت
1402/11/10
تاریخ پذیرش نهایی
1403/3/28

چکیده

فرزند پروری ذهن آگاهانه، کاربرد جدیدی از ذهن آگاهی است که هدف آن بهبود بخشیدن والدگری از طریق ارتقای توجه والدینی، افزایش آگاهی در مورد استرس فرزندپروری، کاهش واکنش پذیری والدین می‌باشد. هدف این پژوهش، شناسایی مولفه های تشکیل دهنده فرزند پروری ذهن آگاهانه بود. روش پژوهش کیفی و راهبرد آن تحلیل تماتیک بود. محیط پژوهش شامل تمام والدین مراجعه کننده به کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره شهر شیراز و همچنین روانشناسان و متخصصان در حوزه‌ی کار با کودک بود. با استفاده از روش نمونه گیری دردسترس و مصاحبه نیمه ساختاریافته، در نهایت تعداد ۱۲نفر انتخاب شدند. بعد از جمع آوری داده ها، تحلیل و کدگذاری انجام شد. نتایج نشان داد مولفه های فرزند پروری ذهن آگاهانه شامل: برخورد مناسب با رفتار فرزند، تناسب سن و ظرفیت کودک، تلاش برای حل مسئله، الگوی فرزند بودن، همسطح شدن با فرزند، توجه عمیق به تعامل با کودک، خودتنظیمی، ممانعت از قضاوت فرزند، ارتقاء هوش هیجانی، همدلی با فرزند و بخشش بود.

واژگان کلیدی
فرزندپروری، ذهن آگاهانه ، والدین، خانواده

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

مقدمه

برخورد والدین با کودک زمینه ساز شخصیت انسان است. بدون تردید خانواده نقش زیادی در پی ریزی رفتار کودک و آرامش روانی او دارد. کودک در خانواده زبان را یاد می گیرد، به فراگیری ارزشهای اخلاقی می پردازد و به خصلت‌های مختلف متصف می گردد(کلاهی،۱۴۰۰) وظیفه ی والدین، پرورش کودک و اجتماعی کردن او در مراحل مختلف است(چوی و همکاران،؛ ۲۰۱۹) نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که روش‌های فرزند پروری متفاوت باعث به وجود آمدن شخصیت‌های مختلف و رفتارهای اجتماعی مختلف در کودک می‌شوند(فرناندس و همکاران، ۲۰۲۲) موضوع اثرات شیوه‌های فرزند پروری و تربیتی، اتفاقات دوران کودکی و نقش اصلی آن در زندگی و آینده فرد جایگاه واقعی اش را در میان متخصصان پیدا کرده است (لودس و همکاران، ۲۰۲۰) تعریف‌های متفاوتی از فرزند پروری ارائه شده است به طور کلی می‌توان گفت که فرزند پروری شامل مجموعه روش‌هایی است که پدر و مادر برای رشد و پرورش کودکشان، ازآن استفاده می‌کنند(لاوی،۲۰۲۲). نظام تربیتی شامل همه ی روش‌ها و شیوه‌هایی است که پدر و مادر با کمک همدیگر برای تربیت، پرورش و نگهداری فرزندان در پیش می گیرند. بنابراین می بایست که نسبت به اصول مورد استفاده شان متفق باشند(لی و همکاران،۲۰۲۲).

متخصصان حوزه تربیت و پرورش کودکان، به منظور رشد جسمانی و روانی فرزندان و دستیابی به الگوی تعاملی سازنده میان والدین و فرزندان، همواره به دنبال روش‌های آموزشی جدید می‌باشند. فرزند پروری ذهن آگاهانه[1] یکی از این آموزش‌هااست(فرناندس و همکاران، ۲۰۲۱). وارد شدن ذهن آگاهی در حوزه ی فرزند پروری (فرزند پروری ذهن آگاهانه) یکی از تازه‌ترین زمینه‌های کاربردی روش درمانی ذهن آگاهی در حوزه ی سلامت روان می‌باشد و برای والدینی مناسب است که خودشان از مشکلات روان شناختی رنج می برند(کومالاساری و همکاران، ۲۰۲۰) در این نوع از فرزند پروری والدین آموزش می بینند که به جای توجه به رفتارهای مشکل زای کودکانشان و آسیب‌ها و استرس والد گری، متمرکز در لحظه ی اکنون باشند و بر آن چیزی تمرکز کنند که به صورت خالص در حال اتفاق افتادن می‌باشد(مادیگان و همکاران، ۲۰۱۹) ذهن آگاهی به معنای بودن در لحظه با هر آنچه اکنون است، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره ی آنچه اتفاق می افتد و به عبارت دیگر تجربه واقعیت محض بدون توضیح است(میتکل، ۲۰۲۲) افراد ذهن آگاه، واقعیت‌های درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده ای از افکار، هیجانات و تجربه‌ها دارند(مسعود و همکاران، ۲۰۱۹) تکنیک‌های ذهن آگاهی به فرد کمک می‌کند تا بی طرفانه و بدون داوری به مشاهده محتوای آگاهی بپردازند(وانگ و همکاران، ۲۰۲۱) ذهن آگاهی بربهبود خلق، لذت بردن از زندگی، کاهش پریشانی روانشناختی و افزایش رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین تاثیر مثبت دارد(گوویا و همکاران، ۲۰۲۰)

والدگری ذهن آگاهانه، کاربرد جدیدی از ذهن آگاهی است که هدف آن بهبود بخشیدن والدگری از طریق ارتقای کیفیت توجه والدینی، افزایش آگاهی در مورد استرس فرزندپروری، کاهش واکنش پذیری والدین و کاهش انتقال بین نسلی والدگری ناکارآمد می‌باشد(موریرا و کاناوارو، ۲۰۲۱ والدگری ذهن آگاهانه فرآیندی خلاقانه و در حال پیشرفت است و شامل

[1] Mindful Parenting Training

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

انتقال آگاهی به لحظه جاری بدون قضاوت و به بهترین حالت ممکن می‌باشد(پوتاتست و همکاران، ۲۰۲۱) این روش شامل اگاه بودن از چشم انداز درونی شامل افکار، هیجان‌ها و احساسات بدنی خودمان و چشم انداز بیرونی شامل فرزندان، خانه و خانواده مان و فرهنگی که به آن تعلق داریم، می‌باشد(استون و همکاران، ۲۰۲۰). بر این اساس مداخله در والدگری، توانایی والدین در درک افکار، احساسات و رفتارهای خود را افزایش می‌دهد و بر روند تغییر خود و کودکانشان، همچنین رابطه ی آنان و دیگر اعضای خانواده اثر مثبتی می‌گذارد(یانگ و همکاران، ۲۰۲۰)

فرزند پروری ذهن آگانه یک مفهوم تازه در مطالعات فرزند پروری است که به عنوان مجموعه ای از شیوه‌ها و مهارت‌های والدین توصیف شده است که به دنبال تقویت آگاهی لحظه به لحظه در روابط والدین و فرزند می‌باشدو نوع ویژه ای از فرزند پروری هدفمند و غیر قضاوتی است که بر حضور آگاهانه والدین در زمان حال و توجه به کودک بدون پیش داوری تاکید دارد (زیمر و همکاران، ۲۰۲۲)

در جوامع امروزی، روابط درون خانواده به شدت تحت تاثیر تغییرات اجتماعی قرار دارد و خانواده‌ها در مقایسه با گذشته با چالش‌ها و مشکلات بیشتری در امر فرزند پروری مواجه هستند. گاهی ناتوانی در فرزند پروری منجر به افسردگی در ن.جوان می شود(رحیمی و همکاران،۲۰۱۸). این در حالی است که در بسیاری از موارد علیرغم نقش بی بدیل فرزند پروری در رشد روانی اجتماعی شخصیت فرزند پروری نیاز به مهارت بسیاری دارد(مدنی و حجتی، ۲۰۲۱) آموزش والدین در این زمینه به معنای در نظر گرفتن آن‌ها به عنوان عامل تغییر در زندگی فرزندان و رفع مشکلات آن‌ها می‌باشد(سانچز رودریگوز و همکاران، ۲۰۱۹). نداشتن مهارت مناسب در مورد نحوه ی برخورد درست با فرزند منجر به کاهش کیفیت فرزند پروری و رابطه ی میان والد و فرزند می‌شود و منجر به کاهش رضایت آن‌ها از زندگی می‌شود(پینکورات و گرکه،۲۰۱۹). به نظر می‌رسد فرزند پروری ذهن اگاهانه می‌تواند به بهبود روابط بین والدین با کودکانشان کمک کند و میزان استرس فرزندپروری را در والدین کاهش دهد(شیرالی نیا و همکاران،۲۰۲۰).

لذا با توجه به بافت جوان کشور ما و مواجهه آن‌ها با نقش والدینی ضرورت دارد که آموزش شیوه‌های تعامل با کودک مورد توجه قرار بگیرد. در این میان به نظر می‌رسد تعیین مولفه های تشکیل دهنده فرزندپروری ذهن آگاانه در تدوین بسته آموزشی آن برای اثربخشی بر بسیاری از سازه های روان‌شناختی فرزندان و والدین آنها بسیار احساس می‌شود

بندار کاخکی و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه ای، خود-شفقتی و ذهن آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی به این نتیجه دست یافته است که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای و ارتقای خود-شفقتی و ذهن آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی موثر است. چوونگ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود با عنوان بررسی اثربخشی فرزند پروری ذهن آگاهانه بر استرس فرزندپروری به این نتیجه رسیدند که در فرزند پروری ذهن آگاهانه والدین آموزش می بینند به صورت معناداری می‌تواند سبب کاهش استرس فرزندپروری در میان مادران شود. این مطالعه نشان داده که این سبک آموزش فرزند پروری توانسته بهزیستی روانشناختی مادران را ارتقا ببخشد. پژوهش ماه و همکاران (۲۰۲۱) تحت عنوان.اثربخشی فرزندپروری ذهن آگانه بر استرس والدین و اثرات ناخوشایند بیش فعالی فرزندان نشان داد که این روش بر کاهش

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

استرس‌های والدین و اثرات ناخوشایند بیش فعالی بر فرزندان و والدین بسیار موثر می‌باشد، ابراهیمی راد و سجادیان (۱۴۰۱) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مراقبت والدین و فرسودگی والدگری مادران دانش آموزان دارای اختلال درونی سازی شده به این نتیجه دست یافته است که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مراقبت والدین و فرسودگی والدگری مادران دانش آموزان دارای اختلال درونی سازی شده اثربخشی معناداری داشته است. بنابراین می توان گفت بسته ی آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مراقبت والدبن و فرسوگی والدگری مادران دانش آموزان دارای اختلال درونی سازی شده تاثیر دارد. خزایی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاه در کاهش مشکلات برونی‌سازی کودکان پسر دبستانی و رفتارهای فرزندپروری مادران آنها به این نتیجه دست یافته است که گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، پس از پایان جلسه‌های آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاه، کاهش معناداری در نمرهٔ کلی نشانه‌های برونی‌سازی نشان می‌دهد.

با توجه به پژوهش‌های ارائه شده و عدم انجام یک پژوهش داخلی در زمینه موضوع مورد بررسی، این پژوهش به دنبال شناسایی مولفه های تشکیل دهنده فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد.

روش

روش پژوهش کیفی و راهبرد آن تحلیل تماتیک بود. محیط پژوهش شامل تمام والدین مراجعه کننده به کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره شهر شیراز و همچنین روانشناسان و متخصصان در حوزه‌ی کار با کودک بود. با استفاده از روش نمونه گیری دردسترس و مصاحبه نیمه ساختاریافته، در نهایت تعداد ۱۲ نفر انتخاب شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر مصاحبه ی نیمه ساختار یافته بود. درحین مصاحبه، صدای آنها ضبط شده و فایل صوتی مصاحبه‌ها توسط پژوهشگر گوش داده شد تا معلوم شود آیا محتوا قابل فهم است.یا نیاز به پیگیری دارد. سپس مصاحبه‌ها بر روی کاغذ پیاده سازی شد و کدگذاری آنها انجام می‌شود. پس از طبقه بندی کدها و ادغام کدهای مربوط به مفاهیم فرمول بندی شده درون دسته‌های خاص موضوعی قرار گرفت. سپس در زیردسته یا زیرمفهوم قرار گرفت و در نهایت کلیه مفاهیم دسته بندی شدند و براساس هدف تقسیم بندی شدند. همچینن سعی شد۴ معیار سنجش داده‌های کیفی یعنی موثق بودن، باورپذیری، قابلیت تصدیق و قابلیت انتقال در نظر گرفته شود. پژوهشگر در این مرحله تلاش نموده با دقت در فرآیند گردآوری داده‌ها از هر نوع سوگیری اجتناب نماید. پژوهشگر به منظور موثق نمودن مطالب پس از دسته بندی مطالب چندین مرتبه به صحبت‌های شرکت کننده مراجعه نموده و همچنین جهت روایی داده‌ها پس از مصاحبه و استخراج داده‌ها و کدگذاری آنها مجددا به کلیه افراد مراجعه و موافقت آنها با برداشت پژوهشگر از مطالب بررسی شد و مطالب مهم احتمالی نیز مورد بررسی قرار گرفت و از این طریق تایید مشارکت کنندگان بدست آمد. برای اعتبار بخشی در این تحقیق سعی شد، چهار معیار تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی یعنی موثق بودن، باور پذیری، قابلیت تصدیق و قابلیت انتقال مورد نظر قرار گیرد.

مراحل انجام تحقیق در ابتدا، مبتنی بر جمع آوری داده‌ها، یادداشت برداری، کدگذاری، یادداشت‌ها، دسته بندی کردن، نوشتن و تشریح مولفه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بر اساس نظر متخصصان بود.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

رایج‌ترین روش تحلیل برای داده‌های کیفی تحلیل تماتیک می‌باشد که عبارت است از: تحلیل مبنی بر استقرای تحلیل و رسیدن محقق به سنخ شناسی تحلیل به وسیله ی گردآوری و طبقه بندی داده‌ها و الگویابی درون داده‌ها و برون داده‌ها. این نوع از تحلیل علاوه بر تفسیر داده‌ها و جنبه‌های موضوع تحقیق به سازمان دهی داده‌ها نیز می پردازد و کاربرد فراوانی نیز در مردم نگاری و در تحلیل داده‌های متون مصاحبه دارد. در این تحلیل یافته‌های به دست آمده محصول هدف‌هایی است که پژوهشگر تعیین نموده و محصول تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز می‌باشد. مراحل طرح تحلیل تماتیک عبارت است از: - مدیریت داده‌ها – کدگذاری و مقوله سازی - تفسیر و تحلیل داده‌ها.

یافته‌ها

در این پژوهش ۳۶ مقوله فرعی از بین ۱۱۰ گزاره مستخرج بدست آمده که منتهی به کشف ۱۱ مقوله اصلی گردید و در نهایت اطلاعات بر اساس مقوله های مستخرج از مصاحبه‌ها و داده های تحقیق در قالب جداول دسته بندی و تحلیل شد.

جدول ۱- مقوله های اصلی مستخرج از داده‌ها

ردیف	مقوله اصلی	مقولات فرعی	مفاهیم
۱	توجه عمیق به تعامل با کودک	گوش دادن به کودک، تجدیدنظر در تعامل با فرزندان، ارتباط بدنی مناسب با کودک، ارتباط مشفقانه با کودک،	۲۰
۲	خودتنظیمی	تقویت خویشتنداری، قابل اعتماد بودن، منطبق ساختن خود با شرایط، داشتن نگرش خوش بینانه	۹
۳	ممانعت از قضاوت فرزند	پرهیز از قضاوت فرزندان، آگاهی از قصد و نیت کودک، توجه آگاهانه به واقعیت های زندگی خود	۷
۴	ارتقاء هوش هیجانی خود و کودک	ارتقاء سواد هیجانی خود، ارتقاء هوش هیجانی خود، ارتقاء هوش هیجانی کودک	۱۰
۵	همدلی با فرزند	گوش دادن کامل به کودک، درک احساسات کودک، مشاوره دادن به کودک، حل مسئله برای کودک	۹

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

۶	بخشش	بخشش خطاهای کودک به جای تنبیه، سعی در راستای تغییر رفتارهای اشتباه کودک، ایرادنمایی	۷
۷	برخورد مناسب با رفتار فرزند	عکس العمل مناسب در قبال رفتار کودک ، ممانعت از امر و نهی، نظارت بر رفتار کودک، داشتن سواد رابطه	۱۴
۸	تناسب سن و ظرفیت کودک	رعایت ظرفیت کودک ، واکنش به فراخور ظرفیت، دادن مسئولیت	۵
۹	تلاش برای حل مسئله	سعی در مرتفع نمودن مشکلات روان‌شناختی فرزندان، پرسش و پاسخ با کودک در حل مشکلات زمینه ای، مشارکت با کودک در حل مشکلات وی	۶
۱۰	الگوی فرزند بودن	الگوی مناسبی برای فرزندان بودن، آموزش به کودکان از طریق اعمال خود	۱۱
۱۱	همسطح شدن با فرزند	نگاه به دنیا از منظر کودک، کوچک نشمردن کودک، تعامل صمیمانه با کودک	۶

توجه عمیق به تعامل با کودک به این مفهوم می باشد که والدین بصورت عمیق و دقیق به برقراری ارتباط با کودک خود توجه داشته باشند که این توجه توجه قلبی، چشمی، شنوایی می باشد. شواهد مقوله‌های مرتبط با مقوله توجه عمیق به تعامل با کودک عبارتند از : شرکت کننده اول : گوش دادن با توجه کامل از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده هفتم : شنونده خوبی برای کودک بودن از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده اول : حساسیت به زبان بدن کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده نهم : داشتن شفقت در قبال کودک، از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد.

خودتنظیمی به این مفهوم می باشد که فرد بتواند بر احساسات، عواطف، افکار و کارهای خود کنترل داشته باشد و بتواند آن ها را تنظیم نماید این مهارت به فرد کمک می کند از انجام کارهای نامطلوب و بی فایده دور باشد و در عین حال برای رسیدن به اهداف مثبت و سازنده خود تلاش نماید.. شواهد مقوله خودتنظیمی عبارتند از: شرکت کننده سوم : واکنش‌های منطقی همراه با درک موقعیت در قبال رفتار فرزندان از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

چهارم : عمل به تعهدات خود از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده هفتم : کنار آمدن با تغییرات و تحولات از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده نهم : پیوسته در جستجوی نکات مثبت بودن به جای منفی نگری پیوسته از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد.

ممانعت از قضاوت فرزند به این مفهوم می باشد که والدین به هیچ وجه فرزند خود را با برداشت های مغرضانه خود قضاوت ننمایند و به جای عقل و منطق دست به دامن قضاوت های بیجا نشوند. شواهد مقوله ممانعت از قضاوت فرزند عبارتند از:

شرکت کننده اول : پذیرش بدون قضاوت کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ همچنین شرکت کننده دوم نیز ذکر نموده است که پرهیز از قضاوت فرزندان از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ همچنین شرکت کننده سوم نیز اعلام نموده است که دیدن رفتار از زاویه دید کودک عاری از قضاوت، از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده پنجم : عدم تنبیه فرزندان بخاطر اشتباهات از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده سوم : در نظر داشتن یک سری واقعیت ها در زندگی خود از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد.

ارتقاء هوش هیجانی به این مفهوم می باشد که فرد شناخت و کنترل مطلوبی از عواطف و هیجان‌های خود و دیگران داشته باشد. در حقیقت آنچه در هوش هیجانی مطرح است، توانایی است که یک انسان در مقابله با چالش و بحران های زندگی دارد. شواهد مقوله ارتقاء هوش هیجانی خود و کودک عبارتند از : شرکت کننده اول : آگاهی هیجانی نسبت به خود و کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ همچنین همچنین شرکت کننده اذعان داشته است که حساسیت به هیجانات کودک، از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد.؛ شرکت کننده سوم : همدلی والدین با فرزندان از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ همچنین شرکت کننده چهارم نیز اعلام نموده است که همدلی با کودک جهت اعتمادسازی از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده چهارم : ارتقاء سواد هیجانی خود از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده دهم : ارتقاء هوش هیجانی خود از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد.

همدلی با فرزند به این مفهوم می باشد که والدین با فرزند خود یکرنگ شده و به گونه ای برخورد نمایند که کودک خود را عضوی مهم از خانواده تلقی نماید و در مواقع بروز مشکل با رغبت تمام مسائل خود را با والدین در میان بگذارد. شواهد مقوله همدلی با فرزند عبارتند از: شرکت کننده سوم : تشویق کودک جهت سئوال پرسیدن و پاسخ دلسوزانه به وی از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده پنجم : مشاوره به کودک در مواقع ایجاد ضرورت و همچنین مواقع درخواست وی از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده نهم : افزایش مهارت تصمیم گیری در زمینه حل مسئله برای کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده ششم : داشتن مهارت تحلیل در حل مسئله برای کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد.

بخشش به این مفهوم می باشد که والدین اشتباهات کودک خود را ببخشند و وی را به خاطر هر اشتباهی مواخذه و تنبیه ننمایند و در صورت بروز اشتباه از جانب کودک به صورت کلامی به وی بیاموزند که کارش اشتباه بوده است نه به صورت تنبیه بدنی. شواهد مقوله بخشش عبارتند از: شرکت کننده پنجم : عدم تنبیه فرزندان بخاطر اشتباهات از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده دهم

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

: اهدای فرصت جبران اشتباهات به کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده یازدهم : گذشتن از اشتباهات فرزندان از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده پنجم : کمک به فرزندان برای دیدن خطاهای خود از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛

برخورد مناسب با فرزند بدین مفهوم می باشد که والدین پیوسته صحیح ترین برخورد را با کودک خود داشته باشند و اینگونه تدبیر نداشته باشند که همواره باید به کودک خود امر و نهی نمایند و وی نیز اطاعت نماید بلکه با رفتار صحیح خود به گونه ای با کودک برخورد نمایند که خود کودک رفتارهای صحیحی از خود بروز دهد. شواهد مقوله برخورد مناسب با رفتار فرزند عبارتند از: شرکت کننده سوم : واکنش‌های منطقی همراه با درک موقعیت در قبال رفتار فرزندان از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده ششم : پرهیز از امر و نهی به کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده دوازدهم : هدفمند کردن رفتار کودکان از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده هشتم : برخورداری از مهارت ارتباطی بالا با فرزندان از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد.

تناسب سن و ظرفیت کودک به این مفهوم می باشد که والدین به مقتضای سن کودک از وی توقع انجام وظایف محوله را داشته باشند و فراتر از آن توقعی از کودک نداشته باشند. شواهد مقوله برخورد مناسب با رفتار فرزند عبارتند از: شرکت کننده هشتم : صحبت با کودک در حد ادراک او، از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده دوازدهم : دادن مسولیت‌هایی مقتضی سن و توانایی فرزندان از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده اول : توضیح رفتار کودک به وی متناسب با ظرفیت وی از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد؛

حل مسئله به این مفهوم می باشد که والدین پیوسته در تلاش برای حل و مرتفع نمودن مسائل فرزندان خود باشند و مسائل آنها را مسائل فرزندان خود قلمداد نمایند. شواهد مقوله تلاش برای حل مسئله عبارتند از : شرکت کننده دهم : مشاوره به کودک در صورت اکتفا به دانش فردی پیرامون مشکلات روان‌شناختی از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد.

شرکت کننده یازدهم : مشاوره به کودک در صورت اکتفا به دانش فردی پیرامون مسائل زمینه ای از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده دوازدهم : بردن کودک نزد مشاور برای رفع مشکلاتی که توسط والدین قابل مرتفع شدن نمی‌باشد از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد.

الگوی فرزند بودن بدین مفهوم می باشد که والدین در هر امری الگوی فرزندان خود باشند و اگر آنها را به اخلاق نیکو توصیه می‌نمایند خود نیز باید اخلاق نیکو داشته باشند اگر آنها را به انضباط کاری توصیه می‌نمایند خود نیز باید دارای انضباط کاری باشند. شواهد مقوله الگوی فرزند بودن عبارتند از : شرکت کننده پنجم : عدم تنبیه فرزندان بخاطر اشتباهات، از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد. شرکت کننده ششم : بخشش خطاهای کودک به جای تنبیه از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد. شرکت کننده سوم : آموزش لحن خوب به کودک به جای بد دهانی از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد.

همسطح شدن با فرزند بدین مفهوم می باشد که والدین خود را خیلی بالاتر از فرزندان در نظر نگیرند و همواره به مسائل و مشکلات و مسائل از نقطه نظر فرزندان خود و در سطح آنها نگاه نمایند و بیندیشند آن وقت است که می‌توانند مشکل فرزندان خود را حل

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

نمایند. شواهد مقوله همسطح شدن با فرزند عبارتند از: شرکت کننده نهم : دیدن رفتار از زاویه دید کودک به دور قضاوت از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده ششم : دیدن دنیا از دید کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده سوم : تمرین استقلال طلبی برای کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد؛ شرکت کننده دوم : گذراندن وقت بسیار در اوقات فراغت خود با کودک از ابعاد فرزندپروری ذهن اگاهانه می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه، توجه عمیق به تعامل با کودک می‌باشد که ناشی از گوش دادن به کودک، تجدیدنظر در تعامل با فرزندان(فکر کردن درباره تعامل‌های خود، پیشروی در راستای توسعه عادات مفید کودک، بررسی جنبه‌های رفتار کلامی و غیرکلامی، آموزش نحوه برقراری ارتباط با دیگران به فرزندان، حساسیت به زبان بدن کودک، ارجحیت ارتباط رفتاری بر کلامی، روشن بینی در برخورد با فرزندان)، ارتباط بدنی مناسب با کودک، ارتباط مشفقانه با کودک می‌باشد.

مولفه موثر دیگر ، خودتنظیمی می‌باشد که ناشی از تقویت خویشتن داری (آرامش در مشکلات، منطقی رفتار کردن حین مشکلات و رعایت نظم و انضباط)، قابل اعتماد بودن(عمل به تعهدات، و داشتن صداقت)، منطبق ساختن خود با شرایط (کنار آمدن با تغییرات و در نظر داشتن مسائل از چند منظر) و داشتن نگرش خوش بینانه (دیدن چالش‌ها به عنوان فرصت‌ها و پیوسته در جستجوی نکات مثبت بودن) می‌باشد (کوثری و همکاران، ۲۰۲۴).

ممانعت از قضاوت فرزند از دیگر ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد که ناشی از پرهیز از قضاوت فرزندان (پذیرش بدون قضاوت خود و کودک، دیدن رفتار از زاویه دید کودک عاری از قضاوت، عدم قضاوت جهت ممانعت از آسیب زدن به رابطه والد-کودک)، آگاهی از قصد و نیت کودک (آگاه شدن از دلیل برخورد کودک و آگاه کردن فرزند در صورت رفتار اشتباه)، توجه آگاهانه به واقعیت های زندگی خود (عدم فرار از یک سری واقعیت‌ها) می‌باشد(اقازیارتی و همکاران ،۲۰۲۳).

از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه، ارتقاء هوش هیجانی خود و کودک می‌باشد که ناشی از ارتقاء سواد هیجانی خود (ابراز احساسات خود به کودک و همدلی با دیگران)، ارتقاء هوش هیجانی خود (شناخت احساسات خود، مدیریت احساسات خود، ارتقای خود انگیزشی، درک احساسات دیگران و مدیریت رابطه با دیگران) و ارتقاء هوش هیجانی کودک (شناخت احساسات کودک، مدیریت احساسات کودک و ارتقای خودانگیزشی در کودک) می‌باشد (عطار و همکاران ،۲۰۲۴).

همدلی با فرزند نیز نقش موثری در فرزندپروری ذهن آگاهانه دارد ، می‌باشد که ناشی از درک احساسات کودک (ارج گذاری بر روی احساسات کودک، پاسخ دادن به احساسات کودک)، مشاوره دادن به کودک (مشاوره به کودک حین بروز مشکلات و مشخص کردن رفتار اشتباه کودک)، حل مسئله برای کودک (داشتن خلاقیت در حل مسئله برای کودک، داشتن مهارت تحلیل در حل مسئله برای کودک، ارتقای مهارت تصمیم گیری در حل مسئله برای کودک) می‌باشد(کوثری و همکاران، ۲۰۲۴).

دیگر بعد مهم بخشش می‌باشد که ناشی از بخشش خطاهای کودک به جای تنبیه (گذشتن از اشتباهات فرزندان، بخشش فرزندان جهت اثبات حسن نیت به آنها، عدم تنبیه فرزندان بخاطر اشتباهات)، سعی در

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

راستای تغییر رفتارهای اشتباه کودک (سعی در تغییر رفتارهای اشتباه فرزندان، اهدای فرصت جبران اشتباهات به کودک)، ایرادنمایی (دادن فرصت توضیح به کودک و کمک به فرزندان برای دیدن خطاهای خود) می‌باشد (چاپلین و همکاران ،۲۰۲۱).

برخورد مناسب با رفتار فرزند بعد مهم دیگری در فرزند پروری ذهن آگاهانه می‌باشد که ناشی از عکس العمل مناسب در قبال رفتار کودک (یادآوری رفتارهای مناسب فرزندان، نشان دادن بازخورد مناسب در هنگام بروز رفتارها، تشویق رفتارهای مثبت فرزند، واکنش‌های منطقی همراه با درک موقعیت در قبال رفتار فرزندان)، ممانعت از امر و نهی ، نظارت بر رفتار کودک، داشتن سواد رابطه (داشتن مهارت ارتباطی بالا و ابراز خواسته ها و انتظارات) می‌باشد (لیپولد و همکاران ،۲۰۲۱).

بعد دیگر فرزندپروری ذهن آگاهانه، تناسب سن و ظرفیت کودک می‌باشد که ناشی از رعایت ظرفیت کودک (درک تناسب رفتارهای کودک با سن رشد وی و صحبت با کودک در حد ادراک او)، واکنش به فراخور ظرفیت کودک (واکنش متناسب با رفتار کودک و توضیح رفتار کودک به وی متناسب با ظرفیت وی)، دادن مسئولیت به فراخور ظرفیت کودک (دادن مسولیت‌هایی مقتضی سن و توانایی فرزندان) می‌باشد(عطار و همکاران ،۲۰۲۴).

از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه، تلاش برای حل مسئله می‌باشد که ناشی از سعی در مرتفع نمودن مشکلات روان‌شناختی فرزندان (مشاوره به کودک در صورت اکتفا به دانش فردی پیرامون مشکلات روان‌شناختی، بردن کودک نزد مشاور برای رفع مشکلات روان‌شناختی)، پرسش و پاسخ با کودک در حل مشکلات زمینه ای (مشاوره به کودک در صورت اکتفا به دانش فردی پیرامون مشکلات زمینه ای)، مشارکت با کودک در حل مشکلات وی می‌باشد (کومالاساری ،۲۰۲۰).

الگوی فرزند بودن بعد دیگر فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد که ناشی از الگوی مناسبی برای فرزندان بودن (شنونده خوب بودن برای فرزندان، داشتن سبک زندگی سالم، مهربان بودن با کودک، صادق بودن با کودکو پرهیز از تنبیه کودک) و آموزش به کودکان از طریق اعمال خود (آموزش ابراز محبت به کودکان، آموزش استقلال به کودک، آموزش اخلاق به کودک، تشویق فرزندان، آموزش هدف گذاری در زندگی به کودکان، آموزش خوش لحنی به کودک) می‌باشد(اقازیارتی و همکاران ،۲۰۲۳).

از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه، همسطح شدن با فرزند می‌باشد که ناشی از نگاه به دنیا از منظر کودک، (دیدن دنیا از دید کودک، غافل نشدن از هم سطحی با کودک)، کوچک نشمردن کودک (مکالمه با کودک به منزله بزرگسالان و تمرین استقلال طلبی برای کودک)، تعامل صمیمانه با کودک (مکالمه صمیمی با کودک و وقت گذراندن با کودک) می‌باشد.

یافته حاضر همسو با پژوهش بندار کاخکی و همکاران (۲۰۲۲)، چوونگ و همکاران (۲۰۲۱)، چاپلین و همکاران (۲۰۲۱)، مطالعه کومالاساری(۲۰۲۰) و مویرا و کاناوارو (۲۰۱۸)، عطار و همکاران (۲۰۲۴) می‌باشد. تبیینی که برای این بخش می‌توان ارائه داد از این قرار است که فرزندپروری ذهن اگاهانه متمرکز بر روی تمرکز بر روی اهداف بلندمدت خود، گوش دادن بیشتر به فرزندان و کمتر صحبت کردن، بخشش فرزندان، درک ذاتی فرزندان، ادب در ارتباطات ، ایجاد محیطی صمیمی در منزل ، رفتار با کودک در راستای انتظارات از وی ، داشتن برنامه روزانه، همدلی با کودک می‌باشد(سیاها و همکاران، ۱۴۰۰.؛ مهربان و همکاران،

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

۱۳۹۸؛ چاپلین[1] و همکاران، ۲۰۲۱) زمانی که والدین برخوردمناسب با رفتار فرزند داشته باشند ، تناسب سن و ظرفیت کودک را در نظر بگیرند، تلاش برای حل مسئله داشته باشند و الگوی فرزندخود باشند ، با فرزند خود همسطح شوند، توجه عمیق به تعامل با کودک خود داشته باشند ، خودتنظیمی و ممانعت از قضاوت فرزند خود داشته باشند، هوش هیجانی خود را ارتقا دهند و با فرزندخود همدلی داشته باشند آن وقت است که یک فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی دارند.

این پژوهش نواقص و محدودیت‌هایی نیز داشت، در این مطالعه اطلاعات مورد نیاز توسط مصاحبه نیمه ساختار یافته جمع‌آوری گردیده است و به دلیل محدودیت-های موجود امکان استفاده از روش‌های مشاهده و مصاحبه طولانی با نمونه‌ها وجود نداشت بنابراین میزان کاربرد یافته‌ها محدودتر می‌شود. همچنین احتمال اینکه در نمونه مورد مطالعه کودکان با اختلال همبود، مانند ADHD و ODD وجود داشته باشد بود که در این پژوهش امکان کنترل آن‌ها وجود نداشت. پیشنهاد می‌شود که این مطالعه به شکل وسیع‌تری در شهرهای دیگر انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، شرایط روانپزشکی همبود با رفتار-های پرخاشگرانه کودکان، نظیر ADHD و ODD کنترل شوند.

پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی بصورت آزمایشی صورت گرفته و تاثیر آموزش مولفه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بر رویکرد حل مسئله و بهزیستی روانشناختی والدین مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آتی، برای هر مولفه الگوی آموزشی مولفه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بسته آموزشی تدوین شود. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی تاثیر آموزش مولفه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کاهش مشکلات رفتاری مورد بررسی قرار گیرد.

به پژوهشگران پیشنهاد می‌گردد این بسته آموزشی به عنوان یک مداخله کارامد در بسیاری از پژوهش‌های روان شناسی بکار گرفته شود و اثربخشی آن بصورت پیش آزمون و پس آزمون بر بسیاری از پارامترهای روان شناختی از قبیل بهزیستی روان شناختی، شادکامی و .... مورد آزمایش قرار گیرد. به مدیران مدارس پیشنهاد می‌گردد این بسته آموزشی با هماهنگی با مسئولین توسط مربیان پرورشی مدارس به دانش‌آموزان بصورت دوره ای آموخته شود. به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌گردد با شرکت دادن مادران در جلسات آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه، مادران مشارکت کننده از احساسات، هیجانات، خاطرات و افکاری که در هر لحظه بر ذهن خود جاری می‌شود آگاهی پیدا کرده و با برچسب زدن به آنها و تمایز خود با آن محتوی ذهنی، به‌سوی پذیرش آن پیش می‌روند. در ادامه جلسات با آموزش اتخاذ نگرش مشفقانه نسبت به خود و روشهای مراقبت از خود، حفاظی مناسب و امن در برابر مشکلات و هیجانات پیش آمده خصوصاً خودانتقادی و سرزنش خود فراهم می‌گردد. بنابراین، با آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به خود به آنها کمک می‌شود تا از قضاوت سرسختانه نسبت به خود فاصله بگیرند و با خودمراقبتی بیشتر و کسب بهزیستی روانشناختی مطلوب، بر مشکلات رفتاری فرزندان تأثیرگذار شوند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهشبه جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود.

[1] . Chaplin

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

References

1. Aghaziarati, A., Ashori, M., Norouzi, G., & Hallahan, D. P. (2023). The effectiveness of mindful parenting on cognitive and behavioral emotion regulation in mothers of children with hearing loss. *Feyz Medical Sciences Journal*, *27*(1), 76-83.
2. Atar S, zareii mahmoodabadi H, sedrpooshan N. The effectiveness of the mindful parenting training package on improving the parent-child relationship, parenting stress and feelings of loneliness. Journal title 2024; 17 (4) :66-81 URL: http://rph.khu.ac.ir/article-1-4406-en.html
3. Bondar kakhki Z, Mashhadi A, Saleh Sh (2022) The effect of Mindful Parenting Training on Parent–Child Interactions, Parenting Stress, and Cognitive Emotion Regulation in Mothers of Preschool Children, Journal of Child and Family Studies 31(4)
4. Chaplin ،T. M. ،Turpyn ،C. C. ،Fischer ،S. ، Martelli ،A. M. ،Ross ،C. E. ،Leichtweis ،R. N. ، & Sinha ،R. (2021). Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness* ، *12*(2) ،450-462
5. Cheung ،R. Y. ،Leung ،S. S. & Mak ،W. W. (2019). Role of mindful parenting ،affiliate stigma ،and parents' well-being in the behavioral adjustment of children with autism spectrum disorder: Testing parenting stress as a mediator. *Mindfulness* ،*10*(11) ،2352-2362.
6. Choi ،J. K. ،& Becher ،E. H. (2019). Supportive coparenting ،parenting stress ، harsh parenting ،and child behavior problems in nonmarital families. *Family process* ،*58*(2) ،404-417.
7. Ebrahimi rad H, Sajjadian, I. (2023). Effectiveness of Mindful ParentingTraining Package on Parental Care and Parenting Burnout of Mothers of Student with Internalizing Disorder. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, *11*(11), 145-154.
8. Fernandes D, Montiero F, Canavarro M (2022) A Web-Based, Mindful, and Compassionate Parenting Training for Mothers Experiencing Parenting Stress: Results from a Pilot Randomized Controlled Trial of the Mindful Moment Program , Mindfulness volume 13
9. Fernandes ،D. V. ،Canavarro ،M. C. ،& Moreira ،H. (2021). The mediating role of parenting stress in the relationship between anxious and depressive symptomatology ، mothers' perception of infant temperament ،and mindful parenting during the postpartum period. *Mindfulness* ،*12*(2) ،275-290.
10. Gouveia ،M. J. ،Carona ،C. ،Canavarro ،M. C. ،& Moreira ،H. (2020). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness* ،*7* ،700-712.
11. Khazaei, F., Shairi, M. R., Azadfalah, P., & Jalali, M. R. (2021). Evaluating the effectiveness of mindful parenting on reducing the externalizing problems of male primary school students and their mothers' parenting behaviors. *Clinical Psychology and Personality*, *19*(1), 1-13. doi: 10.22070/cpap.2020.7151.0
12. Kolahkaj, B., Khalatbari, J., Salahyan, A., & Nasrollahi, B. (2022). The prediction of Nomophobia Based on Perceived

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

marital satisfaction and quality of life in couples. *Appl Psychol Res Q ،6*(2) ،39-60.

20. Madigan ،S. ،Prime ،H. ،Graham ،S. A. ، Rodrigues ،M. ،Anderson ،N. ،Khoury ،J. ، & Jenkins J. M. (2019). Parenting behavior and child language: A meta-analysis. *Pediatrics ،144*(4).
21. Mah J. W. ،Murray ،C. ،Locke J. ،& Carbert ،N. (2021). Mindfulness-enhanced behavioral parent training for clinic-referred families of children with ADHD: A randomized controlled trial. *Journal of Attention Disorders ،25*(12) ،1765-1777.
22. Masud ،H. ،Ahmad ،M. S. ،Cho ،K. W. ،& Fakhr ،Z. (2019). Parenting styles and aggression among young adolescents: a systematic review of literature. *Community mental health journal ،55*(6) ،1015-1030.
23. Mehraban S, Karimi, A., Asadzadeh, H., & Sotoudehasl, N. (2019). A Structural Model to Predict Academic Achievement based on Parenting Styles and Parent-Child Relationship among High School Students.
24. Mitchell ،K. (2022). How Perfectionism ، Procrastination and Parenting Styles Impact Students Mental Health and How Mindfulness and Self-Compassion May be the Antidote. *Mental Health and Higher Education in Australia* ،191-208.
25. Moreira ،H. ،& Canavarro ،M. C. (2021). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. Journal of Child and Family Studies ،27 ، 2265-2275
26. Pinquart ،M. ،& Gerke ،D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies ،28*(8) ،2017-2035.
27. Potharst ،E. S. ،Baartmans J. ،& Bögels ،S. M. (2021). Mindful parenting training in a clinical versus non-clinical setting: an explorative study. *Mindfulness ،12*(2) ،504-518

Parenting Styles with Mediating Role of Loneliness. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, *3*(2), 291-302.

13. Kosari, F., Sabahi, P., & Makvand Hosseini, S. (2024). Comparative Effects of Parent Management Training Combined With ACT and Mindful Parenting on Parent-child Relationship. *Journal of Research and Health*, *14*(2), 177-188.
14. Kumalasari ،D. ،& Fourianalistyawati ،E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mother with children at early age. *Jurnal Psikologi ،19*(2) ،135-142.
15. Lavi ،N. (2022). "We Only Teach Them How to Be Together": Parenting ،Child Development ،and Engagement with Formal Education Among the Nayaka in South India. *Anthropology & Education Quarterly ،53*(1) ،84-102.
16. Lee ،C. S. ،Ng ،K. H. ،Chan ،P. C. ،& Peng ، X. (2022). Effectiveness of mindfulness parent training on parenting stress and children's ADHD-related behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy* ، 15691861211073826.
17. Lippold, M. A., Jensen, T. M., Duncan, L. G., Nix, R. L., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2021). Mindful parenting, parenting cognitions, and parent-youth communication: Bidirectional linkages and mediational processes. *Mindfulness*, *12*, 381-391.
18. Loades ،M. E. ،Chatburn ،E. ،Higson-Sweeney ،N. ،Reynolds ،S. ،Shafran ،R. ، Brigden ،A. ، & Crawley ،E. (2020). Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry ،59*(11) ،1218-1239.
19. Madani ،Y. ،& Hojati ،S. (2021). The effect of mindfulness-based cognitive therapy on

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]

28. Rahimi, M., Meratian, N., & Mahmoodabadi, H. Z. (2018). The role of family communication dimensions in adolescents' depression with the mediation of cognitive flexibility. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *20*(5).
29. Sánchez-Rodríguez ،R. ،Orsini ،É. ، Laflaquière ،E. ،Callahan ،S. & Séjourné ، N. (2019). Depression ،anxiety ،and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: Insight from a cluster analysis. *Journal of affective disorders* ، *259* ،244-250.
30. Shirali Nia ،R. ،Orsini ،É. ،Laflaquière ،E. ، Callahan ،S. & Séjourné ،N. (2020). Depression ،anxiety ،and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: Insight from a cluster analysis. *Journal of affective disorders* ، *259* ،244-250.
31. Siaha, A., Banisi, P., & Mohammadiariya, A. (2021). Comparison of parenting styles, loneliness and communication skills in homeless and normal women. *Journal of Applied Family Therapy*, *2*(2), 306-323. doi: 10.22034/aftj.2021.283656.1075
32. Stone ،L. L. ،Mares ،S. H. ،Otten ،R. ، Engels ،R. C. & Janssens J. M. (2016). The co-development of parenting stress and childhood internalizing and externalizing problems. *Journal of psychopathology and behavioral assessment* ،*38* ،76-86.
33. Wang ،Q. ،Zhang ،Y. & Liu ،X. (2021). Perceived discrimination ،loneliness ،and non-suicidal self-injury in Chinese migrant children: The moderating roles of parent-child cohesion and gender. *Journal of Social and Personal Relationships* ،*38*(3) ، 825-847.
34. Yang ،X. ،Fan ،C. ،Liu ،Q. ،Chu ،X. ،Song ، Y. & Zhou ،Z. (2020). Parenting styles and children's sleep quality: Examining the mediating roles of mindfulness and loneliness. *Children and Youth Services Review* ،*114* ،104921.
35. Zimmer-Gembeck ،M. J. ،Rudolph ،J. ، Kerin ،J. & Bohadana-Brown ،G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development* ،*46*(1) ،63-82.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.1.7.8]