



اثربخشی سبک فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در زنان تک‌والد

دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
دانشیار گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
دانشیار گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

علی قاسمی ^{id}
سیدحمید آتش‌پور* ^{id}
ایلناز سجادیان ^{id}

دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۲۰ | پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۰۳ | ایمیل نویسنده مسئول: hamidatashpour@gmail.com

فصلنامه علمی پژوهشی خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷
<http://Aftj.ir>
دوره ۲ | شماره ۴ پیاپی ۸ | ۳۳۲-۳۵۰
زمستان ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:
(قاسمی، آتش‌پور و سجادیان، ۱۴۰۰)

در فهرست منابع:

قاسمی، علی، آتش‌پور، سید حمید، و سجادیان، ایلناز. (۱۴۰۰). اثربخشی سبک فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در زنان تک‌والد. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۲(۴ پیاپی ۸): ۳۵۰-۳۳۲.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی سبک فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در زنان تک‌والد بود. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و گواه و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری ۱۷۳۰ نفر از زنان تک‌والد شهر اصفهان در سال ۱۳۹۶ بودند. نمونه‌های تحقیق به صورت تصادفی ساده و پس از رعایت ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و به‌طور تصادفی ۳۰ نفر از آنان در گروه گواه و گروه آزمایش جایگزین شدند؛ گروه آزمایش، مطابق بر نامه آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بوگلز و رستینو (۲۰۱۴) در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند و گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. سپس پرسشنامه داس-۴۲ لویباند و لویباند (۱۹۹۵) در هر دو گروه و در سه مرحله، اجرا شد و نتایج از طریق واریانس اندازه‌های تکراری تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج حاکی از تأثیر آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش استرس ($P=0/010$, $F=9/72$)، اضطراب ($P=0/004$, $F=6/75$) و افسردگی ($P=0/015$) در مرحله پس‌آزمون و پایداری این تأثیر در مرحله پیگیری بود. **نتیجه‌گیری:** از آنجا که آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه استرس، اضطراب و افسردگی زنان تک‌والد را کاهش می‌دهد استفاده از نتایج این تحقیق برای مدرسان فرزندپروری، محققین و نیز برای استفاده مربیان و زنان تک‌والد پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: فرزندپروری، ذهن‌آگاهانه، افسردگی، اضطراب، استرس، تک‌والد

مقدمه

یکی از مهم‌ترین گونه‌های خانواده آسیب‌پذیر، خانواده‌های تک سرپرست^۱ یا تک والدینی^۲ هستند که در جوامع کنونی در حال افزایش هستند (رضایی، محمدی نیا و سماعتی، ۱۳۹۳). در خانواده‌های تک والد، آسیب‌های قابل توجهی برای فرزندان وجود دارد، بدین لحاظ فرزندان، بیش از فرزندان خانواده‌های ثابت مشکلات رفتاری دارند، (گاریگا و پنونی، ۲۰۲۰) و اگر تک والد یک مادر و با وضعیت روانی نامتعادل باشد، کودکان در معرض مشکلات بیشتری قرار می‌گیرند و فرایند رشد کودکان با افزایش خطر بزهکاری همراه می‌شود (کروس، برناسکو، لیف برور و راوندال، ۲۰۲۰). کودکان در خانواده‌های تک والد، نسبت به خانواده‌های معمولی با احتمال بیشتری دچار فقر اقتصادی، اعتماد به نفس پایین و ترک تحصیل می‌شوند (داوادی، ۲۰۱۹) و محبت و خونگرم بودن مستقیماً کاهش می‌یابد و این موضوع بر سلامت و تربیت کودک تأثیر می‌گذارد (سومار، ۲۰۱۹). در این خانواده‌ها، مشکلات اقتصادی، عاطفی و اجتماعی زمینه‌ساز رفتارهای خطرناک مانند مواد مخدر، الکل و مشکلات اجتماعی می‌شوند (واجیم، ۲۰۲۰)؛ زیرا بزرگ شدن در خانواده‌های تک والدی با افزایش خطر ابتلا به جرم توسط نوجوانان همراه است (کروس، برناسکو، لیف برور و راوندال، ۲۰۲۱).

در خانواده‌های تک والد، معمولاً استرس، اضطراب و افسردگی بیشتر است زیرا شریک زندگی حضور ندارد و موجب تضعیف کارکرد خانواده، کاهش نظارت و مهار اجتماعی می‌شود و اختلال‌های رفتاری در فرزندان افزایش می‌یابد (ایتل، ۲۰۰۶) دلیل عمده، حذف نقش یکی از والدین است و به نظر می‌رسد بیشترین مشکلات در حوزه سلامت روان شامل استرس، اضطراب و افسردگی برای تک والدین ایجاد می‌شود. استرس در زندگی تک والدین به شکل‌های تعارض کار و زندگی به عنوان ترکیبی از فشار مالی و فشار ایفای نقش فرزندپروری (گیس و مورتمنز، ۲۰۲۰) و یا حمایت اجتماعی ناکافی از خانواده تک والد و بدرفتاری فرزندان در نوجوانی (لینگ، برگر و براند، ۲۰۱۹)، احساس فشار روانی مزمن به دلیل مشکلات اقتصادی و کاهش حمایت اجتماعی ادراک شده (وست، ۲۰۱۹) و افزایش مشکلات روان‌شناختی روی می‌دهد (رزا، کوتا، میدلتون و کارا نیکولا، ۲۰۱۹). اضطراب در تک والدین معمولاً به عنوان یک مشکل دائمی بروز می‌کند. مادران تک والد نسبت به مادران متأهل شادی کمتر و غم بیشتر و خستگی بیشتری دارند (میر، ماسیک، فلود و دانیفون، ۲۰۱۶)، دلایل اضطراب در تک والدین، عهده داری مسئولیت‌های زندگی، ادراک منفی و ضعیف از خود، عزت نفس پائین، ارزیابی منفی از توانمندی‌های خود هستند و احتمال شکل‌گیری اضطراب اجتماعی را افزایش می‌دهند (اسدی خلیلی، عمادیان و فخری، ۱۳۹۹)، علاوه بر این در خانواده‌های دارای مادران تک والد یک شکاف هویتی به وجود می‌آید و به عنوان خانواده‌های ناقص دیده می‌شوند (هرک، ۲۰۱۹). در زمینه افسردگی ۴۸/۸ درصد از تک والدین مادر، دچار اختلالات افسردگی و یا اضطراب هستند و اختلال افسردگی اساسی و اختلال اضطراب منتشر^۳ شایع‌ترین تشخیص در بین آنها بوده است (ناهار، الگین و ساجیب، ۲۰۲۰) و با علائمی مانند سوگیری منفی، انتظارات منفی و پاسخ‌های ضعیف عاطفی به پذیرش

1. single-headed
2. single-parent
3. general anxiety disorder (GAD)

اجتماعی بروز می‌کند (شفیعی، صادقی و محمدی، ۱۳۹۷). مشکلات فردی تک والدها مانند سن کم، درآمد کم، بی‌ثباتی در مسکن، استرس زیاد و مشکلات مصرف الکل نیز زمینه افسردگی را ایجاد می‌کند (کیم، چوی و کیم، ۲۰۱۸).

از طرفی فرزندپروری که ترکیبی از رفتارهای والدگری است، در موقعیت‌های زیادی در تعامل والد-فرزند روی می‌دهند و جو فرزندپروری بادوامی را پدید می‌آورند (بلزچنر، لین، یامین، بست و استوارت، ۲۰۲۰) و والدین تلاش می‌کنند تا اجتماعی کردن فرزندان و کنترل آنان را در دست داشته باشند (رایان و احمد، ۲۰۱۸). در فرزندپروری سبک‌های متفاوتی بکار برده می‌شود که هر یک بر متغیرهای خاصی تأکید دارند مانند، سبک مقتدرانه^۱، سبک مستبدانه^۲، سبک سرانه^۳ و سبک بی‌اعتنا (موریرا و کاناوارو، ۲۰۱۸)، از میان سبک‌های مختلف فرزندپروری، سبک ذهن آگاهی^۴ علاوه بر ویژگی مقتدرانه بودن موجب کاهش آسیب‌های روانی در والدین می‌شود، زیرا ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و بدون قضاوت است (گودمن، روبرتز و ماسر-ایزمن، ۲۰۲۰؛ بارنز و کاسکیل، ۲۰۲۰).

فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی باعث می‌شود والدین ذهن آگاه رفتارهای منفی کمتری با فرزند خود داشته باشند زیرا ذهن آگاهی بر عملکرد روانی فرزندان و والدین اثر مثبت دارد (گاویا، کارونا و کاناوارو، ۲۰۱۶) و با افسردگی در نوجوانان ارتباط منفی دارد (تک، زاندرت و کلینجان، ۲۰۱۶) و استرس فرزندپروری و افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد، همچنین افزایش کارآمدی فرزندان و والدین را به دنبال دارد (بوگلز و رستیفو، ۲۰۱۴)، از دیگر نتایج این روش، منع کناره‌گیری والدین، واکنش‌پذیری والدین، ثبات و مثبت بودن بیشتر، خشونت کمتر در رفتار والدین (مک‌دونالد و هاستینگز، ۲۰۱۶)، توانایی مقابله بیشتر والدین در مقابل استرس و ارتقای کیفیت فرزندپروری در فرزندپروری ذهن آگاهانه بیشتر اتفاق می‌افتد (مدریوس، کاویا و کاناوارو، ۲۰۱۶) زیرا والدین آموزش می‌بینند به جای توجه به رفتارهای مشکل‌زای کودکان و آسیب‌ها و استرس فرزندپروری، به لحظه حال تمرکز کنند و بر آنچه که در حال اتفاق افتادن است توجه کنند (یانگ، فان، لیا و چاوزوا، ۲۰۲۰). فرزندپروری ذهن آگاهانه بر آن است تا به افراد آموزش دهد که به جای تمرکز بر مشکلات درونی، تمرکز خود را از درون به بیرون و اتفاقات در حال جریان در محیط اطرافشان سوق دهند و دارای پنج ویژگی است: (۱) گوش دادن با توجه کامل به فرزند، (۲) پذیرش بدون قضاوت خود و فرزند (۳) آگاهی هیجانی نسبت به خود و فرزند (۴) خودتنظیمی در رابطه فرزندپروری و (۵) شفقت نسبت به خود به عنوان والد و نسبت به فرزند (رالستون، زمانتیک، ماچالیسک و فرانتر، ۲۰۱۹)، علاوه بر این، مهارت‌های توجه مانند تمرکز، آگاهی نسبت به افکار، توانایی گسترش توجه و آگاهی از نتایج، کنترل رفتارها و افکار ناخودآگاه، در کاهش مشکلات کودکان و والدین آن‌ها بسیار کمک‌کننده است (وارینر، کران، دیموند و کراچ، ۲۰۱۸)، همچنین فرزندپروری ذهن آگاهانه به تسهیل رابطه والد فرزند به وسیله افزایش اعتماد و مشارکت هیجانی، کاهش استرس فرزندپروری و افزایش خشنودی فرزندان اعتقاد دارد (راسکانن، لیتچ،

1. authoritative
2. authoritarian
3. permissive
4. mindfulness

اسکیبراس و اوانز، ۲۰۱۹). والدین ذهن آگاه نیازهای فرزندانشان را از طریق استفاده از شیوه ذهن آگاهی می‌پذیرند و نوعی بافت خانواده ایجاد می‌کنند که رضایت و لذت بیشتری در رابطه والد-فرزند به آن‌ها می‌دهد (لونبرگ، لونس، انترناهار، برانستورم و نیمی، ۲۰۲۰). همچنین قادر می‌شوند در تعامل با فرزند، قضاوت در مورد چیزی که می‌بینند و می‌شنوند را به تعویق بیندازند تا پاسخ‌های آنان مطابق با رفتاری که بچه‌ها انجام می‌دهند باشد (الکساندر، ۲۰۱۸).

علاوه بر این، والدین ذهن آگاه در فرزندپروری، استرس کمتر و روابط والد-فرزندی کارآمدتری را نشان می‌دهند و باعث بهبود روابط والد-فرزندی و عملکرد بهتر می‌شوند (ماک، ویتینگهام و بوید، ۲۰۱۹). بدین ترتیب استفاده از روش‌های ارتباطی مناسب در قبال فرزندان که یکی از نگرانی‌های والدین است از بین می‌رود. نظریات روانشناسی نیز سعی داشته‌اند تکنیک‌های مؤثر فرزندپروری را به والدین آموزش دهند؛ بنابراین یکی از جدیدترین رویکردها در حوزه فرزندپروری، ذهن آگاه نمودن والدین است (زرگر، ۱۳۹۸) که در جامعه ایرانی مورد استفاده قرار گرفته است و اعتبار آن مورد سنجش قرار گرفته است. در این زمینه زارع و محمدی (۱۳۹۹)، در پژوهش خود مقیاس والدگری ذهن آگاهانه را سنجش و ارزیابی کرده‌اند، در نتیجه این ارزیابی اجرای مقیاس فرزندپروری ذهن آگاهانه در ایران از اعتبار لازم برخوردار بوده است. پژوهش در مورد فرزندپروری ذهن آگاهانه در ایران برای برخی والدین مانند والدین دارای فرزندان عادی توسط بعضی پژوهشگران مانند مهری، سجادیان و نادری (۱۳۹۹) و والدین دارای فرزند بیش فعال توسط بعضی پژوهشگران دیگر مانند فضلی و سجادیان (۱۳۹۷) مورد استفاده قرار گرفته است ولی برای زنان تک والد انجام نشده است. لذا با توجه به افزایش زنان تک والد که بیشتر به خاطر افزایش نرخ طلاق اتفاق می‌افتد و گروه زیادی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند، همچنین با توجه به اهمیت سلامت روان آنان و فرزندانشان و اینکه تاکنون پژوهشی در مورد استفاده از فرزندپروری ذهن آگاهانه برای پیشگیری و کنترل آسیب‌های روانی زنان تک والد در سطح کشور انجام نشده است، خلأ پژوهشی در این رابطه وجود دارد و کنترل آسیب‌های روانی در زنان تک والد به وضوح احساس می‌شود، بنابراین فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

- ۱- آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه برای زنان تک والد بر نحوه مقابله آنان با استرس مؤثر است.
- ۲- آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه برای زنان تک والد بر کاهش اضطراب آنان مؤثر است.
- ۳- آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه برای زنان تک والد بر کاهش علائم افسردگی آنان مؤثر است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش ۱۷۳۰ نفر شامل کلیه زنان تک والد شهر اصفهان در سال ۱۳۹۶ بودند که طلاق گرفته و یا به علل دیگر در خانواده، تک والد بوده و از طریق دادگستری به مراکز مشاوره اصفهان ارجاع شده و دارای پرونده بودند. لیست جامعه آماری توسط پژوهشگر از دادگستری اصفهان دریافت شد. نمونه‌های مورد مطالعه در پژوهش طی سه مرحله و با توجه به ملاک‌های ورود به تحقیق انتخاب شدند. در مرحله یک، اطلاعات دموگرافیک کلیه افراد بررسی شد و بر اساس ملاک‌های؛ داشتن حداقل تحصیلات دیپلم و داشتن

حداقل یک فرزند و سکونت در اصفهان، ۳۲۵ نفر لیست‌بندی شدند، در مرحله دوم، علاقه‌مندی و توانمندی حضور افراد در آموزش‌ها و پیگیری ارزیابی شد و ۱۶۸ نفر افراد واجد شرایط لیست‌بندی شدند و در مرحله سوم، با روش تصادفی ساده ۳۰ نفر افراد نمونه انتخاب شدند و به شیوه جایگزینی تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به تحقیق شامل؛ ۱- سکونت در شهر اصفهان ۲- دارا بودن حداقل یک فرزند پیش‌دبستانی ۳- دارا بودن حداقل تحصیلات دیپلم ۴- علاقه‌مندی به شرکت در پژوهش بودند. ملاک‌های ورود بر اساس مستندات آماری ارائه شده از طرف مراکز مشاوره بودند و ملاک‌های خروج شامل؛ ۱- مهاجرت از اصفهان ۲- غیبت ۲ تا ۳ جلسه در جلسات آموزش بود. در طول سه مرحله آزمون، آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه افت نداشتند و تا پایان مرحله پیگیری همکاری داشتند. ملاحظات اخلاقی مطرح در پژوهش شامل، رعایت رازداری برای تک‌تک شرکت‌کنندگان، داشتن آزادی و اختیار برای کناره‌گیری از پژوهش، ارائه اطلاعات کامل در مورد پژوهش به شرکت‌کنندگان در پژوهش و استفاده از داده‌ها صرفاً در راستای اهداف پژوهش بود.

ابزارهای پژوهش

۱. **مقیاس داس-۴۲**. برای سنجش متغیرهای وابسته در این پژوهش، مقیاس داس-۴۲ مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس توسط لویباند و لویباند (۱۹۹۵) برای اندازه‌گیری هم‌زمان شدت افسردگی، اضطراب و استرس طراحی شده است. فرم اصلی پرسشنامه داس-۴۲ که در این پژوهش از آن استفاده شد، دارای ۴۲ عبارت است که هر یک از سازه‌های روانی افسردگی، اضطراب و استرس را با ۱۴ عبارت متفاوت مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر عبارت با ۴ گزینه‌ی هیچ‌وقت (نمره صفر)، کمی (نمره ۱)، گاهی (نمره ۲)، همیشه (نمره ۳) نمره‌گذاری شده و سپس با جمع نمرات مربوط به هر سازه روانی، میزان شدت آن محاسبه می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های داس-۴۲ در یک نمونه هنجاری ۷۱۷ نفری برای افسردگی، ۰/۸۱، اضطراب ۰/۷۳ و استرس ۰/۸۱ بوده است (لویباند و لویباند، ۱۹۹۵)، مطابق پژوهش آنتونی (۱۹۹۸) نیز ضریب آلفا برای عوامل استرس، اضطراب و افسردگی به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۷ و ۰/۹۵ بوده و ضریب همبستگی ۰/۴۸ میان دو عامل افسردگی و تنیدگی، ضریب همبستگی ۰/۵۳ بین اضطراب و تنیدگی و ضریب همبستگی ۰/۲۸ بین اضطراب و افسردگی حاصل شده است. برای هنجاریابی این مقیاس در ایران، افضل‌ی، دل‌اور، برجعلی و میرزمانی (۱۳۸۶)، آزمون را در یک نمونه‌ی ۴۰۰ نفری از دانش‌آموزان شهر کرمانشاه اجرا کردند. نتایج نشان داد که همبستگی مقیاس افسردگی این آزمون با مقیاس افسردگی بک، ۰/۸۴۹، همبستگی مقیاس اضطراب با آزمون زونگ ۰/۸۳۱ و همبستگی مقیاس استرس با سیاهه‌ی استرس دانش‌آموزان نیز ۰/۷۵۷ بود مقدار KMO در این پژوهش، ۰/۸۸ محاسبه شده است همچنین روایی و اعتبار این مقیاس توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است و اعتبار بازآزمایی برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۰، ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۱ و ۰/۷۸ گزارش شده است.

۲. برنامه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بوگلز و رستيو. برنامه آموزش فرزندپروری بوگلز و رستيو (۲۰۱۴) که در این پژوهش توسط مربیان مورد استفاده قرار گرفت، توسط زارع و محمدی (۱۳۹۹) مورد سنجش قرار گرفته و از لحاظ ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس بر ۳۰۰ نفر از والدین شهر شیراز که فرزندان ۲ تا ۱۶ سال داشته‌اند اجرا شده است. برای بررسی روایی سازه آن از روش تحلیل عاملی اکتشافی با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شده است. میزان کفایت نمونه‌برداری برابر ۰/۸۹ بوده است. که در مجموع ۷۴/۵۳ درصد از واریانس کل را تبیین کرده است. همبستگی معنادار بین نمره کل مقیاس و خرده مقیاس‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بیانگر روایی همگرایی مقیاس بوده است (۰/۰۱ < P)، تحلیل داده‌ها نشان داده که همسانی درونی کل مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ است و ضریب پایایی آزمون از طریق تنصیف برای کل مقیاس و دو خرده مقیاس آن از نظر آماری معنادار بوده‌اند (۰/۰۱ < P). همچنین در پژوهش دیگری که توسط فضلی و سجادیان (۱۳۹۵) انجام شده است، اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مشکلات رفتاری کودک، استرس والدگری والدین دارای کودک ۳ تا ۱۳ سال شهر اصفهان در پائیز ۱۳۹۴ اجرا گردیده است. ۲۰ مادر در پژوهش شرکت کرده و آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به شیوه گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شده است. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره، حاکی از کاهش میانگین نمرات مشکلات درونی، بیرونی کودک و استرس والدگری در قلمرو والد و کودک در مرحله پس‌آزمون و پایداری این اثر در مرحله پیگیری بوده است (۰/۰۵ < P). بر اساس یافته‌های پژوهش‌ها، مقیاس فرزندپروری ذهن آگاهانه در جامعه ایرانی دارای اعتبار و روایی مناسب است. برنامه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه برای گروه آزمایش، پروتکل آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه، بوگلز و رستيو (۲۰۱۴) به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌وسیله دو نفر از متخصصان روان‌شناسی با تجربه و مطابق پروتکل آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه اجرا گردید که خلاصه آن در ادامه می‌آید:

جلسه اول. هدف معرفی فرزندپروری خودکار بود. پس از معرفی و آشنایی شرکت‌کنندگان با موضوع آموزش‌ها، تمرین خوردن آگاهانه کشمش و کاوش بدن انجام گردید و تکالیف: کاوش بدن و انجام ذهن آگاهی در فعالیتهای روزمره برای افراد ارائه شد.

جلسه دوم. هدف جلسه، معرفی فرزندپروری با ذهن مبتدی بود و مباحث آموزشی این موارد بودند: بررسی مجدد بدن و بحث در مورد تکالیف جلسه قبل، توضیح بیشتر فرزندپروری با ذهن مبتدی، تماشا کردن ذهن آگاهانه، تمرین سپاسگزاری، مراقبه نشسته با تنفس و کاوش مختصر. در جلسه، این تمرین نیز انجام شد، فرزندان به مدت ده دقیقه به صورت مبتدی تعریف شوند، به خود نامه تشکر و قدردانی بنویسند و این تکالیف ارائه شد: بدن در طی روز کاوش شود، ده دقیقه ذهن آگاهی و تنفس در حالت نشسته و تهیه تقویم رویدادهای خوشایند انجام گردد.

جلسه سوم. هدف در این جلسه، برقراری ارتباط مجدد با بدن بود و مباحث شامل: بررسی تکالیف خانگی، بررسی تقویم رویدادهای خوشایند به‌منظور تمایز بین فکر، احساس و تجربه، تماشای بدن در طی فرزندپروری با استرس بودند و تکلیف مادران انجام یوگا درازکش در خانه، انجام تقویم رویدادهای ناخوشایند و انجام تنفس سه دقیقه‌ای بودند.

جلسه چهارم. هدف جلسه، پاسخگو بودن به جای واکنشی رفتار کردن در مقابله با استرس بود و این مباحث مطرح شدند: مراقبه نشسته که شامل افکار و صداها است، بحث در مورد لحظات استرس‌زا به منظور تمایز بین حواس، فکر و احساس، بیان الگوی واکنش و پاسخ فرزندپروری. تمرین‌های انجام شده: نقش بازی کردن یک شخص به عنوان شخص مشکل‌دار و انجام چهار حالت برخورد با مشکل مانند، جنگیدن با مشکل، فرار کردن از مشکل، نادیده گرفتن مشکل و درنهایت پذیرفتن مشکل و حل کردن مسئله. در پایان انجام یوگا ایستاده و تنفس سه دقیقه‌ای به افراد ارائه شد.

جلسه پنجم. هدف در این جلسه شناخت الگوهای فرزندپروری و طرح‌واره‌ها بودند و این موارد آموزش داده شدند: بررسی تکالیف خانگی، مراقبه نشسته که شامل احساسات است، بحث در مورد فرزندپروری واکنشی و طرح‌واره‌ها انجام شد. در این جلسه تمرین با فاصله نفس کشیدن و مراقبه‌ی راه رفتن به صورت ذهنی در مدت سه دقیقه انجام شد.

جلسه ششم. هدف جلسه، تبیین موضوع تعارض و فرزندپروری بود و پس از بررسی تکالیف خانگی این مباحث ارائه گردید: مراقبه نشسته و کاوش بدن، شناسایی الگوها و طرح‌واره‌های مادر در تکالیف خانگی، شناخت نگرش و بازسازی آن. مراقبه‌ی راه رفتن به صورت عملی تمرین شد و تکالیف: ذهن آگاهی تنفس، بدن، صداها و افکار، انجام تنفس سه دقیقه‌ای برای افراد ارائه گردید.

جلسه هفتم. هدف جلسه، معرفی عشق و محدودیت‌ها، ابراز شفقت و در عین حال تعیین محدودیت‌ها بود. مباحث مطرح شده شامل: بررسی و بازسازی تکالیف خانگی، مراقبه دوستی، محبت + کاوش، من به چه چیزی نیاز دارم: به والدین آموزش داده شد که هنگامی که در حالت هیجانی شدید هستند نسبت به خود مهربان باشند و از خودشان دلجویی کنند، همچنین محدودیت‌ها مورد بحث قرار گرفتند و پس از تمرین مراقبه‌ی دوستی و محبت، تکلیف، مراقبه به صورت انتخابی به مدت چهل دقیقه در دو روز از هفته و تنفس سه دقیقه‌ای برای مادران مشخص گردید.

جلسه هشتم. هدف جلسه، در پیش گرفتن مسیر ذهن آگاهانه در فرزندپروری بود و بعد از بررسی تکالیف خانگی بررسی دقیق بدن و بررسی مجدد، توصیف فرایندهای لازم برای طرح مراقبه برای هشت هفته آینده بحث گردید و در پایان این تکلیف مشخص شد که، افراد، یک الگوی مداوم از تمرین‌های رسمی و غیررسمی ذهن آگاهی را انتخاب کنند و آن را در زندگی خود به کار ببرند.

شیوه اجرا. پس از دریافت آمار و اطلاعات زنان تک والد و کسب مجوزهای لازم از بهزیستی و مراکز مشاوره و دادگستری، غربالگری نمونه‌ها طبق ملاک‌های ورود و خروج در سه مرحله انجام شد. نمونه‌ها در گروه گواه و گروه آزمایش جایگزین شدند. به منظور رعایت موازین اخلاقی پس از پایان پژوهش، گروه گواه نیز در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه را دریافت کردند ولی پس از آنان دریافت نشد. پیگیری برای نمونه‌های گروه آزمایشی همراه با سنجش متغیرهای وابسته برگزار شد و با توجه به تفاوت انجام تمرین از لحاظ اجرا در جلسات کارگاه و انجام تمرین‌ها به تنهایی توسط مادران و نیاز به زمان بیشتر پس از دو ماه انجام شد، این پژوهش توسط نویسنده اول مقاله و با مشارکت فعال سایر نویسندگان در اصفهان و با مشارکت چند مرکز تخصصی مشاوره خانواده، بهزیستی و دادگستری انجام شده است. مدت

انجام این پژوهش از زمان شروع دریافت اطلاعات در مورد جامعه آماری، مراجعه به ارگان‌ها، اخذ مجوزهای لازم، تهیه حوزه پژوهش، تهیه جامعه آماری، تشکیل گروه‌های آزمایش و گواه، اجرای آموزش‌ها، پیگیری، ثبت اطلاعات و تحلیل اطلاعات ۱۲ ماه بوده است. برای تحلیل آماری داده‌ها از نرم افزار SPSS-23 در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد، در سطح آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی نیز از تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده و آزمون‌های کلموگروف اسمیرنوف، لوین و موخلی استفاده شد.

یافته‌ها

سن و میانگین مدت زمان ازدواج اعضای گروه آزمایشی و گروه گواه در زنان تک‌والد، هماهنگ و در یک دهه (دوره) سنی بوده است. در گروه گواه میانگین سنی ۳۵/۸۷ سال و میانگین مدت زندگی بعد از ازدواج ۱۲/۸ سال و در گروه آزمایش میانگین سنی ۳۶/۶۷ سال و میانگین مدت زندگی بعد از ازدواج ۱۴/۸۷ سال بود. افراد گروه‌ها تحصیلات متفاوت داشتند، در دامنه از حداقل دیپلم (که ملاک ورود به پژوهش بود) تا فوق‌لیسانس و بالاتر و بیشترین فراوانی، تحصیلات لیسانس بود، همچنین مشاغل نمونه‌ها شامل؛ خانه‌دار، دانشجو، کارمند، فرهنگی و مشاغل آزاد بودند، فراوانی شغل افراد نمونه در هر دو گروه خانه‌داری بوده است، بیشترین فراوانی تعداد فرزند، تک فرزند دختر با ۶۶/۷ درصد در گروه گواه و تک فرزند پسر با ۷۳/۳ درصد در گروه آزمایشی ذهن آگاهانه بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش گروه آزمایش و گواه در سه مرحله

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		انحراف میانگین	معیار	انحراف میانگین	معیار	
استرس	آزمایش	۱۶/۵۳	۶/۲۲	۱۳/۴	۶/۷	۱۳/۲۷
	گواه	۱۶/۲	۹/۳۲	۱۶/۱۳	۸/۵۳	۸/۰۹
اضطراب	آزمایش	۱۰	۷/۰۲	۸	۷/۱۳	۷/۷۸
	گواه	۱۱/۹۳	۱۱/۲۷	۱۲/۹	۹/۶۱	۱۲/۲۷
افسردگی	آزمایش	۷/۴۷	۳/۲۴	۵/۳۳	۳/۲۴	۵/۲۷
	گواه	۸/۸	۶/۵۶	۹/۴۷	۵/۹۲	۹/۳۳

اطلاعات جدول ۱ نشان می‌دهند میانگین نمره استرس، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون و همچنین در مرحله پیگیری کاهش یافته است.

جدول ۲. نتایج آزمون مفروضه‌های آماری برای متغیرهای پژوهش

متغیر	مراحل	آزمون کلموگروف اسمیرنوف		آزمون لوین		آزمون موخلی		
		Z	معناداری	F	معناداری	Chi ²	W	معناداری موخلی
استرس	پیش‌آزمون	۰/۱۶۴	۰/۱۸۷	۲/۶۲	۰/۱۱۷	۵۳/۲۵	۰/۱۳۹	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۰/۲	۰/۱۰۱	۰/۵۰۵	۰/۴۸۳			
	پیگیری	۰/۲	۰/۱۳۵	۰/۴۱۳	۰/۵۲۶			
اضطراب	پیش‌آزمون	۰/۲	۰/۱۴۲	۶/۷۳	۰/۰۱۵	۴۵/۴۳	۰/۲	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۰/۱۴	۰/۱۹۲	۰/۸۹۷	۰/۳۵۲			
	پیگیری	۰/۲	۱/۰۱	۰/۳۱۲	۰/۳۸۱			
افسردگی	پیش‌آزمون	۰/۲	۰/۱۳۳	۵/۵۶	۰/۰۲۵	۴۷/۲۹	۰/۱۷۳	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۰/۲	۰/۱۸۹	۳/۹۵	۰/۰۵۷			
	پیگیری	۰/۲	۰/۱۳۶	۰/۳۱۲	۰/۵۸۱			

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرهای پژوهش در نتیجه آزمون کلموگروف-اسمیرنوف در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هر دو گروه باقی است ($p > 0.05$)، نتیجه آزمون لوین نیز نشان داد شرط برقراری همسانی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش وجود دارد. همچنین نتایج آزمون ماچلی نشان می‌دهد پیش‌فرض یکنواختی کوواریانس‌ها رد شده است ($p < 0.05$)؛ بنابراین در تحلیل‌های درون آزمودنی در تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر یک‌طرفه از آزمون محافظه کارانه‌ای چون گرین‌هاوس-گیزر استفاده شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل اثرات بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش

متغیر	اثر	منبع	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
استرس	بین آزمودنی	پیش‌آزمون	۲۷۷۳/۹۶	۱	۲۷۷۳/۹۶	۱۶۱/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	درون آزمودنی	گروه	۱۲۸/۴۲	۱	۱۲۸/۴۲	۷/۶	۰/۰۱	۰/۲۲
		خطا	۴۵۶/۱۶	۲۷	۱۶/۸۹			
افسردگی	بین آزمودنی	پیش‌آزمون	۳۹۰۶/۵۹	۱	۳۹۰۶/۵۹	۲۱۵/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۸۸
	درون آزمودنی	اثر زمان × پیش‌آزمون	۱۲۳/۰۵	۱	۱۲۳/۰۵	۶/۷۸	۰/۰۱۵	۰/۲۰
		اثر زمان × گروه	۴۸۹/۷۳	۲۷	۱۸/۱۴			
	اثر زمان	۰/۰۲۵	۱	۰/۰۲۵	۰/۰۹	۰/۷۵	۰/۰۰	

۰/۰۵	۰/۲۲۶	۱/۵۳	۰/۴۰	۱	۰/۴۰	درون	اثر زمان × پیش‌آزمون
۰/۱۸	۰/۰۲	۶/۱۶	۱/۶۲	۱	۱/۶۲	آزمودنی	اثر زمان × گروه
۰/۶۶	۰/۰۰۱	۵۲/۹۲	۷۸۸/۶۶	۱	۷۸۸/۶۶	بین	پیش‌آزمون
۰/۲۶	۰/۰۰۴	۹/۷۲	۱۴۴/۸۱	۱	۱۴۴/۸۱	آزمودنی	گروه
			۱۴/۹	۲۷	۴۰۲/۳۳	اضطراب	خطا
۰/۱۸	۰/۰۲۱	۶/۰۰۱	۱/۹۵	۱	۱/۹۵	درون	اثر زمان
۰/۰۰	۰/۸۳	۰/۰۴	۰/۰۱۴	۱	۰/۰۱۴	آزمودنی	اثر زمان × پیش‌آزمون
۰/۲۸	۰/۰۰۳	۱۰/۸۵	۳/۵۳	۱	۳/۵۳		اثر زمان × گروه

بر اساس نتایج جدول ۳ میانگین نمرات استرس، افسردگی و اضطراب در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری دارد ($p < 0/05$) به طوری که ۲۲ درصد از تفاوت‌های فردی در متغیر استرس، ۲۰/۱ درصد در متغیر افسردگی و ۲۶/۵ درصد در متغیر اضطراب به تفاوت بین دو گروه مربوط است. همچنین بین میانگین نمرات هر سه متغیر در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به طور کلی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p > 0/05$) و نیز تعامل اثر زمان و پیش‌آزمون در هر سه متغیر غیر معنی‌دار است ($p > 0/05$). نتایج اما نشان داده است، تعامل اثر زمان و عضویت گروهی در هر سه متغیر معنی‌دار است ($p < 0/001$).

جدول ۴. نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه دو گروه به تفکیک متغیرهای وابسته در مراحل پژوهش

متغیر	مرحله	آماره	معنی‌داری	حجم اثر	میانگین گروه	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	میانگین گروه	فاصله اطمینان ۹۵ درصد
استرس	پس‌آزمون	-۳/۰۳	۰/۰۰۸	۰/۲۳۲	۱۳/۲۵	۱۱/۷۱	۱۴/۷۹	۱۶/۲۸
پیگیری		-۲/۸۲	۰/۰۱۴	۰/۲۰۴	۱۳/۱۲	۱۱/۵۷	۱۴/۶۷	۱۵/۹۴
افسردگی	پس‌آزمون	-۳/۰۴	۰/۰۱۲	۰/۲۱۱	۸/۸۷	۷/۲۴	۱۰/۵۱	۱۱/۹۲
پیگیری		-۲/۷۱	۰/۰۲	۰/۱۸۵	۸/۷۱	۷/۱۲	۱۰/۲۹	۱۱/۴۲
اضطراب	پس‌آزمون	-۳/۱	۰/۰۰۴	۰/۲۷۲	۵/۸۴	۴/۴۴	۷/۲۶	۸/۹۵
پیگیری		-۳/۱۷	۰/۰۰۶	۰/۲۵۱	۵/۷۲	۴/۱۹	۷/۲۳	۸/۸۸

نتایج در جدول ۴ نشان می‌دهد، در مراحل پس‌آزمون و همچنین پیگیری در هر سه متغیر استرس، اضطراب و افسردگی بین گروه گواه با گروه آزمایش ($p < 0/05$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد که نشان می‌دهد میزان تأثیر آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کاهش استرس، افسردگی و اضطراب در پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۲۳/۲، ۲۱/۱ و ۲۷/۲ درصد و در مرحله پیگیری به ترتیب ۲۰/۴، ۱۸/۵ و ۲۵/۱ درصد به دست آمده است. همچنین میانگین نمرات گروه آزمایش و گروه کنترل در دو مرحله پژوهش در فاصله اطمینان ۹۵ درصد قرار داشته و صفر در این کران بالا و پایین نیست. همچنین فواصل اطمینان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری

در گروه آزمایش هم همپوشی دارند که نشان می‌دهد اثربخشی آموزش‌ها در مرحله پیگیری باقی مانده است و تغییر معنی‌داری نسبت به پس‌آزمون ندارد. در یک نتیجه‌گیری کلی، آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش استرس، افسردگی و اضطراب زنان تک‌والدی در مرحله پس‌آزمون تأثیر معنی‌داری داشته و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز باقی مانده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد بین میانگین‌های نمرات پس‌آزمون در متغیرهای استرس، اضطراب و افسردگی، در دو گروه آزمایش و گواه پس از آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه تفاوت وجود دارد و میانگین نمرات گروه آزمایش پایین‌تر از میانگین نمرات گروه گواه است که نشان دهنده کاهش علائم متغیرها در زنان تک‌والد است. همچنین این نتایج برای متغیرهای استرس و اضطراب در مرحله پیگیری نیز پایداری خود را حفظ کرده است. نتایج نشان داد که آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، استرس والدین را در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کاهش می‌دهد، ($p < 0/05$). یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش باردفت، زابو و آبوت (۲۰۱۹) مبنی بر اینکه مداخلات ذهن‌آگاهی استرس والدین را کاهش داده و عملکرد روانی فرزندان را بهبود می‌بخشد همسو هستند و همچنین با نتایج پژوهش بندار کاخکی، مشهدی و امین یزدی (۱۳۹۷)، مبنی بر کاهش استرس و بهبود اجتناب تجربه‌ای و ارتقای خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی در مادران دارای استرس همسوئی دارند، پژوهش مه‌ری، نادری و سجادیان (۱۳۹۹) نیز مبنی بر تأثیر فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و کاهش استرس در مادران به خاطر توجه به اینجا و اکنون بین والد - فرزند را مورد تأیید قرار داده است. در این راستا یافته‌های فضلی و سجادیان (۱۳۹۵) نشان داده است فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش استرس والدگری مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال نقص توجه بیش‌فعالی مؤثر بوده است. همسو با این نتایج، قنوتی، حمید و مهربانی زاده هنرمند (۱۳۹۹) کاهش استرس مادران با آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهی را در مادران دارای کودک با اختلال اوتیسم به نتیجه رسیده‌اند. در نتیجه پژوهش بهبهانی و زرگر (۱۳۹۶) فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر افزایش خودکارآمدی هیجانی و اجتماعی مادران تأثیر معنی‌دار داشته است. در تبیین یافته‌های پژوهش در مورد کاهش استرس، آموزش ذهن‌آگاهی به مادران باعث می‌شود شناخت هر چه بهتر از خود و فرزندانشان پیدا کنند. همچنین طی این آموزش‌ها مادران آموختند که به خود، شرایط و کودکان خود بدون پیش‌فرض‌های قبلی نگاه کنند و همین‌طور نگاه بدون قضاوت مادران به فرزندان، به بهبود روابط آنان با کودکانشان کمک کرده و در نتیجه کاهش مشکلات رفتاری کودکانشان را به دنبال داشته است؛ مادران بیشترین ارتباط را با فرزند دارند و اگر این ارتباط مخدوش باشد، خود عامل مهمی در دامن زدن به مشکلات در کودکان می‌شود؛ بنابراین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به عنوان منبع روان‌شناختی بالقوه در مواقع استرس عمل می‌کند و به والدین کمک می‌کند تا مقابله سازگارتری داشته و از تأثیرات مخرب ناشی از ارزیابی‌های روان‌شناختی مرتبط با فرزندپروری و خانواده اجتناب کنند (تارپین و چاپلین، ۲۰۱۶). نتایج پژوهش در مورد مداخلات فرزندپروری ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب نشان داد که این روش در کاهش اضطراب تک‌والدها مؤثر بوده است ($p < 0/05$)، سایر پژوهش‌ها نیز همسو با این نتیجه بوده‌اند،

مانند پژوهش مهري، ناديان و سجاديان (۱۳۹۹) که نشان داده است فرزندپروری ذهن آگاهانه فرایندهای خودآگاهی، تقویت عزت نفس و پذیرش مادران را افزایش داده و موجب کاهش اضطراب آنان شده است. همچنین زرگر (۱۳۹۸) نیز کاهش مشکلات رفتاری مادران و کاهش اضطراب و بهبود عملکرد خانواده و مهارت‌های فرزندپروری را نتیجه‌گیری کرده است. در تبیین این نتایج، فرزندپروری ذهن آگاهانه از طریق پذیرش بدون قضاوت به والدین آموزش می‌دهد که با استفاده از یک ذهن مبتدی، فرزند خود را مشاهده کنند و به بافت مکالمه و تن صدا و حالت چهره و زبان بدن فرزندشان حساس شوند و در موقعیت‌های دشوار بتوانند علیرغم وجود مشکلات، ویژگی‌های مثبت فرزند خود را ببینند. این آگاهی از طریق کاهش اشتغال فکری والدین، اضطراب آنان را کاهش می‌دهد (ووز، ۲۰۱۷)، همچنین در این روش، والدین با انجام مراقبه عشق و دوستی و تمرینات خود شفقتی یاد می‌گیرند نسبت به خود، فرزندان و دیگران مهربانی و شفقت داشته باشند و همین امر باعث کاهش خودسرنزنی گری و استرس در آن‌ها می‌شود. همچنین تجربه کردن فرزندان با حواس پنج‌گانه مانند لمس و در آغوش کشیدن باعث افزایش ترشح اکسی‌توکسین و در نتیجه، کاهش استرس والدین می‌گردد (ریدرینخوف، براین، بلوم و بوگلز، ۲۰۱۸) و مناسب والدینی است که خودشان از مشکلات روان‌شناختی رنج می‌برند (لیویت، آلسوپ، باسبی، دریگز و ساکسی، ۲۰۲۰). در تأکید بر این مطلب، کابات زین (۲۰۲۰)، ذهن آگاهی را توجه معطوف به هدف در زمان حال، بدون داوری نسبت به تجربیات درونی و بیرونی بیان می‌کند. این حالت ذهنی غالباً از طریق شیوه‌های مختلف مراقبه آموخته می‌شود (تارپین و چاپلین، ۲۰۱۶) و هدف آن ایجاد نگرش و رابطه متفاوت با افکار، احساسات و عواطف است که شامل داشتن نگرش همراه با پذیرش و به دور از قضاوت است (بوگلز، لتون و رستیفو، ۲۰۱۰) زیرا بیشتر چالش‌ها و وظایف تربیت فرزند می‌تواند فرزندپروری را تنش‌زا کند. وقتی انرژی‌های درونی والدین تحت استرس، کاهش می‌یابد، موجب می‌شود تا افسردگی، خستگی و دردهای عصبی را تجربه کنند.

همچنین همسو با نتایج این پژوهش پژوهش‌های بوگلز، لتون و رستیفو (۲۰۱۰)، نشان می‌دهد که بین سلامت روان بالای مادر و فرزندپروری ذهن آگاهانه رابطه مثبت وجود دارد، زیرا والدین در برخورد با هیجانات منفی فرزندان، بیشتر توجه خود را به رفتارهای منفی فرزند اختصاص می‌دهند، این سوگیری به رفتارهای منفی فرزندان، موجب می‌شود والدین حساس‌تر و تکانه‌ای‌تر شده و در مجموع مهربانی و صبوری کمتری از خود نشان دهند (پاتارست، بارتمنز و بوگلز، ۲۰۱۸). از این رو، ذهن آگاهی در بستر فرزندپروری با شکستن چرخه‌های افکار منفی و تکراری به والدین کمک می‌کند تا به جای توجه افراطی به نشخوارهای ذهنی خود، به نحوه تعامل با کودک توجه داشته باشند و با نگاهی باز و غیر قضاوتی با فرزندانشان تعامل کنند. کاهش توجه به این‌گونه افکار منفی به کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک می‌کند (پاتارست، بارتمنز و بوگلز، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش در مورد کاهش افسردگی زنان تک‌والد نشان داد آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه در مرحله پس‌آزمون در کاهش افسردگی تک‌والدها مؤثر بوده است ($p < .05$)، در تأیید این نتیجه یافته‌های غضنفری، حسینی رمقانی، مرادیان گیزه رود، مهربانی و پناهی (۱۳۹۵)، نشان داده‌اند آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به سلامت عمومی و زیرمقیاس‌های آن یعنی نشانه‌های جسمانی، بی‌خوابی، افسردگی و اختلال در کارکرد اجتماعی مادران شده است. همچنین کشاورزی ارشدی (۱۳۹۶) نیز تأثیر این

روش را بر خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روانی مادران به نتیجه رسیده است. در تبیین این نتایج، کودکان والدین ذهن آگاه، عاطفه مثبت و حمایت بالاتری از والدین خود احساس می‌کنند. خود شفقتی به والدین اجازه می‌دهد تا دیدگاه مبتنی بر خشونت کمتر و بخشش بیشتر نسبت به تلاش‌های خود اتخاذ کنند و وقتی به اهداف والدگری شان نمی‌رسند خود را سرزنش نکنند و دوباره در راستای تحقق اهداف والدگری گام بردارند (فضلی و سجادیان، ۱۳۹۸)

علاوه بر این نتایج، آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سلامت روان در زنان تک والد مؤثر بوده است، همسو با این موضوع، پژوهش شیرالی نیا، ایزدی و اصلانی (۱۳۹۸)، نشان داده است، آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سلامت روان مادران و ارتقای کیفیت رابطه والد-کودک مؤثر بوده است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت، فرزندپروری ذهن آگاهانه راهکار جدیدی به والدین برای زمان‌های پر از استرس و اضطراب ارائه می‌دهد و به والدینی که خودشان از مشکلات و بیماری‌های روانی رنج می‌برند، پیشنهاد می‌کند؛ این راهکارها باعث تعدیل احساسات و افزایش آگاهی نسبت به احساسات روانی و جسمی می‌شود و به واضح دیدن و پذیرش هیجان‌ها و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتند کمک می‌کند؛ و نیز منجر به افزایش خودآگاهی، عزت نفس و تاب‌آوری در والدین می‌شود. این رویکرد اثربخشی عمیق و بادوام به‌طور مستقیم بر والدین و غیرمستقیم بر کودک دارد. مداخلات فرزندپروری ذهن آگاهی، مادران را توانمند می‌کند تا نسبت به فرزندشان رویکردی همدلانه، بدون قضاوت و توأم با پذیرش بیشتری داشته باشند و از آنجایی که عوامل خانوادگی مثل مشکلات زنان تک والد از جمله اضطراب بالا، در رشد و حفظ مشکلات رفتاری فرزندان نقش مهمی دارند، لذا از جمله روش‌های مؤثر، فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی، با هدف بهبود تأثیرات استرس، اضطراب و افسردگی مادران مرتبط با چالش‌های فرزندپروری است، در این سبک از تمرین مراقبه ذهن آگاهی استفاده می‌شود و نهایتاً ارتقاء سلامت و بهزیستی خانواده را تأمین می‌کند. بنابراین این برنامه آموزشی می‌تواند برای مدرسان آموزش فرزندپروری، مربیان کودک و بخصوص در خانواده‌های با زنان تک والد مورد استفاده قرار گیرد و آسیب‌های روانی را در آنان کاهش دهد. محدودیت‌هایی در این پژوهش وجود داشت که لازم است در به تفسیر و برداشت یافته‌ها مدنظر باشد. آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بخشی از استرس، اضطراب و افسردگی تک والدها را کاهش می‌دهد و بی‌توجهی آسیب‌های روانی آنان و ناشی از مشکلات اقتصادی و به عهده گرفتن تمام مسئولیت‌های زندگی از کاستی‌های این پژوهش بوده است. همچنین فرزندپروری مسئولیت مشترک والدین محسوب می‌شود و در این پژوهش تنها تک والدها که مادران بوده‌اند مورد آموزش قرار گرفته‌اند و سهم پدران در فرزندپروری نادیده گرفته شده است و لذا قابل تعمیم به همه مادران که با همسر زندگی می‌کنند نیست. از ویژگی‌های مداخله ذهن آگاهی در فرزندپروری تمرکز مادران بر ذهن و شناخت زمان و مکان و پذیرش رفتار فرزند است و به تعاملات فیزیکی و عاطفی و احساسی با کودک کمتر پرداخته می‌شود که در آن صورت سلامت روان مادران و فرزندان بیشتر تأمین می‌شود. زمان برای آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه که به‌طور معمول مورد استفاده مربیان و پژوهشگران است در حد هشت جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه کافی نیست که در صورت افزایش تعداد جلسات آموزشی مادران می‌توانند به تمرین‌های بیشتر و متنوع‌تری بپردازند؛ از جمله پیشنهاد‌های این پژوهش

بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهی بر آسیب‌های اجتماعی زنان تک والد و نیز با توجه ویژگی‌های فرزندپروری در نوجوانی، گسترش حیطه پژوهش به دوره نوجوانی، همچنین مطالعات آتی در زمینه فرزندپروری ذهن آگاهانه در راستای بررسی اثربخشی نتایج مطالعه حاضر در پژوهش‌های فرزندپروری بکار گرفته شود.

موازین اخلاقی، برای این پژوهش که بخشی از رساله دکتری در رشته روان‌شناسی است، کد اخلاق با شماره IR.IAU.KHUISF.REC.1398.237 توسط کمیته نظارت بر پژوهش‌های علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) تصویب شده است که اهم آن، رعایت رازداری برای تک تک شرکت‌کنندگان، داشتن آزادی و اختیار برای کناره‌گیری از پژوهش، دریافت اطلاعات کامل در مورد پژوهش و استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش بوده است.

سپاسگزاری: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کلیه افرادی که در انجام این پژوهش یاری رساندند، تشکر و قدردانی به عمل آورند.

تعارض منافع: در این پژوهش تعارض منافع وجود ندارد و همه نویسندگان سهم مساوی داشته‌اند.

منابع

- اسدی خلیلی، مریم، عمادیان، سیده علیا، و فخری، محمدکاظم. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی و نگرش به زندگی در زنان سرپرست خانوار. *نشریه روان پرستاری*. ۱۲-۲۳: (۴)۸
- افضلی، افشین، دلاور، علی، برجعلی، احمد، و میرزمانی بافقی، سیدمحمود. (۱۳۸۶). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون DASS-42 بر اساس نمونه‌ای از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر کرمانشاه. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*. ۸۱-۹۲: (۲)۵۵
- برجی نژاد، زینب. (۱۳۸۹). نقش مادر در تربیت فرزند. *مطالعات اسلامی زنان و خانواده*. شماره ۶، ۲۱۰-۱۸۳
- بندارکاخکی، زهرا، مهدی، علی، و امین یزدی، سیدامیر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود اجتناب و ذهن آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش دبستانی. *مجله دانشکده پزشکی مشهد*. ۱-۱۴: (۴)۶۲
- بهبهانی، مهدیه، و زرگر، فاطمه. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر نشانه‌های بالینی و خودکارآمدی کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه. *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*. ۵۱۷-۵۱۱: (۴۲۹)۳۵
- دلاور، علی. (۱۳۹۶). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: انتشارات رشد. ۴۳۲ صفحه.
- زارع بهرام‌آبادی، مهدی، زهراکار، کیانوش، صالحیان بروجردی، حانیه و محمدی فر، محمدعلی. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه بهبود بخشی ارتباط بر کیفیت رابطه والد-فرزندی در نوجوانان دختر خانواده‌های تک والدینی مادر سرپرست. *مجله علمی-پژوهشی روانشناسی بالینی*. ۱۴-۲۴: (۱۲)۵

- زارع، فاطمه، و محمدی، مسعود. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس فرزندپروری ذهن‌آگاهانه. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۱(۴۰): ۱۵۰-۱۳۳
- زرگر، فاطمه. (۱۳۹۸). چگونه والدین ذهن آگاهی باشیم. دومین کنگره سراسری موج سوم درمان‌های رفتاری. کاشان
- شفیعی، معصومه، صادقی، مسعود، و محمدی، گلاویز. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خود-دلسوزی بر نگرش‌های ناکارآمد و تحریف‌های شناختی در زنان مطلقه. دو فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی بالینی و شخصیت. ۱۶(۲): ۷۴-۶۵
- شیرالی نیا، خدیجه، چلداوی، رحیم، و امان الهی، عباس. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه. مجله روانشناسی بالینی، ۱۰(۱): ۱۹-۹
- شیرالی نیا، خدیجه، ایزدی، معصومه، و اصلانی، خالد. (۱۳۹۸). نقش واسطه فرزندپروری، کیفیت رابطه مادر-کودک و سلامت روان مادر در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و مشکلات رفتاری کودکان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۰(۳۸): ۱۴۶-۱۳۵
- صادقی، مسعود، و حسینی رمقانی، نسرين السادات. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و نگرانی مادران دارای کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی. سلامت جامعه، ۱۰(۴): ۱۱-۱
- غضنفری، فیروزه، حسینی رمقانی نسرين السادات، مرادیانی گیزه رود، خدیجه، مهربانی، مهناز، و پناهی، هادی. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی مادران دارای کودک مبتلا به اختلال لجبازی نافرمانی. مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ۲۷(۷): ۶۴۱-۶۲۹
- فضلی، نرجس و سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر مشکلات رفتاری کودک و استرس والدگری مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال نقص توجه بیش فعالی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۷(۳): ۳۵-۲۶
- قنواتی، مهسا، حمید، نجمه، و مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش فرزند پروری ذهن‌آگاهانه بر تنیدگی والدین در مادران دارای کودک مبتلا به اختلالات طیف اتیسم. نشریه پرستاری کودکان، ۷(۲): ۸۶-۷۵
- کابات زین، ج. (۲۰۲۰). ذهن آگاهی برای آغازگران. ترجمه پیمان رحیمی نژاد و غزال گلشنی. انتشارات روان‌شناسی و هنر.
- کشاورزی ارشدی، فرناز. (۱۳۹۶). تأثیر مهارت‌آموزی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روانی مادران. ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران. تهران، آبان ۱۳۹۶
- معمودی شارک، فرزانه، غباری بناب، باقر، و ربیعی، علیرضا. (۱۳۹۵). مشکلات رفتاری دانش آموزان خانواده‌های تک‌والدی و دو‌والدی از دیدگاه معلمان آن‌ها. فصلنامه سلامت روانی کودک، ۳(۲): ۹۵-۸۷
- مهری، مریم السادات، نادی، محمدعلی، و سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با رویکرد ایرانی-اسلامی با فرزندپروری مثبت بر خودتنظیمی هیجانی و خودکارآمدی مادران. مجله سبک زندگی/اسلامی، ۴(۲): ۴۹-۳۸
- هالجن، ریچارد، و ویتبورن، کسوزان کراس. (۱۴۰۰). آسیب‌شناسی روانی، جلد یک. ویراست نهم (جدید)، ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر روان (انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۲۰).

References

- Bogels S, Restifo K. (2014). Mindful parenting: A guide for mental health practitioners., 2014; 130-139. doi.
- Bogels SM, Lehtonen A, Restifo, K. (2010). Mindful parentingin mental health Care. *Mindfulness*, 2010;1: 107–120.
- Burgdorf, V., Szabó, M & J. Abbott, M.J. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *School of Psychology, The University of Sydney, Sydney, NSW, Australia*, volum10, article 1336
- Dawadi, s. (2019). Strengths and challenges of single mothers in Helsinki, 49 pages and 2 Appendix, November 2019, *Diaconia University of Applied Sciences Bachelor of Social Services*
- Eitle D. (2006). Parental gender, single-parent families, and delinquency: Exploring the moderating influence of race/ethnicity. *Social Science Research*, 35(3), 727–748. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.06.003>
- Garriga, A & Pennoni, F. (2020). The Causal Effects of Parental Divorce and Parental Temporary Separation on Children’s Cognitive Abilities and Psychological Well-being According to Parental Relationship Quality. *Social Indicators Research*, 27 July 2020
- Gasse, D.V & Mortelmans, D. (2020). Department of Sociology, University of Antwerp, 9(5), 85; <https://doi.org/10.3390/socsci9050085>
- Gouveia MJC, Carona M, Canavarro C, et al. (2016). Self-Ompassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Springer Science+Business Media New York*;7:700–712. doi
- Herke, B. (2019). Investigating the welfare deservingness of single mothers: Puimage and deservingness perceptions in Hungary. *SPSW Working Paper CeSo/SPSW/2019-06. Leuven: Centre for Sociological Research, KU Leuven*
- Kim, G.A., Choi & H-Y Kim, E-J. (2018). Impact of economic problems on depression in single mothers: A comparative study with married women. *Published: August 24. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203004*
- Kroese, J., Bernasco, W., Liefbroer, A.C & Rouwendal, J. (2021). Growing up in single-parent families and the criminal involvement of adolescents: a systematic review. To link to this article: <https://doi.org/10.1080/1068316X.2021.1774589>
- Liang, L.A., Berger, U & Brand, C. (2019). Psychosocial factors associated with symptoms of depression, anxiety and stress among single mothers with young children: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, Volume 242, 1 January 2019, Pages 255-264
- Loviband, S.H & Loviband, P. E. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. 2nd ed. Sedney: Psychology Foundation.
- MacDonald, E, Hastings, R.P. (2016). Mindful parenting and care involvement fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Child and Family Studies*; 19(2), 236–240.
- Medeiros C, Gouveia M, Canavarro MC, et al. (2016). The Indirect Effect of the Mindful Parenting of Mothers and Fathers on the Child’s Perceived WellBeing through the Child’s Attachment to Parents. *Springer Science, Business Media*; 916-927.
- Meier, A., Musick, K., Flood, S & Dunifon, R. (2016). Mothering Experiences: How Single Parenthood and Employment Structure the Emotional Valence of Parenting. May 2016 *Demography* 53(3). DOI: 10.1007/s13524-016-0474-x

- Nahar, J.S., Algin, S., Hasnat Sajib, W.H. (2019). Depressive and anxiety disorders among single mothers in Dhaka. *International Journal of Social Psychiatry*, May 7, 2020. <https://doi.org/10.1177/0020764020920671>
- Neece, C.L. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behavior Problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 27: 174186.
- Rousou, E., Kouta, C., Middleton, N & Karanikola, M.(2019). Mental health among single mothers in Cyprus: a cross-sectional descriptive correlational study. *BMC Women's Health*. 19, Article number: 67
- Soomar, S.M. (2019). Inculcating Practices of Social Interaction among Young Children for Better Mental Well Being. *Aga Khan University School of Nursing and Midwifery, Pakistan*, January 22
- Turpyn, C., Chaplin, T.M. (2016). Mindful parenting and parents' emotion expression: effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*; 7(1):246-254
- Voos AC. (2017). An initial evaluation of the mindful parenting group for parents of children with autism spectrum disorder (*Doctoral dissertation, University of California, Santa Barbara*); 10634080.
- Wajim, J. (2020). Single Parenting and Its Effects on the Development of Children in Nigeria. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*. Vol. 7 No. 04, Page No.: 5891-5902
- West, S.M. (2019). The Role of Social Support as a Moderator of Housing Instability in Single Mother and Two-Parent Households. *March 2019 Social Work Research* 43(1):31-42

پرسشنامه داس-42

ردیف	جملات	هیچوقت	کمی	گاهی	همیشه
۱	از چیزهای بسیار جزئی ناراحت میشوم.	.	۱	۲	۳
۲	دهانم خشک میشود.	.	۱	۲	۳
۳	احساس خوبی نسبت به خود و دیگران ندارم.	.	۱	۲	۳
۴	نفس کشیدنم سخت شده است (بدون مشکل جسمی).	.	۱	۲	۳
۵	احساس میکنم طاقتم تمام شده است.	.	۱	۲	۳
۶	بیش از حد به مسائل حساسیت نشان میدهم.	.	۱	۲	۳
۷	در بدنم احساس ضعف و سستی دارم (بطوریکه بسختی روی پاهایم می ایستم)	.	۱	۲	۳
۸	رسیدن به آرامش برایم دشوار است.	.	۱	۲	۳
۹	در هنگام آشفتگی زمانی آرام میگیرم که عوامل ناراحت کننده از بین بروند.	.	۱	۲	۳
۱۰	احساس میکنم میلی به انجام دادن کارها ندارم.	.	۱	۲	۳
۱۱	خیلی زود ناراحت و آشفته میشوم.	.	۱	۲	۳
۱۲	برای انجام کارهای خود، انرژی بسیار زیادی مصرف میکنم.	.	۱	۲	۳
۱۳	احساس دل‌تنگی و غمگینی میکنم.	.	۱	۲	۳
۱۴	هر زمان کارهایم عقب افتد دچار بی‌قراری میشوم.	.	۱	۲	۳
۱۵	احساس غش و ضعف دارم.	.	۱	۲	۳
۱۶	احساس میکنم علاقه‌ام را نسبت به همه چیز از دست داده‌ام.	.	۱	۲	۳
۱۷	به اندازه دیگران احساس با ارزش بودن نمیکنم.	.	۱	۲	۳
۱۸	احساس میکنم زودرنج شده‌ام.	.	۱	۲	۳

۳	۲	۱	۰	بدون دلیل عرق میکنم (دستهایم خیس عرق میشود).	۱۹
۳	۲	۱	۰	بدون هیچ دلیلی احساس ترس میکنم.	۲۰
۳	۲	۱	۰	حس میکنم زندگی دیگر برایم ارزشی ندارد.	۲۱
۳	۲	۱	۰	بسختی، خستگی از تنم بیرون میرود (پس از استراحت هنوز احساس خستگی میکنم)	۲۲
۳	۲	۱	۰	به سختی ودشواری لقمه را قورت میدهم.	۲۳
۳	۲	۱	۰	از کارهایی که انجام میدهم هیچ لذتی نمی برم.	۲۴
۳	۲	۱	۰	قلبم نامرتب میزند (افزایش ضربان قلب یا تپش کم).	۲۵
۳	۲	۱	۰	احساس ناامیدی و غمگینی دارم.	۲۶
۳	۲	۱	۰	خیلی زودرنج و تحریک پذیر شده ام.	۲۷
۳	۲	۱	۰	احساس میکنم به مرز وحشت زدگی رسیده ام.	۲۸
۳	۲	۱	۰	بعد از عصبانیت و آشفتگی به سختی آرام میشوم.	۲۹
۳	۲	۱	۰	از اینکه انجام کارهای بی ارزش و عجیب باعث دردسر من شود، میترسم.	۳۰
۳	۲	۱	۰	نمیتوانم علاقه و میل خود را به چیزی نشان دهم.	۳۱
۳	۲	۱	۰	تحمل ندارم ببینم که در کارهایم وقفه بوجود آمده یا بهم ریخته شده است.	۳۲
۳	۲	۱	۰	احساس میکنم که تنش دارم و تحت فشار عصبی هستم.	۳۳
۳	۲	۱	۰	خیلی زیاد احساس بی ارزش بودن میکنم.	۳۴
۳	۲	۱	۰	تحمل چیزی را که مانع از انجام کارهایم شود را ندارم.	۳۵
۳	۲	۱	۰	احساس وحشت زدگی میکنم.	۳۶
۳	۲	۱	۰	در زندگی من چیزی که مرا در آینده امیدوار کند، وجود ندارد.	۳۷
۳	۲	۱	۰	احساس می کنم زندگی برایم بی معنی و مفهومی است.	۳۸
۳	۲	۱	۰	احساس بیقراری میکنم.	۳۹
۳	۲	۱	۰	از اینکه ممکن است دچار هراس شده و انگشت نما شوم ناراحت میشوم.	۴۰
۳	۲	۱	۰	دستهایم ارزش دارند.	۴۱
۳	۲	۱	۰	شروع هر کاری برایم مشکل و دشوار است.	۴۲

The Effectiveness of Mindfulness Parenting Style on Reducing Stress, Anxiety, and Depression in Single-Parent Women

Ali. Ghasemi¹, Seyed Hamid. Atashpour^{*2}, & Ilnaz. Sajjadian³

Abstract

Aim: The aim of this study was to determine the effectiveness of a mindful parenting style on reducing stress, anxiety, and depression in single-parent women. **Methods:** The present study was quasi-experimental with experimental and evidence group and pre-test-post-test design with quarterly follow-up. The statistical population was 1730 single women in Isfahan in 1396. The research samples were randomly selected after observing the entry and exit criteria and 30 of them were randomly replaced in the control group and the experimental group. They were trained and the control group did not receive any training. Then DOS-42 questionnaire (Leiband and Leibond, 1995) was administered in both groups in three stages and the results were analyzed by repeated-measures variance. **Results:** The results indicate the effect of mindful parenting training on stress reduction ($F = 7.60, P = 0.010$, anxiety ($F = 9.72, P = 0.004$) and depression ($F = 6.78, P = 0.015$). in the post-test phase and the persistence of this effect was in the follow-up phase. **Conclusions:** Because parenting education consciously reduces stress, anxiety, and depression in single-parent women, the results of this study are used by parenting teachers, researchers and educators, and single women. Parent suggested.

Keywords: Parenting, mindfulness, depression, anxiety, stress

1. PhD Student in Counseling, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2. *Corresponding Author: Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran
Email: hamidatashpour@gmail.com

3. Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran