

Effectiveness of parents' conscious parenting training on behavioral problems of preschool children in Saman city

اثر بخشی آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه والدین بر مشکلات رفتاری کودکان پیش دبستانی در شهر سامان

Ahmad Ghazanfari (Corresponding Author)

A.ghazanfari1343@amesf.ac.irEmail
Associate Professor, Psychology Department, Al-Mahdi Institute of Higher Education, Isfahan

Parva Dehghani

Master of Science in General Psychology

احمد غزنفری (نویسنده مسئول)

دانشیار گروه روان شناسی موسسه آموزش عالی المهدی اصفهان

پروا دهقانی

کارشناس ارشد روان شناسی عمومی

Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of parenting awareness training for parents on the externalized behavioral problems of preschool children. The research design was semi-experimental in the form of pre-test-post-test with control group. The statistical population of the study consisted of all preschool children in Saman city, from which 30 children (15 in the training group and 15 in the control group) were selected based on the inclusion criteria. The research tool included Achenbach's (1991) Projected Behavioral Problems Questionnaire. The data were analyzed and presented at two descriptive and inferential levels using SPSS-23 software. At the inferential level, multivariate covariance analysis was used. The results showed that mindfulness parenting training to parents has been effective on extrapolated behavioral problems ($Eta=0.34$, $P\leq 0.01$) of preschool children. Also, the examination of the dimensions of extrapolated behavioral problems also showed that this training was effective on the dimension of law breaking ($Eta=0.17$, $P\leq 0.05$) and aggression ($Eta=0.16$, $P\leq 0.05$). Based on the results, mindful parenting training can be used to reduce the extraverted behavior problems of preschool children.

Keywords: externalized behavioral problems, Aggression, mindful parenting training

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به والدین بر مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش کلیه کودکان پیش‌دبستانی شهر سامان تشکیل دادند که از آن بین با روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ کودک (۱۵ نفر گروه آموزش و ۱۵ نفر گروه گواه) بر اساس ملاک‌های ورود انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده آخنباخ (۱۹۹۱) بود. داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۳ تحلیل و ارائه شد. در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به والدین بر مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده (Eta=۰/۳۴، $P\leq 0/01$) کودکان پیش‌دبستانی اثربخش بوده است. همچنین بررسی ابعاد مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده نیز نشان داد این آموزش بر بعد قانون‌شکنی (Eta=۰/۱۷، $P\leq 0/05$) و پرخاشگری (Eta=۰/۱۶، $P\leq 0/05$) اثربخش بوده است. بر اساس نتایج می‌توان از آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه برای کاهش مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: مشکلات رفتاری بیرونی، پرخاشگری، آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه

مقدمه

کودکی به عنوان مرحله‌ای مهم و اثرگذار در همه ابعاد تحولی انسان، همواره مورد تأکید بوده است؛ به طوری که در هر جامعه‌ای، بهداشت و سلامت کودکان و نوجوانان از مهم‌ترین مسائل مطرح‌شده بوده و همواره تلاش بر این است تا با افزایش سلامت جسمانی این افراد، بتوان ایفای درست نقش‌های اجتماعی در آینده را تضمین کرد (پناهیان امیری و همکاران، ۱۴۰۰). مشکلات رفتاری به شرایطی اشاره دارد که پاسخ هیجانی و رفتاری کودک با هنجارهای فرهنگی، سنی و قومی تفاوت داشته باشد؛ به طوری که بر مراقبت از خود، روابط اجتماعی و سازگاری فردی اثرگذار باشد (عباس قربانی و نقدی، ۱۳۹۹). مشکلات رفتاری برونریزی شده می‌تواند به عنوان عصیان در برابر اقتدار تشکیل شده یا عدم رعایت قوانین اعلام شده، تمایلات پرخاشگرانه، رفتار ضد اجتماعی، کمبود توجه و نگرشهای مخرب ناشی از تکانش‌گری و تحت کنترل احساسات ظاهر شود (توریس روسادو و همکاران^۱، ۲۰۲۳). مشکلات رفتاری برونریزی شده دوران کودکی و نوجوانی یک مسئله جدی سلامت عمومی (کربیه^۲ و همکاران، ۲۰۱۶) و پیش‌بینی‌کننده رفتار مخرب زندگی، خشونت، مصرف مواد و جنایت است (پری و همکاران^۳، ۲۰۱۸). سوءاستفاده‌کنندگان از همسالان نمونه‌ای از افرادی هستند که سابقه مشکلات بیرونی سازی دوران کودکی دارند. این مسئله نشان می‌دهد که نمیتوان به سادگی از کنار این مشکلات گذشت و درمان این، مشکلات در کودکان از اهمیت به‌سزایی برخوردار است.

با این حال، بروز مشکلات رفتاری^۴ در دوران کودکی، یکی از معضلاتی است که می‌تواند روند رشد و عملکرد کودک را مختل نماید. مشکلات رفتاری کودکان، از ناتوان‌کننده‌ترین اختلالاتی است که می‌تواند کودک، خانواده و مدرسه یا مهدکودک را درگیر سازد و منجر به شکل‌گیری آسیب‌ها و رفتارهای ناسازگارانه در بزرگسالی شود (کاکابراتی و امامی آل آقا، ۱۳۹۷). بر اساس آخرین طبقه‌بندی در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، کودکان مبتلا به اختلال‌های رفتاری، در خودکنترلی رفتار و هیجانات دچار مشکل هستند. مشکلات رفتاری کودکان از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات است که زندگی کودک را مسیر نامساعد رشدی قرار می‌دهد و ضرورت توجه جدی به آن را مطرح می‌نماید (فاث^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). در بررسی علل ایجاد و یا تشدید علائم رفتاری، مشخص شده است که کنترل افراطی، خشونت، افسردگی مادران، طرد یا تنبیه و استفاده از روش‌های فرزندپروری بی‌ثبات نقش اساسی در این زمینه دارند (مک^۶ و همکاران، ۲۰۲۰)؛ در واقع مشخص شده است که رفتارهای پدر و مادر به‌طور مداوم با سلامت روان کودکان ارتباط دارد (فو^۷ و همکاران، ۲۰۲۰). بر این اساس می‌توان گفت یکی از رویکردهای اصلاحی به سبک‌های فرزندپروری به‌کارگیری مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه^۸ است. مفهوم فرزندپروری ذهن آگاه فرآیندهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی را نسبت به والدین، فرزندان و همچنین روابط خانوادگی

1-Torres-Rosado, L., Lozano, O. M., Sanchez-Garcia, M., Fernández-Calderón, F., & Diaz-Batanero,

2 - Kerebih, H., Abrha, H., Frank, R., & Abera, M.

3-Perry, K. J., & Price, J. M.

4- Behavior problem

5- Fauth

6- Mak

7- Phua

8- mindful parenting

توصیف می‌کند. کابات‌زین^۱ (۱۹۹۷) ابتدا مفهوم ذهن‌آگاهی را از روابط درون فردی به روابط بین فردی (به‌عنوان مثال، روابط والد-کودک) گسترش دادند و مفهوم فرزندپروری ذهن آگاه را ارائه کردند که به عنوان یک فرآیند عملی، خلاقانه و رو به رشد تعریف می‌شود. در این فرآیند، والدین به شیوه‌ای خاص به فرزند و فرزندپروری خود توجه می‌کنند، یعنی فرزندپروری آگاهانه، در زمان حال و بدون قضاوت (آه‌مات‌تجیانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). لذا به نظر می‌رسد این شیوه بتواند از میزان استرس کودکان بکاهد، منافع بالقوه‌ای در آموزش رفتارهای اجتماعی مناسب کودک داشته باشد و در نهایت به سازگاری بهتر کودک منجر شود (کیل و آنتوناسی^۳، ۲۰۲۰).

روش

از آنجایی که هدف پژوهش حاضر بررسی بخشی آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی است، روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه‌ی کودکان پیش‌دبستانی شهر سامان تشکیل دادند که از آن بین با روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ کودک (۱۵ نفر گروه آموزش و ۱۵ نفر گروه گواه) بر اساس ملاک‌های ورود انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل کسب نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در ابزارهای پژوهش، زندگی با هر دو والد و عدم دریافت همزمان مشاوره یا خدمات روانپزشکی بود. ملاک‌های خروج عدم تمایل به ادامه جلسات و غیبت بیش از دو جلسه بود. لازم به توضیح است که جلسات آموزشی با حضور مادران و پرسشنامه‌های پژوهش توسط مادران تکمیل شده است.

پرسشنامه اختلالات برون‌ریزی شده: این پرسشنامه ۱۱۵ سوال در رابطه با انواع حالات رفتاری کودکان تشکیل شده است. پاسخ به سوالات این پرسشنامه به صورت لیکرت ۳ گزینه‌ای از ۰ تا ۲ می‌باشد. بدین ترتیب که نمره "۰" به مواردی تعلق می‌گیرد که هرگز در رفتار کودک وجود ندارد؛ نمره "۱" به حالات و رفتارهایی داده می‌شود که گاهی اوقات در کودک مشاهده می‌شود و نمره "۲" نیز به مواردی داده می‌شود که بیشتر مواقع یا همیشه در رفتار کودک وجود دارد. ابعاد این پرسشنامه شامل بعد مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده، مشکلات برون‌سازی شده و مشکلات کلی است. مقیاس مشکلات رفتاری برون‌سازی شده شامل گویه‌های خرده‌مقیاس‌های رفتار قانون شکنی (گویه‌های ۱ تا ۱۷) و رفتار پرخاشگری (گویه‌های ۱۸ تا ۳۶) می‌باشد و دارای ۳۶ گویه است. در مورد تفسیر نمرات آزمون چنان‌که آخنباخ (۱۹۹۱) اذعان می‌دارد در مقیاس‌های مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده و برون‌سازی شده و

1- Kabat-Zinn
 2- Ahemaitijiang
 3- Kil & Antonacci

اثر بخشی آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه والدین بر مشکلات رفتاری کودکان پیش‌دبستانی در شهر سامان
Effectiveness of parents' conscious parenting training on behavioral problems of preschool children in Saman city

مشکلات کلی اگر نمره‌ی T فرد کمتر از ۵۰ باشد در محدوده‌ی نرمال یا غیربالینی و اگر نمره‌ی T بین ۵۳-۵۰ باشد در محدوده‌ی مرزی-بالینی و اگر نمره‌ی T بزرگتر از ۵۳ باشد در محدوده‌ی بالینی قرار دارد. ضرایب کلی اعتبار این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۷ و با استفاده از اعتبار بازآزمایی ۰/۹۴ گزارش شده است. روایی محتوایی (انتخاب منطق سؤالات و استفاده از تحلیل کلاس یک سؤالات)، روایی ملاکی (با استفاده از مصاحبه‌ی روان پزشکی با کودک و نیز همبستگی با مقیاس (CSI-4) و روایی سازه (روابط درونی مقیاس‌ها و تمایزگذاری گروهی) این فرم‌ها مطلوب گزارش شده است (آخنباخ و رسکورلا، ۲۰۰۱). این ابزار برای اولین بار در ایران توسط تهرانی دوست و همکاران (۱۳۸۵). ترجمه و هنجاریابی شده است. در پژوهش مینایی (۱۳۸۵) دامنه ضرایب همسانی درونی مقیاس‌ها با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ از ۰/۶۳ تا ۰/۹۵ گزارش شده است. ثبات زمانی مقیاس‌ها با استفاده از روش آزمون-بازآزمون با یک فاصله زمانی ۵-۸ هفته بررسی شده که دامنه ضرایب ثبات زمانی از ۰/۳۲ تا ۰/۶۷ به دست آمده است. همچنین توافق بین پاسخ‌دهندگان نیز مورد بررسی قرار گرفته است که دامنه این ضرایب از ۰/۰۹ تا ۰/۶۷ نوسان داشته است.

فرزندپروری ذهن آگاهانه: جلسات آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی و بر اساس کتاب فرزندپروری ذهن آگاهانه (باگلز، ترجمه علی پور و همکاران، ۱۴۰۱) به والدین آموزش داده شد.

جدول ۱ خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه والدین

جلسه	خلاصه
جلسه اول	معرفه، بیان اهداف، معرفی فرزندپروری خودکار، تمرین خورد آگاهانه کشمش و کاوش بدن
جلسه دوم	معرفی فرزندپروری مبتدی، تماشا کردن ذهن آگاهانه، تمرین سپاسگزاری، مراقبه نشسته با تنفس
جلسه سوم	بررسی تقویم رویدادهای خوشایند به منظور تمایز بین فکر، احساس و تجربه، تماشای بدن طی فرزندپروری پر استرس، انجام تقویم رویدادهای ناخوشایند.
جلسه چهارم	پاسخگو بودن به جای واکنشی رفتار کردن در مقابله با استرس، مراقبه نشسته، بیان الگوی واکنش و پاسخ فرزندپروری
جلسه پنجم	شناخت الگوهای فرزندپروری و طرحواره‌ها
جلسه ششم	تبیین موضوع تعارض و فرزندپروری، شناسایی الگوها و طرحواره‌های مادر، شناخت نگرش و بازسازی آن.
جلسه هفتم	معرفی عشق و محدودیت‌ها، ابراز شفقت و در عین حال محدودیت‌ها

روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که ابتدا از با مراجعه به سه مرکز پیش دبستانی شهر سامان پرسشنامه‌های پژوهش بین مادران کودکان پیش دبستانی توزیع شد. پس از جمع آوری پرسشنامه‌ها، والدین کودکانی که نمرات بالاتر از میانگین در ابزارهای پژوهش کسب کرده بودند و ضمن توضیح در مورد هدف پژوهش از آن‌ها خواسته شد در فرایند پژوهش شرکت کنند. از بین ۳۰ نفر به صورت تصادفی ۱۵ نفر به عنوان گروه نمونه و ۱۵ نفر به عنوان گروه گواه انتخاب شد. مقرر گردید پس از پایان جلسات، برای گروه گواه نیز جلسات انجام پذیرد. آموزش توسط پژوهشگر در محل یکی از مهدکودک‌های شهر سامان انجام شد. برای انجام تجزیه و تحلیل آماری در تحقیق حاضر از روش‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار استفاده شد. به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس یک و چند متغیری استفاده شد. لازم به ذکر است که سطح معناداری برای فرضیه‌های پژوهش حاضر $P\text{-value} = 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

ارائه نتایج توصیفی داده‌های جمع آوری شده از گروه نمونه در قالب جدول و به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه و همچنین به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است.

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

مؤلفه‌ها	شاخص آزمون	آزمایش		گواه
		میانگین	انحراف استاندارد	
قانون شکنی	پیش آزمون	۲۷/۴۶	۳/۵۰	۲/۴۳
	پس آزمون	۲۴/۵۳	۲/۷۴	۲/۰۶
مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده	پیش آزمون	۲۹/۸۰	۳/۷۰	۳/۷۹
	پس آزمون	۲۶/۹۳	۴/۰۹	۴/۲۲
نمره کل	پیش آزمون	۵۷/۲۶	۵/۲۵	۳/۸۸
	پس آزمون	۵۷/۴۶	۴/۷۶	۴/۲۸

همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین اختلال برون‌ریزی شده و ابعاد آن در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون کاهش یافته است؛ به منظور بررسی معناداری این تغییرات از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شده است. پیش از استفاده از تحلیل کوواریانس ابتدا پیش‌فرض‌های آن بررسی شده است.

جدول ۳ آزمون کولموگروف-اسمیرنف بررسی نرمال بودن توزیع

مشکلات رفتاری	قانون شکنی	پرخاشگری	نمره Z
۰/۱۲۶	۰/۲۱۸	۰/۰۸۷	
۰/۱۲۳	۰/۰۵۴	۰/۲۰	معنی داری

اثر بخشی آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه والدین بر مشکلات رفتاری کودکان پیش‌دبستانی در شهر سامان
Effectiveness of parents' conscious parenting training on behavioral problems of preschool children in Saman city

به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کالموگروف-اسمیرووف استفاده شد. بررسی نتایج آزمون نشان می‌دهد که در همه متغیرهای مورد بررسی، مقادیر K-S در سطح $P \leq 0.05$ معنادار نمی‌باشد؛ تفاوت توزیع گروه نمونه با توزیع نرمال معنادار نبوده و در واقع توزیع متغیرها نرمال است.

جدول ۴ آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	معناداری
مشکلات رفتاری	۰/۴۶۰	۱	۲۸	۰/۵۰۳
قانون شکنی	۱/۹۴	۱	۲۸	۰/۱۷۴
پرخاشگری	۰/۴۳۸	۱	۲۸	۰/۵۱۳

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود مقادیر F به دست آمده، نشان می‌دهد که تفاوت واریانس گروه‌ها در سطح $P \leq 0.05$ معنادار نیست؛ بنابراین، واریانس گروه‌ها با یکدیگر تفاوت معنادار ندارد و در واقع گروه‌ها همگن می‌باشند.

جدول ۵ نتایج آزمون ام باکس در مورد پیش‌فرض تساوی کوواریانس متغیرهای وابسته

ام باکس	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	معناداری
۱/۰۵	۰/۴۲۵	۱۰	۸۴۳۳	۰/۹۴۲

مشاهده می‌شود که کوواریانس متغیرهای پژوهش در رابطه با متغیرهای وابسته در مرحله پس آزمون در هر دو گروه یکسان و برابر رابطه این متغیرها در جامعه است. لذا این پیش فرض نیز تأیید می‌شود.

جدول ۶ شاخص‌های اعتباری آزمون کوواریانس آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی

شاخص آماری	مقدار شاخص	مقدار F	سطح معنی‌داری	ضریب Eta	توان آزمون
منبع تغییرات					
اثر پیلای	۰/۴۹۶	۱۲/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۹۹
ویلکس-لامبدا	۰/۵۰۴	۱۲/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۹۹
اثر هاتلینگ	۰/۹۸۵	۱۲/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۹۹
ریشه ری	۰/۹۸۵	۱۲/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۹۹

مقدار اثر پیلای ۰/۴۹۶، مقدار لامبدا-ویلکس برابر با ۰/۵۰۴، مقدار اثر هاتلینگ و نیز ریشه ری برابر با ۰/۹۸۵ بود که هر دو شاخص در سطح معناداری $P \leq 0.01$ معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان گفت حداقل در یکی از متغیرهای وابسته در دو

گروه آزمایش و گواه با هم تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ به منظور مقایسه هر متغیر در دو گروه، از آزمون آنکوا در متن مانکوا استفاده شده است.

جدول ۷ تحلیل کوواریانس چندمتغیره در خصوص آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی

شاخص آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	ضریب Eta	توان آزمون
مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده	۱۶۰/۱۸	۱	۱۶۰/۱۸	۱۳/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۹۴

بررسی تفکیکی متغیرهای وابسته نشان می‌دهد که مقدار F به دست آمده در بررسی تفاوت بین گروه‌های آزمایش و گواه (با گواه اثر پیش‌آزمون)، مؤلفه‌های اختلال برون‌ریزی شده و نشانه‌های روان‌تنی در سطح $P \leq 0/01$ معنادار است. با توجه به کاهش نمره در گروه آزمایش در مولفه‌ی اختلال برون‌ریزی شده، می‌توان گفت آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی موثر است. ضریب اتا نشان داد که ۳۴ درصد از تغییرات اختلال برون‌ریزی شده ناشی از آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بوده است.

آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر ابعاد مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی موثر است. به منظور بررسی فرضیه فوق از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است. در ابتدا، نتایج آزمون ام‌باکس ارائه شده است.

جدول ۸ نتایج آزمون ام‌باکس در مورد پیش‌فرض تساوی کوواریانس متغیرهای وابسته

ام‌باکس	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	معناداری
۱/۰۵	۰/۴۲	۱۰	۸۴۳۳	۰/۷۳

همانگونه که در جدول (۴-۴) مشاهده می‌شود مقدار F بدست آمده برای آزمون ام‌باکس در متغیرهای غیرمعنادار است. این عدم معناداری بدین معناست که پیش‌فرض همگنی کوواریانس رعایت گردیده شده است.

جدول ۹ شاخص‌های اعتباری آزمون کوواریانس آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر ابعاد مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی

شاخص آماری	مقدار شاخص	مقدار F	سطح معنی‌داری	ضریب Eta	توان آزمون
اثر پیلائی	۰/۳۶۰	۷/۰۳	۰/۰۰۴	۰/۳۶	۰/۸۹

اثر بخشی آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه والدین بر مشکلات رفتاری کودکان پیش‌دبستانی در شهر سامان
Effectiveness of parents' conscious parenting training on behavioral problems of preschool children in Saman city

۰/۸۹	۰/۳۶	۰/۰۰۴	۷/۰۳	۰/۶۴۰	ویلکس-لامبدا
۰/۸۹	۰/۳۶	۰/۰۰۴	۷/۰۳	۰/۵۶۳	اثر هاتلینگ
۰/۸۹	۰/۳۶	۰/۰۰۴	۷/۰۳	۰/۵۶۳	ریشه ری

مقدار اثر پیلای ۰/۴۹۶، مقدار لامبدا-ویلکس برابر با ۰/۵۰۴، مقدار اثر هاتلینگ و نیز ریشه ری برابر با ۰/۹۸۵ بود که هر دو شاخص در سطح معناداری $P \leq 0/01$ معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان گفت حداقل در یکی از متغیرهای وابسته در دو گروه آزمایش و گواه با هم تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ به منظور مقایسه هر متغیر در دو گروه، از آزمون آنکوا در متن مانکوا استفاده شده است.

جدول ۱۰ تحلیل کوواریانس چندمتغیره در خصوص آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر ابعاد مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی

شاخص آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	ضریب Eta	توان آزمون
قانون‌شکنی	۳۱/۲۰	۱	۳۱/۲۰	۵/۲۳	۰/۰۳	۰/۱۷	۰/۶۸
پرخاشگری	۳۷/۴۲	۱	۳۷/۴۲	۴/۸۷	۰/۰۳	۰/۱۶	۰/۶۵

بررسی تفکیکی متغیرهای وابسته نشان می‌دهد که مقدار F به دست‌آمده در بررسی تفاوت بین گروه‌های آزمایش و گواه (با گواه اثر پیش‌آزمون)، مؤلفه‌های قانون‌شکنی و پرخاشگری در سطح $P \leq 0/05$ معنادار است. باتوجه به کاهش نمره در گروه آزمایش در مولفه‌های قانون‌شکنی و پرخاشگری، می‌توان گفت آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر قانون‌شکنی و پرخاشگری کودکان پیش‌دبستانی موثر است. ضریب اتا نشان داد که به ترتیب ۱۷ و ۱۶ درصد از تغییرات قانون‌شکنی و پرخاشگری ناشی از آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی انجام گرفت. یافته‌های پژوهش بیانگر آن بود که آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین بر مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی موثر است. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین منجر به کاهش مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده کودکان پیش‌دبستانی شده است. در زمینه اثربخشی این رویکرد بر مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده، این نتایج همسو با یافته‌های کوثری و همکاران (۱۴۰۲)، علی اکبری و اصل ذاکر ليقوان (۱۴۰۱) فخری و همکاران (۱۴۰۰)، اوبالاسی و همکاران (۱۴۰۱)، حسینی یزدی و همکاران (۱۴۰۱)، فضلی و سجادیان (۱۳۹۹)، آناند و همکاران (۲۰۲۳)، آست و اولویر (۲۰۲۳)، شروود و همکاران (۲۰۲۳)، یانگ و همکاران (۲۰۲۱) و بوگلز و همکاران (۲۰۱۴) بود.

فرزندپروری ذهن آگاهانه با تأکید بر آگاهی، عدم قضاوت و حضور، ارتباط مثبت بین اعضای خانواده را تقویت می‌کند. والدین و فرزندان یاد می‌گیرند احساسات را با آرامش و علنی تشخیص دهند و ابراز کنند، زیرا می‌دانند که حتی اگر همیشه به خواسته خود نرسند، شنیده می‌شوند و مورد احترام قرار می‌گیرند. این مسئله سبب می‌شود که فرزندان احساس سرخوردگی و به دنبال آن پرخاشگری را تجربه ننمایند. به علاوه، مانع از آن می‌شود که کودکان برای جلب توجه، دست به اقدامات قانون شکنانه بزنند. فرزندپروری ذهن آگاهانه همچنین به کودکان کمک می‌کند تا رشد کنند و به بزرگسالانی سالم و با عملکرد خوب تبدیل شوند. وقتی والدین مهارت‌هایی مانند تمرکز بر لحظه حال، آگاهی از احساسات و افکار، مکث قبل از واکنش تکنیکی به عوامل استرس‌زا و ابراز قدردانی از آنچه درست است را الگوبرداری می‌کنند، کودکان از ذهن آگاهی به عنوان دیدگاه و شیوه زندگی الگوبرداری می‌کنند. در نتیجه این کودکان در شرایط استرس‌زا و پرتنش، بهتر می‌توانند هیجانات خود را ابراز و مدیریت نمایند و از رفتارهای تکنیکی نظیر پرخاشگری می‌پرهیزند.

نتایج این پژوهش نشان داد آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه به والدین منجر به کاهش قانون شکنی و پرخاشگری کودکان پیش‌دبستانی شده است. این نتایج همسو با یافته‌های کوثری و همکاران (۱۴۰۲)، علی اکبری و اصل ذاکر لبقوان (۱۴۰۱) فخری و همکاران (۱۴۰۱)، اوبالاسی و همکاران (۱۴۰۰)، حسینی یزدی و همکاران (۱۴۰۱)، فضلی و سجادیان (۱۳۹۹)، آناند و همکاران (۲۰۲۳)، شرود و همکاران (۲۰۲۳)، یانگ و همکاران (۲۰۲۱)، بوگلز و همکاران (۲۰۱۴) است. یکی از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه گوش دادن با توجه کامل است. این بعد از فرزندپروری آگاهانه، گوش دادن را با کیفیتی از توجه متمرکز و آگاهی راترکیب می‌کند که فراتر از شنیدن ساده کلماتی است که گفته می‌شود. به دنبال گوش دادن فعال، همدلی و پذیرش احساسات انجام می‌پذیرد که می‌تواند نقش مهمی در برون‌ریزی هیجانی کودکان داشته باشد و از بروز این هیجانات به شیوه نامطلوب جلوگیری نماید. چرا که زمانی که کودک به این نتیجه برسد که دیده و شنیده نمی‌شود تلاش خواهد کرد با رفتارهای مخرب و پرخاشگری خود را نشان دهد.

از طرف دیگر، فرزندپروری آگاهانه شامل توجه آگاهانه به انتظاراتی است که والدین ایجاد می‌کنند و ممکن است ادراک از تعاملات آنان را منحرف کند. در واقع در این برنامه توضیح داده می‌شود که ذهن انسان به شدت در قضاوت ناخودآگاه ماهر است و ادراک والدین از ویژگی‌ها و شایستگی‌های فرزندان بر انتظارات، ارزش‌ها و در نهایت رفتار فرزندان تأثیر می‌گذارد. والدین از طریق رفتارها و پیام‌های شفاهی خود، باورهای خود را در مورد ویژگی‌ها و شایستگی‌های فرزندان به اشتراک می‌گذارند و این ارتباطات ممکن است با تمایلات خود والدین نسبت به ویژگی‌هایی که می‌خواهند فرزندان داشته باشند، مغرضانه باشد که نتیجه چنین وضعیتی پرخاشگری و بروز رفتارهای مخرب و قانون شکنی باشد. این درحالی است که فرزندپروری آگاهانه شامل پذیرش بدون قضاوت صفات، ویژگی‌ها و رفتارهای خود و کودک است. پذیرش بدون قضاوت می‌تواند سبب بهبود تعامل والدین و کودک شده و مانع از شکل‌گیری احساس گناه و حقارت در فرزندان می‌شود که به نوبه خود می‌تواند مشکلات رفتاری برون‌ریزی شده را کاهش دهد. در طول آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه، والدین فعالیت‌های مختلفی را تجربه می‌کنند که در آن‌ها به اشتراکات و تفاوت‌های بین خود و فرزندانشان فکر می‌کنند. از آن‌ها خواسته می‌شود که بر نیازها و ویژگی‌های منحصر به فرد فرزندان تمرکز کنند.

اثر بخشی آموزش فرزند پروری ذهن آگاهانه والدین بر مشکلات رفتاری کودکان پیش‌دبستانی در شهر سامان
Effectiveness of parents' conscious parenting training on behavioral problems of preschool children in Saman city

برای اینکه واقعاً بتوانند با توجه کامل گوش کنند و این کار را بدون قضاوت انجام دهند، مستلزم این است که والدین نیز توانایی تشخیص درست احساسات درون خود و فرزندشان را داشته باشند. والدین در طول فرزندپروری عاطفه منفی و مثبت شدیدی را تجربه می‌کنند و تقریباً تمام جنبه‌های فرزندپروری تحت تأثیر فعال‌سازی، مشارکت و تنظیم عاطفی والدین است. مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه با آموزش به والدین که چگونه تجربیات عاطفی لحظه به لحظه خود را تشخیص دهند و برچسب گذاری کنند، به ایجاد آگاهی از احساسات فرزندپروری کمک می‌کند. از والدین خواسته می‌شود تا متوجه احساسات "راحت" و "ناراحت کننده" فرزندپروری شوند. آن‌ها در مورد تأثیر مثبت و منفی ای که خود و فرزندشان در طول تعاملات والدینی تجربه می‌کنند و ابراز می‌کنند و اینکه چگونه خلق و خوی آن‌ها بر یکدیگر تأثیر می‌گذارد منعکس می‌کنند. این فعالیت‌ها همچنین به والدین کمک می‌کند موقعیت‌هایی را با فرزندان خود شناسایی کنند که در آن‌ها احتمال بیشتری وجود دارد که احساسات ناراحت کننده‌ای را تجربه کنند که می‌تواند به تعاملات پر از کلمات و اعمال عصبانی و آزاردهنده تبدیل شود. آموزش به والدین که چگونه توجه و آگاهی خود را نسبت به تجربیات عاطفی خود و احساسات فرزندانشان، حتی آنهایی که کمتر آشکارا بیان می‌شوند، افزایش دهند، به عنوان گام اولیه برای تغییر چرخه‌های فزاینده عاطفه و رفتار منفی تلقی می‌شود که ممکن است به طور خودکار ایجاد شود

این مقاله مستخرج از پایان نامه ارشد با کد اخلاق IR.IAU.SHK.REC.1403.191 می‌باشد و در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد به تصویب رسیده است.

سپاسگزاری: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که در انجام این مقاله نقش داشته اند اعلام می‌دارد.
تعارض منافع: در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده است.
منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

منابع

اوبالاسی، آناهیتا؛ خادمی، علی؛ محمود علیلو، مجید؛ اعتمادی نیا، مهین. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان تعاملی والد-کودک، آموزش ذهن آگاهی کودک محور و برنامه والدین سال‌های باورنکردنی بر نشانه‌های برونی‌سازی شده دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی شهر تبریز. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی، ۱۴(۵۶)، ۱۵۱-۱۸۴. doi: 10.30495/jinev.2022.1952560.2671

باگلز، سوزان. (۱۴۰۱). ذهن آگاهی فرزندپرورانه. ترجمه فرشید علی پور، مریم کاظمی، وحید نجاتی، مائده احمدزاده. تهران انتشارات نسل روزاندیش

پناهیان امیری، سمانه؛ اکبر نتایج، کلثوم؛ فخریف محمدکاظم. (۱۴۰۰). اثربخشی بازی درمانی بر مشکلات برون‌سازی شده کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌جویانه. سلامت اجتماعی، ۸(۴)، ۴۳-۵۴. <http://journals.sbm.ac.ir/ch>

تهرانی دوست، مهدی؛ شهرپور، زهرا؛ پاکباز، بهاره؛ رضایی، آریتا و احمدی، فاطمه. (۱۳۸۵). روایی نسخه فارسی پرسشنامه توانایی‌ها و مشکلات. تازه‌های علوم شناختی، سال ۸، شماره ۳۳، ۴-۳۹. <http://icssjournal.ir/article-1-266-fa.html>

حسینی یزدی، عاطفه؛ مشهدی، علی؛ کیمیایی، سید علی؛ امین یزدی، سیدامیر. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه همراه با آموزش مدیریت ولدین (آموزش ترکیبی) با آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین به تنهایی بر کاهش مشکلات رفتاری برونی سازی شده و درونی سازی شده کودکان. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۹ (۱)، ۸۳-۹۷. [doi. 10.52547/rbs.20.1.83](https://doi.org/10.52547/rbs.20.1.83)

علی اکبری، مائده و اصل ذاکر ليقوان، مریم. (۱۴۰۱). اثربخشی والدگری ذهن آگاهانه بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجانی مادران و مشکلات درون سازی شده و برون سازی شده کودکان پیش دبستانی با علائم اضطرابی شهر تهران. رویش روانشناسی، ۱۱ (۹)، ۱-۱۰. [doi. 20.1001.1.2383353.1401.11.9.2.5](https://doi.org/20.1001.1.2383353.1401.11.9.2.5)

فخری، زهرا؛ زارع، حسین؛ علیپور، احمد و شریف الحسینی، مهدی. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه بر الگوهای فرزندپروری، افسردگی، اضطراب و استرس مادران و مشکلات رفتاری برونی سازی کودکان. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۹ (۴۷)، ۱۱۱-۱۳۵. [doi. 10.22111/jeps.2022.7189](https://doi.org/10.22111/jeps.2022.7189)

فضلی، نرجس و سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه 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)، ۲۶-۳۵. <https://sanad.iau.ir/Journal/jsrp/Article/890937>

عباس قربانی، مریم و نقدی، فریماه. (۱۳۹۹). رابطه بین سبک فرزند پروری والدین کارکرد خانواده با مشکلات رفتاری کودکان پیش دبستانی. مدیریت و چشم انداز آموزش، ۲ (۳)، ۷۱-۸۶. <https://doi.org/10.22034/jmep.2020.235295.1018>

کاکابراتی، کیوان و امامی آل آقا، شیرین. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش حل مسئله بر مشکلات رفتاری کودکان پیش دبستانی دارای اختلال رفتاری. نشریه توانمندسازی کودکان استثنائی، ۹ (۱)، ۵۱-۶۴. [doi. 10.22034/ceciranj.2018.68957](https://doi.org/10.22034/ceciranj.2018.68957)

کوثری، فرزانه؛ صباحی، پرویز و مکوند حسین، شاهرخ. (۱۴۰۲). اثر بخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس والدگری، رابطه والد-کودک و مشکلات برونی سازی شده. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۷ (۲)، ۱۱۵-۱۳۹. [doi. 10.48308/apsy.2023.229340.1409](https://doi.org/10.48308/apsy.2023.229340.1409)

مینایی، اصغر. (۱۳۸۵). انطباق و هنجاریابی سیاهه رفتاری کودک آخنباخ، پرسشنامه خودسنجی و فرم گزارش معلم. پژوهش در حیطه کودکان استثنائی / ۱۹ سال ششم، شماره ۱، بهار ۱۳۸۵، ۵۵۸-۵۲۹.

Acet, P., & Oliver, B. R. (2023). Perspectives of maternal mindful parenting: Development and initial validation of the mindful parenting inventories for parents (MPIP) and children (MPIC). *Mindfulness*, 14(5), 1219-1233. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02078-8>

Achenbach, T. M., & Rescolar, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA School – age forms and profiles*. Burlington: ASEBA.

Acet, P., & Oliver, B. R. (2024). Determinants of mindful parenting: A cross-cultural examination of parent and child reports. *Current Psychology*, 43(1), 562-574. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04327-4>

Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15, 18344909211037016. doi.org/10.1177/18344909211037016

Anand, L., Sadowski, I., Per, M., & Khoury, B. (2023). Mindful parenting: A meta-analytic review of intrapersonal and interpersonal outcomes. *Current Psychology*, 42(10), 8367-8383. DOI: [10.1007/s12144-021-02111-w](https://doi.org/10.1007/s12144-021-02111-w)

Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>

Fauth, R. C., Platt, L., & Parsons, S. (2020). The development of behavior problems among disabled and non-disabled children in England. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 46-58. DOI: [10.1016/j.appdev.2017.06.008](https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.06.008)

Fava, G. A., Cosci, F., & Sonino, N. (2017). Current psychosomatic practice. *Psychotherapy and psychosomatics*, 86(1), 13-30. DOI: [10.1159/000448856](https://doi.org/10.1159/000448856)

Kerebih, H., Abrha, H., Frank, R., & Abera, M. (2016). Perception of primary school teachers to school children's mental health problems in Southwest Ethiopia. *International journal of adolescent medicine and health*, 30(1), 20160089. DOI: [10.1515/ijamh-2016-0089](https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0089)

Kil, H., & Antonacci, R. (2020). Mindful parenting programs in non-clinical contexts: A qualitative review of child outcomes and programs, and recommendations for future research. *Journal of Child and Family Studies*, 29(7), 1887-1898. doi.org/10.1007/s10826-020-01714-4

Mak, M. C. K., Yin, L., Li, M., Cheung, R. Y. H., & Oon, P. T. (2020). The relation between parenting stress and child behavior problems: Negative parenting styles as mediator. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2993-3003. DOI: [10.1007/s10826-020-01785-3](https://doi.org/10.1007/s10826-020-01785-3)

Perry, K. J., & Price, J. M. (2018). Concurrent child history and contextual predictors of children's internalizing and externalizing behavior problems in foster care. *Children and youth services review*, 84, 125-136. doi: [10.1016/j.childyouth.2017.11.016](https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.11.016)

Sherwood, A., Paynter, J., & Emerson, L. M. (2023). A brief online mindful parenting program: Feasibility and initial effects pilot in a community sample. *Journal of Child and Family Studies*, 32(5), 1532-1545. doi: [10.1007/s10826-023-02571-7](https://doi.org/10.1007/s10826-023-02571-7)

Torres-Rosado, L., Lozano, O. M., Sanchez-Garcia, M., Fernández-Calderón, F., & Diaz-Batanero, C.(2023). Operational definitions and measurement of externalizing behavior problems: An

integrative review including research models and clinical diagnostic systems. *World Journal of Psychiatry*, 13(6), 278-297. [doi: 10.5498/wjp.v13.i6.278](https://doi.org/10.5498/wjp.v13.i6.278).

Yang, W., Deng, J., & Wang, Y. (2021). The association between mindful parenting and adolescent internalizing and externalizing problems: The role of mother-child communication. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-10. [doi: 10.1007/s10578-021-01168-9](https://doi.org/10.1007/s10578-021-01168-9).