




The Effectiveness of Mindful Parenting on Components of Child-Parent Interaction in Mothers of Children with Externalizing Behavior

1. Atusa Akhondi : PhD Student, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran
 2. Mohsen Golparvar *: Professor, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran
 3. Zahra Yousefi : Associate Professor, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran
- *Corresponding Author's Email: mgolparvar@iau.ac.ir

Received: 2025-10-06

Revised: 2026-02-09

Accepted: 2026-02-13

Published: 2026-02-14



Abstract

Introduction and Aim: Children with externalizing behavior face many problems and challenges in life. Therefore, the aim of the present study was determine the effectiveness of mindful parenting on components of child-parent interaction in mothers of children with externalizing behavior.

Methodology: The present research was a quasi-experimental study with a pretest, posttest, and two-month follow-up design with a control group. The population of this study was all mothers of children with externalizing behavior aged 6 to 12 years in the two region of Isfahan city in the winter of 2024 year, which from them 30 mothers were selected using a available sampling method and randomly assigned into two equal groups. The experimental group underwent 8 sessions of 70 to 90 minutes of mindful parenting intervention, and the control group remained on the waiting list for the intervention. The data of the present study were collected using the Child-Parent Relationship Scale (Pianta, 1992) and analyzed using the methods of chi-square, analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS-26 software.

Findings: The results of this study showed that mindful parenting reduced the conflict and dependency components in the child-parent interaction variable in mothers of children with externalizing behavior, and the results remained at the follow-up stage ($P < 0.05$), but mindful parenting did not change intimacy at the post-test and follow-up stages ($P > 0.05$).

Conclusion: According to the results of the present study, in order to reduce conflict and dependency in parent-child communication and interaction can be used the mindful parenting alongside other effective educational methods.

Keywords: Mindful Parenting, Child-Parent Interaction, Externalizing Behavior, Mothers, Children.

How to Cite: Akhondi, A., Golparvar, M., & Yousefi, Z. (2026). The Effectiveness of Mindful Parenting on Components of Child-Parent Interaction in Mothers of Children with Externalizing Behavior. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(2), 1-13.



Copyright: © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Externalizing behavior is one of the main reasons for children to visit counseling centers, which causes and increases cognitive, psychological and social disorders, aggression, impulsivity, addiction and delinquency (Wilson et al., 2024). According to studies, children and adolescents with externalizing behavior are more often referred to counseling centers and clinics, and the prevalence of this disorder is over 50 percent (Bayati Eshkaftaki et al., 2022). Externalizing behavior includes uncompromising, law-breaking, aggressive and abnormal problems and patterns that occur in conflict with other people and the environment (Lonigan et al., 2026). Children with externalizing behavior usually have challenges and problems in the field of communication and interaction with their parents (Brook et al., 2012). Parent-child interaction is a complex and multidimensional phenomenon and a determining factor in the health and development of children, which is shaped by several factors such as the attitudes of parents and children, their knowledge and skills, sense of social competence, self-confidence and emotional care (Campbell et al., 2025). Parent-child interaction reflects the impact of the way parents communicate and their attitudes towards children and create a favorable emotional and social atmosphere in the family (Lieberman et al., 2024). Improving parent-child interaction increases and enhances the quality of parent-child relationships, reduces behavioral problems, improves social behaviors, increases parenting skills such as increasing positive parental discipline and reducing parental stress (Fang et al., 2023).

One way to improve parent-child interactions is through the use of mindful parenting (Huang et al., 2025). This relatively new intervention focuses on parents' stress, distress, and trauma rather than focusing on children's behavioral problems, and works to develop a more accepting and less impulsive attitude toward their children (Heapy et al., 2022). Mindfulness means paying attention to the present moment in a specific, purposeful, and nonjudgmental way, and mindful parents can recognize and accept their children's needs and desires and derive greater enjoyment from their relationships with their children (Fu et al., 2024). Mindful parenting is defined as a child-focused, nonjudgmental, and present-centered parenting style that allows parents to understand their children as they are and to have a rational and adaptive relationship with them (Raulston et al., 2021).

Mindful parenting interventions have been shown to reduce parenting stress and improve parent-child relationships more than other parenting methods (Huang et al., 2024).

In recent years, scientific and diagnostic advances in psychology have facilitated the timely diagnosis of behavioral and psychological disorders, and in one of the accepted classifications and in order to focus more accurately on the diagnosis of children's disorders, they have been divided into two categories: internalizing and externalizing disorders (Jaratsit et al., 2025). The prevalence of these disorders and their extent vary according to statistical populations, and it is important to note that externalizing disorders and behaviors often interfere with academic, family, and social performance and cause a significant decrease in children's performance in various fields (Nieto-Retuerto et al., 2025). Therefore, externalizing behaviors in children can cause a decrease in communication with others, including family members and parents, and create disruptions in parent-child communication and interaction. Accordingly, various therapeutic methods and strategies should be used to reduce children's externalizing behaviors. One of these methods is the method of mindful parenting, which studies have shown to be effective on parent-child interaction, but no research was found on its components, namely conflict, intimacy, and dependence. Considering the materials and gaps raised, the aim of the present study was determine the effectiveness of mindful parenting on components of child-parent interaction in mothers of children with externalizing behavior.

Methodology

The present research was a quasi-experimental study with a pretest, posttest, and two-month follow-up design with a control group. The population of this study was all mothers of children with externalizing behavior aged 6 to 12 years in the two region of Isfahan city in the winter of 2024 year, which from them 30 mothers were selected using a available sampling method and randomly assigned into two equal groups.

In this study, the inclusion criteria included willingness to participate in the research and obtaining written consent from the mothers, obtaining a score equal to or higher than 60 in the externalizing problems section of Achenbach's Behavioral Problems (1991), acceptance and adherence to the rules and principles of group education, absence of chronic psychological disorders in any of the mothers and children, and not being in a training course or parallel

treatments. The exclusion criteria included withdrawal from further cooperation, non-participation, failure to complete homework, and absence of two or more sessions.

The experimental group underwent 8 sessions of 70 to 90 minutes of mindful parenting intervention, and the control group remained on the waiting list for the intervention. The data of the present study were collected using the Child-Parent Relationship Scale (Pianta, 1992) and analyzed using the methods of chi-square, analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS-26 software at a significant level of 0.05.

Findings

In this study, 30 mothers of children with externalizing behavior participated. The experimental and control groups did not differ significantly in terms of any of the variables of mothers' occupation, mothers' education, children's problem type, children's age, and children's gender ($P>0.01$).

The results of this study showed that mindful parenting reduced the conflict and dependency components in the child-parent interaction variable in mothers of children with externalizing behavior, and the results remained at the follow-up stage ($P<0.05$), but mindful parenting did not change intimacy at the post-test and follow-up stages ($P>0.05$).

Discussion and Conclusion

Considering the results of the present study, namely the effectiveness of mindful parenting training on increasing the components of conflict and dependence and the lack of effectiveness on the component of intimacy in parent-child interaction in mothers of children with externalizing behavior, it is suggested that counselors and therapists use mindful parenting along with other effective educational methods to reduce conflict and dependence in parent-child communication and interaction.

اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مولفه‌های تعامل والد- کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده

۱. آتوسا آخوندی¹: دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
 ۲. محسن گل‌پرور²: استاد، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
 ۳. زهرا یوسفی³: دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
- *ایمیل نویسنده مسئول: mgolparvar@iau.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۱۴ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۴ انتشار: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵

چکیده

مقدمه و هدف: کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده در زندگی با مشکل‌ها و چالش‌های فراوانی مواجه هستند. بنابراین، هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مولفه‌های تعامل والد- کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده بود.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل بود. جامعه این مطالعه همه مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده ۶ تا ۱۲ سال منطقه دو شهر اصفهان در فصل زمستان سال ۱۴۰۳ بودند که از میان آنها ۳۰ مادر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۷۰ تا ۹۰ دقیقه‌ای تحت مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای مداخله ماند. داده‌های مطالعه حاضر با مقیاس رابطه والد- فرزند (بیاتا، ۱۹۹۲) گردآوری و با روش‌های خی دو، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج این مطالعه نشان داد که فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث کاهش مولفه‌های تعارض و وابستگی در متغیر تعامل والد- کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند ($P < 0/05$)، اما فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث تغییر صمیمیت در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نشد ($P > 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج مطالعه حاضر، برای کاهش تعارض و وابستگی در ارتباط و تعامل والد- کودک می‌توان از روش فرزندپروری ذهن آگاهانه در کنار سایر روش‌های آموزشی موثر استفاده نمود.



نحوه استناددهی: آخوندی، آتوسا؛ گل‌پرور، محسن و یوسفی، زهرا. (۱۴۰۵). اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مولفه‌های تعامل والد- کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۴(۲)، ۱۳-۱.

کلیدواژه‌گان: فرزندپروری ذهن آگاهانه، تعامل والد- کودک، رفتار برونی‌سازی شده، مادران، کودکان.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

مقدمه

رفتار برون‌سازی شده یکی از دلایل اصلی مراجعه کودکان به مراکز مشاوره است که باعث ایجاد و افزایش آشفتگی‌های شناختی، روانی و اجتماعی، پرخاشگری، تکانشگری، اعتیاد و بزهکاری می‌شود (Wilson et al., 2024). بر اساس بررسی‌های انجام شده کودکان و نوجوانان دارای رفتار برون‌سازی شده بیشتر به مراکز و کلینیک‌های مشاوره ارجاع داده می‌شوند و میزان شیوع این اختلال بالای ۵۰ درصد می‌باشد (Bayati Eshkaftaki et al., 2022). رفتار برون‌سازی شده شامل مشکل‌ها و الگوهای سازش‌ناافته، قانون‌شکنانه، پرخاشگرانه و ناهنجار است که در تعارض با دیگر افراد و محیط اتفاق می‌افتد (Lonigan et al., 2026). کودکان دارای چنین رفتارهایی دارای هیجان‌پذیری منفی بالا و سطوح پرخاشگری بالا هستند و توانمندی اندکی برای نظم‌دهی به هیجان‌های خود دارند (Qi et al., 2023). این کودکان هنگام مواجهه با فعالیت‌های بالقوه خطرناک سطوح بالایی از تهییج را تجربه می‌کنند که به بازداری رفتاری ضعیف‌تر و پردازش اطلاعات ناقص منجر می‌شود (Feeney et al., 2024). کودکان دارای رفتار برون‌سازی شده معمولاً دارای چالش‌ها و مشکل‌هایی در زمینه ارتباط و تعامل با والدین خود هستند (Brook et al., 2012). تعامل والد-کودک یک پدیده پیچیده و چندبعدی و عامل تعیین‌کننده‌ای در سلامت و تحول کودک است که در اثر عوامل متعددی مانند نگرش والدین و فرزندان، دانش و مهارت آنها، حس شایستگی اجتماعی، اعتمادبه‌نفس و مراقبت عاطفی بر این رابطه و تعامل شکل می‌گیرد (Campbell et al., 2025). این تعامل یک تعامل و رابطه مهم و حیاتی برای ایجاد احساس عشق، صمیمیت و امنیت بین والدین و فرزندان است که نقص و کاستی در آن باعث وقوع ناهنجاری و ناسازگاری در روابط خانوادگی می‌شود (Tillery et al., 2022). تعامل والد-کودک نشان‌دهنده تاثیر نحوه برقراری ارتباط و نگرش والدین نسبت به کودکان و ایجاد یک جو عاطفی و اجتماعی مطلوب در خانواده است (Lieberman et al., 2024). بهبود تعامل والد-کودک باعث افزایش و ارتقای کیفیت روابط والد-کودک، کاهش مشکل‌های رفتاری، بهبود رفتارهای اجتماعی، افزایش مهارت‌های والدینی مانند

افزایش انضباط مثبت والدینی و کاهش تنیدگی والدینی می‌شود (Fang et al., 2023).

یکی از روش‌های بهبود تعامل والد-کودک استفاده از روش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه است (Huang et al., 2025). این روش مداخله نسبتاً جدید به جای تمرکز بر روی مشکل‌های رفتاری کودکان بر روی استرس، ناراحتی و آسیب روانی والدین تاکید می‌کند و در راستای ایجاد نگرش قابل قبول‌تر و کمتر تکانشی نسبت به فرزندان گام برمی‌دارد (Heapy et al., 2022). ذهن‌آگاهی به معنای توجه به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و بدون قضاوت است و والدین ذهن‌آگاه می‌توانند نیازها و خواسته‌های فرزندان خود را بشناسند و بپذیرند و از رابطه با فرزندان خود به لذت بیشتری دست یابند (Fu et al., 2024). فرزندپروری ذهن‌آگاهی تحت عنوان توجه به کودک و شیوه فرزندپروری به صورت هدفمند، غیرقضاوتی و توجه به زمان حال تعریف می‌شود و به والدین این امکان را می‌دهد تا فرزندان خود را همان‌طور که هستند، درک کنند و با آنها رابطه منطقی و سازگار داشته باشند (Raulston et al., 2021). هدف این روش درمانی ارتقای کیفیت فرزندپروری از طریق بهبود توجه در والدین و افزایش آگاهی و کاهش واکنش‌پذیری آنها در قبال فرزندان است. این نوع فرزندپروری مستلزم توجه ذهن‌آگاهانه به روابط بین والد و فرزند است و باعث افزایش سازگاری، بهزیستی و روابط والد-کودک می‌شود (Farley et al., 2024). فرزندپروری ذهن‌آگاهانه دارای چهار مولفه آگاهی وسیع از ماهیت منحصر به فرد کودک و نیازها و احساس‌های او، توانمندی حضور داشتن و گوش‌دادن همراه با توجه کامل، تشخیص، شناسایی و پذیرش مسائل خوشایند یا ناخوشایند و شناسایی واکنش‌ها و یادگیری عمل و عکس‌العمل درست و نادرست به صورت شفاف و مشفقانه است (Lam et al., 2025). روش مداخله فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در مقایسه با سایر روش‌های فرزندپروری باعث کاهش بیشتر تنیدگی والدینی و بهبود روابط والد-فرزند می‌شود (Huang et al., 2024).

پژوهش‌هایی درباره اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تعامل والد-کودک انجام شده، اما پژوهشی در این زمینه بر روی مولفه‌های تعامل والد-کودک یافت نشد. برای نمونه، نتایج پژوهش Liu et al (2026) نشان داد که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه نقش موثری در بهبود

ارتباط و تعامل والد- کودک ایجاد شود. بر همین اساس، باید برای کاهش رفتارهای برونی‌سازی شده کودکان از روش‌ها و راهکارهای درمانی مختلف استفاده کرد که یکی از این روش‌ها، روش آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه است که پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی آن بر تعامل والد- کودک بودند، اما پژوهشی در این زمینه بر روی مولفه‌های آن یعنی تعارض، صمیمیت و وابستگی یافت نشد. با توجه به مطالب و خلأهای مطرح شده، هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مولفه‌های تعامل والد- کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل بود. جامعه این مطالعه همه مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده ۶ تا ۱۲ سال منطقه دو شهر اصفهان در فصل زمستان سال ۱۴۰۳ بودند که از میان آنها ۳۰ مادر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. در این مطالعه، معیارهای ورود به مطالعه شامل تمایل جهت شرکت در پژوهش و دریافت رضایت‌نامه کتبی از مادران، کسب نمره برابر یا بالاتر از ۶۰ در بخش مشکلات برونی‌سازی شده مشکلات رفتاری (Achenbach, 1991)، پذیرش و پایبندی به قواعد و اصول آموزش گروهی، عدم ابتلاء به اختلال‌های روان‌شناختی مزمن در هیچ یک از مادران و کودکان و قراردادن در دوره آموزشی یا درمان‌های موازی و معیارهای خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه همکاری، عدم مشارکت و عدم انجام تکالیف و غیبت دو جلسه یا بیشتر از آن بودند.

برای انجام این پژوهش پس از هماهنگی‌های لازم اقدام به نمونه‌گیری از میان مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده به تعداد ۳۰ نفر شد. ضمن توجه به معیارهای ورود به مطالعه برای آنان اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی به آنان تعهد و اطمینان داده شد. نمونه‌ها به روش تصادفی ساده به دو گروه مساوی تقسیم و یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۸ جلسه ۷۰ تا ۹۰ دقیقه‌ای تحت مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای مداخله

کیفیت رابطه والد- کودک در والدین دگرجنس‌گرا شد و خودکارآمدی والدینی در این اثر نقش میانجی داشت. (Bitarafan et al., 2024) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخله والدگری ذهن آگاهانه باعث بهبود رابطه والد- کودک و کاهش فشار مراقبتی در مادران کودک مبتلا به اختلال طیف اتیسم دارای حمایت اجتماعی ادراک شده پایین شد و بر روی مادران دارای حمایت اجتماعی ادراک شده بالا تاثیر معناداری نداشت. در پژوهشی دیگر، Sadat Hosseini Sohi et al (2024) گزارش کردند که برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش کیفیت روابط والد- کودک و کاهش استرس فرزندپروری والدین کودکان پیش‌دبستانی شد. همچنین، نتایج پژوهش Bondar Kakhki et al (2022) حاکی از آن بود که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث بهبود تعامل‌های والد- کودک و تنظیم شناختی هیجان و کاهش استرس والدگری در مادران کودکان پیش‌دبستانی شد. Shokri Back Baghi et al (2021) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث کاهش واکنش‌پذیری افراطی و بهبود کیفیت رابطه والد- فرزند در مادران کودکان پیش‌دبستانی شد. در پژوهشی دیگر، Shamsi & Ghamarani (2020) گزارش کردند که فرزندپروری ذهن آگاهانه در مقایسه با فرزندپروری مبتنی بر مهارت‌های سازمانی باعث افزایش روابط والد- کودک در کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در مرحله پس‌آزمون شد و نتیجه در مرحله پیگیری نیز باقی ماند.

در سال‌های اخیر، پیشرفت‌های علمی و تشخیصی روان‌شناختی، تشخیص به موقع اختلال‌های رفتاری و روان‌شناختی را تسهیل نموده و در یکی از طبقه‌بندی‌های پذیرفته شده و در راستای تمرکز دقیق‌تر بر تشخیص اختلال‌های کودکان به دو طبقه اختلال‌های درونی‌سازی شده و برونی‌سازی شده تقسیم شده است (Jaratsi et al., 2025). شیوع این اختلال‌ها بالا و میزان آن با توجه به جامعه‌های آماری متفاوت است و نکته حائز اهمیت اینکه اختلال‌ها و رفتارهای برونی‌سازی شده اغلب با عملکرد تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی تداخل می‌کند و موجب کاهش محسوس عملکرد کودکان در زمینه‌های مختلف می‌شود (Nieto-Retuerto et al., 2025). بنابراین، رفتارهای برونی‌سازی شده کودکان می‌تواند باعث افت ارتباط با دیگران از جمله اعضای خانواده و والدین شود و خلل‌هایی در زمینه

فرزندپروری ذهن آگاهانه از پروتکل Ghasemi et al (2019) ساخته شده بر اساس پروتکل Bogels et al (2014) استفاده که خلاصه هدف، محتوا و تکلیف جلسه به جلسه آن در جدول ۱ ارائه شد.

ماند. هر دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل مختلف ارزیابی یعنی قبل از شروع مداخله در گروه آزمایش، بعد از مداخله در گروه آزمایش و دو ماه پس از آن از نظر تعامل والد- کودک بررسی شدند و در نهایت از نمونه‌های هر دو گروه به دلیل شرکت در پژوهش تقدیر و تشکر به عمل آمد. در این پژوهش برای آموزش

جدول ۱. خلاصه هدف، محتوا و تکلیف جلسه به جلسه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
اول	معرفی فرزندپروری خودکار	معرفی و آشنایی با یکدیگر، تشریح موضوع آموزش‌ها، تمرین خوردن آگاهانه کشمش و کاوش بدن	کاوش بدن و انجام ذهن آگاهی در فعالیت‌های روزمره
دوم	معرفی فرزندپروری با ذهن مبتدی	بررسی مجدد بدن و بحث درباره تکلیف جلسه قبل، توضیح بیشتر فرزندپروری با ذهن مبتدی، تماشا کردن ذهن آگاهانه، تمرین سپاسگزاری، مراقبه نشسته با تنفس و کاوش مختصر و فرزندان به مدت ده دقیقه به صورت مبتدی تعریف شوند و به خود نامه تشکر و قدردانی بنویسند	کاوش بدن، ده دقیقه ذهن آگاهی و تنفس در حالت نشسته و تهیه تقویم رویدادهای خوشایند
سوم	برقراری ارتباط مجدد و جامع با بدن	بررسی تکالیف خانگی، بررسی تقویم رویدادهای خوشایند به منظور تمایز بین فکر، احساس و تجربه و تماشای بدن در طی فرزندپروری استرس‌زا	انجام یوگا درازکش در خانه، انجام تقویم رویدادهای ناخوشایند و انجام تنفس سه دقیقه‌ای
چهارم	پاسخگو بودن به جای رفتار واکنشی در برابر استرس	مراقبه نشسته افکار و صداها، بحث درباره لحظه‌های استرس‌زا برای تمایز بین حواس، فکر و احساس، بیان الگوی واکنش و پاسخ فرزندپروری و تمرین نقش بازی کردن به عنوان شخص مشکل دار و چهار حالت برخورد با مشکل شامل جنگیدن با مشکل، فرار از مشکل، نادیده گرفتن مشکل و پذیرش مشکل و حل کردن آن، یوگای ایستاده و تنفس سه دقیقه‌ای	نقش بازی کردن و توجه به چهار حالت برخورد با آن، یوگا ایستاده و تنفس سه دقیقه‌ای
پنجم	شناخت الگوهای فرزندپروری و طرحواره‌ها	بررسی تکالیف خانگی، مراقبه نشسته همراه با احساسات، بحث درباره فرزندپروری واکنشی و تشریح طرحواره‌ها و آموزش با فاصله نفس کشیدن و مراقبه راه رفتن	تمرین با فاصله نفس کشیدن و مراقبه راه رفتن به صورت ذهنی در مدت سه دقیقه
ششم	تبیین موضوع تعارض و فرزندپروری	بررسی تکالیف خانگی، مراقبه نشسته و کاوش بدن، شناسایی الگوها و طرحواره‌های مادر در تکلیف خانگی، شناخت نگرش و بازسازی آن و تمرین مراقبه راه رفتن	ذهن آگاهی تنفس، بدن، صداها و افکار و انجام تنفس سه دقیقه‌ای
هفتم	معرفی عشق، ابراز شفقت و در عین حال تعیین محدودیت‌ها	بررسی و بازسازی تکالیف خانگی، مراقبه دوستی، محبت و کاوش، آموزش به والدین برای مهربانی نسبت به خود در حالت هیجانی شدید و دلجویی از خود، بحث و بررسی محدودیت‌ها و تمرین مراقبه دوستی و محبت	مراقبه انتخابی به مدت چهل دقیقه در دو روز از هفته و تنفس سه دقیقه‌ای
هشتم	در پیش گرفتن مسیر ذهن آگاهانه در فرزندپروری	بررسی تکالیف خانگی، بررسی دقیق بدن، توصیف فرآیندهای لازم برای مراقبه و ذهن آگاهی	انتخاب یک الگوی مداوم از تمرین‌های رسمی و غیررسمی ذهن آگاهی و کاربست آن در زندگی

مقیاس رابطه والد- فرزند (Child-Parent Relationship Scale): در این پژوهش برای اندازه‌گیری تعامل والد- کودک از مقیاس رابطه والد- کودک ساخته شده توسط

داده‌های مطالعه حاضر با فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی و مقیاس زیر گردآوری شدند.

را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۶۹ و ۰/۷۴ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی مولفه‌های مذکور با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۲ و ۰/۷۰ به دست آمد.

داده‌های مطالعه حاضر با روش‌های خی‌دو، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-26 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۳۰ مادر دارای کودکان مبتلا به رفتار برون‌ساز شده حضور داشتند که نتایج آزمون خی‌دو برای مقایسه اطلاعات جمعیت‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۲ ارائه شد.

Pianta (1992) استفاده شد. این مقیاس دارای ۳۳ گویه در سه مولفه تعارض (۱۷ گویه)، صمیمیت (۱۰ گویه) و وابستگی (۶ گویه) بود که برای پاسخگویی به هر گویه از طیف لیکرت پنج درجه‌ای از قطعاً برای کودک من صدق نمی‌کند با نمره یک تا قطعاً برای کودک من صدق می‌کند با نمره پنج استفاده شد. نمره هر مولفه با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن محاسبه می‌شود و بر همین اساس دامنه نمرات مولفه تعارض ۸۵-۱۷، مولفه صمیمیت ۵۰-۱۰ و مولفه وابستگی ۳۰-۶ است و کاهش امتیاز به معنای افزایش هر یک از مولفه‌های سه‌گانه می‌باشد. سازنده روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود سه عامل تعارض، صمیمیت و وابستگی بود و پایایی مولفه‌های آن را با روش آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۰ گزارش کردند. در ایران، Varasteh et al (2017) پایایی مولفه‌های تعارض، صمیمیت و وابستگی در مقیاس رابطه والد- فرزند

جدول ۲. نتایج آزمون خی‌دو برای مقایسه اطلاعات جمعیت‌شناختی

معناداری	کنترل		آزمایش		سطح	متغیر
	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی		
>۰/۰۱	۶۰/۱۰۰	۹	۲۰/۱۰۰	۳	شاغل	شغل مادران
	۴۰/۱۰۰	۶	۸۰/۱۰۰	۱۲	خانه‌دار	
>۰/۰۵	۳۳/۳۳	۵	۴۶/۶۷	۷	تا دیپلم	تحصیلات مادران
	۱۳/۳۳	۲	۱/۶۷	۱	فوق دیپلم	
>۰/۰۵	۵۳/۳۳	۸	۴۶/۶۷	۷	لیسانس	نوع مشکل کودکان
	۲۶/۶۷	۴	۳۳/۳۳	۵	پرخاشگری	
>۰/۰۵	۳۳/۳۳	۵	۴۶/۶۷	۷	نقص توجه/ بیش‌فعالی	نوع مشکل کودکان
	۴۰/۱۰۰	۶	۲۰/۱۰۰	۳	لجبازی و غیره	
>۰/۰۵	۵۳/۳۳	۸	۴۶/۶۷	۷	۶-۷ سال	سن کودکان
	۱۳/۳۳	۲	۲۶/۶۷	۴	۸-۹ سال	
>۰/۰۵	۳۳/۳۳	۵	۲۶/۶۷	۴	۱۰-۱۱	جنسیت کودکان
	۶۶/۶۷	۱۰	۶۶/۶۷	۱۰	دختر	
	۳۳/۳۳	۵	۳۳/۳۳	۵	پسر	

نتایج میانگین و انحراف معیار مولفه‌های تعامل والد- کودک گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۳ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۲، گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر هیچ یک از متغیرهای شغل مادران، تحصیلات مادران، نوع مشکل کودکان، سن کودکان و جنسیت کودکان تفاوت معناداری نداشتند ($P > 0/01$).

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار مولفه‌های تعامل والد- کودک گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تعارض	پیش‌آزمون	۵۸/۳۳	۶/۸۰	۵۱/۸۰	۸/۵۷
	پس‌آزمون	۴۸/۹۳	۶/۵۷	۶۱/۲۷	۸/۵۹
	پیگیری	۴۷/۹۲	۶/۵۷	۶۰/۱۳	۸/۵۵
صمیمیت	پیش‌آزمون	۳۲/۴۷	۷/۸۶	۳۴	۶/۴۵
	پس‌آزمون	۳۲/۵۳	۶/۶۸	۳۳/۷۳	۶/۲۸
	پیش‌آزمون	۳۱/۵۳	۶/۶۸	۳۲/۶۰	۶/۲۷
وابستگی	پیش‌آزمون	۱۸/۷۳	۳/۹۲	۲۰/۹۳	۳/۷۹
	پس‌آزمون	۱۶/۴۰	۴/۰۵	۲۰/۸۷	۳/۴۶
	پیش‌آزمون	۱۷/۰۰	۳/۶۲	۱۹/۶۰	۳/۵۸

واریانس - کوواریانس بر اساس آزمون ام‌باکس، فرض برابری واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین رد نشد ($P > 0/05$)، اما فرض کرویت بر اساس آزمون موخلی رد شد ($P < 0/05$). نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر مولفه‌های تعامل والد-کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده در جدول ۴ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۳، میانگین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون نسبت به مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مولفه‌های تعارض و وابستگی کاهش بیشتری یافته است، اما در مولفه صمیمیت تفاوت قابل ملاحظه‌ای مشاهده نمی‌شود. پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که فرض نرمال بودن مولفه‌های تعارض، صمیمیت و وابستگی گروه‌های آزمایش و کنترل بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک، فرض برابری ماتریس‌های

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر مولفه‌های تعامل والد-کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذوراتا	توان آزمون
تعارض	زمان	۲۲/۰۷	۱/۰۷	۲۰/۵۸	۲۷/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۹۹
	زمان*گروه	۷/۲۷	۱/۰۷	۶/۷۸	۸/۹۸	۰/۰۰۵	۰/۲۴	۰/۸۴
	خطا	۲۲/۶۷	۳۰/۰۲	۰/۷۵				
	گروه	۳۶۱۰	۱	۳۶۱۰	۲۰/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۹
صمیمیت	خطا	۴۹۱۹/۶۰	۲۸	۱۷۵/۷۰				
	زمان	۲۵/۰۹	۱/۰۶	۲۳/۷۳	۲۳/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۹۹
	زمان*گروه	۰/۸۷	۱/۰۶	۰/۸۲	۰/۸۱	۰/۳۸	۰/۰۳	۰/۱۴
	خطا	۳۰/۰۴	۲۹/۶۰	۱/۰۱				
وابستگی	گروه	۳۶/۱۰	۱	۳۶/۱۰	۰/۲۷	۰/۶۱	۰/۰۱	۰/۰۸
	خطا	۳۷۷۳/۶۹	۲۸	۱۳۴/۷۷				
	زمان	۳۹/۰۲	۱/۵۵	۲۵/۲۰	۳۱/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۱
	زمان*گروه	۲۱/۹۶	۱/۵۵	۱۴/۱۸	۱۷/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۹۹
وابستگی	خطا	۳۵/۰۲	۴۳/۳۵	۰/۸۱				
	گروه	۲۱۴/۶۸	۱	۲۱۴/۶۸	۵/۲۶	۰/۰۳	۰/۱۶	۰/۶۰
	خطا	۱۱۴۱/۷۸	۲۸	۴۰/۷۸				

حاکمی از عدم اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مولفه صمیمیت در آنان بود ($P > 0/05$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مراحل ارزیابی مولفه‌های تعارض و وابستگی در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده در جدول ۵ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۴، اثر زمان، اثر تعامل زمان و گروه و اثر گروه در مولفه‌های تعارض و وابستگی معنادار بود که این یافته‌ها حاکی از اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مولفه‌های مذکور در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده بود ($P < 0/05$)، اما اثر تعامل زمان و گروه و اثر گروه در مولفه صمیمیت معنادار نبود که این یافته

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مراحل ارزیابی مولفه‌های تعارض و وابستگی در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده

متغیر	مرحله	مرحله	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱۰/۳۳	۰/۲	۰/۰۰۱
تعارض	پیش‌آزمون	پیگیری	۱۰/۰۳	۰/۱۹	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۱/۰۷	۰/۰۴	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱/۲۰	۰/۱۴	۰/۰۰۱
وابستگی	پیش‌آزمون	پیگیری	۱/۵۳	۰/۲۲	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۳۳	۰/۲۳	۰/۰۰۱

بودند که از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به Liu et al (2026)، Bitarafan et al (2024)، Sadat Hosseini Sohi et al (2024)، Shokri Back Baghi et al (2022)، Bondar Kakhki et al (2021) و Shamsi & Ghamarani (2020) اشاره کرد.

در تبیین اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر بهبود مولفه‌های تعارض و وابستگی در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده می‌توان گفت که در فرزندپروری ذهن آگاهانه، مادران فرامی‌گیرند تا سطح آگاهی، توجه و تمرکز ذهنی خود را به‌طورهمزمان بر زندگی ارزشمند در هر لحظه و چشم‌انداز درونی، افکار شخصی و هیجان‌ها و احساس‌های فیزیکی بدن خود متمرکز نمایند. تمرکز ذهنی بر ارزشمندی زندگی همراه با آگاهی از تفکرها به‌ویژه قضاوت‌ها و تفسیرهای منفی زمانی که با تمرین‌های مراقبه و آرامش‌بخش همراه می‌شوند، به خوبی قادر است تا واکنش‌های منفی نسنجیده و غیرقابل کنترل مادر هنگام تعامل با فرزند را به حداقل برسانند و از این طریق تعارض در تعامل و یا رفتارهایی که منجر به وابستگی زیاد بین مادر و فرزند می‌شود را کاهش دهد. علاوه بر آن، تمرکز بر آگاهی به محض ورود به فرآیند پرورش و تعلیم فرزندان، تاثیرگذاری مثبت‌تر و مطلوب‌تر را از جانب والدین به فرزندان و حتی از فرزند به والدین تسهیل می‌نماید. این تسهیل به‌عنوان یک

طبق نتایج جدول ۵، اختلاف بین مراحل ارزیابی معنادار بود و بر همین اساس می‌توان گفت که فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث کاهش مولفه‌های تعارض و وابستگی در متغیر تعامل والد- کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به مشکل تعامل و ارتباط با دیگران از جمله والدین در کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مولفه‌های تعامل والد- کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده انجام شد.

نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث کاهش مولفه‌های تعارض و وابستگی در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند، اما بر مولفه صمیمیت در مراحل پس‌آزمون و پیگیری اثر معناداری نداشت. پژوهشی درباره اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مولفه‌های تعامل والد- کودک یافت نشد، اما پژوهش‌هایی درباره اثربخشی آن بر کل تعامل والد- کودک انجام و همه آنها حاکی از اثربخشی روش مداخله مذکور بر بهبود کل تعامل والد- کودک

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود که از جمله می‌توان به استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، حجم نمونه اندک در گروه‌ها و محدود شدن نمونه پژوهش به مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده ۶ تا ۱۲ سال منطقه دو شهر اصفهان اشاره کرد. بنابراین، انجام پژوهش‌های بیشتر ضمن توجه به محدودیت‌های مذکور لازم و ضروری به نظر می‌رسد. همچنین، با توجه به محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی به دلیل خطای نمونه‌گیری کمتر استفاده کنند، از نمونه‌هایی با حجم بیشتر برای دستیابی به یافته‌های معتبرتر استفاده نمایند و پژوهش حاضر را بر روی کودکان مبتلا به سایر اختلال‌ها و حتی بر روی پدران کودکان انجام دهند و نتایج آنها را با نتایج این پژوهش مقایسه نمایند. با توجه به نتایج مطالعه حاضر یعنی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر افزایش مولفه‌های تعارض و وابستگی و عدم اثربخشی بر مولفه صمیمیت در تعامل والد-کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده پیشنهاد می‌شود که مشاوران و درمانگران برای کاهش تعارض و وابستگی در ارتباط و تعامل والد-کودک از روش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در کنار سایر روش‌های آموزشی موثر استفاده نمایند.

تعارض منافع

بر حسب اعلام نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافی بین نویسندگان مطالعه حاضر وجود ندارد.

حامی مالی

این پژوهش با هزینه شخصی نگارندگان آن انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش تلاش شد تا همه ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی آنها جهت شرکت در پژوهش و یا انصراف از آن و غیره رعایت گردد.

مشارکت نویسندگان

بین نویسندگان این مطالعه مشارکت و تعامل وجود داشت.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از بخشی از رساله دکتری تخصصی در رشته روان‌شناسی است و بدین وسیله نویسندگان از همه کسانی که سهمی در انجام این پژوهش داشتند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

تمرین مداوم پرورش و رشد در مسیر آگاهی بیشتر از ماهیت احساس‌ها و نیازهای منحصر به فرد کودک، توانایی بودن در لحظه حال و گوش دادن با توجه کامل به خود و نیازهای کودک، شناخت و پذیرش همه چیز همان‌طور که آنها در هر لحظه هستند چه لذت‌بخش و چه دردآور، شناخت تکانه‌های واکنشی خود و یادگیری نحوه پاسخ‌دهی مناسب با دقت و مهربانی شکل تعامل مادر و فرزند را از شکل منفی به شکل مثبت، سازنده و کارآمد تغییر می‌دهد. همین امر، به شکل جدی بستر عملی و لازم را برای تعامل با تعارض کمتر و وابستگی منطقی حمایت‌گرا فراهم می‌کند که این عوامل می‌توانند سبب کاهش مولفه‌های تعارض و وابستگی در متغیر تعامل والد-کودک در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده شوند و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی بماند.

همچنین، در تبیین عدم اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر مولفه صمیمیت در مادران کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده می‌توان گفت که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه قادر به ارتقاء مولفه صمیمیت در تعامل والد-کودک نبود که این یافته اندکی دور از انتظار به نظر می‌رسد. چون که این انتظار منطقی است که با کاهش سطح تعارض و وابستگی در روابط والد-کودک از طریق فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، سطح صمیمیت نیز افزایش یابد. شاید بتوان این یافته را از آنجایی که بروی کودکان دارای رفتار برونی‌سازی شده انجام شده تبیین نمود و این کودکان به دلیل مشکل‌های ارتباطی خود در صمیمیت مشکل‌های بیشتر و حادث‌تری دارند و به نظر می‌رسد که آموزش صرف به والدین نتواند سبب بهبود صمیمیت آنها شود و کودکان خود نیاز به مداخله و آموزش داشته باشند و یا اینکه والدین آنها به آموزش‌هایی بسیار طولانی‌تر از هشت جلسه نیاز دارند. به عبارت دیگر، ممکن است این عدم اثربخشی به دلیل باشد که مشکلات رفتاری برونی‌سازی شده کودکان به روابط صمیمانه با والدین به‌ویژه با مادر در طول زمان آسیب وارد نموده است و بر همین به زمان طولانی‌تر و فرصت زمانی بیشتری برای ترمیم صمیمیت در روابط نیاز باشد. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی به نظر می‌رسد که هشت جلسه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به مادران نتواند سبب بهبود و ارتقای مولفه صمیمیت در متغیر تعامل والد-کودک در کودکان دارای رفتارهای برونی‌سازی شده شود.

and Adolescent Psychopathology, 52(3), 311-323.
<https://doi.org/10.1007/s10802-023-01138-w>

- Fu, C., Tang, J., Chen, D., Zhang, R., Chong, Y. Z., & Xu, W. (2024). Mindful parenting and child behaviour problems: A chain mediating role of parental and child communicating performance. *Psychology and Psychotherapy*, 97(1), 173-186.
<https://doi.org/10.1111/papt.12507>
- Ghasemi, A., Atashpour, S. H., & Sajjadian, I. (2019). Comparison of the effectiveness of schema-based parenting style with need-centered mind-conscious parenting style in reducing stress, anxiety, and depression in single-parent families. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 61(6), 3029-3049.
<https://doi.org/10.22038/mjms.2021.19034>
- Heapy, C., Norman, P., Emerson, L. M., Murphy, R., Bogels, S., & Thompson, A. R. (2022). Mindful parenting intervention for parents of children with skin conditions: A single group experimental cases series. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(5), 462-480.
<https://doi.org/10.1017/s1352465822000170>
- Huang, J., Chen, X., Liao, X., Peng, Y., Xie, S., & Chi, X. (2025). Mindful parenting, parent-child relationship and preschoolers' internalizing behaviors: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Experimental Child Psychology*, 258, 106295.
<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2025.106295>
- Huang, J., Deng, J., & Wang, Y. (2024). Mindful parenting and closeness in Chinese mother-adolescent dyads: The mediating role of adolescent self-disclosure. *Family Process*, 63(2), 865-878.
<https://doi.org/10.1111/famp.12879>
- Jaratsit, S., Rittirong, J., & Nitnara, P. (2025). Which children are at risk of internalizing and externalizing problems? *Journal of Child and Family Studies*, 34, 920-931.
<https://doi.org/10.1007/s10826-025-03059-2>
- Lam, C. B., Lam, A. H. W., Li, X., & Chung, K. K. H. (2025). Mindful parenting mediates the association of family economic pressure with child adjustment: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 39(4), 515-525. <https://doi.org/10.1037/fam0001337>
- Lieberman, A. F., & Ippen, C. G. (2024). Engaging the child-parent relationship to treat early trauma: The challenge and promise of scaling with fidelity. *Journal of Traumatic Stress*, 37(5), 784-789.
<https://doi.org/10.1002/jts.23077>
- Liu, C., Ren, M., Han, X., Xia, Y., & Ding, D. (2026). Mindful parenting and parent-child relationship quality: a dyadic perspective and mediating role of parenting self-efficacy. *Current Psychology*, 45(2), 154. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08548-7>
- Lonigan, C. J., DeCamp, C., Hand, E. D., Hoffman, M. E., & Phillips, B. M. (2026). Unique components of preschool children's externalizing behaviors that relate to the development of early literacy skills: Comparing teacher and parent report. *Early*
- References**
- Bayati Eshkaftaki, S., Ahmadi, R., Chorami, M., & Ghazanfari, A. (2022). Effectiveness of training self-differentiation on the attachment quality and alexithymia in the adolescents engaged in divorce with externalized behavior. *Journal of Psychological Methods and Models*, 13(47), 53-68.
<https://doi.org/10.30495/jpmm.2022.28465.3450>
- Bitarafan, L., Shakerinia, I., Naseh, A., & Rezaee, S. (2024). The effectiveness of mindful parenting intervention on the parent-child relationship and caregiver burden in mothers with children with autism spectrum disorder according to the moderating role of perceived social support. *Journal of Childhood Health and Education*, 5(2), 121-137.
<http://dx.doi.org/10.32592/jече.5.2.121>
- Bogels, S. M., Hellemans, J., Van Deursen, S., Romer, M., & Vander 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>
- Bondar Kakhki, Z., Amin Yazdi, S. 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, 3113-3124.
<https://doi.org/10.1007/s10826-022-02420-z>
- Brook, J. S., Lee, J. Y., Finch, S. J., & Brown, E. N. (2012). The association of externalizing behavior and parent-child relationships: An intergenerational study. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 418-427. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9493-9>
- Campbell, S. M., Edwards, E. J., Hambour, V., Horan, N., Hawes, T., Swan, K., & et al. (2025). The effects of parent-child interaction therapy on parent feeding practices and children's problematic mealtime behaviors. *Behavior Therapy*, 56(3), 566-579.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.08.005>
- Fang, J., Li, Y., Tan, T. X., Chen, K., Yang, Z., Cheng, Z., & et al. (2023). History of pediatric TBI hospitalization and current child-parent relationship quality in China. *Brain Injury*, 37(9), 1096-1106.
<https://doi.org/10.1080/02699052.2023.2208882>
- Farley, R., De Diaz, N. A. N., Emerson, L. M., Simcock, G., Donovan, C., & Farrell, L. J. (2024). Mindful parenting group intervention for parents of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 55(5), 1342-1353.
<https://doi.org/10.1007/s10578-023-01492-2>
- Feeney, K., Lobo, R. P., Hare, M. M., Morris, S. S., Laird, A., & Musser, E. D. (2024). Parental deprivation- and threat-based factors associated with youth emotion-based neurocircuitry and externalizing behavior: A systematic review. *Research on Child*

pediatric stroke. *Child Neuropsychology*, 30(2), 241-263.
<https://doi.org/10.1080/09297049.2023.2185216>

- Childhood Research Quarterly*, 75, 169-179.
<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2025.12.011>
- Nieto-Retuerto, M., Torres-Gomez, B., & Alonso-Arbiol, I. (2025). Parental mentalization and children's externalizing problems: A systematic review and meta-analysis. *Development and Psychopathology*, 37(4), 1804-1820.
<https://doi.org/10.1017/s0954579424001391>
- Pianta, R. C. (1992). Child-parent relationship scale. Unpublished measure, University of Virginia.
- Qi, H., Peng, A., Mei, H., Zhang, Y., Zhang, Y., Tuerxun, P., & et al. (2023). Association between short- and long-term exposures to air pollutants and internalizing/externalizing behavior in children aged 4 to 7 years. *Environmental Science and Pollution Research International*, 30(13), 37321-37331.
<https://doi.org/10.1007/s11356-022-24811-x>
- Raulston, T. J., Kosty, D., & McIntyre, L. L. (2021). Mindful parenting, caregiver distress, and conduct problems in children with autism. *American Journal of Intellectual and Developmental Disabilities*, 126(5), 396-408. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-126.5.396>
- Sadat Hosseini Sohi, M., Dortaj, F., & Ebrahimi Qhavam, S. (2024). The effectiveness of mindfulness-based parenting education program on quality of parent-child relationships and parenting stress of parents of preschool children in Tehran. *Journal of School Psychology and Institutions*, 13(2), 71-86.
<https://doi.org/10.22098/jsp.2024.13420.5639>
- Shamsi, A., & Ghamarani, A. (2020). Compare the effectiveness of parenting based on organizational skills and mindful parenting on parent-child relationships and symptoms of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Psychology of Exceptional Individuals*, 10(39), 99-132.
<https://doi.org/10.22054/jpe.2021.54659.2201>
- Shokri Back Baghi, F., Shiralinia, Kh., & Amanelahi, A. (2021). The effectiveness of mindful parenting training on over reactivity and quality of parent-child relationship of pre-school children mothers. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(2), 1-21.
<https://doi.org/10.22059/japr.2021.314566.643709>
- Tillery, R., Willard, V. W., Gordon, M. L., Adams, K., Long, A., & Phipps, S. (2022). Family and parent-child relationship correlates of pediatric cancer survivors' substance use. *Journal of Cancer Survivorship*, 16(2), 329-337.
<https://doi.org/10.1007/s11764-021-01026-6>
- Varasteh, M., Aslani, Kh., & Amanelahi, A. (2017). Effectiveness of positive parenting program training on parent-child interaction quality. *Counseling and Psychotherapy Culture*, 7(28), 183-201.
<https://doi.org/10.22054/qccpc.2017.7095>
- Wilson, A., Beribisky, N., Desrocher, M., Dlamini, N., Williams, T., & Westmacott, R. (2024). Predictors of externalizing behavior outcomes following