

The Effectiveness of Mindful Parenting Training on Cognitive Emotion Regulation in Mothers of Children Aged 5 to 10 Years

Javad Seydi*

MSc. in General Psychology, Imam Reza International University, Mashhad, Iran

Seyedeh Maryam Moshirian Farahi

Assistant Professor, Department of Psychology, Imam Reza International University, Mashhad, Iran

Ata Tehranchi

Assistant Professor, Department of Psychology, Imam Reza International University, Mashhad, Iran

Extended Abstract

Introduction

Parent-child relationships provide a fundamental context in which parents meet the developmental needs of their children according to cultural standards that evolve across generations (Smetana, 2017). These relationships exert a profound influence on children's social development and the quality of interpersonal interactions throughout childhood and adulthood (Rivers et al., 2022). However, contemporary lifestyle changes have introduced new emotional challenges for parents, particularly mothers, who must balance caregiving responsibilities with multifaceted stressors that may negatively affect the parent-child bond.

* Corresponding Author: javadseydi02@gmail.com



© 2025 The Author(s). This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International ([CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)) License.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2025.507970.1087>

Received: 22 Jan 2025 **Revised:** 20 Feb 2025 **Accepted:** 25 Feb 2025 **Published online:** 28 Feb 2025

Within this context, the construct of emotion regulation has attracted increasing scholarly attention in parenting research (De la Fuente et al., 2022).

Emotion regulation refers to the ability to monitor, control, and modify behaviors, thoughts, and feelings in order to manage emotional experiences (Montroy et al., 2016). It encompasses both conscious and unconscious strategies aimed at reducing, enhancing, or maintaining emotional, cognitive, and behavioral processes. Contrary to common misconceptions, emotion regulation does not imply emotional suppression; rather, it involves self-monitoring processes that alter emotional experiences and promote adaptive emotional functioning (Heidari et al., 2022). Garnefski et al. (2002) conceptualized cognitive emotion regulation (CER) as the cognitive processing of emotion-eliciting events, which includes adaptive strategies (e.g., reappraisal, positive refocusing, and acceptance) and maladaptive strategies (e.g., catastrophizing and self-blame). For mothers, effective emotion regulation is critical in adapting to the developmental transitions of their children. Mothers who lack familiarity with or fail to employ adaptive regulation strategies may resort to coercive or controlling parenting styles, which can hinder children's developmental outcomes, particularly the growth of executive functions (De la Fuente et al., 2022).

Executive functions are a set of higher-order cognitive skills—including organization, planning, time management, working memory, cognitive flexibility, emotional regulation, and inhibitory control—that play a central role in developmental trajectories (Begeer et al., 2014; Rezayi & Sardary, 2020). These functions increase substantially from birth to preschool years and peak during adolescence (Zarenejad & Soltani Kohbanani, 2021). Optimal parenting practices can positively influence children's executive functioning, enhancing reasoning, learning, communication, and everyday memory use (Fogel et al., 2020; Harris-Waller et al., 2018). In parallel, rapid technological advances and increasingly complex social challenges demand that younger generations acquire skills beyond formal education. Parent-child relationships thus become crucial in guiding children toward effective decision-making and coping strategies. This underscores the importance of parents, especially mothers, acquiring sophisticated emotion regulation skills (Sajadi et al., 2023).

One promising approach is mindful parenting (MP), which integrates mindfulness principles into parenting practices. Mindfulness, defined as intentional, present-moment, nonjudgmental awareness (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2021), provides mechanisms for moderating parental reactivity and fostering sensitivity, attunement, and effective coping under stress (Maliken & Katz, 2013). Mindful parenting interventions have demonstrated benefits for both parents and children, including improved emotional and cognitive development (Bögels & Restifo, 2013). Core principles of mindful parenting include attentive listening, nonjudgmental acceptance of self and child, emotional awareness, self-regulation, and compassion (Duncan et al., 2009; Sanson, 2024). Despite the recognized importance of mindful parenting and emotion regulation, few studies—particularly in Iran—have examined the effectiveness of mindful parenting training for mothers in enhancing children's executive functions and mothers' emotion regulation. Given the increasing social stressors faced by mothers, rigorous scientific evaluation of such interventions is warranted. The present study aimed to investigate the effectiveness of mindful parenting

training on mothers' cognitive emotion regulation and children's executive functions. Specifically, the study sought to determine whether structured training sessions based on the Bögels and Restifo (2013) model could improve adaptive regulation strategies, reduce maladaptive strategies, and enhance executive functioning in children aged 5–10 years.

Method

This research employed a quasi-experimental design with pretest–posttest control group with a two-month follow-up. The study population consisted of mothers and their children aged 5–10 years residing in District 9, Mashhad, Iran. Forty mothers were recruited voluntarily through public announcements and randomly assigned to experimental and control groups. Data collection was conducted using the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and the Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF). The experimental group received ten 90-minute sessions of mindful parenting training based on the Bögels and Restifo (2013) model. Sessions covered topics such as automatic parenting, mindful awareness, emotional regulation, parental schema recognition, conflict management, compassion, and setting limits. Data were analyzed using descriptive statistics and repeated measures analysis of variance (RM-ANOVA) with SPSS version 25.0.

Results

Inferential analyses using RM-ANOVA confirmed significant main effects of test stage, group, and their interactions across all variables ($P < 0.001$). For adaptive strategies, $F = 229.74$, $\eta^2 = 0.85$ (test effect); $F = 757.82$, $\eta^2 = 0.95$ (group effect). For maladaptive strategies, $F = 77.30$, $\eta^2 = 0.67$ (test effect); $F = 1831.36$, $\eta^2 = 0.98$ (group effect). For executive functions, $F = 126.54$, $\eta^2 = 0.77$ (test effect); $F = 84.04$, $\eta^2 = 0.69$ (group effect). Effect sizes ranged from 0.58 to 0.98, indicating substantial effect sizes. Post-hoc Bonferroni tests showed significant improvements from pretest to posttest and pretest to follow-up ($P < 0.001$) in the experimental group, with no significant differences between posttest and follow-up ($P > 0.05$). These results demonstrate that mindful parenting training produced robust and sustained improvements in mothers' emotion regulation and children's executive functions.

Discussion and Conclusion

The present study examined the impact of mindful parenting training on mothers' cognitive emotion regulation and the executive functions of children aged 5 to 10 years. Findings demonstrated that participation in the intervention significantly increased the use of adaptive emotion regulation strategies while reducing reliance on maladaptive strategies among mothers. These results are consistent with previous research by Wong et al. (2019), Khakaki et al. (2022), and Lo (2024), which highlighted the effectiveness of mindfulness-based parenting programs in enhancing maternal emotional self-efficacy and regulation.

The mechanisms underlying these improvements can be explained through the cultivation of awareness, acceptance, and reduced emotional reactivity. Mothers trained in mindfulness learn to observe their own and their children's emotions without judgment, thereby replacing impulsive

reactions with constructive strategies such as cognitive reappraisal. Mindfulness also creates a temporal gap between stimulus (child behavior) and parental response, enabling mothers to choose more adaptive reactions such as problem-solving or focusing on positive aspects. This process reduces tendencies toward blame, rumination, or emotional avoidance, while fostering acceptance and compassion. As Khakaki et al. (2022) noted, such changes generate a bi-directional positive cycle in which both parent and child reinforce adaptive regulation strategies. Beyond maternal outcomes, the intervention produced significant improvements in children's executive functions, with effects sustained at follow-up. These findings align with Harris-Waller et al. (2018), who emphasized the role of supportive, non-reactive parenting in strengthening executive skills. Mindful parenting reduces parental stress, enhances empathy, and promotes attentive presence in daily interactions, thereby creating a calm and supportive environment for children. Such conditions provide natural opportunities for practicing working memory, inhibitory control, and cognitive flexibility (Bowen, 2015). Moreover, mindful parents exhibit fewer intense emotional reactions, allowing children to develop executive skills in non-threatening contexts (Liu et al., 2023). Daily mindful interactions—characterized by active listening and empathy—further enrich opportunities for practicing attention and memory (Zarenejad & Soltani Kohbanani, 2021).

Overall, mindful parenting fosters a nurturing environment that supports both emotional and cognitive development. It not only reduces behavioral problems but also strengthens the foundations of academic and social success. Accordingly, family educators and counselors are encouraged to incorporate MP training into their programs. Nevertheless, limitations must be acknowledged. The reliance on parent-report measures of children's executive functions may limit precision, and future studies should employ longer follow-up periods to assess the durability of intervention effects. In conclusion, mindful parenting training represents a promising approach for simultaneously enhancing mothers' emotion regulation and children's executive functioning, with implications for both family well-being and child development.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: Participants were assured of confidentiality and informed of their right to withdraw at any time. All ethical principles, including privacy and anonymity, were observed. This study was derived from the first author's Master's thesis at Imam Reza International University and was approved by the Research Ethics Committee under code IR.IMAMREZA.REC1403.005.

Funding: This research is a personal study without financial support.

Authors' contribution: All parts of the research and preparation of the article were shared equally between the authors.

Conflict of interest: The authors declare no conflicts of interest.

Acknowledgements: The authors express their sincere gratitude to everyone who supported and contributed to this research.

Keywords: cognitive emotion regulation, mindfulness, parenting.

Citation: Seydi, J., Moshirian Farahi, S. M., & Tehranchi, A. (2025). The Effectiveness of Mindful Parenting Training on Cognitive Emotion Regulation in Mothers of Children Aged 5 to 10 Years. *Recent Innovations in Psychology*, 2(4), 27-41. <https://doi.org/10.22034/rip.2025.507970.1087>.



اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر خودتنظیمی شناختی هیجانی در مادران کودکان ۵ تا ۱۰ سال

جواد صیدی * 

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران

سیده مریم مشیریان فراچی 

استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران

عطا طهرانچی 

استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر خودتنظیمی شناختی هیجانی در مادران کودکان ۵ تا ۱۰ سال بود. طرح این پژوهش نیمه آزمایشی با الگوی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش را مادران کودکان ۵ تا ۱۰ سال یکی از مناطق شهر مشهد تشکیل می‌دادند. تعداد ۴۰ نفر از این مادران به صورت داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گردآوری داده‌ها با پرسشنامه -تنظیم شناختی هیجان (CERQ) و پرسشنامه درجه‌بندی رفتاری کارکردهای اجرایی (BRIEF) انجام شد. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه را دریافت کرد. در این مداخله‌ای برای گروه کنترل انجام نشد. تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر نشان داد که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر افزایش راهبردهای سازگاران و کاهش راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان مادران اثربخش است ($P < 0/01$). بر اساس یافته‌های این پژوهش آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث افزایش بهره‌مندی مادران از راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان می‌شود، لذا استفاده از نتایج این مطالعه به مدرسان آموزش خانواده، روان‌شناسان و مشاوران کودک و نوجوان پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی، فرزندپروری

استناد: صیدی، جواد، مشیریان فراچی، سیده مریم، و طهرانچی، عطا. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن

آگاهانه بر خودتنظیمی شناختی هیجانی در مادران کودکان ۵ تا ۱۰ سال. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۲(۴)، ۴۱-

۲۷. <https://doi.org/10.22034/rip.2025.507970.1087>

مقدمه

رابطه والد و فرزند^۱ زمینه‌ای فراهم می‌کند تا والدین نیازهای کودک را بر اساس استانداردهای فرهنگی، که از نسلی به نسل دیگر تغییر می‌کنند، برآورده کنند (سمتانا، ۲۰۱۷). این روابط بر رشد اجتماعی کودکان و کیفیت روابط در طول رشد و بزرگسالی تأثیرگذار است (ریور و همکاران، ۲۰۲۲). اما با توجه به تغییر سبک زندگی، والدین و به ویژه مادران، در کنار مراقبت از فرزندان، درگیر چالش‌های هیجانی می‌شوند که می‌توانند بر رابطه آنان با فرزندان‌شان اثر بگذارد. در همین زمینه سازه تنظیم هیجان^۲ مورد توجه پژوهشگران علاقمند به مباحث فرزندپروری قرار گرفته است (دلافونته و همکاران، ۲۰۲۲). تنظیم هیجان به توانایی کنترل رفتارها، افکار و احساسات اشاره دارد (مونتروی و همکاران، ۲۰۱۶). تنظیم هیجان به راهبردهای هشیار و ناهشیار اشاره دارد که در جهت کاهش، افزایش و یا حفظ فرایندهای هیجانی، شناختی و رفتاری به کار گرفته می‌شود. بر خلاف برخی باورها، تنظیم هیجان به معنای سرکوب کردن هیجان‌ها نیست؛ بلکه به فرآیندهای خودنظارتی اشاره دارد که باعث تغییر در تجربه‌های هیجانی و نظم‌دهی احساسی و هیجانی می‌شود (حیدری و همکاران، ۱۴۰۱). گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) تنظیم شناختی هیجان^۳ را به عنوان راهکارهای شناختی که افراد پس از تجربه رویدادهای منفی برای مدیریت هیجان‌های خود به کار می‌برند، تعریف می‌کنند. این راهبردها شامل ارزیابی مجدد، تمرکز مجدد مثبت، پذیرش، و اجتناب ذهنی هستند. به نظر می‌رسد تنظیم هیجان به جهت ایجاد زمینه برای سازگاری مادران با تغییرات تحولی فرزندان از اهمیت بالایی برخوردار است و مادرانی که با راهبردهای تنظیم هیجان آشنایی نداشته و از آن بهره‌مند نبوده و یا از آنها استفاده نکنند؛ در روابط با فرزندان ممکن است شیوه‌های مستبدانه و توأم با کنترل را به کار ببرند. این امر می‌تواند باعث چالش‌های تحولی همانند عدم رشد کارکردهای اجرایی^۴ در کودکان شود (دلافونته و همکاران، ۲۰۲۲).

کارکردهای اجرایی به مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی اشاره دارد (بیگر و همکاران، ۲۰۱۴؛ رضایی و سرداری، ۱۳۹۹) که در فرایند رشد افراد دخیل بوده و از زمان تولد تا دوره پیش از دبستان به میزان زیادی افزایش یافته و در دوران بلوغ به اوج می‌رسند (زارع نژاد و سلطانی کوهبنانی، ۱۴۰۰). افراد از سنین کودکی از کارکردهای اجرایی برای اجرای تکالیف مختلف بهره می‌برند. عمده ترین این کارکردها شامل سازماندهی، برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، حافظه کاری، انعطاف پذیری شناختی، تنظیم عواطف و بازداری پاسخ است (فوجل و همکاران، ۲۰۲۰). به نظر می‌رسد فرزندپروری بهینه می‌تواند بر کارکردهای اجرایی کودکان اثر بگذارد. راهبردهای سازنده والدین در رابطه با فرزندان بر ارتقای سطح تفکر، استدلال، یادگیری، صحبت کردن و بکارگیری حافظه در فعالیت‌های روزمره آنان تأثیرگذار است (هریس والر و همکاران، ۲۰۱۸).

پیشرفت‌های سریع فناوری و پیچیده شده مسائل اجتماعی، نسل‌های جدید را نیازمند ارتقای مهارت‌های مختلف، فراتر از آموزش‌های رسمی، کرده است. در این زمینه روابط والد-فرزند اهمیت زیادی دارند؛ زیرا والدین نقش مهمی در انتخاب‌های مؤثر و آگاهانه کودکان ایفا می‌کنند و کودکان در مواجهه با مشکلات زندگی واقعی اغلب به والدین خود رجوع می‌کنند. این امر اهمیت یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان در والدین را بیشتر می‌کند (سجادی و همکاران، ۱۴۰۱). یکی از شیوه‌های فرزندپروری اثربخش که به تحول هیجانی و شناختی

1. parent-child relationship
2. emotion regulation
3. cognitive emotion regulation
4. executive functions

فرزندان کمک می‌کند، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه^۱ است. ذهن‌آگاهی مکانیسم مفیدی برای تعدیل احساسات والدین و پلی به سوی افزایش حساسیت، هماهنگی و مواجهه موثرتر تحت شرایط استرس‌زا است (مالیکن و کاتز، ۲۰۱۳). ذهن‌آگاهی از طریق توجه عمدی، در لحظه حال و بدون قضاوت به وجود می‌آید (کابات زین و کابات زین، ۲۰۲۱). رویکردهای فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی را می‌توان برای بهبود نتایج مختلف برای کل خانواده اجرا کرد. مداخلات ذهن‌آگاهی بر روی مادران می‌تواند بر شکل‌گیری و ارتقای رشد شناختی کودکان تأثیرگذار باشد (باگلز و رستیفو، ۲۰۱۳). فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی شامل پنج اصل اساسی گوش دادن با توجه کامل، پذیرش خود و کودک بدون قضاوت، آگاهی عاطفی از خود و کودک، خودتنظیمی و شفقت به خود و کودک است (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹؛ سانسون، ۲۰۲۴). فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند منجر به بهبود رابطه والدین و کودک شود (باگلز و رستیفو، ۲۰۱۳). فرزندپروری ذهن‌آگاهانه موجب می‌شود والدین رفتارهای منفی کمتری با فرزندان خود داشته باشند. والدین ذهن‌آگاه، تأثیر مثبتی بر عملکرد خود و همچنین بر عملکرد روانی و اجتماعی فرزندان دارند (صحراکار و همکاران، ۱۴۰۲).

مروری بر پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که علی‌رغم نقش مهم فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و نیز تنظیم هیجان در والدین، مطالعات اندکی، به ویژه در ایران، به بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به مادران بر کارکردهای اجرایی کودکان و تنظیم هیجان مادران پرداخته‌اند. به نظر می‌رسد به واسطه پیچیده شدن مسائل اجتماعی و نیز افزایش عوامل استرس‌زا در زندگی مادران، لازم است اثربخشی مداخلاتی که باعث بهبود در وضعیت تنظیم هیجان آنان می‌شوند، مورد بررسی علمی و دقیق قرار گیرد؛ تا زمینه کاربست مداخلات موثر فراهم شود. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کارکردهای اجرایی کودکان و تنظیم هیجان مادران بود.

روش

طرح این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با الگوی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل به همراه پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش را کودکان ۵ تا ۱۰ سال منطقه ۹ شهر مشهد به همراه مادران‌شان تشکیل می‌دادند. تعداد ۴۰ نفر از این مادران از طریق فراخوان و به صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کرده و به صورت تصادفی ساده در گروه آزمایش و کنترل جای‌دهی شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل حداقل تحصیلات دیپلم، عدم متارکه با همسر، عدم ابتلا به ناتوانی جسمانی برای کودکان و عدم ابتلا به بیماری‌های روان‌پزشکی برای مادران بنا به خوداظهاری آنان بود. معیارهای خروج نیز شامل عدم شرکت در بیش از یک جلسه آموزشی و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها در مراحل آزمون بود. اهداف پژوهش به شرکت کنندگان توضیح داده شده و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آنان محرمانه بوده و تنها در اختیار پژوهشگران خواهد بود. آنان در انصراف از شرکت در پژوهش، در هر زمان مختار بوده و موازین اخلاقی از جمله رازداری و حفظ حریم افراد در پژوهش رعایت شد. این پژوهش دارای تأییدیه از کمیته اخلاق زیست پزشکی دانشگاه بین‌المللی امام رضا(ع) به شماره بررسی و کد اخلاق IR.IMAMREZA.REC1403.005 بود. گردآوری داده‌ها با ابزارهای ذیل صورت گرفت:

1. mindfulness-based parenting (MBP)

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۱ (CERQ): این پرسشنامه را گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) تدوین کردند. پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت است و دو دسته راهبردهای سازش یافته (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت) و راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان ملامت خویش، نشخوارگری، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را می‌سنجد. نمره‌گذاری عبارت‌ها در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) صورت می‌گیرد. نمرات بالاتر در هر راهبرد به معنای استفاده بیشتر از آنهاست. حسنی (۱۳۹۰) روایی پرسشنامه را از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و روایی همزمان (همبستگی با سیاهه افسردگی بک) مورد تأیید قرار داد. همسانی درونی پرسشنامه نیز با محاسبه آلفای کرونباخ از ۰/۶۸ تا ۰/۷۸ به دست آمد. فرزام کیا و حاتمی (۱۴۰۳) پایایی خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه را از ۰/۶۲ تا ۰/۷۶ و اعتبار کل پرسش‌نامه ۰/۷۴ بدست آوردند.

فرم والدین پرسشنامه درجه‌بندی رفتاری کارکردهای اجرایی^۲ (BRIEF): این پرسشنامه توسط جیویا و همکاران (۲۰۰۰) تدوین شده و دارای ۸۶ عبارت است که در طیف سه درجه‌ای از هیچ وقت (۱) تا همیشه (۳) توسط والدین کودک نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر نشان دهنده کارکرد ضعیف است. این پرسشنامه در مطالعات مختلفی استفاده شده و پایایی ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ برای آن به دست آمده است (جیویا و همکاران، ۲۰۱۷). ابراهیمی و همکاران (۲۰۱۵) در نمونه کودکان پیش دبستانی ایرانی روایی عاملی تأییدی مطلوب و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۰ را گزارش کردند. مانی و همکاران (۲۰۱۸) نیز آلفای کرونباخ ۰/۶۹ تا ۰/۸۰ را به دست آوردند.

پیش از شروع دوره، شرکت کنندگان هر دو گروه پرسشنامه‌ها را در مرحله پیش آزمون تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه را بر اساس مدل باگلز و رستیفو (۲۰۱۳) دریافت کردند. در این مدت شرکت کنندگان گروه کنترل مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از اتمام دوره نیز شرکت کنندگان در مرحله پس آزمون پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. پس از دو ماه از برگزاری جلسات نیز، هر دو گروه پرسشنامه‌ها را در مرحله پیگیری تکمیل کردند. در ادامه خلاصه جلسات آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با شاخص‌های توصیفی و تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد.

یافته‌ها

توصیف جمعیت شناختی نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن مادران در گروه آزمایش به ترتیب ۳۲/۰۵ و ۵/۲۰ بود. این شاخص‌ها در مادران گروه کنترل به ترتیب ۳۱/۴۱ و ۵/۲۵ بود. ۴۵ درصد مادران گروه آزمایش و ۴۰ درصد مادران گروه کنترل دارای تحصیلات کارشناسی بودند. ۵۵ درصد کودکان در گروه آزمایش و ۴۵ درصد در گروه کنترل دختر بودند. میانگین و انحراف معیار سنی کودکان در گروه آزمایش به ترتیب ۷/۴۵ و ۱/۹۳ و در گروه کنترل به ترتیب ۶/۸۰ و ۱/۶۴ بود. بین دو گروه از حیث شاخص‌های جمعیت شناختی تفاوت معناداری وجود نداشت. شاخص‌های توصیفی متغیرها در جدول ۲ آورده شده است.

1. the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)
2. the Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF)

جدول ۱. عنوان جلسات مداخله آموزشی فرزند پروری ذهن آگاهانه (باگلز و رستیفو، ۲۰۱۳)

جلسه	محتوای جلسه
اول	معرفی، مقدمه و مروری بر برنامه آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه
دوم	فرزندپروری خودکار، منطق (فرزندپروری غیرواکنشی)، حالت خودکار، حالت انجام دادن در مقابل حالت بودن
سوم	تمرین: وارسی بدن، کشمکش، تمرین تنیدگی، صبحگاهی فرزندپروری با ذهنی بکر و بدون پیش داوری، دیدن کودک با ذهن مبتدی، نگرش مهربانی، موانع تمرین، انتظارات و تفسیرها
چهارم	تمرین: وارسی بدن، مراقبه نشسته، مراقبه دیدن، تنیدگی صبحگاهی/از دیدگاه یک دوست، فیلم گوریل، تمرین قدردانی برقراری ارتباط مجدد با بدن خود به عنوان والد، حس‌های بدنی، آگاهی از رویدادهای خوشایند، مشاهده بدن حین تنیدگی فرزندپروری
پنجم	تمرین: مراقبه نشسته: تنفس و بدن، فضای تنفس ۳ دقیقه ای بدن، بررسی واکنش‌های بدن به تنیدگی فرزندپروری، تصویر تنیدگی فرزندپروری: خودشفقتی پاسخ در برابر واکنش به تنیدگی‌های فرزندپروری، آگاهی و پذیرش تنیدگی فرزندپروری، چنگ‌زدن و رهاکردن، افکار چگونه تنیدگی را تشدید می‌کنند؟ پاسخ دادن به جای واکنش نشان دادن به تنیدگی
ششم	تمرین: مراقبه نشسته: تنفس، بدن، صداها و افکار، جنگ، گریز، میخکوب شدن و رقص، تنفس ۳ دقیقه‌ای، تصور فرزند پروری ذهن آگاه تنیدگی + تنفس ۳ دقیقه ای الگوها و طرحواره‌های فرزندپروری، شناسایی الگوهای کودک خود، تحمل هیجان‌های شدید، آگاهی از حالت‌های کودک عصبانی و آسیب پذیر و والد تنبیه گر و سخت گیر
هفتم	تمرین: مراقبه نشسته: تنفس، بدن، صداها و افکار و هیجان‌ها، مراقبه پیاده روی در درون جلسه، تمرین شناسایی الگوها، تحمل هیجان‌های شدید با مهربانی تعارض و فرزندپروری، دیدگاه گیری، توجه مشترک، گسستن و بازسازی، هماهنگ شدن با حالات هیجانی کودک
هشتم	تمرین: مراقبه نشسته: آگاهی غیر انتخابی، مراقبه پیاده روی در محیط بیرون، تصویرسازی: تعارض والد-فرزند+دیدگاه‌گیری، گسستن و پیوستن عشق و محدودیت‌ها: ترویج شفقت و تعیین محدودیت، شفقت و عشق و محبت، دوستی با خود و کودک درون، آگاهی از محدودیت‌ها، تنظیم محدودیت‌های ذهن آگاهی
نهم	تمرین: عشق، محبت و خود شفقتی، تصویرسازی: محدودیت‌ها، نقش بازی کردن: محدودیت‌ها، چه چیزی نیاز دارم؟ آیا هنوز به مقصد نرسیده‌ایم؟ یک مسیر ذهن آگاهانه در فرزندپروری: مرور رشد خود با استفاده از اشیای نمادین یا داستان، نگاه کردن به آینده، قصد تمرین کردن چگونه می‌توانم از خودم (و فرزندم) مراقبت کنم؟
جلسه دهم	تمرین: وارسی بدن، عشق و محبت، به اشتراک گذاشتن فرایند به وسیله اشیای نمادین و داستان، تمرین قدردانی جلسه پیگیری: هر بار یک شروع جدید، تجربیات، موانع و مقاصد جدید برای تمرین فرزندپروری ذهن آگاهانه تمرین: وارسی بدن، مراقبه سنگ

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی بر حسب مراحل آزمون و به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	آزمایش	۱۷/۶۰	۲/۲۸	۴۰/۹۵	۲/۴۲	۴۰/۰۵
	کنترل	۱۷/۹۵	۲/۶۷	۱۶/۴۵	۱/۸۵	۱۴/۵۰
راهبردهای سازش نیافتاده تنظیم هیجان	آزمایش	۲۹/۶۵	۲/۹۱	۱۲/۶۵	۰/۹۰	۱۳/۲۰
	کنترل	۲۸/۹۵	۲/۷۴	۳۳/۷۵	۲/۱۲	۳۳/۷۵
کارکردهای اجرایی	آزمایش	۱۰۲/۲۵	۱۳/۲۰	۵۰/۹۰	۸/۶۶	۵۴/۱۵
	کنترل	۱۰۱/۶۵	۱۰/۱۵	۹۷/۱۵	۱۵/۷۸	۹۸/۰۰

جدول ۲ نشان می‌دهد که در راهبردهای سازش یافته شرکت کنندگان گروه آزمایش در پس آزمون و پیگیری نمره بالاتری دارند. اما در راهبردهای سازش نیافتاده تنظیم هیجان و کارکردهای اجرایی نمرات این گروه کمتر از شرکت کنندگان گروه کنترل است.

پیش از انجام تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر به بررسی مفروضات پرداخته شد. نتایج آزمون شاپیرو ویلک نشان می‌دهد که توزیع متغیرها به تفکیک گروه‌ها نرمال است ($P > 0/05$). بررسی همگنی واریانس‌ها با آزمون برابری خطای واریانس لوین نشان داد که در تمامی متغیرها همگنی محقق شده است ($P > 0/05$). در مدل تنظیم شناختی هیجان آزمون ام. باکس نشان داد که فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس محقق شده است ($P > 0/05$). آزمون بارتلت نیز نشان داد که در همبستگی چندگانه متوسط و معناداری میان متغیرهای وابسته وجود دارد ($P < 0/05$). در نهایت بررسی مفروضه کرویت موچلی نشان داد که این فرض در خصوص راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان محقق نشده ($P < 0/05$) و باید برای برآورد تفاوت‌ها در این متغیرها از اصلاح اسپیلن ۱ گرینهاوس گیزر ۲ استفاده شود. در سایر متغیرها مفروضه کرویت محقق شده بود ($P > 0/05$). نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر جهت بررسی تفاوت‌های بین گروهی

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزوراتی سهمی
راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	آزمون	۲۸۲۱/۸۲	۱/۵۳	۱۸۴۴/۲۳	۳۲۹/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	گروه	۸۳۳۳/۶۳	۱	۸۳۳۳/۶۳	۷۵۷/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۹۵
	آزمون × گروه	۴۲۹۸/۱۲	۱/۵۳	۲۸۰۹/۰۹	۳۴۹/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۹۰
راهبردهای سازش نیافته تنظیم هیجان	آزمون	۹۴۹/۵۵	۲	۴۷۴/۷۸	۷۷/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۶۷
	گروه	۵۵۸۹/۶۸	۱	۵۵۸۹/۶۸	۱۸۳۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۸
	آزمون × گروه	۳۰۹۰/۳۵	۲	۱۵۴۵/۱۸	۲۵۱/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۷
کارکردهای اجرایی	آزمون	۳۱۱۰۳/۳۲	۲	۱۵۵۵۱/۶۶	۱۲۶/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۷۷
	گروه	۲۳۸۰۰/۸۳	۱	۲۳۸۰۰/۸۳	۸۴/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۶۹
	آزمون × گروه	۱۲۶۸۶/۶۲	۲	۶۳۴۳/۳۱	۵۱/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۵۸

جدول ۳ نشان می‌دهد که میان دو گروه آزمایش و کنترل در راهبردهای سازش یافته و سازش نیافته تنظیم هیجان و کارکردهای اجرایی بر حسب مراحل آزمون، گروه و تعامل آزمون و گروه تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/001$). اندازه اثر از ۰/۵۸ تا ۰/۹۰ در تغییر بود. نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مقایسه میانگین‌ها بر حسب مراحل آزمون در گروه آزمایش جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴. آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مقایسه میانگین‌ها بر حسب مراحل آزمون در گروه آزمایش

متغیرها	پیش آزمون- پس آزمون		پیش آزمون- پیگیری		پس آزمون- پیگیری	
	اختلاف میانگین	سطح معناداری	اختلاف میانگین	سطح معناداری	اختلاف میانگین	سطح معناداری
راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	-۲۳/۳۵	۰/۰۰۱	-۲۲/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۹۰	۰/۸۵
راهبردهای سازش نیافته تنظیم هیجان	۱۷/۰۰	۰/۰۰۱	۱۶/۴۵	۰/۰۰۱	-۰/۵۵	۰/۹۹
کارکردهای اجرایی	۵۷/۳۵	۰/۰۰۱	۵۴/۱۰	۰/۰۰۱	-۳/۲۵	۰/۹۸

جدول ۴ نشان می‌دهد که در راهبردهای سازش یافته و سازش نایافته تنظیم هیجان و کارکردهای اجرایی در گروه آزمایش از پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری در میانگین‌ها تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/001$). اما از پس آزمون به پیگیری در هیچ یک از متغیرها تفاوت معناداری ایجاد نشده است ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کارکردهای اجرایی کودکان و تنظیم شناختی هیجان مادران کودکان ۵ تا ۱۰ سال بود. نتایج نشان داد که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به مادران می‌تواند به افزایش استفاده از راهبردهای سازش یافته و کاهش استفاده از راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان در آنان منجر شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های وونگ و همکاران (۲۰۱۹)، کاخکی و همکاران (۲۰۲۲) و لو (۲۰۲۴) همسویی دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با ایجاد آگاهی، پذیرش و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، مادران را قادر می‌سازد از راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان استفاده کنند. این امر نه تنها به کاهش استرس والدگری کمک می‌کند، بلکه کیفیت تعاملات والد-کودک را نیز ارتقا می‌دهد. مادران با تمرین ذهن آگاهی یاد می‌گیرند هیجانات خود و کودک را بدون قضاوت مشاهده کنند. این آگاهی باعث می‌شود به جای واکنش‌های تکانشی، از راهبردهای سازش یافته مثل بازاریابی شناختی استفاده کنند. علاوه بر آن ذهن آگاهی به مادران کمک می‌کند فاصله‌ای بین محرک (رفتار کودک) و پاسخ (واکنش والد) ایجاد کنند. این فاصله زمانی امکان انتخاب پاسخ‌های سازگارانه‌تر مثل حل مسئله یا تمرکز بر جنبه‌های مثبت را فراهم می‌کند. از سوی دیگر مادران ذهن آگاه، کمتر درگیر سرزنش یا اجتناب هیجانی می‌شوند و بیشتر به پذیرش هیجان‌های کودک و خودشان روی می‌آورند. این پذیرش، راهبردهای ناسازگار مثل نشخوار ذهنی یا سرکوب هیجان را کاهش می‌دهد. در نهایت اینکه با کاهش استرس، ظرفیت شناختی مادران برای استفاده از راهبردهای پیچیده‌تر تنظیم هیجان مانند ارزیابی مجدد شناختی یا مرکز مجدد مثبت افزایش می‌یابد. در نتیجه وقتی مادران هیجانات خود را بهتر تنظیم می‌کنند، تعاملات‌شان با کودک آرام‌تر و حمایت‌گرانه‌تر می‌شود. این چرخه مثبت باعث تقویت راهبردهای سازش یافته در هر دو طرف (والد و کودک) می‌شود (کاخکی و همکاران، ۲۰۲۲).

سایر یافته‌ها نشان داد که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث بهبود در کارکردهای اجرایی در کودکان ۵ تا ۱۰ سال شده و تأثیر آن در طی زمان حفظ می‌شود. این یافته به نوعی با نتایج پژوهش هریس والر و همکاران (۲۰۱۸) همسویی دارد. فرزندپروری ذهن آگاهانه با کاهش استرس والدین، افزایش همدلی و حضور ذهن در تعاملات روزمره، محیطی حمایتی و آرام برای کودک ایجاد می‌کند. این شرایط باعث می‌شود کودکان فرصت بیشتری برای تمرین و تقویت کارکردهای اجرایی مانند حافظه کاری، کنترل بازداری و انعطاف‌پذیری شناختی داشته باشند (بوئن، ۲۰۱۵). والدین ذهن آگاه کمتر واکنش‌های هیجانی شدید نشان می‌دهند. این آرامش به کودکان کمک می‌کند در محیطی بدون فشار بیش از حد، مهارت‌های اجرایی خود را تمرین کنند (لوی و همکاران، ۲۰۲۳). حضور ذهن والدین باعث می‌شود ارتباطات روزمره با کودک همراه با توجه، گوش دادن فعال و همدلی باشد. این تعاملات غنی فرصت‌های بیشتری برای تمرین حافظه کاری و کنترل توجه فراهم می‌کند (زارع نژاد و سلطانی کوهبانی، ۱۴۰۰).

در مجموع فرزندپروری ذهن آگاهانه با ایجاد محیطی آرام، حمایتگر و همدلانه، فرصت‌های طبیعی برای تمرین و رشد کارکردهای اجرایی در کودکان فراهم می‌کند. این رویکرد نه تنها به کاهش مشکلات رفتاری کمک

می‌کند، بلکه پایه‌های موفقیت تحصیلی و اجتماعی کودک را نیز تقویت می‌نماید. بر این اساس آموزش این رویکرد به مادران می‌تواند علاوه بر بهبود در راهبردهای تنظیم هیجانی در آنان، زمینه بهبود در کارکردهای اجرایی کودکان را نیز فراهم می‌آورد. بر این اساس به مربیان آموزش خانواده و مشاوران پیشنهاد می‌شود آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه را در برنامه آموزشی خود در نظر بگیرند. اما یافته‌های این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. از آن جمله می‌توان به استفاده از فرم والدین در بررسی کارکردهای اجرایی کودکان اشاره کرد که ممکن است با برآورد دقیق همراه نباشد. به پژوهشگران آتی انجام پیگیری‌های طولانی تر جهت بررسی ماندگاری اثربخشی این مداخله پیشنهاد می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

به شرکت کنندگان در طرح توضیح و اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آنان محرمانه بوده و در انصراف از ادامه فرایند پژوهش در هر زمان مختارند. همچنین موازین اخلاقی از جمله رازداری و حفظ حریم افراد در پژوهش نیز رعایت شد. مقاله حاضر مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در دانشگاه بین المللی امام رضا(ع) بوده و تأیید اخلاقی اجرای مداخله آموزشی در این سطح، توسط کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه بین المللی امام رضا(ع) بررسی و کد اخلاق IR.IMAMREZA.REC1403.005 به آن اختصاص داده شده است.

حمایت مالی و سپاسگزاری

این پژوهش بدون دریافت حمایت مالی انجام شد. نویسندگان از تمامی مادران و کودکان شرکت کننده در پژوهش تشکر و قدردانی می‌کنند.

تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافع وجود ندارد.

منابع

- حسینی، جعفر. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسش نامه نظم جویی شناختی هیجان. *تحقیقات علوم رفتاری* ۹(۴)، ۲۴۰-۲۲۹.
 URL: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5>
- حیدری، مهرنوش، محب، نعیمه، واحدی، شهرام، و علیوندی وفا، مرضیه. (۱۴۰۱). بررسی روابط علی کنترل روانشناختی والدین و ذهن آگاهی با رفتارهای پرخطر نوجوانان: نقش میانجی خود تنظیمی هیجانی. *روانشناسی خانواده*، ۹(۱)، ۱۶-۲۹.
<https://doi.org/10.22034/ijfp.2022.540136.1043>
- رضایی، میثم، و سرداری، باقر. (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله ذهن آگاهی بر بازداری پاسخ در کودکان با علایم نقص توجه/بیش فعالی. *علوم اعصاب شفای خاتم*، ۹(۱)، ۴۵-۵۵.
<http://dx.doi.org/10.52547/shefa.9.1.45>
- زارع نژاد، سمیه، و سلطانی کوهنابی، سکینه. (۱۴۰۰). رابطه والدگری ذهن آگاهانه با کنش های اجرایی کودکان: نقش واسطه ای امواج مغزی. *سلامت روان کودک*، ۸(۴)، ۳۲-۴۲.
<http://dx.doi.org/10.52547/jcmh.8.4.4>
- سجادی، شایسته، فولادچنگ، محبوبه، یوسفی، فریده، و شیخ الاسلامی، راضیه. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودسرزنش گری و حافظه فعال نوجوانان. *روانشناسی شناختی*، ۱۰(۴)، ۲۷-۱۵.
 URL: <http://jcp.khu.ac.ir/article-1-3538-fa.html>
- صحراکار، سهیلا، قدرتی، سیما، و بزازیان، سعیده. (۱۴۰۲). اثربخشی ذهن آگاهی بر کارکردهای اجرایی و نظم جویی شناختی هیجان دانش آموزان با اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی. *تعلیم و تربیت / استثنایی*، ۶(۱۷۸)، ۸۲-۹۴.
 URL: <http://exceptionaleducation.ir/article-1-2644-fa.html>

فرزام کیا، سمانه، و حاتمی، زهره. (۱۴۰۳). گرایش به رفتارهای پرخطر در سرآغاز جوانی: نقش تعیین کننده تکانشگری و تنظیم شناختی هیجان. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۱(۳)، ۶۰-۷۲. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.457167.1030>

References

- Begeer, S., Wierda, M., Scheeren, A. M., Teunisse, J. P., Koot, H. M., & Geurts, H. M. (2014). Verbal fluency in children with autism spectrum disorders: Clustering and switching strategies. *Autism*, 18(8), 1014-1018. <https://doi.org/10.1177/1362361313500381>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2013). Session 8: Are we there yet? A mindful path through parenting. *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*, 287-300. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7_12
- Bowne, J. (2015). Enhancing and practicing executive function skills with children from infancy to adolescence. *Center on the Developing Child, Harvard University*. URL: <https://h7.cl/1gyXK>
- De la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., Santos, F. H., Sander, P., Fadda, S., Karagiannopoulou, E., ... & Kauffman, D. F. (2022). Advances on self-regulation models: A new research agenda through the SR vs ER behavior theory in different psychology contexts. *Frontiers in Psychology*, 13, 861493. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861493>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Ebrahimi, A. A., Kassani, A., Menati, R., Abedi, A., Yarmohammadian, A., & Faramarzi, S. (2015). The assessment of validity and reliability of behavior rating inventory of executive functions in Iranian pre-school children. *International Journal of School Health*, 2(4), 18-24. <http://dx.doi.org/10.17795/intjsh29022>
- Farzamkia, S., & Hatami, Z. (2024). Tendency to Risky Behaviors in Emerging Adulthood: The Role of Impulsivity and Cognitive Emotion Regulation. *Recent Innovations in Psychology*, 1(3), 60-72 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/rip.2024.457167.1030>
- Fogel, Y., Rosenblum, S., Hirsh, R., Chevignard, M., Josman, N. (2020). Daily performance of adolescents with executive function deficits: An empirical study using a complex-cooking task. *Occupational Therapy International*, 20(3), 1-11. <https://doi.org/10.1155/2020/3051809>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Leiderdorp, the Netherlands: DATEC*, 23(3), 141-149. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Gioia, G. A., Isquith, P. K., Guy, S. C., & Kenworthy, L. (2000). *Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t73087-000>
- Gioia, G.A., Isquith, P.K., Roth, R.M. (2017). Behavior Rating Inventory for Executive Function. In: Kreutzer, J., DeLuca, J., Caplan, B. (eds) *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56782-2_1881-2
- Harris-Waller, J., Granger, C., & Hussain, M. (2018). Psychological interventions for adoptive parents: A systematic review. *Adoption & Fostering*, 42(1), 6-21. <https://doi.org/10.1177/0308575918754481>
- Hassani, J. (2011). The reliability and validity of the short form of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 9(4), 229-240 (In Persian). URL: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5>
- Heidari, M., Moheb, N., Vahedi, S., & Alivandi Vafa, M. (2022). Studying the causal relationships among parental psychological control, and mindfulness with adolescents' high-risk behaviors mediating the role of emotional self-regulation. *Iranian Journal of Family Psychology*, 9(1), 16-29 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/ijfp.2022.540136.1043>
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: Perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, 12(2), 266-268. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7>
- Kakhki, Z. B., Mashhadi, A., Yazdi, S. A. A., & Saleh, S. (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(11), 3113-3124. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02420-z>
- Liu, P., Liu, N., Jia, G., Li, H., Wang, Y., Liu, L., ... & Qian, Q. (2023). Effects of mindful parenting program on the executive function and resting state brain functional connectivity for parents of children with attention deficit hyperactivity disorder: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 14(8), 1868-1881. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02178-5>

- Lo, H. H. M. (2024). Mindful Parenting and Mindfulness-Based Programs on Parents. In *Mindfulness for Children, Adolescents, and Families: Integrating Research into Practice* (pp. 115-133). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-51943-7_7
- Maliken, A. C., & Katz, L. F. (2013). Exploring the impact of parental psychopathology and emotion regulation on evidence-based parenting interventions: A transdiagnostic approach to improving treatment effectiveness. *Clinical child and family psychology review*, 16(2), 173-186. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0132-4>
- Mani, A., Ghelikhani, S., Haghighat, R., Ahmadzadeh, L., Chohedri, E., et al. (2018). Validity and Reliability of the Persian Version of the Self-Report Form of Behavior Rating Inventory of Executive Function-Adult version (BRIEF-A). *Shiraz E-Medical Journal*, 19(2), e14295. <https://doi.org/10.5812/semj.14295>.
- Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The development of self-regulation across early childhood. *Developmental psychology*, 52(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>
- Rezayi, M., & Sardary, B. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Intervention on Response Inhibition in Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorders. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*, 9(1), 45-55 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.52547/shefa.9.1.45>
- River, L. M., O'Reilly Treter, M., Rhoades, G. K., & Narayan, A. J. (2022). Parent-child relationship quality in the family of origin and later romantic relationship functioning: A systematic review. *Family process*, 61(1), 259-277. <https://doi.org/10.1111/famp.12650>
- Sahrakar, S., Ghodrtee, S., & Bazzazian, S. (2024). The effectiveness of mindfulness in executive functions and cognitive regulation of emotion in students with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Exceptional Education*, 6(178), 82-94 (In Persian). URL: <https://exceptionaleducation.ir/article-1-2644-en.html>
- Sajadi, S., Fooladchang, M., Yousefi, F., & Sheykh alIslami, R. (2023). The effectiveness of mindfulness-based education on self-blame and working memory in adolescents. *Journal of Cognitive Psychology*, 10(4), 16-30 (In Persian). URL: <http://jcp.khu.ac.ir/article-1-3538-en.html>
- Sansone, A. (2024). The central role of mindful parenting in child's emotional regulation and human flourishing: a blueprint perspective. *Frontiers in Psychology*, 15, 1420588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1420588>
- Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current opinion in psychology*, 15, 19-25. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.012>
- Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H., Zeelenberg, M., & Van den Heuvel, M. I. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in psychology*, 10, 550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00550>
- Zarenezhad, S., & Soltani Kouhbanani, S. (2021). Investigating the Relationship between Mindful Parenting and Children's Executive Functions: The Mediating Role of Brain Waves. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 8(4), 32-42 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.52547/jcmh.8.4.4>