

## ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه Psychometric Properties of Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ)

Mahmood Kamkar Amale\*

Master of Educational Psychology, Shiraz University,  
Shiraz, Iran. [kami6900@yahoo.com](mailto:kami6900@yahoo.com)

Dr. Masoud Hosseinchari

Associate Professor of Educational Psychology, Shiraz  
University, Shiraz, Iran.

محمود کامکار عمله (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

دکتر مسعود حسین چاری

دانشیار روان شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

### Abstract

The aim of this study was to determine the psychometric properties of McCaffrey et al.'s (2017) mindfulness parenting scale. The participants of the study were 323 mothers of high school students (tenth to twelfth) of the four schools of Shiraz in the academic year 1399-1399 who were selected based on cluster random sampling and mindful parenting questionnaire (MIPQ), McCaffrey et al., 2017), Academic Vitality (AB), Dehghani Zadeh and Hossein Chari (2012) and Adolescent and Adult Mindfulness (AAMS) (Drutman et al., 2018). Exploratory and confirmatory factor analysis methods and reliability methods were used to evaluate the validity. The results of exploratory and confirmatory factor analysis confirmed the two factors of presence with the child (minimum factor load 0.40 and maximum 0.60) and mindfulness training (minimum factor load 0.36 and maximum factor load 0.66). The results of internal correlation were convergent validity (a relatively high correlation of 0.72 between the dimensions of presence with the child and mindful education and a high correlation of 0.86 and 0.89 between each dimension and the total score of the scale,  $P < 0.01$ ) and divergent scale (no Confirms the significant relationship between academic vitality and mindful parenting). To determine the reliability of the scale, Cronbach's alpha method was used. All coefficients (presence next to the child 0.82, mindfulness training 0.85, and total reliability coefficient 0.90) indicated acceptable internal consistency of the subscales and the total score of the scale. The results show that the mindful parenting scale has very good validity and reliability in Iranian mothers.

**Keywords:** reliability, factor analysis, validity, mindful parenting

ویرایش نهایی: شهریور ۱۴۰۱

پذیرش: تیر ۱۴۰۱

دریافت: فروردین ۱۴۰۱

نوع مقاله: روان‌سنجی

### مقدمه

خانواده‌ها همیشه در تربیت فرزندان سالم برای جامعه نقشی بر رنگ و غیرقابل انکار را ایفا کرده‌اند. بنابراین جایگاه و نقش خانواده در رشد و پیشرفت فرزندانشان برای حاکمان و اندیشه‌ورزان اجتماعی، بخصوص عالمان عرصه تعلیم و تربیت مهم بوده است. لذا در سال‌های

واژه‌های کلیدی: پایابی، تحلیل عاملی، روایی، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه

## Psychometric Properties of Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ)

اخير فرزندپروری و اهمیت پرورش فرزندان سالم در تمام جوامع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار شده است. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه<sup>۱</sup> یکی از جدیدترین شیوه‌های فرزندپروری است که از دل روان‌شناسی مشتبه‌گر<sup>۲</sup> و ذهن‌آگاهی<sup>۳</sup> وارد چرخه ارتباط والد-فرزند شده و در سال‌های اخیر بیشتر از همیشه مورد توجه علاقه‌مندان حوزه روان‌شناسی قرار گرفته است. ذهن‌آگاهی از مفاهیم قدیمی و کهن است که سابقه‌ای حدود هزارساله دارد. ریشه ذهن‌آگاهی را در آموزه‌های بودا<sup>۴</sup> می‌توان یافت (سگال<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). آیین بودا با اندیشه‌ای عرفانی و معنوی که داشت از مشرق زمین به سایر نقاط جهان گسترش یافت. می‌توان گفت ذهن‌آگاهی از شرق آغاز و امروزه در غرب به جایگاه والای رسیده است. جان کابات زین در سال ۱۹۹۱ ابتدا در دانشگاه ماساچوست<sup>۶</sup> از ذهن‌آگاهی استفاده کرد وی در کلینیک کاهش استرس خود، به شرکت کنندگان تمرین‌های کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن می‌داد که سبب شد مدل «حضور ذهن مبتنی بر کاهش استرس» به وجود آید. ذهن‌آگاهی یا حضور ذهن راهی برای زندگی و بدنوعی آگاه بودن است که هنگامی شکل می‌گیرد که فرد با توجه با تجربیاتش رویه‌رو می‌شود. ذهن‌آگاهی توجهی هدفمند است و در حال و اکنون و بدون قضاوت اتفاق می‌افتد (کابات زین، ۲۰۱۰).

در سال‌های اخیر، موج‌های اول و دوم درمان مؤثر واقع نشدن؛ و علم روان‌شناسی تحت تأثیر مفاهیم و مداخلات جدیدی قرار گرفت. که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به ذهن‌آگاهی به عنوان روشی تازه اشاره کرد. از ذهن‌آگاهی و به دنبال آن، از فرزندپروری ذهن‌آگاهانه می‌توان در موقع و شرایط استرس‌زا و فرایندهای مقابله‌ای استفاده کرد. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به والدین اجازه می‌دهد تا راهکارهای مقابله‌ای منطبق با موقعیت‌های استرس‌زا را انتخاب کنند و از ارزیابی‌های مخبر در زمینه‌ی فرزندپروری، محیط خانوادگی و... که بر بهزیستی روان‌شناختی خود و فرزندشان تأثیر می‌گذارد دوری کنند (دانکن<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). موج سوم درمانی، تربیت توأم با ذهن‌آگاهی روزانه<sup>۸</sup> در فرزندپروری را مطرح کرد. یکی از روش‌های فرزندپروری جدید که به کاهش واکنش‌پذیری والدین در قبال رفتارهای کودکان منجر می‌شود، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه می‌باشد (بوگلز و همکاران، ۲۰۱۰). فرزندپروری ذهن‌آگاهانه اولین بار توسط کابات زین مطرح شد. از دیدگاه کابات زین و کابات زین (۱۹۹۷) فرزندپروری ذهن‌آگاهانه استفاده از مداخلات و اصول ذهن‌آگاهی در بافت فرزندپروری است و سبب می‌شود والدین به ادراک فرزندانشان بدون سوگیری و قضاوت بپردازنند و در پاسخ به نیازها و رفتارهای فرزندشان، مسئولانه‌تر عمل کردن را جایگزین واکنش‌های خودکار و غیرارادی کنند (مپلینگ<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). والدین ذهن‌آگاه در هنگام فرزندپروری هم به جنبه‌های میان فردی و هم درون فردی خود توجه می‌کنند. جنبه درون فردی، همان روش‌هایی است که از طریق تجرب درونی خود با فرزند ارتباط برقرار می‌کنند و به آن‌ها پاسخ می‌دهند. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در حوزه‌ی بین فردی را می‌توان پذیرش دلسوزانه والدین نسبت به فرزندشان و حضور کامل آنان در زمان ارتباط با فرزندانشان دانست (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹). فرزندپروری ذهن‌آگاهانه همانند رفتار درمانی شناختی به دنبال حذف باورهای شناختی غلط و ناکارآمد نیست بلکه بر تغییر بافت در فرزندپروری تأکید می‌کند (أبرین<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱). لذا می‌توان گفت برای اثرگذاری مداخلات فرزندپروری، آموزش والدین در این رویکرد موجب بالا رفتن عملکرد خانواده و رضایت والدین و در نتیجه بهبود فرزندپروری می‌شود (براون و رایان<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳).

در عصر حاضر پژوهش‌ها در زمینه مؤلفه‌های درمان‌های موج سوم رفتاری در حوزه‌های مختلف آسیب‌شناسی، رشد داشته است و یکی از این حوزه‌های مورد مداخله، به کارگیری فنون ذهن‌آگاهی در بافت فرزندپروری و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه است. رفتارهای والدین معمولاً براساس باورهای مشروط و انتظارات شکل می‌گیرد. شکل‌گیری باورها و انتظارات براساس رخدادهای گذشته سبب ایجاد مشکلات بین والد-فرزند شده است که این امر لزوم تغییر در شیوه فرزندپروری و توجه به حال و اکنون در رفتار، افکار و احساسات فرزندان را بیش از بیش ضروری کرده است. در فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، توجه و آگاهی بر لحظه حال و داشتن نگرش باز و پذیرا در برابر تفکرات، احساسات

1. mindful parenting

2. positive psychology

3. mindfulness

4. Buddha

5. Segal

6. Massachusetts

7 . Kabat-Zinn

8 . Duncan

9. fostering everyday mindfulness

10 . Meppelink

11 . O'Brien

12. Brown &amp; Ryan

و رفتارهای فرزندان از سوی والدین مورد توجه است (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹). از آنجا که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، تربیت فرزندان در اینجا و اکنون را مورد بررسی قرار می‌دهد، سبب ایجاد صمیمیت، روابط همدلانه و همراه با شفقت بین فرزندان و والدین شده است لذا در تحقیقات جدید با استقبال ویژه‌ای همراه گشته است که این امر به ویژه برای والدینی که فرزندان نوجوان دارند، حائز اهمیت فراوان است. با رسیدن فرزندان به دوره نوجوانی و سن بلوغ، در نظام خانواده و خرده نظامهای آن مشکلات و مسائل جدید اتفاق می‌افتد، به همین دلیل والدگری از دوره‌های رشدی قبل، دشوارتر خواهد شد (نولر و کالان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵) و از آنجا که فرزندپروری یا شیوه‌های تربیتی والدین بر بروز ناهنجاری‌های رفتاری فرزندان اثرات قابل توجهی دارد؛ بنابراین بررسی نقش کیفیت رفتار والدین بر عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان و سازگاری در دوره‌ی نوجوانی ضروری است (مکوبی<sup>۲</sup> و مارتین، ۱۹۸۳). فرزندپروری و مستولیت‌های همزمان با آن سطوح بالای استرس را به وجود می‌آورند. به عقیده ریتمن<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۲) استرس فرزندپروری گاهی می‌تواند ناشی از فشارهای ایفای نقش والدینی باشد. پذیرش چالش‌ها و فشارهای زندگی تنها از راه آگاه بودن به فرایندهای ذهنی و هشیاری آنی امکان‌پذیر است و می‌توان گفت که رسیدن به این هشیاری از طریق یادگیری فرایند ذهن‌آگاهی سهل‌الوصول است (بیر، ۲۰۰۳). از جهتی آگاهی کمتر والدین به مهارت‌های فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با افسردگی بیشتر کودکان و نوجوانان همراه است (ون در اورد<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۱) و همچنین این امر سبب افزایش میزان اختلالات رفتاری کودکان و نوجوانان شده (هننسون و مدیوس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹) و در مدرسه آنان را با مشکلات ارتیاطی مواجه کرده و منزوی‌تر می‌شوند (کنگ<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۱) لذا شناخت الگوهای فرزندپروری در قالب ذهن‌آگاهی در جهت بهبود روابط و عملکرد والد-فرزند دارای اهمیت است. پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، مک‌کافری<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۷) به بررسی کیفیت ارتباط والد-فرزند براساس ذهن‌آگاهی می‌پردازد. در پژوهش حاضر با توجه به اهمیت موضوع و نبود ابزار لازم در زمینه سنجش میزان آگاهی والدین در هنگام تربیت فرزندان در جامعه ایرانی، هدف این پژوهش را بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در جامعه ایرانی قرار داده است. در این راستا هدف پژوهش حاضر بررسی روایی و پایابی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه مک‌کافری و همکاران (۲۰۱۷) برای استفاده در جامعه ایرانی است. در این راستا این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از روایی و پایابی مطلوب برای استفاده در جامعه والدین ایرانی برخوردار است یا خیر؟

## روش

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش، متشکل از تمامی مادران دانش‌آموزان متوسطه دوم (دهم تا دوازدهم) مشغول به تحصیل در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ در شهر شیراز بود. به منظور انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوش‌های، استفاده شد. به این صورت که از مجموع نواحی آموزشی شهرستان شیراز، دو ناحیه به تصادف انتخاب و از هر ناحیه، چهار دبیرستان دخترانه و چهار دبیرستان پسرانه به تصادف، انتخاب شد و از میان پایه‌های دهم تا دوازدهم هر مدرسه، سه پایه به طور تصادفی انتخاب شد (تعداد شعبه‌های هر پایه گاهی بیش از دو کلاس بود)، در مجموع ۳۶۰ نفر از مادران دانش‌آموز دختر و پسر بعنوان گروه مشارکت‌کنندگان انتخاب شد. ملاک ورود به پژوهش والد مادر دانش‌آموزان متوسطه دوم (کلاس دهم تا دوازدهم) که تمایل برای شرکت در پژوهش داشتند بود. و ملاک خروج از پژوهش، علاوه بر نداشتن معیارهای ورود به پژوهش بودن پرسشنامه‌ها نیز بود. برای بررسی روایی مقیاس، پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از روایی محتوایی و سازه (تحلیل عاملی و همسانی درونی) استفاده شد. در راستای روایی محتوایی پرسشنامه، ترجمه و برگردان پرسشنامه به زبان فارسی توسط دو تن از افرادی که متخصص در زبان انگلیسی بودند انجام شد سپس با متن انگلیسی مطابقت گردید. پس از حصول اطمینان از روایی ترجمه، پرسشنامه مذکور در اختیار چند تن از دانشجویان

1. Noller & Callan

2. McCoby

3. Reitman

4. Baer

5. Van der Oord

6. Hanson & Mendius

7. Keng

8. McCaffrey

متخصص روانشناسی تربیتی قرار گرفت تا بر اساس نظرات آنان اصلاحاتی از نظر برخی واژگان مبهم در آن صورت گیرد. با توافق نظر آنان نسبت به معرف کامل بودن دو بعد مقیاس فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، روایی محتوایی پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت. جهت بررسی روایی سازه (تحلیل عاملی اکتشافی، تاییدی و همسانی درونی) از SPSS نسخه ۱۶ و AMOS نسخه ۲۳ استفاده شد. در روند اجرا مجوز لازم با مکاتبه با دانشگاه و آموزش و پژوهش شهرستان شیرواز و ایجاد هماهنگی کامل با مدیران مدارس و با رضایت کامل مادران، برای جمع‌آوری پرسشنامه‌های مربوط به مادران دانش‌آموزان با هماهنگی و همکاری مدیر مدرسه، طی برگزاری جلسه‌ای پرسشنامه بین آنان توزیع شد تا به سوالات پاسخ دهند. در زمان اجرای پژوهش به آزمودنی‌ها گفته شد که نیازی به درج اطلاعات آنان نیست و پاسخ آنان بدون نام و نام خانوادگی و به صورت محترمانه در نزد پژوهشگر باقی می‌ماند. پس از جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص کنار گذاشته شدند، در نهایت پرسشنامه‌های ۳۲۳ نفر مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه<sup>۱</sup> (MIPQ):** پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، مقیاسی ۲۸ سوالی است که در سال ۲۰۱۷ به وسیله، مک‌کافری و همکاران ساخته و اعتبار سنجی شد. این مقیاس دو عامل تربیت ذهن‌آگاهانه و حضور داشتن کنار فرزند در همان لحظه را می‌سنجد. عامل حضور داشتن کنار فرزند، سوالات ۱ تا ۱۳ را در بر می‌گیرد. این عامل به سنجش آگاهی از فرزندپروری و فرزندپروری مبتنی بر هدف می‌پردازد و سوالات ۱۴ تا ۲۸ به عامل تربیت ذهن‌آگاهانه مربوط است که این عامل پذیرش و درک همدلانه فرزند توسط والدین را می‌سنجد. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، پرسشنامه مناسب برای کودکان و نوجوانان ۲ تا ۱۶ ساله است. در این پرسشنامه که دارای نمره‌گذاری لیکرت چهاردهگانه از ۱ (بندرت) تا ۴ (تفربیاً همیشه) است از والدین خواسته می‌شود تا تعامل خود با فرزندشان در طول دو هفته گذشته بسنجند که هرچند وقت یکبار در حالت‌های توصیف شده با فرزند خود تعامل داشته‌اند (مثلاً در طول دو هفته گذشته آیا وقتی متوجه شدید که حواستان از فرزندتان پرت شده، دوباره فعلانه به او توجه کردید؟). در اعتبار سنجی این مقیاس، مک‌کافری و همکاران (۲۰۱۵)، پژوهشی انجام دادند که در آن ضریب آلفای کرونباخ برای عامل‌های تربیت ذهن‌آگاهانه و حضور داشتن کنار فرزند به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۲ بود. آنان برای سنجش روایی مقیاس از روایی همزمان بهره گرفتند. بررسی روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه‌های دیگر بیانگر این است که: مقیاس فرزندپروری ذهن‌آگاهانه دارای همبستگی (۰/۴۵ و ۰/۴۸) مثبت و معنادار با پرسشنامه اقتدار والدینی (ریتمن و همکاران، ۲۰۰۲) و مقیاس آگاهی و توجه ذهن‌آگاهانه (برآون و رایان، ۲۰۰۳) است. همچنین، پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه رابطه منفی و معنی‌داری (۰/۵۰ و -۰/۴۳) با سبک‌های فرزندپروری مستبدانه و سهل‌گیرانه از پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری (آرنولد<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۳) داشت. از این رو نتایج به دست آمده نشان می‌دادند که پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، از روایی خوب برخوردار است (مک‌کافری و همکاران، ۲۰۱۷).

**پرسشنامه سرزندگی تحصیلی دهقانی‌زاده و حسین‌چاری<sup>۳</sup> (۱۳۹۱):** پرسشنامه سرزندگی تحصیلی، پرسشنامه‌ای ۹ گویه‌ای است که توسط دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۱)، با اقتباس از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) ساخته شده است. این مقیاس یک مؤلفه دارد که به صورت طیف ۵ درجه‌ای لیکرتی از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسشنامه داشتن نمره بالا بیانگر سرزندگی تحصیلی بیشتر است، حداقل نمره در این پرسشنامه ۹ و حداقل نمره ۴۵ است. دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۱) روایی پرسشنامه را با روش همسانی درونی گویه‌ها با نمره کل و تحلیل مؤلفه‌ی اصلی با چرخش متعامد واریماکس به دست آوردند. نتایج حاصل از همسانی درونی نشان داد که همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ بود. نتایج تحلیل عامل تأییدی نیز نشان داد که یک عامل معنادار به دست آمد. پایایی پرسشنامه نیز توسط دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۱)، با استفاده از آلفای کرونباخ و با حذف گویه ۸، ضریب ۰/۸۰ و دامنه همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ به دست آمد. ویس کرمی و یوسف وند (۱۳۹۷) نیز پایایی پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آوردند. در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی پرسشنامه نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

1 . Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ)

2 . Arnold

3 . Martin & Marsh

**مقیاس ذهن‌آگاهی نوجوان و بزرگسال<sup>۱</sup> (AAMS):** مقیاس ذهن‌آگاهی نوجوان و بزرگسال که توسط دروتنم<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۸) ساخته شده تنها مقیاس با ساختار عاملی مناسب برای هر دو گروه نوجوان و بزرگسال است (دروتنم و همکاران، ۲۰۱۸). این مقیاس شامل ۱۹ گویه است که چهار بعد توجه و آگاهی (۹ گویه) و اکتشافی (۳ گویه) و انتشاری نبودن (۴ گویه) و پذیرش خود (۳ گویه) را می‌سنجد. نمره گذاری به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از خیلی کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) است. حداقل نمره این مقیاس ۱۹ و حداکثر نمره ۹۵ است. روایی این مقیاس توسط دروتنم و همکاران (۲۰۱۸) به روش تحلیل عاملی اکتشافی و سپس تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. همچنین ضریب پایایی مقیاس نیز به روش آلفای کرونباخ در دو مطالعه به ترتیب برای ابعاد توجه و آگاهی ۰/۷۷ و اکتشافی نبودن ۰/۷۵، قضاوتی نبودن ۰/۰، پذیرش خود ۰/۷۶ و پایایی کل مقیاس ۰/۸۴ و در مطالعه دوم برای بعد توجه و آگاهی ۰/۷۹، و تکانشی نبودن ۰/۷۹، قضاوتی نبودن ۰/۰، پذیرش خود ۰/۷۵ و پایایی کل مقیاس نیز ۰/۸۷ به دست آمد (دروتنم و همکاران، ۲۰۱۸). در ایران روایی و پایایی این مقیاس توسط بارانی و همکاران (۱۳۹۸) بررسی و تأیید شد. آنان روایی مقیاس را با روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش نمودند. همچنین، پایایی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ بررسی شد و ضریب آلفا را برای بعد توجه و آگاهی ۰/۸۱، و تکانشی نبودن ۰/۸۲، قضاوتی نبودن ۰/۰، پذیرش خود ۰/۶۲ و کل مقیاس ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی مقیاس نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد توجه و آگاهی، و اکتشافی، و قضاوتی نبودن، پذیرش خود و پایایی کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۷۲ و ۰/۷۱ و ۰/۸۴ به دست آمد.

## یافته‌ها

پژوهش حاضر متشکل از ۳۲۳ نفر از مادر دانش‌آموزان متوسطه دوم (دهم تا دوازدهم) شهر شیراز بود که بر حسب شغل ۲۱۶ نفر (۶۶/۹ درصد) خانه دار و ۱۰۷ نفر (۳۳/۱ درصد) شاغل بودند. بر حسب تحصیلات نیز ۲۸ نفر ۸/۶ درصد (سیکل)، ۱۴۹ نفر ۴۶/۱ درصد (دیپلم)، ۴۰ نفر فوق دیپلم (۱۲/۴ درصد)، ۸۱ نفر لیسانس (۱/۱ درصد)، ۱۷ نفر فوق لیسانس (۵/۳ درصد) و ۸ نفر (۲/۵ درصد) دارای مدرک دکتری بودند.

در زمینه تحلیل پرسشنامه‌ها و ابزرهای ترجمه شده از تحلیل عامل اکتشافی و تأییدی استفاده می‌شود. در پژوهش حاضر به دلیل عدم وجود پیشینه کافی ابتدا از تحلیل عاملی اکتشافی و سپس از تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. همچنین روایی همزمان و روایی واگرای پرسشنامه نیز محاسبه شد و برای بررسی پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که در ادامه تحلیل عاملی اکتشافی و سپس تحلیل عاملی تأییدی و روایی همگرا و واگرا و همچنین پایایی پرسشنامه آورده شده است.

**تحلیل عاملی اکتشافی:** در پژوهش حاضر برای پاسخ به این سوال که پرسشنامه از چه عواملی اشباع است از روش تحلیل مولفه‌های اصلی استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل عاملی کفايت نمونه برداری (KMO) و آزمون کرویت بارتلت لازم است. مقدار KMO برابر با ۰/۸۹ و ضریب آزمون کرویت بارتلت برابر با ۵۸۸۱/۶۰ بود که درسطح ۰/۰۰۱ معنی دار و نشان از کفايت نمونه گیری و ماتریس همبستگی برای انجام تحلیل عاملی بود. برای تعیین عامل‌های تشکیل دهنده پرسشنامه ملاک استخراج عوامل شیب نمودار اسکری<sup>۳</sup>، نسبت واریانس تبین شده و ارزش ویژه<sup>۴</sup> بالاتر از یک بود. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه‌های اصلی<sup>۵</sup>، با چرخش واریماکس<sup>۶</sup> وجود دو عامل در گویه‌ها را تأیید نمود. نتایج بارعاملی گویه‌ها در جدول ۱ نمایش داده شده است.

1. Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS)

2 . Droutman

3 . scree plot

4 . eigenvalue

5 . principal component analysis

6 . varimax

جدول ۱. ماتریس عاملی مقیاس فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با استفاده از جرخش واریمکس

شماره	گویه	محتوای گویه	کنار فرزند	ذهن آگاهانه	تربیت	حضور در	عامل اول	عامل دوم
۱		آیا وقتی با فرزندتان صحبت می‌کردید با دقت به او گوش دادید و نگاهش کردید؟					۰/۶۱	
۲		آیا وقتی متوجه شدید که حواستان از فرزندتان پرت شده، دوباره فعالانه به او توجه کردید؟					۰/۶۵	
۳		آیا می‌توانید بفهمید فرزندتان به چه چیزی فکر می‌کند، حتی اگر به شما نگفته باشد؟					۰/۶۱	
۴		آیا می‌توانید با نگاه کردن به فرزندتان بفهمید چه احساسی دارد؟					۰/۶۷	
۵		آیا شما از رفتار فرزندتان می‌توانید نگرانی او را تشخیص بدهید؟					۰/۶۱	
۶		چه مقدار می‌توانید واکنش فرزندتان را به یک موقعیت پیش‌بینی کنید؟					۰/۵۳	
۷		چه میزان متوجه احساس‌های خود که می‌تواند کودکتان را تحت تأثیر قرار دهد هستید؟					۰/۴۵	
۸		آیا با احساسات فرزندتان هماهنگ هستید؟					۰/۵۱	
۹		آیا متوجه شدید که فرزندتان چگونه به احساسات شما پاسخ می‌دهد؟					۰/۵۶	
۱۰		آیا به انگیزه‌های فرزندتان برای رفشارش پی بردید؟					۰/۵۵	
۱۱		آیا فهمیدید که چرا فرزندتان آن‌گونه رفتار کرد؟					۰/۵۵	
۱۲		آیا اوقات خوشی را با فرزندتان سپری کردید؟					۰/۶۴	
۱۳		آیا فرزندتان را همان‌گونه که هست، پذیرفتید؟					۰/۵۲	
۱۴		آیا معتقد هستید که شیوه‌ی فرزندپروری شما منطبق بر بهترین شیوه‌ی فرزندپروری بود؟					۰/۰۶۰	
۱۵		آیا به توانایی‌های خود برای مدیریت کردن موقعیت‌های دشوار فرزندپروری باور داشتید؟					۰/۶۹	
۱۶		آیا قبل از تأدیب فرزندتان، احساسات خود را در نظر گرفتید؟					۰/۶۹	
۱۷		آیا قبل از تأدیب فرزندتان، احساسات او را در نظر گرفتید؟					۰/۵۰	
۱۸		آیا متوجه شدید که چه زمانی رفتار فرزندتان شمارا ناراحت می‌کرد؟					۰/۷۴	
۱۹		آیا هنگامی که فرزندتان شمارا ناراحت می‌کرد، قادر به آرام کردن خودتان بودید؟					۰/۶۰	
۲۰		آیا متوجه افکار خود در رابطه با رفتار فرزندتان قبل از واکنش بودید؟					۰/۶۴	
۲۱		آیا هنگامی که فرزندتان کاری انجام می‌داد که باعث رنجش شما می‌شد، به او اجازه می‌دادید که این موضوع را بداند؟					۰/۵۳	
۲۲		آیا قبل از تنبیه فرزندتان چند لحظه‌ای به این کار فکر می‌کردید؟					۰/۶۵	
۲۳		آیا چیزی که در بلندمدت برای فرزندتان بهترین بود را بر می‌گردید، حتی زمانی که گزینه‌ی آسان‌تری هم بود؟					۰/۵۶	
۲۴		آیا دیدگاه فرزند خود را جویا شدید؟					۰/۶۲	
۲۵		آیا برای تفکر در مورد فرزندپروری خود وقت گذاشتید؟					۰/۵۴	
۲۶		آیا دلایل گوناگونی برای رفتار فرزندتان در نظر گرفتید؟					۰/۴۵	
۲۷		آیا برای رسیدن به اهداف خود بعنوان یک والد، واکنش‌های خود را کاهش دادید؟					۰/۵۱	
۲۸		آیا به فرزندتان اجازه دادید که بداند چرا تنبیه می‌شود؟					۰/۵۶	
ارزش ویژه								
درصد واریانس تبیین شده								
درصد واریانس تراکمی								
۱/۳	۳/۱							
۸/۲	۱۹/۴							
۵۰/۴۷	۴۲/۳۱							

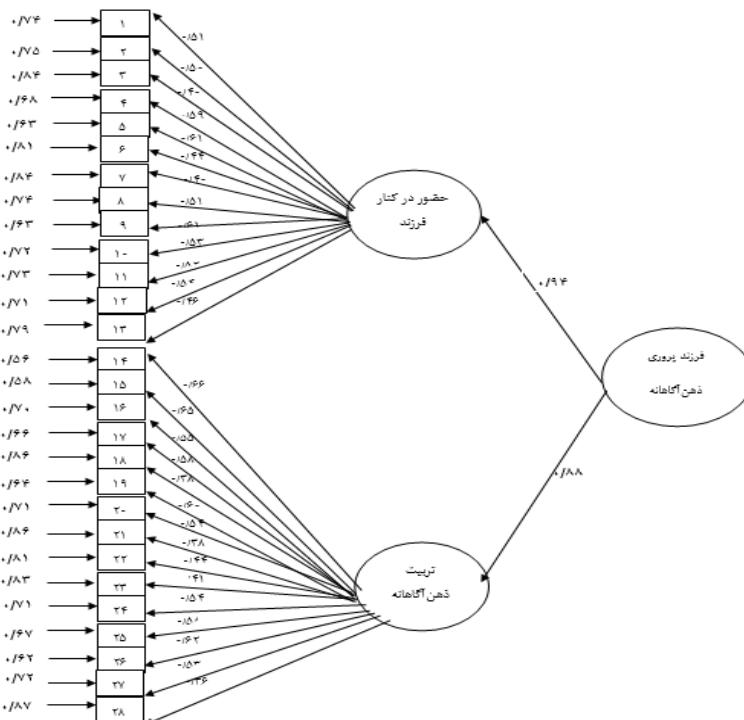
همانطور که در جدول شماره ۱ نشان داده شد گویه‌ها از باراعمالی بالایی برخوردار بودند که این خود سبب معرفی و تبیین ابعاد پرسشنامه می‌شود.

**تحلیل عاملی تأییدی:** به منظور بررسی تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، دو بُعد این مقیاس در نرم افزار AMOS-23 ترسیم شد. جدول ۲ شاخص‌های برازنده‌گی مربوط به تحلیل عامل تأییدی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با استفاده از روش تحلیل عامل تأییدی را نشان می‌دهد.

جدول ۲. شاخص‌های برازنده‌گی مربوط به تحلیل عامل تأییدی مقیاس فرزندپروری ذهن‌آگاهانه

شاخص	P	/df $\chi^2$	GFI	AGFI	IFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
قبل از اصلاح	.۰۰۱	۴/۲۸	.۰۷۴	.۰۷۰	.۰۶۳	.۰۶۳	.۰۱۰	.۰۰۱
بعد از اصلاح	.۰۰۱	۱/۷۶	.۰۹۱	.۰۸۶	.۰۹۴	.۰۹۳	.۰۰۵	.۰۶۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل عامل تأییدی برای پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه نشان داد که برخی از شاخص‌های مدل در ابتدا از برازش مطلوب برخوردار نبود (مدل قبل از اصلاح) که با انجام اصلاحات پیشنهادی AMOS از جمله وصل ضرایب خطای گویه‌ها به یکدیگر، مدل به برازش مطلوب رسید. مدل بعد از اصلاح نشان می‌دهد که مقادیر شاخص‌های برازنده‌گی، شامل مجذور خی نسبی ( $\chi^2/df = 1X^2/76$ ) و با سطح معناداری ( $P = .001$ )، شاخص نیکویی برازش ( $GFI = .91$ ) شاخص جذر میانگین تعديل شده ( $AGFI = .86$ )، شاخص برازنده‌گی افزایشی ( $IFI = .94$ )، شاخص برازنده‌گی تطبیقی ( $CFI = .93$ ) شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب ( $RMSEA = .05$ ) و ( $PCLOSE = .061$ ) به دست آمدند. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی پرسشنامه از روش تحلیل عامل تأییدی با کمک نرم‌افزار AMOS استفاده گردید. نتایج دقیق تحلیل در شکل ۱ آورده شده است.



شکل ۱. نتایج حاصل از تحلیل عامل تأییدی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه

## Psychometric Properties of Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ)

همان‌طور که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، نتایج حاصل از تحلیل عامل تأثیری فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، در ارتباط با خرده مقیاس در کنار فرزند حضور داشتن، نشان داد که بیشترین بار عاملی مربوط به گویه‌های ۵ و ۹ (۰/۶۱) و کمترین بار عاملی مربوط به گویه‌های ۳ و ۷ (۰/۴۰) است. همچنین در خرده مقیاس تربیت ذهن‌آگاهانه بیشترین بار عاملی مربوط به گویه ۱۴ (۰/۶۶) و کمترین بار عاملی را گویه ۲۸ (۰/۳۶) دارد.

**همسانی درونی:** برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، از همبستگی بین نمرات ابعاد فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با یکدیگر و با نمره کل پرسشنامه استفاده شد. نتایج همسانی درونی در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین مقیاس و ابعاد مقیاس رویکرد به آموزش

متغیرها	۱	۲	۳	میانگین	انحراف معیار
۱- حضور در کنار فرزند	۱			۴۰/۱۲	۶/۶۶
۲- تربیت ذهن‌آگاهانه	۰/۷۲**	۱		۴۵/۹۹	۷/۶۵
۳- نمره کل فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	۰/۸۶**	۰/۸۹**	۱	۸۶/۱۱	۱۳/۲۹
۴- سرزندگی تحصیلی	۰/۰۵	۰/۰۰۳	۰/۰۳	۳۳/۲۴	۷/۶۴
۵- ذهن‌آگاهی	۰/۵۷**	۰/۵۴**	۰/۶۱**	۵۲/۳۳	۶/۲۰

\*\*p < ۰/۰۱

نتایج حاکی از همبستگی نسبتاً زیاد (۰/۷۲) بین ابعاد حضور در کنار فرزند و تربیت ذهن‌آگاهانه و همبستگی زیاد (۰/۸۶ و ۰/۸۹) بین هر بعد با نمره کل پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بود. برای بررسی روایی همگرایی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و ابعاد آن از ابزار ذهن‌آگاهی نوجوان و بزرگسال (دروتمن و همکاران، ۲۰۱۸)، استفاده شد. نتایج به دست آمده حاکی از وجود همبستگی‌های معنی‌دار بین ابعاد فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و مقیاس ذهن‌آگاهی نوجوان و بزرگسال بود که این نتایج روایی همگرایی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه را تایید می‌کند. همچنین برای بررسی روایی واگرایی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی استفاده شد. نتایج به دست آمده عدم رابطه معنی‌دار بین متغیرها را نشان می‌دهد که این نتایج، روایی واگرایی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه را تایید می‌کند.

**پایایی:** به منظور تعیین پرسشنامه مقیاس فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. آلفای کرونباخ برای عامل‌های حضور داشتن کنار فرزند، تربیت ذهن‌آگاهانه و ضریب پایایی کل به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۵ و ۰/۹۰ به دست آمد.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه مک‌کافری و همکاران (۲۰۱۷) در گروهی از مادران دانش‌آموزان مدارس چهارگانه شیراز انجام شد. نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که این ابزار روایی و پایایی مطلوبی دارد و می‌تواند به عنوان ابزاری سودمند در جهت سنجش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در جامعه ایرانی مورد استفاده قرار گیرد.

در ابتدا نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی با استفاده از مولفه‌های اصلی بیانگر قابل استفاده بودن و تایید روایی پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در فرهنگ ایرانی بود. نتایج نشان داد که ارزش ویژه عامل‌ها بزرگ‌تر از یک می‌باشند همچنین درصد واریانس مشترک بین دو عامل روی هم ۹۲/۷۸ درصد کل واریانس پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه را در پژوهش حاضر تبیین می‌کند (جدول ۱). انجام تحلیل عاملی اکتشافی با استفاده از مولفه‌ی اصلی دو بعد حضور در کنار فرزند و تربیت ذهن‌آگاهانه را تایید کرد که این یافته همسو با نتایج پژوهش مک‌کافری و همکاران (۲۰۱۷) است. سپس با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی نیز روایی مقیاس تایید شد که دو عامل تربیت ذهن‌آگاهانه و حضور داشتن در کنار فرزند مورد تایید است. همانطور که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است مدل ابتدا از برآش مطلوبی برخوردار نبود و پس از اصلاح پیشنهادی بوسیله نرم افزار AMOS با وصل کردن ضرایب خطای گویه‌ها مدل به برآش مطلوب رسید که خود بیانگر نبود شواهد کافی برای رد پرسشنامه دو عاملی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه است. این یافته‌ها همسو با نتایج پژوهش مک‌کافری و همکاران (۲۰۱۷) است.

همان طور که ملاحظه شد همسانی درونی مقیاس فرزندپروری ذهن آگاهانه نیز شاهد دیگری بر روایی سازه‌ی این ابزار بود. همبستگی ۰/۷۲ بین ابعاد حضور در کنار فرزند و تربیت ذهن آگاهانه و همچنین همبستگی ۰/۸۶ و ۰/۸۹ بین هر بعد با نمره کل پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه (جدول ۴) بود به گونه‌ای که همبستگی هر یک از خرده مقیاس‌ها با نمره کل پرسشنامه بالاتر از همبستگی آن‌ها با یکدیگر است که مطابق با نظر میچل و جولی<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) همسانی درونی پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه تایید می‌گردد. این یافته بدان معناست که ابعاد پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه به خوبی از یکدیگر قابل تفکیک هستند. برای بررسی روایی همگرایی و واگرایی مقیاس فرزندپروری ذهن آگاهانه از مقیاس‌های ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال و پرسشنامه سرزندگی تحصیلی استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که همبستگی پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه با مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال ۰/۶۱ است که در سطح ۰/۰۱ همبستگی معنی داری دارد و روایی همگرایی آن تایید می‌شود. همچنین نتایج همبستگی بین پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه و پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حاکی از عدم همبستگی بین این دو متغیر بود (جدول ۳) که این خود بیانگر تفاوت بین این دو ابزار است پس روایی واگرایی پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه براساس نظر میچل و جولی (۲۰۱۲) مورد تایید قرار گرفت. این یافته نیز همسو با نتایج پژوهش مک‌کافری و همکاران (۲۰۱۷) بود.

همچنین نتایج ضریب پایایی در پژوهش حاضر بیانگر مطلوب بودن ضریب پایایی است. آلفای کرونباخ برای عامل‌های حضور داشتن کنار فرزند، تربیت ذهن آگاهانه و ضریب پایایی کل به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۵ و ۰/۹۰ به دست آمد. که در تبیین این یافته می‌توان گفت گویی‌های هر کدام از ابعاد فرزندپروری ذهن آگاهانه همبستگی بسیار خوبی با هم دارند (میچل و جولی، ۲۰۱۲). تفاوت ناچیز پایایی در مطالعات مک‌کافری و همکاران (۲۰۱۷) با پژوهش حاضر مهر تایید دیگری بر تایید پایایی این پرسشنامه بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش مک‌کافری و همکاران (۲۰۱۷) در مورد مشخصه‌های روان سنجی پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه مطابقت می‌کند.

در مجموع نتایج پژوهش حاضر روایی و پایایی پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه مک‌کافری و همکاران (۲۰۱۷) را مورد تایید قرار داد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر این پرسشنامه از برازش مناسب، روایی و پایایی قابل قبولی برای استفاده در جامعه ایرانی برخوردار است.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود. در پژوهش حاضر تنها از والد مادر بهره گرفته شد که بیانگر محدودیت گروه نمونه در پژوهش حاضر است. استفاده از پرسشنامه برای جمع آوری داده‌ها و عدم استفاده از روش‌های تشخیصی دیگر هم از محدودیت‌های پژوهش حاضر است. از محدودیت دیگر می‌توان به استفاده نکردن از روش‌های اعتبار سنجی مثل بازآزمایی، روایی ملاکی و ... که بتوان نتایج را با اطمینان بیشتری تعیین داد، اشاره کرد. لذا استفاده از والد پدر یا هر دو والد در پژوهش و بکارگیری ابزارهایی چون مصاحبه و مشاهدات بالینی برای جمع آوری اطلاعات در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود. همچنین براساس نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود در کارگاه‌های فرزندپروری به آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه پرداخته شود و پکیج‌های آموزشی در اختیار والدین دانش‌آموزان در مدارس قرار داده شود.

## منابع

- بارانی، ح؛ سلامت، س. پ؛ و فولادچنگ، م. (۱۳۹۸). ویژگی‌های روانسنجی مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*, ۱۰(۳۹)، ۱۵۲-۱۲۳.
- دھقانی‌زاده، م. ح؛ و حسین‌چاری، م. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. *مجله‌ی مطالعات آموزش و پادگیری (مجله‌ی علوم اجتماعی و انسانی سابق)*, ۱۵(۱۰)، ۶۳-۴۷.
- ویس کرمی، ح؛ و یوسف‌وند، ل. (۱۳۹۷). بررسی نقش سرزندگی تحصیلی و شادکامی در پیش‌بینی خلاقیت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *محله‌ی پژوهش در آموزش علوم پزشکی*, ۲۸-۳۷(۲۰).
- Arnold, D. S., O'Leary, S. G., Wolff, L. S., & Acker, M. M. (1993). The Parenting Scale: A measure of dysfunctional parenting in discipline situations. *Psychological Assessment*, 5(2), 137-144. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.137>
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bogels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Journal of Mindfulness*, 1(2):

## Psychometric Properties of Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ)

- 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822- 848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Droutman, V., Golub, I., Oganesyan, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.037>
- Duncan, L. G., Coutsworth, J. D., & Greenberg, MT (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Psychology Family Review*, 12(3), 255.270. [10.1007/s10567-009-0046-3](https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3)
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion. <https://www.amazon.com/Everyday-Blessings-Inner-Mindful-Parenting/dp/0786883146>
- Kabat-Zinn, J. (2010). *Mindfulness meditation for relief*. Publisher: Sounds true. <https://www.amazon.com/Mindfulness-Meditation-Pain-Relief-Reclaiming/dp/B0035YCZNS>
- Keng, S., Smoski, J. J., & Robins, C. J.(2011). *Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies*. *Clinical Psychology Review*. [10.1016/j.cpr.2011.04.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006)
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Mccaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8 (1), 232-246. DOI:[10.1007/s12671-016-0596-7](https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7)
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. In P. H. Mussen, & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 4. Socialization, Personality, and Social Development* (pp. 1-101). New York: Wiley. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1572824499416286080>
- Meppelink, R., De Buruin, E.L., Wanders-Mulder, F.H., Vennik, C.J., & Bogels, S.M. (2016). Mindful parenting training in child psychiatric settings: Heightened parental mindfulness reduces Parents and Children's Psychopathology. *Mindfulness*, 7 (3), 680-689. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0504-1>
- Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2012). *Research design explained*. Cengage Learning. <https://www.amazon.com/Research-Explained-Mitchell-published-Learning/dp/B00E28XXPU>
- Noller, P., & Callan, V. (2015). *The adolescent in the family*. Routledge-Library-Editions. SBN-13: 978-1138952041 <https://www.amazon.com/Adolescent-Family-Routledge-Library-Editions/dp/1138952044>
- O'Brien, K. M. (2011). *Evaluating the effectiveness of a parent training protocol based on acceptance and commitment therapy philosophy parenting* [PhD Thesis]. Denton, TX: University of North Texas. <https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc84261/m1/1/>
- Reitman, D., Rhode, P. C., Hupp, S. D., & Altobello, C. (2002). Development and validation of the parental puthority questionnaire – revised. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(2), 119-127. <https://doi.org/10.1023/A:1015344909518>
- Segal, Z.V.; Williams, M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy-for-Depression/Segal-Williams-Teasdale/9781462537037>
- Van der Oord, S., Bogels, S. M., & Peijnenburg, D. (2011). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 139-147. doi: [10.1007/s10826-011-9457-0](https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0)