

اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تعارض والد- فرزند و قلدری در نوجوانان مادر سرپرست

The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on parent-child conflict and bullying in single mother-headed adolescents

Iman Baharvand

Family Counselling-Graduated from
Shahid Chamran University of Ahvaz,
Ahvaz, Iran

Mansour Sodani &

Zabihollah Abbaspour

Shahid Chamran University of Ahvaz,
Ahvaz, Iran

ایمان بهاروند

مشاوره خانواده دانش آموخته دانشگاه شهید

چمران اهواز، اهواز، ایران

منصور سودانی* و

ذبیح‌اله عباس‌پور

دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

چکیده: کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی یک برنامه گروهی است که با کمک ترکیبی از مراقبه ذهن آگاهی، آگاهی بدنی و تمرینات یوگا با هدف افزایش آگاهی انجام می‌شود. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تعارض مادر- فرزند و قلدری در نوجوانان مادر سرپرست شهر اهواز بود. روش پژوهش، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه با گروه کنترل بود. در این پژوهش نمونه شامل ۳۰ دانش آموز پسر مادر سرپرست بود که در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش ۹۰ دقیقه‌ای کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، پرسشنامه تعارض والد- فرزند (PCS) و پرسشنامه قلدری (IBS) را تکمیل کردند. یافته‌ها تفاوت معناداری بین عملکرد دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات تعارض والد- فرزند و قلدری در مرحله پس‌آزمون و پیگیری را نشان داد. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی، یک آموزش مؤثر برای کاهش تعارضات والد- فرزندی و قلدری در نوجوانان مادر سرپرست است. با توجه به اثربخشی این روش، اجرای چنین جلساتی توسط روان‌شناسان، مشاوران مدارس و سایر درمانگران خانواده توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: تعارض مادر- فرزند، تنیدگی، ذهن آگاهی، قلدری، مادر سرپرست

Abstract: Mindfulness-based stress reduction is a group program that uses a combination of mindfulness meditation, body awareness and Yoga asanas with the aim of increasing mindfulness. The purpose of the present study was to examine the effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on mother-child conflict and bullying in single mother-headed adolescents in Ahvaz. The research method was experimental with pretest-posttest and one month follow-up with control group design. In this research 30 mother-headed students from among all the students in the academic year of 2017-2018, selected and were randomly assigned to experimental and control groups (15 persons per group). The experimental group received 8 sessions with 90 minutes of the training of mindfulness-based stress reduction and the control group did not receive any intervention. Both groups completed the parent-child conflict scale (PCC) and Illinois bullying scale (IBS) in three stages of pre-test, post-test and follow-up. Finding showed a significant difference between performance of both experimental and control groups in the scores of parent-child conflict and bullying in post-test and follow-up stages. Based on the findings of this study, it can be concluded that training program of mindfulness-based stress reduction is effective in reducing parent-child conflict and bullying among single mother-headed adolescents. Regarding the effectiveness of training, implementation of such educational programs by Psychologists, school counselors and other family therapists is recommended.

Keywords: Mother-child conflict, stress, mindfulness, bullying, mother-headed

sodani_m@scu. ac. ir

* نشانی پستی نویسنده مسوول: اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره. پست الکترونیکی:

Received: 24 Feb 2019

Accepted: 1 Aug 2019

دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۰۵ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۱۰

مقدمه

خانواده^۱ در تعلیم و تربیت فرزندان نقش مهمی را ایفا می‌کند و به عنوان مهم‌ترین واحد اجتماعی و عاطفی، دربرگیرنده عمیق‌ترین پیوندهای روانی و اجتماعی است (دوران، لیچاک، باکمن، کوستنوک و براون، ۲۰۱۲). خانواده دربرگیرنده بیشترین و عمیق‌ترین مناسبات انسان است و علاوه بر آنکه منبع اولیه نیازهای اساسی فرد محسوب می‌شود، موقعیت‌های متعددی را برای یادگیری و شکل‌گیری نگرش‌ها و تشکیل باورهای فرد فراهم می‌آورد (گلا دینگ^۲، ۱۹۸۲/۱۳۹۳). اما باید توجه داشت که بعضی از خانواده‌ها ساختار کاملی ندارند و به دلایل مختلفی چون مرگ یکی از والدین، طلاق، ترک خانواده، حاملگی بدون ازدواج و فرزندخواندگی، تک‌سرپرست^۳ یا تک‌والد^۴ نام نهاده می‌شوند که در جوامع امروزی رو به گسترش است. در چنین ساختاری یکی از والدین با مانده، مسئولیت همه‌جانبه زندگی و مراقبت از فرزندان را بر عهده دارد؛ در این راستا توجه به رابطه والد-فرزند در چنین خانواده‌هایی به‌ویژه مادر سرپرست^۵ حائز اهمیت است (عسگری و جزایری، ۱۳۹۷). درواقع رابطه والد-فرزند یک رابطه بسیار مهم و ضروری به‌ویژه در ایجاد حس امنیت و عشق در فرزندان است که شامل مجموعه‌ای از رفتارها، احساسات و انتظارات منحصربه‌فرد هر والد و فرزندی است که به رشد انواع مهارت‌ها و ارزش‌های فرد کمک می‌کند. همچنین این ارتباط می‌تواند منجر به شکل‌گیری تصورات اولیه مثبت و منفی در فرد شود و رفتار او را در بزرگسالی تحت تأثیر قرار دهد (رودیگر، استیونز، بروکمن، بهاری و یانگ، ۲۰۱۸). در این میان باید توجه داشت که مطالعه خانواده‌های تک‌والدینی مادر سرپرست اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا زنان با سرپرست شدن به علت تعدد و تعارض نقش، آرامش روانی خود را از دست می‌دهند. تجارب این گروه از زنان نشان می‌دهد که خود را متفاوت از دیگران می‌دانند و احساس حقارت، درماندگی و دلتنگی دارند (حسینی، فروزان و امیرفریار، ۱۳۸۸). یکی از معضلات خانواده‌های تک‌والدینی مشکلات ارتباطی و تعارض والد سرپرست با فرزندان، به‌ویژه

فرزند نوجوان است. نتایج پژوهش‌های پیشین اکثراً از این باور مردمی حمایت می‌کنند که نوجوانان با مادران خود درگیری و تعارض‌های بیشتری دارند (لاو و برونسین، ۲۰۱۸). در دوره نوجوانی تغییرات بیولوژیکی، شناختی، روانی و اجتماعی به وجود می‌آید و این تغییرات، زمینه بروز مشکلات و تعارض‌ها را در خانواده ایجاد می‌کند (ازمت و بی‌وقلو، ۲۰۰۹).

تعارض والد-فرزند به عنوان وضعیتی ناسازگار، اختلاف عقیده یا یک مخالفت رفتاری تعریف می‌شود و به این ترتیب به جنبه خاصی از ارتباط والدین و فرزندان خود اشاره می‌کند (لاو و برونسین، ۲۰۱۸). همچنین تعارض به شکل اختلاف‌نظر، مخالفت و بحث و جدل، یکی از برجسته‌ترین انواع تعامل‌ها در سنین نوجوانی است. تعارض، ناشی از تغییرات رشدی^۶ و در اوایل نوجوانی که نوجوان به دنبال کسب استقلال است، رخ می‌دهد (ساکسنا، سریوستا و ناسنی، ۲۰۱۱). تعارضات والدین و فرزندان در اختلافات کلامی^۷، انتقاد^۸ یا تجاوز^۹ واقعی بیان می‌شود (ویموث، بیلر، ژو و هانسون، ۲۰۱۶) و اما لزوماً شامل تأثیر منفی نیست (لاو و برونسین، ۲۰۱۸). هر اندازه میزان تعارض والدین و نوجوان بیشتر باشد، میزان هیجانات منفی و مشکلات رفتاری در نوجوان بیشتر می‌شود (زارع، زهراکار، صالحیان و محمدی‌فر، ۱۳۹۲). محیط گرم و صمیمی حاکم بر جو خانواده در کنار رابطه محبت‌آمیز بین والدین و فرزندان می‌تواند عامل مهمی در جهت کاهش پرخاشگری^{۱۰} باشد (میرزایی کوتنایی، شاکری‌نیا و اصغری، ۱۳۹۴). تحقیقاتی که در زمینه مشکلات رفتاری صورت گرفته است اغلب نشان داده‌اند اختلالات رفتاری مانند پرخاشگری و قلدری^{۱۱} بیشتر حاصل خانواده‌های مشکل‌دار، دارای ساختار ناسالم و نحوه ارتباط نامطلوب والدین با کودک است تا عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی (یاکوب و سیو، ۲۰۱۰). نوجوانان در این خانواده‌ها که دارای روابط مبهم و ناهماهنگ هستند مورد بی‌توجهی و بدرفتاری والدین قرار می‌گیرند که این خود زمینه‌ساز بروز رفتارهای قلدرانه و پرخاشگری می‌شود (بریس^{۱۲}، ۲۰۰۴؛ به نقل از بیرامی، هاشمی، فتحی‌آذر و علائی، ۱۳۹۲).

6. developmental changes
7. theological differences
8. criticism
9. violation
10. aggression
11. bullying
12. Braith, w.

1. family
2. Gelading, S.
2. single-headed
4. single-parent
5. mother-headed

در گذشته نیست و مستقیم به درمان مشکلات نمی‌پردازد، بلکه با هشیاری به بررسی محرک‌های زیربنایی شناخت‌ها و هیجان‌ها توجه می‌کند و مفاهیم نهفته زندگی را در معرض آگاهی قرار می‌دهد؛ به این ترتیب بدون قضاوت یا سرزنش نشان می‌دهد که هیجان‌ات، مرکب از افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه هستند؛ همچنین آنها اغلب نشانه‌های عمیق و وسیعی از ناکارآمدی نحوه برقراری ارتباط ما با خودمان، دیگران و دنیا هستند؛ آنها اطلاعات درونی و بیرونی را اعلام می‌کنند و علائمی هستند که فقط باید در این لحظه بدون قضاوت و یا سرزنش مشاهده شوند و مورد توجه قرار گیرند (ویلیامز و پنمن، ۲۰۱۱). برخی از محققان فرض کرده‌اند که فعالیت‌هایی مانند یوگا ممکن است واکنش‌پذیری استرس را کاهش دهد و در نتیجه سلامت کلی و بهزیستی را بهبود می‌بخشد (ریلی و پارک، ۲۰۱۵).

پژوهش‌های بسیاری در مورد تأثیر آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر رابطه والد- فرزند و رفتارهای پرخطرانه صورت گرفته است. به عنوان مثال، در پژوهشی تأیید شد که رویکردهای روان‌شناختانه مانند مداخله کاهش استرس (تنیدگی) مبتنی بر ذهن آگاهی می‌توانند برای انواع مختلفی از استرس‌های روان‌شناختی و یا حل اختلافات و بهبود روابط مادر- فرزند مؤثر باشند (یوشیماسو، اوگا، کایا، کیتاباشی و کانایا، ۲۰۱۲). وندراوورد، بوگلز و پیچنبورگ (۲۰۱۲) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی برای کودکان دارای کمبود توجه و همچنین فرزندپروری ذهن آگاهانه به والدین باعث بهبود تعامل مادر- کودک و به تبع آن کاهش تعارضات می‌شود. همچنین مایرید و موتانا (۲۰۱۸) در پژوهشی با اشاره به اینکه مدارس مسئولیت مراقبت از تمام دانش‌آموزان را در برابر خطرات قلدری دارد، نشان دادند که بین ذهن آگاهی و قلدری ارتباط معناداری وجود دارد و همچنین نشان دادند که افزایش ذهن آگاهی و کاهش قلدری به صورت غیرمستقیم سلامت روان را افزایش می‌دهند.

واضح است که توجه به نوجوانان و حل مشکلات آنها به خصوص در خانواده‌های با ساختار مشکل‌دار، نه تنها برای خودشان و خانواده‌هایشان ضروری است، بلکه حل مشکلات آنها به معنای حل مشکلات آتی جامعه خواهد بود. در این

قلدری به عنوان یک مشکل رفتاری تعاریف متفاوتی دارد که همه آنها سه محور مشترک دارند: عمدی بودن، تکراری بودن و عدم تعادل قدرت بین قلدر و قربانی^۱ (گایل، ۲۰۱۸). قلدری معمولاً به عنوان استفاده از قدرت فیزیکی یا عاطفی برای کنترل یا آسیب رساندن به دیگران تعریف می‌شود و می‌تواند شامل رفتارهایی مانند حملات فیزیکی و کلامی، ایجاد تهدید، گسترش شایعات، فراهوانی نام و یا قصد از بین بردن کسی از یک گروه باشد (زاگرن، ۲۰۱۶). در چهار دهه گذشته محققان دریافته‌اند قلدری به عنوان پدیده‌ای شایع بخصوص در بافت آموزشی ابتدایی و متوسطه مطرح است (هایمل و سویرر^۲، ۲۰۱۵؛ به نقل از اصغری شریانی و بشرپور، ۱۳۹۷). در بررسی‌های اخیر در رابطه با موضوع قلدری نتایج نشان می‌دهند که ۳۱ الی ۴۸ درصد از دانش‌آموزان مقطع متوسطه توسط همسالان خود مورد قلدری قرار می‌گیرند و ۲۵ درصد نیز آزار و اذیت فیزیکی را گزارش می‌دهند (اینوگرام، اسلیچ، میران، والیدو، هینروس و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه، تمایل به شناخت و کنترل قلدری یکی از دغدغه‌های بسیاری از مجامع ملی و بین‌المللی شده است. سازمان ملل^۳ نیز قلدری را به عنوان یکی از مشکلات عمده در مدارس به رسمیت شناخته و نسبت به پیامدها و آثار مخرب آن هشدار داده است. با توجه به فراوانی قوانین بین‌المللی که از کودکان برای علم‌آموزی و حضور در محیط‌های آموزشی سالم و امن حمایت می‌کنند، هیچ تردیدی باقی نمی‌ماند که پیامدها و تأثیرات قلدری روی قربانیان منجر به بروز مشکلاتی می‌شود که در چهارچوب موضوع خشونت^۴ باید مورد بررسی قرار گیرند (مت‌شنی، ۲۰۱۳).

محققان عقیده دارند آموزش مهارت‌های کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی^۵ بر بهبود رابطه والد- فرزند و کاهش رفتارهای پرخطرانه مؤثر است (سو، می و چوی، ۲۰۱۶؛ شین و های، ۲۰۱۷). کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی که توسط کابات زین^۶ در دهه ۱۹۷۰ توسعه داده شده است، یک برنامه گروهی است که با استفاده از ترکیبی از مراقبه ذهن آگاه، آگاهی بدن و تمرینات یوگا با هدف افزایش آگاهی انجام می‌شود (میچل، دیوید و چانتل، ۲۰۱۷). این مداخله روشی برای پی بردن به مسائل گذشته یا اصلاح روش‌های غلط تفکر

1. victim
2. Hymel, S., & Swearer, S. M.
3. The United Nations
4. violence
5. Mindfulness-Based Stress Reducing (MBSR)
6. Kabat-Zinn, J.

دانش‌آموزانی که نمره بالاتری کسب کرده بودند به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. سپس شرکت‌کنندگان گروه آزمایش بسته آموزشی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی چاسکالون (۲۰۱۱) را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته یک جلسه دریافت نمودند؛ درحالی‌که گروه کنترل در لیست انتظار بودند. پس از آن، از هر دو گروه پس‌آزمون و با فاصله یک ماه آزمون پیگیری به عمل آمد. داده‌های آماری، با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳، در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای توصیف داده‌ها از جداول و شاخص‌های آمار توصیفی مثل میانگین، انحراف استاندارد و برای استنباط داده‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری^۲ استفاده شد. معیارهای ورود به گروه نمونه شامل: داوطلب شرکت در پژوهش، دانش‌آموز پسر مقطع متوسطه اول، تعهد حضور در هشت جلسه درمانی، بومی بودن شهر اهواز، تحت آموزش یا درمان دیگری نبودن و عدم مصرف داروهای روانپزشکی بود.

در این پژوهش برای آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از بسته آموزشی چاسکالون (۲۰۱۱) استفاده شد که چکیده درونمایه جلسه‌های آموزش در ۸ جلسه به صورت ذیل است.

زمینه تحقیقات بسیار کمی در کشور ما صورت گرفته است و حاصل این کمبود مطالعات و تلاش در جهت رفع مشکلات این قشر به وضوح در آسیب‌های اجتماعی و فردی در این نوجوانان قابل مشاهده است. بنابراین، با توجه به اهمیت درک مسائل خانواده‌های مادر سرپرست و فرزندان آنها، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تعارض والد-نوجوان و قلدری در نوجوانان مادر سرپرست شهر اهواز انجام گرفت.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر مادر سرپرست مقطع متوسطه اول شهر اهواز در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ تشکیل دادند. در این پژوهش بعد از انجام هماهنگی‌های اداری با اداره آموزش و پرورش اهواز، برای یک دوره آموزشی فراخوان ثبت‌نام بین مدارس ناحیه یک شهر اهواز داده شد. ۹۲ نفر ثبت‌نام کردند. از بین افراد ثبت‌نام شده افرادی که معیارهای ورود به پژوهش را داشتند، به پرسشنامه‌های تعارض والد-فرزند^۱ (PCS) و قلدری ایلینویز^۲ (IBS) پاسخ دادند. از این میان ۳۰ نفر از

جدول ۱

خلاصه جلسات کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR)

جلسه	محتوا
جلسه اول	معارفه و دعوت شرکت‌کنندگان به بحث پیرامون جلسات، معرفی کلی برنامه کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، مؤلفه‌ها، اهداف و انتظارات از مداخله، آموزش توجه برشی، دادن پس‌خوراند و بحث پیرامون تمرین انجام‌شده، ارائه توضیحاتی پیرامون سیستم هدایت خودکار، نحوه کاربرد آگاهی در لحظه حاضر از احساسات بدنی، ارائه تکلیف.
جلسه دوم	مرور تکلیف هفته گذشته و بحث پیرامون آن، تمرین وارسی بدن، تمرین مراقبه ذهن‌آگاهی تنفس، بازخورد مراقبه تنفس، توضیح تصویری تمرینات کششی یوگا به همراه اجرای آنها، آموزش نحوه ثبت تجربیات خوشایند، تعیین تکلیف هفته آینده.
جلسه سوم	مرور تکالیف هفته گذشته، انجام نشست هشیارانه با آگاهی از تنفس (مراقبه نشسته)، بحث و بازخورد پیرامون تمرین مراقبه نشسته، انجام تمرینات یوگا به صورت گروه‌های ۵ نفری، تمرین تنفس سه دقیقه‌ای، آموزش نحوه ثبت تجارب ناخوشایند، ثبت تجارب ناخوشایند به عنوان تکلیف خانگی.
جلسه چهارم	مرور تکالیف هفته گذشته، انجام مجدد تمرین وارسی بدنی، تمرین ۵ دقیقه‌ای دیدن یا شنیدن، تمرین مجدد نشست هوشیارانه با آگاهی از تنفس و بدن، تعیین تکلیف خانگی.

ادامه جدول ۱

جلسه پنجم	مرور تکلیف‌های هفته گذشته، تمرین تنفس، تمرین نشست هوشیارانه (آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار)، توضیحاتی پیرامون تنش و شناسایی واکنش‌های شرکت‌کنندگان نسبت به آن، بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند بر احساس، افکار و حس‌های بدنی، انجام یوگای هوشیارانه، تمرین تنفس سه دقیقه‌ای، تعیین تکلیف هفته آینده.
جلسه ششم	مرور تکالیف هفته گذشته و بحث پیرامون آن، تمرین واری‌های بدنی، انجام یوگای هوشیارانه، انجام مراقبه نشسته (حضور ذهن از صداها و افکار)، تعیین تکلیف هفته آینده.
جلسه هفتم	مرور تکالیف هفته گذشته، تکرار تمرینات جلسات قبل، تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش، آموزش مراقبه کوهستان، تعیین تکالیف هفته آینده.
جلسه هشتم	مرور تکالیف هفته گذشته، تمرین واری‌های بدنی، بازیگری کل برنامه و مهارت‌های آموزش داده شده با توجه به اهداف اولیه شرکت‌کنندگان در مداخله به روش گروهی، بحث در مورد برنامه‌ها و تمرینات، پایان دادن به کلاس با آخرین مراقبه و تأکید بر اجرای روزانه و مداوم تمرینات آموزش داده شده در طی ۸ جلسه.

ابزار سنجش

پرسشنامه تعارض والد-فرزند (PCS). در پژوهش حاضر به منظور بررسی میزان تعارض والد-فرزند از پرسشنامه تعارض والد-فرزند (PCS) اسدی‌یونسی، مظاهری، شهیدی، طهماسبیان و فیاض‌بخش (۱۳۹۰) استفاده شد. فرم والدین این پرسشنامه دارای ۸۹ سوال و فرم نوجوان دارای ۹۲ سوال است. نمره‌گذاری پرسش‌ها بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود که طی آن برای گزینه تقریباً هرگز ۱، برای گزینه به ندرت ۲، برای گزینه گاهی ۳، برای گزینه اغلب ۴ و برای گزینه همیشه ۵ در نظر گرفته می‌شود. هر سوال دارای دو قسمت است که قسمت اول هر سوال «فروانی تعارض» و قسمت دوم «شدت تعارض» را می‌سنجد. نمره‌گذاری سوال‌ها در هر قسمت جداگانه و بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود. نمره هر فرد به صورت میانگین شدت تعارض در موضوع‌های مورد تعارض محاسبه شده که بین ۱ (آرام) تا ۵ (عصبانی) در تغییر است. اسدی‌یونسی و همکاران (۱۳۹۰)، ضریب آلفای کرونباخ^۱ ۰/۹۶ را برای همسانی درونی بخش فراوانی تعارض و ضریب آلفای ۰/۹۸ برای بخش شدت تعارض را به‌دست آورده‌اند. پایایی بازآزمایی^۲ این مقیاس نیز برای بخش فراوانی تعارض ۰/۷۲ و برای بخش شدت تعارض ۰/۷۴ به‌دست آمده است. روایی سازه همزمان^۳ این مقیاس از طریق اجرای همزمان آن با مقیاس سنجش تعارض نوجوان-والد^۴ (رابین و فاستر، ۱۹۸۹؛ به نقل از اسدی و همکاران) بررسی شد که نتایج بیانگر

همبستگی معنادار نمره با هر دو بخش فراوانی تعارض (۲۰/۳۱) (=) و شدت تعارض (۲۰/۳۹) است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ برای شدت تعارض به‌دست آمد.

پرسشنامه قلدری ایلینویز (IBS). اسپلیج و هالت (۲۰۰۱) پرسشنامه قلدری ایلینویز را طراحی نمودند. این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال است که سه زیرمقیاس قلدری، نزاع^۵ و قربانی را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (هرگز تا همیشه) و هر ماده دارای ارزشی بین ۱ تا ۵ است که طی آن برای گزینه تقریباً هرگز ۱، برای گزینه به ندرت ۲، برای گزینه گاهی اوقات ۳، برای گزینه اکثر اوقات ۴ و برای گزینه همیشه ۵ در نظر گرفته می‌شود. تحلیل پرسشنامه به دو صورت (مولفه‌های پرسشنامه و میزان نمره به‌دست آمده) انجام می‌گیرد. در این پژوهش، تحلیل بر اساس میزان نمره به‌دست آمده صورت می‌گیرد که بر اساس آن نمره‌های به‌دست آمده را جمع کرده و با توجه آن تصمیم‌گیری می‌شود. حد پایین نمرات ۱۸، حد متوسط نمرات ۴۵ و حد بالا نمرات ۹۰ است. برای تعیین پایایی^۶ این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل مقیاس ضریب آلفای ۰/۸۷ و برای هر کدام از زیرمقیاس‌ها شامل قلدری ۰/۸۷، نزاع ۰/۸۳ و قربانی ۰/۸۸ به‌دست آمد. این مقیاس در ایران توسط چالمر (۱۳۹۲) هنجاریابی شده و برای بررسی روایی همزمان مقیاس، همبستگی ابعاد مقیاس قلدری با مقیاس پرخاشگری^۷ باس و پری^۸ (AQ) به کار رفت که حاکی از همبستگی مطلوبی بود

5. quarrel
6. reliability
7. Aggression Questionnaire (AQ)
8. Bass & Perry

1. Cronbachs coefficient alpha
2. re-test reliability
3. concurrent structure validity
4. Adolescent-parent Conflict Scale (ACS)

($p < 0/001$). همچنین روایی همگرای^۱ این مقیاس حاکی از همبستگی رضایت‌بخشی بین ابعاد مقیاس با نمره کل بود. اکبری بلوطبنگان و طالع پسند (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۸۷ و هرکدام از مقیاس‌ها شامل قلدری ۰/۷۷، قربانی ۰/۷۱ و نزاع ۰/۷۶ گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۷۷ به‌دست آمد.

یافته‌ها

جدول ۲

میانگین و انحراف استاندارد سن و متغیرهای پژوهش

متغیر	آزمون	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		M	SD	M	SD
سن	-	۱۲/۶۷	۰/۷۲	۱۲/۸۰	۰/۷۷
تعارض والد- فرزند	پیش‌آزمون	۲۵۴/۳۳	۱۸/۲۱	۲۵۱/۴۰	۱۶/۳۶
	پس‌آزمون	۲۲۶/۴۷	۱۳/۱۹	۲۵۱/۸۷	۱۴/۷۱
	پیگیری	۲۲۹/۰۷	۱۸/۸۷	۲۵۰/۶۷	۱۴/۲۲
قلدری	پیش‌آزمون	۴۶/۶۷	۶/۰۰	۴۵/۶۷	۵/۱۹
	پس‌آزمون	۳۶/۸۷	۴/۵۱	۴۳/۹۳	۴/۸۱
	پیگیری	۳۸/۳۳	۵/۰۱	۴۴/۸۰	۵/۵۸

همگنی ماتریاس‌های واریانس-کوواریانس برقرار است. همچنین برای بررسی نبودن تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون، فرض یکسانی شیب رگرسیون نشان داد که میزان F محاسبه شده در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست ($p \geq 0/05$) و بین گروه‌ها و پیش‌آزمون تعامل وجود ندارد.

جدول ۳، نشان می‌دهد که که میزان F مشاهده شده برای آزمون لامبدای ویکلز در مرحله پس‌آزمون ۴۸/۵۳ و در مرحله پیگیری ۲۰/۳۷ است که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. بنابراین حداقل در یکی از متغیرهای مورد مقایسه (تعارض والد- فرزند و رفتارهای قلدرا نه)، بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد و نشانگر معنادار بودن ترکیبی متغیرهای وابسته در مرحله پس‌آزمون و پیگیری است.

برای تحلیل استنباطی داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد که ابتدا مفروضه‌های لازم جهت انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره بررسی شد. نتایج آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف^۲ نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها، در مورد متغیرهای پژوهش در هر سه نوبت آزمون برقرار است ($p > 0/01$). برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها از آزمون لوین^۳ استفاده شد و با توجه عدم معناداری این آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در مورد متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری برقرار است ($p > 0/01$). به منظور تأیید شرط همگنی ماتریاس‌های واریانس-کوواریانس از آزمون باکس^۴ استفاده شد و با توجه به معنادار نبودن مقدار F مشاهده شده در مرحله پس‌آزمون ($p \geq 0/05$) و مرحله پیگیری ($p \geq 0/05$)، شرط

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری

مرحله	آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	معناداری
پس‌آزمون	لامبدا ویکلز	۰/۲۰	۴۸/۵۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱
پیگیری	لامبدا ویکلز	۰/۳۸	۲۰/۳۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱

1. convergent calidity
2. Kolmogorov-Smirnov
3. Leven test
4. Box's test

کنترل نمرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل، معنادار است و آموزش مفاهیم کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تعارض والد- فرزند در مرحله پس‌آزمون با اندازه اثر $۰/۵۴$ و پیگیری با اندازه اثر $۰/۳۴$ مؤثر بوده است.

جدول ۴ و ۵ یافته‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (آنکوا) در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج جدول ۳، تفاوت بین میانگین نمرات تعارض والد- فرزند در مرحله پس‌آزمون ($p < ۰/۰۰۱$)، $F = ۳۱/۵۷$ و پیگیری ($F = ۱۳/۵۴$, $p < ۰/۰۰۱$) بعد از جدول ۴

نتایج تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی نمرات تعارض والد- فرزند

مرحله	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر
پس‌آزمون	۳۸۴۲/۸۵	۱	۳۸۴۲/۸۵	۳۱/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۵۴
خطا	۳۱۴۹/۸۴	۲۶	۱۲۱/۱۴			
کل	۱۷۲۶۳۲۹	۳۰				
پیگیری	۲۴۳۵/۳۷	۱	۲۴۳۵/۳۷	۱۳/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۳۴
خطا	۴۶۷۵/۵۶	۲۶	۱۷۹/۸۲			
کل	۱۷۳۷۳۹۶	۳۰				

است و آموزش مفاهیم کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش رفتارهای قلدرانه در مرحله پس‌آزمون با اندازه اثر $۰/۵۹$ و پیگیری با اندازه اثر $۰/۳۹$ مؤثر بوده است.

نتایج جدول ۵، نشان می‌دهد که تفاوت بین میانگین نمرات رفتارهای قلدرانه در مرحله پس‌آزمون ($p < ۰/۰۰۱$)، $F = ۳۸/۸۸$ و پیگیری ($F = ۱۷/۰۹$, $p < ۰/۰۰۱$) بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل، معنادار

جدول ۵

نتایج تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی نمرات رفتارهای قلدرانه

مرحله	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر
پس‌آزمون	۴۵۷/۱۶	۱	۴۵۷/۱۶	۳۸/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۵۹
خطا	۳۰۵/۶۵	۲۶	۱۱/۷۵			
کل	۴۹۹۵۰	۳۰				
پیگیری	۳۶۲/۶۷	۱	۳۶۲/۶۷	۱۷/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹
خطا	۵۵۱/۵۶	۲۶	۲۱/۲۱			
کل	۵۲۹۳۵	۳۰				

ذهن‌آگاهی در کاهش تکانشوری و پرخاشگری و در نتیجه کاهش قلدری افراد تأثیر معناداری دارد (زونگ، کوینگ، گنج، ایسکو و چوی، ۲۰۱۷؛ سو و همکاران، ۲۰۱۶؛ شین و های، ۲۰۱۷؛ کریستوفر، هانسینگر، جولین، بوئن، روگرز و همکاران، ۲۰۱۸؛ کلمنت، آلبرتو، لویز، ایکساویر، کریستیان، ۲۰۱۶؛ مایرید و موتانا، ۲۰۱۸). دانش‌آموزان قلدر اغلب قدرت بدنی یا روانی بالاتر از سایر دانش‌آموزان دارند و آنها را مورد اذیت و آزار مکرر قرار می‌دهند. این دانش‌آموزان عموماً سریع‌تر خشمگین می‌شوند و فشاری درونی برای برون‌ریزی خشم‌شان

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تعارض والد- فرزند و قلدری نوجوانان مادر سرپرست بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش رفتارهای قلدرانه تأثیر معناداری دارد. نتایج این پژوهش را می‌توان همسو با نتایج سایر مطالعاتی در نظر گرفت که نشان داده‌اند یادگیری مهارت‌های کاهش تنیدگی مبتنی بر

اختلالات مرتبط با تنیدگی مؤثر باشد. البته لازم به توضیح است که هدف آموزش ذهن‌آگاهی، آموزش مشاهده بدون قضاوت شرایط در لحظه است. شرایطی که می‌تواند برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار، افکار رقابتی، تنش عضلانی و سایر پدیده‌های ناسازگار با آرامش را کاهش دهد. بنابراین آموزش ذهن‌آگاهی به آرام‌سازی نوجوانان کمک می‌کند و آنها با صبر پیشه کردن بیشتر و عدم قضاوت دیگران کمتر دست به رفتارهای قلدرانه خواهند زد.

یافته‌های پژوهش نشان دادند آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری میزان تعارض والد-فرزند را کاهش می‌دهد. در ارتباط با نقش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با کاهش تعارض والد-فرزند تحقیقات کمی به‌صورت مستقیم انجام شده است؛ به‌طوریکه مقایسه یافته‌های پژوهش را با یافته‌های دیگر پژوهش‌ها با دشواری مواجه می‌کند. لذا یافته‌های این پژوهش را می‌توان با مطالعاتی همسو دانست که یادگیری مهارت‌های کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث بهبود رابطه والد-فرزند و در نتیجه کاهش تعارض رابطه آنها می‌شود (سو و همکاران، ۲۰۱۶؛ فانگ، ۲۰۱۶؛ ناصح، لایلا و محمد، ۲۰۱۶؛ هلنا، ماریا و ماریا، ۲۰۱۸). با توجه به اینکه تعارض، تعاملی است ناراحت‌کننده بین دونفر که تمایل یا توانایی گوش کردن و پذیرفتن نظر یکدیگر را ندارند، آنچه که می‌تواند این تعارض را ایجاد کند و یا آن را کاهش دهد، دیدگاه‌ها و نظریه‌های متفاوت نسبت به تعارضات است. طبق دیدگاه سنتی باید از تعارضات گریخت؛ زیرا که کارکردهای زیانباری به دنبال دارند. ولی دیدگاه‌های تعاملی و روابط انسانی تعارض را اجتناب‌ناپذیر می‌دانند و معتقدند باید در جهت پذیرش و رفع آن تلاش کنیم (رزقی‌رستمی و آقایار، ۱۳۸۹). در نتیجه، آموزش ذهن‌آگاهی در پژوهش حاضر باعث شد که نوجوانان وجود اختلاف و تعارض با والد سرپرست خود را بدون اینکه قضاوت کنند بپذیرند و تلاش کنند آن را به شیوه درستی حل کنند (برجعی، ۱۳۹۲؛ کابات‌زین، ۲۰۰۵).

ویژگی‌های دوران نوجوانی مانند رشد استقلال، خودمحوری، مهارت ارتباطی ضعیف و مهارت ضعیف حل مسئله باعث می‌شود که در ارتباط میان نوجوان و والدین تعارضات بیشتر شوند و نوجوان شتابزده برای حل اختلافات و رسیدن به یک وضعیت مطلوب (رسیدن به استقلال و حل

دارند (نانسل، اوورپیک، فیلا، روان، سیمون و همکاران، ۲۰۰۱). آموزش ذهن‌آگاهی از طریق تنظیم هیجان باعث کاهش علائم جسمانی که معمولا با تجربه هیجان خشم همراه است، می‌شود. به این صورت، آموزش ذهن‌آگاهی به تکنیک‌های مهمی از جمله تن‌آرامی، تکنیک واریسی بدن و ذهن‌آگاهی تنفس مجهز است و آموزش این تکنیک‌ها به نوجوانان قلدر، که دائم رفتارهای پرخاشگرانه و مقابله‌ای از خود نشان می‌دهند، میزان تنش‌های ماهیچه‌ای و بدنی آنان را کاهش می‌دهد (هادیکی شکتر، وینر و داچرم، ۲۰۱۵). همچنین آموزش ذهن‌آگاهی با افزایش صبر افراد با استفاده از تمرین حضور ذهن از صداها و افکار می‌تواند به نوجوانان کمک کند هنگام خشمگین شدن برای برون‌ریزی خشم صبر کنند و این مسئله باعث می‌شود که با گذشت زمان بدن آنها به حالت طبیعی برگردد (چاسکالون، ۲۰۱۱). نوجوانان قلدر با توجه به اینکه رفتار دیگران را قضاوت می‌کنند، به صورت تکانشی برخورد می‌کنند. آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش آگاهی غیرقضاوتی نوجوانان می‌شود و به آنها کمک می‌کند رفتارهای دیگران را قضاوت نکنند و آنها را راحت‌تر بپذیرند و به دنبال آن از رفتار کردن به صورت تکانشی دست بردارند. همچنین آموزش ذهن‌آگاهی با استفاده از راهبرد مدیریت خود به نوجوانان کمک می‌کند استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای را ارتقا بخشند. لینهان (۱۹۹۳) نیز مطرح می‌سازد مشاهده بدون قضاوت، فرصت شناخت پیامدهای یک رفتار را ممکن می‌سازد؛ نظیر (عصبانی کردن رئیس با تأخیرهای مکرر خود) که این شناخت، تغییرات رفتاری مؤثری را به دنبال خواهد داشت. به‌ویژه در زمینه کاهش تکانشوری و رفتارهای ناسازگارانه در خصوص داشتن «حضور ذهن» در زمان حال، این مهارت باعث ایجاد کنترل توجه گشته و مهارت مفیدی برای افرادی است که در تکمیل تکالیف مهم به علت حواس‌پرتی ناشی از نگرانی‌ها، خاطرات یا خلق‌های منفی، مشکل دارند.

علاوه بر این، پژوهش‌های متعددی (کابات‌زین و همکاران، ۱۹۹۸؛ گلدبرگ^۱ و همکاران، ۱۹۹۴؛ به نقل از امیدی و محمدخانی، ۱۳۸۷) مطرح ساخته‌اند که کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در درمان اختلال‌های جسمی و روانی وابسته به تنش کاربرد دارد. این پژوهش‌ها خاطر نشان کرده‌اند که مراقبه غالبا آرام‌بخش بوده و از این راه می‌تواند در مدیریت

همسالان و والدین خود داشته باشند. بنابراین شناخت ریشه‌های تعارضات و رفتارهای قلدرانه و مقایسه اثربخشی این روش با سایر روش‌ها ضروری است.

هر پژوهش دارای محدودیت‌هایی است که پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنی نیست. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که بر روی دانش‌آموزان تک‌والدینه مادر سرپرست شهر اهواز صورت گرفته است و باید در تعمیم این یافته‌ها به سایر جمعیت‌های آماری همچون دختران احتیاط کرد. همچنین، با توجه به اینکه پژوهش بر روی دانش‌آموزان تک‌والدین انجام شد، تعمیم آن به سایر خانواده‌ها با ساختار کامل باید با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی مشابه بر روی جمعیت‌های آماری دختران صورت گیرد. همچنین با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، با برگزاری دوره‌هایی در مراکز مشاوره خانواده و آموزش‌وپرورش و سایر مراکزی که با نوجوانان در ارتباط هستند، می‌توان گام مؤثری در راستای توانمندسازی نوجوانان و بهبود روابطشان برداشت و به تبع آن عملکرد خانواده را بهبود بخشید.

اختلافات و تعارضات) عمل خواهد کرد. در این زمینه، ذهن‌آگاهی به معنای در زمان حال بودن، توجه کردن به طریقی خاص و پذیرش بدون قضاوت است. که علاوه بر این، ذهن‌آگاهی با تأکید بر صبور بودن به نوجوان می‌آموزد که در مقابل تعارضی که با والدین ایجاد شده است صبر داشته باشد و به این نتیجه برسد که به مرور این تعارضات از بین خواهند رفت و همیشگی نخواهند بود (کابات‌زین، ۲۰۰۵). همچنین جلسات آموزش ذهن‌آگاهی، یک فرد شرکت‌کننده در مداخله را قادر می‌سازد تا تمرکززدایی را در یک محیط کنترل‌شده، معمولاً در حالت نشسته با چشم‌های بسته در فضای آرام تمرین کند. تمرین مهارت‌های ذهن‌آگاهی باعث بالا رفتن سطح پذیرش فرد و ادغام شدن مهارت‌ها با زندگی روزمره فرد می‌شود.

به‌طور کلی با توجه به یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت یادگیری مهارت‌های کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در موقعیت‌های مختلف زندگی به‌طور معناداری میزان تکانشگری و قضاوت فرد و به تبع آن تعارض والد-فرزند و قلدری را کاهش داده و موجب می‌شود نوجوانان روابط بهتری با

منابع

امیدی، ع.، و محمدخانی، پ. (۱۳۸۷). آموزش حضور ذهن به‌عنوان یک مداخله بالینی: مروری مفهومی و تجربی. *فصلنامه علمی تخصصی سلامت روان*، ۱، ۳۸-۲۹.

برجعلی، ا. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی در نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، ۷، ۶-۱.

بیرامی، م.، هاشمی، ت.، فتحی‌آذر، ا.، و علائی، پ. (۱۳۹۲). قلدری در مدارس راهنمایی دخترانه: نقش شیوه‌های فرزندپروری و ادراک از محیط عاطفی خانواده. *روانشناسی تربیتی*، ۱، ۱۴۷-۱۳۸.

چالمر، ر. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس قلدری ایلینویز در دانش‌آموزان ایرانی: بررسی روایی، پایایی و ساختار عاملی. *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۱، ۵۲-۳۹.

اسدی‌یونسی، م.، مظاهری، م.، شهیدی، ش.، طهماسیان، ک.، و فیاض‌بخش، م. (۱۳۹۰). تدوین و اعتباریابی پرسشنامه سنجش تعارض والد-نوجوان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۱، ۷۰-۴۳.

اصغری‌شربیبانی، ع.، و بشرپور، س. (۱۳۹۷). نقش میانجی همدلی در رابطه بین کارکردهای خانواده و قلدری در دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی خانواده*، ۵، ۲۶-۱۵.

اکبری‌پلوطبندگان، ا.، و طالع‌پسند، س. (۱۳۹۳). ویژگی‌های روان‌سنجی قلدری هارتر در مدارس ابتدایی سمنان. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱۲، ۲۸-۱۳.

- حسینی، ا.، فروزان، آ.، و امیرفریاد، م. (۱۳۸۸). بررسی سلامت روان زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی شهر تهران. *فصلنامه پژوهش اجتماعی*، ۳، ۱۱۷-۱۳۷.
- رزقی‌رستمی، ع.، و آقاییار، س. (۱۳۸۹). *تعارض و حل آن با رویکرد هوش هیجانی*. اصفهان: نشر سپاهان.
- زارع‌بهرام‌آبادی، م.، زهراکار، ک.، صالحیان‌بروجردی، ح.، و محمدی‌فر، م. (۱۳۹۲). اثربخشی برنامه بهبودبخشی ارتباط بر کیفیت رابطه والد-فرزندی در نوجوانان دختر خانواده‌های تک‌والدینی مادر سرپرست. *فصلنامه روانشناسی بالینی*، ۱۸، ۱۳-۲۴.
- عسگری، ز.، و جزایری، ر. (۱۳۹۷). رابطه والد-فرزند در مسیر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در خانواده‌های مادر سرپرست: یک پژوهش کیفی. *روانشناسی خانواده*، ۲، ۱۴-۳.
- گلادینگ، س. (۱۹۸۲). *خانواده‌درمانی، تاریخچه، نظریه و کاربرد*. ترجمه بهاری، ف.، بهرامی، ب.، سیف، س.، و تبریزی، م. (۱۳۹۳). تهران: انتشارات تزکیه.
- میرزایی‌کوتنایی، ف.، شاکری‌نیا، ا.، و اصغری، ف. (۱۳۹۴). رابطه تعامل والد-فرزند با سطح رفتارهای پرخطرگراانه دانش‌آموزان. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۲، ۲۱-۳۴.

References

- Chaskalson, M. (2011). *The mindfulness workplace: developing resilient individuals and resonant organizations with MBSR*. New York: John Wiley & Sons.
- Christopher, M. S., Hunsinger, M., Goerling, L. R. J., Bowen, S., Rogers, B. S., ... & Pruessner, J. C. (2018). Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Research*, 264, 104-115.
- Clemente, F., Alberto, A., Luís, L. G., Xavier, O., & Cristina, M. T. (2016). Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. *Frontiers in Psychology*, 7, 1385-1393.
- Doran, N., Lucuzak, S. E., Bakman, N., Koutsenok, I., & Brown, S. A. (2012). Adolescent substance use and aggression: A review. *Criminal Justice and Behavior*, 39, 748-769.
- Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2001). Bullying and victimization during early adolescence: Peer influences and psychosocial correlates. *Journal of Emotional Abuse*, 2, 123-142.
- Fung, K. C. (2016). Is meditation conducive to mental well-being for adolescents? An integrative review for mental health nursing. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 4, 7-19.
- Gail, H. (2018). Bullying: What the PNP needs to know. *Journal of Pediatric Health Care*, 32, 399-408.
- Haydicky, J., Shecter, C., Wiener, J., & Ducharme, J. M. (2015). Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 76-94.
- Helena, M., Maria, J. G., & Maria, C. C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment, self-Compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 3, 1-18.
- Ingram, K. M., Espelage, D. L., Merrin, G. J., Valido, A., Heinhorst, J., & Joyce, M. (2019). Evaluation of a virtual reality enhanced bullying prevention curriculum pilot trial. *Journal of Adolescence*, 71, 72-83.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Lahav, Z., & Brunstein, A. (2018). Bullying victimization and depressive symptoms in

- adolescence: The moderating role of parent-child conflicts among boys and girls. *Journal of Adolescence*, 68, 152-158.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York (NY): Guilford press.
- Mairead, F., & Muthanna, S. (2018). Considering mindfulness techniques in school-based anti-bullying programmes. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 7, 3-9.
- Mattioni, L. (2013). *School staff's perceptions and attitudes towards cyberbullying*. Master's Thesis, Victoria University of Wellington.
- Michaela, P., David, T., & Chantal, S. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168.
- Nansel, T. R., Overpeck, M. D., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviours among U.S. youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *Journal of the American Medical Association*, 16, 2094-2100.
- Naseh, A., Leila, H., & Mohammad, R. S. (2016). The efficacy of mindfulness-based intervention for adolescents with attention deficit/hyperactivity symptoms and externalizing problems on reducing mother-adolescent conflict. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 3, 15-22.
- Ozmete, E., & Bayoglu, A. S. (2009). Parent-young adult conflict: A measurement on frequency and intensity of conflict issues. *Journal of International Social Research*, 2, 313-322.
- Riley, K. E., Park, C. L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health psychology review*, 9, 1-30.
- Roediger, E., Stevens, B., Brockman, R., Behary, W. T., & Young, J. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, & interpersonal functioning*. Olkand, CA: Context Press.
- Saxena, R., Srivastava, N., & Naithani, R. (2011). Disagreements in parent-adolescent relationship: A comparison in middle class families and lowerclass families. *Studies on Home and Community Science*, 5, 99-104.
- Shian, L. K., & Hui, H. T. (2017). Effects of brief mindfulness and loving-kindness meditation inductions on emotional and behavioral responses to social rejection among individuals with high borderline personality traits. *Behaviour Research and Therapy*, 100, 44-53.
- Siu, A. F., Ma, Y., & Chui, F. W. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: The mediating role of the mother-child relationship. *Mindfulness*, 7, 577-583.
- Van der oored, S., Bogels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 139 -147.
- Weymouth, B. B., Buehler, C., Zhou, N., & Henson, R. (2016). A meta-analysis of parent-adolescent conflict: Disagreement hostility, and youth maladjustment. *Journal of Family Theory*, 8, 65-112.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Hachette UK.
- Yaacob, N. R. N., Siew H. S. (2010). Mother working status and physical aggressive behavior among children in Malaysia. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 5, 1061-1066.
- Yoshimasu, K., Oga, H., Kagaya, R., Kitabayashi, M., & Kanaya, Y. (2012). Parent-child relationships and mindfulness. *Nihon Eiseigaku Zasshi*, 67, 27-36.
- Zong, K. Z., Qing, Q. L., Geng, F. N., Xiao, J. S., & Cui, Y. F. (2017). Bullying victimization and depression in Chinese

children: A moderated mediation model of resilience and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 104, 137-142.

Zuckerman, D. (2016). Bullying harms victims and perpetrators of all ages. *Health Progress*, 97, 63-66.