

تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری بهوشیارانه بر کاهش رفتارهای تکانشی در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش فعالی

مهدیه جعفری^۱، سید فیض اله افرازی زاده^۲

۱. گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران

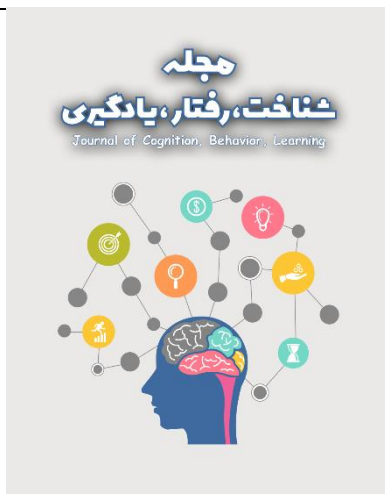
* ایمیل نویسنده مسئول: mahdieh.m.jafari@gmail.com

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۱۹

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳



چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری بهوشیارانه بر کاهش رفتارهای تکانشی در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش فعالی (ADHD) بود. این پژوهش با طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. ۳۰ والد کودک ۸ تا ۱۲ ساله مبتلا به ADHD به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش فرزندپروری بهوشیارانه شرکت کرد. ابزار اندازه گیری شامل مقیاس تکانشگری (۱۹ گویه ای) بود و داده ها با تحلیل کوواریانس در نرم افزار SPSS تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که میانگین نمرات رفتارهای تکانشی در گروه آزمایش از پیش آزمون به پس آزمون کاهش معناداری داشت، در حالی که تغییر معناداری در گروه کنترل مشاهده نشد. تحلیل کوواریانس نشان داد تفاوت بین گروه ها در پس آزمون با کنترل پیش آزمون معنادار است ($F=14.12, p=0.001$)، و اندازه اثر ($\eta^2=0.25$) حاکی از اثربخشی متوسط تا قوی مداخله است. آموزش فرزندپروری بهوشیارانه به عنوان مداخله ای کارآمد می تواند در کاهش رفتارهای تکانشی کودکان دارای ADHD مؤثر باشد. تقویت خودتنظیمی، آگاهی هیجانی، و تعامل مثبت والد-کودک از جمله مکانیزم های مؤثر این مداخله هستند.

کلیدواژه ها: فرزندپروری بهوشیارانه، رفتارهای تکانشی، اختلال نقص توجه/بیش فعالی، بهوشیاری.

شیوه استناددهی: جعفری، مهدیه، و افرازی زاده، فیض اله. (۱۴۰۴). تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری بهوشیارانه بر کاهش رفتارهای تکانشی در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش فعالی. *شناخت، رفتار، یادگیری*، ۳(۳)، ۱-۱۱.



Cognition, Behavior, Learning

Determining the Effectiveness of Mindful Parenting Training on Reducing Impulsive Behaviors in Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

Mahdieh. Jafari¹, Seyed Faizullah. Afrazizadeh^{1*}

1. Department of psychology, Yas.C., Islamic Azad University, Yasuj,Iran.

*Corresponding Author's Email: mahdieh.m.jafari@gmail.com

Submit Date: 2025-04-23

Revise Date: 2025-07-10

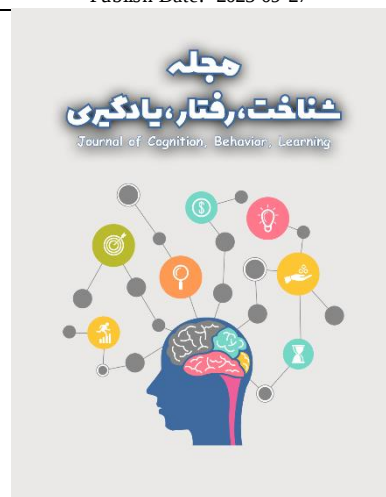
Accept Date: 2025-08-06

Publish Date: 2025-09-27

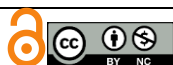
Abstract

This study aimed to evaluate the effectiveness of mindful parenting training in reducing impulsive behaviors in children diagnosed with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). A quasi-experimental pretest-posttest design with a control group was employed. A total of 30 parents of children aged 8–12 with a confirmed ADHD diagnosis were selected via purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received 8 weekly 90-minute sessions of mindful parenting training. Impulsivity was measured using a 19-item impulsivity scale, and data were analyzed using ANCOVA in SPSS. Results revealed a significant reduction in impulsivity scores from pretest to posttest in the experimental group, while the control group showed no significant change. ANCOVA indicated a significant difference between groups in posttest scores after controlling for pretest scores ($F=14.12$, $p=0.001$), with a medium to large effect size ($\eta^2=0.25$), supporting the intervention's impact. Mindful parenting training appears to be an effective intervention for reducing impulsive behaviors in children with ADHD. Mechanisms such as improved self-regulation, emotional awareness, and positive parent–child interaction may contribute to these outcomes.

Keywords: *Mindful parenting, Impulsivity, ADHD, Mindfulness.*



How to cite: Jafari, M., Afrazizadeh, F. (2025). Determining the Effectiveness of Mindful Parenting Training on Reducing Impulsive Behaviors in Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). *Cognition, Behavior, Learning*, 2(3), 1-11.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) یکی از شایع‌ترین اختلالات عصب‌تحوالی در دوران کودکی است که با علائمی نظیر بی‌توجهی پایدار، بیش‌فعالی و رفتارهای تکانشی مشخص می‌شود. کودکان مبتلا به این اختلال، نه تنها در عملکرد تحصیلی و اجتماعی با چالش‌های جدی روبرو هستند، بلکه والدین آن‌ها نیز در مدیریت رفتارهای مشکل‌ساز فرزندان خود، به‌ویژه رفتارهای تکانشی، دچار فشارهای روانی و فرسودگی در نقش والدگری می‌شوند (Golestaneh et al., 2022; Lee et al., 2022). رفتارهای تکانشی در این کودکان معمولاً به شکل تصمیم‌گیری‌های عجولانه، واکنش‌های هیجانی سریع و بی‌تأمل، و ناتوانی در مهار انگیزه‌ها بروز می‌کند که می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات رفتاری جدی در مدرسه، خانواده و اجتماع شود (Yao et al., 2017).

یکی از رویکردهای مداخله‌ای نوین و مؤثر برای کاهش تکانشگری و ارتقای تعاملات مثبت میان والد و کودک، آموزش فرزندپروری به‌بوشیارانه است. این رویکرد، با بهره‌گیری از اصول ذهن‌آگاهی، بر حضور ذهنی والد در لحظه حال، پذیرش بدون قضاوت تجربه‌های هیجانی و ایجاد ارتباط آگاهانه با کودک تأکید دارد (Siebelink et al., 2022). بر پایه یافته‌های پژوهش‌های اخیر، ذهن‌آگاهی به‌طور قابل توجهی می‌تواند در مهار تکانشگری، بهبود خودکنترلی، و تنظیم هیجان در کودکان مبتلا به ADHD نقش داشته باشد (Delazar et al., 2022; Asghar Kamran et al., 2022).

پژوهش‌های فراوانی در سال‌های اخیر به بررسی تأثیر مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در حوزه اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی پرداخته‌اند. برای نمونه، مرور نظام‌مند Cairncross و میلر (۲۰۲۰) نشان داد که درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر به کاهش قابل توجه علائم ADHD و بهبود عملکرد اجرایی در کودکان و نوجوانان شده‌اند (Cairncross, 2020). یافته‌های متعددی حاکی از آن است که این درمان‌ها از طریق کاهش تکانشگری و افزایش آگاهی هیجانی می‌توانند موجب بهبود در تعامل والد-کودک، خودنظم‌دهی رفتاری و کاهش تنش‌های رفتاری شوند (Cheung & Ng, 2019; Sachse et al., 2011).

ذهن‌آگاهی با فعال‌سازی مدارهای مغزی مرتبط با توجه، بازداری رفتاری، و پردازش هیجان، می‌تواند در اصلاح الگوهای پاسخ‌دهی هیجانی خودکار و ناپایدار، که اغلب در والدین کودکان مبتلا به ADHD مشاهده می‌شود، مؤثر واقع شود (A. Kamran et al., 2022; Marcowski et al., 2017). همچنین آموزش ذهن‌آگاهی به والدین، می‌تواند از طریق ارتقای مهارت‌های فرزندپروری آگاهانه، به کاهش پرخاشگری، تکانشگری و رفتارهای پرخطر در کودکان منجر شود (Shojaeian et al., 2023). در همین راستا، پژوهش Siebelink و همکاران (۲۰۲۲) در قالب یک کارآزمایی بالینی تصادفی، اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی برای والدین و کودکان مبتلا به ADHD را تأیید کردند و کاهش معنادار در مشکلات رفتاری و هیجانی این کودکان را گزارش نمودند (Siebelink et al., 2022).

از سوی دیگر، پژوهش‌های ایرانی نیز نتایج هم‌راستایی ارائه داده‌اند. برای نمونه، مطالعه Dehghani و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) به‌طور معناداری در کاهش نشانه‌های ADHD و اختلال نافرمانی مقابله‌ای در کودکان مؤثر است (Dehghani et al., 2023). همچنین پژوهش Hosseini و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که اجرای جلسات ذهن‌آگاهی برای مادران کودکان دارای ADHD منجر به بهبود تعاملات والد-کودک و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی آن‌ها می‌شود (Hosseini et al., 2022). یافته‌های Golestaneh و همکاران (۲۰۲۲) نیز نشان داد که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی، بهبود قابل توجهی در خودکنترلی و کاهش رفتارهای پرخطر نوجوانان مبتلا به ADHD به همراه دارد (Golestaneh et al., 2022).

در کنار پژوهش‌های اشاره شده، مطالعاتی نظیر پژوهش Kazemi-Zahrani و محققان (۲۰۱۹) و Kamran و همکاران (۲۰۲۲) نیز اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در بیماران دارای اختلالات روانی دیگر نظیر اختلال دوقطبی مورد تأکید قرار داده‌اند، که در آن نیز کاهش معناداری در تکانشگری و بهبود بازداری رفتاری مشاهده شده است (A. Kamran et al., 2022; Kazemi-Zahrani & Mohagheghian, 2019).

الگوی نظری زیربنای این پژوهش بر این اصل استوار است که ذهن‌آگاهی به عنوان یک مهارت روان‌شناختی اکتسابی، از طریق افزایش آگاهی در لحظه، پذیرش بدون قضاوت تجارب درونی و کاهش واکنش‌های خودکار، می‌تواند رفتارهای ناسازگار از جمله تکانشگری را کاهش دهد (El-Ashry & Abdelaal, 2025). در همین راستا، آموزش فرزندپروری بهوشیارانه نه تنها می‌تواند منجر به بهبود مهارت‌های خودتنظیمی در والدین شود، بلکه زمینه لازم را برای تعدیل پاسخ‌های هیجانی و رفتاری کودک نیز فراهم می‌آورد (Vajihesadat & Gholamreza, 2023). به‌ویژه در خانواده‌هایی که کودک دارای اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی است، ارتقای آگاهی والد از نحوه‌ی پاسخ‌دهی به رفتارهای مشکل‌ساز کودک می‌تواند اثرات چشمگیری در کاهش بروز رفتارهای تکانشی داشته باشد (Bakhtiari et al., 2021).

از آن‌جا که تکانشگری یکی از علائم پایدار و آسیب‌زای اختلال ADHD به‌شمار می‌رود و نقش اساسی در پیش‌آگهی تحصیلی، هیجانی و اجتماعی این کودکان دارد، یافتن مداخلاتی که به‌طور مستقیم و کارآمد به این مؤلفه پرداخته و آن را کاهش دهند، از اهمیت بسزایی برخوردار است. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری بهوشیارانه بر کاهش رفتارهای تکانشی در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی طراحی شده است.

روش‌شناسی

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. شرکت‌کنندگان شامل ۳۰ نفر از والدین کودکان ۸ تا ۱۲ ساله‌ای بودند که کودکان آنان به‌طور قطعی توسط روان‌پزشک کودک یا روان‌شناس بالینی و مطابق با ملاک‌های تشخیصی DSM-5، مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی تشخیص داده شده بودند. معیار ورود به پژوهش، داشتن بهره‌ی هوشی ۸۰ یا بالاتر در کودک (بر اساس آزمون وکسلر یا معادل آن)، نداشتن سایر اختلالات شدید روان‌پزشکی و توانایی والدین برای حضور در حداقل ۶ جلسه از مجموع ۸ جلسه آموزش فرزندپروری بود. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و شرکت‌کنندگان پس از انتخاب، به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند.

پرسشنامه تکانشگری مورد استفاده در این پژوهش توسط پال پی. هیرسچفیلد، برین سوتون اسمیت و بی. جی. رزنبرگ (۱۹۶۵) ساخته شده و شامل ۱۹ گویه است که به‌منظور سنجش رفتارهای تکانشی در کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرد. هر گویه به‌گونه‌ای طراحی شده که با یک گویه دیگر، که به‌صورت معکوس جمله‌بندی شده، متناظر باشد. تنها یکی از دو مجموعه ۱۹ گزینه‌ای باید مورد استفاده قرار گیرد و مجموعه دوم می‌تواند به‌عنوان فرم موازی به‌کار رود. در صورتی که پاسخ فرد با گزینه صحیح در کلید آزمون مطابقت داشته باشد، نمره ۱ دریافت می‌کند. گزینه‌هایی که داخل پرانتز نیستند، به‌عنوان پاسخ صحیح نمره‌گذاری می‌شوند و گزینه‌های داخل پرانتز به‌عنوان پاسخ نادرست لحاظ می‌گردند. نمره کل مقیاس در بازه‌ای از ۰ تا ۱۹ قرار می‌گیرد. اعتبار این ابزار از طریق روش بازآزمایی، با ضریب همبستگی ۰٫۸۵ تأیید شده که نشان‌دهنده ثبات مطلوب آن است. همچنین، این مقیاس از روایی همزمان خوبی برخوردار است؛ به‌گونه‌ای که نمرات آن با ارزیابی معلمان از رفتار کودکان در سنین مدرسه همبستگی معناداری نشان می‌دهد. افزون بر این، نتایج حاصل از مقیاس با مشاهدات رفتاری معلمان و پژوهشگران در کلاس درس نیز همبستگی قابل‌توجهی دارد.

مداخله آموزشی مورد استفاده در این پژوهش، برنامه‌ای ساختاریافته با محوریت آموزش فرزندپروری بهوشیارانه بود که طی ۸ جلسه‌ی هفتگی و به‌صورت گروهی برای والدین کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی اجرا شد. هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه برگزار گردید و شامل ارائه محتوای آموزشی، تمرین‌های عملی، بحث گروهی و تعیین تکالیف خانگی بود. در جلسه اول، شرکت‌کنندگان با مفاهیم پایه‌ای بهوشیاری، تفاوت واکنش و پاسخ در والدگری و تمرین تنفس آگاهانه آشنا شدند. جلسه دوم به شناسایی واکنش‌های خودکار و هیجانات غالب والدین اختصاص داشت و تمرین پاسخ‌دهی آگاهانه ارائه شد. در جلسه سوم، آموزش پذیرش هیجانات بدون قضاوت و ثبت موقعیت‌های هیجانی مورد توجه قرار گرفت. در جلسه چهارم، مهارت‌های گوش دادن فعال و ارتباط آگاهانه با کودک آموزش داده شد. جلسه پنجم به مدیریت تعارض‌ها با استفاده از مکث، تنفس و تحلیل موقعیت‌های تنش‌زا اختصاص داشت. در جلسه ششم، تمرکز بر توسعه همدلی و شفقت در ارتباط با کودک

و خود والد بود. در جلسه هفتم، مفهوم حمایت بدون کنترل و شیوه‌های افزایش استقلال کودک آموزش داده شد. سرانجام، در جلسه هشتم، شرکت‌کنندگان به مرور آموخته‌ها پرداخته و برای تداوم تمرین‌ها در زندگی روزمره برنامه‌ریزی کردند. این برنامه با تأکید بر حضور ذهنی، خودآگاهی، شفقت و ارتباط مؤثر طراحی شده بود و هدف آن، بهبود شیوه تعامل والد-فرزند و در نتیجه، کاهش رفتارهای تکانشی کودکان بود.

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام گرفت. در ابتدا از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای توصیف متغیرهای پژوهش استفاده شد. سپس جهت بررسی پیش‌فرض‌های آماری، آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها به کار گرفته شد که برای حجم نمونه‌های کوچک تا متوسط مناسب است. به منظور بررسی فرض همگنی واریانس‌ها نیز از آزمون لوین استفاده گردید. در نهایت، برای بررسی تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس‌آزمون، تحلیل کوواریانس (ANCOVA) با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون به عنوان روش تحلیل استنباطی اصلی مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

در این بخش، یافته‌های حاصل از تحلیل آماری داده‌های پژوهش ارائه می‌گردد. ابتدا آمار توصیفی مربوط به متغیر رفتارهای تکانشی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل گزارش می‌شود. سپس، نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت بین گروه‌ها با کنترل اثر پیش‌آزمون ارائه می‌گردد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات رفتارهای تکانشی در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	مرحله	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)
آزمایش	پیش‌آزمون	۱۴.۳۳	۲.۰۲
آزمایش	پس‌آزمون	۱۱.۸۰	۲.۲۴
کنترل	پیش‌آزمون	۱۴.۸۰	۲.۱۴
کنترل	پس‌آزمون	۱۴.۵۰	۲.۱۷

بر اساس داده‌های جدول ۱، میانگین نمرات رفتارهای تکانشی در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون (میانگین = ۱۴.۳۳، انحراف معیار = ۲.۰۲) به مرحله پس‌آزمون (میانگین = ۱۱.۸۰، انحراف معیار = ۲.۲۴) کاهش یافته است که نشان‌دهنده بهبود در رفتارهای تکانشی پس از مداخله می‌باشد. در مقابل، گروه کنترل تغییر معناداری در میانگین نمرات خود نشان نداد؛ به طوری که میانگین نمرات این گروه در پیش‌آزمون برابر با ۱۴.۸۰ (با انحراف معیار ۲.۱۴) و در پس‌آزمون برابر با ۱۴.۵۰ (با انحراف معیار ۲.۱۷) گزارش شده است. این نتایج حاکی از اثربخشی احتمالی مداخله در کاهش رفتارهای تکانشی در گروه آزمایش است.

برای بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، ابتدا نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این آزمون نشان داد که توزیع نمرات متغیر وابسته (رفتارهای تکانشی) در هر دو گروه از توزیع نرمال پیروی می‌کند (برای گروه آزمایش: $W = 0.963$ ، $p = 0.412$ ؛ برای گروه کنترل: $W = 0.957$ ، $p = 0.355$). همچنین، جهت بررسی فرض همگنی واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن نشان داد واریانس نمرات بین دو گروه تفاوت معناداری ندارد ($F = 1.048$ ، $p = 0.312$). بنابراین، مفروضه‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس از جمله نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها تأیید شد و انجام تحلیل استنباطی با استفاده از ANCOVA موجه بود.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس برای نمرات رفتارهای تکانشی در پس‌آزمون با کنترل اثر پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات (SS)	درجه آزادی (df)	میانگین مجزورات (MS)	مقدار F	سطح معنی‌داری (p)	اندازه اثر (η^2)
پیش‌آزمون (کوواریانس)	۱۰.۶۵۰	۱	۱۰.۶۵۰	۲.۲۶۸	۰.۱۴۰	—
گروه (آزمایش/کنترل)	۶۶.۲۹۸	۱	۶۶.۲۹۸	۱۴.۱۱۷	۰.۰۰۱	۰.۲۵
خطا	۱۹۷.۲۵۰	۴۲	۴.۶۹۶	—	—	—
کل	۸۶۰.۴۵۶	۴۵	—	—	—	—

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات رفتارهای تکانشی در مرحله پس‌آزمون وجود دارد. اثر پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کوواریانس، معنادار نبود ($F(1,42) = 2.27, p = 0.140$)، اما اثر اصلی گروه معنادار بود ($F(1,42) = 14.12, p = 0.001$)، که نشان‌دهنده تأثیر معنادار مداخله بر کاهش رفتارهای تکانشی است. اندازه اثر ($\eta^2 = 0.25$) نیز حاکی از یک اثر نسبتاً بزرگ است و بیانگر آن است که حدود ۲۵٪ از واریانس نمرات پس‌آزمون رفتارهای تکانشی به تفاوت بین گروه‌ها نسبت داده می‌شود. این نتایج بیانگر اثربخشی قوی آموزش فرزندپروری بهوشیارانه در کاهش رفتارهای تکانشی در کودکان دارای اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش فرزندپروری بهوشیارانه به‌طور معناداری موجب کاهش رفتارهای تکانشی در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی شد. این نتیجه نشان‌دهنده اثربخشی رویکرد مبتنی بر ذهن‌آگاهی در اصلاح و کاهش ویژگی‌های تکانشگری در کودکان است، به‌ویژه هنگامی که از طریق بهبود شیوه تعامل والدین با کودک اجرا می‌شود. تحلیل کوواریانس نشان داد که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس‌آزمون رفتارهای تکانشی معنادار بود. این یافته مؤید آن است که والدینی که در برنامه آموزشی فرزندپروری بهوشیارانه شرکت کردند، توانستند به نحو موثرتری رفتارهای تکانشی فرزندان خود را تعدیل کنند. تفسیر این نتایج را می‌توان در چهارچوب نظریه‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجانی توضیح داد. ذهن‌آگاهی از طریق تقویت آگاهی لحظه‌ای، پذیرش بدون قضاوت تجارب و کاهش واکنش‌های هیجانی خودکار، می‌تواند به والدین کمک کند تا در برابر رفتارهای تحریک‌آمیز کودک واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند، که این امر به مرور در شکل‌گیری پاسخ‌های تنظیم‌شده‌تر در کودکان نیز مؤثر خواهد بود (Cheung & Ng, 2019). یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعه (Bakhtiari et al., 2021) هم‌راستاست، که نشان داد درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش تکانشگری در نوجوانان وابسته به مواد منجر شود. همچنین، (A. Kamran et al., 2022) در پژوهشی بر بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی دریافت که آموزش ذهن‌آگاهی به‌طور قابل توجهی میزان تکانشگری را کاهش داده و روابط بین‌فردی را بهبود می‌بخشد، که این نتایج نشان‌دهنده اثربخشی عمومی این رویکرد در حوزه‌های روان‌شناختی گوناگون است. نتایج پژوهش با مطالعه (Siebelink et al., 2022) نیز هم‌سوست که نشان داد اجرای مداخلات ذهن‌آگاهی برای والدین و کودکان دارای ADHD در قالب کارآزمایی کنترل‌شده منجر به بهبود علائم رفتاری در کودکان و کاهش استرس والدگری در والدین می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهند که با آموزش والدین برای حضور آگاهانه در تعامل با کودک، رفتارهای تکانشی کودکان کاهش می‌یابد و کیفیت ارتباط متقابل ارتقاء می‌یابد. پژوهش (Delazar et al., 2022) نیز نشان داد که مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در نوجوانان مبتلا به ADHD می‌تواند به کاهش رفتارهای پرخطر و تکانشی بینجامد و این نتیجه با یافته‌های پژوهش حاضر هم‌راستا است.

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعه (Cairncross, 2020) که مروری فراتحلیلی بر اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر علائم ADHD انجام داده بود، تطابق دارد. در این مطالعه نشان داده شد که مداخلات ذهن‌آگاهی در بهبود مؤلفه‌هایی چون توجه پایدار،

بازداری رفتاری و تکانشگری مؤثر هستند. این هم‌سویی تأکید مجددی است بر اهمیت استفاده از رویکردهای غیر دارویی مکمل در درمان اختلالاتی نظیر ADHD که تکانشگری یکی از مشخصه‌های برجسته آن است.

از سوی دیگر، پژوهش (Vajihesadat & Gholamreza, 2023) نیز بر این نکته تأکید کرده است که آموزش ذهن‌آگاهی به مادران کودکان مبتلا به ADHD می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی والدگری و افزایش شفقت به خود شود. در همین راستا، پژوهش حاضر نشان داد که ارتقاء مهارت‌های آگاهانه در والدین، از طریق کاهش واکنش‌های هیجانی خودکار، در بهبود عملکرد کودک نیز بازتاب می‌یابد. (Hosseini et al., 2022) نیز با بررسی اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی بر تعاملات والد-کودک، بیان داشت که این رویکرد موجب افزایش انعطاف‌پذیری و کاهش تنش در تعامل‌های روزمره والدین و کودکان دارای ADHD می‌شود.

نکته مهم دیگر در تفسیر یافته‌ها، نقش ذهن‌آگاهی در تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و کنترل تکانه در والدین است که به‌صورت غیرمستقیم بر رفتار کودک اثر می‌گذارد. به‌عنوان مثال، مطالعه (Golestaneh et al., 2022) نشان داد که مداخله ذهن‌آگاهی در نوجوانان با رفتارهای پرخطر منجر به بهبود خودکنترلی و کاهش واکنش‌های تکانشی شد. به‌نظر می‌رسد فرایند مشابهی در تعامل میان والدین آموزش‌دیده و کودک نیز رخ می‌دهد که با کاهش تنش و درگیری، به شکل‌گیری الگوهای رفتاری سالم‌تر در کودک می‌انجامد.

در مطالعه (Shojaeian et al., 2023) نیز اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش تکانشگری نوجوانان دارای اعتیاد اینترنتی تأیید شد. این یافته نیز هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر است و نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی، صرف‌نظر از نوع اختلال، می‌تواند یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر تنظیم هیجان و رفتارهای تکانشی باشد. علاوه بر آن، پژوهش (El-Ashry & Abdelaal, 2025) نیز نقش میانجی ذهن‌آگاهی را میان گرایش به هیجان‌جویی و آمادگی برای تغییر در افراد دارای اختلال مصرف مواد نشان داد، که دلالت بر قدرت تعدیل‌گر این مهارت در مقابل ویژگی‌های روان‌شناختی منفی دارد.

در پژوهش (Kazemi-Zahrani & Mohagheghian, 2019) نیز کاهش تکانشگری و افزایش خودمهارگری پس از اجرای درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بیماران دوقطبی مشاهده شد، که از لحاظ ساختاری و رفتاری دارای شباهت‌هایی با بیماران مبتلا به ADHD هستند. همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر از لحاظ نظری با رویکردهای شناختی-رفتاری مدرن که بر نقش آگاهی، پذیرش و شفقت به خود در تغییر رفتارهای ناسازگار تأکید دارند، همخوانی دارد.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان‌دهنده آن است که آموزش فرزندپروری به‌وشیارانه، با تمرکز بر تقویت حضور ذهنی، پذیرش هیجانات، شنیدن فعال و کاهش پاسخ‌های هیجانی خودکار، نه تنها در بهبود روابط والد-کودک مؤثر است، بلکه در کاهش یکی از اصلی‌ترین مؤلفه‌های آسیب‌زای ADHD یعنی رفتارهای تکانشی نیز نقش مؤثری ایفا می‌کند. این یافته‌ها در بستر پژوهش‌های پیشین، تأییدکننده کاربردی بودن رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی در حیطه روان‌شناسی کودک و خانواده است.

پژوهش حاضر همانند سایر مطالعات تجربی با محدودیت‌هایی مواجه بود. نخست آنکه حجم نمونه محدود (۳۰ نفر) و اجرای مداخله در یک موقعیت جغرافیایی خاص، تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌سازد. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای ارزیابی تکانشگری می‌تواند تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهندگان قرار گیرد. محدود بودن پیگیری نتایج به بازه زمانی کوتاه‌مدت، مانع از بررسی پایداری اثرات مداخله در بلندمدت شد. علاوه بر این، پژوهش بر اساس گزارش والدین انجام شد و از گزارش معلمان یا مشاهدات رفتاری مستقیم استفاده نشد که می‌توانست داده‌های دقیق‌تری ارائه دهد.

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی، حجم نمونه افزایش یافته و از روش‌های تصادفی‌سازی کامل برای انتخاب شرکت‌کنندگان استفاده شود تا قابلیت تعمیم افزایش یابد. همچنین، گنجاندن گزارش‌های چندمنبعی (والد، معلم، مشاهده‌گر) می‌تواند به دقت و عینیت داده‌ها بیفزاید. انجام پیگیری‌های طولانی‌مدت جهت سنجش پایداری اثرات مداخله نیز حائز اهمیت است. بررسی تفاوت‌های جنسیتی و فرهنگی در اثربخشی آموزش فرزندپروری به‌وشیارانه و مقایسه آن با سایر رویکردهای درمانی نیز می‌تواند حوزه پژوهشی گسترده‌ای فراهم کند.

با توجه به نتایج به دست آمده، پیشنهاد می‌شود که آموزش فرزندپروری به‌ویژه به‌عنوان یکی از برنامه‌های مداخله‌ای در مراکز مشاوره خانواده، مدارس و مراکز خدمات روان‌شناسی برای والدین کودکان مبتلا به ADHD اجرا شود. همچنین، آموزش این مهارت‌ها به‌صورت گروهی یا مجازی می‌تواند دسترسی بیشتری برای خانواده‌ها فراهم آورد. گنجاندن اصول ذهن‌آگاهی در برنامه‌های تربیت والدین می‌تواند ابزار مؤثری برای ارتقاء سلامت روان خانواده و پیشگیری از مشکلات رفتاری کودکان باشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Impulsivity is a prominent and debilitating feature in children diagnosed with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD), manifesting as rapid, unplanned reactions to internal or external stimuli without regard for negative consequences. These behaviors often interfere with children's academic performance, social relationships, and emotional regulation. Moreover, impulsivity places considerable stress on parents, increasing the likelihood of parenting fatigue and maladaptive parent-child interactions (Cairncross, 2020; Yao et al., 2017). In recent years, psychological research has increasingly emphasized mindfulness-based approaches as promising interventions for addressing behavioral and emotional dysregulation in various clinical populations, including children with ADHD (Golestaneh et al., 2022; Lee et al., 2022).

Mindful parenting, which incorporates the core principles of mindfulness—nonjudgmental awareness, present-moment focus, and emotional regulation—into the parenting process, offers a structured approach to improving parent-child relationships and reducing children's behavioral problems (Siebelink et al., 2022). Mindful parenting involves active listening, self-regulation of parental emotional reactions, and compassionate engagement with the child's needs and emotions. The theoretical foundation of mindful parenting suggests that when parents cultivate awareness of their internal states and habitual responses, they are better equipped to respond to their child's behavior in a calm, measured, and developmentally appropriate manner (Cheung & Ng, 2019).

A growing body of literature has highlighted the positive outcomes of mindfulness-based interventions for both children with ADHD and their caregivers. Research indicates that such interventions reduce impulsivity, improve emotional regulation, and enhance executive functioning in children (Delazar et al., 2022; A. Kamran et al., 2022). Additionally, parents who receive mindfulness training report decreased parenting stress and increased emotional flexibility (Hosseinian et al., 2022). Systematic reviews and meta-analyses have confirmed that mindfulness-based therapies are associated with significant improvements in ADHD symptomatology, particularly impulsivity and attention control (Cairncross, 2020; Marcowski et al., 2017). Mindfulness-based parenting interventions have also been shown to enhance children's self-control by indirectly affecting the emotional climate of the home and modeling adaptive coping strategies (El-Ashry & Abdelaal, 2025; Shojaeian et al., 2023). Research by Siebelink et al. (2022), for instance, demonstrated that mindfulness training for both children and their parents led to substantial reductions in ADHD-related behavioral problems. Similarly, studies conducted in Iran have revealed the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in reducing impulsivity and related emotional disorders in clinical samples (Bakhtiari et al., 2021; Kazemi-Zahrani & Mohagheghian, 2019).

Despite the wealth of international evidence, there remains a limited number of studies focusing specifically on mindful parenting in the context of impulsivity reduction in children with ADHD in Iran. The current study

addresses this gap by evaluating the effectiveness of an 8-session mindful parenting training program aimed at reducing impulsive behaviors in children diagnosed with ADHD. This study draws upon prior research highlighting the transformative potential of mindfulness in both parenting practices and child behavioral outcomes (Dehghani et al., 2023; Vajihesadat & Gholamreza, 2023).

Methods and Materials

The study adopted a quasi-experimental design with pretest–posttest and a control group. A total of 30 parents of children aged 8 to 12 years who had been clinically diagnosed with ADHD according to DSM-5 criteria were selected through purposive sampling. Eligibility criteria included a child's IQ score of 80 or higher and the ability of parents to attend at least 6 out of 8 scheduled sessions. Participants were randomly assigned to either the experimental or control group.

The experimental group participated in an eight-week mindful parenting training program that included sessions on topics such as emotional acceptance, mindful communication, non-reactivity, empathy, and reducing parental control while increasing supportive autonomy. Each session lasted approximately 90 minutes and included instruction, guided mindfulness practices, group discussions, and home-based exercises.

The Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) was used to assess impulsive behavior in children, as reported by parents. This instrument has been validated in Iranian populations and includes subscales for attentional, motor, and non-planning impulsiveness. Data were analyzed using descriptive statistics and ANCOVA in SPSS version 26. Preliminary tests for normality (Shapiro–Wilk) and homogeneity of variances (Levene's test) were performed before conducting the main analysis.

Findings

The findings of this study provide empirical support for the effectiveness of mindful parenting training in reducing impulsive behaviors in children with ADHD. Descriptive statistics indicated a noticeable decrease in impulsivity scores in the experimental group from pretest ($M = 14.33$, $SD = 2.02$) to posttest ($M = 11.80$, $SD = 2.24$), whereas the control group exhibited minimal change between pretest ($M = 14.80$, $SD = 2.14$) and posttest ($M = 14.50$, $SD = 2.17$). These preliminary results suggested a favorable effect of the intervention on the target behavior.

To assess the statistical significance of the observed differences, an analysis of covariance (ANCOVA) was conducted, controlling for pretest scores. The results of the ANCOVA demonstrated a significant main effect for group membership on posttest impulsivity scores ($F(1,42) = 14.12$, $p = 0.001$). Importantly, the covariate (pretest scores) was not a significant predictor ($F(1,42) = 2.27$, $p = 0.140$), indicating that changes in impulsivity could be attributed primarily to the intervention. The partial eta squared ($\eta^2 = 0.25$) reflected a medium-to-large effect size, suggesting that 25% of the variance in posttest impulsivity scores was explained by the group condition (intervention vs. control).

Discussion and Conclusion

The results of this study underscore the effectiveness of mindful parenting training in significantly reducing impulsive behaviors in children with ADHD. The marked difference between the experimental and control groups suggests that integrating mindfulness principles into parenting practices can yield meaningful behavioral changes in children. This supports the theoretical assumption that when parents respond to their child's behavior with awareness and emotional regulation rather than automatic reactivity, they foster a more stable and supportive environment that reduces externalizing behaviors such as impulsivity.

The current findings are consistent with prior studies demonstrating the beneficial role of mindfulness-based interventions in managing impulsive tendencies across clinical populations. The reduction in impulsivity in the experimental group may be attributed to improved parent–child interactions, increased parental empathy, and more effective communication, all of which are central to the mindful parenting framework. Moreover,

the emphasis on emotional acceptance and nonjudgmental awareness likely helped parents model regulatory behaviors that their children could emulate, contributing to better behavioral self-control.

From a clinical perspective, the study highlights the value of parent-focused interventions in addressing core symptoms of ADHD. While traditional treatments often emphasize pharmacological management or child-directed therapies, this research suggests that altering the caregiving environment through parent training can also produce significant therapeutic outcomes. Additionally, the mindfulness approach offers a low-cost, low-risk complement to existing treatment modalities, making it accessible and sustainable for diverse populations. In conclusion, mindful parenting training appears to be a promising intervention for reducing impulsivity in children with ADHD. Its emphasis on awareness, empathy, and emotional regulation equips parents with tools to manage their child's behaviors more effectively and promote healthier developmental trajectories. Future research should further explore the long-term effects of such interventions and investigate their adaptability in different cultural contexts.

References

- Bakhtiari, M., Salimi Teymouri, B., Mohammadi Kamalabadi, N., & Izadi, M. (2021). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on attitudes towards drug use and impulsivity in drug-dependent adolescents. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 64(5), 3979-3989. <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.22262>
- Cairncross, M., Miller, Carlin J. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapies for ADHD: A Meta-Analytic Review. *Journal of Attention Disorders*, 24(5), 627-643. <https://doi.org/10.1177/1087054715625301>
- Cheung, R. Y. M., & Ng, M. C. Y. (2019). Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety: the Underlying Roles of Awareness, Acceptance, Impulse Control, and Emotion Regulation. *Mindfulness*, 10(6), 1124-1135. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1069-y>
- Dehghani, S., Farhani, A., & Rahmani, M. (2023). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on the symptoms of attention deficit/hyperactivity disorder and defiant disorder in children with attention deficit hyperactivity disorder and oppositional defiant disorder. *Islamic lifestyle with a focus on health*, 7(1), 521-531. https://www.islamiilife.com/article_185546.html?lang=en
- Delazar, E., Hadianfard, H., Aflakseir, A., & Koosha, M. (2022). The effectiveness of mindfulness-based therapy and change therapy on impulsivity and risk-taking behaviors in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Child Mental Health Quarterly*, 9(1), 100-118. <https://doi.org/10.52547/jcmh.9.1.8>
- El-Ashry, A. M., & Abdelaal, H. M. (2025). The Mediating Role of Mindfulness Between Impulsive Sensation Seeking and Readiness for Change Among Clients With Substance Use Disorders. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jpm.13172>
- Golestaneh, A., Mohammadi, M., Davoudi, A., & Fath, N. (2022). The effectiveness of a mindfulness-based intervention on self-control and high-risk behaviors in adolescents with attention deficit/hyperactivity disorder and oppositional defiant disorder. *Psychological Science Monthly*, 21(110), 383-399. https://psychologicalscience.ir/browse.php?a_id=1306&sid=1&slc_lang=en
- Hosseini, S., Nooripour, R., Soleimani, E., Abdollahi, A., & Ilanloo, H. (2022). Examining the effectiveness of mindfulness on flexibility and parent-child interactions in mothers of children with ADHD. *Journal of Empowering Exceptional Children*. https://www.ceciranj.ir/article_144983.html
- Kamran, A., Mirmehdi, S. R., & Ghafari Tahjeri, M. (2022). Effectiveness of Mindfulness on Improving Interpersonal Relationships and Reducing Impulsivity in Bipolar Disorder. *Knowledge and research in applied psychology*, 1(87), 189-198. <https://www.sid.ir/paper/1032176/fa>
- Kamran, A., Mirmehdi, S. R., & Ghaffari Tehjiri, M. (2022). The effectiveness of mindfulness on improving interpersonal relationships and reducing impulsivity in bipolar disorder. *Knowledge and research in applied psychology*(87), 198-189. <https://sid.ir/paper/1032176/en>
- Kazemi-Zahrani, H., & Mohagheghian, M. (2019). Efficacy of Mindfulness Based on Cognitive Therapy on Impulsivity and Self- Inhibition in Patients With Bipolar Disorder Under Medical Treatment. *Journal Of Shahid Sadoughi University Of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.18502/ssu.v27i7.1930>
- Lee, Y.-C., Chen, C.-R., & Lin, K.-C. (2022). Effects of Mindfulness-Based Interventions in Children and Adolescents with ADHD: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15198.
- Marcowski, P., Bialaszek, W., Dudek, J., & Ostaszewski, P. (2017). Higher Behavioral Profile of Mindfulness and Psychological Flexibility Is Related to Reduced Impulsivity in Smokers, and Reduced Risk Aversion Regardless of Smoking Status. *Polish Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1515/ppb-2017-0051>

- Sachse, S., Keville, S., & Feigenbaum, J. (2011). A feasibility study of mindfulness-based cognitive therapy for individuals with borderline personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(2), 184-200. <https://doi.org/10.1348/147608310X516387>
- Shojaeian, S., Khajavand Khoshli, A., Asadi, J., & Azizi, L. S. (2023). Comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive behavioral therapy with emotion-focused therapy on cognitive flexibility and impulsivity in adolescents with internet addiction. *Journal of Nurse and Physician in Combat*, 11(40), 26-33. https://www.researchgate.net/publication/380140314_Comparison_of_the_Effectiveness_of_Mindfulness-Based_Cognitive-Behavioral_Therapy_with_Emotion-Focused_Therapy_on_Sensation_Seeking_in_Adolescents_with_Internet_Addiction
- Siebelink, N. M., Bögels, S. M., Speckens, A. E., Dammers, J. T., Wolfers, T., Buitelaar, J. K., & Greven, C. U. (2022). A randomised controlled trial (MindChamp) of a mindfulness-based intervention for children with ADHD and their parents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(2), 165-177.
- Vajihesadat, E., & Gholamreza, M. (2023). The Effectiveness of Mindfulness Based Therapy on the Parenting Burnout and Self-Compassion in the Mothers of Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Modern psychological research*, 17(68), 43-52. <https://www.magiran.com/paper/2568347>
- Yao, Y. W., Chen, P. R., Li, R., Ch, S., & Hare, T. A. (2017). Combined Reality Therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with Internet gaming disorder. *Journal of Computer in Human Behavior*, 68(5), 210-216. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.038>