

رابطه فراوالدگری و شفقت خود با استرس والدگری مادران
دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه / بیش فعالی

The relationship between metaparenting and self-compassion with parenting stress of mothers with children with attention deficit/hyperactivity disorder

Esmail Almasian

Master's degree in family counseling, Allameh Mohaddes Nouri University, Shahr Noor, Mazandaran.

Email: almasian58@gmail.com

Ali Asghar Hosseinzadeh

faculty member, Allameh Muhaddith Nouri University - Noor city - Mazandaran.

اسماعیل الماسیان*

کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه علامه محدث نوری، شهر نور، مازندران.

علی اصغر حسین زاده

عضو هیئت علمی، دانشگاه علامه محدث نوری، شهر نور، مازندران.

Abstract

The aim of the present study was to investigate the relationship between parenting and self-compassion with parenting stress in mothers with children with attention deficit/hyperactivity disorder. The research method was descriptive-correlation. The statistical population included all mothers with children suffering from attention deficit/hyperactivity disorder in Hamedan city. From the aforementioned statistical population, 170 people were selected by available sampling method. To collect the data, Hawk and Holden (2006), self-compassion of Nef (2003) and parenting stress questionnaires of Abidin (1995) were used. The results showed that among the components of self-compassion, the dimensions of self-kindness, self-judgment, isolation, and self-discipline had the ability to predict parenting stress in mothers with children with attention deficit/hyperactivity disorder, and among the components of extra-parenting, the evaluation dimensions and problem solving negatively and significantly predicted parenting stress in mothers with children with attention deficit/hyperactivity disorder.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه فراوالدگری و شفقت خود با استرس والدگری مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی بود. روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی مقطع ابتدایی شهر همدان بود. از جامعه آماری مزبور ۱۷۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند، برای گردآوری داده ها از پرسشنامه های فراوالدگری هاوک و هولدن (۲۰۰۶)، شفقت خود نف (۲۰۰۳) و استرس والدگری آبیدین (۱۹۹۵) استفاده شد. نتایج نشان داد از بین مؤلفه های شفقت خود، ابعاد مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، انزوا و بهشیاری توانایی پیش بینی استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی داشتند و از بین مؤلفه های فراوالدگری، ابعاد ارزیابی و حل مسئله به صورت منفی و معنادار استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی پیش بینی کردند.

واژه های کلیدی: فراوالدگری، شفقت خود، استرس والدگری.

Keywords: hyperparenting, self-compassion, parenting stress

پذیرش: آبان ۱۴۰۱

دریافت: شهریور ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

والدین کودکان با اختلال کاستی توجه/ بیش فعالی، بخصوص مادران آنها از مشکلات و محدودیت‌های خاصی رنج می‌برند و همین محدودیت‌ها و فشارهای کاری روزانه منجر به استرس^۱ ناشی از والدگری در آنها می‌شود (براون و ترنر^۲، ۲۰۱۰). استرس والدگری^۳، به عنوان مجموعه‌ای از فرایندها که منجر به واکنش‌های فیزیولوژیکی و روانی می‌شود و ناشی از تلاش برای سازگاری با نیازهای فرزندپروری می‌باشد تعریف شده است (ارسلانده و همکاران، ۱۳۹۶). گلفنشتن^۴ و همکاران (۲۰۱۵) بیان نمودند که استرس والدگری نوعی اختلال روانی است که در اثر تلاش والدین برای غلبه بر وظایف و خواسته‌های والدین ایجاد می‌شود؛ به‌طور کلی منظور از استرس والدگری سطوح بیشتر تنیدگی و نارسایی‌های هیجانی است که بر عواطف و رفتار والدین و تعامل والدین-فرزند و درک والدین بر رفتار کودک تأثیر می‌گذارد و به مراقبت و آموزش کودک می‌افزاید (مک‌لر^۵ و همکاران، ۲۰۱۵). نتایج پژوهش‌ها نیز موید این مطلب است که رابطه‌ای معنادار بین استرس والدگری و بروز اختلال‌های رفتاری و هیجانی فرزندان آنان وجود دارد (آقاکبری و همکاران، ۱۳۹۸).

از طرفی شفقت خود به معنای، داشتن حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود به جای انتقاد از خود و نگرش خالی از قضاوت در مورد کاستی‌ها و شکست‌های خود و نیز صریح بودن و تحت تأثیر قرار گرفتن از رنج دیگران است، به‌گونه‌ای که فرد با این دیدگاه مشکلات و رنج‌های خویش را بیشتر تحمل می‌نماید؛ یک جزء اصلی از خودشفقت ورزی آگاهی ذهنی از رنج و کمبودهای شخصی، به جای نشخوار فکری و اجتناب از آنها است و به‌جای منحصر به فرد دانستن این تجارب (کاستی‌ها، شکست‌ها) آنها را در بین تمامی انسان‌ها مشترک می‌دانند. در واقع خودشفقت ورزی در واکنش هیجانی افراد به حوادث استرس‌زا و منفی نقش واسطه‌ای مهمی دارد. خودشفقت‌ورزی به دلیل اینکه به افراد کمک می‌کند تا احساس امنیت، پیوستگی و آرامش هیجانی داشته باشند منجر به کاهش استرس و ارتقا سلامت روان می‌شود (بشر پور و شفیع‌ی، ۱۳۹۵). براین اساس بسیاری از مطالعات نشان دادند که بین استرس و خودشفقت‌ورزی رابطه منفی وجود دارد (لی^۶، ۲۰۱۳؛ آرنوس^۷، ۲۰۱۷؛ رابینسون^۸ و همکاران، ۲۰۱۸).

از طرفی دیگر فراوالدگری نوع جدیدی از فرزندپروری با ادغام فرزندپروری مبتکرانه و حل مسئله است که اشاره به افکار خودآیند و خودکار والدین و همچنین شیوه تفکر والدین در مورد فرزند پروری خودشان دارد. مولفه‌های فراوالدگری شامل پیشاپیش‌گری: توجه عمدی به مسئله‌ای در تربیت کودک که هنوز اتفاق نیفتاده است (تام^۹ و همکاران، ۲۰۱۲). ارزیابی: این مولفه شامل ارزیابی‌های والدین از کودک، خود و زمینه است (سیفر^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۴). انعکاس‌گری: ارزیابی مجدد رفتارهای

1. Stress

2. Brown & Turner

3. Parenting Stress Of Mothers

4. Golfenshtein

5. Mackler

6. Lee

7. Arnos

8. Robinson

9. Tamm

10. Seifer

خود، کودکان و رابطه گذشته والد-کودک در گذشته است (هارلی^{۱۱}، ۲۰۱۴) حل مسئله: حل مسئله شامل جنبه‌های چندگانه تفکر والدین است که شامل تعریف مسئله، طرح راه حل، اجرای راه حل و ارزیابی حل مسئله است (دگارمو و فورکاتج^{۱۲}، ۲۰۱۲). اما آنچه که در اتخاذ شیوه والدگری مهم است این است که بهره‌مندی از شیوه فراوالدگری باعث اثربخشی فرزندپروری کودکان معمولی و کودکان با نیازهای ویژه همانند بیش فعالی می‌شود (میرفیلد^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۵)، اما هنوز مطالعه کامل و جامعی که نشان دهد فراوالدگری و خودشفقتی در استرس والدگری ارتباط دارد در ایران انجام نگرفته است. لذا با توجه به این خلا تحقیقاتی در این زمینه این پژوهش در صدد پاسخ به این سوال مهم است که آیا فراوالدگری و شفقت خود با استرس والدگری مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/بیش فعالی ارتباط دارد؟

مبانی نظری

استرس والدگری مادران

مادران نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه و خانواده دارد. یکی از مسائلی که امروزه بسیار مورد توجه قرار گرفته است، استرس ناشی از والد شدن است. وظیفه مراقبت از فرزند همواره با استرس همراه است. استرس والدگری به عنوان یکی از انواع تنیدگی مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است (سالویتا و همکاران^{۱۴}، ۲۰۰۳). استرس والدگری در نتیجه ناهمخوانی ادراک شده بین تقاضاهای والدینی و منابع فردی حاصل می‌شود و چنین استرسی می‌تواند در چندین حیطه زندگی که مربوط به والدگری است، تجربه شود (اسکس و همکاران^{۱۵}، ۲۰۰۲). آبیدين^{۱۶} (۱۹۹۵) استرس والدگری را، حاصل اثر تعاملی کنش‌وری خصوصیات اصلی و آشکار والدین (مانند افسردگی، احساس صلاحیت، سلامت، روابط توأم با دلبستگی با کودک، روابط با همسر، محدودیت ناشی از نقش‌پذیری، یا مادری کردن، شاغل بودن یا نبودن و نوع شغل) با خصوصیات کودک (مانند سازش‌پذیری، پذیرندگی، فزون‌طلبی، خلق، فزون‌کنشی و تقویت‌گری) می‌داند. او همچنین معتقد است که ویژگی‌های والد و کودک، همراه با متغیرهای موقعیتی بیرونی و عوامل تنیدگی زای زندگی مانند طلاق و مشکلات شغلی دلیل افزایش احتمالی نارضاکنش‌وری و استرس والدگری است. استرس والدگری می‌تواند منجر به کاهش سلامت روانی و بهزیستی والدین شود (هستینگ و همکاران^{۱۷}، ۲۰۰۵). هم‌چنین اثرات بلندمدت بر سلامت کودکان دارد (سه‌پا و همکاران^{۱۸}، ۲۰۰۲). مهم‌ترین نظریه استرس والدگری که توسط محققان مورد امتحان قرار گرفته است، سه قسمت جداگانه را در ایجاد این استرس فرض می‌گیرد: P حیطه و حوزه والدینی، آن جنبه‌هایی از استرس والدگری که از خود والدین برمی‌خیزد، C: حیطه یا حوزه کودک، آن جنبه از استرس والدگری که از رفتار کودک برمی‌خیزد، R: حیطه و حوزه روابط والد-کودک، آن جنبه‌هایی از استرس والدگری که از روابط کودک-والدین برمی‌خیزد. استرس حوزه‌ی والدینی ارتباط قوی با مسائل و مشکلات حوزه‌ی عملکردی خود والدین دارد (مثل افسردگی، نگرانی و موارد دیگر) استرس حوزه‌ی کودک ارتباط قوی و مهم با نگرش در مورد کودک دارد (از قبیل مشکلات رفتاری و موارد دیگر) و بدکاری حوزه‌ی روابط والدینی کودک ارتباط قوی با میزان درجه‌ی مسئولیت در روابط کودک-والدینی دارد (آبیدين^{۱۹}، ۱۹۹۵، ۱۹۹۲). افزایش استرس مادر بر رشد هیجانی و رفتاری کودکان تأثیر مهمی دارد و بدین دلیل پرداختن

¹¹. Hurley

¹². Degarmo & Forgatch

¹³. Merrifield

¹⁴. Salovitta et al

¹⁵. Essex et al

¹⁶. Abidin

¹⁷. Hasting et al

¹⁸. Sepa et al

¹⁹. Abidin

به آن اهمیت و ضرورت بسیاری دارد. یکی از مسائلی که به نظر می‌رسد بر استرس والدگری تأثیر داشته باشد شاغل بودن مادران است (برگر و همکاران، ۲۰۰۷).

فرا والدگری

یک کار تئوریک و تجربی تلاش کرده است تا باورها و نگرش در مورد خود و فرزند خود را کشف کند. هولدن و هاوک (۲۰۰۳) مطرح کردند که مجموعه‌ای از شناخت‌ها، به عنوان فراوالدگری تعریف می‌شود، بطوری که ممکن است شاخص قدرتمندی از تغییرات در رفتار پدر و مادر باشد (هولدن و هاوک، ۲۰۰۳). در واقع فراوالدگری تلاش و کنکاش والدین در جهت شناخت و گسترش راهبردهایی است که والدین در مورد مسائل و مشکلات فرزندانشان دارند (هولدن و هاوک، ۲۰۰۳). بر اساس مطالعه هاوک و هولدن برچسب فرا والدگری به افکار عمدی یا تلاش شناختی پدر و مادر در رابطه با والدگری خودشان اشاره دارد (هولدن و هاوک، ۲۰۰۳؛ هاوک و هولدن، ۲۰۰۶). این مراکز ساختار جدیدی در ارتباط با افکار و اندیشه‌های والدگری را در نظر دارد (هاوک و هولدن، ۲۰۰۶).

فرا والدگری یک استدلال نظری برای ترویج پدر و مادری مؤثر، کاهش استرس پرورش کودک از طریق جستجوی حمایت اجتماعی و آگاهی در مورد والدگری و ایجاد تحولات در والدین است (هولدن و هاوک، ۲۰۰۳). انجام این پژوهش از آنجایی ضرورت دارد که والدین علاوه بر والدگری درک بهتری از ویژگی‌های خود به عنوان فراوالدگری داشته باشند، همچنین محققان می‌توانند ابعاد دیگری از ویژگی‌های والدین را در پژوهش‌ها مدنظر قرار دهند. هدف ما در این پژوهش ارزیابی پرسشنامه فرا والدگری و نرم سازی این پرسشنامه بر روی نمونه‌های مادران ایرانی بود.

شفقت به خود

اگرچه روانشناسان غرب زمان زیادی را در کارهای تجربی خود صرف بررسی همدلی و شفقت نسبت به دیگران کرده‌اند اما «شفقت به خود»^{۲۱} اخیراً مورد بررسی قرار گرفته است. از سال ۲۰۰۳ که نف^{۲۲} این سازه در تعریف کرد و ابزارهایی برای سنجش آن ارائه داد تا سال ۲۰۱۷ بر اساس جستجوی واژه «Self-compassion» در پایگاه Google Scholar، ۱۸۴۰ پژوهش صورت گرفته بود (گرمر و نف، ۲۰۱۹)؛ اما شفقت به خود دقیقاً چه معنایی دارد؟ برای اینکه شفقت به خود را بهتر بفهمیم، نخست باید معنای شفقت را بفهمیم. در روانشناسی بودائی شفقت یعنی توجه به رنج خود و دیگران. شفقت حساسیت به تجربه رنج را شامل می‌شود و با تمایل قوی برای تسکین آن همراه است. این نکته بدین معناست که برای تجربه شفقت، نخست باید وجود درد را تصدیق کنید. شفقت به خود صرفاً شفقتی است که متوجه درون فرد می‌شود. فرد زمانی که با تجربه رنج مواجه می‌شود با خودش به عنوان ابژه مراقبت و نگرانی رفتار می‌کند (نف، ۲۰۰۳). شفقت به خود در زمان‌های درد و شکست بهتر مشخص می‌شود. (نف، ۲۰۰۳، ۲۰۰۷)، شفقت به خود را این‌گونه تعریف می‌کند «گشوده بودن و همراه شدن با رنج‌های خود، تجربه حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ نگرش غیر قضاوتی و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود و تشخیص اینکه تجربه فرد بخشی از تجربه بشری است».

نف سه مؤلفه برای شفقت به خود در نظر گرفته است که ارتباط درونی با هم دارند. در مفهوم بندی نف هر مؤلفه دو بخش را شامل می‌شود و در برابر هر جنبه مثبت یک مؤلفه، جنبه منفی قرار می‌گیرد. برای سنجش این سازه و سازه‌های مرتبط با آن

²⁰. Holden & Hawk

²¹. Self-compassion

²². Neff

²³. Germer & Neff

ابزارهایی از جمله مقیاس شفقت به خود-فرم بلند (نف، ۲۰۰۳)، مقیاس شفقت به خود-فرم کوتاه (ریس، پامیر^{۲۴}، نف و ونگجت^{۲۵}، ۲۰۱۱). مقیاس شفقت (پامیر، نف و تاد کیرالی^{۲۶}، ۲۰۱۹) و مقیاس ترس از شفقت (گیلبرت، مکثیون، ماتوس و ریوس^{۲۷}، ۲۰۱۱) ساخته شده است. ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس‌ها در ایران نیز تأیید شده است (عزیزی و همکاران^{۲۸}، ۲۰۱۳؛ خانجانی، فروغی، صادقی و بحرینیان^{۲۹}، ۲۰۱۷؛ خانجانی، فروغی و نوری^{۳۰}، ۲۰۱۹). در ادامه نیز مؤلفه‌های شفقت به خود تشریح می‌شود.

پیشینه پژوهش

نریمانی و همکاران (۱۴۰۰) به مقایسه استرس والدگری و مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم در والدین کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و والدین پرداختند. نتایج نشان داد نمرات استرس والدگری و مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم در والدین کودکان مبتلا به اختلال اتیسم به طور معناداری بالاتر از والدین کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی بود.

اکبری و همکاران (۱۳۹۹) به بررسی اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت در تحمل پریشانی و استرس والدینی مادران کودکان دارای اختلال یادگیری شهر بهارستان پرداختند. تحلیل داده‌ها نشان داد، میانگین نمره تحمل پریشانی به‌طور معناداری افزایش یافته است؛ اما میانگین نمرات استرس والدینی به‌طور معناداری دارای کاهش بوده است.

پورذاکری اشکذری (۱۳۹۹) به پیش‌بینی استرس والدگری بر پایه شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی در مادرانی که تازه زایمان نموده‌اند، پرداخت. نتایج نشان داد که بین شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی با استرس والدگری در مادرانی که تازه زایمان نموده‌اند رابطه معنی‌دار و معکوس وجود دارد و همچنین بر مبنای شفقت به خود می‌توان استرس والدگری را پیش‌بینی و کاهش داد.

بغدادی (۱۳۹۸) به پیش‌بینی استرس والدگری براساس خودشفقت ورزی و دیدگاه فراهیجان والدینی در مادران دارای فرزند معلول پرداخت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از بین مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی، ذهن آگاهی به صورت منفی و انسانیت مشترک به صورت مثبت و از بین مؤلفه‌های دیدگاه فراهیجان والدینی عقاید مرتبط با پذیرش/شایستگی به صورت منفی استرس والدگری را پیش‌بینی می‌کنند.

جولائی‌ها و همکاران (۱۳۹۷) به پیش‌بینی‌های فرزندپروری و تنیدگی والدین بر اساس ذهن آگاهی و فراوالدگری پرداختند. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی و مؤلفه‌های فراوالدگری (یشاپیش‌گری و انعکاس‌گری) می‌توانند تنیدگی والدین را در قلمرو کودک و والد پیش‌بینی کنند.

گارسبیا^{۳۱} و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان دادند سطوح بالاتر امید با سطوح پایین‌تر استرس والدین و سطوح پایین‌تر خوددلسوزی با نمرات بالاتر خرده مقیاس‌های انزوا، خود قضاوتی و شناسایی بیش از حد با سطوح بالاتر استرس والدین مرتبط است همچنین یافته‌ها نقش معنادار امید را در تعدیل رابطه بین شفقت به خود و استرس والدین نشان داد.

²⁴. Raes, Pommier

²⁵. Van Gucht

²⁶. Pommier, Neff & Tóth-Király

²⁷. Gilbert, McEwan, Matos, Ravis

²⁸. Azizi et al

²⁹. Khanjani, Foroughi, Sadghi & Bahrainian

³⁰. Khanjani, Foroughi & Noori

³¹. Garcia

ونگ و کام (۲۰۲۱) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه نمایه فرا والدینی چینی فرم کوتاه پرداختند. تحقیقات در مورد ساختارهای فرزندپروری عمدی و آگاهانه، از جمله فرا والدین، به طور فزاینده‌ای محبوب شده است. با این حال، این موضوع به طور گسترده در چین و هنگ کنگ بررسی نشده است. برای ارائه ابزاری روان‌سنجی برای چنین تلاش‌های تحقیقاتی در منطقه، این مطالعه از فرم کوتاه پرسشنامه نمایه فرا والدینی توسط هولدن استفاده کرد. و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه چینی آن شامل ساختار عاملی، پایایی درونی و روایی همزمان آن را بررسی کرد. شرکت کنندگان ۲۹۳ مادر چینی در هنگ کنگ با یک کودک کانونی در مدرسه ابتدایی بودند. از آن‌ها دعوت شد تا مجموعه‌ای از پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند که افکار فرا والدینی، احساس شایستگی و رضایت والدین، و شیوه‌های والدینی را اندازه‌گیری می‌کند. تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که ساختار پنج عاملی پیشنهادی پرسشنامه نمایه فرا والدینی چینی برازش قابل قبولی دارد. این پرسشنامه همچنین پایایی درونی کافی را نشان داد و با شایستگی و رضایت والدین و همچنین شیوه‌های فرزندپروری خود گزارش شده که اعتبار همزمان آن را پشتیبانی می‌کرد، همراه بود.

رینی و ایه‌سایا^{۳۲} (۲۰۲۱) به بررسی استرس والدین، حمایت اجتماعی، شفقت به خود و شیوه‌های فرزندپروری در میان مادران کودکان مبتلا به ASD و ADHD پرداختند. نتایج نشان داد استرس والدینی به عنوان پیش‌بینی‌شونده شیوه‌های فرزندپروری منفی در بین هر دو گروه بود.

پرز^{۳۳} (۲۰۲۰) به بررسی خود شفقت والدین به عنوان تعدیل‌کننده رابطه پرخاشگری نوجوانان و استرس والدین پرداخت. نتایج نشان داد شفقت والدین به خود رابطه بین پرخاشگری نوجوانان و حوزه‌های جهانی و والدین استرس والدین را تعدیل می‌کند و رابطه بین پرخاشگری نوجوانان و حوزه‌های استرس والدینی برای مادرانی که خوددلسوزی کمتری داشتند قوی‌تر بود، در حالی که رابطه بین پرخاشگری نوجوانان و حوزه‌های استرس والدین برای مادرانی که خوددلسوزتر بودند ضعیف‌تر بود.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی است و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی است، زیرا هدف آن توصیف عینی، واقعی و منظم حوادث، رویدادها و موضوعات مختلف است و به بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش می‌پردازد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش‌فعالی مقطع ابتدایی شهر همدان می‌باشند. حجم نمونه براساس پیشنهاد تاباچنیک و فیدل^{۳۴} (۲۰۰۷) برای مطالعات همبستگی براساس $N \geq 50 + 8M$ محاسبه شد. در این فرمول N حجم نمونه و M تعداد متغیرهایی است که وارد معادله رگرسیون می‌شوند. از اینرو با در نظر گرفتن ریزش احتمالی به دلیل پرسشنامه مخدوش، و افزایش توان آزمون ۱۷۰ نفر تعیین شد به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، اما به دلیل ریزش پرسشنامه‌ها داده‌های ۱۴۹ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت. به منظور دستیابی به هدف نهایی تحقیق، در این پژوهش از دو شیوه به شرح ذیل جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده خواهد شد:

بررسی کتابخانه‌ای: در تحقیق فوق جهت نگارش تئوری و ادبیات تحقیق علاوه بر کتب از مقالات و پایان‌نامه‌های داخلی و خارجی نیز استفاده شد، همچنین جهت غنی‌سازی ادبیات تحقیق و افزایش اعتبار آن از مجلات و سایت‌های اینترنتی و منابع معتبر داخلی و خارجی بهره گرفته شد.

در بخش دوم اطلاعات از طریق توزیع پرسشنامه‌ها صورت گرفت. در این مورد ابتدا مجوزهای لازم جهت همکاری با محقق اخذ ی گردید و سپس پرسشنامه‌های فراوالدگری، شفقت خود و استرس والدگری مادران در بین مادران دارای کودکان مبتلا

³². Riany & Ihsana

³³. Perez

³⁴. Tabakhnick, Fidell

به کاستی توجه/ بیش فعالی توزیع شد و بعد از راهنمایی نمونه در جهت تکمیل نمودن درست پرسشنامه‌ها، از آن‌ها خواسته شد که پرسشنامه‌ها را پاسخ دهند.

پرسشنامه‌های پژوهش حاضر به شرح ذیل می‌باشد:

الف) پرسشنامه استرس والدگری

این پرسشنامه در پاسخ به نیاز متخصصان بالینی برای تهیه یک مقیاس معتبر به منظور اندازه‌گیری استرس در روابط والد-فرزند که در یک زمان محدود قابل اجرا باشد، مستقیماً از فرم بلند این مقیاس که توسط آبدین در سال ۱۹۸۳ تهیه شده بود، گرفته شد. فرم کوتاه مقیاس استرس والدین ۳۶ سؤالی است که شامل سؤالاتی است با همان عبارتهایی که مستقیماً در فرم اصلی بلند ۱۰۱ سؤالی وجود دارد (کاوه، علیزاده، دلاور و برجعلی، ۱۳۹۰). این مقیاس به منظور ارزیابی سه زیرمقیاس (آشفتگی والدینی، تعاملات ناکارآمد والد-فرزند و ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین) و استرس کلی طراحی شده است. شیوه نمره‌گذاری روی طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) انجام می‌شود. در نمره‌گذاری این پرسشنامه باید توجه کرد که ترتیب قرار گرفتن سؤال‌های زیرمقیاس‌ها در طول کل مقیاس پخش شده‌اند و روش نمره‌گذاری همه سؤالات یکسان نیست (فدایی و همکاران، ۱۳۸۸). پایایی از طریق بازآزمایی روی ۵۳۰ نفر از مادران با فاصله زمانی شش ماه انجام شد. ضریب همسانی درونی برای استرس کلی (۰/۸۴) به دست آمد (کاوه و همکاران، ۱۳۹۰).

ب) پرسشنامه فراوالدگری

این پرسشنامه توسط هاوک و هولدن (۲۰۰۶) تهیه شده است. دارای ۴ مولفه و ۲۴ سوال و براساس طیف لیکرت پنج گزینه هرگز=۱ و همیشه=۵ می‌شود. این پرسشنامه دارای ۴ بعد پیش‌بینی، ارزیابی، حل مسئله و منعکس کردن می‌باشد. هاوک و هولدن آلفای زیر مقیاس‌ها را ۰/۶۴ تا ۰/۷۷ گزارش کردند. در ایران جولائیها و همکاران (۱۳۹۶)، آلفای کرونباخ مولفه‌های پیش‌بینی ۰/۷۴، ارزیابی ۰/۵۵، انعکاس ۰/۷۶، حل مساله ۰/۸۲ و آلفای کرونباخ کل ۰/۸۰ گزارش شده است.

ج) پرسشنامه شفقت خود

در پژوهش حاضر شفقت به خود توسط پرسشنامه نف (۲۰۰۳) مورد سنجش قرار خواهد گرفت. این مقیاس دارای ۲۶ سوال و ۶ خرده مقیاس است که شامل مهربانی با خود، قضاوت و داروری نسبت به خود، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن آگاهی و همانند سازی افراطی است که در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت^{۳۵} از نمره صفر (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) مورد سنجش قرار می‌گیرد. ضریب همبستگی عامل شش گانه‌ای این مقیاس و شفقت خود (مقیاس کل) در سطح ۰/۰۰۱ مورد تایید قرار گرفته است. پژوهش انجام شده توسط (نف، ۲۰۰۳) پایایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است. پایایی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمده است. هر کدام از زیرمقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی (۰/۸۱ تا ۰/۷۵) برخوردار بود. علاوه بر این، پایایی به روش بازآزمایی با فاصله زمانی دو هفته نیز ۰/۹۳ گزارش شده است (نف، ۲۰۰۳).

یافته‌های پژوهش

آزمون فرضیه‌ها

فرضیه اول: مؤلفه‌های شفقت خود، استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی پیش‌بینی می‌کند.

فرضیه دوم: مؤلفه‌های فراوالدگری، استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی پیش‌بینی می‌کند.

فرضیه های فوق با استفاده از رویکرد سلسله مراتبی تحلیل رگرسیون چندگانه آزمون شدند. بدین صورت که در مرحله اول مؤلفه های شفقت خود و در مرحله دوم مؤلفه های فراوالدگری به عنوان متغیرهای پیش بین وارد معادله پیش بینی استرس والدگری شد. نتایج تحلیل در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه در پیش بینی استرس والدگری براساس شفقت خود و فراوالدگری

متغیر	B	SE	β	t	p
مرحله اول (شفقت خود)					
مهربانی با خود	-۰/۹۵۸	۰/۳۱۳	-۰/۱۹۷	-۳/۰۶	۰/۰۰۱
قضاوت نسبت به خود	-۱/۴۰۷	۰/۲۸۴	-۰/۳۲۵	-۴/۹۶	۰/۰۰۱
انسانیت مشترک	-۰/۵۱۳	۰/۳۷۷	-۰/۰۸۵	-۱/۳۶	۰/۱۷۶
انزوا	-۱/۰۸۰	۰/۳۴۵	-۰/۲۰۳	-۳/۱۳	۰/۰۰۱
بهشیاری	-۱/۰۳۵	۰/۴۲۷	-۰/۱۲۹	-۲/۴۲	۰/۰۱۷
هماندسازی افراطی	-۰/۲۰۰	۰/۴۰۵	-۰/۰۳۳	-۰/۴۹	۰/۶۲۱
$R^2=۰/۴۳۷$ و $adjR^2=۰/۴۲۱$ $F(۶, ۱۳۲)=۳۸/۷۲, P=۰/۰۰۱$					
مرحله دوم (فراوالدگری)					
فراوالدگری- ارزیابی	-۰/۹۴۹	۰/۳۵۹	-۰/۲۲۸	-۲/۶۵	۰/۰۰۹
فراوالدگری- پیشاپیش گری	-۰/۱۴۱	۰/۳۶۸	-۰/۰۳۰	-۰/۳۷	۰/۷۰۱
فراوالدگری- انعکاس گری	۰/۱۶۳	۰/۲۷۴	۰/۰۳۳	۰/۶۰	۰/۵۵۲
فراوالدگری- حل مسئله	-۱/۰۰۳	۰/۲۷۲	-۰/۲۳۷	-۳/۶۹	۰/۰۰۱
$F(۱۰, ۱۲۶)=۱۹/۶۱, P<۰/۰۰۱$ $\Delta F=۸/۷۲, P=۰/۰۰۱$ $R^2=۰/۵۱۵$ و $adjR^2=۰/۴۹۳$ $\Delta R^2=۰/۰۷۸$					

حال براساس نتایج ارائه شده در جدول ۱ فرضیه های پژوهش به قرار زیر آزمون شدند.

آزمون معناداری فرضیه اول

مؤلفه های شفقت خود، استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی پیش بینی می کند. جدول ۱ نشان می دهد، مؤلفه های شفقت خود که در مرحله اول وارد معادله پیش بینی استرس والدگری شد، در سطح معناداری ۰/۰۱ آن را پیش بینی نمود ($F(۶, ۱۳۲)=۳۸/۷۲, p<۰/۰۱$). بررسی مجذور همبستگی چندگانه بدست آمده نشان داد که ارزش ضریب همبستگی های چند گانه (R^2) برابر با ۰/۴۳۷ است. این موضوع نشان می دهد که مؤلفه های شفقت خود ۴۳/۷ درصد از واریانس استرس والدگری را تبیین می کند. ضریب رگرسیون بین مؤلفه های شفقت خود و استرس والدگری نشان داد که مؤلفه های مهربانی با خود ($\beta=-۰/۱۹۷, p<۰/۰۰۱$)، قضاوت نسبت به خود ($\beta=-۰/۳۲۵, p<۰/۰۰۱$) و انزوا ($\beta=-۰/۲۰۳, p<۰/۰۰۱$) به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۱ و مؤلفه بهشیاری ($\beta=-۰/۱۲۹, p<۰/۰۰۵$) به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۵ استرس والدگری را پیش بینی می کنند. بدین ترتیب در آزمون فرضیه اول چنین نتیجه گیری شد

که از بین مؤلفه های شفقت خود مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، انزوا و بهشیاری به صورت منفی و معنادار استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی پیش بینی می کند.

آزمون معناداری فرضیه دوم

مؤلفه های فراوالدگری، استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی پیش بینی می کند. جدول ۱ نشان می دهد که با ورود مؤلفه های فراوالدگری به معادله پیش بینی استرس والدگری در مرحله دوم، ارزش R^2 به ۰/۵۱۵ رسید. این یافته بدان معناست که ورود مؤلفه های فراوالدگری در کنار مؤلفه های شفقت خود باعث شده تا ۵۱/۵ درصد از واریانس استرس والدگری تبیین شود. ارزش تغییرات R^2 (ΔR^2) برابر با ۰/۰۷۸ بود. این یافته بدان معناست که با ورود مؤلفه های فراوالدگری به معادله پیش بینی و با کنترل سهم شفقت خود، مقدار واریانس تبیین شده استرس والدگری ۷/۸ درصد افزایش یافته است که به لحاظ آماری در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($\Delta F=8/72, P<0/01$). بررسی ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که از بین مؤلفه های فراوالدگری، ارزیابی ($\beta=-0/228, p<0/01$) و حل مسئله ($\beta=-0/237, p<0/01$) به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۱ استرس والدگری را پیش بینی می کند. بدین ترتیب در آزمون فرضیه دوم چنین نتیجه گیری شد که از بین مؤلفه های فراوالدگری، ارزیابی و حل مسئله به صورت منفی و معنادار استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی پیش بینی می کند.

بحث و نتیجه گیری

با نظر به فرضیه اول پژوهش که به بررسی توانایی مؤلفه های شفقت خود در پیش بینی استرس والدگری در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی می پردازد. می توان گفت که مؤلفه های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، انزوا و بهشیاری به صورت معنادار استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/ بیش فعالی پیش بینی می کنند. در همین راستا نتیجه پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های نریمانی و همکاران (۱۴۰۰)، اکبری و همکاران (۱۳۹۹)، پورذاکری اشکذری (۱۳۹۹)، بغدادی (۱۳۹۸)، شیرالی نیا و رئیس (۱۳۹۶)، عرب چم چنگی (۱۳۹۶)، گارسیا و همکاران (۲۰۲۱)، رینی و ایهسایا (۲۰۲۱)، پرز (۲۰۲۰)، بوهادنا و همکاران (۲۰۱۹)، هورمانسیاه و هیدایه (۲۰۱۹)، کلب (۲۰۱۸)، رابینسون و همکاران (۲۰۱۸)، گوویا و همکاران (۲۰۱۶)، نف و فاسو (۲۰۱۴) و لی (۲۰۱۳) همسو بود.

علت این نتیجه گیری را می توان این گونه بیان کرد که حضور یک کودک در خانواده، شرایط جدیدی را برای اعضای خانواده رقم می زند؛ و اگر کودک، دچار اختلالی مانند کاستی توجه/ بیش فعالی باشد، فشار روحی، اجتماعی و شاید اقتصادی ناشی از حضور چنین کودکی، بیشتر از حالت معمول می شود. این گروه از والدین بخاطر احساسات منفی ناشی از تولد این فرزند، گذشته را در جستجوی یافتن علت و سبب احتمالی آن عمیقاً می کاوند و مضطرب از آینده نامشخص و مبهم فرزند خود نگرانی های گوناگونی را تجربه می کنند.

شفقت به خود، همانند سبک تنظیم هیجانی مثبتی عمل می کند و هیجانات منفی فرد را کاهش می دهد و هیجانات مثبت را جایگزین آن می نماید. بنابراین به نظر می رسد که به واسطه این متغیر، مقاومت فرد در برابر مشکلات و ناملایمات، افزایش می یابد. در واقع شفقت به خود، طرز فکر مناسبی را در افراد به وجود می آورد که بتوانند، طرز شناخت ارزیابی های غیرمنطقی و نامعقول خود را بیاموزند؛ همچنین به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، امیدوار شوند و با جریان زندگی حرکت کنند.

مؤلفه مهریان بودن با خود، باعث می شود که مادران، با نگاهی غیرقضاوت گرانه، به عملکرد خود و رخدادها بنگرند. مهریانی با خود، نگرش مادران را به شکلی تغییر می دهد که ارزیابی مثبتی نسبت به خود داشته باشند و به جای سرزنش کردن، بستری مناسب برای بهبود مهارت های مقابله و یافتن راهکارهای سازگارانه با چالش ها را فراهم می آورد. یکی دیگر از راه های کاهش استرس، درک ویژگی های مثبت موقعیتی است که در فرد در آن قرار دارد؛ در واقع مادران کودکان دارای اختلال کاستی توجه/بیش فعالی، با مقایسه ای که از وضعیت خود نسبت به شرایط مادران دارای اختلالاتی سخت تر، سطح امیدواری بیشتری را تجربه می کنند. چرا که با انجام مقایسه، تفاوت های فرزند خود را با کودکان به عنوان مثال ناتوان حرکتی، متوجه سلامت جسمی فرزند خود شده و به این موضوع می اندیشند که مشکلاتی که در آینده ممکن است کودکان دارای اختلالاتی که آنها را محدودتر می سازد، بسیار بیشتر از فرزند خود آنها است. به همین جهت، سطح استرس آنها کاهش می یابد.

نقش مؤلفه انزوا در کاهش استرس والدگری، دور نگاه داشتن خود از شرایط، رخدادها و موقعیت هایی است که یادآور جنبه های منفی شرایطی است که مادران در آن قرار دارند. محدود ساختن روابط، مزیتی که برای مادران دارد، افزایش تمرکز آنها بر سبک و شیوه های فرزند پروری و بهبود اختلال فرزند را به همراه دارد. در واقع با افزایش روابط، احتمال استفاده اشتباه از تجربه اطرافیان بالا رفته و بدیهی است که چنین عملکردی، نتیجه مثبتی در پی نخواهد داشت. در حالی که انزوا، نوعی محافظت از فرزند در مقابل پیامدهای احتمالی که منجر به تشدید اختلا و در نهایت افزایش استرس والدین شود، محسوب می شود.

از طرفی مادرانی که از بهشیاری بالاتری برخوردارند، متوجه هستند که هر تجربه ای که در لحظه حاضر رخ می دهد، گذرا بوده و با تجارب جدیدی در آینده جایگزین خواهد شد؛ به همین دلیل، بهشیاری، به افزایش بهیستنی روانشناختی عمیق تر و طولانی تر مدران منجر می شود. به طور کلی، بهشیاری باعث می شود، که مادران از ترس و نگرانی نسبت به آینده رها شوند و به این نگرش منجر شود که تمام امور را بدون قضاوت بپذیرند؛ که این موارد در کاهش استرس ناشی از فرزندپروری می تواند، مؤثر باشد.

- با نظر به فرضیه دوم پژوهش که به بررسی توانایی مؤلفه های فراوالدگری در پیش بینی استرس والدگری در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/بیش فعالی می پردازد. می توان گفت که مؤلفه های ارزیابی و حل مسئله به صورت منفی و معنادار استرس والدگری را در مادران دارای کودکان مبتلا به کاستی توجه/بیش فعالی پیش بینی می کنند. در همین راستا نتیجه پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های جولائی ها و همکاران (۱۳۹۷)، مردانی سامانی (۱۳۹۱)، ونگ و کام (۲۰۲۱)، رینی و ایهسایا (۲۰۲۱)، کلپ (۲۰۱۸)، گوویا و همکاران (۲۰۱۶)، میرفیلد و همکاران (۲۰۱۵) و تام و همکاران (۲۰۱۲) همسو بود. از قیاس نتیجه فرضیه دوم پژوهش با پژوهش های پیشین می توان این گونه نتیجه گیری کرد فراوالدگری از جمله نظارت والدین به رفتار فرزندان، توجه به میزان رشد فرزند نسبت به همسالان خود، مراقبت والدین از فرزند خود در بیرون از منزل، برنامه ریزی والدین برای موقعیت هایی که فرزندشان در آن قرار دارند و پایبندی مادران به استراتژی های حل مسئله خود، توانایی پیش بینی استرس والدگری را داشتند.

علت این نتیجه گیری را می توان این گونه بیان کرد که استرس والدگری نوعی اضطراب و تنش افراطی است که به نقش والد و تعاملات والد-کودک وابسته است و بر سلامت مادر و کودک تاثیر منفی گذاشته و به عنوان یک عامل خطر در بسیاری از ابعاد رشدی کودک تعریف شده است؛ داشتن استرس والدگری می تواند ضعف در شیوه های والدگری را در بر داشته باشد. یکی از مهمترین کارکردهای والدگری، فراوالدگری است که نقش مهمی در تعامل بین کودک و والد دارد؛ در واقع فراوالدگری به شیوه تفکر والدین در مورد والدگری خودشان اشاره دارد. این افکار معمولاً قبل یا بعد از تعامل والدین و فرزندان صورت می گیرد و به سطح بالاتری از آگاهی در مورد شیوه های پرورش کودک اشاره می کند. مؤلفه ارزیابی، آگاه و مطلع بودن از آنچه

در حوزه تربیت کودک اتفاق می افتد را بیان می کند؛ مادرانی که ارزیابی درستی در تربیت فرزندان خود داشته باشند، نظارت مناسبی بر فعالیت های فرزندان و دوستانی که ممکن است تأثیر مثبت و یا منفی بر آنها بگذارند، دارند. بنابراین، آگاهی به دست آمده از توجه دقیق بر فرزندان، بسیاری از دغدغه های والدین را نسبت به مشکلاتی که ممکن است برای فرزندان رخ دهد، از بین برده و استرس آنها را کاهش می دهند.

در مؤلفه حل مسئله، چگونگی تشخیص، حل و ارزیابی مسائل توسط والدین مطرح است؛ توانایی پایین حل مسئله والدین، نشان می دهد که آنها دارای تعهد کمتری هستند و برای یافتن راه حلی برای مشکلات رفتاری فرزندان خود تلاش کمی می کنند. در نتیجه، آنها ممکن است بیشتر مستعد استرس و فشار روانی برای تربیت فرزندان خود باشند. در حالی که توانایی حل مسئله، به مادران کمک می کند که با مدیریت مطلوب مشکلات، فرزندان خود را مسائل منفی که ممکن است با آنها مواجه شوند، محافظت کنند. یکی از مهمترین دستاوردهای مهارت حل مسئله، توانایی تشخیص و تفکیک مسائل است که به والدین در یافتن راه حل مناسب، کمک بسیاری می کند. از این رو، مشکل پیچیده بودن مسائل که استرس مادران را افزایش می دهد، از بین خواهد رفت.

منابع

- [۱] ارسلانده، فرشته؛ مغربی سینکی، حامد؛ داروی حقیقی، صبا؛ حبیبی، معصومه (۱۳۹۶). استرس فرزندپروری در والدین دارای کودک با اختلال های رفتاری و عوامل موثر بر آن. *چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران*.
- [۲] آقا اکبری، لیا؛ میرزمانی، سید محمود؛ هاشمی رزینی، هادی (۱۳۹۹). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت در تحمل پریشانی و استرس والدینی مادران کودکان دارای اختلال یادگیری شهر بهارستان. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۰(۱)، ۲۴۵.
- [۳] بغدادی، فائزه (۱۳۹۸). *پیش بینی استرس والدگری براساس خودشفقت ورزی و دیدگاه فراهمیجان والدینی در مادران دارای فرزند معلول جسمی-حرکتی*. پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، پردیس علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه یزد.
- [۴] پورذاکری اشکذری، لیلا (۱۳۹۹). *پیش بینی استرس والدگری بر پایه شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی در مادرانی که تازه زایمان نموده اند*. پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد.
- [۵] جولائی ها، سکینه؛ آقا یوسفی، علی رضا؛ ترخان، مرتضی (۱۳۹۷). *پیش بینی های فرزندپروری و تنیدگی والدین بر اساس ذهن آگاهی و فراوالدگری*. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۹(۱)، ۵۰-۶۰.
- [۶] عرب چم چنگی، مهدی (۱۳۹۶). *آزمودن الگوی رابطه خودشفقتی و دگر شفقتی با سبک فرزند پروری مقتدرانه و استرس فرزند پروری با میانجیگری فرزند پروری ذهن آگاهانه*. پایان نامه کار شناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران .
- [۷] نریمانی، محمد؛ تقی زاده هیر، سارا؛ خوش سرور، سحر (۱۴۰۰). *مقایسه استرس والدگری و مهارت های خودنظم دهی خشم در والدین کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/ بیش فعالی و والدین کودکان مبتلا به اتیسم*. *رویش روان شناسی*، ۱۰(۱)، ۸۷-۹۶.
- [8] Abidin, R. (1995). *Manual for the parenting stress index: Odessa*. FL: Psychological Assessment Resources.
- [9] Arnos, O. M. (2017). Perceived Stress, Self-Compassion, And Emotional Variance In Parents Of Children With Communication Disorders: A Family Approach To Service Delivery In Speech-Language Pathology.
- [10] Azizi, A., Mohammadkhani, P., Lotfi, S., & Bahramkhani, M. (2013). The validity and reliability of the Iranian version of the Self-Compassion Scale. *Practice in Clinical Psychology*, 1(3), 149-155.
- [11] Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 135-153.
- [12] Basharpoor, S., Khanjan, i S., & Foroghi, A. (2017). Predict to self-injury behavior in men with borderline personality disorder based on their levels of distress tolerance and selfcompassion. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 18(6), 102- 114.
- [13] Berger, L., Brooks-Gunn, J., Paxson, C., Jane.Waldfogel, B. (2007). First – year maternal employment and child out comes: Differences across racial and ethnic groups. *Children and Youth Services Review*, 30, 365-387.
- [14] Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2019). Self-Compassion: A Novel Predictor Of Stress And Quality Of Life In Parents Of Children With Autism Spectrum Disorder. *Journal Of Autism And Developmental Disorders*, 49(10), 4039-4052.
- [15] Clapp, M. (2018). *Mindfulness, Self-Compassion, Parental Stress, Well-Being And Child Behaviour In Neurodisability*. A Thesis Submitted For The Degree Of Doctor In Clinical Psychology (Dclinspy), University Of London.
- [16] Degarmo, D. S., & Forgatch, M. S. (2012). A Confidant Support And Problem Solving Model Of Divorced Fathers' Parenting. *American Journal Of Community Psychology*, 49(1-2), 258-269.

- [17] Garcia, A. S., Born, S. L., Carotta, C. L., Lavender-Stott, E. S., & Liu, H. L. (2021). Hope And Self-Compassion To Alleviate Parenting Stress In The Context Of The COVID-19 Pandemic. *The Family Journal*, 10664807211040836.
- [18] Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. Guilford Publications.
- [19] Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- [20] Golfenshtein, N., Srulovici, E., & Medoff-Cooper, B. (2015). Investigating Parenting Stress Across Pediatric Health Conditions-A Systematic Review. *Comprehensive Child And Adolescent Nursing*, 39(1), 41-79.
- [21] Hasting, R. P., Kovshoff, N., Ward, N. J., Espinosa, F., & Brown, T. (2005). System analysis of stress and positive perceptions in mothers and fathers of pre-school children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 35(5), 635-644.
- [22] Hawk, C. K., & Holden, G. W. (2006). Meta-Parenting: An Initial Investigation Into A New Parental Social Cognition Construct. *Parenting: Science And Practice*, 6(4), 321-342.
- [23] Holden, G. W., & Hawk, C. K. (2003). *Meta-parenting in the journey of childrearing: A cognitive mechanism for change*. In L. Kuczynski (Ed.), *Handbook of dynamics in parentchild relations*. Thousand Oaks, CA: Sage, 189-210.
- [24] Hormansyah, R. D., & Hidayah, N. (2019). Does Self-Compassion Affect The Stress On Married Women Workers?. In *4th ASEAN Conference On Psychology, Counselling, And Humanities (ACPCH 2018)* (Pp. 106-108). Atlantis Press.
- [25] Hurley, K. D., Huscroft-D'Angelo, J., Trout, A., Griffith, A., & Epstein, M. (2014). Assessing parenting skills and attitudes: A review of the psychometrics of parenting measures. *Journal of Child and Family Studies*, 23(5), 812-823.
- [26] Khanjani, S., Foroughi, A. A., Noori, M. (2019). Psychometric properties of Iranian version of compassion to others scale in nurses. *Health, spirituality and medical ethics*, 6 (1), 25-32.
- [27] Lee, C. I. (2013). *Stress And Self-Compassion In Parents Of Children With Autism Spectrum Disorders* (Doctoral Dissertation).
- [28] Mackler, J. S., Kelleher, R. T., Shanahan, L., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2015). Parenting Stress, Parental Reactions, And Externalizing Behavior From Ages 4 To 10. *Journal Of Marriage And Family*, 77(2), 388-406.
- [29] Merrifield, K. A., Gamble, W. C., & Yu, J. J. (2015). Using Social Cognitive Theory To Understand MetalParenting In Parents Of Young Children. *Family Science*, 6(1), 362-369
- [30] Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85-101.
- [31] Perez, M. C. (2020). *Maternal Self-Compassion As A Moderator Of The Relation Between Adolescent Aggression And Parenting Stress* (Doctoral Dissertation, University Of Notre Dame).
- [32] Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- [33] Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting Stress, Social Support, Self-Compassion, And Parenting Practices Among Mothers Of Children With ASD And ADHD. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47-60.
- [34] Robinson, S, Hastings, R. P. Weiss, J. A. Pagavathsing, J., & Lunsy, Y. (2018). Self- Compassion And Psychological Distress In Parents Of Young People And Adults With Intellectual And Developmental Disabilities. *Journal Of Applied Research In Intellectual Disabilities*, 31(3), 454-458.
- [35] Salovitta, T., Italinna, M., & Leinonen, E. (2003). Explaining the parental stress of fathers and mothers caring for a child with intellectual disability: A double ABCX model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47(4-5), 300-312.
- [36] Samaie, G., & Farahani, H. A. (2011). Self-Compassion As A Moderator Of The Relationship Between Rumination, Self-Reflection And Stress. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 30, 978-982.

- [37] Seifer, R., Dickstein, S., Parade, S., Hayden, L. C., Magee, K. D., & Schiller, M. (2014). Mothers' Appraisal Of Goodness Of Fit And Children's Social Development. *International Journal Of Behavioral Development*, 38(1), 86-97.
- [38] Sepa, A., Frodi, A., & Ludvingsson, J. (2002). Could parental stress and lack of support/confidence function as mediating mechanisms between certain environmental factors and the development of autoimmunity in children?. *A study within ABIS Annals of the New York Academy of Science*, 958, 431-435.
- [39] Tamm, L., Holden, G. W., Nakonezny, P. A., Swart, S., & Hughes, C. W. (2012). Metaparenting: Associations With Parenting Stress, Child-Rearing Practices, And Retention In Parents Of Children At Risk For ADHD. *ADHD Attention Deficit And Hyperactivity Disorders*, 4(1), 1-10
- [40] Wong, W. L. L., & Kam, C. M. (2021). Psychometric Properties Of The Chinese Metaparenting Profile Questionnaire Short-Form. *Current Psychology*, 40(8), 3773-3782.