©2019 ASP Ins.,Afarand Scholarly Publishing Institute, Iran

ISSN: 2322-2166: Journal of The Ministry of Health and Medical Education, 2020: 4(2): 38- 49

Comparing the effectiveness of Iranian-Islamic Mindfulness Parenting with Positive Parenting on Emotional Self-Regulation and Mothers' Self-Efficacy.

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Aurhors
Maryam Mohri[1]
Mohammadali Nadi[2*]
Iilnaz Sajadian[3]

How to cite this article
Mohammadali Nad, Psychology & Educational Sciences Faculty, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran, Comparing the effectiveness of Iranian-Islamic Mindfulness Parenting with Positive Parenting on Emotional Self-Regulation and Mothers' Self-Efficacy, *ISSN: 2322-2166: Journal of The Ministry of Health and Medical Education, 2020: 4(2): 38- 49*

ABSTRACT

Aims: To improve healthy family relationships, it is important to use educational programs and early prevention about the family .The aim of this study was to compare the effectiveness of mindful parenting with Iranian-Islamic approach with positive parenting on emotional self-regulation and mothers' self-efficacy.

Methods: The research was quasi-experimental with pre-test-post-test-follow-up design (45 days) with the control group .The statistical population included mothers and seventh grade students of Isfahan. A sample of 42 people was selected by purposive non-random sampling in one of the high schools and was replaced in three groups (two experimental groups and one control group). The data collection tool was a questionnaire and data analysis was performed through analysis of variance with repeated measures.

Findings: Findings showed that there is a difference between mindfulness parenting training methods with Iranian-Islamic approach and positive parenting with the control group in terms of effectiveness on emotional self-regulation and self-efficacy of mothers ($p < 0.05$) And showed more lasting effectiveness for mothers than positive parenting method.

Conclusion: Mindfulness parenting with Iranian-Islamic approach pays more attention than other parenting approaches to the processes of self-awareness, self-esteem, and mother acceptance.

Keywords: Mindful Parenting with the Iranian -Islamic Approach, Positive Parenting, Emotional Self-Regulation, Mothers' Self-Efficacy

[1] Psychology & Educational Sciences Faculty, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
[2] Psychology & Educational Sciences Faculty, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
[3] Educational Sciences Faculty, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Article History
Received: 2020/03/20
Accepted: 2020/08/01

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با رویکرد ایرانی– اسلامی با فرزندپروری مثبت بر خودتنظیمی هیجانی و خود کارآمدی مادران

مریم مهری
گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی واحد اصفهان (خوراسگان) دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
محمدعلی نادی
گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی واحد اصفهان (خوراسگان) دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، ایران
ایلناز سجادیان
گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی واحد اصفهان (خوراسگان) دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

چکیده
اهداف: برای بهبود روابط خانوادگی سالم، استفاده از برنامه آموزشی و پیش-گیری زودهنگام در مورد خانواده اهمیت دارد. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی–اسلامی با فرزندپروری مثبت بر خودتنظیمی هیجانی و خود کارآمدی مادران بوده است.
روش‌ها: پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون - پیگیری (۴۵ روزه) با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری شامل مادران و دانش‌آموزان پایه هفتم اصفهان بوده که به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند، نمونه ۴۲ نفری در یکی از دبیرستان‌ها انتخاب و در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شده‌اند. ابزار جمع‌آوری داده پرسشنامه بوده و جهت تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شده است. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که بین روش‌های آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با رویکرد ایرانی–اسلامی و فرزندپروری مثبت با گروه کنترل از نظر اثربخشی بر متغیرهای خودتنظیمی هیجانی و خود کارآمدی مادران تفاوت وجود دارد ($p<۰/۰۵$) و اثربخشی با دوام‌تری برای مادران نسبت به روش فرزندپروری مثبت نشان داد.
نتایج: فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با رویکرد ایرانی–اسلامی توجه بیشتری نسبت به دیگر رویکردهای فرزندپروری بر فرایندهای خودآگاهی، تقویت عزت‌نفس، پذیرش مادران دارد.
واژگان کلیدی: فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی–اسلامی، فرزندپروری مثبت، خودتنظیمی هیجانی، خود کارآمدی مادران.
تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۳/۲۰
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۵/۱۱
***نویسنده مسئول:** mndi@khuisf.ac.ir

مقدمه
شیوه‌های والدین و روش‌های انضباطی آنان بی‌تردید تحت تأثیر خصوصیات شخصیتی و سیستم اعتقادی آنان است. والدین سالم و بالغ معمولاً با حساسیت و مهربانی بیشتری به نیازها و اشارات کودکان توجه می‌کنند. یکی از رویکردهای مؤثر که باعث ارتقای فرزند پروری سالم، سلامت جسمی مادر–کودک و رشد هیجانی– اجتماعی فرزند می‌شود، رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی[1] می‌باشد (۱). اصطلاح فرزندپروری ذهن آگاهانه اولین‌بار توسط کابات زین[2] مطرح شد که به‌عنوان حضور آگاهانه والدین در زمان حال و توجه خالی از قضاوت و پیش‌داوری نسبت به خانواده، فرزندان و شیوه‌های فرزندپروری، توصیف شده است (۲). کابات زین، ذهن آگاهی را توجه به طریق خاص، معطوف به هدف در زمان حال بدون داوری نسبت به تجربیات درونی و بیرونی بیان کرد. این حالت ذهنی غالباً از طریق شیوه‌های مختلف مراقبه آموخته می‌شود (۳). هدف آموزش ذهن آگاهی ایجاد نگرش و رابطه متفاوت با افکار، احساسات و عواطف می‌باشد که شامل داشتن نگرش همراه با پذیرش و به دور از قضاوت است (۴). بیشتر چالش‌ها و وظایف تربیت فرزند می‌تواند فرزندپروری را پر از استرس کند. وقتی انرژی‌های درونی والدین کاهش می‌یابد، موجب می‌شود تا افسردگی، خستگی و دردهای عصبی را تجربه کنند. هدف برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی، کاهش تأثیر استرس مرتبط با چالش‌های فرزندپروری، با استفاده از تمرین مراقبه ذهن آگاهی و با هدف نهایی ارتقای سلامت و بهزیستی خانواده است (۵). تحقیقات نشان دادند که والدین ذهن آگاه رفتارهای منفی کمتری با فرزند خود دارند (۶). فرزندپروری ذهن آگاهانه بر عملکرد روانی فرزندان و والدین اثر مثبت (۷) و با افسردگی نوجوان ارتباط منفی دارد (۸). برخی تحقیقات انجام شده در این زمینه کارایی فرزندپروری ذهن آگاهانه را از طریق ایجاد و تقویت هیجانات مثبت بر دوران نوجوانی (۹)، کاهش استرس فرزندپروری و سطح مشکلات درون‌سازی (افسردگی و اضطراب) و برون‌سازی (اختلالات رفتاری)، همچنین افزایش کارآمدی فرزندان و والدین (۱۰)، کاهش تجارب کناره‌گیری والدین، واکنش‌پذیری والدین ثبات و مثبت بودن بیشتر، خشونت کمتر در رفتار والدین (۱۱)، توانایی مقابله با استرس در والدین و ارتقای کیفیت فرزندپروری (۱۲) را نشان دادند. در روش فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی–اسلامی، درمانگر از تمرین‌های ذهن آگاهی از جمله سه دقیقه تنفس عمیق، تمرین وارسی بدن برای آرامش و کمک به افزایش هشیاری نسبت به واکنش‌ها در موقعیت‌های تنش‌زا، بهره می‌گیرد. همچنین این مطلب آموزش داده می‌شود که والدین می‌توانند قبل از نشان دادن عکس‌العمل نسبت به آن موقعیت لحظه‌ای مکث کنند که این وقفه در انجام عکس‌العمل، موجب هشیارتر شدن والدین نسبت به واکنش‌ها و هیجانات همراه با آن می‌شود. این نکته، یکی از همخوانی‌های بین روش فرزندپروری ذهن آگاهانه و تربیت ایرانی–اسلامی است. فرهنگ غنی می‌تواند سرمایه‌ای برای یک جامعه باشد و در تربیت نسل آینده اثر مثبتی ایفا کند، زیرا بیشترین تأثیر را بر افکار و رفتار والدین دارد. برای کشف اصول تعلیم و تربیت باید جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی جامعه بررسی شود و در این مسیر منابع غنی و سرشار ادبی می‌تواند بسیار مفید باشد. انسان تربیت‌شده در فضای فرهنگی غنی نقش والدگری خود را در خانواده به‌خوبی ایفا می‌کند. وفای به عهد، استفاده از مدح و ستایش در تعامل با کودک و تأمل قبل از گفتار نمونه‌ای از موضوعات مورد بحث در ادبیات فارسی در امر تربیت هستند. چشم‌پوشی از خطای کودک، پذیرش نقاط قوت و ضعف او و

1. Mindfull

2. Kabat-Zinn
3. Pham

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

توجه به نیازهای کودک در هر لحظه از جمله مواردی است که در مباحث دینی مورد تأکید است و با روش فرزندپروری ذهن آگاهانه همخوانی دارد. با توجه به موارد ذکر شده، در این پژوهش، پژوهشگران بر تدوین و کاربرد روش فرزندپروری با بهره‌مندی از هر دو پتانسیل مصمم شدند تا کارایی روش جدید را بر مادران بسنجند. از مداخلات خانوادگی دیگر می‌توان به فرزندپروری مثبت[1] اشاره کرد، به‌ویژه به‌عنوان مداخلهٔ به‌موقع برای والدین دارای کودک ۲ تا ۱۲ ساله به کار می‌رود. رویکردی که هدف آن ارتقای رشد کودک و اداره کردن رفتار کودک به روشی سازنده و غیر آسیب‌زننده است. این مداخله آموزشی بر اساس ارتباط خوب و توجه مثبت بنا شده تا بتواند به کودک در جهت رشد کمک کند. مهارت‌های مدیریت مثبت در این برنامه به والدین آموزش داده می‌شود تا جایگزین فرزندپروری ناکارآمد و استبدادی شود. همچنین این برنامه نگرش والدین را مورد توجه قرار می‌دهد و سعی در جهت اصلاح آنها دارد (۱۳). به علت حضور پر رنگ هیجان‌ها در تعامل والد-کودک و فراخوانی واکنش‌های ناگهانی در والدین، آموزش خودتنظیم هیجانی[2] والدین جهت ارتقای کیفیت زندگی والدین و کودک ضروری است. از مهم‌ترین عوامل ظهور و پیدایش خودتنظیمی، خانواده است. خودتنظیمی به‌عنوان توانایی فرد در کسب کنترل کارکردهای بدنی، مدیریت هیجان‌ها و حفظ توجه و تمرکز تعریف شده است و در تمام جنبه‌های رفتار نمایان است (۱۴). خودتنظیمی با ارتقای سلامتی، بهداشت روانی، به تأخیر انداختن پرخاشگری، خشونت و ایجاد همدلی ارتباط دارد، همچنین پایه‌گذار توانایی‌های اساسی و مهم از قبیل مهار پاسخ و کنترل هیجان، بروز رفتارهای هنجار اجتماعی و تعامل با همتایان است. افراد دارای مهار هیجانی؛ یعنی کسانی که احساسات خود را به‌خوبی شناخته و تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در حوزه‌های مختلف زندگی موفق و کارآمد می‌باشند؛ بنابراین می‌توان گفت تنظیم هیجان به‌عنوان عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در سازگاری با رویدادهای تنش‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند تا جایی که باید گفت بر کیفیت زندگی فرد اثر می‌گذارد (۱۵). از عوامل مؤثر دیگر در تعاملات اعضای خانواده، احساس خودکارآمدی والدین[3] است. عاملی مهم در رفتار مثبت یا منفی والدین در فرزندپروری که تحت عنوان اعتماد به‌نفس فرد به توانایی و شایستگی خود برای تکمیل وظایف در شرایط خاص توصیف می‌شود (۱۶). در طولانی‌مدت شیوه‌ها و اعمال فرزندپروری می‌تواند تحت تأثیر خود کارآمدی والدینی باشد. به‌عنوان جزئی از روش فرزندپروری، خودکارآمدی والدین بر توانایی آنها برای انجام ساختارها یا دستورالعمل‌های فرزندپروری متناسب با فرزندان دلالت دارد. احساس خودکارآمدی نیازمند دانش و اطلاعات در زمینه روش‌های مؤثر مراقبت از کودک و تعامل و برقراری ارتباط با اوست (۱۷). خودکارآمدی، در شروع یک رفتار، مقدار تلاش و استقامت فرد، نقش تعیین‌کننده دارد. بدین معنا که والدین، به چه میزان در توانایی‌شان جهت در دست گرفتن همه جنبه‌های پرورش کودک احساس کارآمدی می‌کنند. والدینی می‌توانند شیوه‌های مثبت انضباطی را در خانه اجرا کنند که سطح بالاتری از خودکارآمدی داشته باشند. والدین با خودکارآمدیی بالا، قاطعانه کار خود را ادامه می‌دهند (۱۸). اگر والدین نتوانند تعامل مناسبی با فرزند خود داشته باشند یا در تشخیص رفتار صحیح در موقعیت‌های دشوار با کودک دچار سردرگمی شوند احساس ناکارآمدی دارند. در نتیجه جهت سازگاری روان‌شناختی والدین و کاهش مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان، مداخلاتی نیاز است که والدین را مورد هدف قرار داده و آنها را در مسیر تنظیم هیجانات و افزایش خودکارآمدی قرار دهد. شیوه‌های فرزندپروری را می‌توان مجموعه‌ای از رفتارها دانست که تعاملات والد_فرزند را در طول دامنه گسترده‌ای از موقعیت‌ها توصیف می‌کند و اهداف گوناگونی مانند تربیت اخلاقی و روانی، شناسایی، رشد و پیشرفت استعدادهای فرزندان را در بردارد (۱۹). با توجه به اینکه روش فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی—اسلامی روشی جدید در حوزه آموزش والدین است، پژوهش همخوان با این روش وجود نداشت. بر اساس سعی پژوهشگران در حوزه تأثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه بر خود تنظیمی هیجانی و خودکارآمدی والدین تحقیقات کمی دیده شده است، به‌علاوه پژوهشی در ایران که هم‌زمان به مقایسه اثربخشی این روش با فرزندپروری مثبت پرداخته باشد، مشاهده نشد. برخی تحقیقات مرتبط با متغیرهای این پژوهش مورد اشاره قرار می‌گیرد از جمله زانگ و همکاران در پژوهشی بر ۴۷۲ نفر از والدین چینی نشان دادند با آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه به والدین و استفاده والدین از تمرین‌های این دوره در تعامل با فرزندانشان، احتمال تنظیم احساسات در والدین را مشاهده کردند (۲۰). مک کی و همکاران در مطالعه بر ۲۴۶ نفر از والدین به بررسی اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه بر کاربرد استراتژی‌های اجتماعی—هیجانی در تعامل با نوجوانان پرداختند (۶). این مطالعه نشان داد با آموزش والدین در حوزه فرزندپروری ذهن آگاهانه امکان برقراری فضای حمایتی و احساسی سالم در تعاملات والدین و نوجوان فراهم می‌شود. هان و همکاران با ادغام مهارت‌های ذهن آگاهی و شیوه‌های فرزندپروری مثبت (آموزش خود نظم‌دهی و توجه مستقیم به فرزند) مشاهده کردند تعامل مثبت والدین با فرزندان افزایش یافت و کاهش رفتارهای منفی والدین مشاهده شد (۲۱). غضنفری و همکاران در پژوهشی بر نمونه ۳۴ نفری از مادران دارای کودک مبتلا به اختلال لجبازی نافرمانی، به اثربخش بودن استفاده از برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش سلامت عمومی و کاهش فشار روانی مادران اشاره کرد (۲۲). پژوهش مطهری و همکاران ۲۴ نفر از مادران را از نظر اثربخشی مداخله به روش ذهن آگاهی بر کاهش استرس زناشویی بررسی کردند و نشان دادند با آموزش این برنامه کاهش استرس زناشویی مادران مشاهده می‌شود (۲۳). مک دونالد و هیستینگ[4] در مطالعه خود ۱۰۵ نفر از والدین دارای فرزند با ناتوانایی ذهنی را بررسی کردند و بین سطح بالای فرزندپروری ذهن آگاهانه و تمایل پدران برای فعالیت‌های مربوط به والدین—فرزند (مانند افزایش کاربرد استراتژی‌های اجتماعی) ارتباط دیده

1.positive parenting
2.Emotional Regulation
3.Parental self-efficacy
4. MacDonald& Hastings

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

شد و مادران با سطح بالای فرزندپروری ذهن آگاهانه ثبات و مثبت بودن بیشتر و خشونت کمتر در رفتار والدینی نشان دادند (۱۱).
کاتورث، دانکن و همکاران، طی یک پژوهش آزمایشی که بر روی مادران دارای کودکان ۱۰-۱۴ سال مبتلا به نقص توجه– بیش‌فعالی انجام دادند، دریافتند که برنامه آموزشی قدرت‌بخشی به خانواده که با اصول و تمرین‌های ذهن آگاهی و فرزندپروری ذهن آگاهانه در یک برنامه جامع همراه بود اثربخش است (۳). بوگلز و همکاران در مطالعه خود بعد از ۸ هفته آموزش برنامه فرزندپروری آگاهانه به والدین، شاهد کاهش استرس فرزندپروری و حمایت از فرزند همچنین افزایش خودمختاری (استقلال) فرزندان و والدین بودند. طاهری و همکاران در پژوهش خود بر روی ۳۰ زوج از والدین دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی نشان دادند که آموزش فرزندپروری مثبت بر کارکرد خانواده (ارتباط والدین با فرزندان) مؤثر بود (۲۴)، عاشوری و همکاران به بررسی اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت بر رابطه والد-فرزند و خودکارآمدی والدین دارای فرزند کم‌توان ذهنی پرداختند. نتایج نشان داد این برنامه در خودکارآمدی والدین و تعامل والد و فرزند اثر مثبت و معنی‌داری دارد (۲۵). سرابی جماب پژوهشی در مورد اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت بر استرس و خودکارآمدی مادران کودکان اوتیسم انجام داد. در این پژوهش ۲۱ مادر دارای فرزند ۳-۷ ساله شرکت کردند. نتایج نشان داد که برنامه فرزندپروری مثبت، استرس والدین را کاهش داد و در خود کارآمدی والدگری مؤثر نبود (۲۶). درتزک[1] و همکاران در یک پژوهشی در قالب فراتحلیل در مورد مقالات ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۹ نشان دادند که برنامه فرزندپروری مثبت تأثیر مثبتی در کاهش مشکلات رفتاری کودکان و وضعیت سلامت والدین دارد (۲۷). اسپیکجرز[2] و همکاران در پژوهش خود با هدف بررسی اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت بر مادران مشاهده کردند که برنامه فرزندپروری در ارتقای رضایت، خودکارآمدی، حس کلی صلاحیت والدین و کاهش مشکلات فرزندپروری اثربخش بوده و همچنین بر کاهش مشکلات رفتاری فرزندان نیز مؤثر بود (۲۸). زالدیبا[3] و همکاران یک مطالعه فراتحلیلی بر تحقیقات مداخله‌ای و آموزشی در مورد والدین (از جمله فرزندپروری مثبت) انجام دادند (۲۹). نتایج این فراتحلیل بر ۲۶ مطالعه صورت گرفته در سال‌های ۲۰۰۳-۲۰۱۶ نشان داد. در پژوهش‌های بررسی شده افزایش خودکارآمدی والدین نسبت به گروه کنترل مشاهده شد. فرزندان در دوره سنی ۱۰-۱۴ سالگی تحولات درونی و بیرونی متفاوت و پیچیده‌ای را تجربه می‌کنند اگر والدین در امر پرورش فرزندان از دانش به‌روز و پر محتوی برخوردار نباشند به‌سختی می‌توانند فرزندان خود را در مسیر رشد و پیشرفت استعدادها سوق دهند، زیرا تعامل ناکارآمد فرزندان با والدین باعث شکل-گیری مشکلات رفتاری در فرزند شده و این شرایط کیفیت زندگی فرزندان و والدین را کاهش می‌دهد. با بهره‌مندی از پیشینه فرهنگی جامعه ایرانی و هماهنگی بین موضوعات تربیت دینی و فرهنگی در زمینه فرزندپروری در این بسته آموزشی تلاش شد به‌صورت جامع‌تر به آموزش والدین پرداخته شود. هرچند تحقیقات مرتبط با ذهن آگاهی وجود دارد و با وجود اینکه بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه منابع در اختیار جامعه علمی کشور می‌باشد، لزوم تدوین بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی - اسلامی بر اساس نقش پراهمیت فرهنگ و دین در امر تربیت و به‌منظور پرکردن جای خالی چنین ابزاری، این بسته آموزشی تدوین و اجرا شد و به بررسی این مسئله پرداخته شد که ۱. آیا اثربخشی بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی – اسلامی با برنامه فرزندپروری مثبت بر خودتنظیمی هیجانی مادران دانش آموزان دختر پایه هفتم (۱۲-۱۳ ساله) متفاوت است؟
۲. آیا اثربخشی بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی – اسلامی با برنامه فرزندپروری مثبت بر خودکارآمدی مادران دانش آموزان دختر پایه هفتم (۱۲-۱۳ ساله) متفاوت است؟

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرا

این مطالعه از نوع شبه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون –پیگیری (۴۵ روزه) با گروه کنترل است. جامعه این مطالعه شامل مادران و دانش آموزان دختر پایه هفتم (۱۲-۱۳ ساله) ساکن اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ بود. در این پژوهش برای انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی هدفمند استفاده شد . از بین دبیرستان‌های دوره‌ی اول یک دبیرستان انتخاب گردید، از مادران دانش آموزان پایه هفتم (دارای فرزند ۱۲-۱۳ ساله) ارزیابی مقدماتی از طریق آزمون افسردگی و اضطراب بک به عمل آمد (به‌منظور غربالگری وضعیت خلق مادران، آزمون‌های افسردگی و اضطراب بک اجرا شد و مادرانی که خلق نرمال داشتند مشخص و در کار پژوهش شرکت کردند تا تأثیر برنامه فرزندپروری به‌طور دقیق مورد بررسی قرار گیرد). با کسب رضایت آن‌ها برای شرکت در برنامه پژوهشی، ۴۲ نفر از مادران دارای خلق نرمال در سه گروه ۱۴ نفری به‌صورت تصادفی ساده جایگزین شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: پایه هفتم دبیرستان بودن (۱۲-۱۳ ساله)، همکاری فرزند و والد در انجام پژوهش، جنسیت، نمره افسردگی (با نقطه برش نمره ۹) و اضطراب (نقطه برش نمره ۸) مادران است. جهت حفظ ملاحظات اخلاقی در پژوهش، به‌تفصیل مراحل کار برای مادران توضیح داده شد و به آنان اطمینان داده شد در صورتی که در هر مرحله از پژوهش تمایل به حضور در کار را نداشتند می‌توانند انصراف دهند. برای گروه کنترل نیز در پایان آموزش گروه‌های آزمایش، جلسات آموزشی در حوزه فرزندپروری ارائه گردید. قبل و بعد از آموزش بسته آموزشی گروه‌های آزمایش و کنترل مورد ارزیابی گرفتند. ۱۰ جلسه آموزشی به مدت ۹۰ دقیقه مخصوص افراد گروه‌های آزمایش اجرا گردید. جهت پیگیری هر سه گروه بعد از ۴۵ روز مورد ارزیابی مجدد قرار گرفتند. قبل و بعد از ارائه بسته آموزشی افراد گروه‌های آزمایش و کنترل از طریق پرسشنامه‌های خودتنظیمی هیجان گراتز و روئمر (۲۰۰۸) و مقیاس خودکارآمدی والدگری دومکا (۱۹۹۶) مورد ارزیابی گرفتند. جهت تجزیه و

1. Dretzke
2. Spigeker
3. Zaldiba

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر استفاده شد.

محتوی بسته آموزشی فرزند پروری ذهن آگاهانه ایرانی –اسلامی

در این پژوهش بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه ایرانی – اسلامی مورد استفاده قرار گرفت. محتوی جلسات با توجه به مدل‌ها و نظریات فرزندپروری ذهن آگاهانه و مضامین فرزندپروری ایرانی – اسلامی هم‌راستا با این مدل تدوین گردید.

لازم به ذکر است که مؤلفه‌های به کار گرفته در این بسته بر اساس روش کیفی تحلیل مضمون، شناسایی شد. اعتبار درونی بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه ایرانی –اسلامی با استفاده از ۵ نفر از متخصصینی که در زمینه مورد مطالعه، دانش، مهارت و تجربه کافی داشتند مورد ارزیابی قرار گرفت. این متخصصین بسته آموزشی را دریافت کردند و نظرات خود را مبنی بر تأیید یا رد آن اعلام کردند. بر این اساس ضریب همبستگی دو رشته‌ای جهت محاسبه ضریب توافق متخصصین مورد محاسبه قرار گرفت. با توجه با اینکه ضریب همبستگی دو رشته‌ای ۰/۸ ۱ از خطای معیار همبستگی ۰/۹۸ بزرگ‌تر و در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است اعتبار درونی بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه تأیید شد. اعتبار بیرونی بسته نیز با اجرای بسته آموزشی بر یک نمونه ۴ نفری از جامعه مادران دانش آموزان دختر ۱۲–۱۳ ساله که به روش غیر تصادفی در دسترس انتخاب شدند صورت گرفت. این گروه تحت آموزش بسته تدوین شده قرار گرفتند. با مشاهده تفاوت میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در این نمونه با محاسبه t وابسته، اثربخشی بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه ایرانی – اسلامی مورد تأیید قرار گرفت. ازآنجاکه فرزندپروری ذهن آگاهانه ایرانی – اسلامی به‌صورت کارگاه برگزار می‌گردد و حجم مطالب بسته آموزشی به دلیل تعداد زیاد مضامین پایه شناسایی شده به روش تحلیل مضمون وعدم امکان اتمام آموزش مطالب در جلسات ۷۰ دقیقه‌ای، با همفکری و پیشنهاد متخصصین ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای جهت ارائه بسته آموزشی در دستور کار قرار گرفت که زمان‌بندی هر جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح موارد زیر می‌باشد:

–۱۵ دقیقه آغاز هر جلسه (غیر از جلسه اول) مرور مطالب و تمرینات جلسه قبلی و ملاحظه تمریناتی است که آموزش‌دهنده، جلسه قبل به فراگیران داده تا در منزل انجام شود.

–پس از آن ۶۰ دقیقه پرداختن به مطالب و موضوعات جلسه فعلی.

در این بسته آموزشی والدین می‌آموزند تنش‌ها و استرس‌های روزمره خود را با نگاه ذهن آگاهانه ببینند و هم‌زمان با اسکن بدنی به مشاهده هیجان منفی خود بپردازند تا از طریق شکستن چرخه عادت‌ها به تجربه لحظه‌ی حال نزدیک شوند. زمانی که والدین از سیره معصومین علیهم‌السلام در زمینه محبت و تعامل با کودک، عدم سرزنش او در هنگام خطا مطلع می‌شوند و در کنار آن با هیجان‌های درونی خود و دنیای فرزندانشان آشنا می‌شوند آماده پذیرش فرزند، کاهش نگاه فردی و خودخواهانه به خود به‌عنوان والد می‌شوند و در چنین شرایطی با تقویت خودآگاهی والدین بر کیفیت دل‌بستگی والد – کودک می‌توان تأثیر گذاشت. والدین در این دوره آموزشی با الگوی جدید رفتاری آشنا می‌شوند که در شرایط هیجانی با تکنیک‌ها و تمرین‌های متنوع این بسته آموزشی مانند تأمل قبل از واکنش به‌تدریج واکنش ناگهانی را به تأخیر بیندازند. علاوه بر آن مفاهیم اسلامی و ایرانی موجود در این بسته مانند عدم تربیت در زمان خشم، یاری دادن به کودک در فرمانبری از والدین و توجه به تفاوت فردی در امر تربیت می‌تواند والدین را نسبت به تمرین‌ها و آموزش‌های این بسته آموزشی ترغیب کرده تا کسب این مهارت‌ها را دور از دسترس ندانند.

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی – اسلامی

جلسه	محتوا
اول	آشنایی با برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی با رویکرد ایرانی – اسلامی (بیان رابطه بین استرس و فرزندپروری، تمرین خوردن کشمش، تمرین تنفس آگاهانه و... عدم زیاده‌روی در محبت و سرزنش فرزند، سیره پیامبر (ص) در مهربانی به کودک و تکریم او)، ایجاد انگیزه و جلب همکاری آنها و آشنایی با افراد گروه و اجرای پیش‌آزمون . تکلیف خانگی
دوم	بازنگری تمرین‌ها تکلیف خانگی در گروه، کشف تجربیات مثبت در رابطه فرزند –والد، ثبت وقایع خوشایند در این رابطه، تمرین نگرش همراه با مهربانی و بدون قضاوت نسبت به فرزند و مشکلات رفتاری او و... یاری دادن به کودک در فرمانبری از والدین، نادیده گرفتن در مقابل پذیرش
سوم	بازنگری تمرین‌ها، تمرین‌های شناخت احساسات، 30 تا 40 دقیقه در حالت مراقبه، تشویق به فرزند دوستی و دلسوزی به فرزند و اجازه بازی دادن به کودک، تمرین انجام فعالیتی ذهن آگاهانه با فرزند و ثبت رویدادهای استرس‌زا با فرزند
چهارم	بازنگری تمرین‌ها تکلیف خانگی در گروه، تمرین برگ‌های روی رودخانه، آگاهی از استرس فرزندپروری و پذیرش آن (تمرین استرس صبحگاهی)، شناسایی افکار و...پرهیز از تعمیم غیر مستدل و توجه به تفاوت فردی
پنجم	تمرین‌های خودتنظیمی، دعای آرامش، مراقبه‌ی عشق ورزیدن، خودخواهی مانعی برای رشد عاطفی، خشم و عصبانیت نابجا و تربیت نکردن هنگام خشم، قدم زدن با ذهن آگاهی و بازنگری تمرین‌ها.
ششم	آشنایی با باورهای اشتباه درباره هیجان‌ها و هیجان‌های شایع، بررسی تضادهای والد–فرزند افزایش آگاهی و پاسخ همراه با مهربانی به تجارب عاطفی مشترک با فرزندان و...

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

جلسه	محتوا
هفتم	انعطاف‌پذیری شخصی و عملی، انتخاب معکوس، استفاده از مدح و ستایش برای افزایش اثربخشی کلام بر کودک
هشتم	تربیت بر اساس اندیشه وفای به عهد با کودک، تصور فضا، تمرین کششی، برگه‌ها در جریان، تشویق و تنبیه به‌موقع فرزند
نهم	تمرین فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای، تقسیم‌بندی تمرین‌ها برای والدین و آماده شدن برای اتمام دوره
دهم	پیش‌بینی موانع احتمالی عدم موفقیت و پیشرفت در آینده، بازنگری مطالب گذشته و جمع‌بندی، تشکر از والدین و ختم جلسات و اجرای پس‌آزمون

بسته آموزشی فرزندپروری فرزندپروری مثبت

برنامه فرزندپروری مثبت یک برنامه ۱۰ جلسه‌ای در گروه‌های ۱۰-۱۵ نفره از والدین است که یک فرایند آموزشی فعال برای کمک به والدین در به دست آوردن دانش و مهارت می‌باشد. فرزندپروری مثبت شامل: محیطی امن، تقویت رفتاری مثبت، ایجاد محیط مثبت یادگیری، داشتن انتظارات واقع‌گرایانه و مراقبت از خود به‌عنوان والد می‌باشد (ساندرز،۲۰۱۴).

جدول ۲: خلاصه محتوی جلسات آموزشی فرزندپروری مثبت

جلسه	محتوی
اول	آشنایی با برنامه آموزش فرزند پروری مثبت به‌منظور برجسته کردن لزوم چنین برنامه‌های آموزشی و ایجاد انگیزه و جلب همکاری آنها و آشنایی با افراد گروه و اجرای پیش‌آزمون
دوم	آشنایی با برنامه فرزند پروری مثبت، آشنایی والدین با انواع سبک فرزندپروری، ارائه تکلیف .
سوم	شناسایی مشکلات رفتاری کودکان، تقویت رابطه والد –کودک، با ایجاد روابط مثبت با کودکان، ارائه تکلیف
چهارم	صرف وقت کافی و با کیفیت با کودکان - گفتگو با کودک، نشان دادن محبت و علاقه، تشویق و تقویت رفتار مطلوب، انواع تقویت‌کننده‌ها، ارائه تکلیف
پنجم	ارائه تعریف واضح و روشن از رفتار مطلوب و نامطلوب، آموزش به والدین برای روش‌های افزایش رفتار مطلوب و کاهش رفتار نامطلوب، ارائه تکلیف
ششم	تحلیل جدول روزانه جلسات، آموزش تسهیل فرمانبری، چگونگی دستورات
هفتم	بحث گروهی در مورد تکلیف قبل مبتنی بر روش فرمان‌برداری مؤثر، ارائه تعریفی از سازگاری، شناسایی علل ناسازگاری
هشتم	مرور اجمالی درباره روش‌های حل تعارض، تعریف مثبت اندیشی، یاری دادن به کودکان در تغییر افکار منفی، ارائه راهکار تقویت مثبت اندیشی
نهم	بررسی موانع حفظ تغییر، ارائه راهکارها برای حفظ تغییرات
دهم	تأکید بر حفظ تغییرات و راه‌کارهایی جهت حفظ تغییرات، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نهایی، تشکر از والدین و ختم جلسات و اجرای پس‌آزمون.

ابزار سنجش

پرسشنامه خودتنظیمی هیجان گراتز و روئمر[1]

نسخه اصلی مقیاس خودتنظیمی هیجان یا دشواری در نظم‌بخشی هیجانی که برای بررسی ۶ نوع دشواری در تنظیم هیجانی،۳۶ گویه را در خود جای داده است، بر اساس مفهوم‌پردازی گراتز و روئمر[2] (۲۰۰۴) تدوین شده است (۳۰). در ایران خانزاده و همکاران در پژوهشی بر روی دانشجویان ساختار عاملی و روان‌سنجی نسخه فارسی این مقیاس را بررسی کردند. نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی، مطابق با مقیاس اصلی ۶ عامل را نشان داد و حذف سه گویه را در پی داشت. لذا نسخه ایرانی این مقیاس شامل ۳۳ گویه دارد. این مقیاس ۶ بعد دارد: نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی، دشواری در کنترل تکانه، دشواری در انجام رفتار هدفمند، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای نظم‌بخشی هیجانی و ابهام هیجانی. پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ در زیر مقیاس‌ها بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۸ می‌باشد. روایی سازه و ملاکی و در کل اعتبار مطلوب برای این مقیاس گزارش شد. نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده دشواری بیشتر در نظم‌بخشی هیجانی است. پایایی این ابزار در مطالعه حاضر ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه خودکارآمدی والدگری دومکا[3]

آزمون مورد استفاده در سنجش خودکارآمدی والدگری، مقیاس خودکارآمدی (خوداثرمندی) والدگری است. این پرسشنامه اولین بار توسط دوکما، روسا و جکسوندر سال ۱۹۹۶ برای ارزیابی خودکارآمدی والدین ساخته شد. این مقیاس از ده عبارت (۵ عبارت مثبت،۵ عبارت منفی) تشکیل شده است. نمره بالا در این آزمون نشان‌دهنده خودکارآمدی والدگری بالا، نمره پایین به خودکارآمدی پایین اشاره دارد. سؤالات این آزمون برای پدر و مادر قابل استفاده است. حس کلی والدین از اطمینان در نقش والد،

1.Emotional Regulation Scale-Difficulites in Emotion Regulation Scale(DERS)
2.Gratz &Roemer
3..Parental self Efficacy Measure

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

توانایی حل تعارض والد- کودک، تلاش و مقاومت والدین در کار، خودکارآمدی والدگری را محاسبه می‌کند. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طبقه‌بندی لیکرت از ۱-۷ امتیازبندی شده است. سؤالات ۱،۳،۵،۶،۸. به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و ۵ سؤال دیگر به‌صورت مستقیم نمره می‌گیرند. دامنه نمرات این مقیاس از ۱۰-۷۰ می‌باشد. پایایی این پرسشنامه ۰/۷۰ گزارش شد. در ایران نیز عاشوری و همکاران پایایی این مقیاس را ۰/۷۹ و روایی آن از روش باز آزمایی ۰/۷۳ گزارش کردند (۲۵). آلفای کرونباخ در این پژوهش برای این مقیاس ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌ها

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک سه گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تنظیم هیجان	فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی	۹۵/۲۱۴	۱۷/۳۲۵	۷۵/۲۸۵	۹/۵۱۴	۷۵/۳۵۷	۹/۴۷۵
	فرزندپروری مثبت	۹۲/۲۱۴	۱۳/۸۱۲	۸۰/۱۴۲	۱۰/۴۱۳	۸۲/۵۷۱	۱۶/۰۱۷
	کنترل	۹۶/۶۴۲	۲۲/۰۴۷	۹۵/۹۲۸	۲۱/۴۳۱	۹۶/۱۴۲	۲۰/۶۳۱
خودکارآمدی والد	فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی	۳۷/۴۲۸	۸/۶۸۸	۴۸/۲۱۴	۹/۶۶۴	۴۸/۲۸۵	۹/۷۹۳
	فرزندپروری مثبت	۳۶/۲۱۴	۷/۵۴۶	۵۱/۸۵۷	۱۲/۲۲۷	۳۸/۴۲۸	۷/۰۴۶
	کنترل	۳۸/۳۵۷	۸/۱۲۰	۳۸/۵۷۱	۷/۲۱۸	۳۸/۳۵۷	۷/۷۹۱

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین خود تنظیمی هیجانی و خودکارآمدی در گروه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی و مثبت در مراحل پس‌آزمون و پیگیری بالاتر از گروه کنترل به دست آمده است. جهت پاسخ به این سؤال که آیا اثربخشی بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی – اسلامی با برنامه فرزندپروری مثبت بر خودتنظیمی هیجانی مادران دانش آموزان دختر پایه هفتم (۱۲-۱۳ ساله) متفاوت است؟ بررسی‌های صورت گرفت که ذکر می‌گردد. برای آزمون برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. پیش‌فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیر خود تنظیمی هیجانی در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تأیید شده است (سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است). نتایج این آزمون در متغیر رابطه والد-کودک در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: آزمون برابری واریانس‌های نمرات تنظیم هیجانی و خودکارامدی مادر در سه گروه در سه مرحله پژوهش

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	F	معنی‌داری	F	معنی‌داری	F	معنی‌داری
تنظیم هیجانی مادر	۱/۷۸۴	۰/۱۸۱	۱/۶۰۴	۰/۲۱۴	۲/۴۸۱	۰/۰۹۷
خودکارآمدی	۰/۱۵۷	۰/۸۵۵	۱۶/۵۱۳	۰/۰۰۱	۹/۲۰۹	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۴ دیده می‌شود، پیش‌فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیر تنظیم هیجانی مادر در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تأیید شده است (سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است). پیش‌فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیر خودکارآمدی در مرحله پیش‌آزمون تأیید شده است (سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است)؛ اما در مرحله پس‌آزمون و پیگیری رد شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون چند متغیره نمرات تنظیم هیجانی و خودکارامدی

متغیر	اثر	ضریب		F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	سطح احتمال	اندازه اثر	توان آماری
تنظیم هیجانی	اثر زمان	۰/۰۴۸	اثر پیلایی	۱/۸۹۶	۱	۳۸	۰/۱۷۷	۰/۰۴۸	۰/۲۶۹
		۰/۹۵۲	لامبدای ویلکز	۱/۸۹۶	۱	۳۸	۰/۱۷۷	۰/۰۴۸	۰/۲۶۹
	اثر زمان× پیش‌آزمون	۰/۰۴۳	اثر پیلایی	۱/۷۰۲	۱	۳۸	۰/۲	۰/۰۴۳	۰/۲۴۶
		۰/۹۵۷	لامبدای ویلکز	۱/۷۰۲	۱	۳۸	۰/۲	۰/۰۴۳	۰/۲۴۶

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

متغیر	اثر		ضریب	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	سطح احتمال	اندازه اثر	توان آماری
خودکارآمدی	اثر زمان× گروه	اثر پیلایی	۰/۰۰۶	۰/۱۲	۲	۳۸	۰/۸۸۷	۰/۰۰۶	۰/۰۶۷
		لامبدای ویلکز	۰/۹۹۴	۰/۱۲	۲	۳۸	۰/۸۸۷	۰/۰۰۶	۰/۰۶۷
	اثر زمان	اثر پیلایی	۰/۰۰۱	۰/۰۱۱	۱	۳۸	۰/۹۱۸	۰/۰۰۱	۰/۰۵۱
		لامبدای ویلکز	۱/۰۰۰	۰/۰۱۱	۱	۳۸	۰/۹۱۸	۰/۰۰۱	۰/۰۵۱
	اثر زمان× پیش‌آزمون	اثر پیلایی	۰/۰۲۳	۰/۸۸۹	۱	۳۸	۰/۳۵۲	۰/۰۲۳	۰/۱۵۱
		لامبدای ویلکز	۰/۹۷۷	۰/۸۸۹	۱	۳۸	۰/۳۵۲	۰/۰۲۳	۰/۱۵۱
	اثر زمان× گروه	اثر پیلایی	۰/۴۵۴	۱۵/۷۷۴	۲	۳۸	۰/۰۰۱	۰/۴۵۴	۰/۹۹۹
		لامبدای ویلکز	۰/۵۴۶	۱۵/۷۷۴	۲	۳۸	۰/۰۰۱	۰/۴۵۴	۰/۹۹۹

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که تحلیل چند متغیره برای اثر زمان و تعامل زمان و عضویت گروهی و تعامل زمان و پیش‌آزمون غیر معنی‌دار به دست آمده است (P>۰/۰۵)؛ که نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات مراحل پس‌آزمون و پیگیری به‌صورت کلی معنی‌دار نیست. تحلیل چند متغیره در متغیر خودکارآمدی برای اثر زمان و تعامل زمان و پیش‌آزمون غیر معنی‌دار است (۰/۰۵ <p) اما در تعامل اثر زمان و عضویت گروهی معنی‌دار است (p<۰/۰۵)؛ به عبارت دیگر هم مراحل پژوهش شامل پس‌آزمون و پیگیری به‌صورت کلی و هم تأثیر پیش‌آزمون در مراحل پژوهش غیر معنی‌دار است اما اثر زمان یا مراحل پژوهش در دو گروه تفاوت معنی‌دار دارد.

نتایج مقایسه بین آزمودنی‌ها یعنی مقایسه سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) در متغیر تنظیم هیجانی و خودکارامدی در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل اثرات بین آزمودنی در متغیر تنظیم هیجانی و خودکارامدی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
تنظیم هیجانی	پیش‌آزمون	۹۹۲۱/۹۷۵	۱	۹۹۲۱/۹۷۵	۶۱/۵۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۱۸	۱/۰۰۰
	گروه	۵۵۶۴/۰۱۴	۲	۲۷۸۲/۰۰۷	۱۷/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۷۶	۱/۰۰۰
	خطا	۶۱۲۸/۵۲۵	۳۸	۱۶۱/۲۷۷				
خودکارامدی	پیش‌آزمون	۳۴۱۴/۲۳۳	۱	۳۴۱۴/۲۳۳	۶۳/۲۴۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۵	۱/۰۰۰
	گروه	۱۷۳۰/۳۷۲	۲	۸۶۵/۱۸۶	۰۲۷۱۶	۰/۰۰۱	۰/۴۵۸	۱/۰۰۰
	خطا	۲۰۵۱/۴۱	۳۸	۵۳/۹۸۴				

بر اساس یافته‌های به دست آمده در جدول ۶، میانگین نمرات تنظیم هیجانی در سه گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد (p<۰/۰۰۱). نتایج نشان داده است که نزدیک به ۴۷/۶ درصد از تفاوت‌های فردی به تفاوت بین سه گروه مربوط است.

میانگین نمرات خودکارآمدی در سه گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد (p<۰/۰۰۱). نتایج نشان داده است که نزدیک به ۴۵/۸ درصد از تفاوت‌های فردی به تفاوت بین سه گروه مربوط است.

جدول ۷: نتایج برآورد پارامترها به تفکیک متغیرهای وابسته یا میانگین نمرات تنظیم هیجانی و خودکارآمدی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	متغیر وابسته	پارامتر	B	خطای انحراف استاندارد	t	معنی‌داری	حجم اثر	توان آماری
خود تنظیمی هیجانی	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۰/۶۹	۰/۰۷۲	۹/۵۹۱	۰/۰۰۱	۰/۷۰۸	۱/۰۰۰
		مقایسه گروه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی با کنترل	−۱۹/۶۵۶	۳/۰۶۹	−۶/۴۰۶	۰/۰۰۱	۰/۵۱۹	۱/۰۰۰
		مقایسه گروه فرزندپروری مثبت با کنترل	−۱۲/۷۲۸	۳/۰۸۳	−۴/۱۲۸	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۸
		مقایسه گروه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی با فرزندپروری مثبت	۶/۹۲۹	۳/۰۷۴	۲/۲۵۴	۰/۰۳	۰/۱۱۸	۰/۶۹۳
	پیگیری	پیش‌آزمون	۰/۵۵۹	۰/۱۱۲	۴/۹۹۲	۰/۰۰۱	۰/۳۹۶	۰/۹۹۸
		مقایسه گروه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی با کنترل	−۱۹/۹۸۷	۴/۷۷۶	−۴/۱۸۵	۰/۰۰۱	۰/۳۱۵	۰/۹۸۳

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

متغیر	متغیر وابسته	پارامتر	B	خطای انحراف استاندارد	t	معنی‌داری	حجم اثر	توان آماری
خودکارامدی	پس‌آزمون	مقایسه گروه فرزندپروری مثبت با کنترل	-۱۱/۰۹۴	۴/۷۹۹	-۳/۳۱۲	۰/۰۲۶	۰/۱۲۳	۰/۷۰۳
		مقایسه گروه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی با فرزندپروری مثبت	۸/۸۹۳	۴/۷۸۵	۱/۸۵۸	۰/۰۷۱	۰/۰۸۳	۰/۴۴۱
	پیگیری	پیش‌آزمون	۰/۸۸۲	۰/۱۳۷	۶/۴۵۳	۰/۰۰۱	۰/۵۲۳	۱/۰۰۰
		مقایسه گروه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با کنترل	۱۰/۴۶۲	۲/۶۲۶	۳/۹۸۴	۰/۰۰۱	۰/۲۹۵	۰/۹۷۳
		مقایسه گروه فرزندپروری مثبت با کنترل	۱۵/۱۷۵	۲/۶۳۹	۵/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۴۶۵	۱/۰۰۰
		مقایسه گروه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با فرزندپروری مثبت	۴/۷۱۴	۲/۶۲۸	۱/۷۹۴	۰/۰۸۱	۰/۰۷۸	۰/۵۱۶
	پیگیری	پیش‌آزمون	۰/۷۴۵	۰/۱۱۳	۶/۶۰۳	۰/۰۰۱	۰/۵۳۴	۱/۰۰۰
		مقایسه گروه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با کنترل	۱۰/۶۲۱	۲/۱۶۹	۴/۸۹۶	۰/۰۰۱	۰/۳۸۷	۰/۹۹۸
		مقایسه گروه فرزندپروری مثبت با کنترل	۱/۶۶۹	۲/۱۸	۰/۷۶۵	۰/۴۴۹	۰/۰۱۵	۰/۱۱۶
		مقایسه گروه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه با فرزندپروری مثبت	-۸/۹۵۲	۲/۱۷۱	-۴/۱۲۳	۰/۰۰۱	۰/۳۰۹	۰/۹۸

نتایج در جدول ۷ نشان می‌دهد، تأثیر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون و بر پیگیری معنی‌دار است ($p<۰/۰۵$) که با کنترل این تأثیر، نتایج نشان می‌دهد که در متغیر تنظیم هیجانی و خودکارامدی در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری بین میانگین نمرات گروه کنترل با گروه فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی ($p<۰/۰۵$) معنی‌دار است. هم‌چنین تفاوت گروه فرزندپروری مثبت با گروه کنترل نیز در خودتنظیمی هیجانی هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار است ($p<۰/۰۵$)؛ و در متغیر خود کارآمدی تفاوت گروه فرزندپروری مثبت با گروه کنترل تنها در مرحله پس‌آزمون معنی‌دار است ($p<۰/۰۵$) و تفاوت میانگین نمرات دو گروه در مرحله پیگیری معنی‌دار نیست ($p>۰/۰۵$). تفاوت میانگین نمرات تنظیم هیجانی در مرحله پس‌آزمون بین گروه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه و فرزند پروی مثبت معنی‌دار شده است ($p<۰/۰۵$). درحالی‌که تفاوت میانگین نمرات این دو گروه در مرحله پیگیری غیر معنی‌دار است ($p>۰/۰۵$)؛ اما تفاوت میانگین نمرات خودکارآمدی در مرحله پس‌آزمون بین گروه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی و فرزند پروی مثبت غیر معنی‌دار است ($p>۰/۰۵$) درحالی‌که تفاوت میانگین نمرات این دو گروه در مرحله پیگیری معنی‌دار شده است ($p<۰/۰۵$).

جدول ۸: میانگین نمرات تنظیم هیجانی و خودکارامدی سه گروه در دو مرحله پژوهش

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	خطای انحراف استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	
					حد پایین	حد بالا
خودتنظیمی هیجانی	فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی	پس‌آزمون	۷۴/۹۲۴	۲/۱۷	۷۰/۵۳	۷۹/۳۱
		پیگیری	۷۵/۰۶۴	۲/۳۸	۶۸/۲۳	۸۱/۸۹
	فرزندپروری مثبت	پس‌آزمون	۸۱/۸۵	۲/۱۸	۷۷/۴۴	۸۶/۲۵
		پیگیری	۸۳/۹۶	۳/۳۹	۷۷/۱	۹۰/۸۱
	کنترل	پس‌آزمون	۹۴/۵۸	۲/۱۷	۹۰/۱۸	۹۸/۹۸
		پیگیری	۹۵/۰۵	۳/۳۸	۸۸/۲۰۳	۱۰۱/۸۹
خودکارامدی	فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی	پس‌آزمون	۴۸/۱۳	۱/۸۵	۴۴/۳۸	۵۱/۸۸
		پیگیری	۴۸/۲۱	۱/۵۳	۴۵/۱۱	۵۱/۳۲
	فرزندپروری مثبت	پس‌آزمون	۵۲/۸۴	۱/۸۶	۴۹/۰۸	۵۶/۶۱
		پیگیری	۳۹/۲۶	۱/۵۴	۳۶/۱۵	۴۲/۳۷
	کنترل	پس‌آزمون	۳۷/۶۷	۱/۸۶	۳۳/۹	۴۱/۴۳
		پیگیری	۳۷/۵۹	۱/۵۴	۳۴/۴۸	۴۰/۷۰۴

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی با برنامه فرزندپروری مثبت در بهبود تنظیم هیجانی و خودکارامدی مادران متفاوت است. هم‌چنین به نظر می‌رسد هر دو مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی و فرزندپروری مثبت در متغیر خودتنظیمی هیجانی در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری دارای اثربخشی معنی‌دار بوده‌اند و اثربخشی این دو مداخله در پیگیری باهم تفاوت نداشته است اما در مرحله پس‌آزمون فرزندپروری ذهن آگاهانه ایرانی- اسلامی اثربخش‌تر از فرزندپروری مثبت بوده است. هر دو مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی و فرزندپروری مثبت درمتغیر خودکارامدی در مرحله پس‌آزمون دارای اثربخشی معنی‌دار بوده‌اند و اثربخشی این دو مداخله در پس‌آزمون باهم تفاوت نداشته است فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی اثربخش‌تر از فرزندپروری مثبت بوده است.

بحث

با توجه به نتایج به دست آمده اثربخشی بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی با برنامه فرزندپروری مثبت در بهبود تنظیم هیجانی مادران متفاوت است. هم‌چنین به نظر می‌رسد هر دو مداخله فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی و فرزندپروری مثبت در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری دارای اثربخشی معنی‌دار بوده‌اند و اثربخشی این دو مداخله در پیگیری باهم تفاوت نداشته است اما در مرحله پس‌آزمون فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی اثربخش‌تر از فرزندپروری مثبت بوده است. بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی — اسلامی روشی جدید است، در پژوهش حاضر برای اولین بار تأثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی بر خودتنظیمی هیجانی و خودکارامدی مورد بررسی قرار گرفت.

در تبیین این نتیجه می‌توان بیان داشت، از آنجا که سرمایه‌های فرهنگی خانواده ازجمله شیوه‌های فرزندپروری بیشترین تأثیر را بر افکار و رفتار فرزندان دارد استفاده از روش‌های فرزندپروری مثبت و ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی —اسلامی در این پژوهش موردتوجه قرار گرفت. همچنین فرزندپروری ذهن آگاهانه راهکار جدیدی به والدین برای زمان‌های پر از استرس و اضطراب یا والدینی که خودشان از مشکلات و بیماری‌های روانی رنج می‌برند، پیشنهاد می‌کند؛ بنابراین گفته‌ها، ذهن آگاهی و آموزش آن باعث تعدیل احساسات و افزایش آگاهی نسبت به احساسات روانی و جسمی می‌شود و به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همانطورکه اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند، در نتیجه به فرد ©در تعدیل رفتارها و افکار منفی کمک کرده و منجر به افزایش خودآگاهی، عزت‌نفس، تاب‌آوری در والدین می‌شود. این رویکرد اثربخشی عمیق و بادوامی بر والدین و غیرمستقیم بر کودک دارد به‌طوری که ویژگی متمایز این برنامه در مقایسه با برنامه‌های آموزشی دیگر را مشخص می‌کند. لزوم تدوین و اجرای بسته فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی - اسلامی با توجه به عوامل پر اهمیت و مؤثر فرهنگ و دین مورد توجه قرار گرفت تا مداخله‌ای گسترده‌تر و تخصصی‌تر نسبت به رویکردهای قبلی در این حوزه فراهم گردد. مبنای این کار بر اساس استفاده از ترکیبی جدید حاوی مفاهیم فرزندپروری ذهن آگاهانه و فرزندپروری ایرانی — اسلامی همسو با رویکرد ذهن آگاهانه بود. مداخله دیگری که بر رفتار و تفکر فرزندان مؤثر است فرزندپروری مثبت است. برنامه فرزندپروری مثبت پنج سطح طولی دارد برای سطوح مختلف حمایتی که والدین نیاز دارند، طراحی شده است و هدف آن کاهش عوامل خطرزا و پیشگیری از مشکلات رشدی، هیجانی و رفتاری در کودکان می‌باشد که به‌وسیله افزایش آگاهی و مهارت و اعتمادبه‌نفس والدین صورت می‌گیرد. هدف این برنامه، تعیین مداخله تقریباً مکفی است که یک والد برای دور کردن فرزندش از مشکلات نیاز دارد. در روش فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی افزایش مختصری در نمره پس‌آزمون نسبت به گروه مقایسه (فرزندپروری مثبت) مشاهده شد که می‌تواند ناشی از تأکید بیشتر بر خودتنظیمی هیجانی مادران در این بسته آموزشی باشد، زیرا شناخت و آگاهی نسبت به فرایند شکل‌گیری هیجان‌ها و آموزش در جهت کنترل واکنش‌ها در موقعیت‌های پراسترس فرزندپروری، مانعی برای سرکوب یا عدم کنترل هیجانات منفی است. می‌توان فرض کرد با آموزش گسترده این رویکرد، وضعیت خانواده در زمینه سلامت روان بهبود می‌یابد.

طبق یافته‌های به دست آمده، بسته آموزشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی با برنامه فرزندپروری مثبت در بهبود خودکارآمدی مادران متفاوت است. هم‌چنین به نظر می‌رسد هر دو مداخله در مرحله پس‌آزمون دارای اثربخشی معنی‌دار بوده‌اند و اثربخشی این دو مداخله در پس‌آزمون باهم تفاوت نداشته است اما در مرحله پیگیری فرزند پروری مثبت اثربخشی خود را از دست داده است و فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی- اسلامی اثربخش‌تر از فرزندپروری مثبت بوده است.

نتیجه را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که والدین بااحساس درماندگی ناشی از نداشتن مهارت و دانش روبه‌رو شدن با فرزندانی که به نظر آنها دنیای پیچیده و ناشناخته‌ای دارند، روبرو هستند از طرفی دیگر، ارتباط و تماس بیشتر والدین با کودک، زمینه تغییر رفتار کودک را توسط والدین ایجاد می‌کند، در نتیجه آموزش والدین در زمینه فرزند پروری به علت کارایی که دارد مورد توجه قرارگرفته است. وقتی ذهن آگاهی وارد روند فرزندپروری و خانواده می‌شود، اتفاقات بسیار قدرتمندی رخ می‌دهد در حقیقت احساسات بسیار قوی و آسیب‌پذیری در این افراد فراخوانده می‌شود، آنها طرح‌واره‌ی عمیقی از احساسات را در خودشان درک می‌کنند (خودشان به‌عنوان والد، به‌عنوان کودک به روابط خودشان با پدر و مادرشان). ذهن آگاهی به والدین کمک می‌کند تا فرایند تقویت خودکارآمدی والدین بر تغییر محیط خانه اثرگذار است. فرزندپروری مثبت و فرزندپروری ذهن آگاهانه زمینه ارتقاء کیفیت زندگی و خودکارآمدی والدین را فراهم می‌کند. خودکارآمدی والدین عامل مهم در رفتار مثبت یا منفی والدین در فرزندپروری است. مادران با خودکارآمدی بالا بیشتر احتمال دارد در ایجاد یک رابطه گرم و حساس با کودک خود موفق بوده و قادر به تفسیر صحیح پیام‌های فرزند و ارائه پاسخ

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

مناسب باشند زیرا در مورد توانایی والدگری خود آشنا و آگاه هستند اما مادران با خودکارآمدی پایین دل‌بستگی ناایمن و افزایش آسیب‌پذیری و درماندگی را در کودک ایجاد می‌کنند. علیرغم تحقیقات مرتبط با کارایی ذهن آگاهی، در حوزه تأثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه بر خودکارآمدی والد تحقیقات کمی وجود دارد. پژوهشگر سعی کرد با توجه به اهمیت روزافزون بحث فرزندپروری و به‌منظور ارتقاء کارایی این رویکرد، علاوه بر جمع‌آوری دیدگاه‌ها و مطالعات جدید در این موضوع و با استفاده از مضامین ایرانی – اسلامی مرتبط با این رویکرد به بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه ایرانی–اسلامی بر خودکارآمدی والدین بپردازد تا در زمینه تربیت فرزند، آموزش والدین با ارائه راهکارهای مناسب جهت مشاوره، راهگشا باشد. با توجه به اینکه که دین اسلام رهنمودهای کاربردی در زمینه فرزندپروری بیان می‌کند همچنین پیشینه فرهنگی پربار در حوزه تربیت فرزند لزوم تدوین و اجرای بسته فرزندپروری ذهن آگاهانه ایرانی – اسلامی مورد توجه قرار گرفت تا مداخله‌ای گسترده‌تر و اختصاصی‌تر نسبت به رویکردهای قبلی در این حوزه فراهم گردد. در روش جدید بر فرایندهای خودآگاهی، عدم قضاوت خود و مهربانی با خود تأکید شد. اولین و قوی‌ترین اثر این نوع آموزش تقویت مفهوم خود و عزت‌نفس والدین می‌باشد که این اثر به‌نوعی در تغییر مثبت روابط والدین با فرزند، جامعه و افزایش کارایی فردی آنها مؤثر است و علاوه بر افزایش مقبولیت بسته آموزشی برای مادران، به‌نوعی حس بازگشت به اصل خود را برای آنان فراخوانی می‌کند و مادران را در انجام تمرین‌ها و تسلط یافتن نسبت به آنها راغب‌تر می‌کند در نتیجه اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه با رویکرد ایرانی اسلامی در مقایسه با فرزندپروری مثبت در مرحله پیگیری را می‌تواند توجیه کند. پژوهش حاضر بر روی جامعه مادران انجام شد و نتایج آن قابل تعمیم به هر دو والد نمی‌باشد. به علت اینکه این پژوهش در زمان و مکان مشخص صورت گرفته است در تعمیم نتایج با احتیاط باید عمل کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی این روش به پدران نیز آموزش داده شود. همچنین با آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهانه به فرزندان در کنار این بسته آموزشی می‌توان نتایج دقیق‌تر و مؤثرتری در اختیار جامعه علمی قرار داد. نتایج این پژوهش می‌تواند برای مشاوران، مراکز مشاوره و متخصصان کاربردی و مفید باشد.

تأییدیه اخلاقی: این پژوهش دارای کد اخلاقی از کمیته پژوهش تحقیقات علمی برابر با IR.IAU.KHUISF.REC.1397.056 بوده است.

References

1.Aslani Kh, Izadi M, Shiralinia, K. The mediating role of parenting stress,Quality The mother-child relationship and the mother's mental health in the Relationship between conscious parenting and behavioral problems Children."*Counseling and Psychotherapy Culture*,2019, 10, 38.

2. Pham, V. Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners. *J Dev BehavPediatrics*; 2016; 37 (4): 352.

3. Coatsworth JD, DuncanLG, Greenberg, MT. Changing parents Mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *J Child Fam Stud*, 2010; 19(2): 203-17.[doi].

4. Rahimipour Anaraki S. The effect of cognitive therapy based on awareness in reducing negative self-efficacy thoughts And depression in women with diabetes mellitus. Master Thesis in Psychology, Faculty of Humanities Khomeini Shahr Branch Azad University. 2014.

5. Bogels SM, Lehtonen A, Restifo, K. Mindful parentingin mental health Care. *Mindfulness*, 2010;1: 107–120.

6. McKee LG, Parent J, Zachary CR, et al. "Mindful Parenting and Emotion Socialization Practices: Concurrent and Longitudinal Associations. 2018. https://doi.org/10.1111/famp.12329.

7. Gouveia MJC, Carona M, Canavarro C, et al. Self-Ompassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. Springer Science+Business Media New York, 2016;7:700–712.[doi]

8. Tak YR, Van Zundert RM, Kleinjan M, et al. Mindful Parenting and adolescent depressive symptoms: the few associations are Moderated by adolescent gender and parental depressive symptoms. *Mindfulness*, 2015; 6:812–823. [Cross Ref]

9. Turpyn C, Chaplin, TM. Mindful parenting and parents' emotion expression: effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 2016; 7(1):246-254.

10. Bogels S, Restifo K. Mindful parenting: A guide for mental health practitioners. New York, NY: Springer, 2014; 130-139. [doi].

11. MacDonald E, Hastings, RP. Mindful parenting and care involvement of fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 2016; 19(2), 236–240.

12. Medeiros C, Gouveia M, Canavarro MC, et al. The Indirect Effect of the Mindful Parenting of Mothers and Fathers on the Child's Perceived Well-

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]

disorder. *Urmia Medical Journal*. 2016; 7: 629-641. [CorssRef]

23. Motahhari Z, Ahmadi ST, Soleimani AS, et al. The effectiveness of mindfulness methods on reducing stress Marriage of mothers with children with attention deficit hyperactivity disorder. *Family Psychotherapy Quarterly*, 2013;4: 591-

24. Bögels SM, Hellemans J, Deursen S, et al. Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting,coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 2014; 5, 536–551.[doi]

25. Ashuri M, Afrooz Gh, Arjmandnia A, et al. Positive on parental self-efficacy and mother-child interaction in mothers with a mentally retarded child. *Journal of Science, Medicine, Sadoughi University of Medical Sciences*, Yazd, 1994;5: 489-500.

26. Sarabi Jamab. The effect of parental education program on stress and self-efficacy of mothers of children with autism. Master Thesis in Psychology, Ferdowsi University of Mashhad. 2009.

27.Dretzke J, Davenport C, Frew E, et al. The clinical effectiveness of different parenting program for children problems. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 2009;3:7.

28. Spigeker W, Jansan DE, Merr G, et al. Effectiveness of a parentingprogramme in a public health setting: a randomised controlled trial of the positive parenting programme (Triple P) level 3 versus care as usual provided by the preventive child healthcare (PCH). *BMC public Health*, 2010;10:131

29. Zaldiba C, Serrano IM, Mujika A. Parental competence programs to Promotepositive parenting and healthy lifestyles in children a systematic review. *Jornal de Pediatria*, 2018;9:238-2509

30. Gratz KL, Roemer L. The Relationship between Emotion dysregulation And alimberale self-harmamong famele undergaragute student at an unburn comuteruniversity. Cognitive Behavior Therapy, 2008; 37:14-25.

Being through the Child's Attachment to Parents. *Springer Science+Business Media*, 2016; 916-927.

13. Sigel R. Attention Awareness Solution to Everyday Problems Honorable. 2017; 368.

14. Agayar S, Sharifi P. Emotional intelligence in the workplace, learning and

Communication, motivation and leadership, organizations and Mental Illness. Isfahan: Sepahan Publications, 2006, 204.3

15. Garnefski N, Kraaij, V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Pers Individ Differ*. 2006; (40): 1659-1669.[doi]

16. Lee YY, Lin HP. The analsis and application of self –efficacy theory. *Chengvhing Medical Journal*, 2007;3:46-52.

17. Jones TL, Prinz RJ. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical psychology review*, 2005; 25: 341-363.

18.Heidari, N. The effect of positive parenting on reducing parenting stress, increasing self-efficacy and Satisfaction with the life of parents with twin children in the elementary school of Isfahan. Master's thesis. Psychology. Azad University, Khomeini Shahr Branch. 2016.

19. Hosseini Nasab D, Ahmadian F, Psychiatrist M. Investigating the relationship between parenting methods and self-efficacy Student Mental Health. *Educational and Psychological Studies*, 2016; 33:38-21

20. Zhang W, Wang M, Ying, L. "Parental Mindfulness and Preschool Children's Emotion Regulation: the Role of Mindful Parenting and SecureParent-Child, Attachment. *Mindfulness*, 2019; 10, 2481–2491.

21. Han ZR, Ahemaitijiang N, Yan J, et al. "Parent Mindfulness, Parenting, and Child Psychopathology in China". *Mindfulness*, 2019.https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01111-z#article-info

22. Ghazanfari F, Hosseini RN, Moradiyan YK, et al. Effect of educational program on parenting education based on knowledge about general health of mothers with child with disorderly obesity

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-03-29]