

اثربخشی آموزش مهارت های فرزندپروری والدین بر ذهن آگاهی، شادکامی و شیوه تعاملی والد-فرزند در بین دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی

سارا صادقی سراب قنبری^۱، فائزه دارابی^۲، شیما مکندی^۳

^۱ دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناس ارشد گروه روان شناسی بالینی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

^۳ کارشناس ارشد گروه روان شناسی بالینی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های فرزندپروری والدین بر ذهن آگاهی، شادکامی و شیوه تعاملی والد-فرزند دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی بود. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. حجم نمونه ۲۴ نفر بود که از جامعه مذکور، به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ۱۲ نفر به گروه آزمایش و ۱۲ نفر به گروه کنترل تخصیص یافتند. ابزار های پژوهشی مورد استفاده پرسشنامه های شادکامی آکسفورد، ذهن آگاهی براون و رایان (۲۰۰۳) و شیوه تعاملی والد-فرزند فاین (۱۹۸۳) بود. گروه آزمایش در طول ده جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه آموزش مهارت های فرزندپروری والدین دریافت کردند. برای تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس چند متغیره و یک متغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد آموزش مهارت های فرزندپروری والدین بر افزایش ذهن آگاهی و شادکامی و شیوه تعاملی والد-فرزند دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی تاثیر مثبت داشت.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت های فرزندپروری والدین، ذهن آگاهی، شادکامی، شیوه تعاملی والد-فرزند

مقدمه

پایه پنجم یکی از مهم ترین مقاطع دبستان می باشد، دانش آموزان در این دوره با حجم زیادی از اطلاعات و مطالب علمی جدید سر و کار دارند. ضمن آنکه دانش آموزان در حین فراگیری محتوای درسی کلاس پنجم، خود را برای پایه ششم که سال نهایی مقطع دبستان می باشد آماده می کنند. به عبارت دیگر پایه پنجم پیش درآمدی بر سال ششم می باشد، به گونه ای که عملکرد و توانمندی دانش آموزان در سال آخر دبستان را هموار می سازد. دسترسی به منابع علمی و محتوای آموزشی صحیح، بهره مندی از ابزارهای تکنولوژی در فرایند یادگیری و داشتن برنامه ریزی از جمله دغدغه های اولیا، معلمان و دانش آموزان در این پایه می باشد. (باوقار و شیبانی، ۱۳۹۹). دوران کودکی نقشی حساس و تعیین کننده در زندگی انسان دارد. توجه به این دوران تا آنجاست که اولاً دوران کودکی را روانشناسان و صاحب نظران تعلیم و تربیت غالباً به عنوان برجسته ترین مرحله در تکوین شخصیت انسان دانسته اند؛ و دوم اینکه پژوهشگران، وجود تعارضات، اختلالات و نابسامانیهای روانی در این سنین را از عوامل اساسی در بروز مشکلات در سراسر زندگی می دانند (عباسی، گل محمدیان و کاکابرایی، ۱۴۰۲). محیط خانوادگی اولین و با دوام ترین عاملی است که بر رشد و شخصیت افراد تأثیر می گذارد. خانواده محلی است که کودک در آن امور مختلف را فرا می گیرد و با مشاهده والدین راه و رسم زندگی را نیز با تقلید از اعمال آنها فرا می گیرد. خانواده حداقل از دو نفر با توانایی های متفاوت و با نیازها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت های گوناگون تشکیل شده است. تلفیق این توانایی ها و استعدادها و شخصیت های گوناگون می تواند شیوه های گوناگون فرزندپروری را ایجاد کند (دهقانی، ۱۳۹۹). ذهن آگاهی از مهم ترین دوره های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد تأثیر می گذارد و شایستگی ها و توانایی های ایجاد شده و پیشرفت های علمی حاصل می شود. اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش آموزان با انواع چالش ها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف، تنش زاهای دانش آموزی، تهدید اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش، تعامل و غیره) مواجه می شوند. برخی از دانش آموزان در برخورد با این موانع و چالش ها موفق عمل می کنند، اما گروه دیگری از دانش آموزان در این زمینه ناموفق هستند. بنابراین، باید ابعاد مختلف وضعیت تحصیلی دانش آموزان از جمله ذهن آگاهی و اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری آنان مورد بررسی قرار گیرند تا بتوان اطلاعات دقیق تری از وضعیت تحصیلی دانش آموزان و دانش آموختگان به دست آورد (گالاجهر^۱، ۲۰۲۲). ذهن آگاهی به صورت توانایی دانش آموز برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول قرار دارند، تعریف شده است. همچنین ذهن آگاهی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می شوند، اشاره دارد. بی علاقتی، خستگی و فرسودگی تحصیلی (به عنوان نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی) رابطه معکوسی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد (صادقی و خلیلی، ۱۳۹۵).

ارتباط والدین و فرزندان از جمله موارد مهمی است که سال ها نظر صاحب نظران و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است. خانواده نخستین پایگاهی است که پیوند بین کودک و محیط اطراف او را به وجود می آورد. کودک در خانواده پندارهای اولیه را درباره ی جهان فرا می گیرد، از لحاظ جسمی و ذهنی رشد می یابد، شیوه های سخن گفتن را می آموزد، هنجارهای اساسی رفتار را یاد می گیرد و سرانجام نگرش ها، اخلاق و روحیاتش شکل می گیرد و به عبارتی اجتماعی می شود (هیبتی، ۱۳۹۹). والدین از عوامل مهمی هستند که به فرزندان کمک می کنند تا از عهده ی آن چه که لازمه ی مستقل شدن است برآیند و تبدیل به بزرگسالی توانا، متکی به خود دارای تصویر مثبت از خود شوند. والدین برای بدست گرفتن ابتکار عمل و انجام وظیفه لزوماً اطلاعات خود را هر روز باید غنی تر کنند تا بتوانند بر کودکان خود مؤثر واقع شوند. پژوهشگران معتقدند رابطه های والد فرزند بر جهت یابی های تشخیص و رشد نیازهای روان شناختی و سایر خصوصیات فردی تأثیر می گذارد و طرح واره های فرزند پروری والدین در برگیرنده ی الگوهای گسترده ای از تربیت کودک و ارزش ها و رفتارهای خاص تربیتی

^۱ Galagehr

والدین است که در رشد و شکوفایی فرزندان و هم چنین طرز رفتار فرزندان نفوذ فراوانی دارند (کارلسون^۲، اسپکا^۳، پاتل^۴، و گودی^۵، ۲۰۱۹).

هر خانواده‌ای شیوه‌های خاصی را در تربیت فردی و اجتماعی فرزندان خویش به کار می‌گیرد این شیوه‌ها که شیوه‌های فرزندپروری نامیده می‌شوند. شیوه‌های فرزندپروری به عنوان مجموعه یا منظومه‌ای از رفتارها که تعاملات والد - کودک را در طول دامنه‌ی گسترده‌ای از موقعیت‌ها توصیف می‌کند و فرض شده است که یک جو تعاملی تأثیرگذار را به وجود می‌آورد. شیوه‌های فرزندپروری یک عامل تعیین‌کننده و اثرگذار است که نقش مهمی در آسیب‌شناسی روانی و رشد کودکان بازی می‌کند. بحث در مورد هریک از مشکلات فرزندان بدون در نظر گرفتن نگرش‌ها، رفتارها و شیوه‌های فرزندپروری تقریباً غیرممکن است. هرچند روانشناسان و نظریه‌پردازان بر نقش والدین و شیوه‌های فرزندپروری تأکید می‌کنند، تحقیقات خیلی کمی در مورد شیوه‌های فرزندپروری و آسیب‌شناسی روانی کودک به عمل آمده است (دینو و کوپر^۶، ۲۰۲۰). با توجه به این نکته و به منظور اجتناب از احساسات وحشت آور، به ویژه کودکان و نوجوانان باید باور داشته باشند که آنها خوبند (برای مثال با ارزشند) تا بتوانند اضطرابشان را به حداقل برسانند. اکثر صاحب نظران ذهن آگاهی مثبت را عاملی اساسی و مرکزی در سازگاری عاطفی - اجتماعی می‌دانند. اخیراً روان‌شناسان ذهن آگاهی مثبت را با شادکامی و کارکرد مثبت‌تر در رابطه می‌دانند. ذهن آگاهی به مراتب چیزی بیش از خود ارزشمندیست، احساس خود ارزشمندی که بسیاری از روان‌درمانگران و آموزگاران می‌خواهند آن را در اشخاص ایجاد و القا کنند به مقایسه در حکم اتاق انتظار ذهن آگاهی است (عباسی، عسکری و مهربانی، ۱۳۹۹). تأثیر محیط خانواده بر رشد کودک اغلب به وسیله‌ی مشاهده تعامل والد - فرزند مورد بررسی قرار گرفته است. در این مشاهدات معمولاً ویژگی‌های رفتاری والدین به وسیله‌ی دو بعد ارزیابی شده است: الف) پذیرش (گرمی)، شامل حمایت و پرورش عاطفه‌ی مثبت بین والدین و کودک می‌باشد. ب) کنترل، شامل آن دسته از رفتارهای والدین است که رفتار کودک خود را هدایت می‌کنند مانند: راهنمایی و کنترل، بازدارنده یا تسهیل‌کننده. زندگی برای انسان از راه تعامل و ارتباط ممکن می‌شود و اصلی‌ترین منبع ارتباط والدین هستند خانواده بیش از تمام محیط‌های اجتماعی در رشد و تکامل فرد تأثیر دارد و کودک بیش از آن که از اوضاع اجتماع متأثر شود، تحت تأثیر شیوه‌های تربیتی خانواده است. والدین به عنوان الگوی فرزندان و خانواده بوده و فرزندان سعی می‌نمایند که اعمال و رفتارشان را با آنها مطابقت دهند (قادری، ۱۳۹۸). کارهای پژوهشی که در این زمینه در داخل کشور انجام شده است. غلامی (۱۴۰۲) تحقیقی را به عنوان «اثر بخشی تکنیک‌های مهارت‌های فرزندپروری والدین همسران جانبازان بر کاهش تنیدگی والدین همسران و کاهش مشکلات رفتاری فرزندان» انجام داد که تحلیل نتایج تحقیق نشان داد که شیوه مداخله‌گری همسران جانبازان در کاهش تنیدگی والدین، همسران جانبازان مؤثر بوده است، اما تکنیک‌های مهارت‌های فرزندپروری والدین همسران جانبازان در کاهش مشکلات رفتاری کودکان جانبازان مؤثر نبوده است. همچنین نتایج مشخص کرد تکنیک‌های مهارت‌های فرزندپروری والدین همسران جانبازان در قلمرو کودک و هم قلمرو والدین این افراد مؤثر است و نتایج تکنیک‌های مهارت‌های فرزندپروری والدین همسران جانبازان را در کاهش مشکلات درونی سازی و هم مشکلات برونی سازی مؤثر معلوم کرد. جوکار، یاری و قاسمی (۱۳۹۹) تأثیر لمس درمانی و مهارت‌های زندگی بر اضطراب موقعیتی و اضطراب خصیصه‌ای را مورد بررسی قرار دادند و نشان داده بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای اضطراب خصیصه‌ای و اضطراب موقعیتی تفاوت معناداری وجود داشته است. بنابراین از آنجا که روش

^۲. Carlson

^۳. Speca

^۴. Patel

^۵. Goodey

^۶ De Neve & Cooper

مهارت های زندگی در کنترل و کاهش اضطراب موقعیتی و اضطراب خصیصه ای و نشانه های جسمانی ناشی از آن مؤثر بوده است، از این روش درمانی می توان در کاهش اضطراب بهره برد. قدم پور (۱۳۹۹) اثربخشی مهارت های فرزندپروری والدین بر عزت نفس، عملکرد و خشم دانش آموزان پرداخت و نشان داد که آموزش شناختی - رفتاری مبتنی بر عملکرد تحصیلی، ذهن آگاهی و اهمال کاری دانش آموزان مؤثر بوده و منجر به بهبود عملکرد تحصیلی و ذهن آگاهی و کاهش خشم در دانش آموزان اهمال کار شده است بنابراین می توان گفت که آموزش مهارت های فرزندپروری والدین مبتنی به افزایش سلامت روان (عزت نفس) منجر می شود و در کاهش از خشم نقشی مؤثر دارد.

همچنین کارهای پژوهشی که در این زمینه در خارج از کشور انجام شده است. آسن^۷ (۲۰۲۳) در یک مطالعه تحقیقی، مهارت های فرزندپروری والدین بر خشم، موفقیت تحصیلی و ذهن آگاهی تحصیلی ۱۰۷ دانشجوی طبقه پایین مورد بررسی قرار داد. آسن تاثیر مهارت های فرزندپروری والدین را بر خشم، ذهن آگاهی تحصیلی و نمرات ترمی و موفقیت تحصیلی در دانشگاه شناسایی کرد. در این مطالعه پرسشنامه هایی که خشم، خود کارایی و پایداری عاطفی را اندازه گیری می کند قبل و بعد از مداخله به کار گرفته شده است. نتایج تحلیل داده ها هیچ تاثیر درمانی خاصی برای هیچ یک از متغیرها نشان نداده است یک اثر عمده بر ذهن آگاهی تحصیلی یافت شد که نشان دهنده کاهش در طول ترم بوده است. کینگ^۸ و همکاران (۲۰۲۰) تاثیر درمان مهارت های فرزندپروری والدین بر سلامت روانی را مورد مطالعه قرار دادند و نشان دادند که توجه آگاهانه به حال در عملکرد عاطفی و رفتاری با افزایش ذهنی رفاه، کاهش روانی علائم و واکنش عاطفی، و بهبود مقررات رفتاری همراه بود. وایت، کاشیما، برای و یورک^۹ (۲۰۲۰) تاثیر تکنیک مهارت های فرزندپروری والدین بر مهارت های روانی و اجتماعی دانشجویان را مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند زمانی که افراد تحت فشار قرار می گیرند، باید از طریق مهارت های روانی و اجتماعی مختلف سعی کنند تا اثر فشار را کاهش دهند. آنتال و کرسویک^{۱۰} (۲۰۲۰) اثربخشی روش های تصویرسازی ذهنی و مهارت های فرزندپروری والدین عضلانی بر روی اضطراب کودکان و افراد پیر دچار دررفتگی مفصل، تأکید نموده و معتقدند این روش ها علاوه بر کاهش اضطراب و فرسودگی، در بهبود وضعیت جسمی و روانی این بیماران تأثیر دارند. بنابراین با توجه به مطالب گفته شده، محقق بدنبال این مسئله است که آیا آموزش مهارت های فرزندپروری والدین بر ذهن آگاهی، شادکامی و شیوه تعاملی والد-فرزندی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی تأثیر دارد؟

روش پژوهش

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی شهرستان کرمانشاه در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. از بین کلیه مدارس ابتدای نواحی مختلف سطح شهر کرمانشاه، یکی از مدارس ابتدایی دخترانه انتخاب و ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای و در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) تقسیم شد. از این تعداد ۶ نفر به دلایل مختلف ریزش داشتند و در نهایت ۲۴ نفر مورد بررسی قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش:

در این پژوهش از سه پرسشنامه استاندارد شده استفاده شد.

^۷ - Asen

^۸ Keng

^۹ White, Kashima, Bray & York

^{۱۰} Antall & Kresevic

۱) پرسشنامه ذهن آگاهی: این پرسشنامه را که براون و رایان (۲۰۰۳) ساختند دارای ۱۵ سؤال است که هرکدام بر روی طیف ۶ درجه ای لیکرت از تقریباً هیچ وقت تا تقریباً همیشه تنظیم شده و برای تقریباً هیچ وقت ۶ نمره و برای تقریباً همیشه ۱ نمره محاسبه می شود. پایایی پرسشنامه را سازندگان آزمون ۰/۸۲ گزارش کرده اند (براون و رایان، ۲۰۰۳). در ایران نیز قاسمی پور و قربانی (۱۳۸۹) پایایی پرسشنامه را با ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ محاسبه کردند.

۲) پرسشنامه شادکامی: آزمون شادکامی آکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لوتیهی شده ۲۹ ماده چهار گزینه ای دارد که از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شود. بدین ترتیب بالاترین نمره ۸۷ که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن از زندگی و افسردگی فرد است. فرم اصلی این آزمون تک مقیاس است اما نتایج بررسی علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) مبنی بر وجود پنج عامل در این پرسشنامه است که شامل: رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر، خلق مثبت. این پرسشنامه توسط هیلز^{۱۱} و آرچیل (۲۰۰۱) تجدید نظر شده و سازه های روان شناختی مربوط به علاقه ای اجتماعی، برون گرایی، مهربانی، موافقت، شوخ طبعی احساس هدف مندی، خود بسندگی، حرمت خود، پذیرش خود، سلامت جسمی، خود مختاری، مکان کنترل و احساس زیبای شناختی را ارزیابی می کند هیلز و آرچیل (۲۰۰۱) اعتبار پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی آن را بین ۰/۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده اند. همبستگی مثبت و بالای این پرسشنامه با آزمونهای دیگر نشان دهنده اعتبار این پرسشنامه است. پژوهش های گوناگونی حاکی از اعتبار باز آزمایی پرسش نامه در سطح قابل پذیرش هستند برای مثال در برخی از بررسی ها اعتبار باز آزمایی ۰/۸۱ پس از چهار ماه، ۰/۶۷ پس از پنج ماه و ۰/۵۳ پس از شش ماه گزارش شده اند (علی پور و نور بالا، ۱۳۸۷). همچنین در تحقیق علی پور و آگاه (۱۳۸۶) اعتبار ۰/۹۱ را گزارش کردند. آرچیل و همکاران (۲۰۰۳) ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی و فارنهام و برونیک (۲۰۰۲) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۱۰ آزمودنی به دست آوردند. فرانسیس (۲۰۰۱) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در کشورهای انگلیس آمریکا استرالیا و کانادا مناسب گزارش کرده است.

۳) پرسشنامه شیوه تعاملی والد-فرزندی: این پرسشنامه توسط مارک آ. فاین، جی. آر. مورلند، و اندرو اسپووبل (۱۹۸۳) ساخته شده است که از ۲۴ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش کیفیت ارتباط والدین و فرزندان بکار می رود. شیوه تعاملی والد-فرزندی دو فرم دارد که یکی برای سنجش رابطه فرزند با مادر و دیگری برای سنجش رابطه فرزند با پدر است. هر دو فرم برای پدر و مادر یکسان است، به جز کلمات «پدر» و «مادر» که قابل تغییر است. بنابراین فقط یک فرم در اینجا آورده شده است. اما در فرم های پدر و مادر عامل های مختلفی وجود دارد. مقیاس رابطه والد - فرزند با ضرایب آلفای ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ برای خرده مقیاسهای مربوط به پدر و نیز آلفای کلی ۰/۹۶ و ضرایب آلفای ۰/۶۱ (هماندسازی) تا ۰/۹۴ برای خرده مقیاسهای مربوط به مادر نیز آلفای کلی ۰/۹۶ همسانی درونی عالی دارد، این ضرایب آلفا را سازندگان مقیاس با اجرای پرسشنامه بر ۲۴۱ دانشجو به دست آورده اند. در پژوهشی که (منبع داخل فایل) انجام داده است ضرایب پایانی محاسبه شده برای پرسشنامه فرم پدر برابر با ۰/۹۳ و برای فرم مادر ۰/۹۲ بوده است که نشان دهنده ی همسانی درونی خوبی است.

روش اجرای پژوهش:

بعد از مشخص کردن نمونه به روشی که ذکر شد به تعداد آزمودنی های گروه آزمایشی و گروه کنترل برگه سؤال و پاسخ نامه آماده کرده و با هماهنگی به عمل آمده در موعد مقرر در یکی از مدارس ابتدایی دخترانه شهر کرمانشاه، با تشریح کلی کار و توجیه افراد جهت شرکت در این آزمون و تحقیق، از آنها خواسته شد که نهایت همکاری را با پژوهشگر داشته و تا پایان دوره انصراف ندهند سپس به تعداد آنها که ۲۴ نفر بودند برگه سؤالات پیش آزمون ذهن آگاهی، شادکامی و رابطه والد فرزند توزیع گردید. پس از اتمام پیش آزمون برنامه کلاسهای آموزش مهارت های فرزندپروری والدین به گروه آزمایشی که شامل ۱۲ نفر

^{۱۱}. Hills & Argyle

هستند داده شد. این آموزشها ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته طول کشید برای این آموزش از پکیج آموزشی مهارتهای فرزندپروری، کتابهای معتبر آموزش مهارت های فرزندپروری والدین، جزوه ها و سی دی ها و سخنرانی های مختلف در زمینه آموزش مهارت های فرزندپروری والدین استفاده شد. بعد از اتمام جلسات آموزش، دوباره از هر دو گروه دعوت به عمل آمد و در همان شرایط آزمون اولی دوباره آزمون ذهن آگاهی، شادکامی و رابطه والد فرزند از افراد به عمل آمد (پس آزمون). این آزمون نیز مانند آزمون اولی یعنی پیش آزمون، تفسیر و نتیجه و نمرات آن نیز ثبت گردید تا پژوهشگر تأثیرات متغیر پیش بین بر متغیر ملاک را ارزیابی کند. از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود لذا اکثر متغیر های مزاحم آن کنترل شدند.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت های فرزندپروری والدین روش لین کلارک

جلسه هدف
جلسه اول: جلسه آشنایی و معرفی، اهمیت تعلیم و تربیت و تعریف آن، آشنایی با مراحل رشد کودکان دبستانی و همچنین خصوصیات این دوره، اجرای پیش آزمون
جلسه دوم: تعریف فرزندپروری و اهمیت آن در زندگی اعضای خانواده
جلسه سوم: معرفی مهارت های فرزندپروری والدین
جلسه چهارم: معرفی قواعد اساسی برای فرزندپروری موثر
جلسه پنجم: چگونگی استفاده از قوانین تقویت
جلسه ششم: معرفی روشهای تنبیه ملایم
جلسه هفتم: معرفی اشتباهات شایع والدین
جلسه هشتم: آشنایی با شرایط رشدی کودکان و تاثیر منفی جملات انتقادی و مایوس کننده
جلسه نهم: آشنایی با برخی ناسازگاریها و مشکلات رایج کودکان
جلسه دهم: مقایسه سبکهای فرزند پروری با هم و کشف بهترین شیوه، نتیجه گیری، اجرای پس آزمون

یافته ها

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره ذهن آگاهی، شادکامی و رابطه والد فرزند دانش آموزان گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
ذهن آگاهی	پیش آزمون	آزمایش	۵۹/۵۳	۱۳/۹۹	۱۲
		گواه	۶۱/۸۰	۱۴/۲۱	۱۲
	پس آزمون	آزمایش	۶۶/۰	۱۶/۵۷	۱۲
		گواه	۵۸/۲۶	۱۳/۶۹	۱۲
شادکامی	پیش آزمون	آزمایش	۳۲/۶۷	۴/۳۹	۱۲
		گواه	۳۴/۳۳	۳/۱۴	۱۲

۱۲	۴/۷۱	۳۸/۶۷	آزمایش	پس آزمون	رابطه والد فرزند
۱۲	۳/۴۷	۳۳/۵۰	گواه		
۱۲	۴/۸۷	۶۰/۹۲	آزمایش	پیش آزمون	
۱۲	۶/۴۶	۶۰/۵۳	گواه		
۱۲	۳/۲۸	۶۳/۸۴	آزمایش	پس آزمون	
۱۲	۸/۹۲	۵۶/۶۱	گواه		

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره ذهن آگاهی، شادکامی و رابطه والد فرزند دانش آموزان گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۳ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
ذهن آگاهی	۱/۰۷	۱	۲۲	۰/۳۱۱
شادکامی	۱/۲۵	۱	۲۲	۰/۲۱۵
رابطه والد فرزند	۱/۸۵	۱	۲۲	۰/۱۵۶

همان گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌ها دو گروه در کلیه متغیرهای اصلی تحقیق از نظر آماری معنادار نمی‌باشد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید. از این‌رو، مفروضه‌ی همگن بودن واریانس‌ها در همه متغیرهای اصلی تحقیق رعایت شده و امکان استفاده از تحلیل کوواریانس وجود دارد.

جدول ۴ نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات ذهن آگاهی، شادکامی و رابطه والد فرزند

نرمال بودن توزیع نمرات	گروه‌ها	کلموگروف - اسمیرنوف			گروه‌ها	کلموگروف - اسمیرنوف		
		آماره	تعداد	معنی داری		آماره	تعداد	معنی داری
ذهن آگاهی	آزمایش	۰/۳۵۶	۱۲	۰/۳۹۶	گواه	۰/۴۹۶	۱۲	۰/۵۱۵
شادکامی	آزمایش	۰/۴۵۸	۱۲	۰/۴۹۶	گواه	۰/۳۹۶	۱۲	۰/۲۵۶
رابطه والد فرزند	آزمایش	۰/۸۵۲	۱۲	۰/۶۵۲	گواه	۰/۷۵۴	۱۲	۰/۲۶۵

همانگونه که در جدول ۴ ارائه شده است، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای ذهن آگاهی، شادکامی و رابطه والد فرزند تأیید می‌گردد. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید.

جدول ۵: نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معنی داری
ذهن آگاهی	تعامل گروه * پیش آزمون	۱/۶۳	۰/۱۸۵
شادکامی		۱/۳۶	۰/۲۴۵
رابطه والد فرزند		۱/۵۲	۰/۲۴۳

همان گونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، مقدار F تعامل برای کلیه متغیرهای تحقیق غیرمعنی دار می‌باشد. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می‌شود.

جدول ۶ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون ذهن آگاهی، شادکامی و رابطه والد فرزند دانش آموزان گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	فرضیه DF	خطا DF	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۶۲۴	۳	۲۰	۱۴/۳۷۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۷۶	۳	۲۰	۱۴/۳۷۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۱/۶۵۸	۳	۲۰	۱۴/۳۷۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱/۰۰
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۶۵۸	۳	۲۰	۱۴/۳۷۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۶ مشاهده می‌شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (ذهن آگاهی، شادکامی و رابطه والد فرزند) تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۱۴/۳۷۲$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، سه تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جداول زیر ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۱ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۵۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون ذهن آگاهی، شادکامی و رابطه والد فرزند مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های فرزندپروری والدین می‌باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۷ نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون ذهن آگاهی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
آگاهی ذهنی	پیش آزمون	۱۴۳۴/۴۱۸	۱	۱۴۳۴/۴۱۸	۲۱/۲۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰
	گروه	۷۱۹/۰۷۸	۱	۷۱۹/۰۷۸	۲۵/۴۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۰/۹۹۸
	خطا	۷۶۲/۵۱۵	۳۷	۲۸/۲۴۱				

همان طوری که در جدول ۷ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ ذهن آگاهی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=25/462$ و $p<0/001$). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های فرزندپروری والدین با توجه به میانگین ذهن آگاهی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ذهن آگاهی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۸ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۴۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون ذهن آگاهی مربوط به تأثیر آموزش مهارت های فرزندپروری والدین می‌باشد. توان آماری برابر با ۰/۹۹۸ است، توان آماری برابر با ۰/۹۹۸ است، به عبارت دیگر، اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود فقط ۱ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

جدول ۸ نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون شادکامی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
شادکامی	پیش آزمون	۱۰۹/۲۳	۱	۱۰۹/۲۳	۴/۵۸	۰/۰۴۱	۰/۱۴	۱/۰۰
	گروه	۲۹۹/۹۶	۱	۲۹۹/۹۶	۱۲/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۹۲
	خطا	۶۴۳/۶۹	۲۳	۲۳/۸۴				

همان طوری که در جدول ۸ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ شادکامی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=12/58$ و $p<0/001$). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های فرزندپروری والدین با توجه به میانگین شادکامی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش شادکامی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۱ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۳۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون شادکامی مربوط به تأثیر آموزش مهارت های فرزندپروری والدین می‌باشد. توان آماری برابر با ۰/۹۹۲ است، به عبارت دیگر، اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود فقط ۸ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

فرضیه سوم: آموزش مهارت های فرزندپروری والدین بر شیوه تعاملی والد-فرزند دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۹: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون شیوه تعاملی والد-فرزندی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری p	مجزور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۴۰۸/۲۲	۱	۱۴۰۸/۲۲	۴۸/۴۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۴	۱/۰۰
گروه	۷۳۷/۰۹	۱	۷۳۷/۰۹	۲۵/۳۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۱/۰۰
خطا	۷۸۵/۱۰	۲۳	۲۹/۰۷				

همان طوری که در جدول ۹ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ شیوه تعاملی والد-فرزندی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=25/34$ و $p<0/0001$). بنابراین فرضیه سوم تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های فرزندپروری والدین با توجه به میانگین شیوه تعاملی والد-فرزندی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب بهبود شیوه تعاملی والد-فرزندی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۸ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۴۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون رابطه والد فرزند مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های فرزندپروری والدین می‌باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (ذهن آگاهی، شادکامی و بهبود رابطه والد فرزند) تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۱ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۵۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون ذهن آگاهی، شادکامی و شیوه تعاملی والد-فرزندی مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های فرزندپروری والدین می‌باشد. در تبیین نتیجه این فرضیه می‌توان بیان کرد که بر اساس نتایج مطالعه حاضر می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های فرزندپروری سبب افزایش ذهن آگاهی و شادکامی و شیوه تعاملی والد-فرزندی دانش آموزان شده است. هر قدر این ظرفیت روان شناختی بالاتر و بیشتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی - رفتاری خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه ای مثبت سازگاران و کار آمد به حل و فصل مشکلات بپردازد. ظرفیت روان شناختی افراد در ارتقای بهداشت روان و هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. به ویژه زمانی که مشکلات شکل روانی - اجتماعی به خود بگیرد: یعنی زمانی که شخص در مواجهه با فشارهای روانی - اجتماعی و چالش‌های زندگی به الگوهای رفتار (غیر انطباقی) روی می‌آورد که حاصل آن فراهم کردن مشکلات برای خود شخص از یک طرف و جامعه از طرف دیگر می‌باشد. در چنین مواقعی مداخله روان شناختی گریزنا پذیر خواهد بود. وقتی از مداخله در سطح اول پیشگیری صحبت می‌شود، در این شرایط بهترین مداخله عبارت خواهد بود از افزایش قدرت سازگاری و ظرفیت‌های مقابله ای فردی و اجتماعی آنها. این هدف را آموزش مهارت‌های فرزندپروری والدین بر آورده می‌سازد. نظریه مبنای این رویکرد می‌گوید برخی از افراد مستعد آن هستند که به برخی از موقعیت‌های هیجانی به شیوه ای شدید و نامعمول واکنش نشان دهند. موقعیت‌هایی که بیشتر در روابط عاطفی، خانوادگی یا دوستانه یافت می‌شوند. چنانچه یک فرد در محیط زندگی به هر دلیل تحت فشار روانی شدید قرار گیرد، پردازش‌های شناختی او تحریف می‌شوند و این موضوع نیز خود هیجانات وی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و واکنش‌های فیزیولوژیک، روان شناختی و رفتاری متناسب با پردازش‌های شناختی بروز پیدا می‌کنند. تحقیقات مختلف نشان داده اند که ذهن آگاهی موجب تعدیل واکنش‌های عاطفی منفی ناشی از موقعیت تنش‌زا می‌شود و همچنین

موجب کاهش واکنش پذیری و بهبود خودنظم بخشی هیجانی در برابر موقعیت های تنش زا می شود. در نتیجه ذهن آگاهی می تواند در کاهش تعارضات در افراد تاثیر داشته باشد و موجب بهبودی آن شود درزی رامنندی، عصاره و جراره (۱۴۰۱). بنابراین ذهن آگاهی به ما این توان را می دهد تا آسیب پذیری های فراگیر در انسان را ببینیم و با آن روبه رو شویم و آن هارا که به بخشی از وجود ذاتی و درونی انسان ها هستند به چالش بکشیم. ماهیت آگاهی اندیشناک نه مذهبی و نه سحر و جادو است بلکه موضوعی طبیعی است و به طور بالقوه برای همه ما قابل پذیرش و اجرا است. ذهن آگاهی، نوعی آگاهی است که در زمان توجه ما به تجربیاتمان نسبت به موضوع خاصی شکل می گیرد. توجهی که متمرکز بر هدف است (توجه به طور آشکار روی جنبه های خاصی از تجربه معطوف می شود) و در زمان حال (وقتی ذهن به گذشته یا آینده معطوف می شود) و بدون قضاوت (فرایندی که با روح پذیرش نسبت به آنچه رخ داده است، همراه است) صورت می گیرد.

آگاهی از آنچه در آینده اتفاق می افتد و آنچه که در حال رخ دادن است «توجه عمیق و مستقیم به آن و مرتبط کردن آن با پذیرش موضوع آسان است، یعنی قدرت عمل مشاهده مشارکتی». گرچه ماهیت این موضوع و توجه به آن ساده است، ذهن آگاهی اغلب کاری سخت به نظر می رسد. تمرینی است که در آن به طور منظم به خود آموزش می دهیم تا بدان آنچه در اطرافمان رخ می دهد و ناشی از تجارب ما است، اطمینان کنیم بر اساس نتایج مطالعه حاضر می توان گفت که امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر ساخته است. آموزش مهارت های زندگی در جهت ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت و کیفیت زندگی را تأمین می کند. آموزش مهارت های زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزشها و نگرش های خود را به توانای های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. آموزش مهارت های زندگی منجر به انگیزه در رفتار سالم می شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. با توجه به ماهیت مهارت های فرزندپروری والدین به دلیل توجه به مفاهیمی مانند پذیرش احساسات و هیجانات خود، افزایش آگاهی، حضور در لحظه، مشاهده گری بدون داوری، آموزش تحمل پریشانی، کنترل رفتارهای تکانه ای، شناسایی رفتارهای خود تخریبی و افزایش کارآمدی بین فردی ضمن کاهش علائم و پیامدهای مرتبط با مشکلات زندگی، می تواند نقش مهمی در افزایش ذهن آگاهی، شادکامی و شیوه تعاملی والد-فرزندی دانش آموزان داشته باشد.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ ذهن آگاهی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های فرزندپروری والدین با توجه به میانگین ذهن آگاهی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ذهن آگاهی گروه آزمایش شده است. در تبیین این نتیجه می توان گفت که یکی از ویژگی هایی که در جامعه ی ما معمولاً به آن توجه می شود، ذهن آگاهی است که تاثیر بسزایی در موفقیت افراد دارد که باعث تلاش فرد و رسیدن به اهداف مثبت در زندگی می شود. بنابراین کسی که از این ویژگی برخوردار است بدون توجه به ویژگی های زمانی و مکانی تلاش خود را در همه ی زمینه ها توسعه می دهد. زندگی تحصیلی، یکی از مهمترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تاثیر فراوان دارد. در این بین یکی از مسایل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مساله ی افت تحصیلی و پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان آن کشور است. این پدیده، علاوه بر زیانهای هنگفت اقتصادی، سلامت روانی فراگیرندگان را مخدوش می نماید. برخی از دانش آموزان و دانشجویان به سرعت پاسخ دهی در انجام تکالیف اهمیت می دهند. و دسته دیگر به صحت و دقت پاسخ اهمیت می دهند و چندان توجهی به سرعت در پاسخ دهی ندارند. بنابراین بیشتر اوقات در حال مطالعه هستند، تعدادی از دانش آموزان و دانشجویان تند، سریع و بدون معطلی و بدون صرف وقت زیاد یک مساله را حل می کنند چون که آنان با اولین جوابی که به ذهنشان می رسد پاسخ می دهند. بنابراین بیشتر مرتکب خطا و اشتباه می شوند در مقابل برخی از دانش آموزان و دانشجویان تکالیف را به آرامی و دقت ارزیابی می کنند و به جزئیات کارها نیز توجه می نمایند و با تاخیر و وقت زیاد به مسائل جواب می

دهند و کمتر مرتکب خطا و اشتباه می شوند. ادراک و به خاطر سپاری دانش آموزان و دانشجویان در مورد مطالبی که قصد یادگیری آنان را دارند متفاوت می باشد، برخی از آنان در مقابل نقطه نظرات جدید و متفاوت از خود انعطاف پذیری نشان می دهند و در مقابل برخی از خود مقاومت نشان می دهند و در برابر راهکارهای جدید از خودشان انعطاف پذیری نشان می دهند. عده دیگر از دانش آموزان و دانشجویان فقط به حفظ مطالب علمی می پردازند و عده دیگر توانایی برگرداندن نوشته های علمی را به زبان خود و جملات دیگری از خود نشان می دهند، تعدادی از آنان توان یادگیری و درک مقدار زیادی از اطلاعات و ترکیب آنها را دارند و در مقابل تعدادی فاقد این توانایی می باشند.

به نظر می رسد والدین بسیاری، فاقد دانش علمی کافی برای تربیت فرزند خود و مواجهه با مشکلات رفتاری آنان هستند. این موضوع از این نظر حائز اهمیت اساسی است که شیوه فرزندپروری والدین در تحول و رشد کودک و همچنین پدیدآیی و تداوم رفتارهای مثبت و یا غیرانطباقی در کودکان نقشی اساسی دارد. برای مثال با استناد به شواهد پژوهشی نارضایتی، گوشه گیری، بی اعتمادی و یا خودمختاری و سلامتی و بهزیستی کودکان متأثر از روش فرزندپروری والدین آنها است. بر این اساس، آموزش روش های صحیح تربیت فرزند یک ضرورت اساسی است.

پدران و مادرانی که فرزندان خود را مورد پذیرش قرار می دهند نسبت به کودک، عاطفی، تأثیر کننده و گرم هستند و کودک خود را آنگونه که هست درک می کنند. انضباط و تربیت در نظر آنان شامل تشویق و ستایش و کمتر تنبیه بدنی است. این پذیرا بودن باعث ایجاد دلبستگی بین والدین و فرزند می گردد. دلبستگی به واسطه آن رابطه ی محبت آمیزی بین والدین و فرزندان بوجود می آید و کودک را برمی انگیزد تا با اطلاعات از والدین این دلبستگی را حفظ کند (کریمی، ۱۳۹۹). در مقابل والدین بی تفاوت احتمالاً هیچ لذتی از حضور فرزندان خود احساس نمی کنند. آنها اغلب از رفتار کودکان خود گله مند هستند بدین صورت که کودکان نافرمانند و خوسرانه عمل می کنند. پدر و مادری که به آرزوهای خود نرسیده یا همواره احساس ضعف و بی لیاقتی می کنند در زندگی فرصت فرمانروایی و تحکم نداشته اند می خواهند آنها مطیع باشند و از شیوه های استبدادی استفاده می کنند. والدین طرد کننده بیشتر کودک را طرد و با او رفتار سرد دارند و نسبت به نیازهای او ناآگاه و بی توجه هستند و حساسیتی در جهت رفع آن ندارند در نتیجه بین والدین و فرزندان فاصله می افتد و با بزرگتر شدن کودکان و روابط نامطلوب با والدین به صورت تعارض بین والدین و فرزندان پیدا می کند که به اختلاف و ناسازگاری می انجامد (شعاری نژاد، ۱۳۹۹).

عکس العمل بچه ها در مقابل مراقبت شدید والدین نیز به صورت های مختلف ظاهر می شود گاهی بچه ها در اثر مراقبت شدید حالت اطاعت و تسلیم در مقابل والدین به خود می گیرند و استقلال خود را از دست می دهند و زمانی در مقابل آنها حالت طغیان و سرکشی ظاهر می سازند. این دست از کودکان نمی توانند با بچه های دیگر به سر برند و سازگاری اجتماعی ندارند. بعضی از بچه ها کم رو و خجالتی هستند و در بعضی موارد از طرف گروه همسن خود طرد می شوند زیرا آشنا به مهارت های اجتماعی نیستند لذا به اختلالات روانی و عدم سازگاری می انجامد (میلانی فر، ۱۴۰۱). بنابراین در این فرضیه نشان داده شد که آموزش مهارت های فرزندپروری والدین با توجه به میانگین ذهن آگاهی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ذهن آگاهی گروه آزمایش شده است.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ شادکامی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های فرزندپروری والدین با توجه به میانگین شادکامی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش شادکامی گروه آزمایش شده است. در تبیین این نتیجه می توان گفت که شادکامی به عنوان یکی از مهم ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. از طرفی جامعه ای پویا و زنده تلقی می شود که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد. بنابراین می توان گفت؛ شادکامی یکی از مفاهیم و مولفه-

های اساسی زندگی افراد به‌ویژه کودکان به‌شمار می‌رود که ارتباط تنگاتنگی با موفقیت آموزشی دارد (صومی، استاد رحیمی و عابدی منش، ۱۴۰۱). با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادکامی بر همه ابعاد انسان توجه بسیاری از پژوهشگران به این مسأله جلب شده است. روی هم رفته شادکامی همانند ثروتی است که می‌توان آن را از دست داد و یا اینکه بر آن افزود. با استفاده از روش‌های شادی بخش در جریان آموزش و برنامه‌ریزی آموزشی فراگیران، می‌توان علاوه بر ایجاد محیطی رضایت بخش برای دانش آموز، با بسیاری دیگر از مشکلات از جمله میزان غیبت، دیرآمدگی، بی‌حوصلگی و کسالت در کلاس درس، امراض جسمی و روحی و در نهایت مسأله افت تحصیلی، مقابله شود و محیطی فراهم شود که امکانات فراگیری مؤثر دانش‌آموز در نظر گرفته شود. لذا توجه به تأثیر روش‌های شادی بخش در برنامه‌ریزی آموزشی دوره‌های مختلف تحصیلی ضروری به نظر می‌رسد. یکی از آموزش‌های تأثیر گذار بر تقویت روحیه کودکان مهارت‌های فرزندپروری است. داشتن کودک شاد و سالم یکی از مهم‌ترین چالش‌ها و البته دستاوردهای والدین است. در حال حاضر بسیاری از والدین، تمرکز مناسبی بر روی فرزند پروری سالم همان طور که بر روی یک شغل متمرکز هستند، را ندارند. بسیاری از والدین ممکن است صرف نظر از تأثیر گذاری مهارت فرزند پروری، روش‌های فرزند پروری مشابه والدین خود داشته باشند. مهارت فرزند پروری یکی از موضوعات تحقیقی در زمینه علوم اجتماعی است. متخصصین صرف نظر از سبک فرزند پروری شما یا سوالات و نگرانی‌های شما در مورد فرزند پروری، می‌توانند در پیشگیری در درگیری کودک شما به مشکلات رفتاری و بیماری‌های شایع چاقی کمک کننده باشند. همچنین فرزند پروری موفق می‌تواند همدلی، صداقت، کنترل بر روی خود، ذهن آگاهی، مهربانی، همکاری و شاد بودن را در کودک تقویت نماید. فرزند پروری همچنین کنجکاو فکری، انگیزه و میل به رسیدن را در کودک ارتقا می‌بخشد. یکی از اصول مهم دیگر در فرزند پروری والدین، هماهنگی فرزند پروری با رشد کودک است. کودک در حال رشد است، در نتیجه در نظر گرفتن این که افزایش سن چگونه رفتار کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد در فرزند پروری بسیار اهمیت دارد (قدم پور، ۱۳۹۹). بروکس^{۱۲} (۱۹۷۸) معتقد است که فرآیند تربیت شامل تغذیه، حفاظت و راهنمایی کودک در گستره تحولی او است. فرزند پروری فعالیتی پیچیده است و شامل بسیاری از رفتارهای اختصاصی می‌شود که هر یک از والدین به طور جداگانه و یا جلب مشارکت یکدیگر از این مهارت‌ها استفاده می‌کنند تا رفتار کودک خود را تحت تأثیر قرار دهند. شیوه فرزندپروری بیانگر تنوع‌های بهنجار در تلاش‌های والدین برای کنترل و اجتماعی کردن فرزندان است بنابراین شیوه‌ها ابزاری برای توصیف تفاوت‌های بهنجار فرزند پروری بوده و با موضوع کنترل ارتباط تنگاتنگ دارند. اکثر پژوهشگران معتقدند که نقش اصلی والدین آموزش و کنترل است (آهنگر انزایی، ۱۴۰۱).

نتایج نشان داد با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ شیوه تعاملی والد-فرزند تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های فرزندپروری والدین با توجه به میانگین رابطه والد فرزند دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش شیوه تعاملی والد-فرزند گروه آزمایش شده است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اظهار داشت که محیط خانوادگی اولین و با دوام‌ترین عاملی است که بر رشد و شخصیت افراد تأثیر می‌گذارد. خانواده محلی است که کودک در آن امور مختلف را فرا می‌گیرد و با مشاهده والدین راه و رسم زندگی را نیز با تقلید از اعمال آنها فرا می‌گیرد. خانواده حداقل از دو نفر با توانایی‌های متفاوت و با نیازها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده است. تلفیق این توانایی‌ها و استعدادها و شخصیت‌های گوناگون می‌تواند شیوه‌های گوناگون فرزندپروری را ایجاد کند (رحمتی، اعتمادی و محرابی، ۱۳۹۹).

^{۱۲} - Brooks

تأثیر محیط خانواده بر رشد کودک اغلب به وسیله‌ی مشاهده تعامل والد - فرزند مورد بررسی قرار گرفته است. در این مشاهدات معمولاً ویژگی‌های رفتاری والدین به وسیله‌ی دو بعد ارزیابی شده است: الف) پذیرش (گرمی)، شامل حمایت و پرورش عاطفه‌ی مثبت بین والدین و کودک می‌باشد. ب) کنترل، شامل آن دسته از رفتارهای والدین است که رفتار کودک خود را هدایت می‌کنند مانند: راهنمایی و کنترل، بازدارنده یا تسهیل‌کننده. زندگی برای انسان از راه تعامل و ارتباط ممکن می‌شود و اصلی‌ترین منبع ارتباط والدین هستند خانواده بیش از تمام محیط‌های اجتماعی در رشد و تکامل فرد تأثیر دارد و کودک بیش از آن که از اوضاع اجتماع متأثر شود، تحت تأثیر شیوه‌های تربیتی خانواده است. والدین به عنوان الگوی فرزندان و خانواده بوده و فرزندان سعی می‌نمایند که اعمال و رفتارشان را با آنها مطابقت دهند (لیل آبادی، ۱۳۹۸).

ارتباط والدین و فرزندان از جمله موارد مهمی است که سال‌ها نظر صاحب‌نظران و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است. خانواده نخستین پایگاهی است که پیوند بین کودک و محیط اطراف او را به وجود می‌آورد. کودک در خانواده پندارهای اولیه را درباره‌ی جهان فرا می‌گیرد، از لحاظ جسمی و ذهنی رشد می‌یابد، شیوه‌های سخن گفتن را می‌آموزد، هنجارهای اساسی رفتار را یاد می‌گیرد و سرانجام نگرش‌ها، اخلاق و روحیاتش شکل می‌گیرد و به عبارتی اجتماعی می‌شود (هیبتی، ۱۳۹۹). والدین از عوامل مهمی هستند که به فرزندان کمک می‌کنند تا از عهده‌ی آن چه که لازمه‌ی مستقل شدن است برآیند و تبدیل به بزرگسالی توانا، متکی به خود دارای تصویر مثبت از خود شوند. والدین برای بدست گرفتن ابتکار عمل و انجام وظیفه لزوماً اطلاعات خود را هر روز باید غنی‌تر کنند تا بتوانند بر کودکان خود مؤثر واقع شوند. پژوهشگران معتقدند رابطه‌های والد فرزندی بر جهت یابی‌های تشخیص و رشد نیازهای روان شناختی و سایر خصوصیات فردی تأثیر می‌گذارد و طرح واره‌های فرزند پروری والدین در برگیرنده‌ی الگوهای گسترده‌ای از تربیت کودک و ارزش‌ها و رفتارهای خاص تربیتی والدین است که در رشد و شکوفایی فرزندان و هم چنین طرز رفتار فرزندان نفوذ فراوانی دارند (کارلسون^{۱۳}، اسپکا^{۱۴}، پاتل^{۱۵}، و گودی^{۱۶}، ۲۰۱۹). هر خانواده‌ای شیوه‌های خاصی را در تربیت فردی و اجتماعی فرزندان خویش به کار می‌گیرد این شیوه‌ها که شیوه‌های فرزندپروری نامیده می‌شوند. شیوه‌های فرزندپروری به عنوان مجموعه یا منظومه‌ای از رفتارها که تعاملات والد - کودک را در طول دامن‌های گسترده‌ای از موقعیت‌ها توصیف می‌کند و فرض شده است که یک جو تعاملی تأثیرگذار را به وجود می‌آورد. شیوه‌های فرزندپروری یک عامل تعیین‌کننده و اثرگذار است که نقش مهمی در آسیب‌شناسی روانی و رشد کودکان بازی می‌کند. بحث در مورد هریک از مشکلات فرزندان بدون در نظر گرفتن نگرش‌ها، رفتارها و شیوه‌های فرزندپروری تقریباً غیرممکن است. هرچند روانشناسان و نظریه‌پردازان بر نقش والدین و شیوه‌های فرزندپروری تأکید می‌کنند، تحقیقات خیلی کمی در مورد شیوه‌های فرزندپروری و آسیب‌شناسی روانی کودک به عمل آمده است (دینو و کوپر^{۱۷}، ۲۰۲۰). بنابراین در این فرضیه نشان داده شد که آموزش مهارت‌های فرزندپروری والدین با توجه به میانگین رابطه والد فرزند دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب شیوه تعاملی والد-فرزندی گروه آزمایش شده است.

^{۱۳}. Carlson

^{۱۴}. Specia

^{۱۵}. Patel

^{۱۶}. Goodey

^{۱۷} De Neve & Cooper

منابع

- آهنگر انزایی، احد، شریفی درآمدی، پرویز، فرج زاده، رباب. (۱۴۰۱). رابطه سبک های فرزندپروری والدین با پرخاشگری نوجوانان شهرستان شبستر، مجله پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، سال اول، شماره اول، پیاپی ۱، ص ۱۰۸.
- ابراهیمی گلشن، گلرخ. (۱۴۰۱). خصوصیات روش های تربیت فرزند والدین از دیدگاه دانش آموزان دختر و پسر دوره راهنمایی شهرستانهای شیراز. پایان نامه فوق لیسانس دانشگاه شیراز
- اسدی، فاطمه، حسن زاده، مهری، متدین، مهدی. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین سبکهای فرزند پروری و ذهن آگاهی با میزان شادکامی در نوجوانان مقطع راهنمایی. ششمین همایش بین المللی کودکان و نوجوانان. تبریز.
- ایزدپور، علی. (۱۳۹۸). بررسی شیوه های فرزندپروری پدران و مادرانی که فرزندانشان از مهد کودک استفاده می کنند. پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- پاک دامن شهلا، خانجانی مهدی. (۱۴۰۱). نقش فرزندپروری ادراک شده در رابطه بین سبک های دل بستگی و جمع گرایی در دانشجویان شهدا پاکدامن، مهدی خانجانی فصلنامه پژوهش های روان شناسی اجتماعی، دوره ۱، شماره ۴
- خوبی نژاد، غلامرضا، رجایی، علیرضا، محب راد، تکتیم. (۱۴۰۱). رابطه سبکهای فرزندپروری ادراک شده با احساس تنهایی نوجوانان دختر. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی. ۹(۳۴): ۷۵-۹۲
- دهقانی، عبدالله. (۱۳۹۹). مقایسه بین مهارت های فرزندپروری والدین و خود تنظیمی تحصیلی و تاثیر آن بر موفقیت تحصیلی در درس های فارسی و ریاضی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز، رشته روانشناسی تربیتی.
- رضایی، محمد. (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین شیوه های فرزند پروری مادران با بلوغ اجتماعی دانش آموزان مدارس راهنمایی منطقه ۶ تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- شعاری نژاد، علی اکبر؛ (۱۳۹۹)، روان شناسی رشد، تهران، دانشگاه پیام نور، چاپ نهم
- قادر، کامران. (۱۳۹۸). بررسی و مقایسه سبک های فرزند پروری والدین کودکان زورگو با والدین کودکان عادی، پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر شده، دانشگاه علامه طباطبایی
- عباسی، سیمرا، عسکری، زهره، مهرابی، طیبیه. (۱۳۹۹). بررسی ارتباط سبک فرزند پروری زنان شاغل در مراکز درمانی با شادکامی، گوشه گیری و پرخاشگری کودکان پیش دبستانی، فصلنامه پژوهش پرستاری، دوره ۱۱، شماره ۲.
- آجیل چی، بیتا، احمد برجعلی و مسعود جان بزرگی. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت های فرزندپروری در کاهش تنیدگی مادران، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی شماره چهارم، سال اول، صص ۱-۱۷
- خضری، حسن. (۱۳۹۹). الگویابی روابط علی پیوند خانوادگی، شیوه های فرزندپروری، و پیوند مدرسه با عملکرد تحصیلی و نقش میانجی گری قربانی بودن و زورگویی کردن در دانش آموزان مدارس راهنمایی، پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر شده، دانشگاه علامه طباطبایی
- مهرابی هنرمند، مهناز، نجاریان، بهمن، بحرینی، شهناز. (۱۳۹۸). رابطه ی مهارت های فرزندپروری والدین با سلامت روانی و هماهنگی های مولفه های خودپنداشت. مجله ی روانشناسی اهواز. سال چهارم. شماره ۱.
- هیبتی، خلیل. (۱۳۹۹). بررسی شیوه های فرزندپروری والدین و رابطه آن با شیوه های مقابله با استرس دانش آموزان دختر و پسر. پایان نامه کارشناسی ارشد، (چاپ نشده)، دانشگاه شیراز.
- مجیری نژاد، محمود. (۱۳۹۹). نظرات دانشمندان در مورد ذهن آگاهی. مؤسسه تحقیقاتی ایران پارسیان.

زارعی، اقبال. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین شیوه های فرزندپروری والدین با ارتکاب نوجوانان به رفتارهای پرخطر بر اساس مقیاس کلونینگر، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد - دوره ۱۸، شماره ۳، ویژه نامه همایش رفتارهای پر خطر صفحه: ۲۲۴-۲۲۰

رزمی زاده، حبیب (۱۴۰۱)، بررسی تاثیر آموزش مهارت های فرزندپروری والدین را بر افزایش سلامت جسمانی و روانی مانند ذهن آگاهی، مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کاهش شادکامی و افسردگی، کاهش افکار خودکشی گرایانه، کاهش افت تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کنگان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد مرودشت
کاپلان و سادوک. (۲۰۰۷) خلاصه روانپزشکی، ترجمه حسن رفیعی و خسرو سبحانیان (۱۴۰۱)، تهران، انتشارات ارجمند.

نرگس زمانی، معصومه؛ عباسی، محبوبه. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مهارت های فرزندپروری والدین بر شادکامی اجتماعی دانش آموزان. مجله ناتوانایی های یادگیری، دوره دوم، شماره ۴، صص ۱۷۶-۱۵۴،

سلیمانی، سمیه (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های فرزندپروری والدین بر اساس الگوی پذیرش خویشتن بر تصویر بدنی منفی و احساس تنهایی دختران دانش آموز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، منتشر شده.

قدم پور عزت الله، امیری فاطمه، زنگی آبادی معصومه، اصلی آزاد مسلم (۱۳۹۹). اثربخشی مهارت های فرزندپروری والدین بر عزت نفس، عملکرد و خشم دانش آموزان مقطع متوسطه، دوره ۱، شماره ۳، ۳۳-۴۴
امیری برمکوهی، علی. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی در کاهش افسردگی. فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال پنجم، شماره ۲۰، ۲۹۷-۳۰۶.

Ostir, R. M. (۲۰۲۰). on happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of psychology*; ۵۲, pp: ۱۶۱-۱۶۶.

Frasure, N, Lesperance, F. (۲۰۲۲). Depression and anxiety as predictors of ۲-year cardiac events in patients with stable coronary artery disease. *Arch Gen Psychiatry*; ۶۵, pp: ۶۲-۷۱.

Asen, G. (2020) *mindfulness, and perceived threat as predictors of posttraumatic stress Disorder After Exposure to a Terrorist Attack: A prospective study. Psychosomatic Medicine* 68:904-999.

Martensson, J; Dracup, K; Canary, C & Fridlund B. (۲۰۲۲). living with heart failure: depression and quality of life in patients and spouses. *J heart lung transplant*; ۲۲(۴), PP: ۴۶۰-۷۰.

Hayes, S. S. C., Levin. M. E., Plumb-Villardaga. J., Villatte, J. L., Pistorello, j. (۲۰۱۳). Acceptance and commitment therapy and Contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*. ۴۴(۲). ۱۸۸-۱۹۸.

Bricker, J. J. Tollison, s. (۲۰۲۳). Comparison of motivational interviewing with acceptance and commitment therapy: A Conceptual and clinical review. *Behavioural and cognitive psychotherapy*. ۳۹(۰۵), ۵۴۱-۵۵۹.

Deyo, M. (۲۰۱۹). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Dissertation abstracts in international*; Section B: Sciences and Engineering vol, ۶۸(۸-B): ۵۵۶۴.

Folk, F. (۲۰۲۲) Acceptance and commitment therapy for depression: A preliminary randomized clinical trial for unemployed on long-term sick leave. *Journal Cognitive and Behavioral practice*, ۱۹, ۵۸۳-۵۹۴،

Jenifer, L.T., Lynn, E.A. (۲۰۱۱). Predicting anger in social anxiety: The mediating role of rumination. Behavior Reserch and Therapy, ۴۷: ۱۰۷۹-۱۰۸۴.

Cooper, E. (۲۰۱۳). Acceptance and Commitment Therapy and Depression – the development of a depression specific process measure. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the award of the degree Doctorate of Psychology (Clinical Psychology).

Keng. K. s., naete, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. (۲۰۲۰). Major depression and generalized anxiety disorder: Same genes (partly) different environments? Archives of General Psychological Medicine, ۲۳, ۳۹۷-۴۰۶.

Martin, L., Tesser, A. (۲۰۱۳). Sime Ruminative thoughts. In: R. S. Wyer, jr (ed, Ruminative Thoughts (pp. ۱-۴۷). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Mischa, S., Borkovec, T. D., Peasley, C., Person, D. (۲۰۱۳). Coping and personality as predictors of post-traumatic intrusions, numbing, avoidance and general distress: A study of victims of the perth flood. Behavioural and cognitive Psychotherapy, ۲۳: ۲۵۱-۲۶۴.

Haynes SC. (۲۰۲۳). Acceptance and commitment therapy: model, processed and outcomes. Behave Res Ther. ۴۴(۱):۱-۲۵.-