

Autumn 2020, Volume 7, Issue 1

Effect of Child-Rearing Education on the Formation of Self-Restraint on Parenting Self-Efficacy in Mothers

Mohammadpanah Ardakan A^{1*}, Bakefayat F², Shafieezadeh R³

1- Assistant Professor of Psychology, Faculty of Humanistic and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran. **(Corresponding author)**

Email: Azramohammadpanah@ardakan.ac.ir

2- MSc degree in guidance and counseling, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

3- Graduate Student, Family Counseling, Faculty of Humanistic and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.

Received: 6 April 2019

Accepted: 22 June 2019

Abstract

Introduction: Parenting is a major factor in the development of children, which is inappropriate alongside family conflicts and lacks of warm and positive relationship with parents a strong prediction to create and stay. Behavioral problems are in children. On the other hand, the issue of self-restraint in childbearing and raising it at an early age is very important that mothers should receive the necessary training and raise their children. In this research, self-efficacy of the mother refers to the beliefs and differences of a mother from her abilities to regulate and execute a series of child-rearing tasks. The purpose of this study was to determine the effectiveness of positive parenting education in the development of self-restraint in children and its effect on the effectiveness of mothers of primary school children.

Methods: The quasi-experimental research is a pretest-posttest with control group. The sample of the study consisted of 30 mothers of elementary school children (second grade elementary schools) in Yazd province in the academic year of 2017-2018, which were matched based on age and gender characteristics and were randomly assigned to experimental and control groups. Both groups completed the parental self-efficacy and perceived self-control questionnaire in the pre-test. The members of the experimental group received a positive psychological approach for 3 weeks, 2 weeks each week and each session for 2 hours in the child's educational program, and finally, after the intervention, both questionnaires were divided into two experimental and control groups. Post-test was carried out.

Results: The results of single-variable covariance analysis showed that the F ($F_{1, 27}=2.44$, $P=0.16$) for independent variable (group) effect on self-restraint score was not statistically significant. As a result, this research hypothesis is rejected. That is, teaching the principles of parenting with the positive psychological approach does not improve the restraint of the children, but the results of the single-variable covariance analysis show that the F ($F_{1,27}=35.31$, $P=0.000002$) for the independent variable (group) effect on the score Self-efficacy of parental parenting has been statistically significant.

Conclusions: That is, the teaching of parenting principles with positive psychological approach improves the parenting self-efficacy of primary school children, therefore, positive psychology is a more effective method for increasing parent self-efficacy and can be used.

Keywords: Positive parenting, Restraint, Parenting self-efficacy of mothers.

اثربخشی آموزش فرزندپروری در راستای شکل‌گیری خویشتنداری بر خودکارآمدی والدگری مادران

عذرا محمدپناه اردکان^{۱*}، فرزانه باکفایت^۲، رویا شفیع زاده^۳

۱- استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه اردکان، اردکان، ایران (نویسنده مسئول)

ایمیل: Azramohammadpanah@ardakan.ac.ir

۲- کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۴/۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱/۱۸

چکیده

مقدمه: کیفیت فرزندپروری یک عامل عمده‌ای در رشد و تکامل کودکان است در این میان خویشتنداری و پرورش آن در کودکی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است به همین دلیل والدین به خصوص مادران باید در این زمینه آموزش ببینند. این مطالعه با هدف اثربخشی آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر در راستای شکل‌گیری خویشتنداری در فرزندان و تأثیر آن بر خودکارآمدی مادران کودکان دبستانی صورت گرفته است.

روش کار: روش تحقیق نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. نمونه تحقیق شامل ۳۰ نفر از مادران کودکان دوره دبستانی (مدارس ابتدایی دوره دوم) استان یزد در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ است، که بر اساس ویژگی‌هایی چون سن و جنسیت هم‌تا شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون، پرسشنامه‌های خودکارآمدی والدگری و خودکنترلی ادراک شده کودکان را تکمیل کردند. اعضا گروه آزمایش به مدت ۳ هفته، در جلسات برنامه آموزشی فرزندپروری در راستای شکل‌گیری خویشتنداری با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر قرار گرفتند و در نهایت بعد از اجرای مداخله، هر دو پرسشنامه توسط دو گروه آزمایش و کنترل به عنوان پس‌آزمون اجرا گردید.

یافته‌ها: نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری نشان می‌دهد که مقدار $F(1, 27) = 2/44$ ، $P = 0/16$ برای اثر متغیر مستقل (گروه) بر نمره خویشتنداری به لحاظ آماری معنادار نبوده است. یعنی آموزش اصول فرزندپروری با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، خویشتنداری فرزندان را بهبود نمی‌بخشد اما نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری نشان می‌دهد که مقدار $F(1, 27) = 35/31$ ، $P = 0/00002$ برای اثر متغیر مستقل (گروه) بر نمره خودکارآمدی والدگری والدین به لحاظ آماری معنادار بوده است.

نتیجه‌گیری: آموزش اصول فرزندپروری با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، خودکارآمدی والدگری والدین کودکان دبستانی را بهبود می‌بخشد، بنابراین روانشناسی مثبت‌نگر روش بسیار موثری برای افزایش خودکارآمدی والد محسوب می‌شود و می‌توان آن را به کار برد.

کلیدواژه‌ها: فرزندپروری مثبت‌نگر، خویشتنداری، خودکارآمدی والدگری مادران.

مقدمه

اما اکثر روانشناسان معتقدند که دوره کودکی مهم‌ترین دوره زندگی بشر است و دوره «شدن» نامیده می‌شود (۲). از طرفی پذیرش فضیلت‌های اخلاقی یکی از اساسی‌ترین راه‌های رسیدن انسان به کمال است. برای رسیدن به چنین هدفی باید راهی به درازای عمر رفت اما پایه‌های اصلی

خانواده اولین پایه گذار شخصیت و ارزش‌های فکری است که نقش مهمی در تعیین سرنوشت، سبک و خط مشی زندگی و آینده فرد دارد (۱). هرچند دوره‌های زندگی انسان از تولد تا مرگ هر کدام از اهمیت خاصی برخوردار است،

آن از دوران کودکی گذاشته می‌شود.

خویشتن‌داری یک از مباحث مهم اخلاقی در تربیت فرزندان است. خویشتن‌داری به کودک کمک می‌کند تا وسوسه‌های رفتاری خود را تنظیم و مهار کند تا واقعا آن چه را که در قلب و ذهنش درست می‌داند، انجام دهد. خویشتن‌داری، محور اعتماد به نفس در کودکان است. کودکی که خویشتن‌دار است، می‌داند حق انتخاب دارد و می‌تواند رفتارهایش را کنترل کند. این نیک‌خویی کودک را به مهربانی و بخشندگی تشویق می‌کند، زیرا او را قادر می‌سازد از لذت‌های آنی صرف نظر و بنابراین ندای وجدانش را در جهت خیر سوق دهد (۳).

از طرفی ماهیت ارتباط مادر - فرزند در سلامت کودکان در حال و آینده آن‌ها مهم‌ترین نقش را دارد. در واقع کیفیت تعامل والد-کودک به تاثیر نحوه ی برقراری ارتباط و نگرش نسبت به کودکان و ایجاد یک جو عاطفی توسط والدین تاکید می‌کند (۴). پس روشن است اگر بخواهیم بر سلامت روان جمعیت بزرگسالان آینده تأثیر مثبتی بگذاریم باید برای ارتقاء سلامت روان تمامی کودکان تلاش‌های بیشتری را صورت دهیم. اکثر پدر و مادرها به دنبال کسب اطلاعات علمی و تخصصی در زمینه چگونگی ارتباط با فرزندان خود هستند. اما به دلیل وجود خلاءهایی در آموزش‌های مذکور همه والدین توانایی دسترسی به این اطلاعات را ندارند. عدم اطلاع صحیح از این مهارت‌ها باعث ایجاد مشکلات رفتاری در کودکان می‌شود و این امر باعث کاهش اعتماد به نفس والدین در امور والدگری خواهد شد. هرگاه در ارتباط والد-فرزند مشکلی پیش بیاید و اوضاع رو به راه نباشد، والدین خود را سرزنش می‌کنند و کفایت خود را به عنوان والد مورد تردید قرار می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که احساس کارایی در والدین بر تمامی ابعاد تحول کودکان اثر می‌گذارد و عامل عمده‌ای در ارتباط با نگرش پدر یا مادر در مورد خود و درک خود به لحاظ پدر یا مادر و درک خود به لحاظ خواستگاه کنترل بودن است (۵).

عامل اصلی در این معضل عدم اطلاع و آگاهی والدین از مهارت‌های فرزندپروری است. آن‌ها با دخالت‌ها و کمک‌های بی‌مورد و اشتباه خود به هنگام مواجهه ی فرزندان با مسائل مختلف از یک طرف و ناتوانی در «نه» گفتن و تعیین مرز برای آن‌ها از طرف دیگر، بنای این مشکل را پی‌ریزی می‌کنند. با توجه به این باورهای

گاه‌ها نادرست و اشتباه والدین مخصوصا مادران به عنوان مسئول اصلی تربیت فرزندان رویکردهای جدید در پی افزایش اعتماد به نفس و بالا بردن احساس خودکارآمدی افراد می‌باشد. روانشناسی مثبت‌نگر رویکردی است که بر افزایش توانایی‌ها و فضیلت‌های انسانی تاکید دارد و این امکان را برای افراد و جوامع فراهم می‌آورد که به موفقیت دست یابند. هیجان‌های مثبت در زندگی، نقش مهمی در بهزیستی روانشناختی و جسمانی دارند و روان درمانی مثبت‌نگر در عمل، بر اساس روش‌های علمی جهت فهم و آسیب شناسی روانی رفتار طراحی شده است، همچنین این رویکرد بر فرایندهای مثبت و آن دسته از توانایی‌های افراد که به ندرت در زندگی جریان دارد، تاکید می‌کند (۵).

روانشناسی مثبت‌نگر بحثی به نام فرزندپروری مثبت را بیان می‌کند، فرزندپروری مثبت‌نگر یکی از مداخلات رفتاری در خانواده است که به شکل جامع در چند سطح و با رویکردی پیشگیرانه طراحی شده است. این برنامه توسط ساندرز، روانشناس استرالیایی و همکارانش در دانشگاه کوئینزلند استرالیا معرفی شده است.

با توجه با موضوعات مطرح شده، ما به دنبال آموزش برنامه‌هایی همسو با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر هستیم تا خودکارآمدی والدین افزایش یابد. این برنامه بر اساس رفتاردرمانگری‌های خانوادگی مبتنی بر اصول یادگیری اجتماعی بندورا به وجود آمده است. این برنامه با ارائه اطلاعات درباره نیازهای گوناگون مادر-کودک، می‌تواند کارکرد خانواده و مهارت‌های والدگری را در راستای کاهش مشکلات رفتاری و هیجانی کودک و ارتقاء کیفیت رابطه مادر-کودک افزایش دهد. این برنامه از طریق آموزش مادران می‌تواند مسیر دستیابی به ارتقاء تحول کودک، حس شایستگی اجتماعی و خویشتن‌داری کودکان هموار سازد.

دانش تحول کودک نشان می‌دهد که پایه‌های سلامت روانی و ظرفیتهای یادگیری کودکان در سالهای اولیه زندگی بنا می‌شود همه والدین خواستار خوشبختی و رفاه و امنیت کودکانشان هستند. به همین دلیل امروزه کشورها توجهشان را به سال‌های ابتدایی زندگی افراد معطوف کرده‌اند. از طرف دیگر ما امروزه در جهانی زندگی می‌کنیم که به سرعت در حال تغییر است و در آن کودکانمان برای آن که فردی شایسته، خلاق و کارآمد باشند نیاز به

پس آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری این تحقیق شامل مادران کودکان دبستانی که به صورت نمونه گیری خوشه‌ای از بین مدارس ابتدایی دوره دوم استان یزد در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ انتخاب شدند تشکیل می داد. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) از این جامعه بر اساس ملاک‌های همتا که عبارتند از: ۱- دارا بودن حداقل یک فرزند دبستانی ۲- توانایی شرکت حضوری در جلسات کارگاه ۳- علاقه مند بودن به انجام تکالیف ارایه شده در جلسات انتخاب شده و به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها

۱- پرسشنامه مقیاس خودکنترلی ادراک شده هومفری: مقیاس خودکنترلی ادراک شده (CPSC) توسط اورامین هومفری در سال ۱۹۸۲ ساخته شده است که از ۱۱ گویه و ۳ خرده مقیاس خودکنترلی میان فردی (ISC) (۴ سوال)، خودکنترلی فردی (PSC) (۳ سوال) و خودسنجی (SE) (۲ سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش ادراک کودکان از خودکنترلی خودشان به کار می‌رود. (این پرسشنامه توسط مادر می تواند تکمیل شود). هرگزینه بر حسب اینکه آیا محتوای گزینه کودک را به درستی توصیف می‌کند، یا به صورت ۱ (معمولاً بله) یا ۰ (معمولاً نه) پاسخ داده می‌شود. حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۱۱ خواهد بود. نمره بین ۰ تا ۴ بیانگر خودکنترلی پایین، نمره بین ۴ تا ۶: خودکنترلی متوسط و نمره بالاتر از ۶: خودکنترلی بالا را نشان می دهد. در تحقیق هومفری پایایی مقیاس با استفاده از روش همبستگی بازآزمایی با طول مدت ۲ تا ۳ هفته بین اجرای آزمون‌ها، اندازه گیری و تعیین شده است. نمره همبستگی کل ۰/۷۱ بود، در حالیکه همبستگی خرده مقیاسها به صورت $ISC = 0/63$ ، $PSC = 0/63$ و $SE = 0/56$ بودند. همچنین پایایی این آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد (۹).

۲- مقیاس خودکارآمدی والدگری دومکا: پرسشنامه خودکارآمدی والدگری توسط دومکا و همکاران در سال ۱۹۹۶ برای ارزیابی سطوح کلی خوداثربندی و خودکارآمدی والدینی معرفی شده است. این آزمون کارایی و ناامیدی والدین را هنگام مواجهه با موقعیتهای کودک، توانایی حل تعارضات والد- کودک و تلاش و مقاومتشان را در والدگری ارزیابی می کند. پرسشنامه شامل ۱۰ سوال است و پاسخ

کسب مهارت های اجتماعی، هیجانی و شناختی بسیاری دارند و به نظر می‌رسد لازم است والدین نقش فعالی در کمک به رشد کودکان و شکوفایی پتانسیل‌های یادگیری آنان داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از عملکردهای نامناسب والدین ناشی از عدم آگاهی آنهاست، به همین دلیل در بسیاری از کشورها خانواده‌ها آموزش‌های تخصصی می‌بینند و برنامه‌های فرزندپروری در سطوح گسترده اجرا می‌شوند. در مورد اثربخشی آموزش فرزندپروری با رویکرد روانشناسی مثبت نگر، با متغیرهای گوناگون، بررسی های متعددی صورت گرفته است (۶). همچنین در پژوهشی با عنوان اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان درمانی مادران کودکان اوتیسم به این نتیجه رسیدند که آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روانشناسی مادران دارای فرزند اوتیسم تأثیر دارد (۶).

افزون براین، با بررسی اثربخشی آموزش برنامه والدگری مثبت بر کیفیت تعامل والد-کودک این یافته به دست آمد که برنامه آموزش والدگری مثبت بر تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه مثبت اثر مثبت و معناداری داشته و برنامه آموزش والدگری مثبت باعث بهبود تعامل مادر با کودک شده است (۷).

پژوهشی دیگر با عنوان اثربخشی آموزش فرزندپروری مثبت بر خودکارآمدی والدگری و مشکلات رفتاری کودکان در زنان سرپرست خانوار نشان داد که می‌توان آموزش فرزندپروری مثبت را به عنوان روش انتخابی افزایش خودکارآمدی والدگری زنان به کار برد، اما از این روش در کاهش مشکلات رفتاری کودکان به تنهایی نمی‌توان استفاده کرد (۸).

با توجه به این مطالعات و اینکه پژوهش جامعی در رابطه با اثربخشی آموزش فرزندپروری در راستای شکل‌گیری خویشتنداری با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی والدگری مادران یافت نشد، پژوهشگر این موضوع را مد نظر قرار داده تا بتوان از این برنامه به صورت گسترده در رشد و بالندگی شخصیت کودکان در مهدکودک‌ها، مدارس و کلینیک‌های روانشناسی کودک استفاده نمود.

روش کار

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و به صورت پیش آزمون _

به این پرسشنامه طبق طیف لیکرت هفت درجه‌ای از ۱ تا ۷ امتیازبندی می‌شود که پنج گویه یعنی گویه‌های ۱، ۳، ۵، ۶ و ۸ به صورت معکوس و بقیه به صورت مستقیم نمره داده می‌شود. نمره بالا در این آزمون خودکارآمدی بالا و نمره پایین خودکارآمدی پایین را نشان می‌دهد؛ و سوالات این پرسشنامه هم برای پدر و هم برای مادر قابل استفاده می‌باشد (۱۰). در (۶) روایی پرسشنامه توسط اساتید، مطلوب نگارش شد. پایایی پرسشنامه در این پژوهش از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه گردید.

روش اجرا

پکیج آموزشی روانشناسی مثبت‌نگر (تلفیقی از روش‌های فرزندپروری در راستای شکل‌گیری خویش‌داری با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر): مداخله مثبت‌نگر در این

تحقیق شامل یک مدل درمانی مثبت‌نگر است (۵)، پیشنهاد شده است که در یک بسته آموزشی که در این بسته با روش‌های فرزندپروری در راستای شکل‌گیری خویش‌داری از نظریه بوربا (۲۰۱۰) از کتاب کلیده‌های رفتار و ارزش‌های اخلاقی (۳) تلفیق شده و در اختیار مادران قرار گرفته است. این بسته آموزشی حاوی ۶ جلسه و هر جلسه طی ۶۰ دقیقه طول می‌کشد ضمن اینکه در این ۶ جلسه علاوه بر آموزش، تکنیک‌هایی برای جلسه آینده نیز به مادران ارائه شد. همچنین، چهارچوب و زیربنای این برنامه آموزشی دستورالعمل‌ساز و همکاران (۱۹۹۳) می‌باشد (۱۱). خلاصه محتوای کارگاه فرزندپروری در راستای خویش‌داری کودکان در جدول ذیل آورده شده است:

جدول ۱: خلاصه محتوای کارگاه فرزندپروری در راستای خویش‌داری کودکان

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	معارفه، ارائه برنامه زمان‌بندی شده مداخله آموزشی، بیان تعداد و زمان جلسات برگزاری به اعضای گروه، انتظارات از گروه و همکاری بین اعضا، ارائه پرسشنامه خودکارآمدی والدین، توضیح مختصری در مورد روان‌شناسی مثبت‌نگر و تعریف شادمانی اصیل و شادکامی در زندگی، تعریف خویش‌داری، بیان و بررسی احساسات والدین در مورد حس خودکارآمدی خود.
جلسه دوم	بیان و توضیح معنا و هدف زندگی و توجه به احساس مثبت به خود، ارائه گام‌های مهارت ترغیب، کمک به مادر در جهت شناسایی نقاط قوت فرزند خود، پیدایش احساس مطلوب در مادران، تحکیم رابطه والد-فرزند و بیان مختصر از مباحث خویش‌داری فرزندان، ایفاء نقش نوسط مربی و سپس اعضا، و ارائه تکلیف خانگی.
جلسه سوم	ارائه گام‌های مهارت تو می‌توانی و توجه به صفات مثبت، موهبت‌ها و استعدادها و توانایی‌ها مادران، ارائه گام اولیه خویش‌داری و ارائه راهکارهایی در این زمینه به مادران و ارائه تکلیف.
جلسه چهارم	قصدانی از خود و پذیرش توانمندی‌های خود و موهبت بخشیدن خود، کمک به مادر در چگونگی عمل کردن در مورد روش‌های جایگزینی رفتار فرزند، بیان موفقیت توسط اعضا، ارائه گام دوم خویش‌داری و ارائه راهکارهایی به والدین، و ارائه تکلیف خانگی.
جلسه پنجم	بیان و توضیح غنای درونی زندگی، لزوم دانستن تفریح و سرگرمی در زندگی، آموزش به مادر در جهت کمک به تصمیم‌گیری مسئله‌ای فرزند، فن بارش مغزی، حل مسئله، ارائه گام سوم در خویش‌داری و ارائه راهکارهایی به والدین و ارائه تکلیف خانگی.
جلسه ششم	مرور اجمالی بر شناخت‌ها، راه کارها و تکالیف ارائه شده در طول جلسات، ارائه گام‌های خودمهارگری، حساس کردن مادر نسبت به پیام‌های بدنی در هنگام خشم و عصبانیت، فنون مهار کردن خود در مواقع تنش زا که الگویی برای فرزند خود نیز باشند، نمایش سرمشق‌گیری.

پس از اخذ کد اخلاق ۳۹۰۰۰۶ و کد IRCT35881 در مرکز ثبت کارآزمایی بالینی، و انتخاب گروه نمونه و قرار دادن آنها به شکل گمارشی تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه یک جلسه توجیهی، برای آزمودنی‌ها برگزار گردید و از نحوه برگزاری جلسات و اهداف آن توضیحات کاملی داده شد. با گروه گواه نیز هماهنگ گردید تا به عنوان گروه انتظار پس از پایان پژوهشی در جلسات جداگانه اقدامات درمانی برای آنها نیز اجرا خواهد شد چرا که بر مبنای اخلاق پژوهشی می‌بایست این کار انجام می‌گرفت. پس از کسب مجوزهای لازم و مشخص شدن اعضای نمونه و هماهنگی با مسئولین ذیربط، طبق برنامه ریزی قبلی، محقق پس از حضور اعضای نمونه در محل مناسب و برقراری ارتباط

با آنها و کسب رضایت جهت شرکت داوطلبانه در این دوره آموزشی، آزمودنی‌ها راجع به پرسشنامه‌ها و دلایل انتخاب کودکان آن‌ها، توضیحات لازم راجع به نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها را دریافت نمودند و مادران اقدام به تکمیل پرسشنامه‌ها نمودند؛ سپس از آنها خواسته شد اگر در تکمیل پرسشنامه‌ها با ابهامی مواجه شده از پژوهشگر بخواهند توضیح بیشتری بدهد. در خاتمه ضمن تقدیر از همکاری آزمودنی در مورد محرمانه بودن اطلاعات موجود توضیح داده شد.

همچنین، تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی توسط نرم افزار SPSS-22 انجام شد. در سطح توصیفی از آمارهای میانگین، انحراف معیار، فراوانی و

درصد فراوانی استفاده شد. در سطح استنباطی نیز برای آزمون فرضیه از آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه میانگین‌های دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون استفاده و پیش فرض‌های مورد نظر بررسی شد.

یافته‌ها

نمونه‌های مورد بررسی در این تحقیق شامل ۳۰ نفر از مادران کودکان دبستانی دوره دوم ابتدایی بودند که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. فراوانی رده سنی مادران و فراوانی سن فرزندان آنها بدین شرح است.

جدول ۲: فراوانی رده سنی مادران

گروه	رده سنی مادر	فراوانی	درصد
آزمایشی	۳۰-۳۵	۹	۶۰
	۳۶-۴۰	۴	۲۶/۷
	۴۱-۴۵	۱	۶/۷
	۴۶-۵۰	۱	۶/۷
کنترل	جمع	۱۵	۱۰۰
	۳۰-۳۵	۱۰	۶۶/۷
	۳۶-۴۰	۳	۲۰
	۴۱-۴۵	۱	۶/۷
	۴۶-۵۰	۱	۶/۷
	جمع	۱۵	۱۰۰

جدول ۳: فراوانی سن کودکان

گروه	سن کودک	فراوانی	درصد
فرزندان مادران در گروه آزمایشی	۱۰	۲	۱۳/۳
	۱۱	۸	۵۳/۳
	۱۲	۵	۳۳/۳
	جمع	۱۵	۱۰۰
فرزندان مادران در گروه کنترل	۱۰	۳	۲۰
	۱۱	۱۰	۶۶/۷
	۱۲	۲	۱۳/۳
	جمع	۱۵	۱۰۰

جدول ۴: آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

گروه آزمایش				گروه کنترل			
پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون	
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
خودکنترلی فرزندان	۶/۴	۲/۱۶	۷/۶	۱/۵۵	۶/۴۶	۱/۴۶	۷/۰۶
خودکارآمدی والدگری مادران	۴۶/۸۷	۷/۷۷	۵۵/۸	۴/۷	۴۷/۶۷	۸/۹۲	۴۹/۳۶

در این تحقیق متغیرهای وابسته شامل خود کارآمدی والدگری و خودکنترلی است. همچنین برای تعیین اثر مداخله لازم است تا تفاوت‌های اولیه در پس‌آزمون از پیش‌آزمون کم شود. بنابراین از آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی استفاده می‌شود. ولی قبل از انجام آن، لازم به بررسی مفروضه‌های این آزمون می‌باشد. از این رو، ابتدا پیش‌فرض‌های شامل نرمال بودن داده‌ها (از طریق آزمون شاپیرو-ویلک)، همگنی ضریب رگرسیون

متغیرهای همپراش روی متغیر وابسته (از طریق آزمون اثرات بین آزمودنی)، برابری واریانس‌ها (از طریق آزمون لوین)، مفروضه جود رابطه خطی بین متغیرهای وابسته و همپراش و همگونی ماتریس کواریانس داده‌ها (از طریق آزمون ام باکس) بررسی شد؛ و نتایج حاکی از این بود که پژوهشگر مجاز به استفاده از آزمون تحلیل کواریانس می‌باشد.

جدول ۵: آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای متغیر خودکنترلی فرزندان

گروه	منبع اثر	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
کنترل	پیش‌آزمون خودکنترلی فرزندان	پس‌آزمون خودکنترلی فرزندان	۲۹/۳۹	۱	۲۹/۳۹	۲۵/۴۸	۰/۰۰۰۰۰۲۷	۰/۴۹
آزمایشی	پیش‌آزمون خودکنترلی فرزندان	پس‌آزمون خودکنترلی فرزندان	۲/۴۴	۱	۲/۴۴	۲/۱۱	۰/۱۶	۰/۰۷
خطا			۲۷		۱/۱۵			

نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیری نشان می‌دهد که مقدار $F(1, 39) = 25.48, P = 0.0000027$ برای اثر متغیر مستقل (گروه) بر نمره خویشتن‌داری به لحاظ آماری معنادار نبوده‌است. در نتیجه این فرضیه تحقیق رد می‌شود. یعنی آموزش اصول فرزندپروری با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر،

خویشتن‌داری فرزندان را بهبود نمی‌بخشد. آموزش اصول فرزندپروری با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، خودکارآمدی والدگری والدین کودکان پیش‌دبستانی را بهبود می‌بخشد.

جدول ۶: آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای متغیر خودکارآمدی والدگری

گروه	منبع اثر	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
کنترل	پیش‌آزمون خودکارآمدی والدگری	پس‌آزمون خودکارآمدی والدگری	۹۵۶/۵۳	۱	۹۵۶/۵۳	۹۱/۹۹	۰/۰۰۰۰۰۰۰۳۴	۰/۷۷
آزمایشی	پیش‌آزمون خودکارآمدی والدگری	پس‌آزمون خودکارآمدی والدگری	۳۶۷/۱	۱	۳۶۷/۱	۳۵/۳۱	۰/۰۰۰۰۰۰۲	۰/۵۷
خطا			۲۷		۱۰/۴			

نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیری نشان می‌دهد که مقدار $F(1, 39) = 91.99, P = 0.000000034$ برای اثر متغیر مستقل (گروه) بر نمره خودکارآمدی والدگری والدین به لحاظ آماری معنادار بوده‌است. یعنی آموزش اصول فرزندپروری با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، خودکارآمدی والدگری والدین کودکان دبستانی را بهبود می‌بخشد.

با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر با خویشتن‌داری فرزندان ارتباط معناداری ندارند. در تبیین این یافت می‌توان گفت؛ که شکل‌گیری خویشتن‌داری در کودکان آن هم با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر نیاز به یک زمان طولانی و اساسی دارد که بتوان به صورت ریشه‌ای و عمیق در کودک نهادینه کرد و نمی‌توان اطمینان حاصل کرد که با جلسات کوتاه مدت و مقطعی فرزندپروری را آموزش داد و از طرفی با همکاری یا عدم همکاری والدین بتوان یک فضیلت اخلاقی اساسی به اسم خویشتن‌داری را در کودکان به طور

بحث

بر اساس یافته‌های این پژوهش آموزش اصول فرزندپروری

بدین ترتیب آن گونه که (۱۶) بیان می کند، این حلقه ی بازخوردی می تواند به طور فزاینده ای منجر به افزایش رفتارهای مثبت و خودکارآمدی والدینی شود. بنابراین با توجه به این یافته ها می توان نتیجه گیری کرد که؛ محتوای جلسات روان درمانی مثبت گرا به فعالیت هایی از قبیل زیر کمک زیادی می کند: بررسی شادمانی اصیل و شادکامی در زندگی، بیان و بررسی احساسات والدین، بیان و توضیح معنا و هدف زندگی و توجه به احساس مثبت به خود، ارائه توضیحاتی در مورد اصول فرزندپروری و بحث خویشتن داری کودکان به طور کامل و ارائه سه گام اصلی خویشتن داری در کودکان، ارائه راهکارها و مراحل هر گام به صورت کامل به مادران، ارائه ی گام های مهارت ترغیب، کمک به مادر در جهت شناسایی نقاط قوت فرزند خود، پیدایش احساس مطلوب در مادران، تحکیم رابطه والد-فرزند، قدردانی از خود و پذیرش توانمندی های خود و موهبت بخشیدن خود، کمک به مادر در چگونگی عمل کردن در مورد روش های جایگزینی رفتار فرزند، بیان و توضیح غنای درونی زندگی، لزوم دانستن فواید تفریح و سرگرمی در زندگی، آموزش به مادر در جهت کمک به تصمیم گیری مسئله ای فرزند، فن بارش مغزی و حل مسئله، همچنین، این دوره آموزشی میزان استرس والدگری را تا حدودی کاهش داده و اعتماد به نفس والدگری را افزایش می دهد (۱۷، ۱۸).

با توجه نتایج تحقیقات پیشین و نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر، می توان گفت که مثبت نگری و مثبت اندیشی می تواند بر خودکارآمدی والدگری مادران تأثیر مثبتی بگذارد ولی روان شناسی مثبت نگر نمی تواند تأثیر زیادی آن هم به صورت کوتاه مدت و غیرمستقیم از طریق والد بر خویشتن داری کودکان بگذارد در نتیجه نمی توان انتظار شگرفی در چند جلسه کارگاه بر روی خویشتن داری کودکان داشت و این رویکرد باید به صورت ریشه ای و بلند مدت در مدارس، موسسات پرورش کودک، مهدها و... به صورت پایه ای و آن هم مستقیم به کودکان از همان اوایل کودکی آموزش داده و به صورت نهادینه در آن ها پرورش داد. این پژوهش دارای محدودیت هایی نیز بود از جمله می توان به عدم حضور مستقیم فرزندان در جلسات کارگاه و آموزش غیرمستقیم به آن ها از طریق والدین و یا عدم حضور هردو والد در جلسات آموزشی اشاره کرد. لذا پیشنهاد می شود که آموزش خویشتن داری به صورت مستقیم به کودکان

غیرمستقیم شکل داد. به نوعی این فضیلت اخلاقی باید به صورتی باشد که غیر از آموزش به والدین به خود کودکان نیز به صورت مستقیم آموزش دهند. به نوعی هم آموزش به والدین این کودکان الزامی و ضروری است و هم آموزش مستقیم به خود کودکان، که برای این کار موسسات آموزشی، مدارس، جامعه باید این فضیلت اخلاقی اساسی را جزو دروس آموزشی و ضروری خود در مدارس و محیط های آموزشی قرار دهند و از همان ابتدا به یادگیری و آموزش این خصوصیات اخلاقی در خود بپردازند و والدین هم با آموزش های ویژه ای که در این خصوص به آنها داده می شود، همکاری لازم را داشته باشند تا یک فرزند خویشتن دار تحویل جامعه دهند. می توان اظهار داشت از آن جایی که روانشناسی مثبت نگر توانسته بر امید، معنویت، شادکامی، اضطراب، ناامیدی... تأثیر به سزایی داشته باشد، می توان انتظار داشت که اگر آموزش ها به صورت ریشه ای، درونی و طولانی مدت کار شود؛ مطمئناً می تواند تأثیر به سزایی بر روی پرورش خویشتن داری کودکان نیز در آینده داشته باشد. این یافته با (۱۲) همسو می باشد، ولی با توجه به این که تحقیقی در این زمینه انجام نشده نمی توان فرضیه رد شده همسو یا غیرهمسو با تحقیقات پیشین عنوان کرد.

نتیجه گیری

بر اساس یافته دیگر این پژوهش آموزش اصول فرزندپروری با رویکرد روانشناسی مثبت نگر، خودکارآمدی والدگری مادران کودکان پیش دبستانی را بهبود می بخشد. نتایج این پژوهش با (۶، ۸، ۱۳، ۱۴) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت؛ با توجه به حضور پدر در بیرون خانواده و محل کار و شاید به دلیل کمتر دخیل بودن پدر در امر تعلیم و تربیت کودک لذا مادر نقش اصلی در تربیت فرزندان بر عهده دارد (۱۵). بنابراین می توان آموزش فرزندپروری با رویکرد روانشناسی مثبت نگر را به عنوان روش انتخابی افزایش خودکارآمدی والدگری زنان به کار برد (۸). یکی از بخش های اصلی این برنامه آموزشی که چندین جلسه بدان اختصاص میابد، تقویت رفتارهای مثبت در کودکان است. تشویق و تقویت رفتارهای مثبت توسط مادر، باعث وقوع بیشتر این رفتارها در کودکان می شود. بازخورد مثبتی که خود مادران از این رفتارهای کودک دریافت می کنند، بر سطح خودکارآمدی والدینی آن ها تأثیر می گذارد.

این پژوهش می‌تواند موجبات آشنایی اساتید و دانشجویان رشته‌های روانشناسی، علوم تربیتی و مشاوره کشورمان را با رویکردهای جدید در فرزندپروری در راستای خویش‌داری کودکان فراهم آورد.

سیاسگزاری

این پژوهش با کد ۳۹۰۰۰۶ توسط دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه اردکان به تصویب رسیده است. در نهایت، از کلیه مادران عزیزی که در این پژوهش مساعدت نمودند و همکاری لازم را در این تحقیق داشتند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Esmailizadeh Kiyabani M. [The Effect of Positive Childhood Education on Maternal Parent Stress and Emotional Behavioral Symptoms in Adolescents with ADHD in Karaj]. Msc Thesis. Payame Noor University of Karaj. 2013. [PERSIAN]
2. Kajbaf MB, Oreyzi Samani SHR, Khodabakhshi M. [Standardization, reliability and validity of optimism scale and the relationship between optimism, self-delusion and depression in Isfahan city]. Journal of Psychological Studies. 2006, 1&2(2): 51-68. [PERSIAN]
3. Borba M. Keys to Behavior and Ethical Values in Children and Adolescents, Farnaz Foroud, Second Edition. 2010: 133-97.
4. Moharreri F, SoltaniFar A, Khalesi H, Islami N. [The Effect of Training Educational Program on Mothers in Improving Relationships with Adolescent Children]. Quarterly journal of medical school of Mashhad university of medical sciences. 2012, 55 (2): 123-116. [PERSIAN]
5. Seligman M.E.P., Steen T., Park N., Peterson Ch. Positive psychology progress: empirical Validation of Interventions. American Psychology. 2005; 60(5): 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
6. Hossein Abadi S. [The Effectiveness of Positive Psychology on Positive Psychological Well-being on the Psychological Well-being of Mothers with Autistic Children and Reducing Symptoms in Children]. Msc Thesis. Faculty of Educational Sciences/Al-Zahra University (S). 2016. [PERSIAN]
7. Aslani Kh. [Effectiveness of Positive Parenting Education on Parental-Child Interaction Quality]. Counseling Culture and Psychotherapy. 2016, 7(28): 201-183. [PERSIAN]
8. Dehghan Manshadi M, Gholam Rezaei S. [The Effectiveness of Teaching Pupil Teaching Skills on Parenting Self-Efficacy and Behavioral Problems in Female Heads of Households]. Quarterly Journal of Social Work. 2016, 5(2): 20-27. [PERSIAN]
9. Alizadeh A, Saeedi M, Tekloo A.A. [The Relationship between Parenting and Behavioral Problems in the Children's Correction Center of Mashhad]. Tehran: Exceptional Children's Research Institute. 2011. [PERSIAN]
10. Talee A, Tahmasian K, Vafaei N. [Effectiveness of positive parenting programs on maternal self-efficacy]. J Family Reserch. 2012; 27: 323-311. [PERSIAN]
11. Sanders MR, Turner KMT, Dadds CM. Theoretical, scientific and clinical foundational of the Triple p-positive parenting program competence. Parenting, Research and Practice Monograph. 2003; 1: 1-25.
12. Jamali Nejad R. [Effectiveness of mother-child creativity training on child neglect and parenting self-efficacy of preschool children mothers]. Msc thesis, Ferdowsi University of Mashhad. 2012. [PERSIAN]
13. Ashoori M, Afrouz Gh, Armavandnia A. [Effective Positive Parenting Program on Parent's Self-Efficacy and Mother-Baby Interaction]. 2015, 7(28): 1-23. [PERSIAN]
14. Taherinia s. Effectiveness of child-rearing education with positive attitude toward mothers and children's self-efficacy. Msc Thesis. Ferdowsi University of Mashhad, 2013.
15. Sheikh Samani E. [Effect of parenting skills

- training on improving parent-child relationship].
Msc Thesis .Al-Zahra University. 2007.
[PERSIAN]
16. Jones T.L., Prinz R.J. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical psychology review*, 2005; 25: 341-363.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
 17. Sanders MR. Development, Evaluation, and Multinational Dissemination of the (Triple-P) Positive Parenting Program. *Annu Rev Clin Psychol*. 2012; 8: 345-379.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104>
 18. Oord SVD, Bogels SM, Peijnenburg D. The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *J Child Fam Stud*. 2012; 21: 139-147.
<https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>