

اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزند پروری مثبت بر کفایت اجتماعی و

تنظیم هیجان دانش آموزان

Effectiveness of positive parenting skills training on social competence and emotion regulation in students

Zohreh Mousavi amirabad*

M. A. Consulting group, Alborz Education Office, Qazvin

zm7358741@gmail.com

Parvaneh Nazarimoghadam

M. A. Consulting group, Alborz Education Office, Qazvin

زهره موسوی امیرآباد (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد، گروه مشاوره، اداره آموزش و پرورش البرز، قزوین، ایران

پروانه نظری مقدم

کارشناس ارشد، گروه مشاوره، اداره آموزش و پرورش البرز، قزوین، ایران

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of positive parenting skills training on social competence and emotion regulation of students. The research method was a pre-test, post-test, and control group. The study population in this study was all mothers of 15-15 years old students in Tehran's first high schools in 1396, of which 30 were selected through purposeful sampling. Participants were randomly replaced in two groups with the same proportion. The experimental group received a positive parenting program in 8 sessions (2 hours) in a group format, while the control group was put in the waiting list. Grenfsky et al. (2001) cognitive emotion regulation strategies and Parandin social competence (2006) were completed by students in two stages: pre-test and post-test. Data were analyzed using covariance analysis. The results of univariate covariance analysis indicated that positive parenting skills training has a significant effect on positive emotional regulation and decreasing negative emotional regulation of students. The results also showed that positive parenting skills training has a significant effect on the social competence of students. Therefore, it can be said that improving the social excitement and social adequacy of students is the result of changing the patterns and methods of parenting in their mothers who participated in positive parenting sessions.

Keywords: positive parenting, social competence, emotion regulation

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزند پروری مثبت بر کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان دانش آموزان بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش کلیه مادران دانش آموزان ۱۳-۱۵ ساله مدارس متوسطه اول شهر تهران در سال ۱۳۹۶ بود که ۳۰ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری به نسبت یکسان جایگزین شدند. گروه آزمایش، برنامه آموزش مهارت‌های فرزند پروری مثبت را در ۸ جلسه (۲ ساعت) به شکل گروهی دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. پرسشنامه‌های راهبردهای تنظیم هیجان شناختی گرنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و کفایت اجتماعی پرندین (۱۳۸۵) توسط دانش آموزان در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل گردید. اطلاعات جمع‌آوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره، تحلیل شد. نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های فرزند پروری مثبت بر افزایش تنظیم هیجان مثبت و کاهش تنظیم هیجان منفی دانش آموزان تأثیر معناداری دارد. همچنین نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های فرزند پروری مثبت بر افزایش کفایت اجتماعی دانش آموزان تأثیر معناداری دارد. بنابراین می‌توان گفت بهبود تنظیم هیجان و کفایت اجتماعی دانش آموزان نتیجه تغییر الگوها و روش‌های فرزندپروری در مادرانشان می‌باشد که در جلسات فرزندپروری مثبت شرکت کرده بودند.

واژگان کلیدی: فرزند پروری مثبت، کفایت اجتماعی، تنظیم هیجان

ویرایش نهایی: دی ۹۸

پذیرش: تیر ۹۷

دریافت: تیر ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

اولین تأثیرات محیطی که فرد دریافت می‌کند از خانواده است و حتی تأثیرپذیری فرد از سایر محیط‌ها می‌تواند نشأت گرفته از همین محیط خانواده باشد. خانواده پایه‌گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین شیوه و خط‌مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد فرد در آینده نقش بزرگی بر عهده دارد (فتاحی و تمنایی فر، ۱۳۹۳). شیوه‌های فرزندپروری^۱ یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین

¹ Parenting styles

روش‌هایی که می‌توان به‌وسیله آن تأثیرات والدین را بر روند رشد و تحول انسان بررسی نمود (عبدالغفور و کوراکان^۱، ۲۰۱۴). شیوه‌های فرزندپروری روش رجحان یافته یا غالب والدین در به‌کارگیری توانایی‌هایشان در تربیت فرزند هستند (زانگ^۲، ۲۰۱۱). روش‌های تربیتی والدین اثرات طولانی بر رفتار، عملکرد، انتظارات و درنهایت بر شخصیت افراد در آینده دارند (فتاحی و تمنایی فر، ۱۳۹۳). فرایندها و کنش‌های خانواده مانند کیفیت ارتباط والدفرزند، تأثیر زیادی بر رشد احساس خود ارزشمندی و کفایت اجتماعی^۳ فرزند دارد (جعفری، قهرمانی، کشاورزی و کاوه، ۱۳۹۳). کفایت اجتماعی پایه و اساسی برای گسترش طیفی از پیامدهای مطلوب از قبیل اعتمادبه‌نفس، رفاه اجتماعی، کیفیت دوستی، مسئولیت‌پذیری جنسی، پذیرش توسط همسالان و شایستگی‌های کاری است (چونگ و لی^۴، ۲۰۱۰). شیوه‌های والدین تأثیر قابل توجهی در تعامل اجتماعی دانش آموزان دارند. به نظر می‌رسد که شیوه‌های فرزندپروری مقتدرانه در افزایش خودپنداره مثبت، اعتمادبه‌نفس و شایستگی اجتماعی دانش آموزان مؤثر است درحالی‌که شیوه‌های فرزندپروری منجر به رفتار ضداجتماعی می‌شوند (چیدبیره^۵، ۲۰۱۶).

خانواده و شیوه‌های فرزندپروری در رشد هیجان و تنظیم هیجان^۶ تأثیرگذار است (امین‌آبادی، خداپناهی و دهقانی، ۱۳۸۹). تنظیم هیجان دلالت دارد بر به‌کارگماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجان‌های آدمی تأثیر می‌گذارند. هنگامی که انسان‌ها تنظیم هیجان را به کار می‌گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌های خود را هم تحت اختیار می‌گیرند. گمان می‌شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه‌ای از خصوصیات هوش هیجانی است (بارون و پارکر^۷، ۲۰۰۰، به نقل از امین‌آبادی، دهقانی و خداپناهی، ۱۳۹۰). خانواده با هر شیوه فرزندپروری به سه روش در روند رشد تنظیم هیجان فرزند تأثیر می‌گذارد. اولین روش اینکه بچه‌ها از طریق یادگیری مشاهده‌ای یعنی الگوبرداری از منابع اجتماعی و خانوادگی تنظیم هیجان را می‌آموزند. دوم اینکه رفتارهای والدینی که مربوط به هیجان، تربیت هیجانی و مدیریت هیجان است، رشد تنظیم هیجان کودکان را متأثر می‌سازد، و سوم اینکه تنظیم هیجان کودک از خلق هیجانی خانواده در شیوه‌های فرزندپروری، روابط خویشاوندی و ارتباطات اعضای خانواده و روابط زوجی والدین تأثیر می‌گیرد (موریس^۸ و همکاران، ۲۰۰۷، به نقل از امین‌آبادی و همکاران، ۱۳۸۹). یکی از مداخلات مؤثر بر شیوه‌های فرزندپروری و ارتباط والدین با فرزندان، برنامه فرزندپروری مثبت^۹ است. برنامه فرزندپروری مثبت یک برنامه راهبردی چند سطحی و درباره فرزندپروری با رویکرد پیشگیرانه و حمایتی نسبت به خانواده‌ها است که توسط ساندرز^{۱۰} و همکاران در دانشگاه کوئینزلند^{۱۱} در استرالیا تدوین شده است (ساندرز، بیکر و ترنر^{۱۲}، ۲۰۱۲). برنامه فرزندپروری مثبت مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی و اصول رفتاری، شناختی عاطفی است (اسپچکرز، جانسن و ریجنولد^{۱۳}، ۲۰۱۳). این روش مبتنی بر پنج اصل فرزندپروری مثبت شامل اطمینان از محیطی امن و جذاب، خلق محیط آموزشی مثبت، کاربرد انضباط قاطعانه، وجود انتظارات واقع‌گرایانه و مراقبت از خود به‌عنوان یک والد می‌باشد (علی اکبری دهکردی، کاکو جویباری، محتشمی و یکدله پور، ۱۳۹۳). اهداف این برنامه بر افزایش خودکفایی و خودکارآمدی والدین در کنترل رفتار مبتنی است که از طریق آموزش والدین به‌منظور ارتقاء تحول کودک، حس صلاحیت اجتماعی و خودکنترلی میسر می‌شود (ارجمندنی، عاشوری و جلیل آبکنار، ۱۳۹۶). در این راستا نتایج پژوهش لیدی^{۱۴} و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد، فرزندپروری مثبت بر سطح کفایت اجتماعی فرزند تأثیرگذار است. کول^{۱۵} (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای نشان داد، شیوه‌های فرزندپروری والدین بر مهارت‌های اجتماعی فرزند تأثیر دارد. نتایج مطالعه برگ^{۱۶} (۲۰۱۱) نیز حاکی از آن بود که شیوه‌های فرزندپروری بر رشد اجتماعی-هیجانی دانش آموزان تأثیر دارند. نتایج مطالعه دیوید^{۱۷} و همکاران (۲۰۱۴) نیز حاکی از این بود که برنامه

¹ Abdul Gafor & Kurukkan

² Zaang

³ Social competence

⁴ Cheung & Lee

⁵ Chidiebere

⁶ Emotion regulation

⁷ Bar-On & Parker

⁸ Morris

⁹ positive parenting

¹⁰ Sanders

¹¹ Queensland

¹² Bake & Turner

¹³ Spijkers, Jansen & Reijneveld

¹⁴ Leidy

¹⁵ Kol

¹⁶ Berg

¹⁷ David

فرزندپروری مثبت بر بهبود تنظیم هیجان فرزندان مؤثر است. نتایج مطالعه پارک^۱ و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد، فرزندپروری مثبت مادران با تنظیم هیجان کودکان رابطه معناداری دارد.

از آنجایی که نقص در کفایت اجتماعی نوجوانان، مشکلات روانی، اجتماعی و رفتاری برای آن‌ها پدید می‌آورد (جعفری و همکاران، ۱۳۹۳) و عدم شناخت و تنظیم مناسب هیجانی نیز در نوجوانی، زمینه‌ساز مشکلات هیجانی می‌شود (تقوی، آزاد فلاح و موتابی، ۱۳۹۴). بنابراین افزایش کفایت اجتماعی و استفاده از راهبردهای سازگاران تنظیم هیجانی به عنوان مداخله‌ای پیشگیرانه برای گروه نوجوان ضرورت می‌یابد. در این راستا به توجه نقش مهم فرزندپروری، پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری مثبت بر کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان می‌پردازد.

روش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش کلیه مادران دانش آموزان ۱۳-۱۵ ساله مدارس متوسطه اول شهر تهران در سال ۱۳۹۶ بود. جهت نمونه‌گیری در یکی از مدارس آگهی شد که قرار است یک دوره آموزشی در مورد آموزش مهارت‌های فرزندپروری برگزار شود. از بین مادرانی که به‌صورت داوطلبانه در این دوره آموزشی شرکت کردند، ۳۰ نفر به شیوه هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل داشتن سواد خواندن و نوشتن به منظور پاسخ‌گویی مستقلانه به پرسشنامه‌ها، نداشتن سابقه بیماری روان‌پزشکی و اعتیاد (بر اساس پرسش از افراد) و معیارهای خروج شامل عدم رضایت از شرکت در جلسات آموزشی و سابقه شرکت در جلسات درمانی مشابه بود. این افراد پس از توضیح هدف از انجام طرح و اطمینان دهی از نظر محرمانه بودن پرسشنامه‌ها و اخذ رضایت آگاهانه وارد مطالعه شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. مادران دانش آموزان گروه آزمایش طی ۸ جلسه (دو روز در هفته و هر جلسه به مدت ۲ ساعت) به صورت گروهی تحت برنامه آموزشی فرزندپروری مثبت (اصلانی، وارسته و امان‌الهی، ۱۳۹۵) قرار گرفتند. پرسشنامه‌های راهبردهای تنظیم هیجان شناختی گرنفسکی^۲ و همکاران (۲۰۰۱) و کفایت اجتماعی پرندین (۱۳۸۵) توسط دانش آموزان در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل گردید.

ابزار سنجش

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان شناختی^۳ گرنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)

این مقیاس توسط گرنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده است. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است و برای پرسشنامه افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال است که نحوه پاسخ به آن بر اساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت در دامنه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) قرار دارد. این ابزار از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است که هر یک از این خرده مقیاس‌ها با چهار سؤال، راهبرد شناختی خاصی را برای تنظیم هیجان موردسنجش قرار می‌دهد. مجموع نمره‌های راهبردهای مقصر دانستن خود^۴، مقصر دانستن دیگران^۵، نشخوار فکری^۶ و فاجعه انگاری^۷، نمره کل راهبردهای ناسازگار (منفی) تنظیم شناختی هیجان^۸ به دست می‌دهند. همچنین، حاصل جمع نمرات راهبردهای پذیرش^۹، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۱۰}، باز تمرکز مثبت^{۱۱}، ارزیابی مجدد مثبت^{۱۲} و اتخاذ دیدگاه^{۱۳}، بیانگر نمره کل راهبردهای سازگار (مثبت) تنظیم شناختی هیجان^{۱۴} است (گرنفسکی،

¹ Park

² Garnefski

³ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

⁴ self-blame

⁵ other blame

⁶ rumination

⁷ catastrophizing

⁸ maladaptive cognitive emotion regulation strategies

⁹ acceptance

¹⁰ refocus on planning

¹¹ positive refocusing

¹² positive reappraisal

¹³ putting into perspective

¹⁴ adaptive cognitive emotion regulation strategies

کرایچ و اسپینهون^۱ (۲۰۰۱). زیر مقیاس‌های نسخه فارسی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان بر اساس روش‌های همسانی درونی ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش شده است (حسنی، آزاد فلاح، رسول‌زاده طباطبایی و عشایری، ۱۳۸۷). پایایی پرسش‌نامه در این پژوهش با استفاده از روش آلفا کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۷۵ و برای راهبردهای منفی ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه کفایت اجتماعی^۲ پرندین (۱۳۸۵)

این پرسشنامه ویژه نوجوانان است که یک ابزار ۴۷ سؤالی است و توسط پرندین (۱۳۸۵) بر اساس نظریه فلنر^۳ (۱۹۹۰) ساخته شده است. در پرسشنامه کفایت اجتماعی هر سؤال دارای ۷ گزینه شامل: کاملاً موافقم، موافقم، تا حدی موافقم، نظری ندارم، تا حدی مخالفم، مخالفم و کاملاً مخالفم می‌باشد. روش نمره‌گذاری به شیوه لیکرتی می‌باشد و از سیستم ۱ تا ۷ پیروی می‌کند. در ایران نیز توسط پرندین با استفاده از تحلیل چهار عامل فوق مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین روایی سازه مقیاس به وسیله تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفته و مقدار آن برابر ۰/۸۳ هست. برای استفاده از روش پایایی علاوه بر ضریب آلفا، از باز آزمایی هم استفاده شده است. پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر آزمودنی در فاصله زمانی ۴ هفته اجرا گردید. ضریب همبستگی بین دو بار اجرا در باز آزمایی ($r = 0/89$) به دست آمده است. همچنین تمامی مقادیر مرتبط با همبستگی سؤالات با کل آزمون در راستای تحلیل مؤلفه‌های اصلی بالاتر از ۵۰٪ قرار دارند که نشان از همبستگی بالایی بین تک‌تک سؤالات با کل آزمون دارد. پایایی پرسش‌نامه در این پژوهش با استفاده از روش آلفا کرونباخ ۰/۷۰ به دست آمد.

جدول ۱- برنامه مداخله‌ای به تفکیک جلسات

جلسه	محتوا
۱	هدف: معارفه، آشنایی والدین با برنامه‌ی فرزند پروری مثبت و ایجاد انگیزه و جلب همکاری آن‌ها محتوا: آشنایی با اعضای گروه، توصیف اجمالی در مورد فرزند پروری مثبت و هدف استفاده از آن، توضیح در مورد قوانین اساسی برای گروه و تدوین قوانین اساسی گروه تکالیف: تعیین اهداف والدین و دلایل لزوم شرکت در برنامه‌ی آموزشی والدگری مثبت
۲	هدف: آشنایی مادر با عوامل مؤثر بر رفتار نوجوان و جنبه‌های مهم فرزند پروری مثبت محتوا: مرور جلسه‌ی پیش، توصیف و تعریف فرزند پروری مثبت به تفصیل، جنبه‌های مهم فرزند پروری مثبت تکالیف: ثبت رفتارهای نادرست نوجوان با استفاده از جداول و نمودار داده‌شده در طول هفته
۳	هدف: تقویت تعاملات مثبت بین والد و نوجوان و همچنین آموزش راهکارهایی برای ایجاد رفتاری مطلوب در نوجوان محتوا: بررسی تکالیف جلسه‌ی دوم و ارائه بازخورد، تقویت رابطه والد-نوجوان با ایجاد روابط مثبت با نوجوانان تکالیف: استفاده از روش آموزش اتفاقی و بی‌پرس، بگو و انجام بده در طول هفته و ثبت آن در جداول ارائه‌شده
۴	هدف: آموزش مهارت‌هایی به والدین به منظور کنترل رفتارهای نامطلوب خفیف و شدید نوجوان محتوا: شیوه‌های برخورد با رفتار مشکل‌آفرین (مدیریت بد رفتاری)، پیامدهای منطقی رفتار (برای رفتار شدید) تکالیف: تشکیل جلسه خانوادگی و وضع ۴-۵ قانون اساسی در منزل؛ انجام سه مورد دستورالعمل روش آموزش داده‌شده و ثبت آن‌ها در جداول مربوطه و یادداشت یکی از موارد استفاده از بحث جهت‌دار با نوجوان در جدول ارائه‌شده
۵	هدف: آموزش چگونگی کنترل نوجوان در موقعیت‌هایی که کنترل به حداقل می‌رسد و نیز ارائه راهکارهایی به منظور بقای خانواده محتوا: پندهایی جهت بقای خانواده، تشخیص موقعیت‌های دردسرساز، گام‌های فعالیت برنامه‌ریزی شده تکالیف: استفاده از پندهای بقای خانواده و ثبت آن در جدول ارائه‌شده؛ تشخیص موقعیت‌های دردسرساز و یادداشت کردن چگونگی مراحل در جدول ارائه‌شده
۶	هدف: بررسی نحوه‌ی تعاملات والدین با نوجوان محتوا: در این جلسه مشکلات والدین در اجرای دستورات و نحوه‌ی برقراری ارتباط با نوجوان مورد بررسی قرار می‌گیرد تکالیف: تمرین در مورد مشکلات شایع و ایفای نقش به صورت دوتنفره
۷	هدف: بررسی اجمالی مسائل و موضوعات مطرح‌شده در جلسات پیشین محتوا: در این جلسه در مورد موضوعات مطرح‌شده جلسات پیشین صحبت شد و جلسات به صورت پرسش و پاسخ انجام شد

¹ Kraaij & Spinhoven

² social competence Questionnaire

³ Felner

تکلیف: برنامه ریزی برای اجرای مجدد آموزش‌ها و تکالیف ناتمام والدین و ثبت آن در جدول ارائه شده	
هدف: شرح عواملی که مانع از حفظ تغییرات و اصلاح‌های صورت گرفته خواهد شد و ارائه‌ی راه‌حل‌هایی جهت حفظ تغییرات مذکور	۸
محتوا: مرور جلسات گذشته، موانع حفظ تغییر، راهکارهایی برای حفظ تغییرات، پایان دادن به جلسات پژوهش	
تکلیف: در اختیار قرار دادن شرحی از موضوعات مطرح شده در هشت جلسه‌ی آموزش فرزند پروری مثبت و تأکید بر حفظ تغییرات مذکور	

یافته ها

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو گروه کنترل و آزمایش پیش و پس از آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تنظیم هیجان مثبت	آزمایش	۳۳/۲۰	۲/۰۷	۳۶/۳۳	۱/۹۵
	کنترل	۳۴/۷۳	۲/۳۴	۳۴/۲۰	۲/۳۶
تنظیم هیجان منفی	آزمایش	۴۰/۸۰	۱/۱۴	۳۸/۲۶	۱/۶۶
	کنترل	۴۲/۲۰	۱/۳۷	۴۱/۸۰	۲/۹۰
کفایت اجتماعی	آزمایش	۸۴/۹۳	۵/۴۹	۹۰/۴۰	۶/۷۵
	کنترل	۸۶/۱۳	۹/۰۶	۸۵/۲۰	۷/۰۱

جدول (۲) میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. برای استفاده از این آزمون مفروضه‌های نرمال بودن توزیع، همسانی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کالموگراف اسمیرنوف نشان داد نمرات در دو گروه دارای توزیع نرمال است ($p > 0.05$). نتایج آزمون لوین نیز در بررسی برابری واریانس‌ها نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین واریانس‌ها وجود ندارد ($p > 0.05$). همچنین F محاسبه شده برای تعامل گروه و پیش‌آزمون معنی‌دار نمی‌باشد ($p > 0.05$). بنابراین داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیونی پشتیبانی می‌کند؛ بنابراین استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره بلامانع بود.

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای مقایسه تنظیم هیجان مثبت و منفی گروه کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
تنظیم هیجان مثبت	پیش‌آزمون	۷/۳۶	۱	۷/۳۶	۱/۵۹	۰/۲۱	۰/۰۵
	گروه	۴۱/۱۵	۱	۴۱/۱۵	۸/۹۳	۰/۰۰۶	۰/۲۴
	خطا	۱۲۴/۳۷	۲۷				
	مجموع	۳۷۴/۷۸	۳۰				
تنظیم هیجان منفی	پیش‌آزمون	۲۳/۴۳	۱	۲۳/۴۳	۴/۷۲	۰/۰۳	۰/۱۴
	گروه	۳۵/۸۸	۱	۳۵/۸۸	۷/۲۳	۰/۰۱	۰/۲۱
	خطا	۱۳۳/۹۰	۲۷				
	مجموع	۴۸۳/۳۱	۳۰				

مندرجات جدول (۳) نشان می‌دهد که با کنترل اثرات پیش‌آزمون، بین گروه‌های مورد مطالعه از نظر متغیر تنظیم هیجان مثبت تفاوت معنی‌داری وجود دارد. چرا که مقادیر F محاسبه شده در سطح $P < 0.05$ معنی‌دار می‌باشد ($F_{(1, 27)} = 8.93$ ؛ $\eta^2 = 0.24$ ؛ $F_{(1)} = 8.93$ ؛ $P = 0.006$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش فرزندپروری مثبت بر تنظیم هیجان مثبت تأثیر دارد. از سویی، با در نظر گرفتن ضریب اتا می‌توان گفت ۲۴ درصد این تغییرات ناشی از اثر آموزش است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که با کنترل اثرات پیش‌آزمون، بین گروه‌های مورد مطالعه از نظر متغیر تنظیم هیجان منفی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. چرا که مقادیر F محاسبه شده در سطح $P < 0.05$ معنی‌دار

می‌باشد ($P=0/01$; $F_{(1, 27)}=7/23$; $\eta^2=0/21$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش فرزندپروری مثبت بر تنظیم هیجان منفی تأثیر دارد. از سویی، با در نظر گرفتن ضریب اتا می‌توان گفت ۲۱ درصد این تغییرات ناشی از اثر آموزش است.

جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای مقایسه کفایت اجتماعی گروه کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
کفایت اجتماعی	پیش‌آزمون	۱۷۲/۵۹	۱	۱۷۲/۵۹	۴/۰۳	۰/۰۵	۰/۱۳
	گروه	۲۳۳/۳۹	۱	۲۳۳/۳۹	۴/۴۵	۰/۰۲	۰/۱۶
	خطا	۱۱۵۵/۴۰	۲۷				
	مجموع	۷۰۰۷۶	۳۰				

مندرجات جدول (۴) نشان می‌دهد که با کنترل اثرات پیش‌آزمون، بین گروه‌های مورد مطالعه از نظر متغیر کفایت اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. چرا که مقادیر F محاسبه شده در سطح $P<0/05$ معنی‌دار می‌باشد ($P=0/02$; $F_{(1, 27)}=4/45$; $\eta^2=0/16$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش فرزندپروری مثبت بر کفایت اجتماعی تأثیر دارد. از سویی، با در نظر گرفتن ضریب اتا می‌توان گفت ۱۶ درصد این تغییرات ناشی از اثر آموزش است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزند پروری مثبت بر کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان دانش آموزان انجام شد. نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های فرزند پروری مثبت بر افزایش تنظیم هیجان مثبت و کاهش تنظیم هیجان منفی در دانش آموزان تأثیر دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش دیوید و همکاران (۲۰۱۴) و پارک و همکاران (۲۰۱۴) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، تنظیم هیجانی به وسیله‌ی تجربه‌های دنیای اجتماعی، به‌ویژه تعامل با والدین، شکل می‌گیرد (امین‌آبادی و همکاران، ۱۳۸۹). فرزندپروری مثبت شامل گرمی، محبت، نظارت و مشارکت مثبت با سازگاری مثبت کودک مرتبط است (کاسترو-اسچیلو، فرر، تیلور، رابینز، کونگر و ویدمن^۱، ۲۰۱۳). فرزندپروری مثبت، سازگاری مثبت را در کودک پرورش و سازگاری منفی را کاهش می‌دهد (کاسترو-اسچیلو و همکاران، ۲۰۱۳). فرزندپروری کارآمد موجب کاهش استفاده از راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان برای مقابله با شرایط استرس‌زا در نوجوانان می‌شود و این امر موجب افزایش سطح سلامت در آن‌ها می‌شود (سامانی و حسین چاری، ۱۳۹۲).

نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های فرزند پروری مثبت بر افزایش کفایت اجتماعی در دانش آموزان تأثیر دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش لیدی و همکاران (۲۰۱۰)، کول و همکاران (۲۰۱۶) و برگ (۲۰۱۱) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، فرزندان خانواده‌های صمیمی و حمایت‌کننده، ارتباط بیشتری با همسالان خود دارند. همچنین نشان داده‌اند که والدین صمیمی، حمایت‌کننده، و پذیرا، کودکانی دارند که از ارتباط بهتر با همسالان خود برخوردارند، و در مقابل، والدین سرکوب گر، متوقع، و کنترل‌کننده که در تربیت فرزندان خود از شیوه‌های انضباطی شدید استفاده می‌کنند، فرزندان دارند که دارای پایین‌ترین موقعیت در ارتباط با همسالان هستند (دیشون^۲، ۱۹۹۰، به نقل از قنواتی، ۱۳۹۵). برنامه‌ی آموزش مهارت‌های فرزندپروری مثبت، مهارت‌های مثبت کنترل کودک را به جای والدگری استبدادی به والدین می‌آموزد. در خلال جلسات، محتوی آموزشی از راه مشاهده، بحث و تمرین و بازخورد در اختیار والدین قرار داده می‌شود. در نتیجه والدین می‌آموزند که چگونه مهارت‌های فرزندپروری ارائه شده در این برنامه را که مبتنی بر تحقیقات معاصر در زمینه روش‌های مؤثر تربیتی است برای طیف وسیعی از رفتارهای هدف، چه در خانه و چه در سطح جامعه به‌کارگیرند (ارجمندنی و همکاران، ۱۳۹۶).

بنابراین می‌توان گفت بهبود کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان دانش آموزان نتیجه تغییر الگوها و روش‌های فرزندپروری در مادرانشان می‌باشد که در جلسات فرزندپروری مثبت شرکت کرده بودند. محدودیت‌هایی را که پژوهش حاضر با آن مواجه بوده است عبارت‌اند از:

¹ Castro-Schilo, Ferrer, Taylor, Robins, Conger & Widaman

² Dishion

اجرای مداخله برای مادران و عدم شرکت پدران این دانش آموزان به علت وضعیت اشتغال آن‌ها، محدود کردن سن و پایه تحصیلی برای دانش آموزان، محدودیت در حجم نمونه احتیاط شود. به منظور پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی پدران هم در پژوهش شرکت نمایند؛ تأثیر احتمالی سن، سواد و وضعیت اقتصادی و اجتماعی والدین بررسی گردد.

منابع

- ارجمندنی، علی اکبر، عاشوری، محمد، جلیل آبکنار، سمیه. (۱۳۹۶). نگاهی جامع بر برنامه فرزندپروری مثبت: اصول، اهداف، سطوح و محتوا. *رویش روان‌شناسی*، ۲، ۳۵-۵۲.
- اصلانی، خالد، وارسته، مرضیه، امان الهی، عباس. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش برنامه والدگری مثبت بر کیفیت تعامل والد-کودک. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۷، (۲۸)، ۲۰۱-۱۸۳.
- امین‌آبادی، زهرا، خداپناهی، محمد کریم، دهقانی، محسن. (۱۳۸۹). نقش میانجی تنظیم هیجان‌شناختی در ادراک نوجوانان از ابعاد سبک‌های فرزندپروری و موفقیت تحصیلی آن‌ها. *علوم رفتاری*، ۲، ۱۰۹-۱۱۶.
- امین‌آبادی، زهرا، دهقانی، محسن و خداپناهی، محمد کریم (۱۳۹۰). بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه تنظیم هیجان‌شناختی. *مجله علوم رفتاری*، ۵، (۴)، ۳۷۱-۳۶۵.
- پرن‌دین، شیمیا. (۱۳۸۵). *ساخت پرسشنامه کفایت اجتماعی و هنجاریابی آن در نوجوانان شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی (ره).
- تقوی، نغمه، آزادفلاح، پرویز، موتابی، فرشته. (۱۳۹۴). کفایت هیجانی در دختران نوجوان بر اساس بهزیستی ادراک شده. *شناخت اجتماعی*، ۸، ۱۳۷-۱۵۳.
- جعفری، علیرضا، قهرمانی، لیلا، کشاورزی، ساره، کاوه، محمدحسین. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش خوشبینی از طریق نمایش فیلم بر کفایت اجتماعی دانش آموزان. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران*، ۱، ۵۷-۶۴.
- حسنی، جعفر، آزاد فلاح، پرویز، رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم، عشایری، حسن. (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد روان‌زندگی گرای و برون‌گرایی. *تازه‌های علوم شناختی*، ۴، ۱-۱۳.
- سامانی، فاطمه، حسین چاری، مسعود. (۱۳۹۲). بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در رابطه‌ی میان والدگری و سازگاری تحصیلی در دانشجویان. *روشها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۱، ۸۳-۹۸.
- علی اکبری دهکردی، مهناز، کاکو جویباری، علی اصغر، محتشمی، طیبیه، یکدله پور، نرگس. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت بر تنیدگی والدینی در مادران کودکان با آسیب شنوایی. *مجله شنوایی شناسی*، ۶، (۲۳)، ۷۵-۶۶.
- فتاحی، ندا، تمنایی، فرو، محمدرضا. (۱۳۹۳). رابطه بین سبک‌های فرزندپروری والدین با بهزیستی روان‌شناختی در فرزندان. *کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی و مطالعات رفتاری*.
- قنوتی، میترا. (۱۳۹۵). بررسی نقش سبک‌های فرزند پروری، راهبردهای تنظیم هیجان و اضطراب مادران در پیش بینی شدت علائم و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان مبتلا به ADHD. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.

- Abdul Gafor, K., & Kurukkan, A. (2014). Construction and Validation of Scale of Parenting Style. *Online Submission*, 2(4), 315-323.
- Berg, B. (2011). The effects of parenting styles on a preschool aged Child's social emotional development.
- Castro-Schilo, L., Ferrer, E., Taylor, Z. E., Robins, R. W., Conger, R. D., & Widaman, K. F. (2013). Parents' optimism, positive parenting, and child peer competence in Mexican-Origin Families. *Science and Practice*, 13 (2), 95-112.
- Cheung, C. K., & Lee, T. Y. (2010). Improving social competence through character education. *Evaluation and program planning*, 33(3), 255-263.
- Chidiebere, N. V. (2016). PARENTING STYLES AND SOCIAL INTERACTION OF SENIOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN IMO STATE, NIGERIA. *International Educational Applied Scientific Research Journal*, 1(1).
- David, O. A., David, D., & Dobrean, A. (2014). Efficacy of the rational positive parenting program for child externalizing behavior: Can an emotion-regulation enhanced cognitive-behavioral parent program be more effective than a standard one?. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 14(2), 159.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30 (8), 1311-1327.
- Kol, S. (2016). The Effects of the Parenting Styles on Social Skills of Children Aged 5-6. *Malaysian Online Journal of Educational Sciences*, 4(2), 49-58.
- Leidy, M. S., Guerra, N. G., & Toro, R. I. (2012). Positive parenting, family cohesion, and child social competence among immigrant Latino families.

- Park, S. Y., Doh, H. S., Kim, M. J., & Song, S. M. (2014). The Effects of Maternal Grandmothers Positive Parenting Behavior, Mothers Emotion Regulation and Positive Parenting Behavior on Childrens Emotion Regulation. *Korean Journal of Child Studies*, 35(2), 117-136.
- Sanders, M.R., Baker, S. & Turner, K.M.T. (2012). A randomized controlled trial evaluating the efficacy of Triple P Online with parents of children with early onset conduct problems. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 675-684.
- Spijkers, W., Jansen, D.E. & Reijneveld, S.A. (2013). Effectiveness of primary care triple P on child psychosocial problems in preventive child healthcare: a randomized controlled trial. *Bio Med Central Medicine*, 11, 240, 1-8.
- Zang, R. B. (2011). An investigation of maternal personality styles and subjective well-being, personality and individual differences, 44, 589-596.