

## تأثیر آموزش آگاهی سیال به مادران بر بهبود روابط والد - فرزند با همایندی خودکارآمدی در فرزندان\*

### Effect of Training Mindfulness to Mothers on Improving Parent-Child Relationship with Subsequent Self-Efficacy in Children

M. Riahi, M.A.

موسی ریاحی ✉

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبایی (ره)

M. Esmaeili, Ph.D.

دکتر معصومه اسمعیلی

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی (ره)

S. Kazemian, Ph.D.

دکتر سمیه کاظمیان

استادیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی (ره)

دریافت مقاله: ۹۴/۸/۲۸

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۵/۱/۱۷

پذیرش مقاله: ۹۵/۱/۲۳

#### Abstract

The present study aimed to investigate the effects of training mindfulness to mothers on improving parent-child relationship with subsequent self-efficacy in children. The statistical population of this research comprised of all first grade high school students with their mothers in the academic year of 1393-1394 in Baharestan town. Through cluster sampling method and interview, 24 students with their mothers

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش آگاهی سیال به مادران بر بهبود روابط والد - فرزند با همایندی خودکارآمدی در فرزندان انجام شد. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان سال اول مقطع متوسطه شهرستان بهارستان در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ به همراه مادران‌شان تشکیل می‌دادند. به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای همراه با مصاحبه، تعداد ۲۴ نفر از دانش‌آموزان به همراه مادران‌شان به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند.

\* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبایی (ره) تهران است.

✉ نویسنده مسئول: تهران، دهکده المپیک، دانشگاه علامه طباطبایی (ره)، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.

پست الکترونیکی: [Mousariahi@gmail.com](mailto:Mousariahi@gmail.com)

✉ Corresponding author: Iran, Tehran, Allameh Tabataba'i University, Faculty of Psychology & Education, Department of Family Counselling.  
Email: [Mousariahi@gmail.com](mailto:Mousariahi@gmail.com)

selected as the research subjects and randomly divided to two groups of experimental (12) and control (12) groups. The questionnaire of parent-child conflicts of Straus (2002) (mother and child forms) and general self-efficacy questionnaire of Sherer et al (1982) were used. Mindfulness training on mothers of the experimental group conducted for eight 120-minutes weekly sessions. This study was designed as pretest-posttest with control group and followed up in 90 days. Data were analyzed through Covariance and variance analysis. The results showed that mindfulness training to the mothers improved parent-child relationships and its aspects (increasing reasoning skills and decreasing verbal and physical aggression) between mothers and sons. Also it was demonstrated that relationship improvement due to mindfulness training increased children's self-efficacy.

**Keywords:** Mindfulness, Parent-Child Relationship, Self-Efficacy.

به طور تصادفی به دو گروه (۱۲ نفره) آزمایشی و گواه تقسیم شدند. ابزار این پژوهش پرسش‌نامه‌های تعارضات والد - فرزند اشتراوس (۲۰۰۲) (فرم مادر و فرم فرزند) و خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲) بود. آموزش آگاهی سیال روی مادران گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه هفتگی ۱۲۰ دقیقه‌ای اجرا شد. در این تحقیق از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری ۹۰ روزه استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از طریق آزمون تحلیل کواریانس و تحلیل واریانس صورت گرفت. نتایج نشان داد که آموزش آگاهی سیال به مادران موجب بهبود روابط والد - فرزند و ابعاد آن (افزایش مهارت استدلال و کاهش پرخاشگری کلامی و فیزیکی) بین مادران و پسران می‌گردد. همچنین نتایج نشان داد که بهبود روابطی که نتیجه آموزش آگاهی سیال بود خودکارآمدی فرزندان را افزایش داد.

**کلیدواژه‌ها:** آگاهی سیال، روابط والد - فرزند، خودکارآمدی.

## مقدمه

خانواده یکی از نهادهای اجتماعی است که اساس حیات اجتماعی بشر را تشکیل می‌دهد و از مهم‌ترین وظایف آن فرزندآوری و پرورش فرزندان است. این نهاد مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی بشر بوده و بهترین بستر را برای تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، پرورش نسل جدید و اجتماعی کردن فرزندان و برآورده ساختن نیازهای عاطفی فراهم کرده است. موقعیت اجتماعی خانواده، نحوه روابط اعضا با یکدیگر، وضع اقتصادی، افکار و عقاید، آداب و رسوم، ایده‌آل‌ها و آرزوهای والدین و شخصیت و شیوه‌های تربیتی آن‌ها در طرز رفتار کودکان و نحوه عملکرد راهبردهای دفاعی در آنان نفوذ فراوان دارد. ماهیت و محیط خانوادگی که شامل روابط

والدین نسبت به یکدیگر و با کودکان است، می‌تواند در ایجاد اعتماد و استقلال در کودک تسهیل‌کننده و یا منفی باشد (سالاری‌فر<sup>۱</sup>، ۱۳۹۳). در این میان رابطه والد - فرزند<sup>۲</sup> یک رابطه مهم و حیاتی برای ایجاد امنیت و عشق است. رابطه بین والدین و فرزندان نخستین معرف دنیای ارتباطات برای کودک است، احساسات عشق، صمیمیت و امنیت به طور مستقیم ریشه در این رابطه دارند (کارنس - هولت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). والدین می‌توانند وسیله فراهم کردن تجربیات و پاسخگو بودن به رفتارهای ارتباطی برای فرزندان باشند و به رشد سریع خودکارآمدی<sup>۴</sup> در آن‌ها کمک کنند (مظاهری، صادقی و حیدری<sup>۵</sup>، ۱۳۸۹؛ مرادیان، عالی‌پور و شهنی ییلاق<sup>۶</sup>، ۱۳۹۳). زمانی که والدین نسبت به فرزند و نیازهای حساس باشند و به او در رسیدن به خواسته‌هایش یاری رسانند، این باور در کودک شکل می‌گیرد که توانایی لازم برای جلب توجه اطرافیان و رسیدن به خواسته‌هایش را دارد، بنابراین نوع روابط والدین با فرزندان در پرورش خودکارآمدی فرزندان بسیار نقش دارد (کرپلمن، اریجیت و استفن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸؛ ریگیو، والنزولا و ویسر<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰).

خودکارآمدی، سازه اصلی تئوری اجتماعی و شناختی بندورا است و به برداشت افراد از توانایی‌های خود برای انجام کار و فعالیت اشاره دارد (بندورا<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹). بر این اساس، افراد تمایل دارند که به فعالیت‌هایی بپردازند که در انجام آن‌ها احساس اطمینان کنند و اگر افراد در مورد انجام یک فعالیت احساس عدم توانایی کنند، به طور معمول از انجام آن اجتناب می‌ورزند (بندورا، ۱۹۹۹). طبق نظر بندورا خودکارآمدی یکی از عوامل مهم در بهبود روابط اجتماعی سالم است که باعث می‌شود زندگی لذت‌بخش شود و افراد را قادر می‌سازد فشارهای طولانی‌مدت را تحمل کنند. در حقیقت احساس ایمنی و سلامتی برآمده از خودکارآمدی، فرد را به سوی رفتارهای مثبت اجتماعی هدایت می‌کند (بندورا، ۲۰۱۲). خودکارآمدی فرزندان متأثر از محیط خانواده و روابط والد - فرزند است (کرپلمن و همکاران، ۲۰۰۸؛ ریگیو و همکاران، ۲۰۱۰؛ تونزنده جانی، توکلی‌زاده و لگزیان<sup>۱۰</sup>، ۱۳۹۰؛ ملک‌زاده، حیدری، پاکدامن و طهماسیان<sup>۱۱</sup>، ۱۳۹۳؛ پارسا، یاکوب، رذون، پارسا و اسماعیلی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۴). به گونه‌ای که تعارضات بین والدین و فرزندان جنبه‌های گوناگون ویژگی‌های فرزندان از جمله ادراک خودکارآمدی آن‌ها در مدیریت تعارضات‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، کودکان و بزرگسالان با خودکارآمدی بالا تاکتیک‌ها و راهکارهای مثبت بیشتری را نسبت به کسانی که ادراک خودکارآمدی پایین‌تری دارند جهت مدیریت تعارضات بین فردی‌شان به کار می‌برند (پارسا و همکاران، ۲۰۱۴).

پژوهش‌های زیادی به بررسی وجود تعارضات بین فردی در درون خانواده و نقش این تعارضات بر خودکارآمدی فرزندان پرداخته‌اند، به گونه‌ای که هونس، چارمن، زانی، سیکوگنانی، ایکسری، جکسون و بوسما<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۷) در پژوهشی در زمینه وجود تعارضات بین فردی در خانواده نشان دادند که هم والدین و هم فرزندان دوری‌گزین و واکنش‌گر بودند و از راه‌حل‌های نامناسبی برای حل

تعارضات‌شان استفاده می‌کنند. در ایران نیز لطفی<sup>۱۴</sup> (۱۳۸۵) بر اساس یافته‌های حاصل از نظر سنجی نوجوانان تهرانی و والدین آن‌ها مشخص کرد که ۴۵٪ مادران و ۴۲٪ پدران، نوجوانان خود را ناسازگار می‌دانند. به علاوه سعادت و لشنی<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۳) در بررسی‌های روان‌شناختی خود از نوجوانی به عنوان آسیب‌پذیرترین دوران زندگی که امکان به وجود آمدن تعارض در این دوران بین والدین و فرزندان بیشتر است، یاد کرده‌اند. طبق پژوهش‌های توزنده جانی و همکاران (۱۳۹۰) و ملک‌زاده و همکاران (۱۳۹۳) نیز مشخص شده است که فرزندان که والدین استبدادگر دارند، از سلامت روان و خودکارآمدی پایین‌تری برخوردارند. شواهد پژوهشی هم‌چنین نشان می‌دهند که حمایت اجتماعی خانواده و افراد مهم سازه‌های پیشگویی‌کننده خودکارآمدی در فرزندان هستند (جمالی، نوروزی و طهماسبی<sup>۱۶</sup>، ۱۳۹۲).

به نظر می‌رسد که میزان کارآمدی فرزندان از طرفی تحت تأثیر روابط والد - فرزند و از طرفی تحت تأثیر توجهات والدین برای ساختن آن است به گونه‌ای که انتظار می‌رود بهبود روابط در درون خانواده می‌تواند خودکارآمدی فرزندان را تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین از آنجاکه روابط والد - فرزند نقش مهمی در ابعاد گوناگون زندگی فرزندان از جمله افزایش خودکارآمدی آن‌ها دارد (کرپلمن و همکاران، ۲۰۰۸؛ ریگیو و همکاران، ۲۰۱۰؛ توزنده جانی و همکاران، ۱۳۹۰؛ ملک‌زاده و همکاران، ۱۳۹۳، پارسا و همکاران، ۲۰۱۴) اجرای برنامه‌ها و مداخلات گوناگون جهت بهبود روابط والد - فرزند ضروری به نظر می‌رسد. تاکنون شیوه‌های درمانی متعددی از جمله درمان‌های نسل اول و دوم شناختی - رفتاری<sup>۱۷</sup> بر روی بهبود روابط والد - فرزند صورت گرفته است (مارچ<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۵؛ گاویتا، جویس و دیوید<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۱؛ ویسر، تلمن، دی‌اسچپیر، لامرس - وینکلمن، شونگل و فینکناور<sup>۲۰</sup>، ۲۰۱۵) که در این میان نقش درمان‌های نسل سوم کمتر به چشم می‌خورد؛ با این حال، در یک دهه اخیر برخی رویکردهای شناختی در راستای تدبیر راهکارهای مواجهه بهینه با تعارضات بین فردی از سنت‌های درمانی فاصله گرفته و به تأسی از آیین‌های شرقی به توسعه فنون و تمرین‌هایی روی آورده‌اند که سطح پردازش‌های درونی و فکری را در موقعیت‌های چالش‌برانگیز و استرس‌زا تغییر دهند. در این میان، کابات‌زین<sup>۲۱</sup> در سال ۲۰۰۹ فنون آگاهی سیال را ابداع و آن‌ها را به عنوان فنون نسل سوم درمان‌های شناختی - رفتاری عرضه نموده است.

در دو دهه اخیر تعداد زیادی از مداخلات و درمان‌های مبتنی بر آگاهی سیال<sup>۲۲</sup> ظهور کرده‌اند (بائر، اسمیث، هوپکینز، کریتمیر و تونی<sup>۲۳</sup>، ۲۰۰۶) از آن جمله می‌توان به کاهش استرس مبتنی بر آگاهی سیال (کابات‌زین، ۲۰۰۹) و شناخت درمانی مبتنی بر آگاهی سیال (سگال، ویلیامز و تیزدل<sup>۲۴</sup>، ۲۰۱۲) اشاره نمود (پیت و هوگارد<sup>۲۵</sup>، ۲۰۱۱). شناخت درمانی مبتنی بر آگاهی سیال یک برنامه درمانی است که برای جلوگیری از آسیب‌پذیری به افسردگی طراحی شد، این برنامه از آموزش‌های

مراقبه ای آگاهی سیال و مداخلات درمان شناختی برای افسردگی حاد تشکیل شد که به صورت گروهی اجرا می‌شود. (سگال و همکاران، ۲۰۱۲).

هدف آموزش آگاهی سیال این است که مراجعان نسبت به افکار، احساسات و حس‌های بدنی خودشان هوشیار شوند و همچنین ارتباط متفاوتی را با آن‌ها برقرار سازند، از طریق تمرینات آگاهی سیال همانند توجه به خود، تمرینات ساده یوگا و دوره‌های مراقبه نشست، همچنین آموزش مهارت‌های شناختی، مراجعان فعالیت‌های خودکار پردازش‌های شناختی خود را همانند نشخوارهای مربوط به افسردگی، جدا شدن از محتوای منفی افکار و رها شدن از این پردازش‌ها را به وسیله جهت دادن مجدد توجه به تجربیات پی‌درپی که آن‌ها لحظه‌به‌لحظه دارند شناسایی می‌کنند (بیت و هوگارد، ۲۰۱۱). مکانیسم عمل آگاهی سیال موجب کاهش واکنش‌های عادت‌ی نابهنجار والدین می‌گردد که این به نوبه خود موجب کاهش خصومت، اجبار، کنترل بیش‌ازحد و رفتارهای بی‌اثر والدین و افزایش الگوهای رفتاری مثبت مثل ارتباط صادقانه، گرمی و پذیرش با فرزندان می‌شود که در نهایت موجبات سلامتی روان بالاتر فرزندان را در پی دارد (بوگلز، هلمنز، ون درسن، رومر، ون درمولن<sup>۲۶</sup>، ۲۰۱۳؛ دونکن، کواتس ورث و گرینبرگ<sup>۲۷</sup>، ۲۰۰۹).

مطابق با یافته‌های پژوهش‌های نظری صورت گرفته وجود آگاهی سیال در تعاملات والدین باعث می‌گردد که والدین در تعامل با فرزندان هر لحظه به صورت هدفمند عمل کنند، در حقیقت آگاهی سیال والدین گامی است که باعث بهبود عملکرد سازگارانه والدین در زمینه: ۱. آگاهی و توجه متمرکز در طول تعاملات با فرزندان، ۲. پذیرش نامشروط و بدون قضاوت رفتارهای فرزندان، ۳. توانایی تنظیم کردن واکنش‌هایی که به فرزندان خود می‌دهند می‌گردد (پرت، مک کی، روگ و فورهند<sup>۲۸</sup>، ۲۰۱۵). بر اساس این چشم‌انداز، آگاهی سیال والدین سیل پیچیده‌ای را در پدر و مادر به راه می‌اندازد که لحظه‌به‌لحظه رفتارهای آگاهانه آن‌ها را تقویت می‌کند و به نوبه خود منجر به افزایش رفتارهای مثبت والدین (گرمی، پذیرش، تشویق) و کاهش رفتارهای منفی آن‌ها (خصومت، اجبار، کنترل بیش‌ازحد، تربیت بی‌اثر) می‌گردد که در نهایت موجب پایین آمدن مشکلات رفتاری نوجوانان می‌گردد (پرت و همکاران، ۲۰۱۵؛ میر<sup>۲۹</sup>، ۲۰۱۵). با توجه به مطالب گفته‌شده و شیوع بالای تعارضات والد - فرزندی و پیامدهای منفی ناشی از این پدیده در بین فرزندان، همچنین توجه به نقش روابط والد - فرزند در پرورش خودکارآمدی فرزندان این پژوهش به دنبال یافتن پاسخ علمی به این سؤال است که تأثیر آموزش آگاهی سیال به مادران بر بهبود روابط والد فرزندی با همایندی خودکارآمدی فرزندان چیست؟

## روش

این پژوهش تجربی بوده و طرح تحقیق حاضر از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری ۹۰ روزه بود.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این تحقیق، کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان بهارستان (از توابع استان تهران) به همراه مادرانشان در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بود که سن آنها بین ۱۵-۱۳ سال بود. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شد. به این ترتیب که از بین دو ناحیه آموزشی، یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد و در ناحیه انتخاب شده، از بین چند دبیرستان نیز یک دبیرستان به صورت تصادفی و در دبیرستان انتخاب شده نیز ده کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد، سپس با مراجعه به مسئولین مدرسه مادران معترض به رفتار فرزند را مطلع شدیم، ۴۰ مادر و فرزند معرفی شدند، سپس وضعیت آموزش توضیح داده شد و با اجرای پرسشنامه‌های تعارضات والد - فرزند و خودکارآمدی عمومی از بین مادران و فرزندان که نمرات آنها در پرسشنامه تعارضات والد - فرزند بالاتر از میانگین و با هر سطحی از خودکارآمدی ۲۴ نفر را انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هرکدام ۱۲ نفر) قرار دادیم. ملاک‌های ورود به نمونه داشتن تعارض، داشتن حداقل تحصیلات سیکل برای مادران، عدم گذراندن دوره، نداشتن بیماری، قرار نداشتن تحت درمان دارویی یا درمان‌های دیگر و داشتن وضعیت اقتصادی متوسط و ملاک‌های خروج از نمونه غیبت بیش از دو جلسه و عدم انجام تکالیف جلسات تشخیص داده شد. بر اساس داده‌های جمعیت شناختی بیشترین فراوانی برای مادران ۴۰-۳۵ سال (۶ نفر گروه آزمایش، ۷ نفر گروه کنترل) و سطح تحصیلات دیپلم (۶ نفر گروه آزمایش، ۸ نفر گروه کنترل) بود.

### ابزار پژوهش

ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر، مدوکس، مرکندنت، پرنیتیس - دان، جاکوبس و راجرز<sup>۳۰</sup> (۱۹۸۲) و مقیاس راهبردهای تعارض موری ای. اشتراوس<sup>۳۱</sup> (۲۰۰۲) بود.

**مقیاس راهبردهای تعارض با والدین (C.T.S.P)**<sup>۳۲</sup>: (موری ای. اشتراوس، ۲۰۰۲): مقیاس تاکتیک‌های تعارض یک ابزار ۱۵ سؤالی است که برای سنجش سه تاکتیک حل تعارض (استدلال<sup>۳۳</sup>، پرخاشگری کلامی<sup>۳۴</sup> و پرخاشگری فیزیکی<sup>۳۵</sup>) بین اعضای خانواده تدوین شده است. این مقیاس در سال ۱۹۷۹ توسط اشتراوس (به نقل از کامرانی فکور<sup>۳۶</sup>، ۱۳۸۵) برای ارزیابی خشونت کلامی، روانی و جسمانی (فیزیکی) تهیه شده است. این مقیاس در ایران برای نخستین بار توسط محمدخانی<sup>۳۷</sup> (۱۳۸۵) به فارسی برگردانده شد و با کسب اجازه از اشتراوس به کار گرفته شد (کامرانی فکور، ۱۳۸۵). این مقیاس دارای ۴ فرم شامل فرم مادر، فرم پدر، فرم فرزند و فرم خواهر یا برادر هست. در هر چهار فرم پنج سؤال اول پرسشنامه استدلال، پنج سؤال دوم پرسشنامه پرخاشگری کلامی و پنج

سؤال سوم پرسشنامه پرخاشگری فیزیکی را می‌سنجد (ثنائی، علاقبند، فلاحتی و هومن<sup>۳۸</sup>، ۱۳۸۷). دامنه نمرات برای هر مقیاس بین ۰ تا ۲۵ است. نمره ۰ نشان می‌دهد که تعارضی در رابطه در آن خرده مقیاس وجود ندارد و نمره ۲۵ بیشترین تعارض را نشان می‌دهد. (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷). پنج سؤال اول، (۵- ۱) استدلال را می‌سنجد و به طریقه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پنج سؤال دوم و سوم، (۱۵- ۶) پرخاشگری کلامی و فیزیکی را می‌سنجد و به طریقه مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند.

روایی و پایایی این آزمون در اکثر کشورهای جهان در حد رضایت بخشی بوده است. بنا به اطلاعات «مأخذ اصلی» شش کار تحقیقاتی، همسانی درونی زیر مقیاس‌های استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی را تأیید می‌کنند. دامنه ۱۲ ضریب آلفا برای زیر مقیاس استدلال از ۰/۴۲ تا ۰/۷۶ است. برای زیر مقیاس پرخاشگری کلامی ۱۶ ضریب آلفا موجود است که دامنه آن‌ها از ۰/۶۲ تا ۰/۸۸ است. برای زیر مقیاس پرخاشگری فیزیکی ۱۷ ضریب آلفا موجود است که دامنه آن‌ها از ۰/۴۲ تا ۰/۹۶ است. همسانی درونی زیر مقیاس استدلال کمتر به نظر می‌رسد، زیرا فرم مورد استفاده در تحقیق، پرسش‌های کمتری داشت و لذا پرسشنامه کامل‌تری که در اینجا آورده شده به احتمال زیاد اعتبار بیشتری دارد (ثنائی و همکاران، ۱۳۸۷). لطفی (۱۳۸۵) این مقیاس را بر روی ۱۲۰ نفر از نوجوانان دختر اجرا و با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب همسانی درونی آن را محاسبه نموده است. وی این مقدار را در خصوص خرده مقیاس استدلال، ۰/۷۳، پرخاشگری کلامی ۰/۸۵ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۸۰ و کل آزمون ۰/۷۹ گزارش نموده است. وی تأیید روایی محتوایی این مقیاس را توسط چندین متخصص این رشته، از جمله ثنایی (۱۳۸۳)، نوابی‌نژاد (۱۳۸۳)، رحمتی (۱۳۸۴) گزارش نموده است. در پژوهش حاضر همسانی درونی ماده‌ها برای زیر مقیاس استدلال ۰/۷۱؛ پرخاشگری کلامی ۰/۸۰ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۸۳ به دست آمد.

**مقیاس خودکارآمدی عمومی (G.S.E.S)**<sup>۳۹</sup> (شرر و همکاران، ۱۹۸۲): این مقیاس برای بررسی خودکارآمدی عمومی دارای ۱۷ ماده است. این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل «میل به آغازگری رفتار<sup>۴۰</sup>»، «میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف<sup>۴۱</sup>» و «مقاومت در برابر رویارویی با موانع<sup>۴۲</sup>» را اندازه‌گیری می‌کند و بر اساس مقیاس لیکرت چهار امتیازی نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری مقیاس برای ماده‌های «۳، ۸، ۹، ۱۳، ۱۵، ۱» از سمت راست به چپ (۱ امتیاز اولین گزینه تا ۵ امتیاز آخرین گزینه) و باقیمانده ماده‌ها از چپ به راست (۵ امتیاز اولین گزینه تا ۱ امتیاز آخرین گزینه) است. امتیاز کلی از جمع نمره‌های تمام ماده‌ها به دست می‌آید که به این ترتیب کمترین آن ۱۷ و بیشترین آن ۸۵ خواهد بود (تمدنی، حاتمی و هاشمی رزینی<sup>۴۳</sup>، ۱۳۹۰).

براتی بختیاری در سال ۱۳۷۶ اعتبار مقیاس خودکارآمدی را از طریق روش اسپیرمن - براون ۰/۷۶ و روش دونیمه کردن گاتمن نیز برابر ۰/۷۶ به دست آورد. ضریب آلفای کرونباخ یا همسانی

کلی ماده‌ها نیز برابر ۰/۷۹ رضایت‌بخش گزارش شده است (پیرخانقی<sup>۴۴</sup>، ۱۳۸۸). ضریب اعتبار این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ، ۰/۸۶ گزارش شده است (شرر و همکاران، ۱۹۸۲). اصغر نژاد، احمدی ده قطب‌الدینی، فرزاد و خداپناهی<sup>۴۵</sup> (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را در نمونه‌های ایرانی ۰/۸۳ به دست آوردند. در پژوهش میرمهدی و کریمی<sup>۴۶</sup> (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۶۷ و روایی آن ۰/۵۹ به دست آمده است.

در پژوهشی دیگر که توسط رحیمی پردنجانی و غباری بناب<sup>۴۷</sup> (۱۳۹۰) انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش شد. اصغر نژاد و همکاران (۱۳۸۶) جهت بررسی روایی ملاکی همبستگی درونی این مقیاس را با مقیاس مسند مهارگذاری راتر<sup>۴۸</sup> (۱۹۹۶) محاسبه کردند، همبستگی بین مقیاس‌های مذکور ۰/۳۴ بود که در سطح  $P < /0.1$  معنادار است. در پژوهش حسن‌نیا، صالح‌صدق‌پور و ابراهیم دماوندی<sup>۴۹</sup> (۱۳۹۳) ضرایب اعتبار برای کل مقیاس ۰/۸۳ و برای سه زیرمقیاس میل به آغازگری، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکالیف و مقاومت در رویارویی با موانع به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۵۰ و ۰/۶۹ به دست آمد (حسن‌نیا و همکاران، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر همسانی درونی ماده‌ها با محاسبه آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۴ به دست آمد.

### شیوه اجرا

پس از درخواست مجوز از دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی (ره) تهران، اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ شهرستان بهارستان (از توابع استان تهران) و مدیریت دبیرستان حافظ، با مراجعه به مسئولین مدرسه مادران معترض به رفتار فرزند را مطلع شدیم، ۴۰ مادر و فرزند معرفی شدند، سپس وضعیت آموزش توضیح داده شد و با اجرای پرسشنامه‌های تعارضات والد - فرزند و خودکارآمدی عمومی از بین مادران و فرزندان که نمرات آن‌ها در پرسشنامه تعارضات والد - فرزندی بالاتر از میانگین و با هر سطحی از خودکارآمدی ۲۴ نفر را انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هرکدام ۱۲ نفر) قراردادیم. از هریک از ۲۴ نفر مصاحبه گرفته شد و میزان روابط والد - فرزند از طریق مصاحبه نیز مورد بررسی قرار گرفت.

جلسات آموزشی فقط بر روی مادران گروه آزمایش انجام گرفت و فرزندان هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند، مادران اعضای گروه آزمایش طی ۸ جلسه، هفته‌ای یک‌بار، به مدت ۱۲۰ دقیقه، آموزش آگاهی سیال را جهت بهبود روابط با فرزندان‌شان و به دنبال آن افزایش سطح خودکارآمدی فرزندان‌شان دریافت نمودند و اعضای گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. در پایان جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. جهت پیگیری مداخلات آگاهی سیال ۹۰ روز پس از آخرین جلسه از گروه آزمایش آزمون پیگیری به عمل آمد. پروتکل آموزش آگاهی سیال بر مبنای نظریه شناخت درمانی مبتنی بر آگاهی سیال (MBCT)<sup>۵۰</sup> و با مطالعه منابع پژوهشی سگال، ویلیامز و



تیزدل (۲۰۱۲)، کابات زین (۲۰۰۹) و دونکن و همکاران (۲۰۰۹) در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای جهت بهبود روابط والد - فرزندی برای مادران طراحی شد که خلاصه محتویات جلسه‌های آموزش در زیر آمده است.

جدول ۱: خلاصه جلسه‌های آموزش آگاهی سیال مادران

جلسه‌ها	عنوان	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی و احوال‌پرسی، بیان اهداف، روش کار و تشریح جلسات	۱- معارفه و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و رهبر گروه ۲- ایجاد محیط مشاوره‌ای رضایت‌بخش و جو اعتماد متقابل ۳- ایجاد حساسیت و جلب توجه اعضا به محتوای کلی جلسات و ایجاد احساس نیاز به مباحث بعدی ۴- بررسی تمامی نظرات، طبقه‌بندی و هدایت آن‌ها در جهت برنامه
جلسه دوم	آگاهی از خود	۱- آگاهی یافتن از حواس پنج‌گانه ۲- فهمیدن این نکته که چگونه ذهن با اطلاعات حسی ارتباط برقرار می‌کند. ۳- توجه به این نکته که چگونه توجه هوشیارانه می‌تواند ظاهرشده و تغییر یابد. ۴- آگاهی از احساسات در اندام‌های بدن
جلسه سوم	آگاهی از افکار و هیجانات خود در مورد فرزندان	۱- آگاهی مادران از الگوهای پاسخ‌دهی به هیجاناتشان ۲- بازشناسی الگوهای عادتی واکنش نشان دادن به فرزندان ۳- آگاهی از رابطه بین فکر - رفتار - احساس در مورد فرزندان
جلسه چهارم	آگاهی از تصورات و ادراکات فرزند از اقدامات مادر	۱- بررسی نحوه‌ای که فرزندان انتظار دارند با آن‌ها رفتار شود از دید مادرانشان ۲- جلب کردن توجه مادران به ریشه تصمیمات آن‌ها در مورد رفتارشان ۳- رسیدن به قضاوتی درست در مورد نوع رفتارشان ۴- کسب آگاهی نسبت به نحوه رابطه با فرزندان و علل رفتار آن‌ها در موقعیت‌های گوناگون.
جلسه پنجم و ششم	آگاهی از شیوه‌های اثربخش گفت‌وگو همراه با گوش دادن فعال	۱- آگاهی مادران از فرایند گفت‌وگو با فرزندان ۲- آگاهی از نحوه گوش دادن فعال به فرزندان ۳- آگاهی از نقش پذیرش احساسات در ارتباط با فرزندان ۴- آگاهی از سهم خود در ایجاد تعارض با فرزندان ۵- آگاهی از تفاوت بین راه‌حل خواستن از فرزندان با امر و نهی کردن به آنان ۶- آگاهی از نقش فرا پیغام‌ها در روابط با فرزندان
جلسه هفتم	آگاهی از تناسب حرف و عمل در ارتباط با فرزندان	۱- آگاهی از نقش عدم تناسب حرف و عمل مادران در تضعیف روابط با فرزندان ۲- آگاهی از دلایل و احساسات نهفته فرزندان زمانی که حرفی می‌زنند و بدان عمل نمی‌کنند ۳- آگاهی از شیوه‌های مقابله مؤثر زمانی که فرزندان به حرف خود عمل نمی‌کنند.
جلسه هشتم	کمک به یکپارچه کردن یادگیری‌ها	۱- ایجاد سؤالاتی در شرکت‌کنندگان جهت پاسخ‌دهی به بازتاب‌های شخصی خود طی دوره ۲- دستیابی به درک صحیحی از رخدادها و احتمالی در آینده ۳- تأکید بر حمایت از شرکت‌کنندگان درباره تغییرات مثبت احتمالی

### یافته‌ها

هم‌چنان که در جدول ۲، ملاحظه می‌شود در زیرمقیاس توانایی استدلال میانگین مادران و فرزندان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون افزایش نشان می‌دهد و در زیرمقیاس‌های پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی، میانگین گروه آزمایش در مرحله

پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون کاهش نشان می‌دهد. هم‌چنین میانگین نمرات خودکارآمدی فرزندان در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است.

### جدول ۲: میانگین و انحراف استانداردهای پیش‌آزمون و پس‌آزمون

#### متغیرها به تفکیک گروه‌های پژوهش

متغیر	گروه‌ها	آزمون‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
توانایی استدلال	مادران گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲	۸/۳۳	۴/۵۳
		پس‌آزمون	۱۲	۱۵/۰۸	۵/۵۰
	مادران گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۲	۱۵/۳۳	۴/۹۶
		پس‌آزمون	۱۲	۱۴/۵۸	۵/۷۴
	فرزندان گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲	۸/۱۶	۵/۲۷
		پس‌آزمون	۱۲	۱۴/۸۳	۴/۸۸
پرخاشگری کلامی	مادران گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲	۱۳/۸۳	۴/۲۸
		پس‌آزمون	۱۲	۱۲/۲۵	۳/۶۴
	مادران گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۲	۹/۱۶	۶/۶۷
		پس‌آزمون	۱۲	۴/۹۱	۵/۸۵
	فرزندان گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲	۹/۷۵	۵/۲۲
		پس‌آزمون	۱۲	۱۰/۶۶	۴/۶۷
پرخاشگری فیزیکی	مادران گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۲	۱۳/۲۵	۵/۴۸
		پس‌آزمون	۱۲	۵/۰۱	۴/۲۴
	مادران گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲	۱۳/۲۵	۴/۰۲
		پس‌آزمون	۱۲	۱۲/۲۵	۴/۳۹
	فرزندان گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۲	۷/۸۳	۶/۶۹
		پس‌آزمون	۱۲	۲/۷۵	۵/۸۱
خودکارآمدی	مادران گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۲	۷/۵	۴/۹۱
		پس‌آزمون	۱۲	۹/۳۳	۴/۶۳
	مادران گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲	۱۲/۷۵	۴/۹۱
		پس‌آزمون	۱۲	۴/۳۳	۳/۸۲
	فرزندان گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۲	۱۰/۸۳	۵/۹۹
		پس‌آزمون	۱۲	۱۰/۷۵	۶/۴۹
فرزندان گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲	۵۳/۷۵	۵/۵۹	
	پس‌آزمون	۱۲	۶۲/۹۱	۶/۷۰	
فرزندان گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۲	۵۷/۳۳	۵/۹۲	
	پس‌آزمون	۱۲	۵۸/۰۱	۶/۳۲	

به منظور انجام تحلیل کواریانس ابتدا از آزمون کولموگروف اسمیرنوف به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد، نتایج این آزمون نشان داد که متغیرهای شرکت‌کننده در پژوهش دارای توزیع نرمال بودند ( $p > 0.05$ ).

جدول ۳: نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیرها شاخص	توانایی استدلال	پرخاشگری کلامی	پرخاشگری فیزیکی	خودکارآمدی
مادران	Z	۰/۸۴	۰/۸۷	۰/۷۸	-
	سطح معناداری	۰/۴۷	۰/۴۳	۰/۵۶	-
فرزندان	Z	۰/۹۲	۰/۸۵	۰/۸۶	۰/۸۳
	سطح معناداری	۰/۳۶	۰/۴۵	۰/۴۳	۰/۴۸

هم‌چنین به منظور بررسی تساوی خطای واریانس‌های دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته از آزمون لون استفاده شد، نتایج این آزمون نشان دادند که دو گروه آزمایش و گواه از نظر واریانس تفاوت معنادار ندارند، بنابراین این پیش فرض جهت انجام آزمون کواریانس رعایت شده است ( $p > 0.05$ ).

جدول ۴: نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها در گروه کنترل و آزمایش

متغیرها شاخص	توانایی استدلال	پرخاشگری کلامی	پرخاشگری فیزیکی	خودکارآمدی
درجه آزادی ۱	۱	۱	۱	۱
درجه آزادی ۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲
F	۱/۰۵	۱/۵۹	۰/۰۹	۳/۰۱
سطح معناداری	۰/۳۱	۰/۲۱	۰/۷۶	۰/۰۹

با توجه به مجموع پیش فرض‌های مطرح شده مشاهده می‌گردد که داده‌های این پژوهش قابلیت ورود به تحلیل کواریانس را دارا می‌باشند و می‌توان تفاوت‌های دو گروه را در متغیر وابسته مورد بررسی قرارداد.

نتایج جدول شماره ۵، نشان می‌دهد با روش تحلیل کواریانس، یک اثر معنی‌دار برای عامل گروه وجود دارد. این اثر نشان می‌دهد که حداقل بین یکی از مؤلفه‌های روابط والد - فرزندی مادران دانش‌آموزان پسر، تفاوت وجود دارد (لامبدای ویکس = ۰/۲۲،  $p < 0.05$ ).

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری مربوط به مقایسه روابط والد - فرزندی در مادران گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig
تفاوت گروه‌ها	اثر پیلای	۰/۷۸	۱۹/۸۳	۳	۱۷	۰/۰۰۱
	لامبدای ویکس	۰/۲۲	۱۹/۸۳	۳	۱۷	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۳/۵۰	۱۹/۸۳	۳	۱۷	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۳/۵۰	۱۹/۸۳	۳	۱۷	۰/۰۰۱

به منظور مشخص شدن تفاوت مؤلفه‌های روابط والد - فرزندی مادران دانش‌آموزان پسر از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد.

نتایج جدول ۶، نشان می‌دهد، مؤلفه اول مبنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیر توانایی استدلال مادران، تأیید می‌گردد. سطح معناداری حاصل شده برای متغیر توانایی استدلال در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۷ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۳ متغیر وابسته) کوچک‌تر می‌باشد. میزان تأثیر مداخله «معنادار بودن عملی» ۰/۵۹ بوده است، یعنی ۵۹٪ کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در توانایی استدلال مادران مربوط به اثر آموزش بوده است.

هم‌چنین نتایج نشان می‌دهد، مؤلفه دوم مبنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیر پرخاشگری کلامی مادران، تأیید می‌گردد. سطح معناداری حاصل شده برای متغیر پرخاشگری کلامی مادران در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۷ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۳ متغیر وابسته) کوچک‌تر هست. میزان تأثیر مداخله «معنادار بودن عملی» ۰/۴۷ بوده است، یعنی ۴۷٪ کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در توانایی پرخاشگری کلامی مادران مربوط به اثر آموزش بوده است. هم‌چنین نتایج نشان می‌دهد، مؤلفه سوم مبنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیر پرخاشگری فیزیکی مادران، تأیید می‌گردد. سطح معناداری حاصل شده برای متغیر پرخاشگری فیزیکی مادران در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۷ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۳ متغیر وابسته) کوچک‌تر هست. میزان تأثیر مداخله «معنادار بودن عملی» ۰/۴۷ بوده است، یعنی ۴۷٪ کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در پرخاشگری فیزیکی مادران مربوط به اثر آموزش بوده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه مربوط به مؤلفه‌های روابط

والد - فرزند در مادران

شاخص آماری متغیرها	منبع تغییر	SS	df	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
توانایی استدلال	گروه	۳۴۶/۷۷	۱	۳۳/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۰/۹۹
پرخاشگری کلامی	گروه	۳۱۷/۲۶	۱	۲۵/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۴۷	۰/۹۹
پرخاشگری فیزیکی	گروه	۳۲۷/۴۴	۱	۲۵/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۴۷	۰/۹۹

نتایج جدول ۷، نشان می‌دهد با روش تحلیل کواریانس چندمتغیری، یک اثر معنی‌دار برای عامل گروه وجود دارد. این اثر نشان می‌دهد که حداقل بین یکی از مؤلفه‌های روابط والد - فرزندی دانش‌آموزان پسر، تفاوت وجود دارد (لامبدای ویلکس = ۰/۳۱،  $p < ۰/۰۵$ ).

## جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری مربوط به مقایسه روابط والد - فرزندی

## در فرزندان گروه آزمایش و گواه

شاخص آماری اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig
تفاوت گروه‌ها	اثر پیلایی	۰/۶۹	۱۲/۷۳	۳	۱۷	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکس	۰/۳۱	۱۲/۷۳	۳	۱۷	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۲/۲۴	۱۲/۷۳	۳	۱۷	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۲۴	۱۲/۷۳	۳	۱۷	۰/۰۰۱

به منظور مشخص شدن تفاوت مؤلفه‌های روابط والد - فرزندی مادران دانش‌آموزان پسر از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد. نتایج جدول شماره ۸ نشان می‌دهد، مؤلفه اول مبنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیر توانایی استدلال فرزندان، تأیید می‌گردد. سطح معناداری حاصل شده برای متغیر توانایی استدلال فرزندان در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۷ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۳ متغیر وابسته) کوچک‌تر هست. میزان تأثیر مداخله «معنادار بودن عملی» ۰/۳۰ بوده است، یعنی ۳۰٪ کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در توانایی استدلال فرزندان مربوط به اثر آموزش بوده است.

هم‌چنین نتایج نشان می‌دهد، مؤلفه دوم مبنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیر پرخاشگری کلامی فرزندان، تأیید می‌گردد. همان‌گونه که از نتایج ملاحظه می‌گردد سطح معناداری حاصل شده برای متغیر پرخاشگری کلامی فرزندان در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۷ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۳ متغیر وابسته) کوچک‌تر هست. میزان تأثیر مداخله «معنادار بودن عملی» ۰/۵۴ بوده است، یعنی ۵۴٪ کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در پرخاشگری کلامی فرزندان مربوط به اثر آموزش بوده است.

هم‌چنین نتایج نشان می‌دهد، مؤلفه سوم مبنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیر پرخاشگری فیزیکی فرزندان، تأیید می‌گردد. سطح معناداری حاصل شده برای متغیر پرخاشگری فیزیکی فرزندان در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۷ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۳ متغیر وابسته) کوچک‌تر هست. میزان تأثیر مداخله «معنادار بودن عملی» ۰/۲۵ بوده است، یعنی ۲۵٪ کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در پرخاشگری فیزیکی فرزندان مربوط به اثر آموزش بوده است.

## جدول ۸: نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه مربوط به مؤلفه‌های روابط والد - فرزند در فرزندان

شاخص آماری متغیرها	منبع تغییر	SS	df	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
توانایی استدلال	گروه	۱۰۷/۹۵	۱	۹/۶۶	۰/۰۰۶	۰/۳۰	۰/۸۳
پرخاشگری کلامی	گروه	۳۹۱/۱۷	۱	۳۴/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴	۰/۹۹
پرخاشگری فیزیکی	گروه	۲۷۵/۲۵	۱	۹/۰۱	۰/۰۰۷	۰/۲۵	۰/۸۱

نتایج تحلیل کواریانس خودکارآمدی فرزندان نشان می‌دهد که با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب  $F$  محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمره‌های خودکارآمدی فرزندان برحسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار مشاهده می‌شود. این یافته نشان می‌دهد که آموزش آگاهی سیال به مادران تأثیر معناداری بر خودکارآمدی فرزندان داشته است. میزان تأثیر مداخله «معنادار بودن عملی»  $0/22$  بوده است، یعنی  $22\%$  کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در خودکارآمدی فرزندان مربوط به اثر آموزش بوده است.

جدول ۹: نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش آگاهی سیال به مادران

بر خودکارآمدی فرزندان

شاخص آماری متغیرها	SS	df	F	sig	اندازه اثر	توان آزمون
پیش‌آزمون	۱۷۴/۹۲	۱	۵/۰۶	۰/۰۳	۰/۱۹	۰/۵۴
گروه	۲۲۷/۴۴	۱	۶/۵۷	۰/۰۱	۰/۳۲	۰/۷۱
خطا	۷۲۵/۹۹	۲۱				
کل	۱۰۴۵/۹۵	۲۳				

در گروه آزمایش به منظور بررسی ماندگاری تأثیر آموزش آگاهی سیال به مادران بر میزان خودکارآمدی فرزندان مقایسه‌ای بین آزمون پیگیری ۹۰ روزه با نتایج پس‌آزمون با استفاده از آزمون  $t$  وابسته انجام شد و تفاوت معناداری مشاهده نشد؛ بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که نتایج آموزش آگاهی سیال به مادران بر بهبود روابط والد - فرزند با همایندی خودکارآمدی فرزندان در آزمون پیگیری حفظ شده است ( $p > 0/05$ ).

جدول ۱۰: خلاصه نتایج آزمون  $t$  برای تعیین اثر ماندگاری مداخلات

در روابط والد - فرزند و خودکارآمدی

شاخص آماری متغیرها	میانگین پس‌آزمون	میانگین پیگیری	df	تفاوت میانگین‌ها	نمره $t$	سطح معناداری
توانایی استدلال	۱۴/۸۳	۱۳/۶۴	۱۱	۱/۲۱	۰/۳۴	۰/۸۱
پرخاشگری کلامی	۵/۰۱	۶/۱۹	۱۱	۱/۱۸	۰/۱۸	۰/۸۵
پرخاشگری فیزیکی	۴/۳۳	۵/۳۷	۱۱	۱/۰۵	۰/۱۱	۰/۹۱
خودکارآمدی	۶۲/۹۱	۶۲/۱۰	۱۱	۰/۸۱	۰/۳۲	۰/۸۲

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش آگاهی سیال به مادران بر بهبود روابط والد - فرزند با همایندی خودکارآمدی در فرزندان انجام شد. نتایج حاصل از بررسی فرضیه‌های پژوهش حاکی از

آن بود که آموزش آگاهی سیال بر بهبود روابط والد - فرزند مؤثر است؛ به عبارت دیگر آموزش آگاهی سیال باعث بهبود روابط والد - فرزند گروه آزمایش در مقابل گروه کنترل شد. این ارزیابی هم بر اساس نظر فرزندان و هم مادران صورت گرفته است. به عبارتی هم مادران و هم فرزندان (پسر)، گروه آزمایش به طور هم‌زمان بعد از آزمایش و ۹۰ روز پس از آن روابط والد - فرزندی و به دنبال آن افزایش خودکارآمدی فرزندان را بهتر از زمان قبل از آموزش ارزیابی نمودند.

در تأیید این فرضیه میر (۲۰۱۵)، به این نتیجه نائل آمد که آگاهی سیال والدین نقش مهمی در نشان دادن رفتارهای مثبت از سوی والدین و کاهش رفتارهای ناسازگارانه و تنبیهی در والدین دارد. هم‌چنین پرنه و همکاران (۲۰۱۵)، نشان دادند که سطح بالای آگاهی والدین ارتباط مستقیمی با سطح پایین عواطف منفی در والدین و مشکلات درونی و بیرونی فرزندان دارد. مطالعات گورتزن، شولت، انجلس، تاک و ون زوندت<sup>۵۱</sup> (۲۰۱۵) و تاک، ون زوندت، کلینجان و انجلس<sup>۵۲</sup> (۲۰۱۴) نیز مؤید عدم همبستگی ابعاد گوناگون آگاهی سیال والدین با علائم افسردگی و اضطراب در نوجوانان بود؛ که این یافته‌ها با نتایج یافته‌های برجعلی<sup>۵۳</sup> (۱۳۹۲) و هاشمی، نقیبی، خانجانی، ماشینی عباسی<sup>۵۴</sup> (۱۳۹۳)، مبنی بر نقش آگاهی سیال بر کاهش تعارضات والد - فرزند و تعارضات بین فردی همسو هست. به علاوه جعفرنژاد، اسدی‌یونسی و راستگومقدم<sup>۵۵</sup> (۱۳۹۴) در پژوهش خود جهت‌گیری گفت‌وگوشنود را که یکی از ابعاد آگاهی سیال والدین است را به عنوان پیش‌بینی کننده منفی و معنادار تعارضات والد - فرزند در نوجوانان بیان کردند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به این‌که دریافت‌های شناختی تحریف‌شده، نقش عمده‌ای در پدیداری تعارضات بین والدین و فرزندان دارند، این شیوه درمانی توانست تأثیر مطلوب و مثبتی را در کاهش تعارضات و در نتیجه بهبود رابطه والد - فرزندی نشان دهد. آگاهی سیال منجر به پذیرش غیر قضاوتی ویژگی‌ها، صفات و رفتار کودکان می‌شود. مادران از طریق آموزش آگاهی سیال نسبت به روابط خود با فرزندان، آگاهی کامل و لحظه‌به‌لحظه پیدا می‌کنند و توسعه کیفیت گوش دادن همراه با توجه کامل هنگام ارتباط با کودک، پذیرش و عدم قضاوت درباره آن‌ها، رشد آگاهی از احساسات خود و فرزندان، خودتنظیمی در تربیت و مهربانی نسبت به خود و فرزندان منجر به افزایش صمیمیت، پذیرایی و دلسوزی می‌شود که از ویژگی‌های سبک تعامل پذیرش فرزند هست، در حقیقت می‌توان گفت که آموزش آگاهی سیال باعث می‌شود که مادران به جای بی‌اعتنایی و بی‌توجهی نسبت به فرزندان، از طریق توجه آگاهانه و هدفمند بودن در لحظه حال، نیازها، عواطف و احساسات فرزندان را مورد توجه قرار داده و آن‌ها را پذیرا باشند.

اگر مادران بتوانند احساسات خود و فرزندان را شناسایی نموده و نسبت به آن‌ها آگاهی پیدا کنند، قادر خواهند بود از واکنش‌های عاداتی خود جلوگیری نموده و با هشیاری و توجه بیشتری به

تعامل با فرزند خود بپردازند، در نتیجه دلسوزی و صمیمیت ناشی از آگاهی سیال، مادران در عوض طرد فرزندان، به پذیرش و برقراری روابط مثبت بیشتری با آنها می‌پردازند.

همچنین دیگر یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش آگاهی سیال به مادران بر افزایش توانایی استدلال مادران و فرزندان مؤثر است. در همین راستا برجعلی (۱۳۹۲)، در پژوهشی نشان داد که درمان شناختی آگاهی سیال موجب افزایش مهارت‌های استدلال در دانش‌آموزانی می‌شود که با مادران خود در تعارض هستند. این یافته به نوعی همسو با نتایج یافته‌های آقاجانی، افروز، نریمانی، غباری بناب، محسن پور<sup>۵۶</sup> (۱۳۹۳)، لطفی مرزناکی<sup>۵۷</sup> (۱۳۸۹)، دونکن و همکاران (۲۰۰۹) هست.

آقاجانی و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهشی نشان دادند که کاهش استرس مبتنی بر آگاهی سیال بر ارتقای تعامل مادر - کودک مؤثر هست. لطفی مرزناکی (۱۳۸۹)، نیز نشان دادند که مهارت‌های ارتباطی با الگوی یادگیری جانشینی والدین بر بهبود توانایی استدلال مادر - دختر مؤثر هست. دونکن و همکاران (۲۰۰۹)، گوش دادن فعال را به عنوان یکی از ابعاد اصلی آگاهی سیال والدین در نظر گرفتند و نشان دادند که نقش مهمی در پرورش مهارت استدلال والد - فرزندی و روابط والد - فرزند دارد.

در توضیح نتیجه این فرضیه می‌توان گفت که آموزش آگاهی سیال به عنوان یک شیوه درمانی باعث می‌شود که مادرانی که قدرت و توانایی ضعیف در مکالمه و ناتوانی در بحث کردن بر سر مشکلات و توانایی ضعیف در ارتباط کلامی به خصوص در موقعیت‌های تعارضی دارند، بعد از آموزش به این توانایی برسند که خود بتوانند بر سر مشکلات به وجود آمده در ارتباط با فرزندانشان به بحث و گفتگو بپردازند و مشکلات موجود را به شیوه آگاهانه حل نمایند. به طور کلی گفت‌وگو نکردن در مورد مشکل به وجود آمده، نه تنها مشکل را حل نخواهد کرد بلکه مشکل را به قوت خود باقی می‌گذارد. در نتیجه به مادرانی که می‌خواهند مشکلشان را از طریق بحث کردن حل نمایند، کمک بسیاری می‌کند تا از توانایی استدلال بهره گیرند و تعارضاتشان را رفع نمایند. به خصوص آن که طرف مقابل هم باید توانایی استدلال را داشته باشد وگرنه رفع مشکل به آسانی ممکن نخواهد بود.

لذا می‌توان نتیجه گرفت از آنجاکه یکی از ابعاد آگاهی سیال کار بر روی تعاملات و گفت‌وگوهای افراد همراه با توجه کامل است، می‌توانیم تغییر در مراجعین را انتظار داشته باشیم. مادرانی که از مهارت‌های آگاهانه در تربیت فرزندانشان استفاده می‌کنند و مرتباً درگیر شیوه‌های فرزند پروری آگاهانه هستند، یک تغییر اساسی در توانایی‌شان در برقراری رابطه با فرزندانشان ایجاد می‌شود. مادران با این روش می‌توانند از انگیزه‌های عاداتی رهایی یابند که این نیز به نوبه خود منجر به افزایش و بهبود تعاملات بین آنها و فرزندانشان می‌شود. نکته مهم این است که آگاهی مادران از شیوه‌های اثربخش گفت‌وگو همراه با گوش دادن فعال موجب می‌گردد که مادران به گونه‌ای آگاهانه



به نقطه نظرات خود و فرزندانشان توجه بالایی داشته باشند که این نکته به عنوان وسیله‌ای برای پرورش مهارت گوش دادن فعال و در پی آن بهبود مهارت استدلال والد - فرزندی است.

آزمایش دیگر فرضیات حاکی از آن بود که آموزش آگاهی سیال بر کاهش پرخاشگری کلامی و فیزیکی والد - فرزندی مؤثر است. در راستای یافته‌های این فرضیه فرامرزی، رجبی و ولدبیگی<sup>۵۸</sup> (۱۳۹۳)، نشان دادند که آگاهی سیال نقش مؤثری در کاهش پرخاشگری دانش آموزان دارد؛ که این یافته با نتایج پژوهش‌های میر (۲۰۱۵) و سینگ، لانسینی، وینتون، سینگ، کورتیس و واهلر<sup>۵۹</sup> (۲۰۰۷)، مبنی بر نقش آگاهی سیال مادران در کاهش پرخاشگری فرزندان همسو هست. برجلی (۱۳۹۲) نیز نشان داد که آگاهی سیال نقش مؤثری بر کاهش پرخاشگری کلامی و فیزیکی در نوجوانانی می‌شود که با مادران خود تعارض دارند.

والدینی که درجات آگاهی بالایی دارند نوع رفتارشان با فرزندانشان ثبات بیشتری دارد، به گونه‌ای که از تنبیه، تهدید به تنبیه کردن و یا وادار کردن فرزندان به اطاعت از آن‌ها کمتر استفاده می‌کنند، هم‌چنین والدینی که درجات بالایی از آگاهی سیال را دارند از روش‌های تنبیهی مثل سیلی زدن، کتک زدن و داد زدن و پرخاشگری فیزیکی کمتری استفاده می‌کنند (میر، ۲۰۱۵). از طریق آگاهی سیال تغییرات آهسته اما پایدار و درونی در والدین هنگام تعامل با فرزندانشان به وجود می‌آید، چنان‌که تقاضای شایستگی و کفایت از فرزند به مهربانی و عشق و ترس از مواجهه و روبه رو شدن با پرخاشگری به تشویق به روبه رو شدن با پرخاشگری فرزند به گونه‌ای مهربانانه و دلسوزانه تغییر پیدا می‌کند که نتیجه آن کاهش پرخاشگری، خودکم‌بینی و خود قضاوتی در فرزندان می‌گردد (سینگ و همکاران، ۲۰۰۷).

وقتی که والدین از شیوه‌های تنبیه‌گرایانه در خانواده استفاده می‌کنند و اجازه هیچ‌گونه اظهارنظری به فرزندان نمی‌دهند، فرزندان هم در پاسخ به این شیوه تربیت، تمایل به رفتارهای پرخاشگرانه دارند و علیه والدین طغیان می‌کنند و چون در حل مشکل مهارتی ندارند مشکل همچنان پابرجا می‌ماند (گرولنیک<sup>۶۰</sup>، ۲۰۰۲). لذا می‌توان گفت نوجوانانی که دست به نافرمانی و پرخاشگری می‌زنند، از خانواده‌هایی هستند که دارای والدین فاقد مهارت‌های کنار آمدن مؤثر با فرزندانشان هستند؛ بنابراین چرخه‌ای از تعاملات رفتاری خشونت‌آمیز به جریان می‌افتد، یعنی به کارگیری تنبیه بدنی، احتمال رفتارهای پرخاشگرانه و نافرمانی را در کودک افزایش می‌دهد و این خود سبب تعارض بیشتر می‌شود.

به نظر می‌رسد مکانیسم‌هایی مانند مواجهه، تغییرات شناختی، مدیریت خودتنظیمی و آرامشی که حاصل کار آموزده‌های آگاهی سیال است در کاهش نشانه‌های خشم مؤثر واقع می‌شود. آگاهی سیال به کاهش واکنش‌های عاطفی فراخوانی شده توسط محرک‌های برانگیزاننده خشم کمک می‌کند و مشاهده بدون قضاوت احساسات مربوط به خشم و آگاهی از آن‌ها، تلاش برای رهایی یا

واکنش نسبت به آن‌ها را امکان‌پذیر می‌سازد و توانایی شخص را در تحمل شرایط خشم برانگیز و روبه رو شدن با تأثیرات آن افزایش می‌دهد. گورتزن و همکاران (۲۰۱۵)، نشان دادند که پذیرش و عدم قضاوت خود و فرزندان که در آگاهی سیال والدین تشویق می‌شود با الگوهای فکری منفی که از ویژگی‌های رویدادهای هیجانی منفی است مقابله کرده و موجب کاهش اضطراب، خصومت و افسردگی در مادران و به دنبال آن کاهش اضطراب و پرخاشگری در فرزندان می‌گردد. آگاهی سیال به فرد کمک می‌کند تا از طریق هوشیاری کامل از افکار و احساساتش و پذیرش آن‌ها بدون داوری در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار بگیرند و توانایی کنترل افکار، اضطراب و هیجانات خود را به دست آورند، کسب این توانایی باعث شده که فرد احساس کنترل بیشتری در همه امور زندگی خود داشته باشد و به جای دادن پاسخ‌های خودکار منفی، در موقعیت‌های اضطراب‌آور، با کنترل، آرامش و آگاهی بیشتری پاسخ دهد و با مشکلات بهتر مقابله کند.

هم‌چنین دیگر یافته‌های پژوهش نشان دادند که بهبود روابط والد - فرزندی که نتیجه آموزش آگاهی سیال به مادران بود خودکارآمدی فرزندان را افزایش می‌دهد. نتایج این یافته با مطالعات کرپلمن و همکاران (۲۰۰۸)، توزنده جانی و همکاران (۱۳۹۰) و پارسا و همکاران (۲۰۱۴) مبنی بر نقش شیوه‌های فرزندپروری و تعارضات والدین بر خودکارآمدی فرزندان، هم‌جهت هست. هم‌چنین شانک و میسی<sup>۶۱</sup> (۲۰۰۶)، ریگیو و همکاران (۲۰۱۰) و تجلی و اردلان<sup>۶۲</sup> (۱۳۸۹)، نیز در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که محیط خانواده می‌تواند با ایجاد ارتباطات باز و گسترده و ترغیب ابراز احساسات و شرکت آن‌ها در بحث و تبادل نظر باعث افزایش خودکارآمدی فرزندان شود. پژوهش‌های رستمی، شریعت‌نیا و خواجه‌وند خوشلی<sup>۶۳</sup> (۱۳۹۳) و معصومیان، شعیری، شمس و مومن‌زاده<sup>۶۴</sup> (۱۳۹۲)، نیز مؤید نقش آگاهی سیال در پرورش ادراک کارآمدی هستند. لوبرتو، کوتون، مک‌لیش، مینگیون و ابریان<sup>۶۵</sup> (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود نشان دادند که ادراک خودکارآمدی نقش واسطه‌ای را بین آگاهی سیال و خودنظم‌جویی ایفا می‌کند.

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت محرک‌های سیستم خانواده شکل‌دهنده با اهمیت‌ترین تجربیات افراد هستند که نقش مهمی بر فرزندان دارند (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۶۶</sup>، ۲۰۱۲). به‌گونه‌ای که تغییر در هر یک از اعضای سیستم خانواده منجر به تغییر در دیگر اعضا می‌شود (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۱۲). آگاهی سیال با تغییری که در هر یک از اعضای خانواده ایجاد می‌کند به گونه‌ای غیرمستقیم موجبات تغییر در ویژگی‌های شخصیتی گوناگون فرزندان را فراهم می‌کند (پرنه و همکاران، ۲۰۱۵). در پژوهش حاضر نیز آگاهی سیال مادران بر اساس الگوی سیستمی خانواده بر روی کل سیستم خانواده تأثیر گذاشته و منجر به افزایش سطح خودکارآمدی فرزندان شد، در واقع آموزش آگاهی سیال باعث می‌شود که مادران به جای بی‌اعتنایی و نادیده گرفتن فرزندان از طریق توجه آگاهانه و هدفمند و بودن در لحظه حال، نیازها، عواطف و احساسات

فرزندانشان را مورد توجه قرار دهند و پذیرای آن‌ها باشند. اگر مادران بتوانند احساسات خود و فرزندانشان را شناسایی و نسبت به آن‌ها آگاهی پیدا کنند، قادر خواهند بود از واکنش‌های عادی خود جلوگیری کنند و با هشیاری و توجه بیشتری به تعامل با فرزند خود بپردازند به بیان دیگر می‌توان گفت آگاهی سیال از طریق تأثیری که برکنش‌های روانی مادران می‌گذارد موجبات ارتباط مؤثرتر آن‌ها با فرزندان را فراهم می‌کند و باعث ایجاد و افزایش خودکارآمدی می‌شود. با افزایش خودکارآمدی این اطمینان در فرزندان شکل می‌گیرد که قادر به انجام تکالیف و وظایف محوله به آن‌ها در محیط آموزشی هستند؛ بنابراین با افزایش تلاش و پشتکار بیشتر، کمتر دچار ناامیدی می‌شوند. دارای بازخورد مثبت‌تری نسبت به محیط مدرسه خواهند شد و به گونه‌ای سازش یافته‌تر عمل می‌کنند.

آگاهی از شیوه‌های اثربخش گفت‌وگو همراه با گوش دادن فعال که یکی از ابعاد اصلی آگاهی سیال والدین است شرایطی را برای اعضای خانواده ایجاد می‌کند که در آن افراد خانواده تشویق به بحث آزاد در تعامل، بحث و تبادل نظر درباره گستره وسیعی از موضوعات بدون محدودیت زمانی شوند. در این محیط به نسبت آزاد، نه تنها فرزندان در معرض مسائل چالش‌انگیز قرار می‌گیرند بلکه تشویق به کشف باورهای جدید و تصمیم‌گیری بدون ترس می‌شوند در این‌گونه خانواده‌ها فرزندان احساس می‌کنند مورد پذیرش خانواده هستند و در رویارویی با چالش‌ها و مسائل مختلف در خانواده و اجتماع نظیر آن‌ها به عنوان یکی از ارکان تصمیم‌گیری‌ها در خانواده‌ها محسوب می‌شوند. در نتیجه از توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری مناسبی برخوردار می‌شوند؛ بنابراین، فرد در این‌گونه خانواده‌ها به این باور می‌رسد که در برخورد با چالش‌های اجتماعی، در روابط با همسالان و اداره کردن ناسازگاری‌های بین‌فردی توانایی دارد و منجر به حسی قوی از خودکارآمدی می‌شود که خود باعث ایجاد ارتباطات مثبت می‌شود.

از طرفی آگاهی والدین از خود و افکار و هیجان‌تشان در مورد فرزندان موجب می‌شود که والدین رابطه‌ای آزاد در بیان احساسات مثبت و گرم با فرزندانشان به وجود آورند، این رابطه بر عقاید و بیان والدین در رابطه با هیجان‌ها و بر شیوه‌هایی که آن‌ها با سطح هیجانی فرزندانشان برخورد می‌کنند؛ اثرگذار است. به عبارتی دیگر، میزان تعامل‌ها، ارتباط‌ها و پذیرش هیجان‌ها در اوج خود است. در چنین خانواده‌هایی فرد قادر به نظم‌جویی و تعدیل هیجان‌های مناسب و دوری از هیجان‌های منفی است. پس خانواده‌هایی که در ارتباط با فرزندان به صورت آگاهانه عمل می‌کنند خودکارآمدی هیجانی بالایی دارند. پس هرچه خانواده شرایط گفت‌وگو و گوش دادن فعال را در مورد حیطه گسترده‌ای از موضوعات فراهم آورد و برای در میان گذاشتن افکار و احساسات و هیجان‌ها وقت بگذارد، احتمال این‌که فرزندان آن‌ها در رویارویی با عوامل تنیدگی‌زا و هیجان‌های منفی مقاومت کنند، بیشتر است و این به نوبه خود موجب ارتقاء سطح خودکارآمدی هیجانی فرد می‌شود.

در نتیجه می‌توان گفت با توجه به ارتباط مثبت بین آگاهی سیال مادران و متغیرهای روان‌شناختی مؤثر بر خودکارآمدی انتظار می‌رود آگاهی سیال از طریق افزایش میزان آگاهی مادران از افکار و هیجانات خود در مورد فرزندان، افزایش میزان آگاهی از تصورات و ادراکات فرزندان از اقدامات مادران، آگاهی از شیوه‌های اثربخش گوش دادن فعال و آگاهی از تناسب حرف و عمل در ارتباط با فرزندان در نحوه ارتباط برقرار کردن با فرزندان تغییری به وجود آورد و موجبات روابط بهتر با فرزندان خود را فراهم کند و به گونه‌ای غیرمستقیم بر خودکارآمدی ادراک‌شده فرزندان اثر گذاشته و باعث افزایش سطح خودکارآمدی در فرزندان گردد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود از جمله اینکه انجام طرح‌های پژوهشی در مدارس، همواره با محدودیت‌هایی از قبیل محدودیت‌های زمانی و نیز محدودیت‌های ناشی از برنامه‌های آموزشی مدرسه همراه است که در پژوهش حاضر نیز چنین بود، در پایان پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی میزان بهبود روابط مادران با همسرانشان و همچنین میزان بهبود روابط فرزندان با پدرانشان نیز مورد بررسی قرار گیرد و تأثیر بهبود روابط با هر دو والد بر خودکارآمدی فرزندان سنجیده شود.

### قدردانی و تشکر

بدین‌وسیله از تمامی مادران و فرزندان شهرستان بهارستان (از توابع استان تهران) که در این پژوهش شرکت نمودند، همچنین مدیریت محترم دبیرستان حافظ این شهرستان کمال تقدیر و تشکر را داریم.

### پی‌نوشت‌ها

- |   |  |
|---|--|
| 1. Salaryfar                                  | 36. Kamrani Fakor  |
| 2. Parent-child relationship                  | 37. Mohammadkhani  |
| 3. Carnes-Holt                                | 38. Sanai, Alagheband, Falahati & Homan                      |
| 4. Self-efficacy                              | 39. General Self-Efficacy Scale                              |
| 5. Mazaheri, Sadeghi & Heidari                | 40. The desire to initiate behavior                          |
| 6. Moradian, Alipour & Shehni Yailagh         | 41. The desire to expand the effort to complete the task     |
| 7. Kerpelman, Erygit & Stephens               | 42. Resistance to deal with obstacles                        |
| 8. Riggio, Valenzuela & Weiser                | 43. Tamadoni, Hatami & Hashemirazini                         |
| 9. Bandura                                    | 44. Pirkhaneghi  |
| 10. Tozandehjani, Tavakolizadeh & Lagzian     | 45. Asgharnejad, Ahmadi deh Qotboddini, Farzad & Khodapanahi |
| 11. Malekzade, Heidari, Pakdaman & Tahmassian | 46. Mir Mahdi & Karimi                                       |
| 12. Parsa, Yaacob, Redzuan, Parsa & Esmaeili  | 47. Rahimi Pordanjani & Ghojari Bonab                        |
|   | 48. Rotter   |

13. Honess, Charman, Zani, Cicognani, Xerri, Jackson & Bosma
14. Lotfi
15. Saadati & Lashani
16. Jamali, Noroozi & Tahmasebi
17. Cognitive-Behavioral Therapy
18. Martsch
19. Gavita, Joyce & David
20. Visser, Telman, de Schipper, Lamers - Winkelman, Schuengel & Finkenauer
21. Kabat\_Zinn
22. Mindfulness
23. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney
24. Segal, Williams & Teasdale
25. Piet & Hougard
26. Bogels, Hellemans, van Deursen, Romer & van der Meulen
27. Duncan, Coatsworth & Greenberg
28. Parent, McKee, Rough & Forehand
29. Myhr
30. Sherer, Maddux, Mercandante, Pr-entice - Dunn, Jacobs & Rogers
31. Murray A. Straus
32. Conflict \_tactics \_scales \_parents\_(ctsp)
33. Reasoning
34. Verbal aggression
35. Physical aggression
49. Hasannia, SalehSedghpour & Ebrahim Damavandi
50. Mindfulness-based cognitive therapy
51. Geurtzen, Scholte, Engels, Tak & van Zundert
52. Tak, Van Zundert, Kleinjan & Engels
53. Borjali
54. Hashemi, Naghibi, Khanjani & Mashinchi Abbasi
55. Jafarnezhad, Asadiyonesi & Rastgoomoghadam
56. Aghajani, Afrooz, Narimani, Ghobari -bonab & Mohsenpour
57. Lotfi Marznaki
58. Faramarzi, Rajabi & Valadbaygi
59. Singh, Lancioni, Winton, Singh, Curtis & Wahler
60. Grolnick
61. Schunk & Meece
62. Tajalli & Ardalan
63. Rostami, Shariatnia & Khajehvand Khoshli
64. Masumian, Shairi, Shams, & Momenzadeh
65. Luberto, Cotton, McLeish, Mingione & O'Bryan
66. Goldenberg & Goldenberg

## منابع

- آقاجانی، س. ا.، افروز، غ. ع.، نریمانی، م.، غباری‌بناب، م. ب. و محسن‌پور، ز. (۱۳۹۲). اثربخشی روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ارتقای تعامل مادر - کودک در مادران دانش آموزان کم‌توان ذهنی. *فصلنامه کودکان/استثنایی*، ۱۵(۱) ۸۴-۷۵.
- اصغرزاد، ط.، احمدی ده قطب‌الدینی، م.، فرزاد، و. ا. و خداپناهی، م. ک. (۱۳۸۵). مطالعه ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر. *مجله روان‌شناسی*، ۱۰(۳) ۲۷۴-۲۶۲.
- برجلی، ا. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تعارضات والد - فرزندی در نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۱) ۶-۱.
- پیرخانقی، ع. ر. (۱۳۸۸). بررسی نقش آموزش خلاقیت در پیش‌بینی و تبیین سلامت روان به منظور تدوین مدل سلامت روانی بر اساس متغیرهای خلاقیت، خودکارآمدی و شیوه کنارآمدن با فشار روانی. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی (ره) تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.

- تجلی، ف. و اردلان، ا. (۱۳۸۹). رابطه ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی. *مجله روان‌شناسی*، ۱۴(۱) ۷۸-۶۲.
- تمدنی، م.، حاتمی، م. و هاشمی رزینی، ه. (۱۳۹۰). خودکارآمدی عمومی، اهمال‌کاری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۶(۱۷) ۸۵-۶۵.
- توزنده جانی، ح.، توکلی‌زاده، ج. و لگزین، ز. (۱۳۹۰). اثربخشی شیوه‌های فرزندپروری بر خودکارآمدی و سلامت روان دانشجویان علوم انسانی دانشگاه پیام نور و آزاد نیشابور. *افتق دانش؛ فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد*، ۱۷(۲) ۶۴-۵۶.
- ثنائی، ب.، علاقبند، س.، فلاحی، ش. و هومن، ع. (۱۳۸۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: بعثت.
- جعفرنژاد، خ.، اسدی یونسی، م. ر. و راستگو مقدم، م. (۱۳۹۴). رابطه ابعاد الگوی ارتباطی خانواده با فراوانی و شدت تعارضات والدین - نوجوانان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۱(۲) ۲۳۵-۲۱۹.
- جمالی، م.؛ نوروزی، آ. و طهماسبی، ر. (۱۳۹۲). عوامل مؤثر بر خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۳(۸) ۶۴۱-۶۲۹.
- حسن‌نیا، س.، صالح صدق‌پور، ب. و ابراهیم دماوندی، م. (۱۳۹۳). مدل‌یابی رابطه ساختاری هوش هیجانی و شادکامی با واسطه‌گری خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۶(۲) ۶۰-۳۲.
- رحیمی پردنجانی، س. و غباری بناب، ب. (۱۳۹۰). تأثیر مداخله مبتنی بر نظریه گاردنر بر خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان ناشنوای هنرستانی شهر اصفهان. *مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۱(۱) ۷۳-۸۶.
- رستمی، ا.، شریعت‌نیا، ک. و خواجه‌وند خوشلی، ا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن‌آگاهی با نشخوار فکری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۲۴(۴) ۲۹۵-۲۵۴.
- سالاری‌فر، م. (۱۳۹۳). *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- فرامرزی، س.، رجبی، س. و ولدبیگی، پ. (۱۳۹۳). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان. *ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، ۱۸(۲) ۴۶۱-۴۵۲.
- کامرانی فکور، ش. (۱۳۸۵). شیوع خشونت‌های خانوادگی تجربه شده در کودکان فراری و غیر فراری. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، ۶(۲۲) ۲۱۸-۱۹۷.
- لطفی، ب. (۱۳۸۵). *تأثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر کاهش تعارضات والد - فرزندی شهر کرمان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- لطفی مرزناکی، م. (۱۳۸۹). *اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با الگوی یادگیری جانشینی والدین بر بهبود روابط مادر دختر دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بابل*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی (ره) تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- مرادیان، ج.، عالی پور، س. و شهینی بیلاق، م. (۱۳۹۳). رابطه علی بین سبک‌های فرزندپروری و عملکرد تحصیلی با واسطه خودکارآمدی تحصیلی و انگیزه پیشرفت در دانشجویان. *روان‌شناسی خانواده*، ۱۱(۱) ۷۴-۶۳.
- مظاهری، ع.، صادقی، م. ا. و حیدری، م. (۱۳۸۹). بررسی رابطه رفتارهای متفاوت ارتباطی - نظارتی والدین در وضعیت‌های مختلف تحصیلی و اجتماعی فرزندان دانشجویان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۷(۱) ۵۴-۳۵.
- معصومیان، س.، شعیری، م. ر.، شمس، ج. و مؤمن‌زاده، س. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی زنان مبتلا به کمردرد مزمن. *مجله پژوهشی دانشکده پزشکی*، ۲۷(۳) ۱۶۳-۱۵۸.

- ملک زاده، ل.، حیدری، م.، پاکدامن، ش. و طهماسیان، ک. (۱۳۹۳). رابطه تعاملی ابعاد فرزندپروری ادراک شده و خودکارآمدی با بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۰(۱) ۱۲۶-۱۱۳.
- میرمهدی، ر. و کریمی، ن. (۱۳۹۱). رابطه خودکارآمدی، برانگیختگی و مهارت‌های اجتماعی با سوءمصرف مواد. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی*، ۹(۳۳) ۸۱-۷۳.
- هاشمی، ت.، نقیعی، ر.، خانجانی، ز. و ماشینی‌عباسی، م. (۱۳۹۴). نقش مهارت‌های ارتباطی و ذهن آگاهی در مقابله با تعارضات بین فردی و حل مسئله اجتماعی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۴(۱۵) ۴۵-۲۹.
- Aghajani, S., Afrooz, G. A., Narimani, M., Ghoobaribonab, B., & Mohse-npour, Z. (2015). [The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mother-Child Interaction among Mothers with Intellectu-ally Disabled Children]. *Journal of Exceptional Children*, 15(1) 75-84 [in Persian].
- Asgharnejad, T., Ahmadi dehQotboddini, M., Farzad, V. A. & Khodapanahi, M. K. (2006). [Sherer General Self-Efficacy scale study of psychometric properties]. *Journal of Psychology*, 10(3) 274 -262 [in Persian].
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1) 27-45.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1) 9-44.
- Bandura .A. (1999). A social cognitive theory of personality. Handbook of personality. New York: Guilford press.
- Bogels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Romer, M., & van der Meulen, R. (2013). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5) 536-551.
- Borjali, A. (2013). [The effectiveness of mindfulness based on cognitive therapy (MBCT) on reducing the child-parental conflicts in adolesc-ences]. *Journal of Behavioral Sciences*, 7(1) 1-6 [in Persian].
- Carnes-Holt, K. (2012). Child-parent relationship therapy for adoptive families. *The Family Journal*, 20(4) 419-426.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3) 255-270.
- Faramarzi, S., Rajabi, S., & Valadbaygi, P. (2014). [Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on reducing aggression in students]. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 18(8) 452-461 [in Persian].
- Gavita, O. A., Joyce, M. R., & David, D. (2011). Cognitive behavioral parent programs for the treatment of child disruptive behavior. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4) 240-256.
- Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: non judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4) 1117-1128.

- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). *Family therapy: An overview*. Boston: Cengage Learning.
- Grolnick, W. S. (2002). *The psychology of parental control: How well \_meant parenting backfires*. United Kingdom: Psychology Press.
- Hasannia, S., SalehSedghpour, B., & EbrahimDamavandi, M. (2012). [Structural equation modeling emotional intelligence and happiness through the mediation of self \_efficacy and academic self-regulation]. *Journal of Teaching and Learning*, 6(2) 32-60 [in Persian].
- Hashemi, T., Naghibi, R., Khanjani, Z., & Mashinchi Abbasi, N. (2015). [Role of Communication Skills and Mindfulness in Coping with Interpersonal Conflicts and Social Problem Solving]. *Social Psychol-ogy Research*, 4(15) 29 \_45 [in Persian].
- Honess, T. M., Charman, E. A., Zani, B., Cicognani, E., Xerri, M. L., Jackson, A. E., & Bosma, H. A. (1997). Conflict between parents and adolescents: Variation by family constitution. *British Journal of Developmental Psychology*, 15(3) 367-385.
- Jafarnezhad, K. H., Asadiyonesi, M. R., & Rastgoomoghadam, M. (2015). [The Relationship between Family Communication Patterns and Frequency and Intensity of Parent-Adolescent Conflict]. *Journal of Family Research*, 11(2) 219-235 [in Persian].
- Jamali, M., Noroozi, A., & Tahmasebi, R. (2013). [Factors Affecting Academic Self-Efficacy and Its Association with Academic Achievement among Students of Bushehr University Medical Sciences]. *Iranian Journal of Medical Education*, 13(8) 629-641 [in Persian].
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hachette Books.
- Kamrani Fakor, S. (2006). [Prevalence and Types of Experienced Family Violence among Runaway Children (Street Children, Runaway Girls) and Non-Runaway Children]. *Social Welfare*, 6(22) 197-218 [in Persian].
- Kerpelman, J. L., Eryigit, S., & Stephens, C. J. (2008). African American adolescents' future education orientation: Associations with self-efficacy, ethnic identity, and perceived parental support. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(8) 997-1008.
- Lotfi, B. (2006). *The effect of emotional intelligence skills training on parent-child conflicts Kerman*. Master thesis, University of Welfare and Rehabilitation Sciences [in Persian].
- Lotfi Marznaki, M. (2009). *Effectiveness of communication skills tranning with pattern of Parents learn succession on improvement of mother-daughter relationships of Third grade middle school female students in Babol*. Master thesis, University of Allameh Tabatabaei, Faculty of Psychology and Educational Sciences [in Persian].
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: the mediating role of coping self.efficacy. *Mindfulness*, 5(4) 373-380.
- Malekzade, L., Heidari, M., h. Pakdaman, SH., & Tahmassian, K. (2014). [The Mediator Relationship Effect of Subsets of Applied Parenting Styles and Self-Efficacy on Psychological Well-Being in Adolescents]. *Journal of Family Research*, 10(1) 113 \_ 126 [in Persian].



- Martsch, M. D. (2005). A comparison of two group interventions for adolescent aggression: High process versus low process. *Research on Social Work Practice, 15(1)* 8 -18.
- Masumian, S., Shairi, M. R., Shams, J., & Momenzadeh, S. (2013). [The effect of mindfulness-based stress reduction therapy on self-efficacy of the female with chronic low back pain]. *Research in Medicine, 37(3)* 158-163 [in Persian].
- Mazaheri, A., Sadeghi, MS., & Heidari, M. (2011). [Effects of Parental Behavior on Academic Achievement and Social Adjustment of University Student Children]. *Journal of Family Research, 7(1)* 35-54 [in Persian].
- Mir Mahdi, R. & Karimi, N. (2012). [The Relationship between Self-Efficacy, Impulsiveness and Social Skills with Substance Abuse]. *Journal of Development Psychology: Iranian Psychology, 9(33)* 73 \_81 [in Persian].
- Moradian, J., Alipour, S., & Shehni Yailagh, M. (2014). [The causal relationship between parenting styles and academic performance mediated by the role of academic self-efficacy and achievement motivation in the students]. *Family Psychology, 1(1)* 63-74 [in Persian].
- Myhr, L. G. (2015). *The relation between mindfulness and parenting behaviors with young children*. Ph.d. thesis, St. John University of New York.
- Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N., & Forehand, R. (2015). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44(1)* 191 \_202.
- Parsa, N., Yaacob, S. N., Redzuan, M. R., Parsa, P., & Esmaeili, N. S. (2014). Parental attachment, inter-parental conflict and late adolescent's self \_efficacy. *Asian Social Science, 10(8)* 123-132.
- Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness \_based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta \_analysis. *Clinical Psychology Review, 31(6)* 1032 \_1040.
- Pirkhaneghi, A. R. (2009). *The Role of Teaching Creativity in Mental Health to develop models to predict and explain mental health based on the variables of creativity, self-efficacy and how to cope with stress*. PhD Thesis, University of Allameh Tabatabaei, Faculty of Education and Psychology [in Persian].
- Rahimi Pordanjani, S., & Ghobari Bonab, B. (2011). [The effect of multiple intelligences training on general self efficacy of high school deaf students]. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences, 1(1)* 73-86 [in Persian].
- Riggio, H. R., Valenzuela, A. M., & Weiser, D. A. (2010). Household responsibilities in the family of origin: Relations with self-efficacy in young adulthood. *Personality and Individual Differences, 48(5)* 568-573.
- Rostami, A., Shariatnia, K., & Khajehvand Khoshli, A. (2015). [The relationship between self-efficacy and mind fullness with rumination among students of Islamic Azad University, Shahrood Branch]. *Medical Science Journal of Islamic Azad Univesity-Tehran Medical Branch, 24(4)* 254-259 [in Persian].
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied, 80(1)* 1-28.

- Saadati, H., & Lashani, L. (2013). Effectiveness of Gestalt Therapy on Self-efficacy of Divorced Women. *Procedi-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1171-1174.
- Salaryfar, M. (2014). [*Family in Islamic and psychological attitude*]. Qom: Pajuheshgah-e Hozeh va Daneshgah Publications [in Persian].
- Sanai, B., Alagheband, S., Falahati, SH., & Homan, H. A. (2008). [*Measures of family and marriage*]. Tehran: Besat [in Persian].
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2006). Self-efficacy development in adolescence. *Self-efficacy Beliefs of Adolescents*, 5, 71-96.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2) 663-671.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31(6) 749-771.
- Straus, M. A. (2002). *Handbook for the Conflict Tactics Scales (CTS): Including Revised Versions CTS2 and CTSPC*. Family Research Laboratory, University of New Hampshire.
- Tajalli, F., & Ardalan, E. (2010). [Relation of Family Communication Patterns with Self-efficacy and Academic Adjustment]. *Journal of Psychology*, 14(1) 62-78 [in Persian].
- Tak, Y. R., Van Zundert, R. M., Kleinjan, M., & Engels, R. C. (2015). Mindful Parenting and Adolescent Depressive Symptoms: The Few Associations Are Moderated by Adolescent Gender and Parental Depressive Symptoms. *Mindfulness*, 6(4) 812-823.
- Tamadoni, M., Hatami, M., & Hashemirazini, H. (2011). [General self efficacy, academic procrastination and academic achievement in University students]. *Journal of Educational Psychology*, 6(17) 65-85 [in Persian].
- Tozandehjani, H., Tavakolizadeh, J., & Lagzian, Z. (2011). [The effect of parenting styles on self-efficacy and mental health of students]. *The Horizon of Medical Sciences Journal*, 17(2) 56-64 [in Persian].
- Visser, M. M., Telman, M. D., de Schipper, J. C., Lamers-Winkelmann, F., Schuengel, C., & Finkenauer, C. (2015). The effects of parental components in a trauma-focused cognitive behavioral based therapy for children exposed to interparental violence: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 15(1) 131.