

Review

The effectiveness of adaptive parenting training on parenting self-efficacy and emotion regulation of mothers with children 2-8 year old

Peyman Hatamian^{1*}, Kazem Rasoulzadeh Tabatabaei²

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

2. Associated Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Ferdosi Mashhad University, Mashhad, Iran.

*Corresponding Author: E-mail: hatamian.p@lu.ac.ir

(Received 1 April 2025 Accepted 5 April 2025)

Abstract

Introduction: Since the appropriate quality of parenting is a very important factor in the development and health of children, the present study aimed to investigate the effectiveness of adaptive parenting training on parenting self-efficacy and emotion regulation of mothers with children aged 2 to 8 years.

Method: The present study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of 28 mothers with children aged 2 to 8 years in Tehran who were selected by purposive sampling using inclusion criteria and randomly assigned to two experimental and control groups (14 in the experimental group and 14 in the control group). The research instruments were the Parenting Self-Efficacy Scale of Domka et al. (1996) and the Emotion Regulation Strategies Scale of Gross and John (2003). The experimental group received the educational program in 6 sessions 60-minute, while the control group did not receive such education. Finally, the data were analyzed using multivariate analysis of covariance using SPSS version 25 software.

Findings: The results of the analysis of covariance showed a significant difference between the control and experimental groups in the post-test phase ($p = 0.001$). Therefore, it can be said that the adaptive parenting training package was effective in increasing parenting self-efficacy and emotion regulation in mothers.

Conclusion: Based on the findings, it can be concluded that adaptive parenting training can be effective in increasing mothers' self-efficacy and regulating their emotions. Therefore, it is suggested that adaptive parenting training content be used to increase parenting self-efficacy and improve emotional management of mothers with young children.

Keywords: Adaptive parenting, emotion regulation, self-efficacy, mothers

ClinExc 2026;16(92-101) (Persian).

تاثیر آموزش فرزندپروری سازگاران بر خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان مادران با کودکان ۲ تا ۸ ساله

پیمان حاتمیان^{۱*}، سید کاظم رسول زاده طباطبایی^۲

چکیده

مقدمه: از آنجایی که کیفیت مناسب فرزندپروری یک عامل بسیار مهم در رشد و سلامت کودکان است، مطالعه حاضر با هدف تاثیر آموزش فرزندپروری سازگاران بر خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان مادران دارای کودکان ۲ تا ۸ ساله انجام شد.

روش کار: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل ۲۸ نفر از مادران دارای فرزند با دامنه سنی ۲ تا ۸ سال شهر تهران بود که با روش نمونه گیری هدفمند و با استفاده از معیارهای ورود انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۴ نفر در گروه آزمایش و ۱۴ نفر در گروه کنترل) گمارده شدند. ابزار پژوهش مقیاس خودکارآمدی والدگری دومکا و همکاران (۱۹۹۶) و مقیاس راهبردهای تنظیم هیجان گروس و جان (۲۰۰۳) بود. گروه آزمایش در ۶ جلسه ۶۰ دقیقه ای برنامه آموزشی را دریافت کردند و گروه کنترل چنین آموزشی را دریافت نکرد. در نهایت داده ها با روش تحلیل کواریانس چند متغیره و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان دهنده تفاوت معنادار بین گروه های کنترل و آزمایش در مرحله پس آزمون وجود داشت. بنابراین می توان گفت که بسته آموزشی فرزندپروری سازگاران بر افزایش خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان مادران تاثیر گذار بود.

نتیجه گیری: بر اساس یافته های به دست آمده می توان نتیجه گیری نمود که آموزش فرزندپروری سازگاران می تواند در افزایش خودکارآمدی مادران و تنظیم هیجان آنها موثر باشد. بنابراین پیشنهاد می شود که از محتوای آموزشی فرزندپروری سازگاران در جهت افزایش خودکارآمدی والدگری و ارتقای مدیریت هیجانی مادران دارای فرزندان کم سن و سال استفاده نمود.

واژه های کلیدی: فرزندپروری سازگاران، تنظیم هیجان، خودکارآمدی، مادران.

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

۲. استاد گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

*نویسنده مسئول: خرم آباد، لرستان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه روانشناسی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۲۱ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۴۰۴/۱۰/۰۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۱/۱۶

E-mail: hatamian.p@lu.ac.ir

مقدمه

تعامل سازنده بین والد-کودک همواره از مهم‌ترین مسائل تربیتی به شماره می‌رود، چرا که مستقیماً با سلامت و رشد جسمی، عاطفی، اجتماعی و دلبستگی کودک مرتبط است، به گونه‌ای که شخصیت، رفتار، رابطه و انتخاب‌های زندگی آینده کودک را تعیین می‌کنند (۱). رابطه والد-کودک یک مدل رابطه نسبتاً پایدار است که از تعامل بین کودکان و والدین آنها شکل گرفته است و تاثیر قابل توجهی بر رشد و ارتقای سلامت کودکان دارد (۲).

یکی از عوامل بسیار مهم در ارتقاء سلامت فرزندان، خودکارآمدی والدین است (۳). در واقع خودکارآمدی والدگری را می‌توان به میزان اعتقاد والدین در تاثیر گذاری سالم و موفقیت آمیز بر عملکرد فرزندان خود تعریف نمود، به عبارت دیگر میزان خودکارآمدی والدگری به چگونگی قضاوت والدین در مورد توانایی خودشان جهت انجام وظایف والدینی به شیوه موفق، اشاره دارد (۴). خودکارآمدی بالا در والدین موجب افزایش پشتکار و استقامت در فرزندان می‌شود و برعکس خودکارآمدی پایین موجب خواهد شد که آنها قبل از رسیدن به پیامدهای مطلوب، تلاش خود را متوقف کنند (۵). بدیهی است خانواده‌های سالم که مشکلات اعضای خانواده در آنها کمتر است، خودکارآمدی بالاتری را احساس می‌کنند، به‌طور کلی، مؤثر بودن در بهبود رشد کودکان و اعتماد از ویژگی‌های مرتبط با خودکارآمدی والدگری هستند (۶). نتایج پژوهش‌های مختلفی نشان داده است که برخی از رفتارهای مشکل ساز فرزندان در خانواده نتیجه عدم خودکارآمدی والدین و مخصوصاً از سوی مادر است، چراکه علارغم افزایش درگیری پدرانه در مراقبت از فرزندان اما هم چنان میزان درگیری مادران در فرزندپروری بیشتر است (۷-۸). روسینزیگ (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای بدین نتیجه دست یافت که خودکارآمدی والدگری، یک مفهوم شناختی درباره عملکرد پدر و مادر است و به ارزیابی آنها از توانایی خودشان مربوط

می‌شود، این نوع خودکارآمدی به باور پدر و مادر درباره توانایی آنها در نقش والدین اشاره دارد (۹). یکی دیگر از عوامل روانشناختی که می‌تواند در تربیت و فرزندپروری نقش مهمی ایفا نماید، چگونگی مدیریت و تنظیم هیجان از طرف سرپرستان آنها و مخصوصاً مادران است (۱۰)، چراکه مادران جزو نخستین و مهم‌ترین افرادی هستند که در ارتقای سلامت جسمانی و روانشناختی فرزندان خود سهم بیشتری دارند، از این رو کنترل مناسب هیجان از سوی آنها می‌تواند تاثیر بسزایی بر سلامت روانشناختی فرزندان به همراه داشته باشد (۱۱). منظور از تنظیم هیجان مادران، در واقع به کارگیری مجموعه راهبردهایی را شامل می‌شود که در جهت کاهش، افزایش یا نگهداری تجارب هیجانی از آنها استفاده خواهد شد (۱۲). به عبارت دیگر، تنظیم هیجان به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی- روانی- فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (۱۳). نتایج پژوهش‌ها نشان داده است مادرانی که سطوح بالایی از استرس و مشکلات هیجانی را تجربه می‌کنند در مقابله با ایفای نقش والدینی ضعف نشان می‌دهند و در نتیجه در تربیت کودکان با مشکلاتی مواجه می‌شوند که افزایش اختلال‌های رفتاری در کودک را به دنبال خواهد داشت (۱۴). در واقع، مدیریت درست هیجان از سوی مادران نشانگر توانمندی آنها در سازگاری، ابتکار عمل، وجدان کاری، اعتمادسازی درونی، انعطاف‌پذیری و نگرش جامع به محیط خانواده است و شبیه یک مکالمه درونی است که فرزندان را از شرایط منفی و مخرب دور نگه می‌دارد (۱۵). بنابراین داشتن مهارت‌های مدیریت هیجانی از سوی والدین موجب کاهش استفاده از راهبردهای منفی هیجانی برای مقابله با مشکلات رفتاری کودکان و شرایط استرس‌زا در آنان می‌شود و این امر موجب سلامت هیجانی و حتی موفقیت آنان در آینده خواهد شد (۱۶).

از جمله برنامه‌های تربیتی اثرگذار که می‌تواند میزان خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان را در مادران افزایش دهد، آموزش صحیح فرزندپروری به شیوه سازگاران است. فرزندپروری سازگاران یک طرح جامع و مناسب در مورد فرزندپروری است که رابطه مثبت بین والدین و کودکان ایجاد نموده و به والدین کمک می‌کند که راهبردهای مناسب و کارآمد در جهت تربیت و پرورش فرزندان خود بیاموزند و در طول مسیر رشدی فرزندان از آن راهبردها کمک بگیرند (۱۷). در همین راستا، نتایج مطالعه رادفر و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد که آموزش شیوه‌های مناسب فرزندپروری به والدین در جهت نحوه برخورد با فرزندان نوجوان خود می‌تواند موجب افزایش سلامت روانشناختی و کاهش پرخاشگری آنان شود (۱۸).

در نهایت بایستی گفت از آنجایی که مادران به عنوان یکی از اصلی‌ترین مسئولان تربیت فرزندان نقش بسیار مهمی در رشد و سلامت روانشناختی و حتی جسمانی آن‌ها بر عهده دارند، بنابراین برای اینکه از عهده این مسئولیت مهم و حیاتی بر بیایند لازم است اطلاعات بسیار زیادی درباره شیوه تربیت و آموزش فرزندان خویش مخصوصاً در دوران کودکی آن‌ها بیاموزند تا بتوانند به شیوه مطلوب با فرزندان خویش ارتباط گرفته و آن‌ها را برای ورود به جامعه آماده سازند، از این رو ضرورت انجام مطالعات مرتبط با شیوه فرزندپروری سازگاران به شدت احساس می‌شود، فلذا با توجه به اهمیت سازه‌های هیجانی و تربیتی در جهت شکل‌گیری شیوه مناسب فرزندپروری، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش فرزندپروری سازگاران بر خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان مادران با کودکان ۲-۸ ساله انجام شد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های نیمه‌تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۲۸ نفر از مادران دارای فرزند با دامنه سنی ۲-۸

سال سال شهر تهران بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند و با استفاده از معیارهای ورود انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۴ نفر در گروه آزمایش و ۱۴ نفر در گروه کنترل) گمارده شدند. پس از اخذ رضایت از شرکت‌کنندگان و توضیح دادن این موضوع که نتایج یافته‌های این تحقیق فقط جهت انجام یک مطالعه پژوهشی است و اطلاعات شخصی افراد در اختیار هیچ شخص یا ارگانی قرار نخواهد گرفت، پرسشنامه خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان در اختیار افراد قرار گرفته شد، نحوه‌ی پاسخگویی به پرسشنامه‌ها برای شرکت‌کنندگان توسط محقق توضیح داده شد. جهت رعایت اخلاق پژوهشی از شرکت‌کنندگان خواسته شد که در صورتی که به هر نحوی علاقه‌ای به ادامه همکاری ندارند می‌توانند تا قبل از شروع جلسات آموزشی از شرکت در جلسات انصراف دهند. سپس گروه اول یک دوره آموزش ۶ جلسه‌ای فرزندپروری سازگاران (۶۰ دقیقه‌ای) دریافت نمودند و گروه دوم چنین آموزشی دریافت نکردند. ملاک‌های ورود در پژوهش شامل؛

الف) مادر حداقل ۱ فرزند ۲ تا ۸ ساله بودن،

ب) علاقمند به همکاری و رضایت کامل جهت شرکت در پژوهش بود.

از جمله ملاک‌های خروج نیز نداشتن فرزند ۸-۲ ساله و عدم انگیزه و رضایت جهت شرکت در پژوهش بود. بعد از پایان آموزش دوباره پرسشنامه‌های نامبرده در اختیار افراد حاضر در پژوهش قرار داده شد تا مبنایی برای مقایسه بعدی باشد. نهایتاً تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده با استفاده از روش تحلیل کواریانس چند متغیره و به وسیله نرم افزار SPSS-25 انجام شد. جلسات آموزش فرزندپروری سازگاران (۱۷)، توسط پژوهشگر در ۶ جلسه، هفته‌ای یک جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا شد. در جدول شماره ۱ خلاصه جلسات فرزندپروری سازگاران ارائه شده است.

ابزار پژوهش

الف) مقیاس خودکارآمدی والدگری: این مقیاس

یافته ها

نمونه بررسی شده پژوهش حاضر شامل ۲۸ نفر از مادران دارای فرزند با دامنه سنی ۲ تا ۸ ساله بود که نتایج حاکی از محقق شدن پیش فرض های مربوط به تحلیل کواریانس بود. جهت بررسی فرضیه ها از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره انجام گرفت که نتایج آن در جداول زیر آمده است. شاخص های توصیفی گروه ها، قبل و بعد آزمایش در جدول ۲ آمده است.

مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه های آزمایش و کنترل دلالت بر آن دارد که به دنبال آموزش فرزندپروری در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، میانگین نمرات خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان افزایش پیدا کرد. جهت بررسی پیش فرض های نرمال بودن، برابری واریانس و همگنی کواریانس از آزمون لوین و آزمون باکس استفاده شد که با توجه به عدم معناداری هیچ یک از متغیرهای پژوهش در آزمون های ذکر شده فرض همگنی واریانس ها رعایت شد. در ادامه نتایج تحلیل کواریانس مرتبط با متغیرهای پژوهش آمده است.

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که مقدار آماره آزمون F در سطح (۰/۰۰۱) معنادار است. بنابراین با توجه به نتایج فوق می توان گفت که بین دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر نمرات خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان بعد از مداخله آموزش فرزندپروری سازگاران افزایش معناداری یافت که بیانگر اثربخشی مداخله فرزندپروری سازگاران است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش فرزندپروری سازگاران بر خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان مادران دارای کودکان ۲ تا ۸ ساله انجام شد. نتایج یافته ها نشان داد که آموزش فرزندپروری سازگاران تاثیر مثبت و معناداری بر افزایش خودکارآمدی

توسط دوما و همکاران (۱۹۹۶) به منظور ارزیابی خودکارآمدی والدین در ارتباط با امور مرتبط با والدگری تدوین و ساخته شد. مقیاس حاضر شامل ۱۰ گویه است که به صورت لیکرت ۷ درجه ای از نمره ۱ (به ندرت) تا ۷ (همیشه) نمره گذاری می شود. سوالات ۱، ۳، ۵، ۶، ۸، معکوس نمره گذاری می شوند، دامنه نمره ای که فرد می تواند کسب کند بین حداقل ۱۰ تا حداکثر ۷۰ است و هر چقدر فرد نمره بالاتری بگیرد به معنای خودکارآمدی والدگری بالاتر و برعکس نمره پایین نشانگر خودکارآمدی والدگری پایین است. سازنده گان اصلی مقیاس روایی و پایایی آن را تایید کردند و ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۷۰ گزارش نمودند (۱۹). در ایران نیز آبارشی و همکاران پایایی پرسشنامه را بررسی و آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۹ بدست آوردند (۲۰). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۴ بدست آمد.

ب) پرسشنامه تنظیم هیجان: این پرسشنامه به منظور اندازه گیری راهبردهای تنظیم هیجان توسط گروس و جان (۲۰۰۳) تدوین شده است. این پرسشنامه مشتمل بر دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد با ۶ گویه و سرکوبی با ۴ گویه می باشد. شرکت کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می دهند. سوالات ۲، ۴، ۶، و ۹ پرسش نامه بعد سرکوبی را مورد سنجش قرار می دهند و بقیه سوالات تنظیم ارزیابی مجدد را مورد سنجش قرار می دهد. در پژوهش گراس و جان همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. و در پژوهش بیگدلی و همکاران مقدار آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و سرکوبی ۰/۷۹ به دست آمد (۲۱). همچنین در پژوهش حاتمیان و همکاران (۱۳۹۹) پایایی کلی پرسشنامه بررسی و آلفای کرونباخ آن ۰/۶۶ گزارش شد (۲۲). در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه بررسی و آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۶۹ بدست آمد.

والدگری و تنظیم هیجان مادران دارد. چنین نتیجه‌ای تا حدودی همسو با نتایج پژوهش‌های زیتزمان و همکاران (۲۰۲۴)؛ زیمر گمبک و رادلوف (۲۰۲۲) (۱۱)؛ موریس، کریس و سیلک (۲۰۱۷) (۲۳) بود. در همین راستا براندائو و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی که به بررسی مرور سیستماتیک تنظیم هیجان در والدین پرداختند، بدین نتیجه دست یافتند که ارائه برنامه‌های آموزشی لازم به والدین می‌تواند به آنها در جهت مدیریت هیجانی در هنگام تربیت و آموزش فرزندان کمک کند (۲۴). کلینیکوف و همکاران (۲۰۲۵) نیز در مطالعه‌ای دریافتند که امنیت روانشناختی و سطح بالای خودکارآمدی در خانواده و مخصوصاً والدین مهمترین دلیل در سلامت و رشد روانی فرزندان است (۲۵). حاتمیان و رسول زاده طباطبایی (۱۴۰۳) نیز در پژوهشی که با هدف آسیب شناسی برخی شیوه‌های فرزند پروری از دیدگاه متخصصان سلامت روان و والدین ایرانی انجام دادند بدین نتیجه دست یافتند که شیوه‌های نامناسب فرزند پروری می‌تواند منجر به شکل‌گیری آسیب‌های جبران‌ناپذیر در فرزندان شود و بر ادامه زندگی فردی و اجتماعی آنها تأثیر منفی بر جای بگذارد (۲۶). شکری و تقی زاده هیر (۱۴۰۳) در پژوهشی که با هدف اثربخشی فرزند پروری مثبت به مادران بر خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان داری اختلال یادگیری خاص انجام دادند بدین نتیجه دست یافتند که برنامه فرزند پروری مثبت می‌تواند به عنوان روشی مؤثر در بهبود خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان مبتلا به اختلال یادگیری خاص در نظر گرفته شود. بنابراین آنها پیشنهاد دادند که روانشناسان کودک و متخصصان می‌توانند از تکنیک‌های فرزندپروری در جهت بهبود مشکلات روانشناختی این کودکان استفاده نمایند (۲۷). متقی (۱۴۰۳) نیز در مطالعه‌ای ضمن بررسی اثربخشی آموزش فرزند پروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی و رابطه والد-کودک در مادران جوان، بدین نتیجه رسید که آموزش فرزند پروری مبتنی بر پذیرش و تعهد منجر به افزایش خودکارآمدی

والدینی و بهبود رابطه والد-کودک در مادران جوان خواهد شد و سلامت روانی آنها را ارتقا خواهد داد (۲۸). قابل ذکر است علارغم بررسی پژوهشگران نتایج مطالعاتی که ناهمسو باشد نتایج یافته‌های حاضر باشد یافت نشد.

در تبیین اثربخشی برنامه آموزش فرزندپروری سازگاران بر خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان مادران می‌توان اظهار داشت این برنامه به والدین مهارت‌های خاصی برای یادگیری شیوه‌های تعامل و تربیت با فرزند آموزش می‌دهد. این مهارت‌ها شامل شناسایی راهبردهای مناسب تربیت فرزند و چگونگی مدیریت برنامه‌های آموزشی به آنها است. به این منظور، این مداخله والدین را تشویق می‌کند که احساسات مثبتی مانند شناخت نسبت به نیازهای فرزندان، صمیمیت با آنها و داشتن نظم و انضباط را پرورش دهد که می‌تواند با عواطف منفی مقابله کرده و خودکارآمدی را در آنها افزایش دهد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم ارزیابی نتایج در مرحله پیگیری بود که تصمیم‌گیری در رابطه با پایداری نتایج را با محدودیت مواجه می‌سازد. همچنین، این مطالعه صرفاً در مادران انجام شده است و تعمیم نتایج به پدران را با محدودیت مواجه می‌سازد. پیشنهاد می‌شود از آنجایی که بسیاری از والدین، شناخت کافی از خودکارآمدی والدگری ندارند و از مهارت کافی برای مدیریت صحیح مشکلات رفتاری کودکان برخوردار نیستند، بنابراین با آموزش صحیح مهارت فرزندپروری سازگاران به والدین می‌توان تا حدودی چنین مشکلاتی را کاهش داد.

نتیجه‌گیری

در نهایت می‌توان گفت که از آنجایی که والدین و مخصوصاً مادران نقش بسیار مهمی در پرورش فرزندان دارند، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش فرزندپروری سازگاران بر خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان مادران دارای کودکان تأثیر بسیار مهمی

دارد. این نتایج می‌تواند برای مسئولان، برنامه ریزان، مشاوران، درمانگران، مادران و تمامی افرادی که با کودکان ارتباط مستقیم دارند تلویحات کاربردی داشته باشد.

سپاسگزاری

از تمام کسانی که ما را در انجام این مطالعه یاری رساندند قدردانی می‌شود، مقاله حاضر با کد اخلاق

تضاد منافع

بین نویسندگان تعارض منافی وجود ندارد.

IR.UM.REC.1402.108 مورد تأیید کمیته اخلاق دانشگاه فردوسی مشهد قرار گرفته است. همچنین در این مطالعه تلاش شده است که تمامی ملاک‌های روش‌شناسی تحقیق و اخلاق پژوهشی رعایت شود.

جدول شماره یک: خلاصه محتوای جلسات آموزشی فرزندپروری سازگاران	
جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول: شناخت صحیح رشد (جسمانی-روانشناختی) و نیازهای فرزندان	آموزش به والدین جهت شناخت درست از رشد جسمانی-روانشناختی فرزندان، توجه و اهمیت به تغییرات فیزیولوژی فرزندان در طول مسیر رشد، آموزش شیوه برخورد والدین با تغییرات عاطفی، شناختی و خلق و خوی فرزندان در مسیر رشد، آموزش به والدین جهت آگاهی و شناخت هر چه بهتر نقاط قوت و ضعف (جسمی-روانی) فرزندان، آگاهی ساختن والدین نسبت به درک تفاوت های فردی فرزندان (دختر و پسر) در مسیر رشد
جلسه دوم: داشتن برنامه های باثبات و معقول برای تربیت فرزندان	آموزش به والدین جهت داشتن برنامه هدفمند و باثبات جهت تربیت فرزندان، نداشتن انتظار نامعقول در برنامه ریزی، انعطاف در عین اقتدار، مطالعه منابع موثق تربیتی جهت برنامه باثبات.
جلسه سوم: شناخت شیوه های درست حمایت و همراهی فرزندان	آموزش به والدین جهت حمایت منطقی (مادی و معنوی) از فرزندان در شرایط و موقعیت های مختلف، شیوه درست و منطقی حمایت از فرزندان، درک شرایط دشوار فرزندان در موقعیت های مختلف، آشنایی با شیوه درست حمایت عاطفی از فرزندان.
جلسه چهارم: شیوه صحیح ابراز محبت، مهر ورزی و صمیمیت	آموزش شیوه صحیح ابراز محبت، مهر ورزی و صمیمیت با فرزندان، شیوه درست عشق ورزیدن به فرزندان، درک عواطف و هیجان های فرزندان، همدلی با فرزندان در موقعیت های مختلف، احترام گذاشتن به انتخابات، ایده ها و نظرات فرزندان.
جلسه پنجم: آموزش نظم، انضباط و آشنا کردن فرزندان به حق طلبی و عدالت	آموزش به والدین در جهت آشنا کردن فرزندان به داشتن نظم و انضباط، حق طلبی و عدالت محوری در زندگی، آموزش نظم و انضباط به فرزندان، آموزش حق طلبی و دفاع از حق خویش به فرزندان، آموزش رعایت عدالت و انصاف به فرزندان.
جلسه ششم: آشنا کردن فرزندان با مضامین معنوی و اخلاقی	آشنا نمودن فرزندان با مضامین معنوی و اخلاقی، شناخت فرزندان با خالق برتر، آموزش نظم و انضباط به فرزندان، آموزش حق طلبی و دفاع از حق خویش به فرزندان، آموزش رعایت اخلاق، ارائه آموزش برنامه های ارتباط گیری با خدا در قالب ذکر و دعا.

جدول شماره دو: شاخص توصیفی متغیرها				
گروه	خودکارآمدی والدگری		تنظیم هیجان	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه آزمایش	۵۷/۲۳	۱/۸۹	۵۱/۲۵	۲/۶۰
	پیش آزمون			
	۶۴/۸۹	۲/۲۸	۶۲/۹۰	۲/۸۱
گروه کنترل	۵۶/۴۷	۱/۵۲	۵۲/۵۱	۲/۴۹
	پیش آزمون			
	۵۵/۹۳	۱/۹۳	۵۳/۰۹	۳/۰۱
	پس آزمون			

جدول شماره سه: نتایج تحلیل کواریانس مربوط به دو گروه برای خودکارآمدی والدگری و تنظیم هیجان						
متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
خودکارآمدی والدگری	پیش آزمون	۱۲۳/۷۹	۱	۱۲۳/۷۹	۲۴/۷۷	۰/۰۰۱
	گروه	۸۹/۰۱	۱	۸۹/۰۱	۱۸/۰۱	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	۸۸/۷۸	۱	۸۸/۷۸	۱۴/۲۹	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان	گروه	۶۹/۲۵	۱	۶۹/۲۵	۱۲/۵۵	۰/۰۰۱

References

- Shadi Zavareh B, Azmoudeh M, Kashefimehr B, Mesrabadi J. Effectiveness of Positive Resilience Training on Emotional Self-Regulation, Psychological Distress and Parent-Child Interaction among Mothers of Mentally Retarded Children. TB 2023; 22 (5) :89-106.
- Ataran N, Mozafari M, Ghorban Jahromi R, Amini Manesh S. The efficacy of positive parenting training and parenting based on mentalization on improving the mother-child relationship. Journal of Psychological Science. 2025; 23(143): 59-78.
- Albanese A, Russo G, Geller P. The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes child care, health and development, 2019, 3(45): 333-63.
- Holloway SD, Suzuki S, Kim S, Nagase A, Wang Q, Campbell EJ, Golshirazi M, Iwatate K, Nishizaka S. Development and cross-national validation of a revised version of the Berkeley Parenting Self-efficacy Scale. Early Childhood Research Quarterly. 2019;47:309-20.
- Fallah S, Alhousseini KA, Sabet M. The Effectiveness of Positive Parenting Education to Parents of Preschool Children on Children's Self-Control and Self-Efficacy. Islamic lifestyle with a focus on health. 2022;6(2):260-9.
- Sadeghi Manesh F, Ashori M. The Effectiveness of Resilience Program Training for Parenting Self-Efficacy among Mothers with Deaf Children: A Single-Subject Study. Positive Psychology Research. 2023 Jun 22;9(1):27-46.
- Murdock K W. An examination of parental self-efficacy among mothers and fathers. Psychol. Men Masculinities. 2013; 14: 314–23.
- Phares V, Fields S, Kamboukos D. Fathers' and mothers' involvement with their adolescents. J. Child Fam. Stud. 2009;18: 1–9.
- Rosenzweig EA. Adverse childhood experiences, parental self-efficacy, and language outcomes for children with hearing loss. Columbia University; 2020.
- Zitzmann J, Rombold-George L, Rosenbach C, Renneberg B. Emotion regulation, parenting, and psychopathology: A systematic review. Clinical Child and Family Psychology Review. 2024 Mar;27(1):1-22.
- Zimmer-Gembeck MJ, Rudolph J, Kerin J, Bohadana-Brown G. Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. International Journal of Behavioral Development. 2022 Jan;46(1):63-82.
- Hatamian P. The effect intervention psychological-based on emotional regulation on reduction job stress among nurses working in hospitals kermanshah city: case study of imam reza hospital. Occupational Medicine. 2020 Oct 13.
- Naragon-Gainey K. The structure of common emotion regulation strategies: a meta-analytic examination. Psychol. Bull. 2017, 143, 384–427.
- Waters SF, Virmani EA, Thompson RA, Meyer S, Raikes HA, Jochem R. Emotion

- regulation and attachment: Unpacking two constructs and their association. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2009; 32(1):37-47.
15. Gowdini R, Pourmohamdreza-Tajrishi M, Tahmasebi S, Biglarian A. Effect of Emotion Management Training to Mothers on the Behavioral Problems of Offspring: Parents' View. *jrehab* 2017; 18 (1) :13-24
 16. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010; 30(2):217-37.
 17. Hatamian P, Rasoulzadeh Tabatabaei K, Ghadampour E. Feasibility of A Native Package of Parenting Styles Appropriate to Iranian Culture. *Iran J Cult Health Promot* 2025; 8 (4) :348-356.
 18. Radfar S, Zarei E, Sodani M, Moallem M. The Effectiveness of Parenting Education Package on Reducing the Problems of Aggression and Breaking the Law in Adolescents: A Quasi-Experimental Study. *JRUMS* 2022; 21 (1) :17-32.
 19. Rahimi, M., Akrami, N., & Ghamarani, A. The effectiveness of positive parenting program on self-efficacy and parenting style in mothers of children with internalized and externalized disorders. *Clinical Psychology and Personality*. 2021; 19(1), 93-107.
 20. Gharadaghi, M. and amani, A. Effectiveness of positive (TRIPLE P) parenting skill training on mother-child relationship quality, parenting self-efficacy and Affective control in the divorced mothers with children. *Journal of Family Research*, 2022; 18(3), 423-443.
 21. Bigdeli I, Najafy M, Rostami M. The Relation of Attachment Styles, Emotion Regulation, and Resilience to Well-being among Students of Medical Sciences . *Iranian Journal of Medical Education* 2013; 13 (9) :721-729.
 22. Hatamian P, heydarian S, ahmadi M. Effectiveness Mindfulness based cognitive therapy training on Emotion regulation and Anxiety sensitivity in elderly with precedent heart disease. *IJRN* 2020; 6 (3) :59-65.
 23. Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child development perspectives*, 2017; 11(4), 233-238.
 24. Brandão, T., Diniz, E., Basto-Pereira, M., & Babore, A. Emotion regulation and parental burnout: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice* 2024; 31(1), 97.
 25. Keleynikov M, Cohen N, Lassri D, Gadassi- Polack R, Benatov J. Trait and state emotion regulation and parental wellbeing during war. *Personality and Individual Differences*, 2025; 241, 113175.
 26. Hatamian P, Rasolzadeh K. Pathology of some parenting Styles from the point of view of Iranian experts and parents: qualitative content analysis. *IJNR* 2024; 19 (1) :1-11.
 27. Shokri A, Taghizadeh Hir S. The Effectiveness of Positive Parenting to Mothers on Self-efficacy and Resilience of Children with Specific Learning Disorders. *Journal of Learning Disabilities*, 2024; 13(4): 36-46.
 28. Mottaghi R. The effectiveness of parenting education based on acceptance and commitment on self-efficacy and parent-child relationship in young mothers. 3 *JNE* 2024; 13 (1) :58-67.
 29. Fogel MA, Anwar S, Broberg C, Browne L, Chung T, Johnson T, et al. Society for Cardiovascular Magnetic Resonance/European Society of Cardiovascular Imaging/American Society of Echocardiography/Society for Pediatric Radiology/North American Society for Cardiovascular Imaging guidelines for the use of cardiac magnetic resonance in pediatric congenital and acquired heart disease. *Circ Cardiovasc Imaging*. 2022;15(6):e014415.