

The Effectiveness of Parenting Education, based on Self-Compassion, on Controlling Anger in Impulsive Mothers

Azam Ghane Azabadi¹, Mohammad Hassan Gerami², Omid Amini³

¹Master of Counseling and Guidance of Islamic Azad University of Yazd

²Assistant Professor, Farhangian University of Yazd

³Master of English Language Teaching, University of Research Sciences

Article History

Received: 2022/04/27

Revised: 2022/11/16

Accepted: 2022/11/19

Available online: 2022/11/19

Article Type: Research Article

Keywords: Parenting, Mindfulness-Conscious, Anger Control

Corresponding Author*:

Azam Gane Azabadi. Master of Counseling and Guidance of Islamic Azad University of Yazd

Postal code:

ORCID: 0000-0002-8570-8221

E-mail: azam.ghane66@gmail.com

Dor: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1400.16.1.3.1>

ABSTRACT

Anger issues seem to be a central problem in individuals who show impulsive tendencies (reference??). Therefore, the aim of this study was to determine the effectiveness of parenting education based on compassion-based mindfulness in controlling the anger of mothers. The research method was quasi-experimental with a pre-test post-test design with a control group and the statistical population included all mothers referred to the Iranian Welfare Organization in 2019. The sample size consisted of 30 impulsive mothers who were selected by available methods and were randomly divided into experimental (n = 15) and control (n = 15) groups. The research tool for data collection was the Anger Control Questionnaire and to provide parenting training based on compassion-based on mindfulness, a workshop designed by the researcher was conducted in 14 sessions of 60 minutes for the experimental group. The results showed that the level of covariance analysis test showed that parenting education based on mindfulness-based on compassion was effective in controlling mothers' anger and 52% of the post-test scores were explained by parenting education. According to the results of this study, the skills used in parenting education and mindfulness can help impulsive mothers to have more control over their anger. Therefore, by including parenting education in the programs of related organizations such as education, families can be helped effectively.

Citation: Ghane Azabadi, A., Hassan Gerami, M., Amini, O. (1400/2022). The effectiveness of parenting education, based on self-compassion, on controlling the anger of mothers, 16 (1). 15-23.

Dor: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1400.16.1.3.1>

اثربخشی آموزش فرزند پروری بر پایه‌ی شفقت خود بر کنترل خشم مادران

اعظم قانع عزآبادی^۱، محمد حسن گرامی^۲، امید امینی^۳

^۱کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی یزد

^۲استادیار دانشگاه فرهنگیان یزد

^۳کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی، دانشگاه علوم تحقیقات

اطلاعات مقاله

چکیده

دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۲۷

اصلاح نهایی: ۱۴۰۱/۰۸/۲۵

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۲۸

انتشار آنلاین: ۱۴۰۱/۰۸/۲۸

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

کلیدواژه‌ها: فرزند پروری، شفقت خود، کنترل خشم

نویسنده‌ی مسئول*:

اعظم قانع عزآبادی، کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی یزد

کد پستی:

ارکد: ۸۲۲۱-۸۵۷۰-۰۰۰۲-۰۰۰۰

پست الکترونیکی:

azam.ghane66@gmail.com

خشم یکی از مهم‌ترین پدیده‌های زندگی است که به دلیل تأثیر آن بر سلامت روحی و جسمی افراد، یکی از موضوعات ضروری است. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل خشم مادران انجام شد. روش پژوهش: روش پژوهش، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری شامل تمام مادران مراجعه‌کننده به بهزیستی یزد در سال ۱۳۹۷ بود. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر از مادران که به روش در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار پژوهش برای گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه‌ی کنترل خشم بود و برای ارائه‌ی آموزش فرزندپروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی، کارگاه آموزشی طی ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. یافته‌ها: نتایج با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش فرزندپروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل خشم مادران مؤثر است و ۵۲ درصد از نمره‌های پس‌آزمون کاهش یافته است به خاطر آموزش فرزندپروری است. نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این پژوهش، مهارت‌های مورد استفاده در آموزش فرزندپروری و ذهن‌آگاهی می‌تواند به مادران کمک کند تا بر خشم خود کنترل بیشتری داشته باشند. بنابراین با گنجاندن آموزش فرزندپروری در برنامه‌های سازمان‌های مرتبط مانند آموزش و پرورش می‌توان به خانواده‌ها کمک مؤثری انجام داد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

خشم برای قرن‌ها موضوع مورد توجه دانشمندان بوده است. خشم به شیوه‌های گوناگونی تعریف شده است. انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۰۹) خشم را به منزله‌ی یک هیجان مفید تعریف کرده است که اگر خارج از کنترل باشد و روابط میان- فردی افراد را تحت تأثیر قرار دهد، می‌تواند مخرب هم باشد (افشانی، ابویی، ۲۰۱۸/۱۳۹۷). خشم، واکنشی است که در موقعیت‌های گوناگونی از ناکامی‌های واقعی یا خیالی، آسیب‌ها، تحقیرها یا بی‌عدالتی‌ها برانگیخته می‌شود و ممکن است به پاسخ‌های غیرارادی مانند افزایش فشارخون، ضربان قلب، تعریق و افزایش قند خون منجر شود. خشم و تکانش‌گری می‌توانند آغازگر بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها باشد (قاسمزاده و جانی، ۲۰۱۳/۱۳۹۲).

از طرفی خشم یکی از هیجان‌های پیچیده‌ی انسان و واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است و عدم مهار آن می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی و جرم بزه و تجاوز به حقوق دیگران و یا درون‌ریزی شده و باعث انواع مشکلات جسمی و روانی مثل زخم معده، سردردهای میگرنی و افسردگی شود (شیرازی و همکاران، ۲۰۱۱/۱۳۹۰). کنترل خشم برای موفقیت در بسیاری از ابعاد زندگی مهم است. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد با کنترل خشم بالا، سازش‌یافتگی روان‌شناختی بهتر و روابط بین فردی مطلوب‌تری دارند (حسین‌خانزاده، همتی‌علمدارلو، آقابابایی، مرادی و رضایی، ۲۰۱۱/۱۳۹۰) و به منزله‌ی یکی از انواع مهارت‌های اجتماعی می‌تواند میزان موفقیت را در زندگی تعیین کند (محمدی‌مصبری، شفیعی‌فرد، داوری و بشارت، ۲۰۱۲/۱۳۹۱). لذا کنترل خشم یکی از مؤثرترین برنامه‌های پیشگیری از شیوع انواع رفتارهای پرخطر و افزایش کارآمدی شخصی و اجتماعی است (کابوسی و قربانی، ۲۰۱۶/۱۳۹۵). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که وجود اختلال‌های رفتاری هم‌چون پرخاشگری بر تعامل والدین- فرزند و سایر اعضای خانواده تأثیر منفی می‌گذارد. زیرا والدین از مشکلات روان‌شناختی بیشتری برخوردار شده و در مهارت‌های فرزند پروری دچار احساس بی‌کفایتی می‌شوند (اسچلینگ؛ ۲۰۱۱، جانستون؛ ۲۰۱۲). با توجه به آسیب‌پذیری جامعه نسبت به خشم و تکانشگری، خانواده به‌عنوان

اولین نهاد اجتماعی باید مورد توجه خاص قرار گیرد. خانواده در عین حال یکی از واحدهای مهم و تعیین‌کننده‌ی سرنوشت افراد هر جامعه است و رفتارهای والدین در این واحد از عوامل بسیار مؤثر بر وضعیت فرزندان آن‌ها است. برخوردار بودن از مهارت کنترل خشم باعث افزایش قدرت سازگاری والدین و بالا رفتن ظرفیت روان‌شناختی آن‌ها می‌شود (جعفری، صمدی جواهری و حسامپور، ۲۰۱۶/۱۳۹۵).

از عوامل مؤثر بر کنترل خشم، شفقت به خود است. سازی شفقت به خود با سبک‌های مقابله و تنظیم هیجان‌ها نیز مرتبط است (کولتس، گیلبرت؛ ۲۰۱۲). از جمله روش‌های جدیدی که در حوزه‌ی روان‌شناسی شناختی به کار گرفته شده است، درمان شناختی مبتنی بر ذهن شفقت‌ورز است. این روش درمانی برای کمک به افراد جهت گذر از رابطه‌ی سلطه‌گر تنظیم شده است و به گسترش بیشتر یک رابطه محبت‌آمیز با خود تأکید می‌کند (گیلبرت و آیرونز؛ ۲۰۰۵). خودشفقت‌ورزی شامل مراقبت کردن و دلسوزی کردن نسبت به خود در مواجهه با سختی‌ها و یا نارسای‌های ادراک شده است. خودشفقت‌ورزی بالا با بهزیستی روان‌شناختی همراه است و از افراد در مقابل استرس حمایت می‌کند (نف، کرکپاتریک و رود؛ ۲۰۰۷) و به معنای پذیرش احساسات آسیب‌پذیر، مراقبت و مهربانی نسبت به خود، نگرش غیرارزیابانه نسبت به نارسای‌ها و شکست‌های خویش و بازنشاسی تجربیات فرد، تعریف می‌شود (راس؛ ۲۰۱۰) و هدف از آن، تسهیل تغییر عاطفی به منظور مراقبت بیشتر و حمایت از خود است که حمله به خود را تضعیف کرده، پذیرش خود را بیشتر و آشفتگی عاطفی را کاهش می‌دهد. بنابراین فرد را قادر می‌سازد که بیشتر خود را تسکین داده و کنترل کند (گیلبرت؛ ۲۰۱۴).

در کنار خود شفقت‌ورزی، از جمله روش‌های مؤثر برای بهبود سازگاری روان‌شناختی والدین و کاهش مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان، رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی است (چاپلین و تورپین؛ ۲۰۱۶). روان‌شناسان اجتماعی متوجه شده‌اند که شیوه‌های فرزندپروری بر ساختارهای رشد ذهنی و عقلی کودکان، پیشرفت تحصیلی و بسیاری از جنبه‌های روان‌شناختی از جمله احساس خود اعتمادی و احساس موفقیت در کارها تأثیر فراوان دارد (بالانتین؛ ۲۰۱۱) و کیفیت فرزندپروری تا هنگامی که یک

8 . Raes

9 . Gilbert

1 . Chaplin & Turpin

1 . Ballauntin

1 . Schilling

2 . Johnston

3 . Kolts & Gilbert

4 . Compassionate-Mind Training

5 . Irons

6 . psychological Well-being

7 . Neff, Kirkpatrick & Rude

پروتکل درمانی دعوت به عمل آمد. ۳۰ مادر انتخاب شده به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. از تمامی آن‌ها قبل از شروع درمان پیش‌آزمون و در پایان جلسات آموزشی نیز از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه‌ی استاندارد خشم اسپیلبرگر^۲

این پرسش‌نامه ۵۷ ماده‌ای شامل شش مقیاس، پنج خرده مقیاس و یک شاخص بیان خشم است که یک اندازه‌ی کلی از بیان و کنترل خشم فراهم می‌کند. در این پرسش‌نامه سه مقیاس از پنج مقیاس اصلی نسخه‌ی اول پرسش‌نامه به همان صورت حفظ شده که عبارت‌اند از: صفت خشم، برون‌ریزی خشم و درون‌ریزی خشم. دو خرده مقیاس مربوط به صفت خشم تغییر نیافته‌اند که عبارت‌اند از خلق و خوی خشمگین و واکنش خشمناک. روایی و اعتبار این پرسش‌نامه در مطالعات گوناگون رضایت‌بخش بوده است. اسپیلبرگر (۱۹۹۹) نشان داد که ضرایب آلفای حالت خشم برابر با ۰/۹۳، رگه‌ی خشم ۰/۸۷، احساس خشم ۰/۸۵، تمایل به بروز کلامی خشم ۰/۸۷، تمایل به بروز فیزیکی خشم ۰/۸۸، خلق و خوی خشمناک ۰/۸۳، واکنش خشمناک ۰/۷۰، بیان خشم برون‌ریز ۰/۶۷، بیان خشم درون‌ریز ۰/۸۰، کنترل خشم درون‌ریز ۰/۹۱ و کنترل خشم برون‌ریز ۰/۸۳ است. هم‌سانی درونی بالا میان مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های خشم و ارتباط مثبت آن با سایر ابزارهای خشم و خصومت حاکی از روایی مناسب آن‌ها است.

ضرایب آلفای کروناخ برای مقیاس‌های حالت خشم و صفت خشم، به ترتیب برابر ۰/۸۸ و ۰/۸۵ و میانگین ضرایب آلفای کروناخ برای خرده مقیاس‌های مربوط به دو مقیاس، برابر ۰/۷۶ و برای مقیاس‌های ابراز خشم و کنترل خشم و شاخص کلی ابراز خشم، برابر ۰/۷۱ و پایایی مقیاس‌های پرسش‌نامه به روش بازآزمایی در بررسی بر روی ۲۷ دانش‌آموز برابر ۰/۷۶ به دست آمد (نویدی، ۲۰۰۸/۱۳۸۷).

روش اجرای پژوهش

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش فرزند پروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل خشم مادران انجام گرفت و با توجه به اهداف و موضوع پژوهش، پژوهشگر با مشورت و مساعدت استاد راهنما، به طراحی این کارگاه آموزشی اقدام کرد و به آموزش بر روی گروه آزمایش که به‌صورت تصادفی انتخاب شده بودند پرداخت. در این تحقیق از شیوه‌ی شبه آزمایشی استفاده شد که ابتدا

شخص به نوجوانی قدم می‌گذارد پایدار می‌ماند (یوسفی، ۲۰۰۷/۱۳۸۶)؛ بنابراین شناسایی نحوه‌ی تأثیر سبک‌های فرزندپروری والدین به عنوان عاملی تأثیرگذار در ایجاد و شکل‌گیری مهارت‌ها و تمام ابعاد زندگی آن‌ها ضرورتی انکارناپذیر دارد (استار، ۲۰۱۱)؛ و لزوم بررسی شیوه‌های فرزندپروری والدین و آگاهی از اثرات متفاوت آن بر زندگی فرزندان به خوبی آشکار است (مقصودی، درویشی و امیرآبادی، ۲۰۱۴/۱۳۹۳).

خشم، از علل اصلی مراجعه به مراکز مشاوره و روان‌درمانی است و به عنوان مشکل اصلی بهداشتی مطرح است. برانگیختگی خشم به صورت مکرر می‌تواند، فعال‌کننده رفتار پرخاشگرانه بوده و به سازگاری روان‌شناختی و سلامت فردی و اجتماعی آسیب برساند؛ بنابراین استفاده از شیوه‌های پیشگیرانه و کارآمد مدیریت خشم ضروری به نظر می‌رسد. زیرا که مدیریت خشم به فرد کمک می‌کند تا یاد بگیرد چه طور خونسرد باشد و احساس منفی قبل از شروع خشم را مهار کند (محمدعلی و صالحی، ۲۰۱۵/۱۳۹۴). حال با توجه به اینک متغیرهای بیان شده از عوامل مهم و تأثیرگذار در سلامتی جامعه است و نیز به علت کمبود پژوهش در این زمینه، اهمیت آن‌ها روز به روز بیشتر احساس می‌گردد و به‌عنوان یک نیاز ضرورت پیدا می‌کند. از این رو تحقیق حاضر به این موضوع اختصاص یافته است و به بررسی اثربخشی آموزش فرزند پروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل خشم مادران می‌پردازد.

روش پژوهش

این تحقیق بر اساس اهداف از نوع تحقیقات کاربردی است. هم‌چنین روش پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با در نظر داشتن دو گروه آزمایش و کنترل و اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. در این پژوهش، دو گروه آزمایش و کنترل دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. یک بار قبل از شروع آموزش و بار دوم بعد از اتمام آموزش‌ها است. بر این اساس، گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل قرار گرفت در حالی که به گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی داده نشد.

حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین منظور با مراجعه به مرکز بهزیستی شهر یزد مادرانی که به مرکز مراجعه کرده بودند را شناسایی و پس از تماس با آن‌ها و توضیح اهداف این پژوهش از آن‌ها در صورت تمایل برای شرکت در این

۲. STAXI-2

۱. Starr

مقایسه شدند. شرح کامل جلسات در جدول ۱ آمده است.

دو گروه گواه و آزمایش در معرض پیش‌آزمون مذکور قرار گرفتند. پس از آموزش فرزندپروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی در ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به تواتر هفته‌ای دو بار برای گروه آزمایش؛ در پایان پس‌آزمون نیز برای هر دو گروه اجرا شد و هر دو گروه با هم

جدول ۱- عناوین جلسات آموزش

اهداف	عناوین
آشنایی با مفهوم فرزندپروری به معنای روش علمی مدیریت رفتار کودکان بر اساس نظریات رفتاردرمانی	آموزش اصول مدیریت رفتار کودکان برای والدین
شناسایی رفتار را به عنوان یک پدیده‌ی قابل مشاهده	علل بروز مشکلات رفتاری کودکان و ارتباط مثبت با کودکان
آشنایی با کاربرد انواع روش‌های ثبت رفتار و فواید آن‌ها	ارزایشی
علل شکل‌گیری مشکلات رفتاری کودکان را بشناسید.	جلسه‌ی سوم
روش‌هایی را بیاموزید که به وسیله آن‌ها بتوانید با کودک خود بهتر ارتباط برقرار کنید.	جلسه‌ی چهارم
توضیح مفهوم شفقت به خود	جلسه‌ی پنجم
تعیین مؤلفه‌های شفقت به خود	جلسه‌ی ششم
تمرین مراقبت از بهزیستی	جلسه‌ی هفتم
تمرین توجه به رنج خود و دیگران	جلسه‌ی هشتم
تمرین همدردی با دیگران	جلسه‌ی نهم
تمرین تحمل پریشانی	جلسه‌ی دهم
تمرین هم‌دلی	جلسه‌ی یازدهم
انجام تمرینات ذهن آگاهانه	جلسه‌ی دوازدهم
انجام تمرینات ذهن آگاهانه	جلسه‌ی سیزدهم
انجام تمرینات ذهن آگاهانه	جلسه‌ی چهاردهم
ارائه‌ی پس‌آزمون	

نتایج

میانگین، انحراف معیار نمرات کنترل خشم است که در جدول ۲

ارائه شده است.

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری از قبیل

جدول ۲- آماره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون کنترل خشم در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه‌ها	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	گروه‌ها	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل خشم	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۵	۵/۹۰	گواه	پیش‌آزمون	۳۴/۳۳	۳/۸۶
		پس‌آزمون	۴۱/۰۶	۶/۱۴		پس‌آزمون	۳۶/۸۰	۴/۸۷

۱- بررسی نرمال بودن

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شده است.

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد برای مادران گروه آزمایش میانگین

نمرات کنترل خشم نسبت به مادران گروه گواه افزایش داشته است.

بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس

جدول ۲- خروجی آزمون شاپیرو-ویلک برای متغیر کنترل خشم

متغیر	گروه	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
-------	------	-------	------------	--------------

پیش‌آزمون	۰/۹۵	۳۰	۰/۶۰
کنترل خشم			
پس‌آزمون	۰/۹۶	۳۰	۰/۲۰

استفاده شده است. نتایج این آزمون به صورت زیر است.

۲- بررسی مفروضه‌ی همگنی واریانس‌ها

برای بررسی مفروضه‌ی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین

جدول ۳- خروجی آزمون لوین برای متغیر کنترل خشم

متغیر	گروه	آماره	درجه‌ی آزادی ۱	درجه‌ی آزادی ۲	سطح معناداری
کنترل خشم	پیش‌آزمون	۱/۷۸	۱	۲۸	۰/۱۹
	پس‌آزمون	۰/۰۰۵	۱	۲۸	۰/۹۴

۳- همگنی شیب رگرسیون

واقع میزان تعامل متغیر همگام با متغیر مستقل را مورد بررسی قرار می‌دهد.

در تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض دیگری از جمله همگنی شیب

رگرسیون نیز باید مورد توجه قرار گیرد. فرض همگنی شیب رگرسیون در

جدول ۴- خروجی آزمون همگنی شیب رگرسیون برای متغیر کنترل خشم

متغیر	مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
کنترل خشم	۲۸۰۸/۲۵	۱	۲۸۰۸/۲۵	۲/۳۴	۰/۱۸

مفروضه‌ها برقرار است. بعد از برقراری مفروضه‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شد. جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس (انکوا) را بر متغیر کنترل خشم را نشان می‌دهد.

با توجه به جدول‌های ۲، ۳ و ۴ در ابتدا بررسی‌های مقدماتی برای اطمینان از عدم تخطی از مفروضه‌های این روش آماری تحلیل کوواریانس انجام شد، که نتایج این بررسی‌ها نشان داد که تمام

جدول ۵- تحلیل کوواریانس کنترل خشم دو گروه در مرحله‌ی پس‌آزمون

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معناداری	مربع اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	۱۸۳۵/۷۶۴	۱	۱۸۳۵/۷۶۴	۱۸۷/۹۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۹	۱
پس‌آزمون (گروه‌بندی)	۵۲۳/۹۴۸	۱	۵۲۳/۹۴۸	۲۹/۱۹۸	۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۹۹۹
خطا	۴۸۴/۵۰۳	۲۷	۱۷/۹۴۵				
کل	۲۲۲۶۸۷	۳۰					

معناداری نسبت به گروه گواه افزایش یافته است، می‌توان ادعا نمود که در چارچوب محدودیت‌های طرح آزمایشی، آموزش فرزندپروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش کنترل خشم مادران شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش اثربخشی آموزش فرزندپروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل خشم مادران بود. همان‌گونه که نتایج نشان می‌دهد بعد از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو

همان‌گونه که جدول ۵ نشان می‌دهد بعد از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در میانگین نمرات کنترل خشم به دست آمد. اندازه‌ی اثر آموزش ۰/۵۲ بوده است بدین معنی که ۰/۵۲ از تغییرات گروه آزمایش در پس‌آزمون بر اثر مداخله آموزش بوده است. توان آماری آزمون ۱ و سطح معناداری مطلوب ($p < 0/01$)، دقت بالای آزمون و کفایت حجم نمونه را نشان می‌دهد. با توجه به این که نتایج آزمون نشان داد که نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون کنترل خشم به طور

تحقیر و مسخره کردن) و فریب خوردن توسط دیگران می‌تواند موجب خشم شوند و اگر انسان قادر به سازگاری با آن نباشد جسم و روان او مورد تهدید قرار می‌گیرد و هر لحظه زندگی افراد را مورد تهدید قرار می‌دهد؛ بنابراین به عقیده‌ی پژوهشگر این خصوصیات در افراد موجب می‌شود تا آن‌ها مشکلات و رنج‌های خود را غیرقابل تحمل بیندازد.

آموزش فرزندپروری بر اساس شفقت به خود به مادران کمک می‌کند خشم خود را مشاهده کنند و به جای اینکه به صورت واکنشی و بدون فکر پاسخ دهند به صورت ذهن‌آگاهانه و به فراخور موقعیت و در صورت نیاز، برون‌ریزی کنند. همچنین این آموزش به خود و تأکید بر مهربانی با خود به مادران کمک می‌کند خود را بدون قید و شرط بپذیرند و تمام ابعاد وجودی خود را با وجود نقاط قوت و ضعف بپذیرا باشند و دست از تلاش برای فاصله گرفتن از ویژگی‌ها و تجارب ناخوشایند خود بردارند. شفقت خود، همانند یک ضربه‌گیر در مقابل اثرات وقایع منفی عمل می‌کند. مادرانی که شفقت خود بالایی دارند از آنجا که با سخت‌گیری کم‌تر، خودشان را مورد قضاوت قرار می‌دهند، وقایع منفی در زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌های آن‌ها دقیق‌تر و بیشتر بر پایه‌ی عملکرد واقعی آن‌ها است، در عین حال که با خود مهربان هستند، مسئولیت شخصی خود را در حوادث منفی که به وجود آوردند، می‌پذیرند و در کنار آن با خودپذیری بالایی که دارند، می‌توانند مشکلات فرزندپروری را بهتر مدیریت کنند. تنظیم هیجان و کنترل خشم با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است، هنگامی که فرد از عمق جان بخواهد و تلاش کند که نسبت به خود یاری‌بخش، حمایت‌گر، مهربان و پذیرا باشد می‌تواند این کار را انجام بدهد و مهم‌تر از آن می‌تواند که ناراحتی خود را بهتر تحمل کرده و کنترل بیشتری روی رفتار و مسیر زندگی خود داشته باشد؛ بنابراین، آموزش فرزندپروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش کنترل خشم مادران می‌شود. از محدودیت‌های پژوهش این بود که، از آنجا که پژوهش حاضر بر روی مادران شهر یزد صورت گرفته است و عوامل متعدد دیگری نیز ممکن است اثر داشته باشند که کنترل تمامی آن‌ها از سوی محقق میسر نبوده است؛ لذا تفسیر نتایج و تعمیم آن‌ها باید با در نظر گرفتن این مسئله صورت گیرد. از آنجا که، آن‌چه در این تحقیق یافت شده است، آموزش فرزندپروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل خشم مادران بوده است، لذا پیشنهاد می‌شود که مشاوران و درمانگران خانواده در جلسات مشاوره برای مادران راه‌کارهای افزایش کنترل خشم و اثرات مثبت آن در پرورش فرزندان و زندگی مشترک را مورد توجه قرار دهند. همچنین آموزش پرورش از طریق گذاشتن

گروه آزمایش و کنترل در میانگین نمرات کنترل خشم به دست آمد. با توجه به این که نتایج آزمون نشان داد که نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون کنترل خشم به طور معناداری نسبت به گروه گواه افزایش یافته است، بنابراین، آموزش فرزندپروری بر پایه‌ی شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش کنترل خشم مادران شده و این فرضیه تأیید می‌شود؛ که با نتایج عیسی‌نژاد و خندان (۲۰۱۷/۱۳۹۶)، طاهر زاده (۲۰۱۷/۱۳۹۶)، موسوی و خلاصه‌زاده (۲۰۱۶/۱۳۹۵)، دهقان منشادی، غلامرضایی و غضنفری (۲۰۱۷/۱۳۹۵)، مرادیانی گیزه رود و همکاران (۲۰۱۶/۱۳۹۵) و کرجا و همکاران (۲۰۱۵) هم‌خوان است.

از عوامل مؤثر بر کنترل خشم، شفقت به خود است (کولتس و گیلبرت، ۲۰۱۲). از بسیاری جهات، شفقت به خود می‌تواند به مثابه راهبرد مقابله‌ای هیجان-محور مفید در نظر گرفته شود. از آنجا که شفقت به خود نیازمند آگاهی هوشیارانه از هیجانان خود است، دیگر از احساسات دردناک و ناراحت کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه با فهم و احساس اشتراکات انسانی به آن‌ها نزدیک می‌شویم؛ بنابراین هیجانان منفی به حالت احساسی مثبت‌تری تبدیل می‌شوند و به ما فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر دادن خود یا شرایط به صورتی اثربخش و مناسب می‌دهند (افشانی و ابویی، ۲۰۱۸/۱۳۹۷). بنابراین در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت همه‌ی والدین کم و بیش تصویری آرمانی و ایده‌آل از فرزندشان دارند مبنی بر این که چگونه باید باشند، چه اطلاعاتی را کسب نمایند، چه ارزش‌ها و معیارهای اخلاقی را بیاموزند. والدین جهت سوق دادن فرزندشان به سوی اهداف خویش، روش‌های مختلفی را به کار می‌گیرند و رفتارهایی در قبال کودک خود ارائه می‌دهند. خانواده می‌تواند ویژگی‌های مثبت و سازنده و یا منفی و مخرب را در کودکان به وجود آورد؛ بنابراین سبک فرزند پروری به‌عنوان مجموعه‌ای از نگرش‌ها نسبت به کودک است که منجر به ایجاد جو هیجانی شده رفتارهای پدر و مادر در آن جو بروز می‌کند. این رفتارها هم دربرگیرنده‌ی رفتارهای مشخص است که از طریق آن رفتارها، پدر و مادر به وظایف خود عمل می‌کنند و هم رفتارهای غیر مرتبط با هدف پدر و مادر بودن را مانند قیافه‌ها، تغییر در تن صدا یا بیان هیجان‌های غیرارادی در برمی‌گیرد.

خشم احساسی طبیعی در انسان است که همه‌ی افراد آن را به نوعی تجربه می‌کنند. هر وضعیتی که ما را ناکام کند باعث ایجاد احساس خشم می‌شود. ناکامی یعنی نرسیدن به خواسته‌های فردی. وقتی عاملی مانع رسیدن فرد به هدف و خواسته‌ها شود، عصبانیت بروز می‌کند. عاملی از جمله جسمانی (خستگی مفرط)، محدودیت‌هایی مثل (فلج یا ناتوانی پس از یک حادثه)، کم کاری فرد (آماده نبودن برای امتحان)، رفتاری دیگران (سخت‌گیری بی‌دلیل،

¹. Kolts&Gilbert

به برگزاری کارگاه‌ها و سیمینارهای رایگان درباره‌ی آثار و فواید کنترل خشم در زندگی و روان فرزندان اهتمام ورزند.

واحدهای درسی درباره‌ی کنترل خشم و اثراتی که بر روی روان دارد را از دوران مدرسه به دانش آموزان آموزش دهند و سازمان بهزیستی

قدردانی: لازم می‌دانیم از شرکت کنندگان پژوهش که امکان انجام این پژوهش را فراهم کردند قدردانی می‌شود.

تعارض منافع: بنا به اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد

حامی مالی: این مقاله از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول مقاله برگرفته شده است.

References

- Afshani, S. A., & Abouei, A. (2018/1397 s.c.). The effectiveness of self-compassion training on controlling students' anger, *Family and Research Quarterly*, 44, 103-123. (In Persian)
- Ballauntin, J. (2001). Raising competent kids: the authoritative parenting style. *Childhood Education*, 78, 46-48.
- Dehghan Manshadi, S. M., Gholamrezaei, S., Ghazanfari, F. (2017/1396 s.c.). The effectiveness of positive parenting skills training on parenting self-efficacy and children's behavioral problems in female-headed households in Yazd. *Social Work Quarterly*, 5(2), 20-27. (In Persian)
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *Journal of Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Jafari, A., Samadi Javaheri, M., & Hesampour F. (2017/1396s. c.). Comparison of the quality of mother-child relationship and anger self-regulation skills between mothers of students with ADHD and attention deficit disorder. *Social Work Quarterly*, 5(4), 13-24. (In Persian)
- Kaboosi, M. B., & Ghorbani, A. (2017/1396 s. c.). The effectiveness of cognitive-behavioral anger management training on adolescents with conduct disorder. *Journal of Exceptional Education*, 138, 22-30. (In Persian).
- Khanzadeh, H., Hemmati Alamdarloo, A. A., Ghorbani Aghababaei, H., Moradi, A., & Rezaei, S. (2012/1391 s.c.). Predicting the capacity of self-control through various religious orientations and its role in reducing crime. *Journal of Criminal Law*, 2(2), 19-36. (In Persian)
- Lanes, D., & Cherek, D. R. (2007). Analysis of risk in adults with a history of high risk behavior. *Drug and Alcohol Dependence*, 238: 179-187.
- Mohammad Ali, L., Solhi, M. (2016/1395 s.c.). Assessing the status of anger management skills in students. *Journal of Military Care Sciences*, 6, 238-245. (In Persian)
- Mohammadi Masiri, F., Shafi'i Fard, Y., Davari, M., & Besharat, M. A. (2013/1392 s.c.). The role of self-control, quality of relationship with parents and school environment in adolescents' mental health and antisocial behaviors. *Transformational Psychology (Iranian Psychologists)*, 8(32), 397-404. (In Persian)
- Moradiani Gizehroud, KH., Mirdrikund, F., Hosseini Ramghani, N., & Mehrabi, M. (2017/1396 s.c.). The effectiveness of mindfulness-based parenting education on anxiety, depression and aggression of mothers with children with obsessive-compulsive disorder. *The Gift of Knowledge*, 21(6), 576-590. (In Persian)
- Mousavi, M., & Kholaszadeh, G. (2017/1396 s.c.). The effectiveness of parenting and anger control training program based on behavioral stimuli of hyperactive children on child hyperactivity and controlling anger and parental self-efficacy, 2nd National Conference on Psychology of Educational and Social Sciences, Mazandaran - Babol, Komeh Alamavaran Scientific Research Institute. (In Persian)
- Navidi, A. (2009/1388 s.c.). The effect of anger management training on adaptation skills of high school boys in Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14(4), 394-403. (In Persian)
- Nejad, O., & Khandan, F. (2018/1397 s.c.). Comparison of the effectiveness of positive parenting education and parental management on positive parenting styles and behavioral-emotional problems of children. *Journal of Consulting Research*, 15 (62), 125-125. (In Persian)

- Neff K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). *An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits*, 41, 908-16.
- Qasemzadeh, A., & Johnny, s. (2014/1393 s.c.). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy along with problem-solving skills training on anger self-regulation and feelings of loneliness. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 29, 67-76. (In Persian)
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Journal of Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Shirzaei, K., Miri, M. R., Sharifzadeh, Gh. R., Yaqubi, M., Hosseini, Kh., & Kazemi, S. (2012/1391 s.c.). Anger control in nursing staff of Imam Reza (AS) Hospital in Birjand, 2010. *Journal of New Care*, 30, 79-87. (In Persian)
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 5, 1116-1119. utledge.
- Spielberger, C. D. (1999). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory*, STAXI-2, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful Parenting and Parents' Emotion Expression: *Effects on Adolescent Risk Behaviors*, 7(1), 246-254.
- Yousefi, F. (2008/1387 s.c.). Relationship between parents' parenting styles and social skills. Aspects of high school students' self-concept. *Behavior Scholar*, 14(22), 37-46. (In Persian).

