

Effectiveness of Pennsylvania Resiliency Program on Parental Burnout and Child Abuse Due to the Covid-19 Pandemic in Mothers of Primary School Students

Article Info

Authors:

Mehdi Shomali Ahmadabadi^{1*}
Atefe Barkhordari Ahmadabadi²

Keywords:

Pennsylvania Resilience, Parental Burnout, Child Abuse, Covid-19

Article History:

Received: 2022-04-10
Accepted: 2022-07-19
Published: 2022-12-01

Correspondence:

Email: mahdi_shomali@yahoo.com

Abstract

Purpose: Covid-19 disease has many psychological consequences, such as parental burnout and child abuse, In addition to physical injuries. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of Pennsylvania resilience-based intervention on parental burnout and child abuse caused by the Covid-19 pandemic in mothers of elementary school students.

Methodology: The research method was quasi-experimental with pre-test and post-test with control group. The statistical population of the study consisted of mothers of first grade students in Ardakan city in the academic year 2020-2021. 30 people were selected by voluntary sampling method based on inclusion criteria and randomly assigned to experimental and control groups. The instruments of this study included the Parental Burnout Scale (Rosecom et al., 2018) and Child Abuse (Hosseinkhani et al., 2013). The Pennsylvania resuscitation program was presented to the experimental group on a weekly basis for twelve 1.5-hour sessions, and the control group did not receive training. The data were analyzed using chi-square and multivariate analysis of covariance in SPSS26 statistical software.

Findings: The results showed that there was no significant difference between the two groups in terms of demographic variables of age and education ($p < 0.05$). Other results showed that the Pennsylvania Resiliency Program was effective in reducing the scores of parental burnout ($p < 0.001$, $F = 27.168$) and child abuse ($p < 0.001$, $F = 37.466$) Caused by the Covid-19 pandemic in mothers of primary school students.

Conclusion: The Pennsylvania resiliency program to be used as an effective intervention to reduce parental burnout and child abuse caused by the Covid-19 pandemic in the mothers of elementary school students, along with other educational and therapeutic methods.

-
1. PhD in Psychology, Education Department, Ardakan, Yazd, Iran. (Corresponding Author).
 2. M.A, Department of Psychology, Payame Noor University, Meybod Branch, Yard, Iran.
-

اثربخشی مداخله مبتنی بر تاب‌آوری پنسیلوانیا بر فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از

پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی

مهدی شمالی احمدآبادی^{۱*}، عاطفه برخوردار احمدآبادی^۲

چکیده

هدف: بیماری کووید-۱۹ علاوه بر آسیب‌های جسمی، پیامدهای روانی زیادی مانند فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری را نیز به همراه داشته است. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی انجام شد.

روش: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری متشکل از مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی شهرستان اردکان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری دوطرفه انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند. ابزارهای این پژوهش شامل مقیاس فرسودگی والدینی (روزکام و همکاران، ۲۰۱۸) و کودک‌آزاری (حسینخانی و همکاران، ۱۳۹۲) بود. برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا به صورت هفتگی طی دوازده جلسه ۱/۵ ساعته به گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل آموزشی را دریافت نکرد. داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده از کای‌دو و تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار آماری SPSS26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین دو گروه به لحاظ متغیرهای جمعیت‌شناختی سن و تحصیلات تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p > 0.05$). دیگر نتایج نشان داد که برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا در کاهش نمرات فرسودگی والدینی ($F=27/168, p < 0.001$) و کودک‌آزاری ($F=466/37, p < 0.001$) ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی مؤثر بود.

نتیجه‌گیری: برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا می‌تواند به عنوان یک مداخله کارآمد در جهت کاهش فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی در کنار سایر روش‌های آموزشی و درمانی مورد استفاده گیرد.

کلید واژه‌ها: تاب‌آوری پنسیلوانیا، فرسودگی والدینی، کودک‌آزاری، کووید-۱۹

^۱ دکتری روانشناسی، سازمان آموزش و پرورش، اردکان، یزد، ایران (نویسنده مسئول). mahdi_shomali@yahoo.com

^۲ کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام‌نور میبد، یزد، ایران.

مقدمه

کشورهای مختلف و از جمله ایران از زمان شروع پاندمی کرونا و ویروس^۱ اقدامات زیادی از جمله قرنطینه خانگی، تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها را برای کاهش پیامدهای منفی پاندمی کووید-۱۹ انجام دادند (سازمان جهانی بهداشت^۲، ۲۰۲۰؛ شمالی و برخوردار، ۱۳۹۹)؛ به طوری که این محدودیت‌ها پیامدهای منفی زیادی از جمله از دست دادن شغل (گریفیت^۳، ۲۰۲۰)، مشکلات فرزندپروری (شمالی، برخوردار و آریانپور، ۱۴۰۰) و مشکلات روانشناختی (دیویس، داماد، اورتگا، روبالکابا و وارگاس^۴، ۲۰۲۱) را به همراه داشت. در کنار این مشکلات بسیاری از والدین مجبور شدند برای برقراری تعادل بین مشکلات زندگی، فرزندپروری و تحصیل مجازی فرزندان تلاش کنند (شمالی، برخوردار و آریانپور، ۱۴۰۰). اگرچه بسیاری از والدین پریشانی روانی زیادی را در ارتباط با آموزش‌های مجازی گزارش کردند (گریفیت، ۲۰۲۰). اما به نظر می‌رسد این پریشانی در مادران دارای دانش‌آموزان ابتدایی بیشتر بوده است. چرا که دانش‌آموزان ابتدایی نیازمند حمایت و مساعدت بیشتری در آموزش‌های مجازی بوده (موناستوی^۵، ۲۰۲۰) و عدم تخصص مادر در ارائه این آموزش‌ها می‌تواند با آشفتگی روانی زیادی همراه باشد (شمالی و برخوردار، ۱۳۹۹).

یکی از پیامدهای منفی ناشی از پاندمی کووید-۱۹ و آموزش‌های مجازی دانش‌آموزان ابتدایی، فرسودگی والدینی^۶ است (پریخدکو، لانگ و ویتون^۷، ۲۰۲۰). فرسودگی والدینی یک وضعیت مزمن است که از سطح بالای استرس فرزندپروری به دلیل عدم تطابق بین مواد مورد نیاز برای فرزندپروری و منابع در دسترس خانواده‌ها، برای رفع این نیازها ایجاد می‌شود (گریفیت، ۲۰۲۰) و ابعاد خستگی نقش والدگری^۸ (احساس اینکه نقش فرد به عنوان مادر یا پدر در زندگی از بین رفته است)، تقابل با نقش والدگری قبلی^۹ (این تصور که فرد همچون گذشته پدر و یا مادر خوبی برای فرزندان خود نیست) بیزاری از والدگری^{۱۰} (احساس خستگی و دلزدگی از پدر و یا مادر بودن) و فاصله عاطفی از فرزندان^{۱۱} (این احساس که فرد دیگر نمی‌تواند به عنوان پدر و یا مادر محبتش را به فرزندان خود نشان دهد) را شامل می‌شود (روزکام، بریاندا و میکولایچاک^{۱۲}، ۲۰۱۸). والدینی که در نقش خود احساس فرسودگی دارند، حالت‌هایی چون خشم، عدم کارآمدی و احساس تهی‌شدن، تعارض و بیگانگی نسبت به همسر، غفلت از فرزندان و افکار مرتبط با فرار و خودکشی را تجربه می‌کنند (موسوی^{۱۳}، ۲۰۲۰). بروز فرسودگی والدینی در شرایط سختی چون پاندمی کووید-۱۹ می‌تواند محتمل باشد (شیخ‌الاسلامی، محمدی و سیداسماعیلی قمی، ۱۳۹۵) در یک مطالعه ۲۰ درصد از والدین فرسودگی والدینی را گزارش کردند (روزکام و همکاران، ۲۰۱۸). نتایج مطالعات مختلف نیز نشان داد که در همه‌گیری کووید-۱۹، والدین بیشتر در معرض فرسودگی والدینی بوده‌اند (موسوی، ۲۰۲۰؛ کر، فانینگ، هوپین، بوتو و کیم^{۱۴}، ۲۰۲۱).

پاندمی کووید-۱۹ و فرسودگی والدینی ناشی از آن می‌تواند پیامدهای منفی زیادی چون بدرفتاری و یا کودک‌آزاری^{۱۵} را در پی داشته باشد (روزکام و همکاران، ۲۰۱۸). بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، کودک‌آزاری شامل همه اشکال بدرفتاری جسمی، عاطفی، سوء استفاده جنسی، بی‌توجهی، استثمار تجاری یا دیگر استثمارهایی است که منجر به آسیب واقعی یا بالقوه به سلامت، بقای کودک می‌شود (هوبرت و اوجولات^{۱۶}، ۲۰۱۸). بدرفتاری با دانش‌آموزان ابتدایی یکی از نگرانی‌هایی است که

- 1 . Coronaviruses Pandemic
- 2 . World Health Organization
- 3 . Griffith
- 4 . Davis, Grooms, Ortega, Rubalcaba & Vargas
- 5 . Munastiwi
- 6 . Parental Burnout
- 7 . Prikhidko, Long & Wheaton
- 8 . exhaustion in one's parental role
- 9 . contrast with previous parental self
- 10 . feelings of being fed up with one's parental role
- 11 . emotional distancing from one's children
- 12 . Roskam, Brianda & Mikolajczak
- 13 . Mousavi
- 14 . Kerr, Fanning, Huynh, Botto & Kim
- 15 . Child Abuse
- 16 . Hubert & Aujoulat

برخی از متخصصان در خصوص پیامدهای مخرب همه‌گیری کووید-۱۹، از جمله فرسودگی والدینی دارند (میکولایچاک، ریز، آوالوس و روزکام^۱ و همکاران، ۲۰۱۸b). در حالی که نیشگون گرفتن، تهدید کردن و فریاد زدن با صدای بلند، اشکالی از کودک آزاری است که در بسیاری از موارد توسط والدینی که نمی‌توانند افکار ناکارآمد و هیجان‌های خود را کنترل کنند انجام می‌شود؛ اما نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که استرس کلاس‌های مجازی فرزندان و مشکلات اقتصادی ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹، این شرایط را تشدید کرده است (دی‌بوئر^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). محققان دریافتند که والدین با فرسودگی والدینی بالاتر در فرار و خودکشی نیز نمرات بالاتری دارند، با شریک زندگی‌شان بیشتر درگیر می‌شوند، احساس بیگانگی بیشتری به خانواده دارند و سطوح بالاتری از کودک‌آزاری و بی‌توجهی عاطفی دارند (گریفیت، ۲۰۲۰). به طور کلی صاحب‌نظران حوزه خانواده به اتفاق بر نقش فرسودگی والدینی در بروز رفتارهای مخربی چون کودک‌آزاری تأکید دارند (جیمز، گراسب، کاپالا، جرارد و میکولایچاک^۳، ۲۰۲۰).

به نظر می‌رسد افکار ناکارآمد، ضعف در مهارت‌های مقابله‌ای مساله‌مدار و عدم توانایی در تنظیم هیجان‌های منفی ناشی از پاندمی کووید-۱۹ یکی از علل مهم در بروز فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری باشد (گریفیت، ۲۰۲۰). از اینرو یکی متغیرهایی که می‌تواند در این رابطه موثر باشد، تاب‌آوری^۴ است (ترک^۵، ۲۰۲۰). تاب‌آوری به‌عنوان توانایی سازگاری با شرایط جدید و دشواری‌های زندگی تعریف شده است (کشاب^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). در آموزش تاب‌آوری افراد می‌آموزند چگونه با بهبود مهارت‌های خود، سازگاری بهتری با شرایط دشوار زندگی داشته باشند (بلاد^۷، ۲۰۲۱). یکی از مداخله‌هایی که می‌تواند در بهبود مهارت‌های تاب‌آوری در شرایط سخت زندگی مورد استفاده قرار گیرد، برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا^۸ است (پنگ و همکاران^۹، ۲۰۱۴). در این روش که به‌عنوان یکی از مداخله‌های شناختی رفتاری موثر برای بهبود مهارت‌های روانشناختی در مواجهه با رویدادها و هیجان‌های منفی زندگی (مانند پیامدهای مخرب پاندمی کووید-۱۹)، ایجاد شده است (فورگرید و سلیگمن^{۱۰}، ۲۰۱۲)، افراد می‌آموزند در دشواری‌های زندگی چگونه رفتار کنند تا کمترین آسیب را ببینند. این برنامه بر اساس نظریه شناختی-رفتاری^{۱۱} (۱۹۷۹) و مدل تفکر الیس^{۱۲} (۱۹۶۲) ایجاد شده است. برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا مبتنی بر آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری و اجتماعی است (گیلهام^{۱۳} و همکاران، ۲۰۰۷). در بخش شناختی برنامه پنسیلوانیا بر مهارت‌های چون شناسایی، ارزیابی و اصلاح افکار خودآیند منفی، یافتن تبیین‌های جایگزین و اجتناب از خطاهای شناختی چون فاجعه‌پنداری و در بخش اجتماعی نیز بر نقش محوری عناصر اجتماعی مانند مهارت‌های حل‌مسأله و مهارت‌های اجتماعی تأکید می‌شود (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۴).

مطالعات ۱۵ ساله پژوهشی سلیگمن و همکاران (۲۰۰۹) حاکی از اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر بهبود بهزیستی و افزایش توانمندی در مدیریت استرس، افسردگی و مشکل‌های روزمره زندگی است. همچنین نتایج مطالعات مختلف حاکی از اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر درماندگی زوجها (اوتالونجی، کسپلر و دیکون^{۱۴}، ۲۰۱۰؛ استیس، راده، گائو و وید^{۱۵}، ۲۰۱۰)، نگرش‌های ناکارآمد (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۴)، آشفتگی روانی (کوشکی، شکری، قنبری و فتح‌آبادی، ۱۳۹۸) و راهبردهای مقابله‌ای (پوررحیمی مرنی، احدی، عسگری و بختیارپور، ۱۳۹۴) که نقش موثری در ایجاد فرسودگی والدینی و

1 . Mikolajczak, Raes, Avalosse & Roskam

2 . De Boer

3 . James, Grossb, Kapala, Gérard & Mikolajczaka

4 . resiliency

5 . Turk

6 . Khashab

7 . Blood

8 . Pennsylvania resiliency program

9 . Peng

10 . Forgeard & Seligman

11 . Beck's Cognitive Theory

12 . Thinking Model of Activating, Beliefs, Consequences, Disputing, Energization (ABCDE)

13 . Gillham

14 . Olatunji, Cisler & Deacon

15 . Stice, Rohde, Gau & Wade

کودک‌آزاری دارند (گریفیت، ۲۰۲۰)، است. ترک (۲۰۲۰) نشان داد بهبود تاب‌آوری از طریق آموزش مهارت‌های حل مساله در بهبود فرسودگی والدینی موثر است. همچنین پارک و اوه^۱ (۲۰۲۱)، در مطالعه خود نشان دادند بهبود مهارت تاب‌آوری از طریق بهبود نگرش والدین و تعامل والد-کودک در پیشگیری از کودک‌آزاری موثر است. استولیکر، وان، کالینز، بلک و اندرسون^۲ (۲۰۲۱)، نشان دادند که آموزش تاب‌آوری در ارتقای تاب‌آوری شخصی و کاهش استرس که یکی از علل مهم در فرسودگی والدینی است، موثر است. نتیجه مطالعه سالیوان^۳ و همکاران (۲۰۲۱)، نیز حاکی از تاثیر آموزش تاب‌آوری در استفاده از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و مدیریت استرس به عنوان عوامل موثر بر فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری بود. همچنین نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مرتبط با تاب‌آوری بر استرس ادراک شده (بلاد، ۲۰۲۱)، افسردگی (لو^۴ و همکاران، ۲۰۲۰) و فرسودگی (مگتی بای، چساک، کوفلین و سود^۵، ۲۰۱۷)، موثر است.

بر اساس آنچه گفته شد پاندمی کووید-۱۹ با افزایش مشکلات خانواده‌ها احتمال فرسودگی والدینی و خطر کودک‌آزاری را بخصوص در دانش‌آموزان ابتدایی افزایش داده است. عدم مداخله مناسب در این متغیرها می‌تواند پیامدهای منفی کوتاه‌مدت و بلندمدت زیادی را به دنبال داشته باشد. از آنجاکه که بخش عمده و زیربنایی فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از افکار ناکارآمد، هیجان‌های منفی و عدم مهارت کافی در مهارت‌های حل مساله و تعامل والد-کودک است، بنابراین به نظر می‌رسد برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا از طریق تقویت این مهارت‌ها بتواند در کاهش فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری در پاندمی کووید-۱۹ موثر باشد. بر این اساس و با توجه به نتایج یافته‌های مطالعات مختلف در خصوص اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا در کاهش مشکلات روانشناختی در رویدادهای منفی زندگی، اهمیت و ضرورت مداخله در جهت کاهش فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری و بهبود سطوح بهداشت روانی مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی و خلاء پژوهشی موجود، این مطالعه با هدف اثربخشی مداخله مبتنی بر تاب‌آوری پنسیلوانیا بر فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی انجام شد.

روش

این مطالعه با رویکرد کمی و به روش نیمه‌آزمایشی و با بکارگیری طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری متشکل از تمام مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی شهرستان‌های اردکان و میبد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. با توجه به لزوم در نظر گرفتن حداقل ۳۰ آزمودنی در پژوهش‌های آزمایشی (دلاور، ۱۴۰۱)، در مطالعه حاضر حجم نمونه ۳۰ نفر در نظر گرفته شد و در نهایت ۱۵ نفر به صورت تصادفی در هر یک از گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شدند. نمونه‌گیری به روش داوطلبانه صورت گرفت. بدین صورت که در یک فراخوان برخط^۶ از والدین دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی دعوت شد تا به سوالات پرسشنامه‌های فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری که به منظور غربالگری منتشر شد، شرکت کرده و در صورت کسب ملاک‌های ورود و در صورت تمایل در پژوهش شرکت نمایند.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب همزمان نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه‌های فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری، داشتن حداقل تحصیلات راهنمایی برای فهم آموزش‌ها و داشتن توانایی شناختی لازم، نداشتن مشکلات جسمی و روانی یا مصرف داروهایی که مانع از دریافت صحیح آموزش‌ها شود، علاقه‌مندی برای شرکت در جلسات آموزشی و عدم شرکت در پژوهش همزمان و همچنین ملاک خروج نمونه از پژوهش هم غیبت بیش از دو جلسه، بیماری، عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش و عدم پایبندی به قوانین گروه بود.

نحوه اجرای پژوهش بدین صورت بود که پس از هماهنگی با مسئولان آموزش و پرورش شهرستان اردکان و کسب مجوز برگزاری دوره آموزشی، در ابتدا ابزارهای پژوهش به صورت برخط طراحی و در یک فراخوان مجازی برای والدین دانش‌آموزان دوره اول

-
- 1 . Park & Oh
 - 2 . Stoliker, Vaughan, Collins, Black & Anderson
 - 3 . Sullivan
 - 4 . Luo
 - 5 . Magtibay, Chesak, Coughlin & Sood
 - 6 . Online

ابتدایی که در گروه شاد وابسته به آموزش و پرورش شهرستان اردکان عضو بودند، ارسال شد. در این مرحله ۳۷۹ نفر در پژوهش شرکت کردند. ۷۷ نفر نمرات بالاتر از میانگین را در پرسشنامه‌های فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری کسب کردند. ابزارها به گونه‌ای طراحی شده بود که افراد واجد شرایط اولیه پس از انتخاب یک پیوند مجازی به گروهی که به منظور اطلاع رسانی طراحی شده بود وارد می‌شدند. پس از ارائه توضیحات اولیه در خصوص اهداف پژوهش و بررسی سایر معیارهای ورود، ۳۰ نفر از افرادی که بالاترین نمره را در پرسشنامه‌های فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری کسب کرده بودند، انتخاب و پس از هم‌تاسازی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه جایگزین شدند. در مرحله بعد، تاریخ و زمان جلسات با در نظر گرفتن نظر اکثریت تعیین شد. همچنین به اعضای گروه گواه این اطمینان داده شده که پس از اتمام دوره پکیج آموزشی مجازی در اختیار آن‌ها قرار خواهد گرفت. سپس گروه آزمایش مداخله برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا را در ۱۲ جلسه مجازی ۱/۵ ساعته و هر هفته سه جلسه را در یک کلاس مجازی دریافت کردند، در صورتی که گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول مدت پژوهش دریافت نکرد. در گروه مجازی پشتیبان که برای گروه آزمایش تشکیل شد نیز این امکان فراهم گردید تا شرکت‌کنندگان سوالات احتمالی خود را مطرح نموده و تکالیف خود را ارسال نمایند. پس از پایان جلسات مجدداً هر دو گروه به پرسشنامه‌های مذکور پاسخ دادند.

ابزار پژوهش

۱. **پرسشنامه سنجش فرسودگی والدینی:** این پرسشنامه توسط روزکام و همکاران (۲۰۱۸) برای ارزیابی میزان فرسودگی والدینی ناشی از انجام وظایف مرتبط با فرزندپروری معرفی شد. پرسشنامه از ۲۳ گویه تشکیل شده و پاسخ‌دهنده باید در طیف لیکرت هفت درجه‌ای از هرگز (۰) تا هر روز (۶) به سوالات پاسخ دهد. از این رو دامنه نمرات بین ۰ تا ۱۳۸ و نمرات بالاتر نشان‌دهنده فرسودگی بالاتر والدین خواهد بود. روزکام و همکاران (۲۰۱۸) روایی پرسشنامه را با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی و دامنه بارهای عاملی را بین ۰/۶۹ و ۰/۸۸ گزارش کردند که نشان از مطلوب بودن روایی سازه ابزار است. روزکام و همکاران (۲۰۱۸) پایایی پرسشنامه را نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۹۳ گزارش کردند. در مطالعه موسوی (۱۳۹۸) روایی محتوایی را مطلوب و پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و برای خرده مقیاس‌های خستگی نقش والدگری، تقابل با نقش والدگری قبلی، بیزاری از والدگری و فاصله عاطفی از فرزندان و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۸، ۰/۶۹ و ۰/۹۶ گزارش شد. در مطالعه حاضر روایی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی و دامنه بارهای عاملی بین ۰/۵۴ و ۰/۷۱ و همچنین پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۱ بدست آمد.

۲. **پرسشنامه کودک‌آزاری:** این پرسشنامه توسط حسین‌خانی، نجات، مجدزاده، مهram و افلاطونی (۱۳۹۲) معرفی شد. پرسشنامه کودک‌آزاری ۲۶ سوال دارد و در طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۴) تنظیم شده است. نمرات بالاتری نشان دهند کودک‌آزاری خواهد بود. دامنه نمرات بین ۲۶ تا ۱۰۴ و نمرات بالاتر نشان‌دهنده کودک‌آزاری خواهد بود. روایی محتوایی توسط خبرگان تایید شد. همچنین سازندگان پرسشنامه روایی آن را پس از بررسی متون و تهیه نسخه اولیه، با محاسبه مناسبت و شفافیت، پایایی نیز با آلفای کرونباخ و تکرارپذیری با ضریب همبستگی درون خوشه‌ای پس از آزمون به فاصله دو هفته اندازه‌گیری کردند. میانگین شفافیت و مناسبت پرسشنامه به ترتیب ۸۰/۳۶ و ۹۲/۵ و دامنه مناسبت سوال‌ها بین ۹۰/۱۴ - ۹۷/۲ بود. میانگین درون خوشه‌ای و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۲ گزارش شد. در مطالعه حاضر روایی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی و دامنه بارهای عاملی بین ۰/۶۱ و ۰/۷۴ و همچنین پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه ۰/۷۲ بدست آمد.

پروتکل برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا: برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر اساس الگوی شناختی-رفتاری توسط گیلهام و همکاران (۱۹۹۰) در دانشگاه پنسیلوانیا طراحی شده است. در مطالعه خانجانی و همکاران (۱۳۹۴) روایی محتوایی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا توسط چند عضو هیأت علمی گروه روانشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی تأیید شد. خلاصه جلسات برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا

جلسه	محتوا
اول	معارفه، اعتمادسازی، بیان اهداف، تعیین قوانین و زمان‌بندی جلسات، تشریح پیامدهای کووید-۱۹، تعریف فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری و بررسی پیامدهای آن، ایجاد انگیزه برای شرکت‌کنندگان، مرور اجمالی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا.
دوم و سوم	آموزش الگوی رابطه بین حالت‌های هیجانی متعاقب رویارویی با رخدادهای منفی با نظام باورهای فرد بر اساس الگوی الیس، ارائه تکلیف.
چهارم و پنجم	بررسی تکلیف، تمرین الگوی رابطه بین حالت‌های هیجانی متعاقب رویارویی با رخدادهای منفی با نظام باورهای فرد بر اساس الگوی پیشنهادی الیس، تمرین الگو در خصوص مشکلات تربیتی و تحصیلی فرزندان، ارائه تکلیف.
ششم	بررسی تکلیف، ارزیابی الگوی اسنادی افراد در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند، تبیین علل آن بر اساس الگوی الیس، گفتگو در خصوص اسنادهای اعضا و قرار دادن آن در الگوی الیس، ارائه تکلیف.
هفتم	بررسی تکلیف، آشنایی با باورهای فاجعه‌پندارانه، مجادله با افکار منفی به کمک چهار اصل گردآوری شواهد، مطرح کردن تفسیرهای جایگزین، اجتناب از فاجعه‌پنداری و تدوین نقشه حمله، ارائه تکلیف.
هشتم	بررسی تکلیف، آموزش برقراری ارتباط موثر و بهبود کیفی تعاملات، آموزش مدیریت تعارضات بر اساس مدل الیس، بررسی تجارب افراد در خصوص موضوع جلسه و ارتباط آن با مشکلات تحصیلی فرزندان و بررسی آن در الگوی الیس، ارائه تکلیف.
نهم	بررسی تکلیف، آموزش مراحل پنج‌گانه مهارت‌های حل مساله، بررسی تجارب افراد در خصوص مشکلات تحصیلی فرزندان و بررسی آن بر اساس مراحل پنج‌گانه مهارت‌های حل مساله، ارائه تکلیف.
دهم	بررسی تکلیف، آموزش مهارت همدلی، بررسی پیامدهای رفتارهای متضاد با همدلی، بررسی تجارب افراد در خصوص مشکلات تحصیلی فرزندان، ارتباط آن با موضوع جلسه و بررسی آن بر اساس الگوی الیس، ارائه تکلیف.
یازدهم	بررسی تکلیف، آموزش مهارت جرات‌ورزی، بررسی پیامدهای رفتارهای متضاد با جرات‌ورزی، بررسی تجارب افراد در خصوص مشکلات تحصیلی فرزندان، ارتباط آن با موضوع جلسه و بررسی آن بر اساس الگوی الیس، ارائه تکلیف.
دوازدهم	بررسی تکلیف، آموزش مهارت مذاکره، بررسی پیامدهای رفتارهای متضاد با مذاکره، بررسی تجارب افراد در خصوص مشکلات تحصیلی فرزندان، ارتباط آن با موضوع جلسه و بررسی آن بر اساس الگوی الیس، اجرای پس‌آزمون.

در نهایت داده‌ها با استفاده از آزمون‌های کای‌دو و تحلیل کوواریانس چندمتغیری و با بهره‌گیری از نرم افزار spss26 در سطح ۰/۰۵ مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها

مقایسه ویژگی‌های دموگرافیک بین دو گروه در جدول ۲ ارائه شده است. بر اساس یافته‌های جدول ۲ و نتایج آزمون کای‌دو، بین دو گروه به لحاظ متغیرهای سن و تحصیلات تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($P > 0/05$).

جدول ۲. ویژگی‌های دموگرافیک بین دو گروه

متغیر	گروه	آزمایش		P-Value
		درصد	فرآوانی	
سن	کمتر از ۳۰ سال	۴	۲۶/۶۷	P=۰/۴۰
	بین ۳۰ تا ۴۰ سال	۷	۴۶/۶۷	
	بالاتر از ۴۰ سال	۴	۲۶/۶۷	
تحصیلات	راهنمایی	۳	۲۰/۰۰	P=۰/۹۵
	دبیرستان و دیپلم	۷	۴۶/۶۷	
	دانشگاهی	۵	۳۳/۳۳	
		۳	۲۰/۰۰	

آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش به تفکیک مراحل آزمایش و گروه در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش به تفکیک مراحل و گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
فرسودگی والدینی	آزمایش	۹۶/۲۰	۴/۰۴	۷۶/۸۷	۷/۳۶
	گواه	۹۸/۴۰	۴/۲۲	۸۹/۳۳	۴/۰۵
کودک‌آزاری	آزمایش	۶۸/۸۰	۲/۴۲	۶۲/۰۰	۲/۳۳
	گواه	۷۰/۲۰	۳/۹۳	۶۸/۰۰	۳/۳۹

پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری در جدول ۴ ارائه شده است. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تمامی مقادیر آزمون شاپیرو-ویلک (جهت بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها)، لوین (جهت بررسی پیش‌فرض واریانس‌های خطا)، باکس (جهت بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس) و محاسبه f تعامل همپراش و مستقل (جهت بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون) برای متغیر فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری در گروه‌های آزمایش و گواه غیرمعنی‌دار هستند ($P > ۰/۰۵$). لذا پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس به درستی رعایت شده است.

جدول ۴. پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون لوین		همگنی شیب رگرسیون		آزمون باکس	
		سطح معناداری	آماره	سطح معناداری	F	سطح معناداری	F	M	F
فرسودگی والدینی	آزمایش	۰/۷۷۴	۰/۹۵۶	۰/۱۱۴	۲/۶۶	۰/۹۳۰	۰/۰۰۸		
	گواه	۰/۸۰۸	۰/۹۶۷					۸/۳۲	۲/۵۶
کودک‌آزاری	آزمایش	۰/۶۷۲	۰/۹۵۹	۰/۶۵۷	۰/۲۰۱	۰/۱۵۲	۲/۱۸		
	گواه	۰/۵۲۲	۰/۹۵۰						۰/۰۵۳

بر اساس یافته‌های جدول ۵، پس از کنترل پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه (در پس‌آزمون متغیرهای وابسته) تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p < ۰/۰۰۱$) و دست کم در یکی از متغیرهای وابسته (فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری) بین دو گروه در پس‌آزمون اختلاف معنی‌داری وجود دارد. ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۷۱ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

جدول ۵. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیری با کنترل پیش‌آزمون

آزمون	شاخص	مقدار	نسبت F	درجه آزادی فرضیه‌ها	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر پیلای ^۱	۰/۷۱	۳۰/۰۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰	
لامبدای ویلکز ^۲	۰/۲۹	۳۰/۰۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰	
اثر هتلینگ ^۳	۲/۴۱	۳۰/۰۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰	
بزرگترین ریشه روی ^۴	۲/۴۱	۳۰/۰۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰	

جهت پی بردن به تفاوت‌های تک متغیر، تحلیل کوواریانس در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است. نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد، با حذف اثر پیش‌آزمون و با توجه به F محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری بر حسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/001$) با در نظر گرفتن میانگین‌های بدست آمده در جدول ۳، می‌توان نتیجه گرفت مداخله مبتنی بر تاب‌آوری پنسیلوانیا بر فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی تاثیر معنی‌داری داشته است. ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که در متغیر فرسودگی والدینی ۵۱ درصد و در متغیر کودک‌آزاری ۵۹ درصد از تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

جدول ۶. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در متن مانکوا با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع	SS	df	MS	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
فرسودگی والدینی	پیش‌آزمون	۲۰۰/۱۹۶	۱	۲۰۰/۱۹۶	۵/۳۱۴	۰/۰۲۹	۰/۱۷۰	۰/۶۰۲
	گروه	۱۰۲۳/۵۷۵	۱	۱۰۲۳/۵۷۵	۲۷/۱۶۸	۰/۰۰۱	۰/۵۱۱	۰/۹۹۹
	خطا	۹۷۹/۵۵۰	۲۶	۳۷/۶۷۵				
کودک‌آزاری	پیش‌آزمون	۲۵/۳۰۷	۱	۲۵/۳۰۷	۵/۰۲۵	۰/۰۳۴	۰/۱۶۲	۰/۵۷۹
	گروه	۱۸۸/۶۹۰	۱	۱۸۸/۶۹۰	۳۷/۴۶۶	۰/۰۰۱	۰/۵۹۰	۱/۰۰۰
	خطا	۱۳۰/۹۳۶	۲۶	۵/۰۳۶				

نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر مداخله مبتنی بر تاب‌آوری پنسیلوانیا بر فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی انجام شد. نخستین نتیجه پژوهش نشان داد که مداخله مبتنی بر تاب‌آوری پنسیلوانیا باعث کاهش معنی‌دار نمرات فرسودگی والدینی ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی شده است. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج مطالعات ترک (۲۰۲۰)، استولیکر، وان، کالینز، بلک و اندرسون (۲۰۲۱)، سالیوان و همکاران (۲۰۲۱)، (بلاد، ۲۰۲۱) و مگتی بای، چساک، کوفلین و سود، (۲۰۱۷)، همسوست. در تبیین نتایج این بخش می‌توان گفت فرسودگی والدینی در اثر پاسخ طولانی‌مدت به استرس مزمن و طاقت‌فرسای فرزندپروری ایجاد می‌شود (میکولاچاک و همکاران، ۲۰۱۹). مادران در این شرایط ممکن است خود را در برابر انجام وظایف والدینی‌شان درمانده ببینند. در واقع نداشتن مهارت‌های لازم در برخورد مناسب با مشکلات ناشی از پاندمی کووید-۱۹ و مشکلات تحصیلی مرتبط با آموزش‌های مجازی می‌تواند در مادران استرسی مزمن و در نهایت فرسودگی

1. Pillai & Trace
2. Wilks Lambda
3. Hotelling & Trace
4. Roy & Largest Root

در نقش والدینی را ایجاد نماید. برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا با تاکید بر مهارت‌های شناختی و رفتاری سعی در اصلاح افکار ناکارآمد و بهبود مهارت‌های شناختی و رفتاری آموزش‌گیرندگان در شرایط سخت زندگی دارد. بهبود این مهارت‌ها می‌تواند افراد در برابر مشکلات زندگی مقاوم‌تر نماید. از اینرو در جلسات آموزشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا مادران ابتدا با الگوی تفکر ایس (۱۹۶۲) آشنا شدند تا بتوانند باورهای منفی و الگوهای ناکارآمد زیربنایی که در خصوص خود، دیگران و فرزندانشان دارند را شناسایی و اصلاح نمایند. در مرحله بعد به مادران آموزش داده شد تا با جایگزین کردن افکار کارآمد پیامدهای رفتاری، احساسی و فیزیولوژیکی بهتری را تجربه نمایند. از اینرو مادران با یادگیری شیوه تفکر کارآمد، رفتارهای خود را بهبود بخشیدند، هیجان‌های مطلوب‌تر و شرایط فیزیولوژیکی مناسب‌تری را تجربه کردند. این شرایط منجر به بهبود روابط مادر - فرزند و کارآمدی بهتر مادر در انجام نقش‌های فرزندپروری شد. مساله‌ای که در نهایت فرسودگی والدینی را کاهش داد.

نتیجه دیگر پژوهش نیز حاکی از اثربخشی برنامه آموزشی تاب‌آوری پنسیلوانیا در کاهش کودک‌آزاری ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی بود. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج مطالعات، پارک و او (۲۰۲۱)، سالیوان و همکاران (۲۰۲۱) و (بلاد، ۲۰۲۱)، همسوست. در تبیین نتایج این بخش از پژوهش می‌توان گفت در بسیاری از موارد علت کودک‌آزاری عدم آگاهی از علل هیجان‌ات و ناتوانی افراد در کنترل هیجان‌های منفی و بخصوص خشم است (آهنگرانزایی، سلامت قراملکی و فولادی، ۱۴۰۰). این هیجان‌ها در پاندمی کووید-۱۹ و بخصوص برای افرادی چون مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی که مشکلات زیادی در خصوص امور تحصیلی فرزندان خود را متحمل می‌شوند، می‌تواند افزایش یابد. بسیاری از مادران مشکلات ناشی از تحصیل فرزند خود را فاجعه‌پنداری می‌کنند. این نوع نگرش که با احساس درماندگی همراه است می‌تواند به افزایش میزان خشم و انتخاب رفتارهایی چون پرخاشگری در قبال فرزندان بیانجامد (شاهی صدرآبادی، خسروی، بنی جمالی و چراغ ملایی، ۱۳۹۷). بر اساس مدل تفکر ایس (۱۹۶۲) هیجان‌های منفی چون خشم ریشه در باورهای ناکارآمد افراد دارد. از اینرو در جلسات در آموزش برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا در وهله نخست افراد با الگوی پیشنهادی ایس مبنی بر رابطه بین حالت‌های هیجانی که در روبرویی با رخداد‌های منفی روی می‌دهد و ارتباط آن با نظام باورهای فرد آشنا شدند. اعضای گروه آزمایش آموختند چگونه باورهای ناکارآمدی چون فاجعه‌پنداری و یا تفکر همه یا هیچ باعث بروز خشم در آن‌ها و در نهایت به کودک‌آزاری منجر می‌شود. مواجه شدن با پیامدهای کودک‌آزاری نیز یکی از عوامل مهم در ایجاد انگیزه برای انجام کامل تکالیفی بود که در جلسات ارائه می‌شد. همچنین در جلسات در آموزش برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا مادران با مهارت‌های حل مساله و ارتباط موثر نیز آشنا شدند. مادران آموختند که بخشی از خشمی که نسبت به فرزندان خود دارند ناشی از عدم مهارت کافی در برقراری ارتباط و حل مشکلات فرزندپروری بوده و با بهبود مهارت‌های خود در حل مساله و مهارت‌های ارتباطی توانستند مشکلات‌شان را در ارتباط با فرزندانش و آموزش‌های مجازی بهبود بخشند. بر این اساس برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا به مادران آموخت مذاکره و حل مساله را به جای رفتارهای مخربی چون کودک‌آزاری انتخاب کنند. آنچه به کودک‌آزاری منجر شد.

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مداخله مبتنی بر تاب‌آوری پنسیلوانیا با تاثیر بر باورهای ناکارآمد و افزایش رفتارهای کارآمد می‌تواند فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی را کاهش دهد. بر این اساس برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا با بهره‌گیری از آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری و اجتماعی می‌تواند به عنوان یک مداخله کارآمد در جهت کاهش فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از پاندمی کووید-۱۹ در مادران دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی مورد استفاده گیرد. پیشنهاد می‌شود مسئولین آموزش و پرورش و مشاوران مدارس از مداخله مبتنی بر تاب‌آوری پنسیلوانیا در کاهش فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری ناشی از پاندمی کووید-۱۹ استفاده نمایند.

مطالعه حاضر همچون سایر پژوهش‌ها به با محدودیت‌هایی مواجه بود که می‌توان به تعداد کم حجم نمونه، عدم وجود دوره‌های پیگیری، محدود کردن جامعه پژوهش به مادران یک منطقه خاص، استفاده از روش نمونه‌گیری دواطلبانه، عدم امکان کنترل متغیرهای مداخله‌گر چون وضعیت اجتماعی و اقتصادی که می‌تواند بر نتایج پژوهش تاثیر منفی داشته باشد، اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش حاضر، تاثیر مداخله مبتنی بر تاب‌آوری پنسیلوانیا بر مشکلات ناشی از فرسودگی والدینی همچون افسردگی، اضطراب و استرس نیز بررسی شود. بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود مشاوران، روان‌درمانگران و متخصصین آموزش و پرورش با بهبود ارتباطات با والدین، انجام آزمون‌های غربالگری و تمرکز

بیشتر بر جلسات اولیا و مربیان ضمن شناسایی والدین در معرض خطر فرسودگی والدینی و کودک‌آزاری، دوره‌های آموزشی مهارت‌های تاب‌آوری پنسیلوانیا را برای این والدین برگزار نمایند.

موازن اخلاقی

ملاحظات اخلاقی نیز شامل پژوهش حاضر شامل نداشتن بار مالی و قانونی، عدم تضاد مفاهیم با مبانی دینی، بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها، محرمانه ماندن اطلاعات، حق انصراف در هر مرحله از پژوهش در هر دو گروه آزمایش و گواه بود.

سپاسگزاری

بدین وسیله از مسئولین و پرسنل آموزش و پرورش استان یزد، خانواده‌های شرکت کننده در پژوهش و سرکار خانم لیلا آریانپور که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، تقدیر و تشکر می‌شود.

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر بر اساس یک پژوهش پیشنهادی از سوی مولفین به آموزش و پرورش شهرستان اردکان انجام شده است. نویسنده مقاله مسئولیت طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری و تهیه پیش‌نویس و نویسنده همکار نیز نقش ویراستاری و نهایی‌سازی را بر عهده داشت.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

References

- Blood KM. (2021). *The effects of an online resilience training program on the resilience and perceived stress of first-year doctor of physical therapy students* (Doctoral dissertation, University of Bridgeport). [\[Link\]](#)
- De Boer C, Ghomrawi HM, Bouchard M & et al. (2022). Effect of the COVID-19 pandemic on presentation and severity of traumatic injury due to physical child abuse across US children's hospitals. *Journal of pediatric surgery*, 57(4), 726-731. [\[Link\]](#)
- Forgeard M & Seligman M. (2012). Seeing the glass half full: a review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107-120. [\[Link\]](#)
- Gillham JE, Reivich K, Freres D & et al. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: a randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the penn resiliency program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 9-21. [\[Link\]](#)
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of family violence*, 1-7. [\[Link\]](#)
- Hosseinkhani Z, Nedjat S, Majdzadeh R & et al. (2014). Design of the child abuse questionnaire in Iran. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 11(3), 29-38. [\[Link\]](#) [In Persain].
- Hubert S & Aujoulat I. (2018). Parental burnout: when exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9(4), 1-9. [\[Link\]](#)
- Kerr ML, Fanning K, Huynh T & et al. (2021). Parents' self-reported psychological impacts of covid-19: associations with parental burnout, child behavior, and income. *Journal of Pediatric Psychology*, 16(2), 42-56 [\[Link\]](#)
- Khashab NM, Skrabalak SE, Adler-Abramovich L & et al. (2021). Resilient women and the resiliency of science. *Chemistry of Materials*, 33(17), 6585-6588. [\[Link\]](#)
- Kooshki E, Shokri O, Ghanbari S & et al. (2020). A meta-analysis of the effectiveness of the penn resilience program (prp) in reducing psychological distress and improving explanatory style in students. *Research in School and Virtual Learning*, 7(3), 9-22. [\[Link\]](#) [In Persain].
- Luo Y, Xia W, Cheung A & et al. (2021). Effectiveness of a mobile device-based resilience training program in reducing depressive symptoms and enhancing resilience and quality of life in parents of children with cancer: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 23(11), 226-239. [\[Link\]](#)
- Mikolajczak M, Raes M, Avalosse H & et al. (2018b). Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602-614. [\[Link\]](#)
- Mousavi SF. (2017). The burnout and exhaustion due to parental responsibilities: the role of parent-child demographic variables. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 9(123), 1-9. [\[Link\]](#) [In Persain].
- Munastiwi E. (2020). Colorful online learning problem of early childhood education during the covid-19 pandemic. *Al-Ta lim Journal*, 27(3), 227-235. [\[Link\]](#)
- Olatunji BO, Cisler JM & Deacon. J. (2010). Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: a review of meta-analytic findings. *Psychiatric Clinics*, 33(3), 557-577. [\[Link\]](#)
- Peng L, Li M, Zuo X & et al. (2014). Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students. *Personality and Individual Differences*, 61(4), 47-51. [\[Link\]](#)
- Prikhidko A, Long H & Wheaton MG. (2020). The effect of concerns about covid-19 on anxiety, stress, parental burnout, and emotion regulation: the role of susceptibility to digital emotion contagion. *Frontiers in public health*, 8(4), 894. [\[Link\]](#)
- Roskam I, Brianda ME & Mikolajczak M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: the parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9(4), 758-769. [\[Link\]](#)

- Shahisadrabadi F, Khosravi Z, Rahmatinejad P & Yazdi, M. (2020). The experience of the anger in individual with obsessive compulsive disorder: a qualitative study. *Journal of Psychological Achievements*, 27(2), 171-192. [\[Link\]](#)
- Sheykholeslami A, Mohammad N, Seyedesmaili ghomi N. (2016). Comparing the parenting stress, happiness and cognitive flexibility of mothers with intellectually disable and learning disable children. *Journal of Learning Disabilities*, 5(4), 25-42. [\[Link\]](#) [In Persain].
- Shomali Ahmadabadi, M, Barkhordari Ahmadabadi A & Arianpour L. (2020). The role of parental burnout in elementary school abuse in the Covid-19 epidemic. *Scanning in Humanities Education*, 6 (24), 17-32. [\[Link\]](#) [In Persain].
- Stice E, Rohde P, Gau JM & Wade, E. (2010). Efficacy trial of a brief cognitive-behavioral depression prevention program for high-risk adolescents: effects at 1-and 2-year follow-up. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 78(6), 856-867. [\[Link\]](#)
- Sullivan L, Carter JE, Houle J, & et al. (2021). Evaluation of a resilience training program for college student-athletes: A pilot study. *Journal of American College Health*, 13(4), 1-8. [\[Link\]](#)
- Turk BA. (2020). *The relationship of coping style and emotional intelligence on parental burnout*. (Doctoral Dissertation, Northcentral University). [\[Link\]](#)
- World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-34. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2020. [\[Link\]](#)