



طراحی و اعتباربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی مادران

مرضیه اکبری^۱، پرینسا تجلی^۲، یلدا دلگشایی^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۰۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر طراحی و اعتباربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی مادران بود. پژوهش به لحاظ هدف از نوع کاربردی و به لحاظ روش از نوع کیفی بود. بسته آموزشی با روش کتابخانه ای/اسنادی با مطالعه کتاب ها و مقاله ها پیرامون فرزند پروری و شفقت ورزی تدوین شد و سپس برای اعتبار یابی بسته آموزشی، به روش هدفمند و بر اساس اشباع نظری خبرگان پژوهش محتویات بسته برای تمام استادان رشته های روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی صاحب نظر حوزه فرزندپروری و شفقت ورزی ارسال و در نهایت ۵ نفر از استادان حوزه روانشناسی به گویه های اعتبار سنجی پاسخ دادند. برای در نظر گرفتن روایی از شاخص نسبت روایی محتوایی (CVI) استفاده شد که برابر با ۷۵ / ۰ بود که نشان دهنده این بود که اعتبار بسته از دید خبرگان پژوهش مناسب است. نتایج نشان داد بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی مادران از روایی محتوایی مناسبی بهره مند است و روایی و پایایی لازم برای کاربردهای آموزشی و پژوهشی دارد. همچنین این پژوهش می تواند ضمن ارائه دورنمایی به خانواده ها و محققین و اندیشمندان حوزه روانشناسی، علوم اجتماعی و همچنین جامعه شناسان، علل برخی رفتارها و کنش های دانش آموزان و نوجوانان را نه در زمان حال، بلکه در فرایند رشد و در مراحل تربیتی و تکاملی و دوره های پیشین زندگی خانوادگی و اجتماعی جستجو نمایند.

کلید واژه ها: فرزندپروری، شفقت ورزی، برنامه آموزشی، مادران

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

Par.Tajalli@iauctb.ac.ir

۳. استادیار، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

تأثیر خانواده به عنوان اولین و مؤثرترین واحد اجتماعی بر فرزندان امری بدیهی و مشخص است و تردیدی نیست که خانواده به عنوان قوی ترین سیستم بر پایه ریزی و شکل گیری شخصیت و فرآیندهای درونی فرزند تأثیر عمیق و به سزایی دارد و آنها را شکل می دهد. خانواده از طریق عملکرد و تجارب اولیه به شدت بر رشد فرد تأثیر می گذارد و درک فرد از این تجارب و نحوه انطباق با آنها ممکن است کیفیت روابط فرد را تحت تأثیر قرار دهد (جیال، لی، چو و دای، ۲۰۲۱؛ روئیزاستبان، مندز، فرناندز سوگرب و الوارز ترول، ۲۰۲۱). روش های تربیتی والدین در تکوین شخصیت و همچنین سازگاری آنان با وضعیت مختلف اجتماعی مؤثر است. روابط مطلوب میان والدین و فرزندان در سلامت روان فرزندان تأثیر فراوان دارد. روش های تربیتی والدین یا سبک های فرزندپروری (روش هایی هستند که والدین در برخورد با فرزندان خود اعمال می کنند. این سبک ها در شکل گیری و رشد شخصیتی و رفتاری تأثیر فراوان و عمیقی دارد) (اسمتانا، ۲۰۱۷). نوع شیوه های فرزندپروری والدین می تواند قوی ترین و پایدارترین تأثیرات را بر رشد عاطفی و شناختی کودک داشته باشد (بابایی و همکاران، ۱۴۰۱). بنابراین، کیفیت فرزندپروری عاملی مهم در رشد و تحول کودکان است. پژوهش ها نشان می دهد فرزندپروری منجر به نتایج مثبت و منفی رفتار، رشد شخصیت، بهزیستی روانی، عملکرد، نگرش و پیشرفت تحصیلی کودکان می شود این درحالی است که رفتارهای والدینی ابعاد گوناگونی دارد که متمرکز بر کیفیت رابطه با فرزند و نیز رفتارهایی مانند حساسیت، پاسخگویی و گرمی است. همچنین، نحوه ارتباط و تعامل والدین و مدیریت روابط توسط والدین با دانش آموزان می تواند نقش مهمی در سلامت روان و پرخاشگری آنان داشته باشد (قاضی، گل قلیچی و امری، ۱۴۰۱). زیرا محیط خانواده با حمایت کنندگی ضعیف باعث الگوی رفتاری تأخیر در بلوغ، نداشتن خودرهبی، فقدان احساس مسئولیت، کمبود اعتماد به نفس می شود و محیط خانواده سخت گیر و خودکامه باعث الگوی رفتاری اطاعت کورکورانه یا پرخاش جویانه، کشاکش بر سر وابستگی و استقلال و طغیان آشکار و نهان می شود از سوی دیگر محیط خانواده با ثبات گرم و آزادمنش باعث الگوی رفتاری خودرهبی، فقدان تنش، وجود آرامش، روحیه واقعگرا، ابتکار، استقلال عمل و رقابت سالم با همتایان می شود (ولز و کارترایت - هاتون، ۲۰۱۹). بنابراین، برخی عوامل فرزندپروری را تحت تأثیر قرار می دهد، شامل محیط اجتماعی و جغرافیایی، دانش و تعهد والدین در طی ۳۰ سال گذشته برنامه های فرزندپروری متفاوتی به منظور تحول مهارت های فرزندپروری گسترش یافته است (کربی، ۲۰۱۹). در این راستا بررسی فرزندپروری ابعاد گسترده ای را در بین خانواده ها به همراه خواهد داشت که در این بین فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی یا خودشفقت ورزی^۵ (خود شفقتی یا شفقت به خود) به واسطه ی کاربرد سبک متفاوتی از فرزندپروری پیامدهای متفاوتی را به همراه خواهد داشت از جمله حمایت از والدین که منجر به تحول ابتکار عمل اجتماعی و محافظت در برابر افسردگی می گردد. به عبارت دیگر، بخشی از درمان های متمرکز بر بهبود مشکلات روانشناختی و رفتاری فرزند از طریق کاهش تندبگی والدینی روی والدین، متمرکز می شود.

1. Parenting styles
2. Smetana
3. Well & Cartwright-Hatton, S
4. Kirby
5. elf-compassion-compassion

از جمله این روش ها درمان مبتنی بر شفقت است (زمانی فروشی و همکاران، ۱۳۹۸). اصول پایه در این درمان به این موضوع اشاره می کند که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین بخش بیرونی باید درونی شوند و در این صورت ذهن انسان همانگونه که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می دهد در مواجهه با این درونیات نیز آرام می شود (گیلبرت، ۲۰۱۴). شفقت به خود، پاسخی ممکن به رنج و شکست شخصی است و می تواند بطور کلی به عنوان نوعی محافظ خود، درک نگرش نسبت به خود همراه با پذیرش محدودیت ها و به عنوان بخشی طبیعی از تجربه انسانی عمل کند. اگرچه، شفقت به خود با عواطف مثبت ارتباط دارد، توانایی نگهداری هیجان های منفی در هوشیاری غیرقضاوتگر را هم دارد و به معنی فهم بدون قضاوت از درد، نواقص و شکستهای خود هم است (شریعتی و همکاران، ۱۳۹۵). بنابراین خودشفقت ورزی مولفه ای است که در الگوهای فرزند پروری نقش موثری می تواند ایفا کند. به عبارت دیگر، در کنار فرزندپروری می تواند به ارتقای این توانایی کمک کند و حاصل آن پرورش فرزندان باشد که در کمترین سطح مشکلات سازگاری عاطفی و اجتماعی و بالاترین سطح سلامت و پیشرفت قرار دارند (افخمی اردکانی و همکاران، ۱۴۰۱). هر چقدر فرد شفقت بیشتری را در فرایند فرزند پروری خود به کار برد گرمی و رفتارهای پاسخدهی بیشتری در او به عنوان یک والد مشاهده میشود. به علاوه، شفقت ورزی میزان کنترل روانشناختی را کاهش می دهد و در نتیجه فرایند فرزند پروری تسهیل میگردد (کربی، زازک و گیلبرت، ۲۰۱۹). شفقت فرایندی چند بعدی است. شفقت دو بعد مهم دارد نخستین بعد آن اشاره به حساسیت و آگاهی از حضور رنج و دلایل آن دارد دومین بعد نیز متشکل از انگیزه و تعهد نسبت به قدم برداشتن جهت کاهش رنجی است که با آن روبرو میشود (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۴). فرزندپروری شفقت ورزانه به دنبال دست یابی به دیدگاهی از جهان است که از منظر کودک دیده میشود. در این سبک از فرزندپروری علایق و تواناییهای کودک با ارزش دیده می شود. بنابراین، تلاش های والد در مسیر تنظیم نیازهای فردی کودک است هر خانواده ای با توجه به ابعاد گوناگون زندگی خویش، شیوه ی خاصی برای تربیت فرزندان خود انتخاب میکند. انتخاب هر نوع سبک و شیوه ی تربیت فرزندان، علاوه بر اینکه تأثیر مستقیمی بر روی ویژگیهای اخلاقی، خلقی و شخصیتی فرزندان میگذارد، در سلامت روان والدین نیز مؤثر است (لیموین و بوچانان، ۲۰۲۰). یعنی والدین علاوه بر اینکه به تربیت فرزندان خود همت میگذارند؛ به نوعی نیز به سلامت خود دست مییابند؛ چراکه امروزه اینگونه روشهای فرزند پروری به تعاملات بیشتر میان والدین و فرزندان منجر شده است و به یقین، این تعاملات میتواند تأثیرات مثبت یا منفی بر سلامت طرفین بر جای گذارد بنابراین، آموزش والدین باید به عنوان اصلی ضروری در بهبود زندگی فرزندان و مشکلات آنها مورد توجه قرار گیرد (بندار کاخکی، مشهدی و امین یزدی، ۱۳۹۸). یافته های مدحی و قمرانی (۱۳۹۹) نشان داده است که فرزندپروری مبتنی بر شفقت، برنامه ای مؤثر برای افراد حتی با نارسایی های ذهنی و تحولی است که این امر، می تواند مشکلات رفتاری آنان را کاهش و خودپنداره آنان را بهبود بخشد. همچنین یافته های خلج زاده و هاشمی (۱۳۹۸) نشان داده است که آموزش خود شفقت ورزی بر ادراک شایستگی و انعطاف پذیری روانشناختی دختران اثرات مهمی داشته است.

1. Gilbert
2. Kirby, J. N., Grzazek, O., & Gilbert
3. Gilbert P, et al
4. LeMoyne L, , & Buchanan,

پژوهش خونساری و همکاران (۱۴۰۰) نیز بیانگر اثربخشی آموزش شفقت ورزی و تئوری انتخاب بر کاهش احساس شرم و خودانتقادی در دانش آموزان است. تمل و همکاران^۱ (۲۰۲۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند در بین متغیرهای فرزندپروری نقش واسطه ای مؤلفه شفقت ورزی تأثیر مهمی در کاهش پریشانی روانی در دوران نوجوانی داشته باشد. جفرسون و همکاران^۲ (۲۰۲۰) در پژوهشی دیگر نشان داده اند که سبک فرزندپروری که شامل مؤلفه های شفقت به خود است، افسردگی، اضطراب، استرس و ذهن آگاهی را بهبود می بخشد. یافته های پژوهش کربی^۳ (۲۰۱۹) حاکی از آن بود سبک فرزند پروری شفقت ورز تأثیرات مثبتی بر بهبود رفتار فرزندان و کودکان دارد و مشکلات اجتماعی، عاطفی و رفتاری دوران کودکی را کاهش می دهد فاتحی پیکانی و صالحی^۴ (۱۳۹۹) نیز در پژوهش خود دریافتند آموزش فرزندپروری مبتنی بر شفقت به والدین بر تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مبتلا به اضطراب اجتماعی اثربخش است. با توجه به پژوهش های انجام گرفته قبلی، بررسی علمی فرایند فرزند پروری مبتنی بر شفقت ورزی می تواند دارای آثار مثبتی در فرایند فرزند پروری باشد، به ویژه با کاهش احتمال بروز رفتارهای مشکل ساز مربوط به دوره نوجوانی، می تواند به سازگاری بهتر نوجوانان کمک کند. که این پژوهش درصدد است به صورت جامع به بررسی آن بپردازد. نتایج و داده های این پژوهش می تواند هم برای خانواده ها و والدینی که پرورش فرزند برای آنان از اهمیت بالایی برخوردار است، مفید و مؤثر باشد و هم برای جامعه علمی که درصدد بررسی تأثیر متغیرهایی تربیتی و پرورشی یا به عبارتی درصدد بررسی نقش خانواده در جامعه پذیری و رفتارهای اجتماعی و پذیرش نقش های متعدد افراد و نوجوانان در جامعه هستند، بسیار مفید است. علاوه بر اینها داده ها و نتایج این پژوهش می تواند برخی از خلاء هایی که در فرایند تعامل والد - فرزند وجود دارد را شناسایی کند. لازمه پرداختن به این موضوع استفاده از رویکردی کاملاً متفاوت با پژوهش های پیشین بود، رویکردی که بتواند نقش و اثر برخی از فرایندهای فرزندپروری در دوران کودکی و نوجوانی را بر برخی ویژگی ها و رفتارهای اجتماعی نوجوانان خصوصاً دانش آموزان دختر دوره متوسطه را مورد بررسی قرار دهد. موضوعی که در بسیاری از تحقیقات و پژوهش های گذشته مورد غفلت قرار گرفته است. و بر ویژگی های روانشناختی و آموزش فرزند پروری در دوران نوجوانی پرداخته نشده است و پژوهش جامعی در این زمینه انجام نگرفته لذا پژوهش حاضر با توجه به اهمیت موضوع فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی برای مادران دارای فرزند نوجوان با هدف پژوهش اعتباربخشی بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی طراحی شده است در همین راستا سوالات پژوهش شامل: (۱) چه ابعادی برای بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی وجود دارد؟ (۲) چه مؤلفه هایی برای بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی وجود دارد؟ (۳) چه شاخص هایی برای بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی وجود دارد؟ (۴) آیا بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی از اعتبار کافی برخوردار است؟

روش شناسی پژوهش

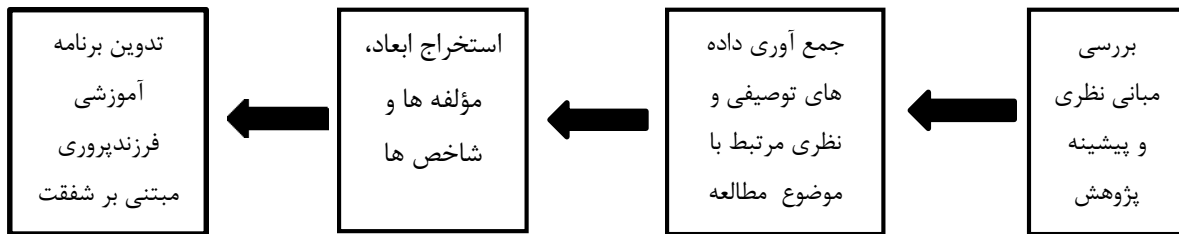
پژوهش به لحاظ هدف از نوع کاربردی و به لحاظ روش از نوع کیفی است. جهت گردآوری اطلاعات و داده ها و شناسایی مبانی نظری و علمی مرتبط با موضوع و همچنین بررسی پیشینه پژوهش به منظور استخراج ابعاد، مؤلفه ها و شاخص های برنامه آموزشی و همچنین بررسی دیدگاه های صاحب نظران و نظریه پردازان این حوزه از روش کتابخانه ای و فیش برداری از کتب، مقالات و منابع علمی معتبر و همچنین منابع الکترونیکی و بانک های اطلاعاتی علمی اینترنتی استفاده شده است. جامعه آماری شامل تمام استادان رشته های روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی صاحب نظر حوزه فرزندپروری و شفقت ورزی است. نمونه گیری به روش هدفمند از میان اساتید و خبرگان برتر رشته روانشناسی تا رسیدن به اشباع نظری انجام شده است. به عبارت دیگر با توجه به اینکه نمونه گیری در بخش کیفی به صورت غیر احتمالی است، لذا نمونه گیری در بخش کیفی از نوع نمونه گیری هدفمند با توجه به شاخص اشباع نظری انجام شده است. بدین معنی که افرادی که در رابطه با موضوع و اهداف پژوهش نمونه های بارز به شمار آمده و از اطلاعات ارزشمندی برخوردار بودند، به صورت هدفمند انتخاب شدند. حجم نمونه براساس شیوه نمونه گیری گلوله برفی برآورد گردید. پژوهشگر در این روش تا حدی به نمونه گیری ادامه می دهد تا به اشباع نظری برسد.

ابزار پژوهش

فرم اعتبارسنج برنامه آموزشی محقق ساخت: این پرسشنامه توسط پژوهشگر با هدف اعتبار سنجی برنامه آموزش فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی طراحی و در اختیار استادان روان شناسی (گروه نمونه) قرار گرفت.

روش اجرا: برای تهیه محتوای برنامه، پژوهشگر با مراجعه به بانک های اطلاعاتی معتبر داخلی و خارجی به جمع آوری جدید ترین مقالات و کتب موجود در حوزه مورد نظر پرداخت. سپس با مطالعه چندین برنامه آموزشی طراحی شده، تحت نظارت استادان راهنما و مشاور به طراحی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی اقدام کرد. پس از نهایی کردن برنامه آموزشی، به همراه فرم اعتبارسنج و توضیح اهداف برنامه آموزشی و ارائه تعاریف مربوط به محتوای برنامه آموزشی، برای متخصصان مورد نظر ارسال گردید. سپس، شاخص روایی محتوایی محاسبه شد. مقدار قابل قبول برای شاخص روایی محتوایی برای تمامی اهداف برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی بین ۰/۸ تا ۱ باید باشد. پس از تدوین برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی، اعمال اصلاحات بر اساس نظرات متخصصین و اعتبار سازی آن، به منظور کسب اطمینان کامل از تناسب محتوای برنامه آموزشی با مخاطبان و دریافت کنندگان آموزش، همزمان با فرایند نمونه گیری، برنامه فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی در یک گروه پایلوت پنج نفره داوطلب به طور فشرده به اجرا درآمد و پس از بررسی نتایج مطالعه پایلوت، رفع نواقص و تنظیم دقیق تر، آماده اجرا در گروه نمونه پژوهش گردید.

حاصل فرآیند این بخش در نمودار شماره ۱ تشریح شده است.



نمودار شماره ۱: فرایند اجرایی تدوین برنامه

خلاصه بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: محتوای پروتکل بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی

ردیف	شماره جلسه	اهداف	محتوای جلسه
1	جلسه اول	آشنایی با چهارچوب جلسه های آموزشی و اهمیت فرزندپروری	آشنایی اعضا گروه مادران و درمانگر با یکدیگر، هدف تشکیل گروه، قوانین گروه و اهمیت مسئله، بیان انتظارات گروه و اعضا از یکدیگر، توضیح درباره اهداف جلسات، نحوه برگزاری و ساختار کلی جلسات، بیان اهمیت فرزندپروری، معرفی سبک های فرزندپروری و بحث گروهی برای شناخت سبک فرزندپروری هر شخص، تبیین سبک فرزند پروری مقتدرانه به عنوان بهترین سبک فرزند پروری
2	جلسه دوم	آموزش مفهوم شفقت ورزی و تمرین خودشفقت ورزی	مرور جلسه قبل و بررسی تکلیف خانگی، آشنایی با ویژگی های شفقت، مهارت های شفقت (مهربانی نسبت به خود، پرورش و درک اینکه دیگران نیز نقایص و مشکلاتی دارند (پرورش حس اشتراکات انسانی) در مقابل احساسات خودتخریبگرانه، سیستم مغز مبتنی بر شفقت، توجه به رنج خود و دیگران بدون روی گردانی و اجتناب (همدردی)، تمرین شفقت به خود
3	جلسه سوم	آشنایی با مرحله رشدی و ویژگی های نوجوانان	مرور جلسه قبل و بررسی تکلیف خانگی، تبیین مهمترین ویژگی های نوجوان در ابعاد شناختی، عاطفی، اجتماعی و جسمی.
4	جلسه چهارم	آموزش مهربانی با فرزند	مرور جلسه قبل و تکلیف خانگی، تبیین اهمیت مهربانی و محبت، چگونگی مهربانی با فرزند
5	جلسه پنجم	آموزش و تمرین مواجهه ذهن آگاهانه با رفتارهای فرزند	مرور جلسه قبل و تکالیف خانگی، آموزش مفهوم ذهن آگاهی، منطق آن و نحوه اجرای تمرین های آن (تمرکز بر تنفس و ردیابی احساسات و افکار و مشاهده صرف آنها بدون هیچ واکنشی)، چگونگی مواجهه ذهن آگاهانه در فرایند فرزندپروری

6	جلسه ششم	آگاهی از اشتراکات انسانی	مرور و تمرین جلسه قبل و تکلیف خانگی، تبیین مفهوم اشتراکات انسانی، بیان اشتراکات در رفتارهای فرزندان و اشتباهات فرزندپروری مادران در گروه
7	جلسه هفتم	خودشناسی و پرورش ذهن مشفقانه	مرور تمرین جلسه قبل و تکلیف خانگی، ترغیب و تشویق به خودشناسی و بررسی شخصیت و نوع برخورد با خود (سبک انتقادگر یا شفقت گر) با توجه به مباحث آموزشی، شناسایی عوامل خود انتقادی، راه کارهای کاهش خود انتقادگری، تمرین مهربانی و مهر ورزی، پرورش احساس مهربانی (آوردن مهرورزی به ذهن و پرورش ذهن مشفقانه)، آموزش بخشیدن و پذیرش بدون قضاوت، پذیرش مسایل؛ پذیرش تغییرات پیشرو و تحمل شرایط سخت با توجه به متغیر بودن روند زندگی و مواجه شدن افراد با شرایط مختلف
8	جلسه هشتم	مرور مباحث آموزش داده شده	ارزیابی و کارکرد، مرور تمرین ها و مهارت های آموزش داده شده در جلسات گذشته، جمع بندی و ارائه راهکارهایی برای حفظ و به کارگیری این روش فرزندپروری در زندگی روزمره، پرسش و پاسخ

نتایج

با مطالعه متون علمی مرتبط با موضوع و استفاده از نظرات متخصصین، ابعاد، مولفه ها و شاخص های برنامه آموزشی استخراج گردید و با الگوبرداری از برنامه های مشابه، برنامه مورد نظر طراحی شد. در این مرحله به سوالات پژوهش پاسخ داده شد :

سوال اول: چه ابعادی برای برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی وجود دارد؟

در پاسخ به این سوال لازم است به ماهیت فرزندپروری توجه شود. سبک فرزند پروری به عنوان مجموعه ای از رفتارها تعریف شده است که تعاملات والد فرزند را در طول دامنه گسترده ای از موقعیت ها توصیف می کند و فرض بر این است که یک جو تعاملی تأثیر گذار را به وجود می آورد (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸). در این تعریف تعامل بین والد و فرزند برجسته شده است. تعامل دو سویه دارد، یک سویه مخاطب، که در اینجا فرزند است و سویه دیگر خود فرد یعنی والد قرار دارد. بنابر این در این تعامل باید هر دو سویه مد نظر قرار گیرد تا اثربخش باشد. به عبارت دیگر در برنامه آموزش فرزندپروری باید جلساتی برای کار در رابطه با خود والدین نیز در کنار کار در رابطه با فرزند وجود داشته باشد. لذا برنامه آموزشی حاضر در دو بعد «ارتباط با خود» و «ارتباط با فرزند» تدوین شده است.

سوال دوم: چه مولفه هایی برای برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی وجود دارد؟

با توجه به اینکه برنامه آموزشی حاضر با محوریت شفقت ورزی طراحی شده است با مطالعه متون مربوط به شفقت ورزی و تحلیل مفهوم آن مولفه های اصلی این کلیدواژه استخراج شد. شفقت ورزی سازه ای سه مولفه ای است متشکل از مهربانی در مقابل قضاوت کردن، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی فزاینده (شریعتی و همکاران، ۱۳۹۵). مهربانی، توجه و درک به جای قضاوت یا انتقاد از کاستی ها و بی کفایتی ها است. اعتراف به اینکه همه

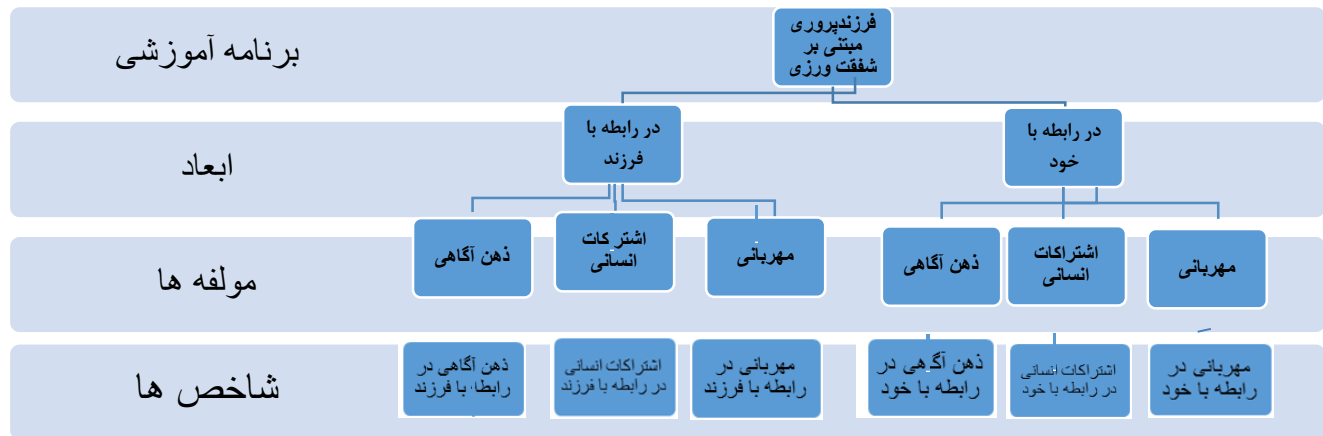
انسان ها دارای نقص هستند، اشتباه می کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است. ذهن آگاهی منجر به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می شود و باعث می شود جنبه های دردناک نادیده گرفته نشده و در عین حال نیز مکرراً ذهن را اشغال نکنند (نف، ۲۰۰۹). شفقت به خود پذیرش این است که رنج، شکست و ناپسندگی بخشی از شرایط معمول زندگی است و همه انسانها و از جمله خود فرد مستحق شفقت و مهربانی می باشد (کیگر، آلتنستین، بیتیگ، دوریگ، هلتفرث، ۲۰۱۳). شفقت شامل در تماس بودن با رنج خود و دیگران، آگاه شدن از درد و اجتناب نکردن از آن، احساس مهربانی نسبت به دیگران و خود و تمایل برای کاهش رنج است (صابریان و طباطبایی، ۱۳۹۶). بنابر تعریف بالا سه مولفه مهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی در برنامه آموزشی حاضر گنجانده شده است.

سوال سوم: چه شاخص هایی برای برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی وجود دارد؟

با بررسی ابعاد و مولفه هایی که در پاسخ دو سوال قبلی به دست آمد می توان شاخص های برنامه آموزشی را مشخص کرد. همانطور که اشاره شد برنامه در دو بعد «ارتباط با خود» و «ارتباط با فرزند» و با مولفه های مهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی تدوین شده است. بنابر این می توان ۶ شاخص برای برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی در نظر گرفت: ۱- مهربانی در ارتباط با خود، ۲- مهربانی در ارتباط با فرزند، ۳- اشتراکات انسانی در ارتباط با خود، ۴- اشتراکات انسانی در ارتباط با فرزند، ۵- ذهن آگاهی در ارتباط با خود، ۶- ذهن آگاهی در ارتباط با فرزند. این شاخص ها در جلسات آموزشی مد نظر قرار گرفته اند.

جدول ۲: ارتباط شاخص های برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی با جلسات

جلسه	عنوان جلسه	شاخص
دوم	آموزش مفهوم شفقت ورزی و تمرین خودشفقت ورزی	مهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی در ارتباط با خود
چهارم	آموزش مهربانی با فرزند	مهربانی در ارتباط با فرزند
پنجم	آموزش و تمرین مواجهه ذهن آگاهانه با رفتارهای فرزند	ذهن آگاهی در ارتباط با خود و فرزند
ششم	آگاهی از اشتراکات انسانی	اشتراکات انسانی در ارتباط با خود و فرزند
هفتم	خودشناسی و پرورش ذهن مشفقانه	مهربانی در ارتباط با خود



نمودار ۲: ابعاد، مولفه ها و شاخص های برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی

سوال چهارم: آیا برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی از اعتبار کافی برخوردار است؟

برای اعتباربخشی برنامه آموزشی، بعد از تهیه و تدوین برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی، فرم اعتبارسنج در اختیار اساتید قرار داده شد. در این فرم از اساتید خواسته شد تا مربوط بودن محتوای هر جلسه با هدف برنامه، ساده بودن فرایند اجرایی و تکالیف خانگی برنامه و واضح بودن محتوای هر جلسه را بر اساس طیف لیکرتی چهار نمره ای که در جدول زیر ارائه شده است، مورد ارزیابی قرار دهند.

گزینه ۱	گزینه ۲	گزینه ۳	گزینه ۴
مربوط بودن	مربوط نیست	نسبتاً مربوط است	مربوط است
ساده بودن	ساده نیست	نسبتاً ساده است	کاملاً ساده است
واضح بودن	واضح نیست	نسبتاً واضح است	کاملاً واضح است

در این مرحله از نظرات ۵ نفر از اساتید دانشگاه با تخصص روانشناسی استفاده گردید .

جدول ۳: مشخصات جمعیت شناختی

متغیر	طبقه	فراوانی	متغیر	طبقه	فراوانی	متغیر	طبقه	فراوانی
جنسیت	زن	۵	مرتبه دانشگاهی	استادیار	۵	تحصیلات	دکتری تخصصی	۵

برای تعیین روایی محتوایی برنامه، شاخص روایی محتوایی CVI محاسبه گردید. در این روش سوال های آزمون در اختیار متخصصان گذاشته می شود و از آنها خواسته می شود که مشخص کنند آیا تکلیف مورد نظر مناسب هدف پژوهش است یا خیر؟ اگر بین متخصصان در زمینه روایی آزمون توافق وجود داشته باشد آزمون مورد نظر دارای روایی محتوایی می باشد. ضریب روایی محاسبه شده در این روش بین ۱+ و ۱- است که هرچه رقم ضریب محتوایی بزرگتر باشد روایی برنامه آموزشی بیشتر است.

متخصصان «مربوط بودن»، «واضح بودن» و «ساده بودن» هر آیت را براساس طیف لیکرتی ۴ درجه ای مشخص می کنند. بدین صورت که مربوط بودن هرگویه را از دیدگاه خودشان از نمره ۱=مربوط نیست، نمره ۲=نسبتا مربوط است، نمره ۳=مربوط است و نمره ۴=کاملا مربوط است، مشخص می کنند. ساده بودن گویه نیز به ترتیب از ۱=ساده نیست، ۲-نسبتا ساده است ۳-ساده است و ۴-کاملا ساده است و واضح بودن گویه ها را نیز به ترتیب از ۱-واضح نیست، ۲-نسبتا واضح است، ۳-واضح است و ۴-کاملا واضح است مشخص می کنند. برای محاسبه این شاخص تعداد متخصصینی که گزینه های ۳ و ۴ را انتخاب کرده اند را بر کل متخصصین تقسیم می کنیم. مقدار CVI بین صفر و ۱ به دست می آید. حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI برابر با ۰/۷۵ است و اگر شاخص CVI آیت می کمتر از ۰/۷۵ باشد آن آیت باید مورد بازبینی و بررسی مجدد واقع شود (پالت و بک، ۲۰۰۶). با توجه به اینکه مقدار CVI برای تمامی اهداف در بسته آموزشی ۰/۷۵ تا ۱ حاصل شد، مقدار قابل قبولی بود. بنابراین برنامه آموزشی از روایی محتوایی کافی برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین و اعتباربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی انجام شد. برای طراحی و تدوین بسته آموزشی از روش کیفی مطالعه کتابخانه ای/اسنادی استفاده شد. برای سنجش اعتبار یابی از شاخص نسبت روایی محتوایی استفاده شد. این بسته برای مادران دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه طراحی شد. روابط مطلوب میان والدین و فرزندان در سلامت روان فرزندان تأثیر فراوان دارد بنابراین یکی از مهمترین آموزش ها، آموزش فرزندپروری است که والدین باید آن را آموزش ببینند تا از خطاهای رفتاری اجتناب نمایند. که متخصصان در این زمینه باید توجه ویژه ای به این امر داشته باشند.

به عبارت دیگر در این پژوهش، ابتدا چارچوب مفهومی از فرزند پروری تبیین شد. سپس این چارچوب مفهومی با عبور از رویکردهای سنتی، رویکرد جدیدی با عنوان «شفقت ورزی» را معرفی کرده است. این چارچوب مفهومی که تبیین کننده ماهیت و نحوه شکل گیری شفقت ورزی است، راهنمای پژوهشگران در فرایند هدفگذاری و تعیین رویکرد، اصول و مبانی، محتوا و دیگر عناصر و ویژگیهای بسته آموزشی فرزند پروری مبتنی بر شفقت ورزی برای مادران دارای فرزند نوجوان (دوره اول متوسطه) می باشد. از جمله ویژگیهای شاخص این بسته آموزشی، جامعیت آن از نظر توجه به ارکان یک برنامه آموزشی مدون و استاندارد است. در این بسته آموزشی، هر شاخص شفقت ورزی به عنوان یک مهارت در نظر گرفته شده است که مادران برای توانمندسازی خود باید آنها را فراگیرند. محتوای بسته آموزشی با رویکرد موضوع محور و بر اساس اهداف پژوهش سازماندهی شده است. در پایان هر جلسه، به منظور تثبیت یادگیری به مادران تکالیفی ارائه گردیده است. این بسته با تأکید بر فرزند پروری مبتنی بر شفقت ورزی، برخلاف اکثر پژوهشها و برنامه های آموزشی قبلی که تنها بر یک یا چند مفهوم محدود از فرزند پروری تأکید داشتند، بر تعداد زیادی از مفاهیم کاربردی برای مادران تأکید دارد. برای تدوین و اعتباربخشی برنامه آموزشی با مطالعه متون علمی مرتبط با فرزندپروری و شفقت ورزی، ابعاد، مولفه ها و شاخص های برنامه استخراج شد و به این ترتیب به سه سوال اول پژوهش یعنی شناسایی ابعاد، مولفه ها و شاخص های برنامه آموزشی، پاسخ داده شد. همچنین سوال چهارم نیز در این بخش مورد بررسی قرار گرفت. در نهایت برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تنظیم شد. محتوای جلسات این برنامه با برنامه فرزندپروری مثبت ساندرز (۲۰۰۸) مبنی بر ارائه اطلاعات درباره نیازهای گوناگون مادر و کودک، چگونگی رابطه مادر - کودک، کارکرد خانواده و مهارتهای والدگری؛ برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه جان کابات زین (۲۰۰۹) به دلیل توجه به افزایش توجه والدینی، افزایش آگاهی در مورد تنیدگی فرزندپروری، کاهش واکنش پذیری والدین؛ برنامه فرزندپروری آرامش بخش مارکهام (۲۰۱۸) مبنی بر سه هدف اصلی هدایت و مهار خود در نقش والد، تقویت روابط با کودک، و آموزش و مربیگری به جای کنترل کردن، برنامه فرزندپروری مسالمت آمیز مبنی بر ایجاد محیطی امن برای کودکان به منظور احساس و بیان احساسات قوی، مهارت گوش دادن فعال، حفظ روابط (دلبستگی) قلبی، گرمی و خطوط ارتباطی باز، تسهیل حل مسأله و ایجاد توافق با استفاده از اظهارات من برای والدین به منظور بیان احساسات و درخواست های غیرتهاجمی، ایجاد محدودیت با شفافیت و آرامی در حالی که همدلی برای هر پیامد ناراحتی، حفظ می شود، درک عمیق تر احساسات نیازهای برآورده نشده کودک که محرک رفتار او هستند، همسو است. در پاسخ به سوال اول پژوهش می توان گفت برنامه آموزشی حاضر در دو بعد «ارتباط با خود» و «ارتباط با فرزند» تدوین شده است. در تبیین این پاسخ باید گفت فرزندپروری فرایندی است که پرورش فرزندان از بدو تولد تا اوایل بزرگسالی را دربرمی گیرد و ارتقای تحول جسمی، شناختی، هیجانی و اجتماعی فرزندان از اهداف اصلی آن محسوب می شود (اپوکوو همکاران، ۲۰۲۰) سبک فرزند پروری به عنوان مجموعه ای از رفتارها تعریف شده است که تعاملات والد فرزند را در طول دامنه گسترده ای از موقعیت ها توصیف می کند و فرض بر این است که یک جو تعاملی تأثیر گذار را به وجود می آورد (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸). در این تعریف تعامل بین والد و فرزند برجسته شده است. تعامل دو سویه دارد، یک سویه مخاطب، که در اینجا فرزند است و سویه دیگر خود فرد یعنی والد قرار دارد. بنابراین در این تعامل باید هر دو سویه مد نظر قرار گیرد تا اثربخش باشد. به عبارت دیگر در برنامه آموزش فرزندپروری باید جلساتی برای کار در رابطه با خود والدین نیز در کنار کار در رابطه با فرزند وجود داشته باشد.

در پاسخ به سوال دوم پژوهش میتوان گفت مولفه های برنامه آموزش شامل سه مولفه مهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی است که در برنامه آموزشی حاضر گنجانده شده است. در تبیین این مولفه ها می توان گفت با توجه به اینکه برنامه آموزشی حاضر با محوریت شفقت ورزی طراحی شده است می بایست شفقت ورزی در جای جای برنامه نمود و حضور داشته باشد. بنابراین با مطالعه متون مربوط به شفقت ورزی و تحلیل مفهوم آن مولفه های اصلی این کلیدواژه استخراج شد. شفقت ورزی سازه ای سه مولفه ای است متشکل از مهربانی در مقابل قضاوت کردن، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی فزاینده (شریعتی و همکاران، ۱۳۹۵). لذا این سه مولفه در محتوای برنامه آموزشی مورد توجه قرار گرفت. در پاسخ سوال سوم ۶ شاخص برای برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر شفقت ورزی در نظر گرفته شد: ۱- مهربانی در ارتباط با خود، ۲- مهربانی در ارتباط با فرزند، ۳- اشتراکات انسانی در ارتباط با خود، ۴- اشتراکات انسانی در ارتباط با فرزند، ۵- ذهن آگاهی در ارتباط با خود، ۶- ذهن آگاهی در ارتباط با فرزند. در تبیین این پاسخ باید گفت با بررسی ابعاد و مولفه هایی که در پاسخ دو سوال قبلی به دست آمد شاخص های برنامه آموزشی مشخص شد. همانطور که اشاره شد برنامه در دو بعد «ارتباط با خود» و «ارتباط با فرزند» و با مولفه های مهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی تدوین شده است. ادغام ابعاد و مولفه ها، شاخص های برنامه را ایجاد می کند این شاخص ها در جلسات آموزشی مد نظر قرار گرفتند. برای تبیین می توان گفت سبک زندگی حاصل ترکیبی از انتخابها، فرصتها و منابع است. سبک زندگی سالم منبع با ارزشی برای کاهش بروز و تأثیر مشکلات سلامتی، افزایش بهبودی، مقابله با عوامل استرس زا، ارتقای کیفیت زندگی و سلامت خانواده است سازمان بهداشت جهانی، بر اهمیت ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم، خلق محیط حمایت کننده برای سلامت، جهت دهی مجدد خدمات بهداشتی و تعیین سیاستهای بهداشت عمومی تأکید کرده است. در همین راستا، با آموزش تعامل مبتنی بر شفقت به مادران، میتوان در جهت پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از رابطه نامناسب مادر و فرزند و نیز ارتقای سلامت خانواده گام برداشت. شفقت میتواند از طریق کاهش دفاعی شدن، در نظر گرفتن شرایط منصفانه، درگیر نشدن با اهداف غیرواقع بینانه، جست وجو و دریافت کمک و حمایت و شفقت از دیگران، تنظیم عواطف و تحمل پریشانی، به کاهش تنیدگی مادران و در نهایت بهبود رابطه مادر- فرزند کمک نماید. باور زیربنایی شفقت ورزی کاهش هیجانات منفی (مانند اضطراب، خشم و ترس) است و لازم است بالا بردن هیجانات مثبت مورد توجه قرار گیرد (اثباتی، ۱۳۹۵). در پاسخ به سوال آخر پژوهش می توان گفت برنامه آموزشی از روایی محتوایی کافی برخوردار است. بنابراین بسته مذکور با برخی از پژوهش های قبلی از جمله یافته های پژوهش تمل و همکاران (۲۰۲۰). کربی^۲ (۲۰۱۹) فاتحی پیکانی و صالحی (۱۳۹۹) مدحی و قمرانی (۱۳۹۹)، خلج زاده و هاشمی (۱۳۹۸) و خونساری و همکاران (۱۴۰۰) و جغرسون و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. اما با آنها از نظر هدف محتوایی بسته متفاوت بود و تا کنون پژوهشی دقیق و همانند با موضوع پژوهش حاضر به طراحی برنامه آموزش فرزند پروری مبتنی شفقت ورزی مادران در دوران نوجوانی نپرداخته است.

1. Temel et al

2. irby

محدودیت ها و پیشنهادها

در پژوهش حاضر فقط مادران ساکن شهر تهران مورد بررسی قرار گرفتند؛ بنابراین، تعمیم یافته ها به شهرهای دیگر ایران، باید به دنبال اجرای بسته آموزشی و آزمون نتایج صورت پذیرد. همچنین یکی دیگر از محدودیت های پژوهش، انجام پژوهش بر روی گروه سنی نوجوان بود که پیشنهاد می شود، مطالعات آینده بر روی مادران دارای فرزند گروه سنی دیگر انجام شود. همچنین پیشنهاد می شود که در پژوهش های دیگر کارایی بسته آموزشی در جامعه های آماری دیگر همچون در دانشگاه ها و خوابگاه های دانشجویی انجام پذیرد. با توجه به اثر بخشی برنامه آموزشی در سطح کاربردی پیشنهاد می شود در کارگاه های تخصصی بسته آموزشی به والدین مشاوران و روانشناسان، سرای محله های تهران ارائه شود تا آنها با ارائه این بسته آموزشی برای گروه ها گام عملی بردارند. به هر حال، نتایج پژوهش حاضر میتواند چارچوبی برای مطالعات آینده باشد.

Designing and validating a parenting education package based on mothers' compassion

Marzieh Akbari, Parisa Tajalli, Yalda Delgoshaei

Abstract

The purpose of the current research was to design and validate a parenting educational program based on mothers' compassion. The research was of an applied type in terms of its purpose and of a qualitative type in terms of its method. The educational package was compiled with the method of Library/documents by studying books and articles about parenting and compassion, and then to validate the educational package, in a purposeful and Based on the theoretical saturation of the research experts, the contents of the packet were sent to all psychology professors of the Islamic Azad University, Central Tehran branch, with opinion on parenting and compassion, and finally 5 psychology professors responded to the validation items. CVI index was used to obtain validity, and CVI index was equal to 0.75 , which indicated that the validity of the package is suitable from the perspective of research experts. According to these results, this package can be used to teach the mothers of female students in the first year of high school. Also, this research can provide a perspective to families and researchers and thinkers in the field of psychology, social sciences and sociologists, the causes of certain behaviors and To search the actions of students and teenagers not in the present time, but in the growth process and in the educational and developmental stages and previous periods of family and social life.

Keywords: parenting, compassion, educational package accreditation, mothers

منابع

- اثباتی، مهنوش (۱۳۹۵). برازش مدل آسیب‌شناسی در درمان متمرکز بر شفقت: رویکردی فراتشخیصی به اضطراب و افسردگی. پایان نامه دکتری تخصصی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهرا
- افخمی اردکانی، ملیحه؛ وزیری، سعید؛ رضاپور میرصالح، یاسر و فلاح، محمدحسین (۱۴۰۱). اعتباریابی الگوی بومی (اسلامی-ایرانی) فرزندپروری شفقت‌ورزانه بر اساس نظر متخصصان. خانواده درمانی کاربردی ۳(۴)، ۳۴۶-۳۲۶.
- بابایی، انسیه، حسین زاده، شیرین؛ گلستانی، طاهره؛ احمدی، عباس. (۱۴۰۱). پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس سبک‌های فرزندپروری، کمالگرایی و تفکر خلاق در دانش‌آموزان. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۹(۴۷)، ۱۵-۱
- بندار کاخکی، زهرا؛ مشهدی، علی و امین یزدی، سید امیر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود اجتناب تجربه‌ای، خود-شفقتی و ذهن‌آگاهی مادران تنیده دارای کودک پیش‌دبستانی، دانشکده پزشکی مشهد، ۶۲(۱)، ۱-۱۴
- خلج زاده، مهدیه، و هاشمی، نظام. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خود شفقت ورزی بر ادراک شایستگی و انعطاف‌پذیری روانشناختی دختران بد سرپرست. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۵(۵۴)، ۱-۳۲.
- خونساری، میناسادات؛ تاجری، بیوک؛ سرداری پور، مهران؛ حاتمی، محمد و حسین زاده تقوایی، مرجان. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر شفقت و تئوری انتخاب بر احساس شرم و سطوح خودانتقادی دانش‌آموزان دختر. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۲(۲)، ۳۴۱-۳۵۶.
- زمانی فروشانی، شهلا؛ شریفی، طیبه؛ غضنفری، احمد؛ عابدی، محمدرضا؛ نقوی، اعظم (۱۳۹۸). تدوین بسته آموزشی تعامل مبتنی بر شفقت در رابطه مادر و کودک و بررسی اثربخشی آن بر رابطه مادر-کودک و بهبود تنیدگی والدینی. آموزش پرستاری، ۸(۱): ۱-۱۲
- شریعتی، مریم؛ حمید، نجمه؛ هاشمی، سیداسماعیل؛ بشلیده، کیومرث؛ و مرعشی، سیدعلی. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر مهرورزی بر افسردگی و خودانتقادی دانشجویان دختر. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۷(۱ پیاپی ۶۳)، ۴۳-۵۰.
- فاتحی پیکانی، فرزانه و صالحی، اعظم (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش فرزند پروری مبتنی بر شفقت به والدین بر تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب اجتماعی. فصلنامه زن و فرهنگ، ۱۲(۴۵)، ۳۳-۲۱.
- قاضی، منیره؛ گل قلیچی، جهان و امری، تاج بی بی (۱۴۰۱). اثر بخشی آموزش مدیریت روابط والدین بر سلامت روان و پرخاشگری دانش‌آموزان، دومین کنفرانس علوم اجتماعی، روانشناسی، علوم تربیتی و علوم انسانی

- مدحی، محمد و قمرانی، امیر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر شفقت به خود بر مشکلات رفتاری و خودپنداره کودکان با نارسایی‌های ذهنی و تحولی. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۱(۳)، ۱-۱۸.
- یوسفی، ناصر؛ چهاردولی، داود؛ و پشآبادی، سمیرا. (۱۳۹۸). بررسی و مقایسه دانش‌آموزان کمرو و عادی از لحاظ شیوه‌های فرزندپروری، سبک‌های دلبستگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه. مشاوره کاربردی، ۹(۲)، ۴۵-۶۶.
- Gilbert P, McEwan K, Matos M, Rivis A. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychol Psychother.*;84(3):239-55
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-14
- Jefferson, F. A., Shires, A., & McAloon, J. (2020). Parenting self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 11(9), 2067-2088.
- Kirby, J. N. (2019). Nurturing family environments for children: Compassion-focused parenting as a form of parenting intervention. *Education Sciences*, 10(1), 3
- Kirby, J. N., Grzazek, O., & Gilbert, P. (2019). The role of compassionate and self-image goals in predicting psychological controlling and facilitative parenting styles. *Frontiers in psychology*, 10, 1041.
- Opoku, M., William, N., Esther, B. B., & Wisdom, K., Mprah. (2020): Understanding the parental experiences of raising deaf children in Ghana. *Journal of Family Studies*, 8(1), 1-20.
- Polit, DF., Beck, CT. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Res Nurs Health*. 29(5): 489-497.
- Ruiz- Esteban,c, Méndez,I, Fernández- Sogorb,a,& Álvarez Teruel.J,d(2021). Perfectionism classes and aggression in adolescents. *Frontiers in Psychology*. 12, 686380
- Sanders MR.(2008). Triple P-Positive Parenting Program as a public health approach to strengthening parenting. *Journal of Family Psychology*; 22(4):506
- Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current opinion in psychology*, 15, 19-25.
- Temel, M., & Atalay, A. A. (2020). The relationship between perceived maternal parenting and psychological distress: Mediator role of self-compassion. *Current Psychology*, 39(6), 2203-2210.
- Wells, A., & Cart Wright-Hatton, S. (2019). A short form of metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviors Research and Therapy*, 42, 385- 396.