

اثربخشی آموزش تاب‌آوری به مادران، بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال)

۶ سال

منصوره کریم زاده قمصری^{۱*}، سیامک طهماسبی گرمستانی^۲، راضیه بیده‌ندی یارندی^۳، شیرین توحیدی فرد^۴

۱. دانشیار گروه پیش‌دبستانی، دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲. استادیار، گروه رشد کودکان پیش‌دبستانی، دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه آمار زیستی و اپیدمیولوژی، دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.

۴. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره ششم، شماره بیست و یکم، بهار ۱۴۰۳، صفحات ۱۲-۲۵

چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری به مادران، بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال) در شهرستان کاشان انجام شد. روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون می‌باشد. جامعه پژوهش مادران کودکان پیش از دبستان (۴-۶ سال) با دامنه سنی (۲۰-۴۰ سال) بودند. نمونه‌گیری به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. آزمودنی‌های هر گروه به کلیه گویه‌های پرسشنامه‌های تاب‌آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳) و سازگاری کودکان اصغر دخنچی (۱۳۷۷)، در دو مرحله قبل از مداخله و پس از مداخله پاسخ دادند. پس از اجرای هفت جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت آموزش تاب‌آوری، جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار spss نسخه ۲۴ استفاده شد و نرمالیتی متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک بررسی و مبتنی بر آن تحلیل‌های پارامتریک و ناپارامتریک انجام شد. مهم‌ترین نتایج این پژوهش حاکی از افزایش معنادار تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی آزمودنی‌ها در اثر آموزش تاب‌آوری به مادران بود. با توجه به یافته‌های فوق می‌توان گفت که آموزش تاب‌آوری به مادران منجر به افزایش تاب‌آوری خود و سازگاری اجتماعی فرزندان می‌شود.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، سازگاری اجتماعی، کودکان پیش‌دبستانی.

مقدمه

در مراحل مختلف تربیت، رشد در همه ابعاد برای انسان در دوران کودکی از اهمیت خاصی برخوردار است و اسباب شکل‌گیری شخصیت کودک را فراهم می‌کند (آزادمنش و همکاران، ۱۳۹۵). کودکان در طول دوران کودکی خود تغییرات محیطی مختلفی را تجربه می‌کنند که نیازمند سازگاری با محیط‌های جدید است (اربابی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). ابعاد سازگاری^۲ شامل سازگاری جسمانی^۳، سازگاری روانی^۴، سازگاری اجتماعی^۵ و سازگاری اخلاقی^۶ است که در رأس آن‌ها سازگاری اجتماعی قرار دارد (صبحی قراملکی و همکاران، ۱۳۹۴). محیط‌های استرس‌زا ممکن است سازگاری کودک را از طریق مجموعه‌ای از فرآیندها، از جمله تعاملات خانوادگی استرس‌زا و شیوه‌های فرزند پروری منفی، به خطر بیندازند. محیط استرس‌زا که خانواده‌ها در آن زندگی می‌کنند، نیازمند تلاش مداوم والدین و توانایی‌های مقابله‌ای پاسخگو است (چونگ و ییلی^۷، ۲۰۲۲). مردم از بدو تولد زندگی اجتماعی دارند. در بدو تولد، نوزادان به والدین یا شخص دیگری نیاز دارند تا به نیازهای آن‌ها رسیدگی کند که منجر به اولین روابط اجتماعی و پیوندهای آن‌ها می‌شود (گونندی^۸، ۲۰۱۳). در پایان قرن بیستم و آغاز قرن بیست و یکم می‌توان ورود ساختار تاب‌آوری^۹ را، به حوزه ادبیات، روانشناسی تحولی، انقلابی جدید در نگرش روانشناسان، روان‌درمانگران، روان‌پزشکان و مددجویان در نظر گرفت (بشارت و عباسپور دوپالنی، ۱۳۸۹). تاب‌آوری یکی از روش‌هایی است که برای مقابله با استرس روانی ناشی از ناسازگاری استفاده می‌شود و به‌عنوان یک فرآیند، توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده است (جاهد مطلق و همکاران، ۱۳۹۴). تاب‌آوری خانواده را می‌توان با تقویت عوامل حفاظتی در زمینه‌های تربیت فرزند، مدیریت اقتصادی خانواده و به‌طور کلی تاب‌آوری زوجین متمرکز کرد و توسعه داد (مقدسی، ۱۴۰۰). امروزه استرس یا فشار روانی جزء لاینفک زندگی انسان شده است و انسان از دوران کودکی با شرایط استرس‌زا مواجه است. فشار روانی^{۱۰}، هر نوع محرک یا تغییر در محیط بیرونی و درونی است که ممکن است باعث اختلال در تعادل حیاتی شود و در شرایط خاصی بیماری‌زا باشد (جاهد مطلق و همکاران، ۱۳۹۴). سازگاری از دیدگاه انسانی به معنای سازگاری اجتماعی است (صبحی قراملکی و همکاران، ۱۳۹۴). به گفته فارینگتون^{۱۱}، (۲۰۰۵) سازگاری دوران کودکی تحت تأثیر عوامل متعددی است که برخی از آن‌ها شخصی و برخی دیگر با محیط‌های اجتماعی و خانوادگی مرتبط هستند که از میان آن‌ها می‌توان به سابقه تحصیلی، ویژگی‌های شخصیتی، نگرش‌ها، باورها، مهارت‌ها و والدین فرد اشاره کرد (مونتویا کاستیلا^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۶). دوران اولیه کودکی دوره مهمی برای رشد

¹. Erbay

². Compatibility

³. Physical compatibility

⁴. Psychological compatibility

⁵. social adjustment

⁶. Ethical compatibility

⁷. Cheung, & Yili

⁸. Günindi

⁹. Resilience

¹⁰. mental pressure

¹¹. Farrington

¹². Montoya- Castilla

سازگاری اجتماعی کودکان است و در این دوران، سازگاری فرآیندی در حال رشد و پویا است و شامل توازن بین آنچه افراد می‌خواهند و آنچه جامعه می‌پذیرد است (محمدی شمیرانی و همکاران، ۱۳۹۹). گوداستاین و لانیون^۱، (۱۹۹۵) معتقدند که در سازگاری، تجارب یادگیری اجتماعی فرد توانایی‌ها و مهارت‌هایی را فراهم می‌کند که از طریق آن‌ها می‌توان نیازها را ارضا کرد (بارانتز، لواندوسکی و واپیل^۲، ۲۰۱۰). در این راستا مطالعات متعددی به اهمیت رابطه والدین به‌ویژه مادران با کودکانشان پرداخته‌اند. در پژوهشی که توسط درخورد در سال (۱۳۹۰) انجام شد، به بررسی مقایسه‌ای الگوهای ارتباطی خانواده با سازگاری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بندرعباس پرداخته شد. یافته‌ها بیانگر این است که الگوهای ارتباطی نقش معناداری در سازگاری دانش آموزان داشتند؛ اما در این پژوهش به نقشی که تاب و تحمل بالای والدین می‌توانند در سازگاری کودکانشان داشته باشد اشاره‌ای نکرده است. محمدزاده اصفهانی در سال (۱۳۹۷) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش تاب‌آوری به مادران بر کیفیت زندگی آن‌ها و رابطه با فرزندان و پیشرفت تحصیلی فرزندان دانش آموز دوره ابتدایی پرداخت اما به تأثیر این آموزش بر سازگاری این کودکان در این پژوهش اشاره‌ای نشده است. پژوهش عطایی کجویی (۱۳۹۹) با عنوان اثربخشی آموزش تاب‌آوری به مادران مطلقه بر مشکلات هیجانی آن‌ها و ابعاد سازگاری فرزندان نشان داد که آموزش تاب‌آوری به مادران مطلقه بر کاهش مشکلات هیجانی آن‌ها و ارتقای سطح سازگاری فرزندان مؤثر بوده است اما به تأثیر این آموزش بر کودکانی که مادران آن‌ها مطلقه نیستند نپرداخته است. در پژوهشی دیگر که توسط کلاین و همکارانش در سال (۲۰۱۶) با عنوان روابط دوسویه بین خلق‌وخو و والدین و پیش‌بینی سازگاری کودکان پیش‌دبستانی انجام گرفت، مشخص شد که خلق‌وخو و فرزند پروری دارای اثرات مستقل و افزایشی بر سازگاری کودک در سنین پیش‌دبستانی است. گیرتر، دی گارمو و زمیر در سال (۲۰۱۸) به این نتایج دست یافتند که مداخله ابزارهای فرزند پروری سازگار، پس از استقرار، اثرات مثبتی بر شیوه‌های فرزند پروری مشاهده‌شده در یک سال پس از شروع برنامه (تقریباً ۶ ماه پس از پایان برنامه) داشت و اینکه شیوه‌های فرزند پروری مثبت قوی‌تر با بهبود سازگاری کودک همراه بود. میستری، واندواتر، هیوستون و مک لوید (۲۰۰۳) از این موضع حمایت می‌کند که فرآیند خانواده، واسطه‌ای حیاتی برای تأثیرات سختی اقتصادی بر سازگاری اجتماعی کودکان است. باوجوداینکه در پژوهش‌های مختلف به مبحث سازگاری کودکان پرداخته‌شده، اما هیچ‌یک از پژوهش‌های نامبرده شده به اهمیت تاب آور بودن مادران و تأثیر آن بر مؤلفه سازگاری اجتماعی کودکان با وضعیت جسمانی و روانی نرمال که برای ورود به جامعه امری اساسی محسوب می‌شود، نپرداخته است و این در حالی است که یکی از روش‌هایی که برای مقابله با فشار روانی ناشی از عدم سازگاری استفاده می‌شود، تاب‌آوری است؛ به عبارت دیگر تاب‌آوری به معنای سازگاری مثبت در پاسخ به شرایط نامطلوب است (مشایخی دولت‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۳). تاب‌آوری از دو جنبه تعریف می‌شود: هم به عنوان یک ویژگی شخصیتی و هم به عنوان یک حالت نسبتاً پایدار که سازگاری با نیازهای متغیر زندگی را تعیین می‌کند و به عنوان فرآیندی از ظرفیت سازگاری

¹. Goldstein, & Lanyon

². Barantz, Lewandowski & Vapil

برای غلبه بر رویدادهای منفی زندگی. (گرزانکوسکا^۱، ۲۰۱۸). کامپفر^۲ (۱۹۹۹) معتقد بود که تاب‌آوری بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتری از تعادل در شرایط تهدیدکننده است و بنابراین سازگاری موفقی را در زندگی فراهم می‌کند (مرتضوی و یاراللهی، ۱۳۹۴). بیشتر تحقیقات در زمینه تاب‌آوری کودکان به دنبال تعیین ویژگی‌های سازگاری کودکان بوده است (مقدسی؛ ۱۴۰۰). شکی نیست که در بحث سلامت روان، سازگاری روزانه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند (امانی و همکاران، ۱۳۹۱). به‌طور کلی، یک موجود زنده برای ادامه حیات مفید خود نیاز به سازگاری با محیط اطراف خود دارد (آذین و موسوی، ۱۳۸۸). علیرغم این‌که کودکان ناسازگار معمولاً در تنظیم اهداف خود مشکل دارند، رفتارهای پرخطر در بین آن‌ها بیشتر دیده می‌شود و رفتارهایی نیز در آن‌ها وجود دارد که سلامت و بهزیستی سایرین را تهدید می‌کند (مصلحی جویباری و میرهاشمی، ۱۳۹۴). باین‌وجود، آن‌ها از هوش عادی و یا حتی هوشبهر بالایی برخوردارند (امینی اسکی، ۱۳۸۶). سازگاری دوران کودکی به نحوه سازگاری فرد با خود و واقعیت محیطش اشاره دارد. درجه ضعیف سازگاری با احساس غم و اندوه (رینا و مچال^۳، ۲۰۱۴) و عملکرد تحصیلی ضعیف مرتبط است (گانیر^۴، ۲۰۰۹؛ به نقل از مونتویا-کاستیلا و همکاران، ۲۰۱۶). به عقیده ی هاینز، بن آوی و انساین^۵ (۲۰۰۳)، کودکان باید این توانایی را داشته باشند که رفتارهای تکانشی خود را کنترل کنند، با مشکلات با همسالان و بزرگسالان کنار بیایند، با موقعیت‌های جدید کنار بیایند و نیازهای خودمراقبتی خود را در زندگی مدرسه برآورده کنند تا بتوانند با قوانین سازگار شوند، روال کلاس درس را درک کنند و موفق باشند (آکچینار^۶، ۲۰۱۲). با توجه به این‌که افزایش سازگاری اجتماعی در کودکان منجر به کنترل رفتارهای تکانشی، کنار آمدن با مشکلات مربوط به همسالان و بزرگسالان، کنار آمدن با موقعیت‌های جدید و رفع نیازهای خودمراقبتی و سازگاری با قوانین می‌شود (آکچینار، ۲۰۱۲) بررسی روش‌هایی که منجر به ارتقای این مهارت در کودکان می‌شود امری ضروری می‌باشد. خانواده اولین نظامی است که کودک چشمان خود را به روی آن می‌گشاید و تحت تأثیر و تربیت قرار می‌گیرد (محمودی، ۱۳۹۵). تجارب و تعامل کودکان با والدینشان، به‌ویژه با مادر، نقش مهمی در رشد اجتماعی-رفتاری آن‌ها ایفا می‌کند. فرزندان والدینی که به نیازهای آن‌ها توجه دارند و تربیتی محبت‌آمیز و پاسخگو نشان می‌دهند، پایگاه مطمئنی از اعتماد به والدین خود ایجاد می‌کنند (آکچینار، ۲۰۱۲). عواملی که فرد را با نیازها و تهدیدهای زندگی سازگارتر می‌کند، اساسی‌ترین عواملی است که در رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا موردتحقیق قرارگرفته است. در این میان تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای دارد (نیکجو، ۱۳۹۷). مطالعات مختلف نشان داده است که برنامه آموزش تاب‌آوری بر افزایش هیجانات مثبت و افزایش تاب‌آوری (لی^۷ و همکاران، ۲۰۱۴)، کنترل خشم (آکداس میترا نی^۸، ۲۰۱۰)، افزایش راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر، افزایش عوامل حفاظتی مانند عواطف مثبت، اعتمادبه‌نفس و خود مدیریت و کاهش هیجانات منفی، استرس و افسردگی

^۱. Grzankowska

^۲. Kumpfer

^۳. Riina, & Mchale

^۴. Guanir

^۵. Haynes, Norris Ben-Avie, Michael, Ensign, Jacque

^۶. Akçınar

^۷. Li

^۸. Akdas Mitrani,

(استینهارد و دالیر^۱، ۲۰۰۸)، سلامت روان و بهبود روابط بین فردی مؤثر است (صدری دمیرچی و همکاری، ۱۳۹۵). مشکلات رفتاری کودک بازتابی از مشکلات روانی والدین به‌ویژه مادران می‌باشد (ریاحی و همکاران، ۱۳۹۱). در این میان وجود تاب‌آوری در والدین می‌تواند نقش بسزایی در رابطه بین والدین و فرزندان داشته باشد (امینی و خشوعی، ۱۳۹۶). باتوجه به مطالب فوق و بررسی پیشینه‌های پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی و با توجه به این‌که عدم سازگاری اجتماعی کودکان برای آن‌ها مشکلات عدیدی به همراه دارد، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری به مادران، بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال) می‌باشد اجرا شد. مسئله اساسی پژوهش حاضر این است که آیا تاب‌آور بودن یا نبودن مادران، بر روی بهبود سازگاری اجتماعی کودکانشان تأثیرگذار است یا خیر؟

روش پژوهش

این پژوهش، جزء پژوهش‌های کاربردی است و روش گردآوری داده‌ها در طرح پژوهش، شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون مرحله پیگیری با گروه کنترل می‌باشد. جامعه پژوهش مادران کودکان مقطع پیش‌دبستانی (۴-۶ سال) شهرستان کاشان و فرزندان‌شان بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تحصیل کردند و نمونه‌گیری پژوهش از نوع داوطلبانه انجام شد؛ اما انتساب به گروه‌های آزمایش و گواه به‌صورت تصادفی صورت گرفت.

برآورد حجم نمونه: با در نظر گرفتن متغیر سازگاری اجتماعی به‌عنوان تغییر پاسخ اصلی، اختلاف میانگین دو گروه با استفاده از مطالعه شمیرانی و همکاران ۱۰،۱۷ و انحراف معیار ۱۱،۵ در نظر گرفته شد. با احتساب توان ۸۰ درصد و خطای نوع اول ۵ درصد و با استفاده از فرمول زیر برای هر گروه تعداد ۲۰ نمونه در نظر گرفته شد، مجموعاً گروه کنترل و آزمایش ۴۰ نفر بودند.

$$n = \left(1 + \frac{1}{\kappa}\right) \left(11.5 \frac{1.96 + 0.84}{10.17}\right)^2 = 20 \quad n_A = \kappa n_B \text{ and } n_B = \left(1 + \frac{1}{\kappa}\right) \left(\sigma \frac{z_{1-\alpha/2} + z_{1-\beta}}{\mu_A - \mu_B}\right)^2$$

در این پژوهش برای انتخاب گروه نمونه از روش نمونه‌گیری داوطلبانه استفاده شد؛ اما انتساب به دو گروه آزمایش و گواه به‌صورت تصادفی انجام گرفت. در حقیقت روش جمع‌آوری داده‌ها در پژوهش حاضر به دو صورت بود؛ در ابتدا به بررسی پژوهش‌های پیشین در زمینه موضوع پژوهش، در داخل و خارج از کشور و بهره‌مندی از نتایج این پژوهش‌ها و مطالعات کتابخانه‌ای پرداخته شد.

این پژوهش از دو گروه آزمودنی تشکیل شد. در این طرح، آزمودنی‌ها به‌صورت داوطلبانه شرکت کردند و به‌صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه انتساب داده شدند. بر این اساس تعداد ۴۰ نفر از مادران کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال) در این پژوهش حضور داشتند زیرا تعداد نمونه ۲۰ نفر برآورد شده بود. ابتدا یک پیش‌آزمون در دو حوزه تاب‌آوری مادران و سازگاری اجتماعی کودکان گرفته شد و سپس آموزش تاب‌آوری با الگوگیری از عناوین و سرفصل‌های «پروتکل آموزش تاب‌آوری هندرسون و میلستسن» و بر مبنای کتاب تاب‌آوری (هفت کلید طلایی برای یافتن نقاط قوت درونی و غلبه بر مشکلات زندگی)،

به ۲۰ نفر آن‌ها به‌عنوان گروه آزمایش، در ۷ جلسه یک‌ساعته، در شهرستان کاشان و در یک محیط آموزشی - فرهنگی (پیش‌دبستانی معارف) به‌صورت حضوری، با این سرفصل‌های آموزشی ارائه شد:

خلاصه شرح جلسات پروتکل آموزش تاب‌آوری	
جلسه اول	تبیین هدف، قوانین و چهارچوب گروه، مقدمه، تاب‌آوری، خودآگاهی، بیان فواید سرسختی ذهنی و تاب‌آوری، منابع تاب‌آوری و سرسختی ذهنی، ذاتی یا اکتسابی بودن تاب‌آوری، تکمیل پرسشنامه‌ها. (پیش‌آزمون)
جلسه دوم	راه‌های مدیریت تاب‌آوری (پندنگری و تعیین هدف، احساس ارزشمندی و باور به توانمندی‌های خود، ارتباط مؤثر و پیوند جویی)، ویژگی‌های برتر افرادی که دارای تاب‌آوری بالا هستند (خودکارآمدی در حل مسئله و مسئولیت‌پذیری، حس معنویت و ایمان)، عواملی که به تاب‌آوری کمک می‌کنند و بر آن تأثیر می‌گذارند، چگونه تاب آور شویم، یک بررسی فکری، هفت مهارت تاب‌آوری کدام‌اند؟
جلسه سوم	(احساسات و رفتارها جز تله‌های فکری پرهیز کنید، هشت تله‌ی فکری رایج Consequences، پیامدها (C) باورهای لحظه‌ای شما (B) - چه اتفاقی شما را تحریک می‌کند: Adversity سنجی (A) تا با پشنابید ABC
جلسه چهارم	توده‌های پنج را شناسایی کنید- باورهای توده پنهانی چگونه می‌توانند به شما آسیب برسانند- باورهایتان را به چالش بکشید.
جلسه پنجم	هفت گام برای به چالش کشاندن باورها ۵. تجسم کنید
جلسه ششم	۶. آرامش داشته باشید و متمرکز شوید. ۷. تاب‌آوری لحظه‌ای را تجربه کنید خانواده و نقش آن در تاب‌آوری کودکان برای مواجهه با چه مشکلاتی به تاب‌آوری نیاز دارند
جلسه هفتم	توصیه‌هایی برای والدین جهت ارتقاء تاب‌آوری فرزندان مرور مطالب جلسات قبل، بحث و گفت‌وگو و نتیجه‌گیری، تکمیل پرسشنامه‌ها (پس‌آزمون)

رازداری و حریم خصوصی شرکت‌کنندگان از طریق حضور داوطلبانه و ارائه کدهای ویژه به هر شخص برای دریافت نتایج پژوهش و آزادی برای پاسخ ندادن به سؤالاتی که تمایل به پاسخ آن‌ها را نداشتند، در جلسات آموزشی رعایت شد. ۲۰ نفر دیگر تحت عنوان گروه کنترل، آموزشی دریافت نکردند و درنهایت، اجرای پس‌آزمون در هر دو حوزه تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی برای اندازه‌گیری متغیرهای وابسته در یک‌زمان و تحت یک شرایط برای هر دو گروه صورت گرفت.

ابزارهای پژوهش

ابزار مورد استفاده در این پژوهش دو پرسشنامه‌ی تاب‌آوری کانر- دیویدسون^۱ (۲۰۰۳) و سازگاری کودکان دخانچی^۲ (۱۳۷۷) بود. پرسشنامه سازگاری کودکان، توسط اصغر دخانچی، در سال ۱۳۷۷، با هدف سنجش سطح سازگاری کودکان ساخته شده است و توسط مادران تکمیل می‌شود. دارای ۳۷ سؤال چهارگزینه‌ای است که مادران یکی از آن‌ها را که با وضعیت رفتاری فرزندشان هماهنگی بیشتری دارد، انتخاب می‌کنند. حداقل و حداکثر نمره کودک در این پرسشنامه از ۰ تا ۱۱۱ بود. هر چه کودک نمره بالاتری در این آزمون کسب کند دارای سطح سازگاری بالاتری نیز خواهد بود. روش ساخت این تست به روش منطقی- محتوایی بود. پایایی این تست را با استفاده از روش دو نیمه کردن معادل ۰/۷۹ گزارش شده است. از آنجاکه از لحاظ نظری و منطقی، متغیرهای رشد اجتماعی و سازگاری مفاهیمی نزدیک به هم هستند به‌منظور برآورد روایی ملاکی همبستگی پیرسون این دو تست محاسبه و معادل ۰/۸۱ گزارش شده است. نرم تست با استفاده از شاخص‌های آماری بالا به‌صورت نمره T با میانگین ۵۰ و انحراف معیار ۱۰ محاسبه شده است. پرسشنامه تاب‌آوری را کانر و دیویدسون در سال (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی (۱۹۹۱-۱۹۷۹) در حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. این پرسشنامه ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود و طیف نمرات آزمون بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد. در این پژوهش جهت بررسی میزان تاب‌آوری مادران توسط آن‌ها تکمیل می‌شود. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آن‌اند که این آزمون دارای ۵ عامل است. عبارات مربوط به هر زیرمقیاس عبارت‌اند از زیرمقیاس تصور از شایستگی فردی: (۲۵-۲۴-۲۳-

^۱ Conner-Davidson Resilience Scale

^۲ Child Adjustment Questionnaire

۱۷-۱۶-۱۲-۱۱-۱۰)، زیرمقیاس اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی: (۲۰-۱۹-۱۸-۱۵-۱۴-۷-۶)، زیرمقیاس پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن: (۸-۵-۴-۲-۱)، زیرمقیاس کنترل: (۲۲-۲۱-۱۳)، زیرمقیاس تأثیرات معنوی: (۹-۳). ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک‌فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. نمرات مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون با نمرات مقیاس سرسختی کوباسا همبستگی مثبت معنادار و با نمرات مقیاس استرس ادراک‌شده و مقیاس آسیب‌پذیری نسبت به استرس شیپان همبستگی منفی معناداری داشتند که این نتایج حاکی از اعتبار همزمان این مقیاس است. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آن‌اند که این آزمون دارای ۵ عامل است. کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است. در پژوهشی که توسط سامانی، جوکار و صحراگرد در بین دانشجویان صورت گرفت، پایایی آن را ۰/۹۳ گزارش کردند و روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف عادی و در خطر احراز گردید (سامانی و همکاران، ۲۰۰۶).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در این مطالعه جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. به‌منظور توصیف ویژگی‌های شرکت‌کنندگان از آمار توصیفی نظیر میانگین (میان)، درصد و انحراف معیار (دامنه میان چارکی) استفاده شد، نرمالیتی متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک بررسی و مبتنی بر آن تحلیل‌های پارامتریک و ناپارامتریک انجام شد. به‌منظور بررسی همبستگی و ارتباط بین متغیرها از آزمون رگرسیون و برای بررسی اختلاف بین گروه‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. جهت رعایت نکات اخلاقی رضایت آگاهانه والدین کسب شد. رازداری و حریم خصوصی شرکت‌کنندگان از طریق حضور داوطلبانه و ارائه کدهای ویژه به هر شخص برای دریافت نتایج پژوهش و آزادی برای پاسخ ندادن به سؤالاتی که تمایل به پاسخ آن‌ها ندارند، در جلسات آموزشی رعایت شده است.

یافته‌ها

مطابق جدول (۱) برای متغیر تحصیلات مادران، فراوانی و درصد، در دو گروه آزمایش و کنترل محاسبه شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی تحصیلات مادران کودکان پیش‌دبستانی شهرستان کاشان

تحصیلات مادر	گروه کنترل		گروه آزمایش	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
فوق‌دیپلم و کمتر	۵	۲۵،۰	۲	۱۰،۰
لیسانس	۱۱	۵۵،۰	۱۶	۸۰،۰
فوق‌لیسانس	۴	۲۰،۰	۱	۵،۰
دکتری و بالاتر	۰	۰	۱	۵،۰
جمع کل	۲۰	۱۰۰،۰	۲۰	۱۰۰،۰

مطابق جدول (۲) برای متغیر سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری میانگین، میان، انحراف معیار، چولگی، کشیدگی، مینیمم و ماکزیمم، در دو گروه آزمایش و کنترل محاسبه شده است. نتایج جدول (۲) بیانگر آن است که میانگین سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش در پیش‌آزمون برابر ۸۳،۳۵ است و در پس‌آزمون ۹۶ می‌باشد و افزایش معناداری داشته است. درحالی‌که در گروه کنترل میانگین پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش معناداری نداشته است.

میانگین تاب‌آوری در گروه آزمایش در پیش‌آزمون برابر ۶۳٫۱۰ و در پس‌آزمون برابر ۷۱٫۵۵ است و نشان‌دهنده افزایش در نمرات پس‌آزمون می‌باشد. درحالی‌که در گروه کنترل میانگین پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش معناداری نداشته است.

جدول ۲. جدول شاخص‌های توصیفی میزان سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری آزمودنی‌ها									
پیش‌آزمون									
متغیر	گروه	تعداد	میانگین	میانه	انحراف معیار	چولگی	کشی‌دگی	مینیم	ماکزیم
سازگاری اجتماعی	آزمایش	۲۰	۸۳٫۳۵	۸۵	۸٫۲۸	-۱٫۶۶	۳٫۱۷	۵۹	۹۴
	کنترل	۲۰	۷۶٫۸۵	۸۰	۱۰٫۴۰	-۱٫۹۴	۴٫۰۴	۴۵	۸۷
تاب‌آوری	آزمایش	۲۰	۶۳٫۱۰	۶۳٫۵۰	۴٫۷۵	-۰٫۸۵	۰٫۱۳	۵۳	۶۹
	کنترل	۲۰	۶۶٫۱۵	۶۴	۶٫۲۵	۰٫۳۹	-۰٫۷۶	۵۷	۷۸
پس‌آزمون									
متغیر	گروه	تعداد	میانگین	میانه	انحراف معیار	چولگی	کشی‌دگی	مینیم	ماکزیم
سازگاری اجتماعی	آزمایش	۲۰	۹۶	۹۶٫۵۰	۴٫۱۶	-۰٫۷۴	-۰٫۱۲	۸۷	۱۰۲
	کنترل	۲۰	۷۹٫۷۰	۷۹٫۵۰	۲٫۷۷	۰٫۳۲	-۰٫۶۵	۷۵	۸۵
تاب‌آوری	آزمایش	۲۰	۷۱٫۵۵	۶۸٫۵	۵٫۸۸	۰٫۹۰	-۰٫۷۰	۶۴	۸۳
	کنترل	۲۰	۶۸٫۶	۶۷	۵٫۶۶	۰٫۶۶	-۰٫۱۷	۶۲	۸۰

مطابق جدول (۳) برای متغیر سن مادر و سن فرزند انحراف معیار، میانگین، میانه، چولگی، کشی‌دگی، ماکزیم و مینیم در دو گروه آزمایش و کنترل محاسبه شده است. نتایج جدول (۳) بیانگر آن است که میانگین سن مادر در گروه کنترل برابر ۳۳٫۸۰ و در گروه آزمایش برابر ۳۲٫۵۰ است. میانگین سن فرزند در گروه کنترل برابر ۵٫۸۵ و در گروه آزمایش برابر ۵٫۸۰ است.

جدول ۳. جدول شاخص‌های توصیفی سن مادر و سن فرزند									
متغیر	تعداد	گروه	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشی‌دگی	مینیم	ماکزیم	
سن مادر	۲۰	آزمایش	۳۲٫۵۰	۶٫۰۵	-۰٫۲۴	-۱٫۳۱	۲۲	۴۰	
		کنترل	۳۳٫۸۰	۴٫۱۶	-۰٫۲۱	-۱٫۱	۲۶	۴۰	
سن فرزند	۲۰	آزمایش	۵٫۸۰	۰٫۴۱	-۱٫۶۲	۰٫۶۹	۵	۶	
		کنترل	۵٫۸۵	۰٫۳۶	-۲٫۱۲	۲٫۷۷	۵	۶	

جدول ۴. آزمون‌های نرمال بودن									
کولموگروف-اسمیرنوف شاپیرو-ویلک									
آماره	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	آماره	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	آماره	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	

تاب‌آوری-پیش‌آزمون	۱۲۴	۴۰	۰,۱۲۵	۹۷۴	۴۰	۰,۴۸۱
تاب‌آوری-پس‌آزمون	۱۸۸	۴۰	۰,۰۰۱	۹۱۲	۴۰	۰,۰۰۴
سازگاری-پیش‌آزمون	۱۹۶	۴۰	۰,۰۰	۸۵۱	۴۰	۰,۰۰۰
سازگاری-پس‌آزمون	۱۶۸	۴۰	۰,۰۰۶	۸۸۹	۴۰	۰,۰۰۱

با توجه به جدول (۴) مفروضه نرمالیتی برای متغیر تاب‌آوری پس از مداخله و سازگاری پیش و پس مداخله نرمال نیست.

جدول ۵. آزمون باکس جهت بررسی فرضیه همگنی واریانس

متغیر پاسخ	مقدار آماره M	F	Df1	Df2	مقادیر احتمال
سازگاری	۶/۵۵	۲/۰۵	۳	۲۵۹۹۲۰	۰/۱۰۳
تاب‌آوری	۲۱/۹۹	۶/۹۱	۳	۲۵۹۹۲۰	<۰/۰۰۱*

تفسیر: با توجه به جدول (۵) و عدم معنی‌داری مقادیر P-value فرضیه همگنی واریانس برای سازگاری رد نمی‌شود، اما برای تاب‌آوری رد می‌شود. گزارش بر اساس فرضیه‌ها: جهت بررسی فرضیات اثربخشی آموزش باید از تحلیلی بدون پیش‌فرض آماری استفاده نمود؛ بنابراین از روش تحلیل معادلات برآورد تعمیم‌یافته^۱ استفاده شد. در این نوع تحلیل اثر متقابل گروه (مداخله و کنترل) و زمان (قبل و بعد مداخله) نشان‌دهنده اختلاف اثر دو گروه بعد از مداخله در مقابل قبل از مداخله است؛ بنابراین در صورت معنی‌داری این اثر مداخله اثربخش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش از لحاظ هدف، جزء پژوهش‌های کاربردی و روش پژوهش حاضر به لحاظ گردآوری داده‌ها، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون می‌باشد. در این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری به مادران، بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال) آموزش تاب‌آوری، با الگوگیری از سرفصل‌های «پروتکل آموزش تاب‌آوری هندرسون و میلستسن» و بر مبنای کتاب تاب‌آوری (هفت کلید طلایی برای یافتن نقاط قوت درونی و غلبه بر مشکلات زندگی)، در ۷ جلسه یک‌ساعته برای ۲۰ نفر از مادران گروه آزمایش، انجام پذیرفت. ۲۰ نفر دیگر تحت عنوان گروه کنترل، آموزشی دریافت نکردند و در پایان پس‌آزمون برای هر دو گروه انجام گردید. مرحله پیگیری به علت محدودیت‌های شیوع بیماری کرونا و آلودگی هوا و در نتیجه تعطیلی مدارس اجرا نشد. نتایج تحلیل رگرسیون معادلات برآورد تعمیم‌یافته نشان می‌دهد مداخله آموزشی باعث افزایش معنی‌دار تاب‌آوری و سازگاری شده است. بر این اساس، هر دو فرضیه این پژوهش مورد تأیید قرار گرفت.

فرضیه ۱: آموزش تاب‌آوری به مادران کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال)، بر سازگاری اجتماعی کودکان آنها اثربخش می‌باشد: برای بررسی و تحلیل مفروضه نرمالیتی این فرضیه از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک و برای بررسی مفروضه همگنی واریانس از آزمون باکس استفاده شد. همچنین جهت بررسی فرضیات اثربخشی آموزش از تحلیلی بدون پیش‌فرض آماری استفاده شد و روش تحلیل معادلات برآورد تعمیم‌یافته مورد استفاده قرار گرفت. میانگین سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش، در پیش‌آزمون برابر ۸۳,۳۵ است و پس‌آزمون برابر ۹۶ است. افزایش میانگین سازگاری در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون معنادار بوده است. با توجه به عدم معنی‌داری مقادیر P-Value، فرضیه همگنی واریانس برای سازگاری ($P=0,103$) رد نمی‌شود. همچنین فرضیه نرمالیتی برای متغیر سازگاری پیش و پس از مداخله و بر اساس آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و

^۱ Generalized Estimating Equations (GEE)

شاپیرو-ویلک نرمال نیست. نتایج تحلیل رگرسیون معادلات برآورد تعمیم‌یافته، نشان می‌دهد مداخله آموزشی باعث افزایش معنی‌دار سازگاری به میزان متوسط (۹/۱۵-۳/۷۱) ۹/۸ واحد شده است؛ بنابراین فرضیه اثربخش بودن مداخله مورد تأیید است؛ بنابراین نتیجه به‌دست‌آمده از فرضیه اول نشان داد که اجرای برنامه آموزش تاب‌آوری به مادران کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال)، موجب رشد سازگاری اجتماعی در کودکان پیش‌دبستانی می‌شود. یافته‌های پژوهشی مختلفی در تأیید یافته‌های پژوهش حاضر موجود است. پژوهش عطایی کجویی (۱۳۹۹) با عنوان (اثربخشی آموزش تاب‌آوری به مادران مطلقه بر مشکلات هیجانی آن‌ها و ابعاد سازگاری فرزندان) نشان داد که در مرحله پس‌آزمون بین میانگین نمرات مشکلات هیجانی مادران و سازگاری فرزندان گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشته است. همچنین، طبق مجذور اتا (۰/۹۰۱)، خرده مقیاس سازگاری اجتماعی نسبت به خرده مقیاس‌های سازگاری تحصیلی و هیجانی بیشتر تحت تأثیر آموزش تاب‌آوری قرار گرفته است. در نتیجه آموزش تاب‌آوری به مادران مطلقه بر کاهش مشکلات هیجانی آن‌ها و ارتقای سطح سازگاری فرزندان مؤثر بوده است. پژوهش شکیب، با عنوان «رابطه استرس فرزند پروری و عملکرد خانواده- با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای ناتوانی جسمی- حرکتی شهر تهران» در سال (۱۳۹۴) بیانگر این است که بین استرس فرزند پروری والدین و سازگاری اجتماعی فرزندان رابطه همبستگی مثبت و بین عملکرد خانواده و سازگاری اجتماعی فرزندان همبستگی مثبت وجود داشت. نوری پور لباولی و حسینیان، در سال (۱۳۹۵) در پژوهشی تحت عنوان (اثربخشی برنامه گروهی فرزند پروری مثبت بر سازگاری اجتماعی و اضطراب امتحان کودکان ناسازگار) نشان دادند که برنامه فرزند پروری مثبت بر افزایش میزان سازگاری و کاهش اضطراب امتحان دختران در گروه آزمایش مؤثر بوده است. در پژوهشی دیگر که توسط کلاین و همکارانش در سال (۲۰۱۶) و با (عنوان روابط دوسویه بین خلق‌وخو و والدین و پیش‌بینی سازگاری کودکان پیش‌دبستانی) انجام گرفت، مشخص شد که خلق‌وخو و فرزند پروری دارای اثرات مستقل و افزایشی بر سازگاری کودک در سنین پیش‌دبستانی است. گریتر، دی گارمو و زمیر در سال (۲۰۱۸) به این نتایج دست یافتند که مداخله (ابزارهای فرزند پروری سازگار، پس از استقرار) اثرات مثبت متوسطی بر شیوه‌های فرزند پروری مشاهده‌شده در یک سال پس از شروع برنامه (تقریباً ۶ ماه پس از پایان برنامه) داشت و اینکه شیوه‌های فرزند پروری مثبت قوی‌تر با بهبود سازگاری کودک همراه بود. میستری، واندواتر، هیوستون و مک لویید (۲۰۰۳) از این موضع حمایت می‌کند که فرآیند خانواده، واسطه‌ای حیاتی برای تأثیرات سختی اقتصادی بر سازگاری اجتماعی کودکان است. در مقایسه نتایج پژوهش انجام‌شده با پژوهش‌های هم‌راستای آن می‌توان نتیجه گرفت، تشابه این پژوهش با سایر پژوهش‌های انجام‌شده در این است که همان‌طور که آموزش فرزند پروری مثبت بر سازگاری اجتماعی و اضطراب امتحان کودکان ناسازگار تأثیرگذار است و آموزش تاب‌آوری به مادران مطلقه بر مشکلات هیجانی آن‌ها و ابعاد سازگاری فرزندان مؤثر است، این احتمال وجود دارد که آموزش تاب‌آوری به مادران کودکان پیش‌دبستانی منجر به افزایش تاب‌آوری آن‌ها شود و افزایش تاب‌آوری مادران، بر سازگاری کودکانشان مؤثر واقع شود. همچنین پژوهش‌های انجام‌شده با هدف، آموزش به مادران مطلقه و مادرانی که کودکانشان ناتوانی جسمی- حرکتی دارند و همچنین آموزش به مادران، مبتنی بر روش‌هایی برای بهبود شیوه‌های فرزند پروری و تأثیر آن بر سازگاری اجتماعی و اضطراب امتحان کودکان ناسازگار و

پیش‌بینی سازگاری کودکان پیش‌دبستانی اجرا شده‌اند؛ اما در پژوهش حاضر فرایند آموزش تاب‌آوری برای مادرانی اجرا شده است که در بررسی‌های اولیه دارای مشکلات خاصی نبوده‌اند و کودکانشان نیز در سلامتی به سر می‌بردند.

فرضیه ۲: اجرای برنامه آموزش تاب‌آوری موجب بهبود تاب‌آوری مادران کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال)، می‌شود: برای بررسی و تحلیل مفروضه نرمالیتی این فرضیه از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک و برای بررسی مفروضه همگنی واریانس از آزمون باکس استفاده شد. همچنین جهت بررسی فرضیات اثربخشی آموزش از تحلیلی بدون پیش‌فرض آماری استفاده شد و روش تحلیل معادلات برآورد تعمیم‌یافته مورد استفاده قرار گرفت. میانگین تاب‌آوری مادران در گروه آزمایش در پیش‌آزمون برابر ۶۳،۱۰ است و در پس‌آزمون برابر ۷۱،۵۵ است. میانگین تاب‌آوری مادران گروه آزمایش در پیش‌آزمون نسبت به پس‌آزمون افزایش معنادار داشته است و بیانگر تأثیر قابل‌توجه آموزش تاب‌آوری به مادران بوده است. با توجه به عدم معنی‌داری مقادیر P -Value، فرضیه همگنی برای تاب‌آوری ($P < ۰/۰۰۱$) رد می‌شود و فرضیه نرمالیتی برای متغیر تاب‌آوری پس از مداخله بر اساس آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک نرمال نیست. نتایج تحلیل رگرسیون معادلات برآورد تعمیم‌یافته نشان می‌دهد مداخله آموزشی باعث افزایش معنی‌دار تاب‌آوری به میزان متوسط (۹۷/۹-۲۰۱/۶) واحد شده است؛ بنابراین فرضیه اثربخش بودن مداخله مورد تأیید است؛ بنابراین نتیجه به‌دست‌آمده از فرضیه سوم نشان داد، اجرای برنامه آموزش تاب‌آوری به مادران کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال)، موجب افزایش معنادار تاب‌آوری آن‌ها می‌شود. یافته‌های پژوهشی زیر در تأیید یافته‌های پژوهش حاضر است. عطایی کجویی (۱۳۹۹)، نشان داد که آموزش تاب‌آوری به مادران مطلقه بر مشکلات هیجانی آن‌ها و ابعاد سازگاری فرزندانشان اثربخش است و همچنین آموزش تاب‌آوری به مادران مطلقه بر کاهش مشکلات هیجانی آن‌ها و ارتقای سطح سازگاری فرزندانشان مؤثر بوده است. طبق پژوهش محمدی (۱۳۹۵)، آموزش والد-فرزند مبتنی بر تاب‌آوری بر علائم افسردگی، اضطراب و پرخاشگری فرزندان اثربخش است. نتایج تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد ($t = -6/68$, $p = ۰/۰۰۱$) که این برنامه آموزشی باعث افزایش تاب‌آوری مادران می‌شود. با توجه به نتایج تجزیه و تحلیل داده‌های اضطراب ($\eta^2 = ۰/۵۷۵$, $p = ۰/۰۰۱$) و تجزیه و تحلیل داده‌های پرخاشگری ($\eta^2 = ۰/۴۹۳$, $p = ۰/۰۰۱$) می‌توان گفت که این برنامه آموزشی بر روی اضطراب و پرخاشگری نوجوانان تأثیر معناداری داشته است.

در پژوهش‌های انجام‌شده نشان داده‌شده که آموزش تاب‌آوری به مادران مطلقه بر کاهش مشکلات هیجانی آن‌ها مؤثر بوده است و همچنین آموزش والد-فرزند مبتنی بر تاب‌آوری بر علائم افسردگی، اضطراب و پرخاشگری فرزندان اثربخش است؛ بنابراین این احتمال وجود دارد که آموزش تاب‌آوری برای مادرانی که شرایط زندگی مساعدی دارند نیز منجر به افزایش تاب‌آوری آن‌ها شود. با توجه به یافته پژوهش مبنی بر مؤثر بودن آموزش تاب‌آوری به مادران کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال)، در افزایش میزان سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی، پیشنهاد می‌شود آموزش تاب‌آوری به مادران کودکان پیش‌دبستانی (۴-۶ سال)، به‌عنوان روش مکمل در آموزش ارتباط والدین با کودکانشان لحاظ شود. همچنین مسئولین و متصدیان وزارت آموزش و پرورش کشور، دروس مربوط به آموزش تاب‌آوری را در برنامه درسی فراگیران بگنجانند تا متناسب با ظرفیت و شرایط سنی و تحصیلی فراگیران، رشد مهارت‌ها در آن‌ها صورت گیرد. استفاده از ابزار پرسشنامه در چنین تحقیقاتی ممکن است به نتایج دقیق ختم

نشود، لذا پیشنهاد می‌شود از سایر روش‌های بالینی نیز در مطالعات بعدی استفاده شود. آموزش تاب‌آوری به مادران در طی مدت‌زمان طولانی‌تر و با تمرین‌های بیشتر جهت تأثیر عمیق‌تر بر میزان تاب‌آوری مادران. نظر به این‌که اغلب والدین شرکت‌کننده داری فرزند دختر بودند، پیشنهاد می‌شود در صورت امکان، مشابه این تحقیق بر روی والدینی که دارای فرزند پسر هستند نیز انجام گیرد.

منابع

- آذین، احمد و موسوی، سید محمود (۱۳۹۰). بررسی نقش عوامل آموزشی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان فریدونشهر. مجله پژوهشی علوم انسانی دانشگاه اصفهان، ۲۲(۱)، ۱۸۳-۲۰۰.
- آزادمنش، سعید؛ سجادی، نرگس و باقری نوع‌پرست، خسرو. (۱۳۹۵). تبیین ماهیت دوران کودکی در هندسه نظریه اسلامی عمل. پژوهش‌نامه مبانی تعلیم و تربیت (مطالعات تربیتی و روان‌شناسی مشهد)، ۶(۱)، ۸۳-۱۰۳.
- امانی، رزیتا؛ اعتمادی، عذرا؛ فاتحی زاده، مریم و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۱). رابطه میان سبک‌های دل‌بستگی و سازگاری اجتماعی. دو فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، ۱۹(۶)، ۱-۱۰.
- امینی، سمیه و خشوعی، مهدیه سادات (۱۳۹۶). رابطه تاب‌آوری و شادکامی والدین با مشکلات رفتاری دانش‌آموزان ابتدایی. روان‌شناسی افراد استثنایی، ۷(۲۶)، ۱-۱۰.
- بشارت، محمدعلی و عباسپور دویالنی، طاهره (۱۳۸۹). رابطه راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب‌آوری در دانشجویان. یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، ۵(۱۴)، ۱۲۴-۱۱۱.
- جاهد مطلق، عذرا؛ یونسی، سید جلال؛ ازخوش، منوچهر؛ فرضی، مرجان (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر فشار روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ساکن خوابگاه. فصل‌نامه علمی پژوهشی روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۴(۲)، ۲۱-۷.
- درخورد، فاطمه (۱۳۹۰). بررسی مقایسه‌ای الگوهای ارتباطی خانواده با سازگاری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بندرعباس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره خانواده. دانشگاه هرمزگان، دانشکده علوم انسانی.
- ریاحی، فروغ؛ امینی، فاطمه؛ صالحی ویس، محمد (۱۳۹۱). مشکلات رفتاری کودکان و ارتباط آن با سلامت روان مادران. فصل‌نامه دانشگاه علوم پزشکی جهرم، ۱۰(۱)، ۱۵-۲۵.
- شکیب، فاطمه (۱۳۹۴). رابطه استرس فرزند پروری و عملکرد خانواده با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای ناتوانی جسمی حرکتی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.
- صبحی، قراملکی؛ حاجلو، نادر؛ محمدی، سکینه (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی. فصل‌نامه علمی پژوهشی روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۵(۳)، ۱۱۸-۱۳۱.
- صدری دمیرچی، اسماعیل؛ رضائی، شکوفه؛ بشرپور، سجاد و کریمیانپور، غفار (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری بر خشم و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تکانشور. فصل‌نامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۶(۴)، ۱۲۰-۱۳۹.
- عطایی کجویی، نیلوفر (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تاب‌آوری به مادران مطلقه بر مشکلات هیجانی آن‌ها و ابعاد سازگاری فرزندان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
- محمدزاده اصفهانی، مینا (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تاب‌آوری به مادران بر کیفیت زندگی آن‌ها و رابطه با فرزندان و پیشرفت تحصیلی فرزندان دانش‌آموز دوره ابتدایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس نسیم تهران.
- محمدی شمیرانی، سمانه؛ سعدی پور، اسماعیل؛ درتاج، فریبرز؛ ابراهیمی قوام، صغری و فلسفی نژاد، محمدرضا (۱۳۹۹). اثربخشی بسته آموزشی تاب‌آوری مبتنی بر بازی بر سازگاری اجتماعی کودکان. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۸(۲)، ۲۱۳-۲۲۶.

- محمدی، غفت (۱۳۹۵). تأثیر برنامه آموزشی والد-فرزند مبتنی بر تاب‌آوری در کاهش نشانه‌های اضطراب، افسردگی و پرخاشگری فرزند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا (س).
- محمودی، نسیم (۱۳۹۵). بررسی رابطه سبک‌های فرزند پروری والدین و کارکرد خانواده با تاب‌آوری دانش آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
- مرتضوی، نرگس سادات و یاراللهی، نعمت ا.. (۱۳۹۴). فرا تحلیل رابطه‌ی بین تاب‌آوری و سلامت روان. اصول بهداشت روانی، ۱۷(۳)، ۱۰۳-۱۰۸.
- مشایخی دولت‌آبادی و محمدی، مسعود (۱۳۹۳). تاب‌آوری و هوش معنوی به‌منزله‌ی متغیرهای پیش‌بین خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان شهری و روستایی. روان‌شناسی مدرسه، ۳(۲)، ۲۲۵-۲۰۵.
- مصلحی جویباری، میترا؛ میرهاشمی، مالک (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی رفتاری مثبت‌گرا بر شادکامی دانش‌آموزان متوسطه دارای مشکلات سازگاری. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، فصلنامه علمی پژوهشنامه تربیتی، ۱۰(۴۲)، ۷۱-۵۴.
- نوری پور لیاولی، رقیه و حسینیان، سیمین (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه گروهی فرزند پروری مثبت بر سازگاری اجتماعی و اضطراب امتحان کودکان ناسازگار. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۷(۴)، ۹۵-۱۰۶.
- نیک جو، شاپور (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر شادکامی و روابط بین فردی در بین معلمان شهر کرمانشاه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان هرمزگان، مرکز پیام نور بین‌الملل کیش.
- Akçinar, B. (2013). The Predictors of School Adaptation in Early Childhood- Sciencedirect. 93, 1099-1104.
- Akdas Mitranı, A.T. (2010). Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate student. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5(1), 339-344.
- Barrantes-Vidal, N., Lewandowski, K. E., & Kwapil, T, R. (2010). Psychopathology, social adjustment and personality correlates of schizotypy clusters in a large nonclinical sample. Schizophrenia research, 122(1), 219-225
- Cheung, Rebecca Y. M., & Yili Wang, I. (2022). Mindful Parenting Mediated Between Mothers' Perceived Stress During COVID-19 and Child Adjustment, 13, 3109–3122.
- Erbay, F., Durmuşoğlu Saltalı, N. (2020). Do the school adaptation levels of preschoolers vary according to their relationship with their teachers. International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE), 9(4), 857-864.
- Gewirtz, A.H., DeGarmo, D.S., & Zamir, O. (2018). After Deployment, Adaptive Parenting Tools: One-year outcomes of an evidence-based parenting program for military families following deployment- PubMed Central, 19 (4), 589–599.
- Grzankowska, I., Basińska, M., Napora, E. (2018). The Resilience of Mothers and Their Job Satisfaction: The Differentiating Role of Single Motherhood. Social Psychological Bulletin, 13 (2), 1-10.
- Günindi, Y. (2013). An Evaluation of Social Adaptation Skills of Children With and Without Preschool Education Background Based on Their Mothers. Views davidpublisher, 3, 80-90.
- Klein, M.R., Lengua, L.J., Thompson, S.F., Moran, L., Ruberry, E.J., Kiff, C., & Zalewski, M. (2016). Bidirectional Relations Between Temperament and Parenting Predicting Preschool-Age Children's Adjustment. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 47 (1), 113–126.
- Mistry, S., Vandewater, A., Huston, C., McLoyd, C. (2003). Economic Well-Being and Children's Social Adjustment: The Role of Family Process in an Ethnically Diverse Low-Income Sample. child development, 73(3), 935–951.

- Montoya, I., Prado-Gascó, V., Villanueva-Badenes, L., González-Barrón, R. (2016). Childhood adjustment: the effects of parenting styles on mood states. ACCIÓN PSICOLÓGICA, 13 (2), 15-30.
- Peng, L., Min, L., Xin, Z., Yi M., Long, C., Yongju, Y., Botao L., Taom, W. (2014). Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students. Journal Personality and Individual Differences, 8(61-062), 47-51