

The Mediating Role of Self-Compassion among Parents with Respect to the Relationship between Parenting Styles and Children's Happiness

Monireh Nasimi¹, Forough Jafari², Shokouh Navabinejad³

1. (Corresponding author): Counseling Ph.D., Department of psychology, science and research branch, Islamic Azad University (IAU), Tehran, Iran. Mn.nasimi83@gmail.com
2. Counseling Ph.D., Assistant professor, Department of psychology, Islamshahr branch, Islamic Azad University (IAU), Islamshahr, Iran
3. Counseling Ph.D., full professor, Department of psychology. Kharazmi University, Tehran, Iran

ABSTRACT

Received: 11/04/2021 - Accepted: 25/10/2022

Aim: The present research aimed at investigating the relationship between parenting styles and children's happiness with the mediating role of parents' self-compassion among junior high school students in city of Tehran in the school year of 2018-2019. **Methods:** The study employed descriptive-correlational methodology. The population included junior high-school students with their mothers living in Tehran. Sample included 384 students along with their mothers who were selected through multistage clustering method. Three questionnaires were used in this study: Oxford Happiness Questionnaire, Baumrind's Parenting Style Questionnaire, and Neff's Self-compassion Questionnaire. The collected data was analyzed through Path Analysis and Lisrel. **Findings:** The results showed that the mediating role of parenting style was not significant with respect to the relationship between self-compassion and children's happiness ($p>0/05$). However, the direct effects of three variables of self-compassion, authoritarian parenting, and strict parenting were found to be meaningful ($p<0/05$). The direction effect of dictatorial style on happiness was negative. The direction effect of self-compassion and strict style on happiness was positive. The aforementioned variables predict 49% of the score variance in happiness. **Conclusion:** The presence of self-love in parents and the use of authoritative parenting style can lead to the formation of positive behaviors in parents in a way that makes the conditions of family life favorable for children and increases happiness in children.

Keywords: Happiness, parenting styles, and self-compassion



فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره
انجمن مشاوره ایران
جلد ۲۱، شماره ۸۳، پاییز ۱۴۰۱
مقاله پژوهشی

e-issn:4018-2717

p-issn:400-2717X

DOI: 10.18502/qjcr.v21i83.11092

نقش میانجی مهرورزی به خود در والدین با رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری والدین و شادکامی فرزندان

منیره نسیمی^۱، فروغ جعفری^۲، شکوه نوابی نژاد^۳

۱. نویسنده مسئول، دکترای مشاوره، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.
mn.nasimi83@gmail.com

۲. دکترای مشاوره، استادیار، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، ایران.

۳. دکترای مشاوره، استاد گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

(صفحات ۲۱۱-۲۳۳)

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری مهرورزی به خود در والدین با رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری والدین و شادکامی فرزندان دوره اول متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ انجام شده است. **روش:** روش انجام پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر تهران به همراه والد مادران آنها بود. به منظور انجام پژوهش، ۳۸۴ دانش‌آموز به همراه والد مادر آنها به روش خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند و با استفاده از ۳ پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد، سبک فرزندپروری بامریند و مهرورزی به خود نف، مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش تحلیل مسیر و نرم افزار لیزل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** بررسی نتایج نشان داد که نقش میانجی سبک‌های فرزندپروری در رابطه بین مهرورزی به خود و شادکامی فرزندان تأیید نشد ($p > 0/05$) اما تأثیر مستقیم سه متغیر مهرورزی به خود، سبک فرزندپروری استبدادی و سبک فرزندپروری قاطع مورد تأیید قرار گرفت ($p < 0/05$). جهت تأثیر سبک استبدادی بر شادکامی منفی بود و جهت تأثیر مهرورزی به خود و سبک قاطع بر شادکامی مثبت بود. متغیرهای یادشده ۴۹ درصد از واریانس نمرات در متغیر شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند. **نتیجه‌گیری:** وجود ویژگی مهرورزی به خود در والدین و استفاده از سبک فرزندپروری مقتدرانه می‌تواند موجب شکل‌گیری رفتارهای مثبت در والدین شود به نحوی که شرایط زندگی خانوادگی برای فرزندان را مطلوب سازد و شادکامی در فرزندان را افزایش دهد.

واژه‌های کلیدی: مهرورزی، فرزندپروری، شادکامی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۰۳

مقدمه

مهرورزی به خود، مهربانی با خود در مواقع سخت، راهی برای برقراری ارتباط با خود است که سلامت روانی بهتری را ارتقا می‌دهد، اما اطلاعات کمی در مورد تأثیر شفقت به خود بر روابط بین فردی وجود دارد. (ژنو^۱، ۲۰۲۱) نوجوانی یک دوره گذار مهم است که با شروع بلوغ، تغییرات روابط بین فردی (به عنوان مثال، روابط با والدین و همسالان) و رشد خود مشخص می‌شود (استاینبرگ و موریس^۲، ۲۰۰۱). اگرچه دوره زمانی افزایش آسیب‌پذیری برای مشکلات سلامت روان در نظر گرفته می‌شود، اما نوجوانی همچنین پنجره‌ای از فرصت برای مداخلاتی است که تأثیر عوامل خطر را کاهش می‌دهد و در برابر چالش‌های آینده انعطاف‌پذیری ایجاد می‌کند (کولیشاو^۳، ۲۰۱۵) یکی از عوامل چالش‌برانگیز شفقت به خود یا مهرورزی است، (نف^۴، ۲۰۰۳) شواهد نوظهوری وجود دارد مبنی بر اینکه تفاوت‌های فردی در شفقت به خود ممکن است توسط تربیت خانوادگی شکل بگیرد (نف و مک‌گی^۵، ۲۰۱۰). مانند رفتار والدینی (پپینگ، آدونوان و دیویس^۶، ۲۰۱۵). با این حال، هیچ مطالعه‌ای به طور مستقیم تأثیر بین شفقت به خود، عوامل اجتماعی (به عنوان مثال، رفتار والدین و دوستی) و علائم شادکامی در نوجوانان را بررسی نکرده است. اگر رابطه‌ای بین علائم شادکامی نوجوانان و شفقت به خود نشان داده شود، نشان می‌دهد که پرورش آن می‌تواند یک هدف درمانی امیدوارکننده باشد. علاوه بر این، فرهنگ یک عامل مهم در توسعه آسیب‌شناسی روانی نوجوانان است (پولانچیک، سالورن، سانگایا، کایا و روهد^۷، ۲۰۱۵).

پژوهش‌های متعددی که به بررسی علت‌ها و پیامدهای مشکلات رفتاری کودکان

1. Zhao, M

2. Steinberg, L., & Morris, A. S

3. Collishaw, s

4. Neff, K.D

5. Neff, K, D., McGehee, P

6. Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J

7. Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A

پرداخته‌اند، حاکی از آن است که رفتارهای مشکل‌ساز کودکان از تعامل چندگانه عوامل بیولوژیکی، محیطی و خانوادگی نشأت می‌گیرد (کالزادا، آبیبرگ، ریچ و کوئریدو^۱، ۲۰۰۴)، که در میان عوامل خانوادگی، فرزندپروری با ماندگاری و انتقال مشکلات رفتاری کودک به دوران تحولی بعدی رابطه‌ی مستقیم دارد (میلر- لوییز، باقورست، ساویر و همکاران^۲، ۲۰۰۶). به عبارت دیگر شیوه‌ی فرزندپروری و کیفیت رابطه‌ی والد- کودک اثر معناداری روی عزت نفس، شادکامی و بهزیستی افراد دارد. شیوه‌ی فرزندپروری، عاملی تعیین‌کننده و اثرگذار است که نقش مهمی را در آسیب‌شناسی روانی و رشد کودکان ایفا می‌کند. اینکه والدین کدام یک از انواع شیوه‌های فرزندپروری را در خانواده اتخاذ کنند تأثیر مهمی بر ابعاد مختلف زندگی فرد می‌گذارد. هدف همه‌ی شیوه‌های فرزندپروری، شکل‌دهی به شخصیت روانی فرد است. شیوه‌ی مقتدرانه، مناسب‌ترین روش فرزندپروری است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده شیوه‌ی فرزندپروری مقتدرانه با پیامدهای تحولی مثبت همچون پیشرفت تحصیلی بیشتر، اتکا به خود بالاتر، کج‌رفتاری کمتر و روابط بهتر با هم‌تایان رابطه دارد (استینبرگ، لامبورن، دارلینگ، مونتس و دورنباش^۳، ۱۹۹۴).

عوامل مختلف فردی و خانوادگی بر شادکامی افراد مؤثر هستند. در میان عوامل فردی، تجربه استرس می‌تواند موجب کاهش شادکامی شود (آلبرکستن^۴، ۲۰۰۳) و یا ویژگی‌های شخصیتی افراد با شادکامی آن‌ها رابطه دارد (میرزایی و حاتمی، ۱۳۸۹). عوامل خانوادگی نیز، در بروز و نگهداری حالات هیجانی مثبت از جمله شادی می‌توانند مؤثر باشند. جو خانواده، سلامت روان والدین و الگوی رفتاری ارائه شده از سوی والدین می‌تواند بر شادی فرزندان مؤثر باشد. رابطه‌ی والد- کودک به عنوان ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین رابطه، نقش مهمی در شکل‌گیری جهان بیرونی و درونی کودک و

1. Calzada, E.J., Eyberg, S.M., Rich, B., & Querido, J. G

2. Miller-Lewis, L.R., Baghurst, P.A., Sawyer, M.G., & at al

3. Steinberg, L., Lamborn, S.D., Darling, N., Mounts, N.S., & Dornbusch, S.M

4. Alberktsen, G

دنیای بزرگسالی او دارد (برنستاین و زلوتنیک^۱، ۲۰۰۸). محیط خانواده می‌تواند صفات سرشستی نامطلوب کودک را تعدیل و یا تشدید کند (آبراهامسی، جانگر، قواونس، بوئر، لیندائر^۲، ۲۰۱۲؛ بازنیاک^۳، ۲۰۱۱).

رفتار والدین به عنوان یکی از عناصر مهم خانوادگی بر حالت‌های عاطفی فرزندان مؤثر است. متخصصان مختلف بر این باورند که رفتار والدین در پنج سال اول برای رشد همه‌جانبه‌ی کودکان اهمیت دارد (ادواردز، شریدان و کنوچ^۴، ۲۰۰۸) و ثابت شده است که اولین روابط کودک در ایجاد توانایی‌های شناختی، اجتماعی و هیجانی او بسیار ضروری است (برنستاین و زلوتنیک، ۲۰۰۸).

شادی یکی از حائز اهمیت‌ترین حالات هیجانی است که در سال‌های اخیر در کانون توجه پژوهشگران قرار گرفته است. شادی نشانه فقدان افسردگی نیست، بلکه نشان دهنده‌ی وجود شماری از حالت‌های شناختی و هیجانی مثبت است (به نقل از استفن، لینلی، هاروود، لویس و مک‌کولام، ۲۰۰۴). شادی به طور کلی، حداقل از سه جزء هیجانات مثبت، نبود تأثیرات منفی و رضایت از زندگی تشکیل شده است (عباس‌زاده، علیزاده اقدم، کوهی و علیپور، ۱۳۹۱).

شادکامی یکی از متغیرهای مهم در روان‌شناسی مثبت‌نگر است. شادکامی در بردارنده‌ی خشنودی، لذت، خوشایندی و شادی است. از این‌رو، شماری از روان‌شناسان آن را اصطلاحی چتری و دربرگیرنده‌ی انواع ارزشیابی‌هایی می‌دانند که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد. این ارزشیابی‌ها مواردی مانند رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت و فقدان افسردگی است. برای شادکامی تعاریف متفاوتی ارائه شده است. از جمله شادکامی نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش دارد

1. Bornstein, M.H. & Zlotnik, D
 2. Abrahamse, M.E., Junger, M., Chavannes, E.L., Coelman, F.J.G., Boer, F. & Lindauer, R.J.L
 3. Barnyak, N.C
 4. Edwards, C.P., Sheridan, S.M. & Knoche, I

بیس‌واس دینر و دین^۱، (۲۰۱۰). ادینگتون و شومن^۲ (۲۰۰۵) شادمانی را میزانی که یک فرد در مورد کیفیت کلی مطلوبیت زندگی اش قضاوت می‌کند، تعریف می‌کنند. بنابراین شادکامی حالتی است که فرد میان امیال ارضا شده و کل امیال خود مطلوب‌ترین نسبت را می‌یابد. توانایی احساس خوشبختی کردن با زندگی خود، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ است. همچنین شادکامی مهارتی هیجانی است که کم و بیش و به طور پیوسته رضایت خاطر و خشنودی ما را نسبت به زمان حال، حفظ می‌کند (فیچت، ویتمن، جوس و همکاران^۳، ۲۰۱۳). وین‌هون^۴ (۲۰۱۰) شادکامی را ارزیابی کلی ذهنی فرد از کیفیت زندگی خود تعریف می‌کند، به عبارت دیگر، فرایند خودارزیابانه احساسی و شناختی فرد از محیط انگیزشی خویش است. کار^۵ (۲۰۰۴) نیز معتقد است شادکامی از نیازهای اساسی بشر است که افراد برای به وجود آوردن یک زندگی بارور به آن نیاز مبرم دارند.

همان‌طور که وین‌هون (۲۰۱۰) خاطرنشان کرده، شادکامی و به تعبیری، رضایت از زندگی از عناصر اصلی رفاه ذهنی است. شادکامی احساسی است که همه خواهان آن هستند اما شمار اندکی از ما به آن دست می‌یابیم. نشانه شخصی چنین احساسی، قدردانی، احساس رضایت درونی و علاقه به خود و دیگران است. عادی‌ترین حالت ذهنی، حالت خشنودی است. شادی نه تنها به سطح بالایی از عاطفه یا هیجان مثبت بستگی دارد بلکه به بخش عمیق‌تر رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است (پورتمی، ۱۳۹۴). همچنین افکار مثبت احساسات مثبتی را در فرد به وجود می‌آورد که این احساسات مثبت رفتارهایی مطلوب را در پی دارد و این فرایند به شادکامی و افزایش سلامت روانی در افراد می‌انجامد (سین و لیوبومیرسکی^۶، ۲۰۰۹). نتایج حاصل از پژوهش

-
1. Biswas-Diener, R., & Dean, B
 2. Eddington, N., & Shuman, R
 3. Feicht, T., Wittmann, M., Jose, G., & et al
 4. Veenhoven, R
 5. Carr, A
 6. Sin & Lyubomirsky

وینیچوک و دلگووا^۱ (۲۰۱۶) نشان داد که تفاوت در نگرش به شادکامی در تصاویری مشخص است که کودکان پیش دبستانی می‌کشند. کودکان با سطح بالایی از خلاقیت شادکامی را به مثابه یک پدیده عاطفی تفسیر می‌کنند.

روش پژوهش

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۱۰۰۰۰۰ نفر دانش‌آموزان متوسطه اول شهر تهران و مادران آنها در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ بود. که روش نمونه‌گیری دانش‌آموزان به صورت خوشه‌ای مرحله‌ای بود. بدین منظور ابتدا شهر تهران به پنج ناحیه شمالی، جنوبی، مرکزی، غربی و شرقی تقسیم شده و از هر ناحیه یک منطقه و از هر منطقه دو واحد آموزشی به صورت تصادفی برگزیده شد، بدین شکل که با هماهنگی وزارت آموزش و پرورش و کسب مجوز از حراست مناطق، مناطق ۳ (از خوشه شمال)، ۶ (از خوشه مرکز)، ۵ (از خوشه غرب)، ۸ (از خوشه شرق)، ۱۶ (از خوشه جنوب) انتخاب شد و پرسشنامه شادکامی بین دانش‌آموزان توزیع شد و سپس آنها پرسشنامه‌های مهرورزی به خود و سبک‌های فرزندپروری را برای تکمیل به مادران خود ارائه دادند و هر سه پرسشنامه باهم جمع‌آوری شد، حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان به ۳۸۴ نفر رسید. ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل سه پرسشنامه بود:

پرسشنامه شادکامی آکسفورد فرم کوتاه

پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۲ توسط هیل و آرگایل (۲۰۰۲) تجدید نظر شده و شامل ۲۹ سوال است. هر یک از سوال‌های این آزمون ۶ گزینه (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) دارد که از ۰ تا ۶ نمره به آنها اختصاص می‌یابد. این پرسشنامه، دارای ۷ خرده‌مقیاس می‌باشد و سازه‌های روان‌شناختی مربوط به علائق اجتماعی، برونگرایی، مهربانی، موافقت، شوخ‌طبعی، احساس هدفمندی، حرمت خود، پذیرش خود، خودبستگی،

1. Vinichuk & Dolgova
2. Oxford

سلامت اجتماعی، خودمختاری، مکان کنترل و احساس زیبایی شناختی را ارزیابی می‌کند. پایایی و روایی پرسشنامه در حد مناسبی گزارش شده است. هیلز و آرگایل^۱ (۲۰۰۱) ضریب آلفا کرانباخ در این پرسشنامه را ۰/۹۱ گزارش نموده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی در بین دانشجویان ایرانی، به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۷۹ گزارش شده است (نجفی و همکاران، ۱۳۹۱).

این پرسشنامه توسط هادی نژاد و زارعی (۱۳۸۸) در جامعه دانش‌آموزی اعتباریابی شد و اندازه‌گیری پایایی پرسشنامه از طریق بازآزمایی با فاصله زمانی ۴ هفته، ضریب همبستگی ۰/۷۸ را به دست داد که در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. آلفای کرونباخ برای شاخص کل پرسشنامه در مرحله آزمون برابر با ۰/۸۴ و در مرحله آزمون مجدد ۰/۸۷ بود که اندازه‌های مطلوبی هستند. به منظور برآورد اعتبار محتوا، پرسشنامه به تعدادی از کارشناسان روان‌شناسی ارایه شد و مورد تایید این گروه قرار گرفت. نمره کل این پرسشنامه، همبستگی بالایی را با هر ۵ عامل آزمون شخصیتی NEO نشان داد. در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۸ بدست آمد و در نتیجه پایایی مقیاس شادکامی آکسفورد تایید شد.

پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری بامریند (۱۹۹۱)

پرسشنامه ی شیوه‌های فرزند پروری بامریند (۱۹۹۱)، شیوه‌های فرزند پروری والدین را معلوم می‌کند. در مقابل هر عبارت ۵ ستون (کاملاً موافقم، تا حدودی موافقم، تا حدودی مخالفم، مخالفم، کاملاً مخالفم) به ترتیب از صفر تا ۴ نمره گذاری شده است که با جمع نمره‌های سوال‌های مربوط به هر شیوه و تقسیم آن بر تعداد سوالات، نمره ی مجزا بدست می‌آید. بورای (۱۹۹۱) برای بررسی اعتبار و روایی این پرسشنامه از روش (افتراقی) استفاده نمود و مشاهده کرد که شیوه ی استبدادی، رابطه ی منفی با سهل‌گیری (۰/۳۸ r) و اقتدار منطقی (۰/۴۸ r) دارد و شیوه ی سهل‌گیری، رابطه ی معنی داری با شیوه ی

1. Hills, P., & Argyle, M

اقتدار منطقی او نداشت ($r = 0/7$) بورای (۱۹۹۱) اعتبار و پایایی این پرسشنامه را تایید کرده است. در پژوهش خوئی نژاد و همکاران (۱۳۸۶) بر پایه گروه نمونه ضرایب آلفای α پرسشنامه سبکهای مقتدر، مستبد و سهل گیر به ترتیب برابر با $0/90$ ، $0/83$ و $0/61$ بوده است و ضریب آلفای کل پرسشنامه برابر با $0/90$ به دست آمد. روایی این پرسشنامه را تعدادی از استادان بررسی و تایید کردند.

در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرانباخ برای سبک مستبد برابر $0/79$ ، سبک مقتدر برابر با $0/76$ و سبک سهل گیر برابر $0/75$ به دست

پرسشنامه مهرورزی به خود

مقیاس مهرورزی به خود (نف، ۲۰۰۳) شامل ۲۶ گویه است و پاسخها در آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مؤلفه دوقطبی را در قالب شش زیرمقیاس مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، ذهن آگاهی در مقابل بیش همانندسازی، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا اندازه گیری می‌کند. مطالعات روایی همگرا (نف، کریک پاتریک و رود، ۲۰۰۷) روایی افتراقی، همسانی درونی و پایایی باز آزمایشی، این مقیاس را مناسب نشان داده‌اند (نف، ۲۰۰۳) در مطالعات ایرانی نیز همسانی درونی این مناسب ارزیابی شده است (قربانی، واتسون و نوربالا، ۲۰۱۲). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس مهرورزی به خود به روش آلفای کرانباخ برابر با $0/82$ بدست آمد.

داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم افزارهای آماری LISREL و SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر (با استفاده از نرم افزار آماری LISREL) استفاده شده است.

یافته‌ها

۳۳,۶ درصد دانش‌آموزان در پایه هفتم مشغول به تحصیل بودند. ۳۲,۵ درصد در پایه هشتم و ۳۳,۹ درصد در پایه نهم مشغول به تحصیل بودند. توزیع جمعیت دانش‌آموزان براساس جنسیت نشان داد که ۵۳,۱ درصد دانش‌آموزان گروه نمونه دختر و ۴۶,۹ درصد پسر هستند. میانگین سنی مادران نمونه، برابر ۴۵,۲۳ سال است. جوان‌ترین عضو نمونه دارای ۲۳ سال سن و مسن‌ترین دارای ۵۹ سال سن می‌باشد. بررسی تحصیلات مادران حاکی از آن است که ۳۸,۸ درصد از افراد نمونه دارای تحصیلات دیپلم و کمتر از آن هستند، ۴۵,۳ درصد تحصیلات کاردانی و کارشناسی دارند و ۱۵,۹ درصد دارای تحصیلات کارشناس ارشد و دکتری هستند.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی شادکامی

میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	کمترین نمره	بیشترین نمره
۹۱,۴۰	۱۲,۴۸	۰,۱۱	۰,۲۶	۲۱	۱۳۸

بازه احتمالی نمرات در متغیر شادکامی، صفر الی ۱۴۵ می‌باشد. میانگین به دست آمده برابر ۹۱,۴۰ است. کمترین نمره به دست آمده ۲۱ و بیشترین نمره برابر ۱۳۸ است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی سبک فرزندپروری

مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	حداقل نمره	حداکثر نمره
سبک استبدادی	۱۶,۷۲	۳,۳۹	۰,۶۳	۰,۱۹	۷	۳۲
سبک سهل‌انگار	۱۸,۱۴	۳,۶۹	۰,۴۴	۰,۹۳	۱۲	۳۵
سبک قاطع	۲۶,۰۲	۳,۸۵	-۰,۱۲	۱,۰۴	۱۴	۳۷

بازه احتمالی نمرات در هر یک از سبک‌های فرزندپروری بین صفر تا ۴۰ می‌باشد.

در سبک فرزندپروری استبدادی: میانگین به دست آمده برابر ۱۶,۷۲ است. کمترین نمره به دست آمده برابر ۷ و بیشترین نمره برابر ۳۲ است.

در سبک فرزندپروری سهل انگار: میانگین به دست آمده برابر ۱۸,۱۴ است. کمترین نمره به دست آمده برابر ۱۲ و بیشترین نمره برابر ۳۵ است.

در سبک فرزندپروری قاطع: میانگین به دست آمده برابر ۲۶,۰۲ است. کمترین نمره به دست آمده برابر ۱۴ و بیشترین نمره برابر ۳۷ است.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی مهرورزی به خود

میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	کمترین نمره	بیشترین نمره
۸۰,۱۶	۱۰,۰۲	۰,۰۵	۰,۸۷	۵۱	۱۱۰

در متغیر مهرورزی به خود، بازه احتمالی نمرات بین ۲۶ تا ۱۳۰ می‌باشد. میانگین به دست آمده برابر ۸۰,۱۶ است. کمترین نمره به دست آمده در این متغیر در گروه نمونه برابر ۵۱ و بیشترین نمره برابر ۱۱۰ است.

به منظور بررسی رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و شادکامی فرزندان و نقش میانجی مهرورزی به خود از تحلیل مسیر استفاده شده است. لذا در گام نخست رابطه دومتغیره، متغیرهای پژوهشی ضروری است. بررسی ضرایب همبستگی دومتغیره به منظور تدوین و بررسی مدل ضروری است. سرمد و همکاران (۱۳۹۶) اظهار می‌دارند ماتریس همبستگی متغیرهای موجود در مدل که قبلاً محاسبه می‌شود به عنوان داده‌های اولیه تحلیل مدل معادلات ساختاری و تحلیل مسیر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

جدول ۴: آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	شادکامی	مهرورزی به خود	سبک استبدادی	سبک سهل انگار	سبک قاطع
شادکامی	۱				
مهرورزی به خود	۰/۳۷**	۱			

متغیرها	شادکامی	مهرورزی به خود	سبک استبدادی	سبک سهل انگار	سبک قاطع
سبک استبدادی	-۰/۵۲**	-۰/۰۶	۱		
سبک سهل انگار	۰/۳۴**	۰/۰۵	-۰/۰۸	۱	
سبک قاطع	۰/۳۴**	۰/۰۷	-۰/۰۳	-۰/۰۵	۱

توجه: * = $p \leq 0/05$ و ** = $p \leq 0/01$

نتایج آزمون همبستگی پیرسون (جدول ۴) ضریب همبستگی مهرورزی به خود در والدین و شادکامی فرزندان معنادار می باشد. همچنین رابطه هر سه سبک فرزندپروری با شادکامی معنادار است ($p < 0/05$).

بنابراین، متغیرهای دارای ضریب همبستگی معنادار، وارد تحلیل مسیر می شوند. به منظور آزمون مدل پژوهش از نرم افزار Lisrel و از روش تحلیل مسیر استفاده شده است که بتوان برازش مدل را نیز با شاخص های برازش نرم افزار لیزرل بررسی کرد. لازم به ذکر است که چون بر اساس آزمون همبستگی (جدول ۴) بین متغیر مستقل مهرورزی به خود با متغیرهای میانجی سبک های فرزندپروری رابطه معنی دار مشاهده نشد در نتیجه نقش میانجی گری سبک های فرزندپروری در رابطه بین مهرورزی به خود و شادکامی تایید نشد و در مدل اولیه نیز معنی دار نبود و در نتیجه از مدل حذف شد و بررسی نشد ($p > 0/05$).

جدول شماره ۵: برآورد ضرایب اثر مستقیم

روابط مستقیم متغیرها در مدل	مقادیر برآورد	مقدار t	خطای برآورد	سطح معنی داری
مهرورزی به خود و شادکامی	۰,۳۲	۵,۹۲	۰,۰۰۰۱	$p < 0/01$
سبک استبدادی و شادکامی	-۰,۳۵	-۶,۱۳	۰,۰۰۰۱	$p < 0/01$
سبک قاطع و شادکامی	۰,۲۷	۴,۱۴	۰,۰۰۰۱	$p < 0/01$

در جدول فوق، صرفاً ضرایب برآورد معنادار گزارش شده است. بررسی ضرایب برآورد استاندارد شده و مقادیر t به دست آمده نشان می‌دهد که اثر سبک فرزندپروری سهل‌انگار بر شادکامی فرزندان معنادار نمی‌باشد. اثر مستقیم سبک فرزندپروری استبدادی و قاطع بر شادکامی فرزندان در سطح معنادار هستند ($p < 0/05$). با این تفاوت که سبک استبدادی موجب کاهش شادکامی در فرزندان می‌شود و سبک قاطع موجب افزایش آن است. همچنین تاثیر مستقیم مهرورزی به خود بر شادکامی مورد تایید قرار گرفت و جهت رابطه مثبت و شدت رابطه برابر با $0/32$ بود. شاخص‌های برازش مدل در جدول ۶ بررسی شده است.

جدول ۶. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

نسبت مجذور کای بر درجه آزادی	RMSEA	GFI	CFI	NFI	IFI	PGFI	AGFI	شاخص برازش
در بازه ۱ تا ۵	$< 0/08$	$> 0/90$	$> 0/90$	$> 0/90$	$> 0/90$	$> 0/70$	$> 0/70$	معیار
۳/۴۵	$0/063$	$0/92$	$0/91$	$0/87$	$0/88$	$0/78$	$0/75$	نتیجه

در مجموع با ارزیابی تمامی شاخص‌های برازش (جدول ۶) می‌توان استنباط کرد که شاخص‌های برازش بدست آمده در مجموع نشان از برازش مناسب داده‌ها با مدل مفهومی دارند و مدل پژوهش از برازش قابل قبولی برخوردار است. ۶ شاخص از ۸ شاخص مقدار مناسب و دو شاخص مقدار متوسطی داشت که می‌توان نتیجه گرفت که مدل پژوهش برازش مناسبی دارد و برازندگی مدل تایید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری مهرورزی به خود در والدین با رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری والدین و شادکامی فرزندان دوره اول متوسطه شهر تهران در

سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ انجام شده است. نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که سبک فرزندپروری قاطع و مهرورزی به خود در والدین می‌تواند، شادکامی در فرزندان را افزایش دهد که با یافته‌های کرد (۱۳۹۵)، بشکوفه و کرمی (۱۳۹۴) و نوربالا (۱۳۹۱) و همچنین کارزاره و حیدری (۱۳۹۴)، سعادتیان (۱۳۹۸) و سوننس (۲۰۱۲) همخوان می‌باشد. همچنین، سبک فرزندپروری استبدادی موجب کاهش شادکامی در فرزندان می‌شود. به علاوه، سبک فرزندپروری و مهرورزی به خود نقش میانجی معناداری در ارتباط با شادکامی در فرزندان دارند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کودکانی که والدین اقتدارگرا داشتند، از رشد خوبی برخوردارند و حالت سرزندگی و شادابی بیشتری دارند و در تسلط به تکالیف جدید اعتماد به نفس و خودکنترلی بالایی داشتند و کمتر رفتارهای نقش جنسیتی غالبی یا سنتی از خود نشان دادند. والدینی که سبک سلطه جویانه را به کار می‌برند، متوقع هستند، اما همنوایی آنان به قدری است که وقتی فرزندان تمایل به اطلاعات ندارند، نسبت به آنان بی‌علاقگی نشان می‌دهند و حتی گاهی آنها را طرد می‌کنند (میونیر، روسکام و براون^۱، ۲۰۱۱). والدینی که شیوه فرزندپروری سهل‌گیرانه دارند، معمولاً دستورهای متناقض را اعمال می‌کنند؛ کمتر از کنترل آشکار و واضح بر رفتار فرزندان استفاده می‌کنند، حداقل تلاش را برای تربیت فرزندان به کار می‌گیرند و اجازه می‌دهند فرزندان خود به تنهایی تصمیم بگیرند و هر کاری را هر وقت بخواهند انجام می‌هند، به عبارتی بیش از حد اهمال کارند، این والدین از سخت‌گیری پایین، حداقل انتظارات، پاسخگویی و صمیمیت زیاد برخوردارند (حسینی نسب، احمدیان، روانبخش، ۱۳۸۷؛ آندریس و علیزاده^۲، ۲۰۰۲).

بخش دیگری از نتایج نشان می‌دهد که مهرورزی به خود در والدین موجب افزایش شادکامی در فرزندان می‌شود. این ویژگی نقش مهمی در تجربه عواطف مثبت کاهش

1. Meunier, Roskam & Browne
2. Andries & Alizadeh

هیجانهای منفی دارد (کرد، ۱۳۹۵). افرادی که مهرورزی به خود بالاتری دارند در تجربه‌ی وقایع و رویدادهای ناخوشایند، هیجان‌های منفی کم‌تری را بر خود تحمیل می‌کنند؛ همچنین این ویژگی به فرد کمک می‌کند که از شکل‌گیری افکار بدبینانه و نشخوارهای فکری پیشگیری کند و در هیجان‌های خود، می‌تواند تعادل برقرار نماید (کرد، ۱۳۹۵). افرادی که با خود مهرورزی می‌کنند خود را بخاطر شکست‌هایشان سرزنش نمی‌کنند و به همین دلیل قادرند که اشتباهات خود را بپذیرند و رفتارهای نامناسب خود را تعدیل کنند و روی چالش‌های جدید تمرکز کنند. وجود چنین رفتارهایی در افرادی که نقش والد را برعهده دارند، می‌تواند تعدیل‌های قابل توجهی در شرایط والدینی ایجاد نماید و موجب تسلط والدین بر شرایط تنش‌زا در خانواده شود.

در واقع مهرورزی به خود نیز یک راهبرد مقابله‌ای هیجانی مفید است زیرا مستلزم آگاهی ذهن آگاهانه فرد از هیجان‌ات خویش است، به طوری که به جای اجتناب از احساسات دردناک با آن‌ها با مهربانی، درک و پذیرش برخورد شود. بنابراین هیجان‌ات منفی به یک حالت هیجانی مثبت تر منتقل شده و اجازه درک موقعیت فعلی را به فرد می‌دهند و موجب می‌شوند فرد برای تغییر خود و محیط به شکلی مؤثر و مؤثر دست به کار شود (نف، ۲۰۱۲).

اثر مستقیم مهرورزی به خود در والدین با شادکامی در فرزندان معنادار است و با افزایش مهرورزی به خود در والدین، شادکامی در فرزندان افزایش می‌یابد.

یافته‌های به دست آمده در پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های بشکوفه و کرمی (۱۳۹۴)، نوربالا (۱۳۹۱)، کوچی و همکاران (۲۰۱۷) که نشان می‌دهند مهرورزی به خود می‌تواند عامل شکل‌گیری رفتارهای سازگار شود، همسو است.

افرادی که با خود مهرورزی می‌کنند خود را بخاطر شکست‌هایشان سرزنش نمی‌کنند و به همین دلیل قادرند که اشتباهات خود را بپذیرند و رفتارهای نامناسب خود را تعدیل کنند و روی چالش‌های جدید تمرکز کنند. سطوح بالاتر مهرورزی به خود با افزایش

احساسات شادی، خوش بینی، شجاعت و ارتباط با دیگران و نیز کاهش اضطراب، افسردگی، نشخوار و ترس از شکست همراه است (نف، ۲۰۰۹). این امر می‌تواند در تنظیم هیجانات منفی به افراد کمک کند. والدینی که هیجانات منفی نسبت به خود را کنترل می‌کنند، رفتارهای تعدیل شده تری از خود بروز می‌دهند زیرا مدام در حال نشخوار فکری منفی نسبت به خود و دیگران نیستند. این افراد، سلامت روان بالاتری دارند و به دلیل برخورداری از این سلامت، رفتاری ملایم، باثبات و آرام نسبت به اطرافیان دارند و شرایط سخت را بهتر تحمل می‌کنند. طبیعتاً والدینی با چنین ویژگی‌هایی می‌توانند محیطی امن و پذیرا برای فرزندان خود فراهم سازند و این محیط امن، زمینه‌های شکل‌گیری رفتار و هیجانات مثبت در فرزندان را فراهم می‌سازد.

یافته‌های به دست آمده در پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های سعادتیان (۱۳۹۸)، کارازه، عبدی و حیدری (۱۳۹۴) و جارگوئیزار و همکاران (۲۰۱۸) که نشان می‌دهند سبک‌های فرزندپروری و بهبود آن بر شادکامی فرزندان موثر هستند، همسو است.

والدین مقتدر واقعیت‌ها و بینش‌های شناختی را به کودکان منتقل می‌سازند و تمایل بیشتری برای پذیرش دلایل کودک در رد یک رهنمود از خود نشان می‌دهند. این والدین اغلب برای مطیع سازی از استدلال و منطق بهره می‌جویند و نیز به منظور توافق با کودک از ارتباط کلامی استفاده می‌کنند و الگوهای انضباطی ناکارآمد در آنها به حداقل می‌رسد (دهارت، پلهام و تنن^۱، ۲۰۰۶).

تحقیقات نشان داده است که فرزندان والدین مقتدر در مقایسه با همسالان خود شایستگی و سازگاری روان‌شناختی بیشتری دارند (جارگوئیزار، برناراس، بیلی و گرایگوردبیل^۲، ۲۰۱۸)، والدین مقتدر با شاخص‌های مثبت بهزیستی روان‌شناختی مانند؛

1. De Hart, T., Pelham, B. W., & Tennen, H
2. Jaureguizar, J. Bernaras, E., Bully, Garaigordobil, M

رضایت از زندگی (سوننس، ساینس، وانستینکیست، دوچی و گوسنس^۱، ۲۰۱۲) خوش بینی (حسن، پاور، ۲۰۰۲)، امید، عزت نفس و منبع کنترل درونی (جرارد، بوس^۲، ۲۰۱۵) رابطه مثبت و معناداری دارد. همچنین، روابط نزدیک عاطفی با والدین بر رضایت از زندگی و شادکامی کودکان و نوجوانان تأثیر می‌گذارد (قضاوی و همکاران، ۱۳۹۶).

در مقابل، والدین مستبد بسیار پرتوقع بوده و پذیرای نیازها و امیال کودکان نیستند. پیام‌های کلامی والدین یک جانبه و فاقد محتوای عاطفی است. والدین مستبد غالباً هنگام اعمال دستورات، دلیلی ارائه نمی‌دهند، بنابراین احساس محترم شمرده شدن و دوست داشته شدن را از به فرزندان خود انتقال نمی‌دهند. در شیوه‌ی استبدادی کمترین مهرورزی و محبت را از خود نشان می‌دهند. به ویژه این والدین به ندرت در رابطه‌ای که منجر به خشنودی کودک شود، شرکت می‌کنند. آن‌ها عموماً نسبت به تلاش‌های کودکان برای حمایت و توجه بی‌تفاوتند و به ندرت از تقویت مثبت استفاده می‌کنند. همین عوامل مانع مهمی برای شادکامی فرزندان محسوب می‌شوند. این والدین، تأیید، همدلی و همدردی اندکی را نسبت به فرزندان خود ابراز می‌کنند و شواهد اندکی مبنی بر روابط قوی میان مادر و فرزند وجود دارد. در حالیکه، وجود ارتباط قوی والدین و فرزندان نقش مهمی در شادکامی فرزندان دارد و پایه‌های سست فرزندپروری مستبدانه، عوامل زمینه‌ای برای شکل‌گیری شادی در فرزندان را فراهم نمی‌سازد (دهارت، پلهام و تنن، ۲۰۰۶).

در این پژوهش، مهرورزی به خود به عنوان یک ویژگی عاطفی انتخاب شده است که بررسی پژوهش‌های گذشته، اثرپذیری این متغیر از ویژگی‌های شناختی افراد را تأیید می‌کنند.

بنابراین، وجود ویژگی مهرورزی به خود در والدین و استفاده از سبک فرزندپروری قاطع می‌تواند موجب شکل‌گیری رفتارهای مثبت در والدین شود که شرایط زندگی خانوادگی برای فرزندان را مطلوب سازد. طبیعتاً چنین کودکانی از سلامت روانی بالاتری

1. Soenens, B., Sierens, E., Vansteenkiste, M., Dochy, F., & Goossens, L
2. Gerard, J. M., & Booth, M. Z

برخوردار بوده و نشاط روحی بیشتری دارند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود در زمینه آموزش سبک فرزند پروری مقتدرانه به والدین کوشش‌هایی از طرف دست اندرکاران آموزش و پرورش و سایر نهادهای ذیربط صورت گیرد، تا از عواقب بعدی شیوه‌های فرزند پروری ناسالم جلوگیری شود. این امر به نوبه خود می‌تواند در شکل‌گیری زمینه شادکامی فرزندان نیز موثر باشد. مهرورزی به خود یکی دیگر از متغیرهای پژوهش است که می‌تواند بر شادکامی فرزندان موثر باشد، در حالیکه طیف وسیعی از والدین با این ویژگی آشنا نیستند و از پیامدهای مثبت چنین ویژگی غافلند و یا به مهرورزی به خود به عنوان یک ویژگی لوکس می‌نگرند و آن را ضروری نمی‌دانند. لذا، ضروری است سازه‌های مرتبط با روان‌شناسی مثبت و از جمله مهرورزی به خود در مدارس و رسانه‌ها و آموزش‌های عمومی به والدین معرفی شود.

یکی از روش‌های درمانی برآمده از روان‌شناسی مثبت، درمان مبتنی بر مهرورزی به خود است که می‌توان با استفاده از این درمان برای گروه‌های مختلف، سطح این ویژگی را افزایش داده و دستیابی به پیامدهای مثبت حاصل از آن را تسهیل نمود. **پیشنهادات پژوهشی:** پیشنهاد می‌شود مداخلات خانواده محور مبتنی بر مشکلات عاطفی و شناختی والدین طراحی شود تا قابل ارائه به همه خانواده‌ها باشد. پیشنهاد می‌شود در طرح‌های پژوهشی وسیع‌تر، به شناسایی سایر عوامل خانوادگی موثر بر شادکامی و بهزیستی فرزندان اقدام شود. متغیرهایی مثل حمایت عاطفی و اجتماعی در خانواده، ارضای نیازهای روانی کودک در خانواده، حمایت از خودمختاری کودک، عملکرد خانواده، الگوی ارتباطی در خانواده و ... قابل بررسی بیشتر است.

محدودیت‌های پژوهش: پژوهش حاضر بر روی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران اجرا شده است و نتایج آن قابل تعمیم به سایر مقاطع و شهرها نیست.

به منظور بررسی سبک فرزند پروری در والدین، پرسشنامه سبک فرزند پروری در

اختیار والدین قرار گرفت و از نظرات دانش آموزان در این زمینه استفاده نشده است. **ملاحظات اخلاقی پژوهش:** تمامی شرکت کنندگان برای شرکت در پژوهش از جمله دانش آموزان و همچنین مادران آنان، رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است و همچنین تاکید بر این موضوع بود که مادران متاهل باشند و همزمان فرزندان توسط هر دو والد مورد سرپرستی باشند. **سهم نویسندگان:** نویسنده مسئول تمامی مراحل فرایند پژوهشی را به تنهایی مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله است.

حمایت مالی: این مقاله همسو با برنامه‌ی هسته‌ی پژوهشی نویسنده مسئول تحت عنوان «نقش میانجی مهرورزی به خود در والدین با رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری والدین و شادکامی فرزندان» تحت حمایت مالی - معنوی جایی نبوده و نویسنده هزینه‌های پژوهش را تقبل نموده است.

تعارض منافع: یافته‌های این پژوهش هیچ گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد، چه بسا در صورت کاربرد در مدارس و کارگاه‌های آموزشی و جلسات آموزش خانواده مفید واقع خواهد شد.

قدردانی: از کارکنان وزارت آموزش و پرورش و دانش آموزان و مادران مدارس شهر تهران که با شرکت خود در پژوهش، به روند اجرای طرح کمک کردند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- بشکوفه، م؛ کرمی، ط. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین شفقت خود و بهزیستی روان شناختی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. اولین همایش ملی روان شناسی و خانواده پورتقی، ز. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش برقراری ارتباط مؤثر بر شادکامی و رضایت زناشویی زنان متأهل. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد.
- حسینی نسب، د؛ احمدیان، ف و روانبخش، م. ح. (۱۳۸۷). بررسی رابطه شیوه‌های فرزندپروری با خودکارآمدی و سلامت روانی دانش آموزان. نشریه مطالعات تربیتی و روان شناسی. (۱)۹. ۲۱-۳۷

خویی نژاد، غ. ر؛ رجایی، ع. ر. و محب راد، ت. (۱۳۸۶). رابطه سبک‌های فرزندپروری ادراک شده با احساس تنهایی نوجوانان دختر. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۹(۳۴). ۷۵-۹۲
 سرمد، ز؛ بازرگان، ع؛ حجازی، الف. (۱۳۹۶). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: نشر آگه.
 سعادتیان، صدیقه. (۱۳۹۸). تاثیر مداخلات خانواده محور بر سبک‌های فرزندپروری والدین و شادکامی نوجوانان دچار مشکلات رفتاری شهرستان مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور، واحد سمنان.

عباس زاده، م؛ علیزاده اقدم، م. ب؛ کوهی، ک. و علیپور، پ. (۱۳۹۱). انواع سرمایه‌ها، حلقه‌ی مفقوده در تبیین شادکامی دانشجویان دانشگاه تبریز. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی. ۱۳(۵۱). ۲۱۵-۲۴۴.
 قضاوی، ز؛ مردانی، ز؛ و پهلوان زاده، س. (۱۳۹۶). برنامه تاثیر آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی پرستاران. م. جله سلامت و مراقبت. ۱۹(۳). ۱۱۷-۱۲۴.

کارزاره، ش؛ عبدی، م و حیدری، ح. (۱۳۹۴). بررسی کارکرد خانواده و نقش سبک‌های فرزندپروری مادران در پیش بینی مشکلات رفتاری. فصلنامه علمی - پژوهشی اندیشه و رفتار. ۹(۳۶). ۱۷-۲۶

کرد، ب. (۱۳۹۵). پیش بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری بر اساس ذهن آگاهی و شفقت ورزی به خود. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. ۱۶(۳۴). ۱۵-۳۰

میرزایی، ف. و حاتمی، ح. ر. (۱۳۸۹). رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی در دانشجویان. فصلنامه اندیشه و رفتار. دوره ۵، ش ۱۷.

محمدی پور، ع (۱۳۹۱). رابطه بین حمایت اجتماعی و شادکامی در بین دانش‌آموزان دوره دبیرستان شهرستان آوج، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی همدان.

نجفی، م؛ دهسیری، غ. ر؛ دبیری، س؛ شیخی، م. و جعفری، ن. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه آکسفورد در دانشجویان. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی. ۱۰(۳۱). ۷۳-۵۵.

نوربالا، فاطمه (۱۳۹۱). اثربخشی پرورش ذهن شفقت‌ورز (CMT) بر میزان اضطراب و خودانتقادی بیماران افسرده، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی.

هادی نژاد، ح. زارعی، ف. (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی. ۱۲(۲و۱). ۶۲-۷۷

Abrahamse, M.E., Junger, M., Chavannes, E.L., Coelman, F.J.G., Boer, F. & Lindauer, R.J.L. (2012). Parent-child interaction therapy for preschool children with disruptive behaviour problems in the Netherlands. Abrahamse et al. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6 (24), 1-9.

Alberktzen, G. (2003). happiness and related factors in pregnant women. *deparment of psychiatare, faculty of mediene, chulalongkorn university, Bangkok, Thailand.*

Alizadeh, H., Andries, C. (2002). Interaction of parenting styles and attention deficit hyperactivity disorder in iranian parents. *Child and Family Behaviors Therapy*, 24, 37-52. (Persian)

- Argyle, M. (2002). *The psychology of happiness*, 3 edition, London: Routledge.
- Barnyak, N.C. (2011). A Qualitative Study in a Rural Community: Investigating the Attitudes, Beliefs, and Interactions of Young Children and Their Parents Regarding Storybook Read Alouds. *Early Childhood Educ J*, 39, 149-159.
- Baumrind, D. (1991). Effective Parenting During The Early Adolescent Transition In P. A. Cowan & E. M. Hetherington (Eds.), *Family Transitions* (Vol. 2, PP. 111-163). Millsdale NJ: Erlbaum.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2010). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Bornstein, M.H. & Zlotnik, D. (2008). *Parenting styles and their effects*. National Institutes of Health, Bethesda, MD, USA.
- Buri, J. (1991). Parental authority questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 57, 110-119.
- Calzada, E.J., Eyberg, S.M., Rich, B., & Querido, J. G. (2004). Parenting disruptive preschoolers: experiences of mothers and fathers. *Journal of abnormal child psychology*, 32(2), 203-213.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Psychology Press.
- Collishaw, S. (2015). Annual research review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 370-393.
- De Hart, T., Pelham, B. W., & Tennen, H. (2006). What lies beneath: parenting style and implicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 1-17.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective well-being (happiness)*. Retrieved from <https://www.texcpe.com/html/pdf/ca/ca-happiness.pdf>
- Edwards, C.P., Sheridan, S.M. & Knoche, I. (2008). *Parent engagement & school readiness: Parent-child relationships in early learning*. Nebraska center for research on children, Youth, families' school. University of Nebraska Lincoln.
- Feicht, T., Wittmann, M., Jose, G., Mock, A., von Hirschhausen, E., & Esch, T. (2013). Evaluation of a seven-week web-based happiness training to improve psychological well-being, reduce stress, and enhance mindfulness and flourishing: A randomized controlled occupational health study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-14. DOI: 10.1155/2013/676953
- Gerard, J. M., & Booth, M. Z. (2015). Family and school influences on adolescents' adjustment: The moderating role of youth hopefulness and aspirations for the future. *Journal of Adolescence*, 44, 1-16
- Hasan, N., & Power, T.G. (2002). Optimism and pessimism in children. A study of parenting correlates. *International Journal of behavioral development*, 26, 185-191
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *personality and individual differences*, 30, 595-608.
- Herrman, H., Kieling, C., McGorry, P., Horton, R., Sargent, J., & Patel, V. (2019). Reducing the global burden of depression: a Lancet-World Psychiatric Association Commission. *Lancet*, 393(10189), e42-e43.

- Jaureguizar, J. Bernaras, E., Bully, Garaigordobil, M. (2018). Perceived parenting and adolescents' adjustment, *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31 (8).
- kochi, F.R., Najafi, M., Mohammadyfar, M.A., (2017). The Role of Positive Psychological Capital and the Family Function in Prediction of Happiness in high school students, *positive psychology*, 2 (3), 79-95.
- Kirschner, H., Kuyken, W., Wright, K., Roberts, H., Brejcha, C., & Karl, A. (2019). Soothing your heart and feeling connected: A new experimental paradigm to study the benefits of self-compassion. *Clinical Psychological Science*, 7(3), 545–565.
- Miller-Lewis, L.R., Baghurst, P.A., Sawyer, M.G., Prior, M.R., Clark, J.J., Arney, F.M., & Carbone, J.A. (2006). Early childhood externalizing behavior problems: child, parenting and Family-related predictors over time. *Journal of abnormal child psychology*. 34(3), 891-906.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K.D. Self-Compassion(2003): An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. 2003; 2(2): 85-101.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 79-92.
- Neff, K, D., McGehee, P.(2010) Self-compassion and psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *self and Identity*, 9: 3,225-240
- Reyes D. Self-Compassion(2012): A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing American Holistic Nurses Association*. 30(2): 81–89.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2015). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8 (5), 376-386.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345–365.
- Schwarz, B., Stutz, M., & Ledermann, T. (2012). Perceived interparental conflict and early adolescents' friendships: The role of attachment security and emotion regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(9), 1240–1252.
- Sin, N.L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Soenens, B., Sierens, E., Vansteenkiste, M., Dochy, F., & Goossens, L. (2012). Psychologically controlling teaching: Examining outcomes, antecedents, and mediators. *Journal of Educational Psychology*, 104(1), 108-120
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83–110.

- Steinberg, L., Lamborn, S.D., Darling, N., Mounts, N.S., & Dornbusch, S.M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent and neglectful families. *Child Development*, 6(4): 754-770.
- Stephen, J. P., Linley, A., Harwood, J., Lewis, C.A., & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77 (9), 463-478.
- Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness. In E. Diener, J. F. Helliwell & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (p. 328-350). New York: Oxford University Press.
- Vinichuk, N.V., & Dolgova, M.V. (2016). The image of happiness among children with different levels of creativity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 233, 481-485.
- Zhao, M. (2021). The Role of Psychosocial Factors in Adolescent Depressive Symptoms. [Doctoral Thesis, University of Exeter].

