

تدوین و اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی والدینی

زهرا نیلی احمدآبادی^۱، فریبرز باقری^۲، حسین سلیمی بجمستانی^۳

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر، تدوین و اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی والدینی بود.

روش شناسی: روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی مادران دارای فرزندان زیر شش سال شهر تهران بودند. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر، نمونه‌گیری در دسترس بود. انتخاب نمونه از میان تمامی مادران دارای فرزندان زیر شش سال مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت شهرداری تهران در مناطق ۳، ۵، ۱۴ و ۲۰ در ماه‌های مهر و آبان ۱۳۹۶ بود. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه خودکارآمدی والدینی (PSAM) دومکا بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس در سطح معناداری ۰/۰۵ و نرم افزار spss بهره گرفته شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب، بر افزایش خودکارآمدی والدینی تاثیر معناداری داشت ($P < 0/001$). مقدار اتای محاسبه شده نشان داد که ۲۳ درصد از تغییرات خودکارآمدی والدینی مربوط به عامل آموزش بود.

نتیجه‌گیری: برنامه آموزشی فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی والدینی موثر می‌باشد.

واژگان کلیدی: فرزندپروری، برنامه آموزشی، نظریه انتخاب، خودکارآمدی والدینی

^۱ دانشجوی دوره دکتری رشته روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. zhrnili@gmail.com
^۲ دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

f.bagheri@srbiau.ac.ir

^۳ دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی. h.salimi.b@gmail.com

مقدمه

خانواده نخستین کانونی است که پیوند بین کودک و محیط پیرامونی اش را بوجود می آورد و اولین تجارب اجتماعی فرزندان، در خانواده اتفاق می افتد. از میان اعضای خانواده، مادر اولین کسی است که فرزند با او رابطه برقرار می کند. لذا مهم ترین نقش را در پرورش او از نظر روانی برعهده دارد. همچنین یکی از مهم ترین و موثرترین دوران های زندگی هر فرد، دوران کودکی است. زیرا شخصیت فرد در همین دوران شکل می گیرد (عنبری و همکاران، ۱۳۹۲). اغلب اختلالات و سازش نایافتگی های رفتاری پس از دوران کودکی در خانواده، ناشی از کمبود توجه به این دوران حساس و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تحول است. این بی توجهی، منجر به عدم سازش و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف برای کودک و خانواده می شود (دو جنا و همکاران، ۲۰۰۶؛ دمپستر و همکاران، ۲۰۰۶). خانواده و سبک های فرزندپروری، از مهم ترین عوامل در رشد روانی-اجتماعی فرزندان است (گالارین و آلونسو-آربیول، ۲۰۱۳).

بطور کلی، شیوه های فرزندپروری والدین، بیانگر نحوه ارتباط کلی والدین با فرزندان است. شیوه های فرزندپروری، روش هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می گیرند و بیانگر نگرش ها و رفتارهایی است که آن ها نسبت به فرزندان خود دارند (لین و وایلی، ۲۰۱۷؛ به نقل از خانجانی و همکاران، ۱۳۹۸). هوور و همکاران^۴ (۲۰۱۰) سبک های فرزندپروری را مجموعه ای از رفتارها که تعیین کننده ارتباطات متقابل والد-فرزند در موقعیت های متفاوت و گسترده است و اینگونه فرض می شود که موجب ایجاد یک فضای تعاملی گسترده می گردد، تعریف کرده اند. مشهورترین مطالعات در حوزه فرزندپروری، مربوط به بامریند است. بامریند در توصیف سبک های فرزندپروری، به دو بعد اساسی محبت و کنترل اشاره می کند (دویری، ۲۰۰۶؛ به نقل از خشکدار طارسی، ۱۳۹۵) و بر این اساس، سبک های فرزندپروری را به سه سبک اقتداری^۵، آمرانه (استبدادی)^۶ و سهل گیر^۷ تقسیم می کند (ماندارا^۸، ۲۰۰۳). اما گلاسر در نظریه انتخاب (۱۹۹۸؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۲) بر ایجاد و نگهداری رابطه خوب، صمیمی و رضایتبخش والدین با فرزندان با بکارگیری رفتارهای پیوند دهنده رابطه و خودداری از رفتارهای تخریب کننده رابطه تاکید می کند و معتقد است که رابطه خوب والدین با فرزندان موجب می شود که فرزند بتواند بدون اعمال کنترل بیرونی، انتخاب کند که چه رفتاری را انجام دهد و مسئولیت رفتارش را بپذیرد.

بنابر آنچه گفته شد، ایجاد و نگهداری ارتباط مناسب والدین با فرزندان، زمینه رشد روانی-اجتماعی فرزندان را فراهم می آورد و می توان گفت، موجب افزایش احساس کارآمدی در والدین می گردد. خودکارآمدی والدینی به ارزیابی مراقب نسبت به توانایی های خود، در نقش مراقب گفته می شود و اشاره به باورها یا قضاوت های یک والد از توانمندی هایش جهت نظم دهی و اجرای یک سری از تکالیف مربوط به والدین، با کودک را دارد (مونتیگنی و لاچاریت^۹، ۲۰۰۵). براساس دیدگاه کلمن و کاراکر (۲۰۰۰)، خودکارآمدی والدینی بیانگر آن است که فرد در انجام وظایف والدینی، موفق است. به عبارت دیگر، خودکارآمدی والدینی با شایستگی های رفتاری و کیفیت فرزندپروری والدین در ارتباط است و

¹ De Genna et al

² Dempster et al

³ Gallarin Alonso-Arbiol

⁴ Huver

⁵ Authoritative

⁶ Authoritarian

⁷ Permissive

⁸ Mandara

⁹ Montigny & Lacharite

موجب رابطه مستحکم بین والدین، فرزندان و عوامل محیطی می شود (رضائی و همکاران، ۱۳۹۳). خودکارآمدی والدینی واسطه‌ای میان روش‌های فرزندپروری و دستاوردهای رشدی فرزند است (کلمن و کاراکر؛ ۲۰۰۳). خودکارآمدی والدینی، علاوه بر تأثیری که بر نحوه تعامل مادر و کودک دارد، شیوه انضباطی مادر، باور مادر در مورد روش‌های والدینی و حتی حساسیت و پاسخگویی او را نیز پیش بینی می کند. بنابراین مادرانی که در نقش والدینی خود احساس اثرمندی می کنند، روابطی گرم و منظم با کودکان خود دارند و برعکس، مادرانی که احساس نااثرمندی می کنند، در رابطه خود با کودکانشان دچار مشکل هستند (مونتیگنی و لاجاریت، ۲۰۰۵). والدین با خودکارآمدی پایین، استرس والدینی بیشتر و رضایت والدینی کمتری را تجربه می کنند. بنابراین فرزندان‌شان مشکلات رفتاری بیشتری را نشان می دهند. سطوح پایین خودکارآمدی والدینی، اغلب منجر به پافشاری ضعیف، افسردگی و کاهش رضایت در نقش والدینی می گردد (جانستون و مش، ۱۹۸۹؛ به نقل از اسکندری و همکاران، ۱۳۹۵).

اما می توان گفت در جوامع امروزی، ارتباطات درون خانواده، به شدت تحت تأثیر تغییرات اجتماعی قرار دارد و خانواده‌ها در مقایسه با گذشته، با چالش‌های بیشتر و پیچیده‌تری در امر فرزندپروری مواجه هستند. این در حالی است که در بسیاری از موارد، علیرغم نقش بی‌بدیل فرزندپروری در رشد روانی-اجتماعی شخصیت، پدر و مادر شدن فرایندی است که به یکباره از راه می رسد و افراد برای آن کوچکترین آموزشی ندیده اند و باید گفت که فرزندپروری فرایندی است که نیاز به مهارت کافی دارد و حتی پرتوان ترین و قابل ترین والدین هم، نیاز به کمک و حمایت دارند (پیتر، ۱۹۹۹؛ به نقل از بیرامی، ۱۳۸۸). نداشتن مهارت کافی در چگونگی برخورد صحیح با فرزند، به کاهش کیفیت فرزندپروری و ایجاد اختلال در رشد روانی-اجتماعی فرزندان می گردد. لذا با توجه به این و همچنین با توجه به بافت جوان کشور و مواجهه آنان با نقش والدینی، ضرورت دارد که آموزش شیوه‌های درست تعامل والدین با کودک مورد توجه قرار گیرد.

بنا بر عقیده فاسوم و همکاران^۲ (۲۰۰۹)، مهمترین مسئله در امر آموزش والدین این است که آنها نسبت به روشهای کارآمدتر و مثبت رفتار والدینی آگاه شوند. همچنین در خصوص چگونگی کسب خودکارآمدی والدینی، می توان گفت که آموزش، به‌عنوان عاملی زمینه ساز در این زمینه است و کاهش رابطه مثبت مادر و کودک و خودکارآمدی والدینی بر طبق نظر پژوهشگرانی مانند استیونز (۱۹۸۴؛ به نقل از ابارشی و همکاران، ۱۳۸۸)، از آگاهی کم مادران در زمینه مهارت برقرار کردن با کودک، ناشی می گردد. مک‌گریگور و دسای (۱۹۷۵؛ به نقل از استیونز، ۱۹۸۴؛ به نقل از ابارشی و همکاران، ۱۳۸۸) نیز به این نکته اشاره کردند که آموزش والدین قبل از ایجاد تغییر در هر زمینه ای، در آگاهی و ادراک والدین از شایستگی‌های خود، اصلاحات و تغییراتی را ایجاد می کند و این خود، موجب تغییراتی در ارتباط والد و کودک می شود. بنابراین، نداشتن مهارت کافی در چگونگی برخورد صحیح با فرزند، علاوه بر کاهش کیفیت فرزندپروری و ایجاد اختلال در رشد روانی-اجتماعی فرزندان، موجب احساس عدم کفایت، درماندگی و عدم خودکارآمدی والدین خواهد شد و مسلماً چنین احساسی باعث کاهش رضایت والدینی و کاهش رضایت از زندگی می شود.

لازم به گفتن است که پژوهشگر با مراجعه به پژوهش‌های داخلی و خارجی در زمینه فرزندپروری، به پژوهش مشابهی که به اثربخشی آموزش فرزندپروری با تأکید بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی والدینی پرداخته باشد، دست نیافت. اما در اینجا به پژوهش‌های مشابهی از قبیل حاجب و همکاران (۲۰۰۱؛ به نقل از طالعی، ۱۳۹۰) که نشان دادند روش آموزش فرزندپروری مثبت، موجب افزایش احساس خودکارآمدی مادران شده است، پژوهش راجرز و همکاران^۳

^۱ Coleman & Karraker

^۲ Fossum et al

^۳ Rogers et al

(۲۰۰۳) که بیانگر آن است که برنامه سرویس تلفنی فرزندپروری مثبت، علاوه بر کاهش مشکلات رفتاری فرزندان، بر کاهش سبک های فرزندپروری ناکارآمد در والدین، افزایش خودکارآمدی والدگری و رضایت والدینی شده است، گروس و همکاران (۲۰۰۳؛ به نقل از بوندی و ماش؛ ۱۹۹۹) که نشان دادند که والدینی که از آموزش شیوه های فرزندپروری استفاده می کنند، خودکارآمدی بالاتری داشتند، امینایی و همکاران (۱۳۹۴) که در مورد شیوه های فرزندپروری و افزایش خودکارآمدی در مادران فرزندان دارا یا بدون نشانه های اضطرابی پژوهش کردند، دهقان منشادی و همکاران (۱۳۹۵) که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های فرزندپروری مثبت بر خودکارآمدی والدگری پرداختند، حاجی غلامی یزدی و علاقبند (۱۳۹۲) که تاثیر آموزش مهارت فرزندپروری را بر باورهای خودکارآمد والدین مورد بررسی قرار دادند، تونده جانی و همکاران (۱۳۹۰) که به بررسی اثربخشی شیوه های فرزندپروری بر خودکارآمدی دانشجویان پرداختند، مهاجری و همکاران (۱۳۹۲) که اثربخشی درمان تعامل والد-کودک بر خودکارآمدی والدگری مادران در کودکان دچار درخودماندگی با کنش وری بالا را بررسی کردند، رضایی و همکاران (۱۳۹۶) که به بررسی اثربخشی آموزش گروهی والدگری مثبت بر خودکارآمدی والدین کودکان کم توان ذهنی دارای مشکلات رفتاری پرداختند، ابارشی و همکاران (۱۳۸۸) که تاثیر آموزش برنامه ارتقای رشد روانی اجتماعی کودک از طریق بهبود تعامل مادر-کودک بر خوداثربخشی والدگری مادران دارای کودک زیر سه سال را مورد بررسی قرار دادند، طالعی و همکاران (۱۳۹۰) که به بررسی اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر خوداثربخشی والدینی مادران پرداختند اشاره می گردد. بنا بر آنچه گفته شد، پژوهشگر در این پژوهش بر آن است که با تاکید بر نظریه انتخاب، برنامه آموزشی فرزندپروری را تدوین نماید و سپس با آموزش این برنامه و پاسخگویی به سئوالات مادران با توجه به نظر انتخاب، به بررسی اثربخشی این برنامه بر افزایش خودکارآمدی والدینی پردازد. لذا بنا بر مسائل فوق الذکر، این پژوهش حائز اهمیت بوده و نتایج حاصله از آن، می تواند برای همه والدین، بویژه والدین دارای کودکان زیر شش سال، راهگشا باشد. بنابراین هدف پژوهش حاضر این است که آیا برنامه آموزشی تدوین شده فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب، بر افزایش خودکارآمدی والدینی مادران اثربخش است؟

روش

روش مورد استفاده در این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل است. در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای فرزندان زیر شش سال می باشد و نمونه آماری (۳۰ نفر)، از روش نمونه گیری در دسترس و شامل کلیه مادران دارای فرزندان زیر شش سال مراجعه کننده به خانه های سلامت شهر تهران در مناطق ۳، ۵، ۱۴ و ۲۰ در ماه های مهر و آبان ۱۳۹۶ می باشد. به منظور تشکیل گروه ها، با استفاده از روش جایگزینی تصادفی، نیمی از آزمودنی ها را در گروه آزمایشی که متغیر مستقل در مورد آن ها اعمال شد و نیم دیگر آزمودنی ها را، در گروه کنترل که هیچ گونه متغیر مستقلی در مورد آن ها اعمال نشد، قرار گرفتند. جهت برآورد میزان خودکارآمدی والدینی شرکت کنندگان، از پرسشنامه خودکارآمدی والدینی (PSAM) دومکا و همکاران (۱۹۹۶) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها، از شاخص های آماری توصیفی مانند فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و به منظور تعمیم یافته ها، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

برنامه آموزش فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب: برنامه آموزش فرزندپروری در ۴ گام و ۱۲ جلسه، بدین صورت استخراج شد که ابتدا نظریه انتخاب (گلاسر، ۱۹۹۸؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۲) و (گلاسر، ۱۹۹۹؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۶) به طور عمیق مورد بررسی قرار گرفت و اصول این نظریه در مورد فرزندپروری شناسایی و به عنوان اهداف کلی این برنامه در نظر گرفته شد. سپس با استفاده از منابع مک کی و فیننگ (۲۰۰۹؛ ترجمه شهرآرای، ۱۳۹۵)، سیف (۱۳۹۲)، اشتاین برگ (بی تا؛ ترجمه عابر، ۱۳۹۳)، نلسن و همکاران (۱۹۹۷؛ ترجمه فرشچی و ایزدی، ۱۳۹۶)، بازاری (بی تا؛ ترجمه آرام نیا و حسینی، ۱۳۸۶)، فابر و مازلیش (۲۰۱۲؛ ترجمه معتکف و عباسی فر، ۱۳۹۲)، وایکاف و یونل (۲۰۰۴؛ ترجمه ثقفی، ۱۳۹۶)، گوردون (۲۰۰۰؛ ترجمه فرجادی، ۱۳۹۶)، کوهن (۲۰۰۰؛ ترجمه اندرودی، ۱۳۹۶)، دینک مایر و مک کی (۱۹۹۷؛ ترجمه فیروزبخت، ۱۳۹۲)، پوپ و همکاران (بی تا؛ ترجمه تجلی، ۱۳۸۵)، محتوا و تکالیف استخراج گردید.

جدول ۱. برنامه آموزش فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب

گام اول: مقدمات ورود به برنامه فرزندپروری (تغییر نگرش)

جلسه اول: فرزندپروری و نقش والدین در شکل گیری عزت نفس

اهداف و محتوا: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با پژوهشگر، ایجاد جو اعتماد و رابطه حسنه، آشنایی اعضا با چارچوب و فرایند کار گروه، تبیین معنای فرزندپروری، مهم ترین دوران زندگی و مهم ترین افراد زندگی، نقش تعاملات اولیه والدین با فرزند بعنوان منشاء اصلی گفتار درونی و پایه ریزی عزت نفس (تبیین مفهوم عزت نفس)، بررسی ابعاد انسان (افکار، احساسات، بدن و رفتار) و بررسی چگونگی رابطه این ابعاد با یکدیگر (در قالب مثال های متعدد)، افکار شامل گفتار درونی و تصاویر (تبیین خودگویی در قالب مثال های مختلف)، آشنایی با گفتار درونی و نقش آن، بررسی پیامدهای گفتار درونی مثبت و منفی، چگونگی ارتباط تعاملات اولیه والدین با فرزند با افکار مثبت و منفی فرزند تکلیف: به دوران کودکی خود فکر کنید و ببینید والدین شما، چگونه با شما تعامل داشتند و چقدر این تعاملات در قالب گفتار درونی، در شما درونی شده است؟

گام دوم: چگونگی برقراری رابطه خوب با فرزند (تغییر نگرش و مقابله با افکار غیر منطقی، مهارت آموزی)

جلسه دوم: تبیین مفاهیم اصلی نظریه انتخاب، رابطه بد و راهبردهای آن

اهداف و محتوا: تبیین مفهوم انتخابگر بودن انسان (باتوجه به شرایط)، تبیین مفهوم کنترل درونی و بیرونی و بررسی اینکه آیا می توان دیگران را کنترل کرد؟ بررسی چگونگی تاثیر گذشته بر حال، بررسی مولفه های رفتار و چگونگی کنترل انسان بر آنها، تبیین رابطه خوب و بد، تعریف رابطه بد و بررسی تاثیرات کنترل رفتار دیگران بر خود و دیگران، معرفی شیوه های کنترل کردن رفتار دیگران (انتقاد، سرزنش، غر، شکایت، تهدید، تنبیه و باج دهی)، بررسی شیوه های کنترل رفتار بطور مبسوط، بررسی تفاوت انتقاد موثر و غیر موثر، بررسی قوانین انتقاد موثر در قالب مثال های مختلف

تکلیف: به راهبردهای کنترل کردن رفتار فکر کنید و بررسی کنید که چقدر و چگونه از این راهبردها استفاده می کنید و چه تاثیراتی بر اطرافیان داشته است؟ در طول هفته آینده، هر شب، بررسی کنید که چقدر و چگونه از انتقاد موثر و غیر موثر استفاده کرده اید و آنها را بنویسید؟

جلسه سوم: رابطه خوب و ورود به دنیای مطلوب فرزند

اهداف و محتوا: تعریف و ویژگی های رابطه خوب، تبیین ارتباط رابطه خوب با فعال شدن خودتنظیمی و کنترل درونی رفتار، دنیای مطلوب و چگونگی پررنگ شدن والدین در دنیای مطلوب فرزندان، تاثیر تصویر قدرتمند والدین در دنیای مطلوب، برخورد درست با اشتباه فرزندان، معرفی راهبردهای برقراری رابطه خوب (پذیرش، احترام، اعتماد، حمایت، گوش دادن، تشویق و گفتگو)

تکلیف: در مورد ارتباط رابطه خوب با خودتنظیمی و کنترل درونی رفتار در خود و اطرافیان فکر کنید و فرایند آن را تبیین کنید. بررسی کنید که چقدر و چگونه از راهبردهای برقراری رابطه خوب استفاده می کنید؟

جلسه چهارم: بررسی راهبردهای برقراری رابطه خوب

اهداف و محتوا: توضیح و بحث در مورد راهبردهای برقراری رابطه خوب، تبیین پذیرش و اهمیت آن در رشد عزت نفس، تبیین احترام و مصادیق آن، تبیین اعتماد و مصادیق آن و اهمیت آن در روابط بین فردی، توضیح در خصوص حمایت و انواع آن، تبیین چگونگی گوش دادن و اهمیت آن در روابط بین فردی، تبیین تشویق در قالب مثال های مختلف و قوانین آن، تفاوت تحسین و تشویق

تکلیف: در طول هفته، هرشب، تعداد جملاتی که در طی روز به عنوان تشویق به فرزندتان گفته‌اید را بشمارید و چگونگی بکارگیری آن را بنویسید.

جلسه پنجم: بررسی راهبردهای برقراری رابطه خوب (ادامه)

اهداف و محتوا: اهمیت گفتگو و شرایط مطلوب آن، چگونگی گفتگو در خصوص وضع مقررات و محدودیت ها، چگونگی درخواست کردن بطور مطلوب، چگونگی پاسخگویی به انتقاد، بررسی چگونگی برخورد موثر با اختلاف نظر، چگونگی حل یک مسئله تکلیف: با فرزند خود، در مورد تعیین یک مقررات در خانه گفتگو و به توافق برسید و فرایند توافق را بنویسید.

گام سوم: بهبود شیوه‌های فرزندپروری در ابعاد مختلف (مهارت‌آموزی)

جلسه ششم: مقدماتی درباره رشد در ابعاد مختلف فرزند، تقویت بعد ذهنی

اهداف و محتوا: بررسی مجدد ابعاد انسان و لزوم فرزندپروری مبتنی بر رشد همه جانبه شخصیت با تاکید بر افزایش عزت نفس، تعریف هوش و بررسی چگونگی تقویت رشد آن، تعریف خلاقیت و بررسی چگونگی تقویت آن تکلیف: بررسی کنید که از چه راهبردهایی در جهت تقویت رشد هوش و خلاقیت فرزند خود استفاده می‌کنید و در اجرای کدام موارد، نقطه ضعف دارید؟

جلسه هفتم: تقویت بعد ذهنی (ادامه)

اهداف و محتوا: بررسی چگونگی تسهیل آموزش و یادگیری (واگذاری تدریجی مسئولیت با توجه به منطقه تقریبی رشد و فرایند کار بصورت معنی دار کردن یادگیری یعنی مربوط کردن مطالب جدید با دانش فعلی یادگیرنده، به سه صورت حرکتی، کلامی و تصویری)، بررسی راهبردهای ایجاد و افزایش انگیزه در یادگیری، کتاب‌خوانی و چگونگی ایجاد انگیزه برای آن تکلیف: بررسی کنید که چگونه می‌توانید یادگیری را برای فرزند خود مهیج می‌کنید؟

جلسه هشتم: تقویت بعد احساسی و اجتماعی

اهداف و محتوا: لزوم کسب مهارت های اجتماعی و تاثیر آن بر افزایش عزت نفس، بررسی چگونگی کسب مهارت های اجتماعی (الگوپذیری و آموزش)، معرفی موضوعات آموزش مهارت های اجتماعی (آداب معاشرت، تمیزی و نظافت، استفاده از تلویزیون و تلفن، مسائل ایمنی، خرج کردن و پس انداز کردن، استفاده از وسائط نقلیه، محیط زیست، غذا خوردن، ارزش ها و اصول اخلاقی و غیره)، بررسی چگونگی تنظیم احساسات بعنوان یک مهارت اجتماعی و راهبردهای آن تکلیف: در طول هفته، بررسی کنید که چگونه در خصوص تنظیم احساسات، به فرزند خود کمک کرده اید؟

جلسه نهم: تقویت بعد رفتاری

اهداف و محتوا: بررسی فرایند کسب استقلال از کودکی و مزایای آن، بررسی هدف اصلی مستقل شدن و مسئولیت پذیری، بررسی چگونگی کسب استقلال و مسئولیت پذیری، بررسی چگونگی برخورد با شکست فرزندان تکلیف: در طول هفته آینده، بررسی کنید که چطور به فرزندتان کمک کرده‌اید که احساس مسئولیت پذیری بیشتری کند؟

جلسه دهم: تقویت بعد رفتاری (ادامه)

اهداف و محتوا: بررسی مسئولیت های متناسب با سنین زیر ۳ سال، مسئولیت های متناسب با کودکان زیر ۶ سال، مسئولیت های کودکان بالای ۶ سال (در بخش های مراقبت از خود، مراقبت از وسایل شخصی، مراقبت از اتاق، انجام کارهای ساده خانه، امور تحصیلی و امور مالی مثل خرج کردن و پس انداز کردن) تکالیف: بررسی کنید که فرزند شما در کدام بخش، مسئولیت پذیری بیشتری دارد و چگونه می‌توان در بخش های دیگر، مسئولیت پذیری او را تقویت کرد.

جلسه یازدهم: تقویت بعد جسمی

اهداف و محتوا: بررسی فرایند خودآگاهی جسمی و لزوم پذیرش بدن، بررسی فرایند هویت یابی جنسی و نقش جنسیتی، بررسی چگونگی آموزش جنسی و حفظ امنیت جنسی تکلیف: به فرزند خود، در خصوص حفظ امنیت جنسی، آموزش دهید.

گام چهارم: اختتام برنامه فرزندپروری

جلسه دوازدهم: جمع‌بندی

اهداف و محتوا: مروری بر کلیه جلسات و جمع‌بندی مطالب مطرح شده، پاسخ به سئوالات، اجرای پس‌آزمون تکلیف: دفترچه یادداشت روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها یا شکست‌های خود را در آن بنویسید. همچنین تجارب خود را، با دیگر اعضای گروه، از طریق تلگرام در میان بگذارید.

یافته‌ها

در جدول زیر، میانگین نمره پرسشنامه خودکارآمدی والدینی، در دو گروه پژوهشی، قبل و بعد از آموزش نشان داده شده است.

جدول ۲. میانگین نمره پرسشنامه خودکارآمدی والدینی در دو گروه پژوهش (آزمایشی و کنترل) قبل و بعد از آموزش

گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
نمره کلی خودکارآمدی والدینی	۴۷/۲۶۶	۱۰/۴۷۷	۵۵/۸۰	۷/۱۲۳
گروه آزمایشی	۴۷/۳۳۳	۱۰/۰۳۳	۴۸/۶۶	۹/۵۸۱
گروه کنترل				

همان‌گونه که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات خودکارآمدی والدینی در دو گروه آزمایشی و کنترل در مرحله پیش آزمون، تقریباً مشابه یکدیگر است، اما در مرحله پس آزمون، میانگین نمرات در گروه آزمایشی افزایش یافته است. در دو جدول زیر، ابتدا مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یعنی همگنی واریانسها و همگنی شیبها در خودکارآمدی والدینی بررسی می‌گردد، سپس خلاصه اطلاعات و قدرت تاثیر تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش آزمون و پس آزمون خودکارآمدی والدینی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۳. بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس (همگنی واریانسها و همگنی شیبها) خودکارآمدی والدینی

مقیاس	آزمون لوین		همگنی شیبها
	F آزمون	سطح معناداری	
نمره کلی خودکارآمدی والدینی	۰/۳۲۳	۰/۵۷۵	۰/۳۰۱

نتایج حاصل از جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که مفروضه‌های تحلیل کوواریانس (همگنی واریانسها و همگنی شیبها) برای بررسی فرضیه پژوهش برقرار است. بنابراین می‌توان از تحلیل کوواریانس به منظور بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده کرد.

جدول ۴. خلاصه اطلاعات و قدرت تاثیر تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش آزمون و پس آزمون

مقیاس	تحلیل کوواریانس		مجذور اتا
	F آزمون	سطح معناداری	
نمره کلی خودکارآمدی	۸/۴۴۶	۰/۰۰۷	۰/۲۳

نتایج حاصل از جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده در نمره کلی خودکارآمدی والدینی معنادار می‌باشد، بنابراین می‌توان گفت که فرضیه پژوهش تایید می‌گردد. همچنین مقدار اتا محاسبه شده نشان می‌دهد که ۲۳ درصد از تغییرات نمره خودکارآمدی والدینی مربوط به عامل آموزش می‌باشد. این بدین معناست که ۲۳ درصد از واریانس کلی خودکارآمدی والدینی، به عامل آموزش مربوط می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی از انجام پژوهش حاضر، تدوین و اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی والدینی مادران می باشد. همانگونه که در جداول بالا دیده می شود، نتایج تحلیل کوواریانس معنادار است و این بیانگر آن است که میان میانگین های پیش آزمون و پس آزمون، تفاوت معنی داری وجود دارد. یعنی اینکه برنامه آموزشی تدوین شده فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی والدینی جامعه هدف موثر بوده است و این تاثیر، ۲۳ درصد بوده است. بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می توان گفت که ۲۳ درصد از واریانس کلی افزایش خودکارآمدی والدینی، به عامل آموزش مربوط می باشد. این بدان معناست که شرکت در برنامه آموزش فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب موجب می شود که مادران ضمن شناخت درباره اهمیت دوران کودکی و نقش مهم تعاملات اولیه والدین با فرزندان، با چگونگی ایجاد رابطه خوب و رضایتبخش با فرزندان آشنا شده و مهارت های خود را گسترش دهند. این دانش افزایی و نیز مهارت آموزی، به بهبود رابطه آنان با فرزندانشان می انجامد و در نتیجه، آنان در تعاملاتشان به عنوان والدین، احساس کارآمدی می کنند. زیرا ناآگاهی آنان در زمینه شیوه های فرزندپروری، موجب می شود که آنان به قابلیت های خود احساس تردید کرده و احساس خودناکارآمدی کنند. عامل مهم دیگر بر افزایش تاثیر گذاری برنامه می تواند بدین علت باشد که مادران در جلسات آموزشی، با مطرح کردن مشکلاتشان، پیشنهادات سازنده، راهکارها، تجربیات، احساس همدلی و حمایت و پذیرش گروه را دریافت می کنند. در واقع، گروه یک چتر حمایتی برای مادران فراهم کرد که می تواند در بهبود خودکارآمدی والدینی آنان موثر واقع شود.

یافته های این پژوهش با یافته های پژوهش های حاجب و همکاران (۲۰۰۱؛ به نقل از طالعی، ۱۳۹۰) که نشان دادند روش آموزش فرزندپروری مثبت، موجب افزایش احساس خودکارآمدی مادران شده است، پژوهش راجرز و همکاران (۲۰۰۳) که بیانگر آن است که برنامه سرویس تلفنی فرزندپروری مثبت، علاوه بر کاهش مشکلات رفتاری فرزندان، بر کاهش سبک های فرزندپروری ناکارآمد در والدین، افزایش خودکارآمدی والدگری و رضایت والدینی شده است، گروس و همکاران (۲۰۰۳؛ به نقل از بوندی و ماش، ۱۹۹۹) که نشان دادند که والدینی که از آموزش شیوه های فرزندپروری استفاده می کنند، خودکارآمدی بالاتری داشتند، امینایی و همکاران (۱۳۹۴) که در مورد شیوه های فرزندپروری و افزایش خودکارآمدی در مادران فرزندان دارا یا بدون نشانه های اضطرابی پژوهش کردند، دهقان منشادی و همکاران (۱۳۹۵) که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های فرزندپروری مثبت بر خودکارآمدی والدگری پرداختند، حاجی غلامی یزدی و علاقبند (۱۳۹۲) که تاثیر آموزش مهارت فرزندپروری را بر باورهای خودکارآمد والدین مورد بررسی قرار دادند، تونزنده-جانی و همکاران (۱۳۹۰) که به بررسی اثربخشی شیوه های فرزندپروری بر خودکارآمدی دانشجویان پرداختند، مهاجری و همکاران (۱۳۹۲) که اثربخشی درمان تعامل والد-کودک بر خودکارآمدی والدگری مادران در کودکان دچار درخودماندگی با کنش وری بالا را بررسی کردند، رضایی و همکاران (۱۳۹۶) که به بررسی اثربخشی آموزش گروهی والدگری مثبت بر خودکارآمدی والدین کودکان کم توان ذهنی دارای مشکلات رفتاری پرداختند، ابارشی و همکاران (۱۳۸۸) که تاثیر آموزش برنامه ارتقای رشد روانی اجتماعی کودک از طریق بهبود تعامل مادر-کودک بر خودآثرمندی والدگری مادران دارای کودک زیر سه سال را مورد بررسی قرار دادند و طالعی و همکاران (۱۳۹۰) که به بررسی اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر خودآثرمندی والدینی مادران پرداختند، همخوان است. در ادامه، با توجه به یافته های این پژوهش مبنی بر اثربخش بودن این آموزش، جهت افزایش خودکارآمدی والدینی، پیشنهاد می شود این آموزش بعنوان یک بسته آموزشی فرزندپروری، از سوی مراکزی که با آموزش والدین در ارتباط هستند، مورد توجه قرار گیرد. لازم به گفتن است مادرانی که در برنامه آموزشی فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب شرکت داشتند، با نشان دادن استقبال

زیاد برای شرکت در این جلسات، مصرا خواستار ادامه جلسات بودند و اظهار می‌داشتند که مایلند این کلاس را به دیگران معرفی کنند و این چنین شد که تا کنون این آموزش تکرار شده است.

منابع

- ابارشی زهره، طهماسبیان کارینه، مظاهری، محمدعلی و پناغی لیلی. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش برنامه ارتقای رشد روانی-اجتماعی کودک از طریق بهبود تعامل مادر-کودک بر خودآزمایی والدگری و رابطه مادر و کودک زیر سه سال. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی. ۳(۳): ۲۵-۳۸.
- اسکندری بهاره؛ پوراعتماد حمیدرضا؛ حبیبی عسگرآباد مجتبی و مظاهری محمدعلی. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله سبک های پردازش حسی بر افزایش خودکارآمدی والدگری و رابطه والد-کودک در کودکان با اختلال طیف اتیسم. تعلیم و تربیت استثنایی. ۱(۱۶): ۱۴-۲۱.
- امینایی محمد، روشن چسلی رسول؛ شعیری محمدرضا و محرری فاطمه. (۱۳۹۴). بررسی مقایسه‌ای سبک‌های والدگری و خودکارآمدی والدینی در مادران کودکان با و بدون نشانه‌های اضطرابی. مجله اصول بهداشت روانی. ۱۷(۴): ۱۸۶-۱۹۱.
- بیرامی منصور. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مهارت های فرزندپروری به مادران پسران دبستانی مبتلا به اختلالات برونی سازی شده بر سلامت روانی و شیوه های تربیتی آنها. مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی. ۱۱(۲): ۲۵-۳۶.
- توزنده‌جانی حسن؛ توکلی‌زاده جهانشیر و لگزیان زهرا. (۱۳۹۰). اثربخشی شیوه‌های فرزندپروری بر خودکارآمدی و سلامت روان دانشجویان علوم انسانی دانشگاه پیام نور و آزاد نیشابور. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد. ۱۷(۲): ۵۶-۶۶.
- خشکدار طارسی معصومه؛ سلحشوری احمد و وکیلی هادی. (۱۳۹۵). بررسی انتقادی سبک فرزندپروری مقتدرانه بر اساس دیدگاه ائمه اطهار (ع). پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی. ۲۴(۳۴): ۶۷-۹۳.
- دهقان منشادی سید مسعود؛ غلامرضایی سیمین و غضنفری فیروزه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های فرزندپروری مثبت بر خودکارآمدی والدگری و مشکلات رفتاری کودکان در زنان سرپرست خانوار شهر یزد. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۵(۲): ۲۷-۲۰.
- رضایی فاطمه؛ غضنفری فیروزه و رضائیان مهدی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی والدگری مثبت بر استرس و خودکارآمدی والدگری مادران و مشکلات رفتاری دانش‌آموزان کم توان ذهنی. مجله تنین سلامت. ۵(۱): ۷-۱۶.
- رضائی علی محمد؛ رحیمی معصومه، واعظ‌فر سید سعید، دلاور علی. (۱۳۹۳). بررسی ساختار عاملی مقیاس خودکارآمدی مادران. فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۹(۲۸): ۱۲۱-۱۲۹.
- عنبری خاطره؛ مهدویان عباس و ندری ستار. (۱۳۹۲). عوامل پیشگویی‌کننده الگوهای ارتباطی مادر و کودک در مراجعین به بیمارستان شهید مدنی شهر خرم‌آباد در سال ۱۳۹۱. فصلنامه یافته های نوین روانشناسی. ۱۵(۵): ۱۳-۲۲.
- طالعی علی؛ طهماسبیان کارینه، وفائی نرگس. (۱۳۹۰). اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت بر خودآزمایی والدینی مادران. فصلنامه خانواده پژوهی. ۷(۲۷): ۱۳۵-۱۴۴.
- مهاجری آتنا سادات؛ پوراعتماد حمیدرضا؛ شکری، امید و خوشابی کتایون. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان تعامل والد-کودک بر خودکارآمدی والدگری مادران کودکان دچار درخودماندگی با کنش‌وری بالا. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی. ۷(۱): ۲۱-۳۸.

- Bondy, E. M. & Mash, E. J. (1999). Parenting efficacy, perceived control over care giving failure and mothers reactions to preschool children,s misbehavior. *Journal of Child Study*, 29 (3): 57-73.
- Coleman, P.K. & Karraker, K.H. (2000). Parenting self-efficiency among mothers of school age children: Conceptualization, measurement and correlates. *Journal of Family Relations*. 49 (1). P: 13-24
- Coleman, P. K. & Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting and toddlers behavior and developmental statu. *Infant Mental Health*, 24, 126-148.
- Dempster, R., Wildman, B.G. & Langkamp, D. (2006). Pediatrician Identification of psychosocial problems: Role of child behavior, parent affect, parenting behavior, parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Dev Behav pediatr*, 27(5). P: 435
- Fossum, S., Morch, W. T., Handegard, B. H., Drugli, M. B. & Larsson, B. (2009). Parent training for young Norwegian Children with ODD and CD Problems: Predictors and mediators of treatment outcome. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50: 173-181.
- Gallarín, M. & Alonso-Arbiol, I. (2012). Parenting practices, parental attachment and aggressiveness in adolescence: A predictive model. *Journal of adolescence*, 35 (6). P: 1601-1610.
- Huver, R. M., Otten, R., Vries, H. and Engels, R. C. (2010). Personality and parenting styles in parents of adolescents. *Journal of Adolescence*, 33(3): 395-402.
- Mandara, J. (2003). The typological approach in child and family psychology: A review of theory, methods and research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6, 129-146.
- Montigny, F. D. & Lacharite, C. (2005). Perceived parental efficacy: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 49 (4), 387-396.
- Rogers, H., Cann, W., Cameron, D. & Littlefield, L. (2003). Evaluation of the family intervention service for children presenting with characteristics with attention deficit hyperactivity disorder. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 2(3), 53-62.

Designing and Effectiveness of Parenting Curriculum with Emphasis on Selection Theory on Increasing Parental Self-Efficacy

Zahra Nili Ahmadabadi¹, Fariborz Bagheri², Hossein Salimi Bajestani³

Abstract

Purpose: The purpose of the present study was to formulate and evaluate the effectiveness of parenting education program with emphasis on choice theory on increasing parental self-efficacy.

Methodology: The research method was semi-experimental with pretest-posttest with control group. Statistical population included all mothers with children under six years of age in Tehran. The sampling method of this study was available sampling. The sample was selected from all mothers with children under six years of age referring to Tehran health centers in districts 3, 5, 14 and 20 in October and November of this year. The tool used in this study was the Domka Parental Self-Efficacy Questionnaire (PSAM). The data were analyzed using covariance analysis at the significant level of 0.05 and spss software.

Findings: Findings showed that parenting education had a significant effect on increasing parental self-efficacy with emphasis on choice theory ($P < 0.001$). The calculated ETA showed that 23% of the parental self-efficacy changes were related to the education factor.

Conclusion: Parenting curriculum is effective on increasing parental self-efficacy with emphasis on choice theory.

Keywords: parenting, educational program, choice theory, parental self-efficacy

1 PhD in Educational Psychology, Faculty of Humanity and Social Sciences, Islamic Azad University, Science and Research Branch; email: zhrnili@gmail.com

2 Associate Professor, Azad University, Science and Research Branch; email: F.bagheri@srbiau.ac.ir

3 Associate Professor, Allameh Tabatabai University; email: h.salimi.b@gmail.com