

اثربخشی برنامه آموزش والدین به شیوه استپ (STEP) بر کیفیت روابط والد - فرزندی، خودکارآمدی والدگری و انعطاف پذیری شناختی مادران نوجوانان*
 نادره سعادت^۱، زهرا یوسفی^۲، محسن گل پرور^۳

The effectiveness of the systematic training for effective parenting (STEP) on the quality of parent-child relationships, parenting self-efficacy, and cognitive flexibility in adolescent mothers

Nadereh Saadati¹, Zahra Yousefi², Mohsen Gholparvar³

چکیده

زمینه: مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهد که استفاده از برنامه آموزش والدین به شیوه استپ بر سبک‌های فرزندپروری، انعطاف‌پذیری روانشناختی و تنیدگی مادران تأثیر می‌گذارد؛ اما مسئله اینست که تعیین اثربخشی برنامه آموزش والدین به شیوه استپ بر کیفیت روابط والد - فرزند و خودکارآمدی والدگری مغفول مانده است. **هدف:** بررسی اثربخشی برنامه آموزش والدین به شیوه استپ بر کیفیت روابط والد - فرزندی، خودکارآمدی والدگری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران شهر اصفهان بود. **روش:** پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه گواه بود. جامعه پژوهش مادران دارای نوجوان پسر ۱۲ تا ۱۸ سال مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره یارستان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بودند. ۴۰ مادر به روش هدفمند به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۰ مادر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش عبارتند از: پرسشنامه‌های رابطه والد - فرزندی پیانتا (۱۹۹۴)، خودکارآمدی والدگری دومکا، استرنزینگر، جکسون و روسا (۱۹۹۶)، انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش به شیوه استپ درایکورس و سولتس (۱۹۹۱). داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند. **یافته‌ها:** برنامه آموزش والدین به شیوه استپ بر بهبود کیفیت روابط والد - فرزندی و افزایش خودکارآمدی والدگری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران تأثیر داشت ($p < 0/001$). همچنین برنامه آموزش والدین به شیوه استپ در مرحله پیگیری هم، معنادار بود ($p < 0/001$). **نتیجه‌گیری:** والدینی که در ۸ جلسه برنامه آموزش والدین به شیوه استپ شرکت کرده بودند، کیفیت روابط والد - فرزندی بیشتر، خودکارآمدی والدگری بهتر و انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری کسب کردند. **واژه کلیدیها:** استپ، رابطه والد - فرزندی، خودکارآمدی والدگری، انعطاف‌پذیری، آموزش والدین، مادران

Background: Research shows that using a step-by-step parenting program affects parenting styles, psychological flexibility, and mothers' stress, but the problem is that determining the effectiveness of a step-by-step parenting education program affects the quality of parent-child relationships and neglected parental self-efficacy. remained. **Aims:** To evaluate the effectiveness of step-by-step parent education program on the quality of parent-child relationships, parental self-efficacy and cognitive flexibility of mothers in Isfahan. **Method:** The research was quasi-experimental with pre-test-post-test design and two-month follow-up with the control group. The Maternal Research Society of 12- to 18-year-old boys referred to the Yarestan Counseling Center in Isfahan in 2019. 40 mothers were randomly selected as a sample and randomly assigned to two experimental and control groups (20 mothers in each group). Research tools include the Pianta Parent-Child Relationship Questionnaire (1994), Dumka Parenting Self-Efficacy, Stringinger, Jackson, and Rosa (1996), Dennis and Vanderwal Cognitive Flexibility (2010), and 8 90-minute step-by-step training sessions with Step Drikers and Solts. (1991). Data were analyzed using mixed variance analysis with repeated measurements. **Results:** Step-by-step parenting training program improved the quality of parent-child relationships and increased parenting self-efficacy and mothers' cognitive flexibility ($p < 0/001$). The step-by-step parenting training program was also significant in the follow-up phase ($p < 0/001$). **Conclusions:** Parents who participated in 8 parent training sessions in the step-by-step program gained more quality parent-child relationships, better parenting self-efficacy, and more cognitive flexibility. **Key Words:** Step, parent-child relationship, parental self-efficacy, flexibility, parent education, mothers

Corresponding Author: Z.yousefi1393@khuif.ac.ir

* مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است.

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی، روانشناسی و زبان‌های خارجی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی، روانشناسی و زبان‌های خارجی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)
۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی، روانشناسی و زبان‌های خارجی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

پذیرش نهایی: ۹۹/۰۲/۱۳

دریافت: ۹۸/۱۲/۲۷

مقدمه

خانواده اولین پایه‌گذار شخصیت، ارزش‌ها و معیارهای فکری است و رابطه والدین با فرزندان نقش مهمی در سلامت روان آنها دارد؛ به این معنا که، رابطه والد - فرزندی^۱، به‌طور ویژه رابطه مادر - کودک و کیفیت زندگی خانواده اصلی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است و اساسی برای سلامت فرزندان است (وارسته، اصلانی و امان الهی، ۱۳۹۵)؛ بنابراین کیفیت تربیتی و روابطی والد - کودک در سال‌های اولیه کودکی، مبنای تحول شناختی، اجتماعی و هیجانی آینده او را پایه‌گذاری می‌کند (لیپولد، دیویز و لاوسن و مک‌هال، ۲۰۱۶). امروزه از دغدغه‌های خانواده‌ها و حتی متولیان حوزه‌ی تحول دوره‌ی نوجوانی، پرورش و تربیت فرزند موفق است.

از این‌رو، والدین به‌عنوان اولین عاملان تربیت، نقش مهمی در نمو موفقیت‌آمیز کودک دارند (هیرمان، تایلر، والسون و بارکین، ۲۰۱۷)؛ آنها با فرزندان تعامل اجتماعی دارند، به فرزندان کمک می‌کنند تا عاطفه، احساسات و اخلاق‌شان را تنظیم کنند و مبادلات بین فردی‌شان را مدیریت، نظارت و تعدیل کرده و روابط پایدار و معناداری را شکل دهند؛ والدین، فرزندان‌شان را تشویق می‌کنند تا در محیط درگیر شوند و وارد دنیای یادگیری شوند (لیپولد و همکاران، ۲۰۱۶). آنان آموزش می‌دهند، توصیف می‌کنند، الگو می‌دهند و فرصت‌هایی را برای مشاهده، تقلید و یادگیری فرزندان‌شان فراهم می‌کنند. والدین محیط خانه، محیط‌های محلی و رسانه‌هایی را که کودکان در معرض آن هستند، سازمان‌دهی می‌کنند (برونستین، ۲۰۱۳). از ویژگی‌های تعامل کارآمد والد - فرزند می‌توان به احساس مسئولیت بیشتر و مداخله غیرمستقیم اشاره کرد؛ لذا شیوه‌های تربیتی و والدگری نامناسب والدین را می‌توان یکی از مهمترین عوامل شکل‌گیری و پایداری مشکلات رفتاری فرزندان دانست (شکوهی یکتا، اکبری زردخانه، محمودی و مهدوی، ۱۳۹۷).

طبق تحقیقات گوناگون، مشکلات حاکم بر روابط والد - فرزند، والدین را مستعد حالات خودسرزنی و تردید نسبت به توانایی و خودکارآمدی‌شان می‌کند و این امر نقش مهمی در ابعاد مختلف تحول کودک دارد (آرمسترانگ، ایگیتز، رید، هارنت و دا،

۲۰۱۸). از این‌رو، تعامل والد - کودک یک پدیده پیچیده و چند بعدی است و در اثر تعامل عوامل کلیدی متعددی از قبیل نگرش و میزان پذیرش والدین، نحوه‌ی مدیریت و کنترل رفتار، حس شایستگی اجتماعی و خویش‌شناسی، میزان دانش و مهارت والدگری اعتماد به نفس و خوش فکری والدین در تربیت فرزند و ایجاد محیطی با حداقل تعارض، کیفیت روابط والد - کودک و مراقبت عاطفی مادر از کودک، شکل می‌گیرد (بایوقلو و اوزمتی، ۲۰۱۴). در واقع کیفیت تعامل والد - کودک به تأثیر نحوه برقراری ارتباط و نگرش نسبت به کودکان و ایجاد یک جو عاطفی توسط والدین تأکید می‌کند (شیارمن و دوملاو، ۲۰۱۲). علاوه بر آن، در زمینه تربیت فرزندان و شیوه‌های والدگری، عوامل گوناگون روانشناختی، اجتماعی، خانوادگی و زیست‌شناختی درگیر هستند؛ در بین این ابعاد و عوامل، خودکارآمدی والدگری^۲ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (لیپولد و دیگران، ۲۰۱۶) و یکی از کارآمدترین موضوعات در نظریه‌ها و الگوهای تغییر رفتار بوده و تأثیرات آن در زمینه‌های گوناگون از جمله تیدگی والدگری^۳ و رابطه والد - کودک بارها گزارش شده است (هیث، کروتس، فان و مک‌پرسون، ۲۰۱۵). برخی از پژوهشگران نیز معتقدند که مشکلات رفتاری کودکان در سال‌های اولیه زندگی با رفتار، تعامل منفی والد - فرزندی و تنیدگی مادر ارتباط دارد (وارسته و همکاران، ۱۳۹۵)؛ بدین ترتیب رفتار مشکل ساز فرزند موجب کاهش اعتماد به نفس مادر یا کاهش خودکارآمدی والدگری می‌شود (نگابی، وونگ، چونگ، لئونگ و تاران، ۲۰۱۹). خودکارآمدی والدگری یک ساختار شناختی مهم در ارتباط با عملکرد والدین است و به ارزیابی والدین نسبت به توانایی‌هایشان در ایفای نقش خود به عنوان پدر یا مادر (وانس، پان، مالکولم و براندون، ۲۰۲۰) که به طور گسترده به عنوان انتظارات مراقبت-کنندگان در مورد توانایی‌هایشان که تا چه حد می‌توانند به عنوان والد، به گونه‌ای موفقیت‌آمیز عمل کنند، تعریف می‌شود (سیدشریفی، نوایی‌نژاد و فرزاد، ۱۳۹۸). احساس خودکارآمدی، نیازمند دانش و اطلاعات در زمینه روش‌های مؤثر مراقبت از کودک و تعامل و برقراری ارتباط با اوست (رضایی، غضنفری و رضائیان، ۱۳۹۶). از این‌رو، وجود مشکلات رفتاری در کودکان

2. Parenting self-efficacy

3. Parenting stress

1. Parent-child relationship

شناختی می‌تواند نقشی مؤثر را در کیفیت روابط والد - کودک ایفا کند.

تحقیقات جدید نشان داده که آموزش والدین می‌تواند یک جنبه مهم در موفقیت فرزندان باشد (دالی، ون‌دراورد، فرین، دانکرتس، دوئیفنر و کورتیس، ۲۰۱۴). بارلو (۲۰۱۶) معتقد است آموزش والدین موجب شناخت آنان از ماهیت تربیتی فرزندان شده و اعتماد به نفسشان را در خصوص نقش والدگری و خودکارآمدی والدگری بالا خواهد برد و نیز به آنها کمک می‌کند تا رفتارهای نامناسب فرزند خود را مهار کرده و کاهش دهند و در تربیت آنها احساس موفقیت بیشتری داشته باشند. یکی از روش‌های رایج در کنار سایر روش‌های والدگری رویکرد آدلری به‌ویژه برنامه استپ^۳ (STEP) است که از حدود دو دهه پیش پژوهش‌هایی در خصوص آن انجام شده است؛ جونین، کرن و گیفرورتر (۲۰۱۵) رویکرد آدلری را از جمله رویکردهای ارتباطی مطرح می‌کند که هدف آنها بهبود الگوهای ارتباطی^۴ در خانواده است و بر ارتقاء احترام متقابل و حل تعارض والد - کودک تأکید می‌کند و در این میان کودک به‌عنوان عضوی از سیستم خانواده، از آن تأثیر می‌پذیرد و بر آن تأثیر می‌گذارد (سعادت، یوسفی و گل‌پرور، ۱۳۹۸)؛ رویکرد آدلری چنین فرض می‌کند که قسمت زیادی از مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان از محیط خانه و خانواده آغاز شده و به‌وسیله آن محیط تداوم پیدا می‌کند؛ بدین ترتیب این نتیجه به دست می‌آید که مداخله در این بافت روشی ایده‌آل برای تربیت مؤثر و موفق خواهد بود (خدابخش و جعفری، ۱۳۹۳). در پژوهش‌های مشابه اوریان و بن آشر (۲۰۱۹) نشان دادند که این مداخله در کاهش تعارضات ارتباطی والد - کودک بسیار مؤثر است. همچنین سنگاوی، آدامز و راسیلند (۲۰۱۸) در مطالعه خود نشان دادند که برنامه استپ تأثیر مثبتی بر سبک فرزندپروری مادران کرد دارد. همچنین آنها نشان دادند که این برنامه می‌تواند منجر به کاهش تنیدگی والدینی شود. در پژوهش سعادت و همکاران (۱۳۹۹) نیز ثابت شد که برنامه استپ می‌تواند علاوه بر بهبود تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران منجر به کاهش تنیدگی والدین شود. در رویکرد آدلری اصولاً والدین دو رویکرد اشتباه و متداول را در تربیت فرزندان خود به کار می‌برند: نخست، رویکرد نازپرورده

پیش‌بینی‌کننده‌ی مهمی خودکارآمدی والدینی مادران به شمار رفته و باعث می‌شود تا والدین به ویژه مادران، در انتظار و ادراک خود از اینکه تا چه حد می‌توانند به عنوان یک والد به گونه‌ای شایسته و مؤثر عمل کنند و همچنین تا اندازه‌ای قادرند تأثیر مثبت بر رفتار و رشد و سازگاری فرزندان نشان بگذارند، احساس خودکارآمدی پایینی داشته باشند (کاسس، اوسترمین و اسشوانگل، ۲۰۱۶). یکی از جنبه‌های اساسی خودکارآمدی در والدین این باور است که والد از راه اعمال مهار و خودتنظیمی هیجانی^۱ می‌تواند بر پیامدهای زندگی فرزندان اثر بگذارد، به‌ویژه در هنگام رویارویی با عوامل تنش‌زای تربیت، داشتن احساس مهار بر شرایط، عاملی مهم در سازگاری با موقعیت‌های گوناگون تحولی کودکان است (مغربی سینکی، حسن‌زاده، خادمی و ارجمندیا، ۱۳۹۴).

آنچه امروزه در کنار شیوه‌های والدگری و تربیتی والدین مورد توجه قرار گرفته، مسئله‌ی انعطاف‌پذیری شناختی^۲ والدین است؛ انعطاف‌پذیری شناختی والدین در میزان بروز آسیب‌ها و سطح عملکرد اجتماعی فرزندان بسیار تعیین‌کننده است (شیخ‌الاسلامی، محمدی و سیداسماعیلی قمی، ۱۳۹۵). به‌طور کلی، توانایی تغییر آماهی‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف‌پذیری شناختی می‌باشد (دنيس و واندروال، ۲۰۱۰)؛ این متغیر به عنوان یک میانجی بین محیط‌های ارتباط خانوادگی و بهزیستی افراد و نیز سطح اضطراب و استرس والدین و کودکان عمل می‌کند (هایمبرگ و چنا، ۲۰۱۶). چنانچه انعطاف‌پذیری شناختی لازم در مادران وجود نداشته باشد، پیامدهای عاطفی و هیجانی زیادی می‌تواند برای فرزندان وجود داشته باشد؛ به عنوان مثال نشخوارگری ذهنی و افکار تکراری منفی با تنیدگی والدینی همراه است و میزان آن در مادران، ارتباط مثبتی با افسردگی نوجوانان دارد (سپهوند، ۱۳۹۸). بنابراین مادرانی که تفکر انعطاف‌پذیر شناختی دارند، از توجهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای تنشگر را می‌پذیرند و نسبت به مادرانی که انعطاف‌پذیری شناختی پایینی دارند از نظر روانشناختی تاب‌آوری بیشتری دارند (هاگلوند، نستادت، کوپر سوتویک، چارنی، ۲۰۱۶)؛ بنابراین انعطاف‌پذیری

3. systematic training for effective parenting (STEP)

4. Communication patterns

1. Emotional self-regulation

2. Cognitive flexibility

- فرزندی و سرکشی‌های پسران نوجوان خود به مشاوره مراجعه کرده بودند. پس از ارائه توضیحات در خصوص فرآیند پژوهش این مادران حاضر به همکاری با پژوهشگر شدند که از آنها خواسته شد به پرسشنامه رابطه والد - فرزندی پاسخ دهند و از بین مادرانی که نمره پایینی کسب کرده بودند ۴۰ مادر به صورت هدفمند به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۰ مادر) و گواه (۲۰ مادر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. از آنجا که در گروه‌های مشاوره و روان درمانی بهتر است اندازه گروه بیش از ۱۰ تا ۱۲ نفر نباشد (ثنایی ذاکر، ۱۳۸۳)، با پیش‌بینی ریزش آزمودنی‌ها احتیاطاً تعداد اعضای گروه در پژوهش حاضر بیش از این در نظر گرفته شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، داشتن پسر نوجوان بین ۱۲ تا ۱۸ سال، کسب نمره پایین در پرسشنامه استرس والدگری و شرکت در پژوهش با رضایت مکتوب و ملاک‌های خروجی نیز عبارت بودند از: داشتن اختلالات روانشناختی و مصرف دارو بر اساس پرونده مشاوره‌ای ثبت شده در مرکز مشاوره، داشتن اعتیاد و غیبت بیش از ۲ جلسه. دوره آموزشی در مرکز مشاوره یارستان برگزار شد که واجد شرایط آموزش و مداخله گروهی بود. سپس درباره طرح پژوهش، محل برگزاری آن، اهداف پژوهش، تعداد جلسه‌ها، طول مدت هر جلسه و مسائل مطروحه در جلسه‌ها، رعایت اصول اخلاقی نظیر رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات به مادران توضیح داده شد و پس از جلب رضایت و ابراز تمایل آنها برای شرکت در پژوهش رضایت‌نامه کتبی از مادران هر دو گروه اخذ شد پس از آن گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش به شیوه استپ قرار گرفتند؛ اما گروه گواه پس از انجام پیش‌آزمون، هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. پس از پایان جلسات درمانی مجدداً از هر دو گروه پس‌آزمون و دو ماه بعد مرحله پیگیری گرفته شد. برای رعایت موازین اخلاقی پس از پایان پژوهش، گروه گواه نیز در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش به شیوه استپ را دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از آخرین نسخه ۲۴ نرم‌افزار SPSS و به روش تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شد. وقتی که اندازه‌گیری‌های یکسانی چند بار بر روی یک آزمودنی یا یک مورد انجام می‌گیرد، برای بررسی و مقایسه میانگین داده‌ها بین این چندبار اندازه‌گیری بایستی از آزمون تحلیل واریانس

کردن است، یعنی انجام دادن همه کارها برای کودک و تسلیم خواسته‌های او شدن؛ رویکرد دوم، خودکامگی است، مطیع کردن کودکان (اسماعیلی‌نسب، عزیزاده، احدی، دلاور و اسکندری، ۱۳۹۰). رویکرد نازپروردگی مخرب بوده و نوآوری و اعتماد به نفس را از کودک و نوجوان می‌گیرد؛ چنین افرادی حس اجتماعی پرورش‌یافته‌ای نداشته، انتظار دارند جامعه خود را با آنها هماهنگ کند؛ درحالی که والدین ناز پرورده حمایت بی‌موردی به فرزند خود می‌دهند، والدین خودکامه فرزندان را طبق میل خود تربیت می‌کنند (هاشمی ملک‌شاه، ۱۳۹۶). در این برنامه والدین روش‌های مؤثرتری برای برقراری ارتباط با نوجوانان و حل مسائل و مشکلات ارتباطی با آنان را می‌آموزند؛ در واقع در طول این برنامه والدین با شیوه‌های والدگری که تاکنون داشته‌اند به چالش کشیده می‌شوند تا بتوانند نوجوانانی با اعتمادبه‌نفس بیشتر، مسئول‌تر و مستقل‌تر تربیت کنند (جونین و همکاران، ۲۰۱۵)؛ همچنین از این طریق، روابط خود را با نوجوان‌شان گسترش و نمو خواهند داد (پایدارنیک، محسن‌زاده و اسدپور، ۱۳۹۴).

باتوجه به تأثیرات تعاملات مثبت رابطه والد - فرزندی بر جنبه‌های مختلف زندگی فرزندان، بررسی مداخلات تأثیرگذار بر پیشگیری تعارضات و بهبود روابط والد - فرزندی در رساتر افزایش خودکارآمدی والدگری از اهمیت بسزایی برخوردار است. همانطور که اشاره شد مداخله برنامه آموزشی مادران به شیوه استپ به عنوان یک شیوه درمانی در مورد طیف وسیعی از والدین و فرزندان به کار برده شده است. با توجه به این که در خصوص اثربخشی این برنامه بر افزایش تعاملات مثبت روابط والد - فرزندی و خودکارآمدی والدگری و از طرفی با وجود حساسیت و اهمیت آموزش در مادران دارای فرزند نوجوان در جهت ارائه مداخله کارآمد به این موضوع کمتر توجه شده است. از این‌رو، پژوهش حاضر بر آن است تا اثربخشی روش استپ (STEP) بر کیفیت روابط والد - فرزندی، خودکارآمدی والدینی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای فرزند نوجوان بررسی نماید.

روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش ۱۳۳ مادر دارای فرزند نوجوان ۱۲ تا ۱۸ سال مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره یارستان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بودند که به دلیل تعارضات والد

گوارینو، ۲۰۰۸؛ ترجمه کیامنش و جعفری، ۱۳۹۵). محتوای برنامه‌ی آموزشی بر اساس کتاب «کودک خوشبخت: راهبردهای تربیت کودک و بهبود رابطه والد - فرزند» (درایکورس و سولتس، ۱۹۹۵؛ ترجمه عزیزاده و روحی، ۱۳۹۲) تنظیم شده است که خلاصه جلسه‌های آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است.

اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شود. با استفاده از این روش آماری می‌توان فرضیه صفر را در مورد آثار عوامل بین‌گروهی و درون‌گروهی آزمون نمود. همچنین می‌توان اثر متقابل بین عوامل (چه درون‌گروهی و چه بین‌گروهی) یا به زبان ساده‌تر اثر متقابل دو یا چند متغیر مستقل را نیز مورد بررسی قرارداد (گامست، مایرز و

جدول ۱. آموزش بسته والدگری به شیوه استپ (STEP)

جلسات	محتوا	خرده هدف	فنون رفتاری
اول	ارائه اطلاعاتی در زمینه قوانین گروه مانند رازداری، وفاداری، همدلی، حضور به‌موقع، مشارکت در فعالیت‌ها، انجام تکالیف، زمان و تعداد جلسات، زمان برگزاری جلسات و در آخر به سؤالات والدین در خصوص برنامه آموزشی پاسخ داده شد.	آشنایی با سبک‌های والدگری	۱. آشنایی با سبک والدگری اقتدارگرا / جدی ۲. آشنا با سبک والدگری مستبد / مطیع ۳. آشنایی با سبک والدگری آسان‌گیر ۴. آشنایی با سبک والدگری آزادمنش ۵. آشنایی با سبک والدگری کمال‌گرا ۶. آشنایی با سبک والدگری بی‌توجه / طردکننده
دوم	ارائه اطلاعات ضروری در مورد تنیدگی و مدیریت تنیدگی والدگری، تبیین هدف برنامه و قوانین گروه، آشنایی با والدگری و تأکید بر نقش خانواده در کمک به رفتارهای مطلوب فرزندان.	آشنایی با سبک‌های زندگی	۷. سبک زندگی سالم ۸. سبک زندگی نازپرورده ۹. سبک زندگی غفلت شده
سوم	بحث درباره اصول رفتار از دیدگاه آدلر شامل وحدت شخصیت انسان، رفتار هدفمند، اجتماعی بودن انسان، ذهنی‌گرایی رفتار و گریز از کهنتری به سمت برتری و نیز اهداف نادرست رفتار در فرزندان شامل توجه طلبی، قدرت‌طلبی، کینه‌توزی و انتقام و ابراز ناتوانی و چگونگی برخورد با این اهداف نادرست	آشنایی والدین با نیازهای حیاتی فرزند	۱۰. نیاز به تعلق ۱۱. نیاز به احساس توانایی ۱۲. نیاز به مهم بودن ۱۳. نیاز به دلگرمی
چهارم	بررسی مفاهیم اساسی آدلری شامل سبک زندگی، علاقه اجتماعی، دلگرمی و دلسردی، عقل سلیم و منطق شخصی، آموزش و کاربرد عملی روش دلگرم‌سازی و تأکید بر نکات مهم در کاربرد این روش و تفاوت آن با تشویق و ایجاد حس همکاری و روش‌های حل مسئله	آشنایی با تیپ‌های شخصیتی	۱۴. تیپ سلطه‌گر ۱۵. تیپ گیرنده ۱۶. تیپ اجتناب‌کننده ۱۷. تیپ سودمند اجتماعی
پنجم	آشنایی والدین با چهار نیاز حیاتی از دید آدلر (نیاز به تعلق، احساس توانایی، نیاز به مهم بودن و دلگرمی) و شیوه‌های والدگری موفق و ناموفق و چگونگی ارتباط آن با عوامل محیطی و خانوادگی.	آشنایی با پیکربندی خانواده	۱۸. ترتیب تولد فرزندان ۱۹. نقش‌های اعضای خانواده ۲۰. مرزبندی‌های درست و نادرست در خانواده
ششم	بررسی انواع سبک‌های والدگری (مستبدانه، سهل‌گیرانه، کناره‌گیر و مقتدرانه) و بررسی ویژگی‌های سبک مقتدرانه و تأثیر آن بر موفقیت آینده،	آشنایی والدین با دیدگاه‌های اصلاح رفتار با تمرکز بر نظرات آدلر	۲۱. آشنایی با وحدت شخصیت‌ناشان، رفتار هدفمند، اجتماعی بودن انسان و ذهنیت‌گرایی رفتار ۲۲. گریز از کهنتری به سمت برتری و نیز اهداف نادرست رفتار در فرزندان شامل توجه طلبی، قدرت طلبی، کینه‌توزی و انتقام و ابراز ناتوانی والدین با چگونگی برخورد با این اهداف نادرست
هفتم	پیامدهای منطقی و طبیعی به‌عنوان یک شیوه‌ی انضباطی مؤثر در سبک والدگری مقتدر مورد بررسی و بحث قرار خواهد گرفت؛ سپس آموزش راهبردهای جلب همکاری و مشارکت فرزندان در خانه و تفاوت توجه صحیح به فرزندان با توجه بیش‌ازحد بررسی می‌شود.	آشنایی والدین با شیوه‌های انضباطی جدید	۲۳. پیامدهای منطقی و طبیعی به عنوان یک شیوه انضباطی مؤثر در سبک فرزندپروری مقتدر و موفق مورد بررسی قرار گرفت.
هشتم	تجارب و آموخته‌های والدین بررسی می‌شود و اعضا نظرات و عقایدشان را در خصوص شیوه‌ی آموزشی و تدریس مطرح خواهند نمود و در آخر به سؤالات آنها پاسخ داده خواهد شد.	مرور آموخته‌های اعضا و بررسی میزان عمل به آنها و جمع‌بندی جلسه	۲۴. تجارب و آموخته‌های والدین بررسی شد و اعضا نظرات و عقایدشان را مطرح کردند و به سؤالات آنها پاسخ داده شد. ۲۵. اجرای پس‌آزمون

ابزار

مقیاس رابطه والد - کودک^۱: این مقیاس توسط پیاننا (۱۹۹۴) ساخته شد و شامل ۳۳ ماده است که ادراک والدین را در مورد رابطه‌ی آنها با کودک می‌سنجد. این مقیاس شامل حوزه‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه‌ی مثبت کلی (مجموع تمام حوزه‌ها) است. مقیاس رابطه‌ی والد - کودک یک پرسشنامه خود گزارش‌دهی است و نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از نمره‌ی ۱ قطعاً صدق نمی‌کند تا نمره‌ی ۵ قطعاً صدق می‌کند) است. این مقیاس برای سنجش رابطه والد - کودک در تمام سنین استفاده شده است (تجربشی، عاشوری، افروز، ارجمندینا و غباری بناب، ۱۳۹۴). این پرسشنامه توسط طهماسیان (۱۳۸۶) ترجمه و روایی محتوایی آن نیز توسط متخصصین ارزیابی شده است. پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ توسط ابارشی، طهماسیان، مظاهری و پناغی (۱۳۸۸) به دست آمد. پایایی حوزه‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه‌ی مثبت کلی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۶۱ و ۰/۸۶ گزارش شده است. دریکسول و پیاننا (۲۰۱۱) در پژوهشی آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در هر یک از مؤلفه‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه مثبت کلی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۶۹ و ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در خرده مقیاس‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه‌ی مثبت کلی به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۹۰، ۰/۸۷ و ۰/۸۹ به دست آمد.

مقیاس خودکارآمدی والدینی^۲: این مقیاس توسط دومکا، استریوزینگر، جکسون و روزا در سال ۱۹۹۶ تدوین شده است. این ابزار برای ارزیابی خودکارآمدی والدینی ساخته شده است و شامل ۱۰ سؤال است که پنج عبارت مثبت و پنج عبارت منفی دارد و حس کلی والدین از اطمینان در نقش پدر یا مادر را می‌سنجد. نمره گذاری آن بر اساس مقیاس لیکرت از ۱ (به ندرت) تا ۷ (همیشه) است که حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۱۰ و ۷۰ است. هر چه نمره این مقیاس بالاتر باشد، نشان دهنده خودکارآمدی بیشتر است. تیلور (۲۰۰۶) پایایی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۵۴ گزارش کرد. در ایران نیز طالعی، طهماسیان و وفائی (۱۳۹۰) پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ گزارش

کردند. همچنین روایی محتوایی این پرسشنامه توسط سه نفر از اساتید روانشناسی مورد تأیید قرار گرفت (طالعی و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش خسروشاهی (۱۳۹۶) نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی^۳: این پرسشنامه ۲۰ سؤالی توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) مطرح شد و بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از ۱ تا ۷ نمره گذاری می‌شود. از آنجا که نمره کل آزمودنی از ۷ تا ۱۴۰ است؛ لذا برای تفسیر آن از پیوستاری استفاده می‌شود که در یک سوی آن انعطاف‌پذیری بالا و در سوی دیگر عدم انعطاف‌پذیری قرار دارد؛ لذا اگر نمره آزمودنی از متوسط نمره کل ۷۴ بیشتر باشد؛ میزان انعطاف‌پذیری بالاتر و هر چه کمتر از ۷۴ باشد؛ انعطاف‌پذیری کمتر یا عدم انعطاف‌پذیری او را نمایش می‌دهد (زارع و برادران، ۱۳۹۷) و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها و ج) توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند که این پرسشنامه از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی هم‌زمان مناسبی برخوردار است. در ایران سلطانی، شاره، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۲) ضریب اعتبار بازیابی کل مقیاس را ۰/۷۷ گزارش کرده‌اند؛ در این پژوهش ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰ به دست آمد.

یافته‌ها

مادران شرکت‌کننده (گروه‌های آزمایش و گروه گواه) در این پژوهش دارای میانگین سنی ۴۴/۸۹ سال و انحراف معیار ۶/۱ بودند. ۱۵ درصد مادران گروه آزمایش مدرک دیپلم (۳ نفر)، ۲۰ درصد دارای مدرک کاردانی (۴ نفر)، ۵۰ درصد دارای مدرک لیسانس (۱۰ نفر) و ۱۵ درصد دارای مدرک بالاتر از لیسانس (۳ نفر) و مادران گروه گواه ۲۰ درصد مادران گروه آزمایش دارای مدرک دیپلم (۴ نفر)، درصد دارای مدرک کاردانی (۳ نفر)، ۴۰ درصد دارای مدرک لیسانس (۸ نفر) و ۲۵ درصد دارای مدرک بالاتر از لیسانس (۵ نفر) بودند. همچنین ۴۰ درصد از مادران گروه

1. Parent-child relationship scale

2. Parental Self-Efficacy Scalae

3. Cognitive Flexibility Questionnaire

اندازه‌های مکرر مستلزم رعایت برخی پیش فرض‌های آماری است که در پژوهش حاضر اعمال شد. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگراف - اسمیرنف، برای همگنی واریانس‌های از آزمون لوینو جهت سنجش برابری واریانس‌های گروه و همبستگی آنها از آزمون موخلی استفاده شد که در جدول ۳ نتایج گزارش شده است.

آزمایش خانه‌دار (۸ نفر) و ۶۰ درصد شاغل (۱۲ نفر) و ۳۵ درصد از مادران گروه گواه خانه‌دار (۷ نفر) و ۶۵ درصد شاغل (۱۳ نفر) بودند.

اطلاعات جدول ۲ حاکی از بهبود نمره رابطه والد - فرزندی، خودکارآمدی والدگری و همچنین انعطاف‌پذیری شناختی در مادران گروه آزمایش شده است. استفاده از تحلیل واریانس

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رابطه والد - فرزندی	آزمایش	۱۱۲/۸۵	۶/۹۳	۱۲۰/۴۵	۸/۸۱	۱۱۹/۹۰	۸/۸۴
	گواه	۱۱۰/۳۵	۵/۴۱	۱۱۰/۸۶	۵/۰۵	۱۱۲/۰۵	۴/۶۷
خودکارآمدی والدگری	آزمایش	۴۲/۱۰	۳/۹۴	۴۴/۷۰	۳/۵۸	۴۳/۶۰	۳/۵۰
	گواه	۴۱/۶۰	۴/۴۳	۴۰/۳۰	۳/۷۲	۴۰/۹۵	۳/۹۱
انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	۸۲/۴۵	۳/۳۹	۸۹/۴۵	۵/۸۸	۸۹/۴۰	۵/۸۴
	گواه	۸۱/۶۰	۳/۰۶	۸۲/۰۰	۳/۰۶	۸۱/۸۵	۳/۱۳

متغیر	گروه	آزمون کولموگراف - اسمیرنف		آزمون لوین		آزمون موخلی	
		آماره	سطح معناداری	آماره	سطح معناداری	% مقدار	سطح معناداری
رابطه والد - فرزندی	آزمایش	۰/۱۵	۰/۱۸	۱/۶۳	۰/۱۹	۴۱/۳۰	۰/۰۰۱
	گواه	۰/۱۵	۰/۱۸				
خودکارآمدی والدگری	آزمایش	۰/۱۶	۰/۱۳	۰/۸۹	۰/۳۴	۱۳/۷۷	۰/۰۰۱
	گواه	۰/۱۹	۰/۰۵۳				
انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	۰/۱۴	۰/۱۲	۰/۴۳	۰/۵۱	۴۲/۳۶	۰/۰۰۱
	گواه	۰/۱۳	۰/۱۱				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که برنامه آموزش والدین به شیوه استپ بر نمره رابطه والد - فرزندی ($P=0/003$) با اندازه اثر $0/21$ ، خودکارآمدی والدگری ($P=0/024$) با اندازه اثر $0/12$ و انعطاف‌پذیری شناختی ($P=0/004$) با اندازه اثر $0/20$ مؤثر بوده است.

در جدول ۵ نتایج آزمون بنفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات رابطه والد - فرزندی ($P=0/001$)، خودکارآمدی والدگری ($P=0/004$) و انعطاف‌پذیری شناختی ($P=0/001$) بین مراحل پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری معنادار است؛ اما تفاوت میانگین بین پس آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

یافته‌های جدول ۳ نشان داد که آماره f آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس متغیرها در گروه آزمایش و گواه برای متغیرهای وابسته معنادار نیست. این یافته‌ها نشان می‌دهد که واریانس این متغیرها در گروه‌ها همگن است. همچنین آماره W موخلی برای متغیرهای پژوهش در سطح $0/01$ معنی‌دار می‌باشد. این یافته نشان می‌دهد که واریانس تفاوت‌ها در بین سطوح متغیر وابسته به صورت معنی‌داری متفاوت است؛ بنابراین پیش فرض کرویت رعایت نمی‌شود. در این شرایط باید از اصلاح اپسیلین گرین‌هاوس گیسر استفاده شود؛ بنابراین در ادامه برای تفسیر نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی‌ها از این آماره استفاده شد. در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس مختلط اندازه‌های تکراری گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه گروه در سه مرحله							
متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر
رابطه والد - فرزندی	مراحل مداخله	۴۷۵/۸۱	۱/۱۹ و ۴۵/۴۴	۳۹۷/۹۰	۴۰/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۱
	مراحل × گروه	۲۷۳/۰۶	۱/۱۹ و ۴۵/۴۴	۲۲۸/۳۵	۲۳/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۸
	بین گروهی	۱۳۲۵/۳۴	۱ و ۳۸	۱۳۲۵/۳۴	۱۰/۳۰	۰/۰۰۳	۰/۲۱
خودکارآمدی والدگری	مراحل مداخله	۶۱/۵۵	۱/۵۳ و ۵۸/۳۸	۴۰/۰۶	۱۸/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۳۳
	مراحل × گروه	۱۱۱/۵۱	۱/۵۳ و ۴۵/۴۴	۷۲/۵۸	۳۴/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۴۷
	بین گروهی	۵۳/۳۳	۱ و ۳۶	۵۳/۳۳	۵/۵۰	۰/۰۲۴	۰/۱۲
انعطاف‌پذیری شناختی	مراحل مداخله	۱۸۹/۱۵	۱/۱۸ و ۴۵/۱۹	۱۵۹/۰۵	۲۰/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۳۵
	مراحل × گروه	۱۴۵/۸۱	۱/۱۸ و ۴۵/۱۹	۱۲۲/۶۱	۱۵/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۲۹
	بین گروهی	۴۷۲/۰۳	۱ و ۳۸	۴۷۲/۰۳	۹/۶۸	۰/۰۰۴	۰/۲۰

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری									
شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون			پیش‌آزمون - پیگیری			پس‌آزمون - پیگیری		
	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
رابطه والد - فرزندی	۴/۰۵	۰/۶۱	۰/۰۰۱	۴/۳۷	۰/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۲۳	۰/۵۴
خودکارآمدی والدگری	۱/۷۰	۰/۳۵	۰/۰۰۱	۱/۲۲	۰/۲۴	۰/۰۰۴	۰/۴۷	۰/۲۳	۰/۱۵
انعطاف‌پذیری شناختی	۲/۷۰	۰/۵۶	۰/۰۰۱	۲/۶۲	۰/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۰۷	۰/۲۰	۰/۹۶

بحث و نتیجه‌گیری

دموکراتیک به والدین جهت تغییر روش والدگری خود از خودکامه یا نازپرور به مقتدرانه و ارتقاء توانایی‌های والدگری باعث ارتقاء حرمت خود و اعتماد به نفس والدین و کودکان گشته و در نتیجه تعامل آنها را بهبود می‌بخشد؛ این برنامه والدین را ترغیب می‌کند تا هدف‌های بدرفتاری فرزندان خود را بشناسند، به روش‌های والدگری خود توجه کنند، به فرزندان خود احترام گذاشته و به او اعتماد کنند، قوانینی برای رفتار تعیین کنند و به کودکان خود حق انتخاب دهند (اسماعیلی نسب و همکاران، ۱۳۹۰).

در بحث انواع آموزش والدین، دینک مایر و مک کی (۲۰۱۳) رویکرد آدلری را از جمله رویکردهای ارتباطی مطرح می‌کند که هدف آنها بهبود الگوهای ارتباطی در خانواده است و بر ارتقاء احترام متقابل و حل تعارض تأکید می‌کند و در این میان کودک به‌عنوان عضوی از سیستم خانواده، از آن تأثیر می‌پذیرد و بر آن تأثیر می‌گذارد. بررسی کمبل و ساتن (۱۹۸۳؛ نقل از اسماعیلی نسب و همکاران، ۱۳۹۰) نیز بیانگر تأثیر استپ بر کاهش مهار در محیط خانواده بوده است. در این پژوهش مادران گروه آموزش از آموزش با برنامه استپ بسیار استقبال کردند و آنها را در تمرین‌های خود به کار بردند؛ بازخوردهای آنها نشان داد که به‌کارگیری اصول والد

این پژوهش به‌منظور بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مادران به شیوه استپ بر کیفیت رابطه والد - فرزندی، خودکارآمدی والدگری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای پسران نوجوان انجام گرفت. تحلیل نتایج اندازه‌های مکرر حاکی از آن بود که این برنامه بر بهبود رابطه والد - فرزندی، خودکارآمدی والدگری و انعطاف‌پذیری شناختی مادران اثرگذار است. یافته‌های این پژوهش با نتایج سعادت و همکاران (۱۳۹۹)، رضایی و همکاران (۱۳۹۶)، هاشمی ملک‌شاه (۱۳۹۶)، پایدارنیک و همکاران (۱۳۹۴)، خدابخش و جعفری (۱۳۹۳)، اوریان و بن‌آشر (۲۰۱۹)، سنگاوری و همکاران (۲۰۱۸)، آرمسترانگ و همکاران (۲۰۱۸)، بارلو و همکاران (۲۰۱۶)، جونین و همکاران (۲۰۱۵)، هیث و همکاران (۲۰۱۵) و دینک مایر و مک کی (۲۰۱۳) همسو است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که با ارائه این آموزش‌ها بر رابطه والد و کودک تأکید شده و این نکته که ممکن است اعمال و خلق و خوی والدین، رفتار کودک را تحت تأثیر قرار دهد مورد توجه قرار می‌گیرد.

برنامه‌های آموزش والدینی آدلری که بر اساس والدگری دموکراتیک و دلگرمی مبتنی است، با آموزش روش والدگری

گذشته تاکنون پرورش کودک همواره یکی از مسائل مهم و سرنوشت‌ساز در زندگی والدین بوده و هست؛ نیاز به آموزش در زمینه مهارت‌های لازم برای کنار آمدن با مشکلات رفتاری فرزندان در همه فرهنگ‌ها به چشم می‌خورد، بنابراین، تلاش در زمینه ایجاد بستری مناسب برای والدین و کارآمد شدن آنان برای برخورد درست با کودکانشان از وظایف مهم تمام کسانی است که در امر تعلیم و تربیت کودکان سهیم هستند (علیزاده و سجادی، ۱۳۹۶). افزون بر آن، در خانواده‌های با مرزهای بیش از حد منعطف نیز ادراک نوجوان نشان‌دهنده‌ی عدم دریافت حمایت عاطفی، سردرگمی و ابهام در مورد انتظارات مادران بوده است و نوجوان از طریق رفتارهای پرخطر و یا تظاهر به بیماری، سعی در روشن کردن انتظارات مادران و دریافت حمایت عاطفی از جانب آنها داشته است (سعادت و همکاران، ۱۳۹۸). این یافته‌ی تازه نشان دهنده‌ی آن است که در بافت خانواده محور جامعه‌ی ما، برخلاف بافت بسیاری از جوامع دیگر که در آن تأکید بر فردیت‌گرایی است، آزاد گذاشتن بیش از حد نوجوان و مرزبندی‌های سهل‌گیرانه می‌تواند کارکردی منفی داشته باشد و علاوه بر ایجاد نارضایتی در نوجوانان، از طریق کاهش احساس امنیت و تعلق خاطر، به بنیان خانواده نیز آسیب برساند (شریعتمدار و همکاران، ۱۳۹۷).

از این رو، به نظر می‌رسد افزایش دانش، مهارت اعتمادبه‌نفس، خودکارآمدی والدگری، کاهش استرس والدگری و خوش‌فکری والدین در تربیت و تعامل با فرزند نوجوانشان، باعث کاهش چالش‌ها و تعارضات والد - فرزندی شده است. گروهی از مادران در حین برگزاری برنامه آموزشی، بر نامناسب بودن روش تربیتی خود اذعان داشته و بیان می‌کردند تغییر دادن نوع نگرش و عملکردشان نسبت به تربیت فرزندان و ارتباطشان با آنان نیازمند دوره طولانی آموزش همراه با تمرین‌های فراوان است؛ از این رو مدت کم دوره آموزشی، فشرده بودن دوره، نداشتن فرصت کافی برای به تمرین درآوردن آموزش‌های داده شده و مشغله زیاد مادران از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر است؛ از این رو پیگیری با فاصله زمانی بیشتر برای اطمینان از پایایی تأثیر مداخلات، لازم باشد. پیشنهاد می‌شود که این برنامه برای پیشگیری و اصلاح روابط هر یک از والدین با پسران نوجوان خود آموزش داده شود تا شاهد کاهش تعارضات کمتری بین والدین و پسران نوجوان جامعه باشیم. این پژوهش می‌تواند برای روان‌درمانگران و مشاوران در حوزه

گری دموکراتیک که یکی از اصول رویکرد آدلری است در تعامل اعضای خانواده با یکدیگر رضایت‌بخش بوده است؛ از طرفی آموزش این اصول برای مادران چالش‌برانگیز بود و بحث‌ها و گفتگوهای زیادی را در گروه به همراه داشت. از نظر پژوهشگر اجرای آموزش والدین بر اساس برنامه استپ در خانواده‌ها نیازمند آگاهی کامل والدین به اصول تربیتی آدلری است و اولین هدف جلسات باید تمایل همه به شنیدن صادقانه حرف‌های دیگران باشد؛ قبل از اینکه راه‌حل مطلوبی پیدا بشود باید شنیدن حرف‌های دیگران و درک منظور آنها یک عادت شود (هاشمی‌ملکشاه، ۱۳۹۶)؛ در واقع والدین ابتدا با شیوه‌های والدگری آدلری به‌طور کامل آشنا شوند و تغییرات لازم را در نگرش‌هایشان، به تربیت متناسب با جوی که در آن زندگی می‌کنند بدهند و بعد با اجرای آموزش‌ها در خانواده، جو حاکم بر خانواده را تغییر دهند.

با این توضیحات به این مهم دست می‌یابیم که لازمه مؤثر بودن والدین و توانمندی‌های آنان در برقراری یک ارتباط مفید و ثمر با فرزندانشان است که بدون شک از پراهمیت‌ترین و پرمخاطره‌ترین وظایف آنها در زندگی است، بهره‌مند بودن از اطلاعات کافی در زمینه شناخت کودک و درک رفتارها، علل و مشکلات رفتاری اوست؛ جالب‌توجه است که از مدت‌ها قبل، در جامعه برای افرادی که به نحوی با کودکان سروکار دارند، مانند معلمان، مشاوران، روانشناسان و روان‌پزشکان آموزش‌های ویژه‌ای وجود داشته است، اما والدین که مهم‌ترین نقش را در زندگی کودکان دارند، معمولاً وظیفه پرورش فرزند را بدون آموزش خاص بر عهده‌دارند (سعادت و همکاران، ۱۳۹۹). این در شرایطی است که اغلب والدین اطلاعات و آشنایی کافی در زمینه شیوه برخورد و تربیت فرزندان خود ندارند و این امر مهم به علت فقر فرهنگی و تربیتی والدین، سرپرستی ناقص یکی از والدین، نابسامانی‌های خانوادگی و یا اختلاف‌ها، مشاجره‌ها و جدایی والدین است؛ چنانچه مشکلات رفتاری کودکان در سنین قبل از مدرسه باشد، دست نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور در راهنمایی و هدایت کودکان تا حد زیادی بسته خواهد بود و برنامه اساسی و مهمی نمی‌تواند اعمال کند؛ در چنین مواردی ضرورت دارد که عامه مردم، به‌ویژه والدین جوان از طریق رسانه‌های گروهی آموزش‌های لازم را دریافت کنند و مراکز مشاوره و راهنمایی کودک و والدین در مناطق مختلف با امکانات کافی ایجاد شود؛ از

مضطرب. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۲(۴) پیاپی ۴۸، ۵۱۱-۴۹۱.

درایکورس، رودولف و سولتس، ویکی (۱۳۹۲). کودکان خوشبخت: راهبردهای تربیت کودک و بهبود رابطه والدین فرزند. ترجمه حمید علیزاده و علیرضا روحی، تهران: انتشارات ارسباران.

سپهوند، تورج (۱۳۹۸). افسردگی و اضطراب اجتماعی کودکان دبستانی در بستر انعطاف‌پذیری شناختی مادران. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۲۲(۲)، ۶۶-۵۷.

سعادت، نادره؛ یوسفی، زهرا و گل‌پرور، محسن (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه آموزش والدین به شیوه استپ بر استرس والدگری، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی مادران نوجوان. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۴(۱)، ۸۶-۵۶.

سلطانی، اسماعیل؛ شاره، حسین؛ بحرینیان، سید عبدالمجید و فرمانی، اعظم (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری با افسردگی. مجله علمی پژوهشی پژوهنده، ۱۱(۹۲)، ۹۶-۸۸.

سیدشیرینی، منصوره؛ نوایی نژاد، شکوه و فرزاد، ولی‌الله (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار و طرحواره درمانگری بر خودکارآمدی والدگری مادران سرپرست خانواده. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۱۸(۷۶)، ۴۱۵-۴۰۷.

شریعتمدار، آسیه؛ امینی، آرزو و عمادی، فریناز (۱۳۹۷). مرزهای خانوادگی و امنیت پایه: ادراک مادر - نوجوان در مورد انعطاف‌پذیری مرزهای خانوادگی بر مبنای رشد. فصلنامه پژوهش‌های مشاوره؛ ۱۷(۶۷)، ۸۳-۶۱.

شکوهی‌یکتا، محسن؛ اکبری زردخانه، سعید؛ محمودی، مریم و مهدوی مجتبی (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه مداخله‌ای روابط والد - نوجوان بر تعاملات بین‌نسلی خانوادگی. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۱۷(۶۵)، ۶۰-۴۶.

شیخ‌الاسلامی، علی؛ محمدی، نادر و سیداسماعیلی قمی، نادر (۱۳۹۵). مقایسه استرس والدگری، شادکامی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی و ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۵(۴)، ۴۲-۲۵.

گامست، گلن؛ مایرز، لارنس اس و گوارینو، ای. جی (۱۳۹۵). طرح‌های تحلیل واریانس (رویکرد مفهومی و محاسباتی همراه با SPSS و SAS). ترجمه علیرضا کیامنش و مژگان جعفری. تهران: نشر علم (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۸).

مغربی سینکی، حامد؛ حسن‌زاده، سعید؛ خادمی، مژگان و ارجمندیا، علی

مشاوره نوجوان و انتخاب نوع مداخله برای آموزش به والدین مفید باشد.

منابع

اسماعیلی نسب، مریم؛ علیزاده، حمید؛ احدی، حسن؛ دلاور، علی و اسکندری، حسین (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی دو روش آموزش والدین با رویکرد آدلر - درایکورس و بارکلی بر بهبود مؤلفه‌های محیط خانواده در خانواده‌های دارای فرزندان با اختلال سلوک. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۴(۱)، ۷۰-۴۳.

ابارشی، زهره؛ طهماسیان، کارینه؛ مظاهری، محمدرضا و پناغی، لیلی (۱۳۸۸). تأثیر 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)، ۵۷-۴۹.

پایدارنیک، بهرام؛ محسن‌زاده، فرشاد و اسدپور، اسماعیل (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه آموزش والدین به شیوه استپ بر کیفیت رابطه مادران با دختران نوجوان. کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.

تجربشی، معصومه؛ عاشوری، محمد؛ افروز، غلامعلی؛ ارجمندیان، علی اکبر و غباری بناب، باقر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش برنامه‌ی والدگری مثبت بر تعامل مادر با کودک کم توان ذهنی، فصلنامه‌ی توانبخشی، ۱۱(۵۰)، ۵۹۵-۵۱۳.

ثنایی ذاکر، باقر. (۱۳۸۳). روان‌درمانی و مشاوره گروهی. تهران: نشر چهر. حسن‌زاده، محمد و چراغی، مرضیه (۱۳۹۰). بررسی رابط ولی - فرزندی و خودکارآمدگی اجتماعی نوجوانان، دومین همایش ملی روانشناسی، تهران، ایران.

خدابخش، روشنگر و جعفری، مصطفی (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش والدین با رویکرد آدلری بر سبک‌های مقابله‌ای مادران کودکان مبتلا به نافرمانی مقابله‌ای و کاهش نشانه‌های اختلال. فصلنامه مطالعات روانشناختی، ۱(۱۰)، ۲۹-۸.

رضایی، فاطمه؛ غضنفری، فیروزه و رضائیان، مهدی (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی والدگری مثبت بر تنیدگی و خودکارآمدی والدگری مادران و مشکلات رفتاری دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. مجله دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، ۵(۱)، ۱۶-۷.

زارع، حسین و برادران، مجید (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود مهارت شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان

- mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and Psychopathology*, 19, 889–920.
- Heerman, W.J., Taylor, J.L., Wallston, K.A., & Barkin S.L. (2017). Parenting Self-Efficacy, Parent Depression, and Healthy Childhood Behaviors in a Low-Income Minority Population: A Cross-Sectional Analysis. *Matern Child Health J*, 1-10;
- Heath, C.L., Curtis, D.F., Fan, W., & McPherson, R. (2015) The Association Between Parenting Stress, Parenting Self-Efficacy, and the Clinical Significance of Child ADHD Symptom Change Following Behavior Therapy. *Child Psychiatry Hum* 46(1), 118-129.
- Heimberg RG, Chena EY. (2016). Contributions of cognitive inflexibility to eating disorder and social anxiety symptoms. *Eat Behav*, 21, 30–32
- Lippold, M.A., Davis, K.D., Lawson, K.M. & McHale, S.M. (2016) Day-to-day Consistency in Positive Parent–Child Interactions and Youth Well-Being. *J Child Fam Stud*, 25(12), 3584-3592. x
- Jonyniene, J., Kern, R.M., & Gfroerer, K.P. (2015). Efficacy of Lithuanian Systematic Training for Effective Parenting (STEP) on Parenting Style and Perception of Child Behavior. *The Family Journal*, 23(4), 392–406
- Ngai, F.W., Wong, P.W.C., Chung, K.F., Leung, K.L., Tarrant, M. (2019). Randomized controlled trial of telephone-based cognitive-behavioral therapy on parenting self-efficacy and satisfaction. *Translational Behavioral Medicine*, 9(6), 1163-1168.
- Sangawi, H., Adams, J., & Reissland, N. (2018). Effects of parental intervention on behavioural and psychological outcomes for Kurdish parents and their children. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 24(5), 458-467
- Schwarzer, R., Antoniuk, A., & Gholami, M. (2015). A brief intervention changing oral self-care, self-efficacy, and self-monitoring. *British Journal of Health Psychology*, 20(1), 56-57.
- Shearman, S.M., & Dumlaio, R. (2012). A cross-cultural comparison of family communication patterns and conflict between young adults and parents. *Journal of Family Communication*, 8 (3), 186–211.
- Pianta, R.C. (1994). Patterns of relationships between children and kindergarten teacher. *Journal of School Psychology*, 8(4), 15-32.
- Oryan Sh., & Ben-Asher S. (2018). Democratic-Deliberative Discourse in Adlerian Israeli Parenting Classes: Ideology and Implementation. *The Journal of Individual Psychology*, 75(1), 3-26.
- Vance A.J., Pan, W., Malcolm, W.H., Brandon, D.H. (2020). Development of parenting self-efficacy in mothers of high-risk infants. *Early Human Development*, 141, 78-86.
- Tylor, S. (2006). *An investigation of the relationship between black single mothers' myth/stereotype acceptance, parental self efficacy, and childrearing practices*. MSc Thesis, Boston College.
- اکبر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی والدینی مادران دارای فرزند با اختلال کاستی توجه / بیش‌فعالی. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۹ (۳۶)، ۳۷-۴۶.
- علیزاده، حمید و سجادی، حبیبه (۱۳۹۶). *رودولف درایکورس: روابط دموکراتیک و احترام متقابل*. تهران: نشر دانژه.
- هاشمی ملک‌شاه، شهناز (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش والدین با رویکرد آدلری بر تغییر شیوه‌های فرزندپروری والدین. *فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی*، ۷ (۲۷)، ۱۳۵-۱۵۹.
- Armstrong E., Eggins E., Reid N., Harnett P., & Dawe S. (2017). Parenting interventions for incarcerated parents to improve parenting knowledge and skills, parent well-being, and quality of the parent–child relationship: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology*, 14(3), 279-317.
- Barlow, J. (2016). *Effects of parenting programmes: A review of six Campbell systematic reviews (Campbell Policy Brief No. 1)*. Retrieved from
- Bayoglu, A. S., & Ozmete, E. (2014). Parent-young adult conflict: A measurement on frequency and intensity of conflict issues. *The Journal of International Social Research*, 2(2), 313- 322.
- Bornstein, M. H. (2013). *Acculturation and Parent-child Relationships: Measurement and Development*. (pp. 173-196). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Casse, J. F. H., Oosterman, M., & Schuengel, C. (2016). Parenting self-efficacy moderates linkage between partner relationship dissatisfaction and avoidant infant-women attachment: A Dutch study. *Journal of Family Psychology*, 30(8), 935–943.
- Daley, D., Van der Oord, S., Ferrin, M., Danckaerts, M., Doepfner, M., & Cortese, S., (2014). Behavioral interventions in attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials across multiple outcome domains. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(8), 835-847.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 34, 241-253
- Dinkmeyer, D., & McKay, J.L. (2013). *Parenting Teenagers, Systematic Training for Effective Parenting of Teens*. STEP publishers.
- Driscoll, K., Pianta, R.C. (2011). Mother's and father's perceptions of conflict and closeness in parent-child relationships during early childhood. *Journal of early childhood and infant psychology*, 7, 1-18
- Dumka, L.E., Stoerzinger, H.D., Jackson, K.M., & Roosa, M.W. (1996). Examination of the Cross-cultural and cross-language equivalence of the parenting self-agency measure. *Family Relations*, 45, 216-222.
- Haglund, M.E.M., Nestadt, P.S., Cooper, N.S., Southwick, S.M., & Charney, D.S. (2016). Psychobiological

