

## اثربخشی برنامه آموزشی فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب بر بهبود رابطه والد-فرزندی و رضایت از زندگی مادران

زهرا نیلی احمدآبادی<sup>۱</sup> / فریبرز باقری<sup>۲\*</sup> / حسین سلیمی بجستانی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۹۸/۳/۲۵

تاریخ پذیرش: ۹۸/۶/۲۲

### چکیده

دوران کودکی به دلیل شکل‌گیری شخصیت فرد، از مهم‌ترین و مؤثرترین دوران‌های زندگی هر فرد است. در این پژوهش، هدف، بررسی اثربخشی برنامه آموزشی فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب، بر بهبود رابطه والد-فرزندی و رضایت از زندگی مادران بود و فرض بر این بود که آموزش برنامه فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب، بر بهبود رابطه والد-فرزندی و رضایت از زندگی جامعه هدف مؤثر است. روش پژوهش مورد استفاده در این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای فرزندان زیر شش سال و نمونه آماری، از روش نمونه‌گیری در دسترس و شامل کلیه 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، پرسشنامه‌های رابطه والد-فرزندی (CPRS) پیناتا (۱۹۹۴) و رضایت از زندگی (SWLS) داینر و همکاران (۱۹۸۵) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و تعمیم یافته‌ها، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب، بر بهبود رابطه والد-فرزندی و رضایت از زندگی مادران تأثیر معناداری دارد. مقدار اتا محاسبه شده نشان داد که ۶۲ درصد از تغییرات رابطه والد-فرزندی و ۱۹ درصد از تغییرات رضایت از زندگی، مربوط به عامل آموزش می‌باشد؛ بنابراین می‌توان گفت که این برنامه می‌تواند در بهبود رابطه والد-فرزندی و رضایت از زندگی، مؤثر باشد.

**کلیدواژه‌ها:** فرزند پروری، برنامه آموزشی، نظریه انتخاب، رابطه والد-فرزندی، رضایت از زندگی.

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران. zhrnili@gmail.com

۲- \*دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران (نویسنده مسئول).

f.bagheri@srbiau.ac.ir

۳- دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی. h.salimi.b@gmail.com

## مقدمه

خانواده، نخستین و بادوام‌ترین کانونی است که نوزاد بعد از تولد، به آن پا می‌گذارد و نخستین پایگاهی است که پیوند بین کودک و محیط اطراف او را به وجود می‌آورد. خانواده و سبک‌های فرزند پروری، از مهم‌ترین عوامل در رشد روانی-اجتماعی فرزندان است (گالارین و آلونسو-آربیول،<sup>۱</sup> ۲۰۱۲). همچنین یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین دوران‌های زندگی هر فرد، دوران کودکی است؛ زیرا شخصیت فرد در همین دوران شکل می‌گیرد (عبری و همکاران، ۱۳۹۲). روانشناسان و محققان از این فرضیه حمایت کرده‌اند که تجارب فرد در طول دوران کودکی و نوجوانی، نقش مهمی در رشد شخصیت فرد ایفا می‌کند (بندر و همکاران،<sup>۲</sup> ۲۰۰۹). تحقیقاتی که پیرامون تجارب دوران کودکی صورت گرفته است، تأثیر تجارب دوران کودکی و ناکامی‌های آن دوران را در سلامت فیزیکی و روانی در سراسر عمر مشخص کرد (دیوب و همکاران،<sup>۳</sup> ۲۰۱۰). اغلب اختلالات و سازش نیافتگی‌های 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 بی‌توجهی، منجر به عدم سازش و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف برای کودک و خانواده می‌شود (دو جنا و همکاران،<sup>۴</sup> ۲۰۰۶؛ دمپستر و همکاران،<sup>۵</sup> ۲۰۰۶). اسمارت (۲۰۰۱؛ به نقل از هالشتاین، ۲۰۰۴؛ به نقل از عابری کمال، ۱۳۹۲) در پژوهشی به این نتیجه رسید که نحوه تعامل کودک-والد اغلب می‌تواند یک پیش‌بینی کننده قوی برای مشکلات رفتاری کودکان به شمار بیاید.

به‌طور کلی، شیوه‌های فرزند پروری والدین، بیانگر نحوه ارتباط کلی والدین با فرزندان است. شیوه‌های فرزند پروری، روش‌هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند و بیانگر نگرش‌ها و رفتارهایی است که آن‌ها نسبت به فرزندان خود دارند (لین و وایلی، ۲۰۱۷؛ به نقل از خانجانی و همکاران، ۱۳۹۸). هر خانواده، شیوه‌های خاصی را در تربیت فردی و اجتماعی فرزندان خویش به کار می‌گیرد. این شیوه‌ها که سبک فرزند پروری نامیده می‌شوند، متأثر از عوامل مختلفی از جمله عوامل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی،

1. Gallarin M & Alonso-Arbiol I
2. Bender D et al
3. Dube S et al
4. De Genna N M et al
5. Dempster R et al

اقتصادی و غیره می‌باشد که بر کیفیت زندگی اعضای خانواده و ماهیت تعامل والدین با فرزندان تأثیر بسزایی دارد (هاردی و همکاران<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳). سبک فرزند پروری را منظومه‌ای از نگرش‌ها و رفتارها تعریف کرده‌اند که فضای عاطفی فراگیری ایجاد می‌کند که ماهیت تعامل‌های والد و کودک را مشخص می‌سازد (شیفر، ۲۰۰۳؛ به نقل از الوندی و نوری، ۱۳۹۴). هوور و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) معتقدند که سبک‌های فرزند پروری، مجموعه‌ای از رفتارهاست که تعیین‌کننده ارتباطات متقابل والد-فرزند در موقعیت‌های متفاوت و گسترده است و این‌گونه فرض می‌شود که موجب ایجاد یک فضای تعاملی گسترده می‌گردد. رابطه والد-فرزندی به ماهیت کلی رابطه بین فرزند و والد، در قالب درجات رضایت، تأیید، نزدیکی، ابراز محبت، فراوانی گفتگو، عاطفه بدنی (نوازش)، تجارب عشق و دوستی و تعارض در میان رابطه دارد (هجیت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰)؛ بنابراین تعامل میان والدین و فرزندان، با روش فرزند پروری آنان ارتباط دارد و به دلیل انطباق مداومی که در آن صورت می‌گیرد، پدیده‌ای پویا<sup>۴</sup> است (فورهند و لانگ، ۱۹۸۸؛ به نقل از زاهدی کسرینه و همکاران، ۱۳۹۵).

مشهورترین مطالعات در حوزه فرزند پروری، مربوط به بامریند است. بامریند در توصیف سبک‌های فرزند پروری، به دو بعد اساسی محبت و کنترل اشاره می‌کند (دویری، ۲۰۰۶؛ به نقل از خشکدار طارسی، ۱۳۹۵) و بر این اساس، سبک‌های فرزند پروری را به سه سبک اقتداری<sup>۵</sup>، آمرانه (استبدادی)<sup>۶</sup> و سهل‌گیر<sup>۷</sup> تقسیم می‌کند (ماندارا<sup>۸</sup>، ۲۰۰۳). بامریند (۱۹۹۱) بیان می‌کند که والدین سختگیر، روابط سردی را بر فرزندان خود اعمال می‌کنند. والدین مقتدر، کنترل خود را همراه با رابطه گرم و پاسخگویی بر فرزندان خود دارند. درحالی‌که والدین سهل‌گیر، انتظارات اندکی از فرزندان خود داشته و هیچ‌گونه کنترل و پاسخگویی هم نسبت به آن‌ها ندارند. والدین مقتدر درحالی‌که روش‌های کنترلی را بر فرزندان خود اعمال می‌کنند، در مورد انجام آن توضیح می‌دهند و همچنین روش‌های

1. Hardy D F et al
2. Huver R M et al
3. Hedgepeth V G
4. Dynamic Phenomena
5. authoritative
6. authoritarian
7. permissive
8. Mandara J

تقویتی را برای تغییر رفتار کودکان خود به کار می‌گیرند. در این سبک، مجموعه‌ای از حمایت اجتماعی، ارتباط دوسویه، پذیرندگی، پاسخگویی، شکیبایی و خشنودی نسبت به فرزندان دیده می‌شود.

همان‌گونه که گفته شد، نظریه بامریند، بر دو بعد اساسی یعنی محبت (پذیرندگی) و نیز کنترل (توقع‌داری) پایه‌گذاری شده است. بعد اول محبت (پذیرندگی) والدین است. گروهی از والدین نسبت به فرزندان خود پذیرنده و اجابت‌کننده هستند. این گروه، با فرزندان خود تبادل کلامی دارند و با آنها به بحث آزاد می‌پردازند. برخی دیگر، طردکننده و ناپذیرنده هستند. این والدین نسبت به فرزندان خود، منتقد بوده و به نیازهای آنان، بی‌توجه می‌باشند (دیاز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). بعد دوم کنترل (توقع‌داری) والدین است. به این معنا که برخی والدین، استانداردهای بالایی را برای فرزندان خود تعیین می‌کنند و تأکید دارند که فرزندان، به آن استانداردها دست یابند و برخی دیگر از والدین از فرزندان خود توقع کمتری دارند و به ندرت سعی می‌کند در رفتار فرزندان خود نفوذ داشته باشند و به آنها اجازه خودمختاری می‌دهند (برنز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

اما گلاسر در نظریه انتخاب (۱۹۹۸؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۲) بر ایجاد و نگهداری رابطه خوب، صمیمی و رضایت‌بخش والدین با فرزندان با به‌کارگیری رفتارهای پیوند دهنده رابطه و خودداری از رفتارهای تخریب‌کننده رابطه تأکید می‌کند و معتقد است که رابطه خوب والدین با فرزندان موجب می‌شود که فرزند بتواند بدون اعمال کنترل بیرونی، انتخاب کند که چه رفتاری را انجام دهد و مسئولیت رفتارش را بپذیرد. او بیان می‌دارد که ما در دنیایی رشد و نمو یافته‌ایم که همه سعی در کنترل کردن ما داشته‌اند. والدین، معلمین و ... بر این اساس ما کنترل کردن و کنترل شدن را یاد گرفته‌ایم و از توان خود برای انتخاب کردن غافل مانده‌ایم. ما چنان به کنترل کردن و کنترل شدن عادت کرده‌ایم که فراموش کرده‌ایم می‌توانیم انتخاب کنیم. تئوری انتخاب، یک روانشناسی کنترل درونی است که معتقد است اگرچه گذشته بر رفتار فعلی ما اثر گذاشته است، اما تعیین‌کننده اصلی رفتار فعلی ما نیست، بلکه مسئولیت‌پذیری و نوع انتخاب‌هایی که انجام می‌دهیم، رفتار فعلی ما را تعیین می‌کند. معنای تئوری انتخاب، اختیار است. آموزش و یادگیری تئوری انتخاب به آزادی و اختیار شخصی ما در تمام جنبه‌های زندگی منتهی می‌شود.

1. Diaz Y
2. Berns S

همان گونه که گفته شد کنش‌های متقابل میان والدین و فرزندان که از لحظه‌های پس از تولد شروع می‌شود، اساس رشد روانی-اجتماعی کودک را تشکیل می‌دهد و کیفیت این کنش متقابل، در تمام مراحل زندگی، تأثیرگذار است. بنا بر عقیده بیرن (۲۰۰۵)؛ به نقل از نصیری، (۱۳۹۳) بی‌توجهی و فقدان ارتباط مناسب والدین با فرزندان‌شان، به سلامت و امنیت محیط روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان لطمه می‌زند و فرزندان را با کمبودهای عاطفی، انگیزشی و مشکلات روانی روبرو می‌سازد. علاوه بر این، والدین را با مشکلات و چالش‌های عدیده مواجه کرده و در نتیجه، بر احساس رضایت از زندگی آنان تأثیرگذار است.

رضایت از زندگی، ادراک یا احساس کلی مثبت در مورد کیفیت زندگی فرد است (کورسینی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲) و به‌عنوان جنبه‌ای مهم برای بهزیستی موردتوجه قرار گرفته است. هیبرون<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) اظهار می‌کند که می‌توان رضایت از زندگی را به‌عنوان نگرش مساعد فرد به زندگی خود (به‌طورکلی) تعریف کرد. به نظر می‌رسد که این نگرش، نوعی قضاوت کلی را به تصویر می‌کشد. در واقع رضایت از زندگی، بازتاب فاصله میان ایده‌آل‌های شخص و وضعیت فعلی اوست و لذا، هرچه شکاف میان ایده‌آل‌های شخص و وضعیت فعلی فرد بیشتر گردد، رضایت‌مندی وی نیز کاهش می‌یابد (یالسن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). در واقع رضایت از زندگی، مفهوم کلی و ناشی از نحوه ادراک (شناختی و عاطفی) فرد از کل زندگی است. به همین دلیل، افراد با رضایت از زندگی بالا، هیجان مثبت بیشتری احساس می‌کنند، از گذشته و آینده خود و دیگران ارزیابی مثبت‌تری دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند. درحالی‌که افراد با رضایت از زندگی پایین، خود، گذشته و آینده خود و رویدادهای زندگی را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان منفی بیشتری مثل افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند (تیم<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰).

اما می‌توان گفت در جوامع امروزی، ارتباطات درون خانواده، به‌شدت تحت تأثیر تغییرات اجتماعی قرار دارد و خانواده‌ها در مقایسه با گذشته، با چالش‌های بیشتر و پیچیده‌تر در امر فرزند پروری مواجه هستند. این در حالی است که در بسیاری از موارد، علیرغم نقش بی‌بدیل فرزند پروری در رشد روانی-اجتماعی شخصیت، پدر و مادر شدن

1. Corsini J R
2. Haybron M D
3. Yalcin I
4. Thimm J C

فرایندی است که به یک‌باره از راه می‌رسد و افراد برای آن کوچک‌ترین آموزشی ندیده‌اند و باید گفت که فرزند پروری فرایندی است که نیاز به مهارت کافی دارد و حتی پرتوان‌ترین و قابل‌ترین والدین هم نیاز به کمک و حمایت دارند (پیتر، ۱۹۹۹؛ به نقل از بیرامی، ۱۳۸۸). آموزش والدین به معنی در نظر گرفتن والدین به‌عنوان عامل تغییر در زندگی فرزندان‌شان و رفع مشکلات آن‌ها می‌باشد (ساندرز؛ ترجمه شمس، ۱۳۹۳؛ به نقل از وارسته، ۱۳۹۵). نداشتن مهارت کافی در چگونگی برخورد صحیح با فرزند، به کاهش کیفیت فرزند پروری و رابطه والد-فرزندی می‌گردد و باعث کاهش رضایت از زندگی والدین می‌گردد. 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 موردتوجه قرار گیرد.

لازم به گفتن است که پژوهشگر با مراجعه به پژوهش‌های داخلی و خارجی در زمینه فرزند پروری، به پژوهش مشابهی که به اثربخشی آموزش فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب پرداخته باشد، دست نیافت. بسیاری از پژوهش‌ها به بررسی اثربخشی آموزش فرزند پروری در افزایش یا کاهش عاملی خاص و یا به بررسی اثربخشی آموزشی خاص بر بهبود فرزند پروری پرداخته‌بودند. همچنین تعداد بسیار زیادی از پژوهش‌ها به بررسی اثربخشی برنامه آموزشی فرزند پروری مثبت (P۳) بر بهبود مهارت‌های فرزند پروری و یا بهبود رابطه والد-فرزندی پرداخته‌بودند. ازجمله پژوهش‌هایی که به نوعی به اثربخشی آموزش فرزند پروری بر بهبود رابطه والد-فرزندی و بهبود شیوه‌های فرزند پروری پرداخته‌اند، می‌توان از پژوهش غریبی (۱۳۹۵) که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزند پروری بر پیوند والدینی پرداخت، بشردوست و همکاران (۱۳۹۳) که اثربخشی آموزش شیوه‌های فرزند پروری را بر شیوه‌های فرزند پروری موردبررسی قرار دادند، بهمنی و علیزاده (۱۳۹۰) که به بررسی تأثیر آموزش بر بهبود شیوه‌های فرزند پروری پرداختند، حریری (۱۳۹۰) که تأثیر آموزش والدین مبتنی بر رویکرد آدلر درایکورس بر بهبود شیوه‌های فرزند پروری والدین را موردبررسی قرار داده است، بیرامی (۱۳۸۸) که به تأثیر آموزش بر تغییر شیوه‌های تربیتی مادران پرداخت، شکوهی یکتا و پرنده (۱۳۸۷) که بررسی اثربخشی آموزش شیوه‌های فرزند پروری بر بهبود مهارت‌های فرزند پروری پرداختند، گلداستین و همکاران (۱۹۹۸؛ به نقل از وارسته و همکاران، ۱۳۹۵) که به تأثیر

آموزش والدین بر بهبود رابطه والد-فرزندی پرداختند و ابارشی و همکاران (۱۳۸۸) که تأثیر آموزش والدین بر رابطه والد-فرزندی را مورد بررسی قرار داده‌اند، نام برد. همچنین از پژوهش الوندی و نوری (۱۳۹۴) که به مقایسه تأثیر آموزش فردی و مهارت گروهی فرزند پروری بر رضایت از زندگی مادران پرداخته‌اند، نام برد.

در این پژوهش سعی شده است با مراجعه به منابع فرزند پروری و با تأکید بر نظریه انتخاب، اصول برنامه فرزند پروری را استخراج نماید و سپس با آموزش این برنامه و پاسخگویی به سؤالات مادران با توجه به نظر انتخاب، به بررسی اثربخشی این برنامه، بر بهبود رابطه والد-فرزندی و رضایت از زندگی مادران بپردازد. لذا بنا بر مسائل فوق‌الذکر، این پژوهش حائز اهمیت بوده و نتایج حاصله از آن، می‌تواند برای همه‌ی والدین، به‌ویژه والدین دارای کودکان زیر شش سال، راهگشا باشد؛ بنابراین سؤال اصلی پژوهش این است که آیا برنامه آموزشی تدوین شده فرزند پروری، بر بهبود رابطه والد-فرزندی و رضایت از زندگی مادران اثربخش است؟

### روش پژوهش

روش مورد استفاده در این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای فرزندان زیر شش سال می‌باشد و نمونه آماری، از روش نمونه‌گیری در دسترس و شامل کلیه مادران دارای فرزندان زیر شش سال مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت شهر تهران در مناطق ۳، ۵، ۱۴ و ۲۰ در ماه‌های مهر و آبان ۱۳۹۶ می‌باشد. تعداد نمونه ۳۰ نفر می‌باشد. بدین صورت که در خانه‌های سلامت مناطق مذکور، در مورد تشکیل کلاس‌های فرزند پروری و شرایط داوطلبین (داشتن فرزند زیر شش سال) اطلاع‌رسانی شد. سپس به‌منظور تشکیل گروه‌ها، با استفاده از روش جایگزینی تصادفی، نیمی از آزمودنی‌ها را در گروه آزمایشی که متغیر مستقل در مورد آن‌ها اعمال شد و نیم دیگر آزمودنی‌ها را، در گروه کنترل که هیچ‌گونه متغیر مستقلی در مورد آن‌ها اعمال نشد، قرار گرفتند.

جهت برآورد میزان رابطه والد-فرزندی اعضای شرکت‌کننده در این پژوهش، از پرسشنامه رابطه والد-فرزندی (CPRS<sup>۱</sup>) بیاننا (۱۹۹۴) و جهت برآورد میزان رضایت از

زندگی آنان در این پژوهش، از پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS<sup>۱</sup>) داینر و همکاران (۱۹۸۵) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از شاخص‌های آماری توصیفی مانند فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و به منظور تعمیم یافته‌ها، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شده است.

برنامه آموزش فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب

برنامه آموزش فرزند پروری 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 فرزند پروری شناسایی و به عنوان اهداف کلی این برنامه در نظر گرفته شد. سپس با استفاده از منابع مک کی و فینینگ (۲۰۰۹؛ ترجمه شهرآرای، ۱۳۹۵)، سیف (۱۳۹۲)، اشتاین برگ (بی تا؛ ترجمه عابر، ۱۳۹۳)، نلسن و همکاران (۱۹۹۷؛ ترجمه فرشچی و ایزدی، ۱۳۹۶)، وزارت (بی تا؛ ترجمه آرام‌نیا 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 مکی (۱۹۹۷؛ ترجمه فیروزبخت، ۱۳۹۲)، پوپ و همکاران (بی تا؛ ترجمه تجلی، ۱۳۸۵)، محتوا و تکالیف استخراج گردید.



جدول ۱. برنامه آموزش فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب

گام	جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
گام اول: مقدمات ورود به برنامه فرزند پروری (تغییر نگرش)	اول	فرزند پروری و نقش والدین در شکل گیری عزت نفس	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با پژوهشگر، ایجاد جو اعتماد و رابطه حسنة، آشنایی اعضا با چارچوب و فرایند کارگروه، تبیین معنای فرزند پروری، مهم ترین دوران زندگی و مهم ترین افراد زندگی، نقش تعاملات اولیه والدین با فرزند به عنوان منشأ 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	به دوران کودکی خود فکر کنید و بینید 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 غیرمنطقی، مهارت آموزی)	دوم	تبیین مفاهیم اصلی نظریه انتخاب، رابطه بد و راهبردهای آن	تبیین مفهوم انتخاب گر بودن انسان (باتوجه به شرایط)، تبیین مفهوم کنترل درونی و بیرونی و بررسی اینکه آیا می توان دیگران را کنترل کرد؟ بررسی چگونگی تأثیر گذشته بر حال، بررسی مؤلفه های رفتار و چگونگی کنترل انسان بر آن ها، تبیین رابطه خوب و بد، تعریف رابطه بد و بررسی تأثیرات کنترل رفتار دیگران بر خود و دیگران، معرفی شیوه های کنترل کردن رفتار دیگران (انتقاد، سرزنش، غر، شکایت، تهدید، تنبیه و باح دهی)، بررسی شیوه های کنترل	به راهبردهای کنترل کردن رفتار فکر کنید و بررسی کنید که چقدر و چگونه از این راهبردها استفاده می کنید و چه تأثیراتی بر اطرافیان داشته است؟ در طول هفته آینده، هر شب، بررسی کنید که چقدر و چگونه از انتقاد مؤثر و غیر مؤثر استفاده

<p>کرده‌اید و آن‌ها را بنویسید؟</p> <p>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 می‌کنید؟</p>	<p>رفتار به‌طور مبسوط، بررسی تفاوت انتقاد مؤثر و غیر مؤثر، بررسی قوانین انتقاد مؤثر در قالب مثال‌های مختلف تعریف و ویژگی‌های 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، تأثیر 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)</p>	<p>رابطه خوب و ورود به دنیای مطلوب فرزند</p> <p>سوم</p>
<p>در طول هفته، هر شب، تعداد جملاتی که در طی روز به عنوان تشویق به فرزندان گفته‌اید را بشمارید و چگونگی به‌کارگیری آن را بنویسید.</p>	<p>توضیح و بحث در مورد راهبردهای برقراری رابطه خوب، تبیین پذیرش و اهمیت آن در رشد عزت‌نفس، 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 گوش‌دادن و اهمیت آن در روابط بین فردی، تبیین تشویق در قالب مثال‌های مختلف و قوانین آن، تفاوت تحسین و تشویق</p>	<p>بررسی راهبردهای برقراری رابطه خوب</p> <p>چهارم</p>
<p>با فرزند خود، در مورد تعیین یک مقررات در خانه گفتگو و به توافق برسید و فرایند توافق را بنویسید.</p>	<p>اهمیت گفتگو و شرایط مطلوب آن، چگونگی گفتگو در خصوص وضع مقررات و محدودیت‌ها، چگونگی درخواست کردن به‌طور مطلوب، چگونگی پاسخگویی به انتقاد، بررسی چگونگی برخورد مؤثر با اختلاف‌نظر، چگونگی حل یک مسئله</p>	<p>بررسی راهبردهای برقراری رابطه خوب (ادامه)</p> <p>پنجم</p>

<p>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؟</p>	<p>بررسی مجدد ابعاد انسان و لزوم فرزند پروری مبتنی بر رشد همه‌جانبه شخصیت با تأکید بر افزایش عزت‌نفس، تعریف هوش و بررسی چگونگی تقویت رشد آن، تعریف خلاقیت و بررسی چگونگی تقویت آن</p>	<p>مقدماتی درباره رشد در ابعاد مختلف فرزند، تقویت بعد ذهنی</p>	<p>ششم</p>	<p>گام سوم: بهبود شیوه‌های فرزند پروری در ابعاد مختلف (مهارت-آموزی)</p>
<p>بررسی کنید که چگونه می‌توانید یادگیری را برای فرزند خود مهیج - کنید؟</p>	<p>بررسی چگونگی تسهیل آموزش و یادگیری (واگذاری تدریجی مسئولیت با توجه به منطقه تقریبی رشد و فرایند کار به صورت معنی‌دار 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</p>	<p>تقویت بعد ذهنی (ادامه)</p>	<p>هفتم</p>	
<p>در طول هفته، بررسی کنید که چگونه در خصوص تنظیم احساسات، به فرزند خود کمک کرده‌اید؟</p>	<p>لزوم کسب مهارت‌های اجتماعی و تأثیر آن بر افزایش عزت‌نفس، بررسی چگونگی کسب مهارت‌های اجتماعی (الگوپذیری و آموزش)، معرفی موضوعات آموزش مهارت‌های اجتماعی (آداب معاشرت، تمیزی و نظافت، استفاده از تلویزیون و تلفن، مسائل ایمنی، خرج کردن و پس‌انداز کردن، استفاده از وسایط نقلیه، محیط‌زیست، غذا خوردن، ارزش‌ها و اصول اخلاقی و غیره)، بررسی چگونگی تنظیم احساسات به عنوان یک مهارت اجتماعی و راهبردهای آن</p>	<p>تقویت بعد احساسی و اجتماعی</p>	<p>هشتم</p>	

<p>در طول هفته آینده، بررسی کنید که چطور به فرزندتان کمک کرده‌اید که احساس مسئولیت-پذیری بیشتری کند؟</p>	<p>بررسی فرایند کسب استقلال از کودکی و مزایای آن، بررسی هدف اصلی مستقل شدن و مسئولیت-پذیری، بررسی چگونگی کسب استقلال و مسئولیت‌پذیری، بررسی چگونگی برخورد با شکست فرزندان</p>	<p>تقویت بعد رفتاری</p> <p>نهم</p>	
<p>بررسی کنید که فرزند شما در کدام بخش، مسئولیت-پذیری بیشتری دارد و چگونه می‌توان در بخش‌های دیگر، مسئولیت‌پذیری او را تقویت کرد.</p>	<p>بررسی مسئولیت‌های متناسب با سنین زیر ۳ سال، مسئولیت‌های متناسب با کودکان زیر ۶ سال، مسئولیت‌های کودکان بالای ۶ سال (در بخش‌های مراقبت از خود، مراقبت از وسایل شخصی، مراقبت از اتاق، انجام کارهای ساده خانه، امور تحصیلی و امور مالی مثل خرج کردن و پس‌انداز کردن)</p>	<p>تقویت بعد رفتاری (ادامه)</p> <p>دهم</p>	<p>گام چهارم: اختتام برنامه فرزند پروری</p>
<p>به فرزند خود، در خصوص حفظ امنیت جنسی، آموزش دهید.</p>	<p>بررسی فرایند خودآگاهی جسمی و لزوم پذیرش بدن، بررسی فرایند هویت‌یابی جنسی و نقش جنسیتی، بررسی چگونگی آموزش جنسی و حفظ امنیت جنسی</p>	<p>تقویت بعد جسمی</p> <p>یازدهم</p>	
<p>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.</p>	<p>مروری بر کلیه جلسات و جمع‌بندی مطالب مطرح‌شده، پاسخ به سؤالات، اجرای پس‌آزمون</p>	<p>اختتام برنامه فرزند پروری</p> <p>دوازدهم</p>	

## یافته‌های پژوهش

در جدول زیر، میانگین نمره پرسشنامه رابطه والد-فرزندی، در دو گروه پژوهشی، قبل و بعد از آموزش نشان داده شده است.

جدول شماره ۲. میانگین نمره پرسشنامه رابطه والد-فرزندی در دو گروه پژوهش (آزمایشی و کنترل) قبل و بعد از آموزش

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
۱۳/۶	۱۲۵	۱۶	۱۰۵/۵	گروه آزمایشی	نمره کلی رابطه والد-فرزندی
۱۷/۵	۱۰۵/۸	۱۸	۱۰۵/۲	گروه کنترل	

همان گونه که در جدول فوق ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات رابطه والد-فرزندی 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 جدول شماره ۳، میانگین نمره پرسشنامه رضایت از زندگی در دو گروه پژوهش (آزمایشی و کنترل)، در قبل و پس از آموزش نشان داده شده است.

جدول شماره ۳. میانگین نمره پرسشنامه رضایت از زندگی در دو گروه پژوهش (آزمایشی و کنترل) قبل و بعد از آموزش

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
۴	۱۹	۴	۱۶/۷	گروه آزمایشی	نمره کلی رضایت از زندگی
۳/۸	۱۶	۴/۲	۱۶	گروه کنترل	

همان‌گونه که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات رضایت از زندگی در دو گروه آزمایشی و کنترل در مرحله پیش‌آزمون، تقریباً مشابه یکدیگر است، اما در مرحله پس‌آزمون، میانگین نمرات در گروه آزمایشی افزایش یافته است. در دو جدول زیر، ابتدا مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یعنی همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌ها در رابطه والد-فرزندی بررسی می‌گردد، سپس خلاصه اطلاعات و قدرت تأثیر تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون رابطه والد-فرزندی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول شماره ۴. بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس (همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌ها) رابطه والد-فرزندی

مقیاس	آزمون لوین (همگنی واریانس‌ها)		همگنی شیب‌ها	
	F آزمون	سطح معناداری	F آزمون	سطح معناداری
نمره کلی رابطه والد-فرزندی	۵/۹۳	۳۰/۰	۵۳/۵۲۷	۱۸/۰

نتایج حاصل از جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که مفروضه‌های تحلیل کوواریانس (همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌ها) برای بررسی فرضیه پژوهش برقرار است؛ بنابراین می‌توان از تحلیل کوواریانس به‌منظور بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده کرد.

جدول شماره ۵ خلاصه اطلاعات و قدرت تأثیر تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون رابطه والد-فرزندی

مقیاس	تحلیل کوواریانس		مجذور اتا
	F آزمون	سطح معناداری	
نمره کلی رابطه والد-فرزندی	۴۴/۶۱۸	۰/۰۰۰	۰/۶۲

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود، مقدار F محاسبه شده در نمره کلی رابطه والد-فرزندی معنادار می‌باشد، بنابراین می‌توان گفت که فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

همچنین مقدار اِتا محاسبه شده نشان می‌دهد که ۶۲ درصد از تغییرات نمره رابطه والد-فرزند مربوط به عامل آموزش می‌باشد. این بدین معناست که ۶۲ درصد از واریانس کلی رابطه والد-فرزند، به عامل آموزش مربوط می‌شود. در دو جدول زیر، ابتدا مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یعنی همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌ها در رضایت از زندگی بررسی می‌گردد، سپس خلاصه اطلاعات و قدرت تأثیر تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون رضایت از زندگی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول شماره ۶ بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس (همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌ها) رضایت از زندگی

مقیاس	آزمون لوین (همگنی واریانس‌ها)		همگنی شیب‌ها	
	F آزمون	سطح معناداری	F آزمون	سطح معناداری
نمره کلی رضایت از زندگی	۷/۱۶۳	۰/۸۸	۲۶/۲۸۹	۰/۴۱

نتایج حاصل از جدول شماره ۶ 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 شماره ۷ خلاصه اطلاعات و قدرت تأثیر تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون رضایت از زندگی

مقیاس	تحلیل کوواریانس		مجذور اِتا
	F آزمون	سطح معناداری	
نمره کلی رضایت از زندگی	۶/۳۱۴	۰/۰۱۸	۰/۱۹

نتایج حاصل از جدول شماره ۷ نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده در نمره کلی رضایت از زندگی معنادار می‌باشد، بنابراین می‌توان گفت که فرضیه دوم تأیید می‌گردد.

همچنین مقدار انا محاسبه شده نشان می‌دهد که ۱۹ درصد از تغییرات نمره رضایت از زندگی مربوط به عامل آموزش می‌باشد. این بدین معناست که ۱۹ درصد از واریانس کلی رضایت از زندگی، به عامل آموزش مربوط می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی برنامه آموزشی فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب بر بهبود رابطه والد-فرزندی و رضایت از زندگی مادران می‌باشد. همان‌گونه که در جداول بالا دیده می‌شود، نتایج تحلیل کوواریانس در هر دو جدول معنادار است و این بیانگر آن است که میان میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ یعنی برنامه آموزشی فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب بر بهبود رابطه والد-فرزندی و رضایت از زندگی جامعه هدف مؤثر بوده است.

این بدان معناست که شرکت مادران در برنامه آموزش فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب موجب می‌شود مادران درباره اهمیت دوران کودکی و نقش مهم تعاملات اولیه والدین با کودکان در پایه‌ریزی شخصیت و عزت‌نفس فرزندان آگاه می‌شوند. در ادامه، ضمن تغییر نگرش نسبت به عدم کنترل رفتار فرزندان و دادن حق انتخاب به آن‌ها، با مفهوم رابطه بد و خوب و راهبردهای آن‌ها آشنا می‌شوند و در مورد چگونگی ایجاد و نگهداری رابطه خوب، صمیمی و رضایت‌بخش با فرزندان بدون اعمال کنترل بیرونی، از طریق به‌کارگیری رفتارهای پیونددهنده رابطه و خودداری از رفتارهای تخریب‌کننده رابطه و در نهایت پررنگ شدن در دنیای مطلوب فرزندان آگاه شده و به مهارت‌آموزی در این زمینه می‌پردازند. همچنین آن‌ها مهارت‌های چگونگی رشد ابعاد مختلف فرزندان را فرامی‌گیرند که در نتیجه، تغییر نگرش و نیز مهارت‌آموزی در خصوص شیوه‌های تعامل خوب و فرزند پروری، به بهبود رابطه والد-فرزندی و افزایش جو صمیمیت در خانه می‌انجامد که به‌عنوان نقش تعدیل‌کننده، سبب آرامش اعضای خانواده شده و در نهایت، احساس آرامش و رضایت از زندگی را در بردارد.

همان‌گونه که قبلاً هم گفته شد، پژوهشگر با مراجعه به پژوهش‌های داخلی و خارجی در زمینه فرزند پروری، به پژوهش مشابهی که به اثربخشی آموزش فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب پرداخته باشد، دست نیافت. بسیاری از پژوهش‌ها به بررسی اثربخشی آموزش فرزند پروری در افزایش یا کاهش عاملی خاص و یا به بررسی اثربخشی آموزشی



خاص بر بهبود فرزند پروری پرداخته بودند. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های غربی (۱۳۹۵) که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزند پروری بر پیوند والدینی پرداخت، بشردوست و همکاران (۱۳۹۳) که اثربخشی آموزش شیوه‌های فرزند پروری را بر شیوه‌های فرزند پروری مورد بررسی قرار دادند، بهمینی و علیزاده (۱۳۹۰) که به بررسی تأثیر آموزش بر بهبود شیوه‌های فرزند پروری پرداختند، حریری (۱۳۹۰) که تأثیر آموزش والدین مبتنی بر رویکرد آدلر درایکورس بر بهبود شیوه‌های فرزند پروری والدین را مورد بررسی قرار داد، بیرامی (۱۳۸۸) که به تأثیر آموزش بر تغییر شیوه‌های تربیتی مادران پرداختند، شکوهی یکتا و پرند (۱۳۸۷) که بررسی اثربخشی آموزش شیوه‌های فرزند پروری بر بهبود مهارت‌های فرزند پروری پرداختند، همچنین با پژوهش گلداستین و همکاران (۱۹۹۸)؛ به نقل از وارسته و همکاران، (۱۳۹۵) که به تأثیر آموزش والدین بر بهبود رابطه والد-فرزندی پرداختند، همخوان و با پژوهش ابارشی و همکاران (۱۳۸۸) که به بررسی تأثیر آموزش والدین بر رابطه والد-فرزندی پرداختند و به نتیجه مثبتی دست نیافتند، ناهمخوان است و نیز یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش الوندی و نوری (۱۳۹۴) که به مقایسه تأثیر آموزش فردی و مهارت‌های گروهی فرزند پروری بر رضایت از زندگی مادران پرداخته‌اند، همخوانی دارد.

همچنین یافته‌های این پژوهش با یافته‌های تعداد زیادی از پژوهش‌های موجود در زمینه فرزند پروری که به بررسی تأثیر برنامه آموزش فرزند پروری مثبت (P۳) پرداخته‌اند، همسو است. این پژوهش‌ها عبارت‌اند از: ساندرز (۲۰۱۲)؛ به نقل از واکیمیزو<sup>۱</sup>، (۲۰۱۴) که به اثربخشی برنامه آموزش والدگری مثبت بر افزایش مهارت‌های والدینی پرداخت، ویگینز و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) که بر اساس آن، والدینی که برنامه فرزند پروری مثبت را دریافت کرده بودند، بهبود قابل ملاحظه‌ای را در روابط با فرزندشان از خود به نمایش گذاشتند، ساندرز و مک فارلند<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) که اثربخشی برنامه آموزش والدگری مثبت بر بهبود رابطه والد-فرزندی را مورد بررسی قرار دادند، دنفورث و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) که به بررسی اثربخشی آموزش رفتارهای فرزند پروری مثبت بر بهبود رفتارهای فرزند پروری پرداختند، بار و

- 
1. Wakimizu et al
  2. Wiggins T L et al
  3. Sanders and McFarland
  4. Danforth J S et al

همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) که تأثیر آموزش فرزند پروری مثبت را در کاهش مشکلات رفتاری بچه‌های دارای مشکلات رفتاری و اختلال توجه و بیش‌فعالی مورد بررسی قرار دادند، لئونگ و همکاران (۲۰۰۳؛ به نقل از پوراحمدی، ۱۳۸۸) که نشان دادند که شیوه‌های فرزند پروری ناکارآمد والدین، تحت تأثیر مداخله مبتنی بر آموزش برنامه فرزند پروری مثبت، کاهش می‌یابد، زوبریک، (۲۰۰۱؛ به نقل از پوراحمدی ۱۳۸۸) نشان داد که شیوه‌های فرزند پروری والدین، تحت تأثیر مداخله مبتنی بر آموزش برنامه فرزند پروری مثبت، بهبود می‌یابد، وارسته و همکاران (۱۳۹۵) که به اثربخشی آموزش برنامه والدگری مثبت بر کیفیت تعامل والد-کودک پرداختند، صالحی شیجانی (۱۳۹۲) که به بررسی اثربخشی برنامه فرزند پروری مثبت بر بهبود رابطه والد-فرزند پرداخت، پورمحمدرضای تجربی و همکاران (۱۳۹۴) که به بررسی تأثیر برنامه فرزند پروری مثبت بر تعامل مادر و کودک پرداختند، عابدی شاپورآبادی و همکاران (۱۳۹۱) که به اثربخشی برنامه گروهی والدگری مثبت بر رابطه مادر-کودک پرداختند، تاکر و گراس، ۱۹۹۷ و تاکر و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از صالحی شیجانی، ۱۳۹۲) که اثربخشی تکنیک‌های آموزش فرزند پروری مثبت بر افزایش تعاملات مثبت والد-کودک را مورد بررسی قرار دادند.

بنا بر پژوهش‌های آورده شده در فوق، می‌توان گفت که آموزش فرزند پروری بر بهبود شیوه‌های فرزند پروری و رابطه والد-فرزند و نهایتاً بر افزایش رضایت از زندگی، اثربخش است و این با نتایج پژوهش حاضر همسو است. همان‌گونه که در قبل گفته شد، دوران کودکی، به‌عنوان یک دوران مهم و تأثیرگذار در تمام زندگی، به جهت پایه‌ریزی شخصیت است. بدین صورت که اثرات تجارب کودکی و رابطه فرزند با والدین خود، نه تنها بر عملکرد فرد در دوران بزرگسالی تأثیرگذار است، بلکه عملکرد فرزندان او را تحت تأثیر قرار می‌دهد و تداوم این اثرات، به صورت چرخه‌ای در شیوه‌های فرزند پروری، میان نسل‌ها ادامه می‌یابد. لذا والدین، به‌ویژه مادران نیازمند دانش‌افزایی در این زمینه هستند که با آگاهی از شیوه‌های مطلوب تعامل با فرزند و مهارت‌آموزی در این زمینه، ضمن تقویت رابطه با فرزند، از ایجاد زمینه‌های پیدایش و تداوم آسیب‌های روانی فرزندان جلوگیری کنند و ضمن کاهش چالش‌های مرتبط با فرزند پروری، در زندگی خود احساس آرامش و رضایت کنند.

در پایان، باتوجه به یافته‌های این پژوهش مبنی بر اثربخش بودن این آموزش در بهبود رابطه والد-فرزندی و افزایش رضایت از زندگی، پیشنهاد می‌شود این آموزش به‌عنوان یک بسته آموزشی فرزند پروری، از سوی مراکزی که با آموزش والدین در ارتباط هستند، مورد توجه قرار گیرد. لازم به گفتن است مادرانی که در برنامه آموزشی فرزند پروری با تأکید بر نظریه انتخاب شرکت داشتند، با نشان دادن استقبال زیاد برای شرکت در این جلسات، مصرا خواستار ادامه جلسات بودند و اظهار می‌داشتند که مایل‌اند این کلاس را به دیگران معرفی کنند و این چنین شد که تاکنون دو دوره دیگر از این آموزش تکرار شده است.

## منابع

- ابارشی، زهره؛ طهماسبیان، کارینه؛ مظاهری، محمدعلی و پناغی، لیلی (۱۳۸۸). تأثیر آموزش برنامه ارتقای رشد روانی-اجتماعی کودک از طریق بهبود تعامل مادر-کودک بر خوداثرمندی والدگری و رابطه مادر و کودک زیر سه سال. پژوهش در سلامت روان شناختی، دوره ۳، شماره ۳، ص ۴۹-۵۷.
- اشتاین برگ، لارنس (بی تا). ده اصل ثابت فرزند پروری. ترجمه مهرنوش عابر (۱۳۹۳). تهران: انتشارات رشد.
- الوندی، حمیرا و نوری، ابوالقاسم (۱۳۹۴). مقایسه تأثیر آموزش فردی و مهارت‌های گروهی فرزند پروری بر رضایت از زندگی مادران. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال ۱۶، دوره ۴، ص ۴۵-۵۲.
- بازارت، ملانی (بی تا). عزت نفس سالم. ترجمه الهام آرام‌نیا و سید شمس‌الدین حسینی (۱۳۸۶). تهران: نشر پیکان.
- بشردوست، نرگس؛ زندی پور، طیبه و رضائیان، حمید (۱۳۹۳). تأثیر آموزش سبک‌های فرزند پروری (مهارت‌های والدینی) بر نگرش مادران باردار نوبت اول به مقوله فرزند پروری. مطالعات زن و خانواده، دوره ۲، شماره ۲، ص ۹۳-۶۵.
- بهمنی، طاهره و علیزاده، حمید (۱۳۹۰). بررسی اثر آموزش مدیریت به مادران بر بهبود شیوه‌های فرزند پروری و کاهش نشانه‌های اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی. روانشناسی افراد استثنایی، سال ۱، شماره ۱، ص ۴۴-۲۷.
- بیرامی، منصور (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های فرزند پروری به مادران پسران دبستانی مبتلا به اختلالات برون‌سازي شده بر سلامت روانی و شیوه‌های تربیتی آن‌ها. اصول بهداشت روانی، سال ۱۱، شماره ۲، ص ۱۱۴-۱۰۵.
- پوپ، آلیس؛ مک‌هیل، سوزان و کریهد، ادوارد (بی تا). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان. ترجمه پریسا تجلی (۱۳۸۵). تهران: انتشارات رشد.
- پوراحمدی، الناز؛ جلالی، محسن؛ شعیری، محمدرضا و طهماسبیان، کارینه (۱۳۸۸). بررسی اثر کوتاه‌مدت آموزش برنامه فرزند پروری مثبت (P۳) بر تغییر شیوه‌های فرزند پروری مادران کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای. خانواده پژوهی، سال ۵، شماره ۲۰، ص ۵۳۲-۵۱۹.

- پورمحمدرضای تجربی، معصومه؛ عاشوری، محمد؛ افروز، غلامعلی؛ ارجمندنیا، علی اکبر و غباری بناب، باقر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش برنامه والدگری مثبت بر تعامل مادر بر کودک کم توان ذهنی. توان بخشی، دوره ۱۶، شماره ۲، ص ۱۳۷-۱۲۸.
- حریری، پرستو (۱۳۹۰). آموزش والدین مبتنی بر رویکرد آدلر درایکورس بر بهبود شیوه های فرزند پروری والدین. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی. خانجانی، مهدی؛ قنبری، فرشته و نعیمی، ابراهیم (۱۳۹۸). بررسی ارتباط کارکرد خانواده، سبک دل بستگی و سبک های تربیتی والدین با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دوره ۱۰، شماره ۳۷، ص ۱۴۲-۱۲۱.
- خشکدار طارسی، معصومه؛ سلحشوری، احمد و و کیلی، هادی (۱۳۹۵). بررسی انتقادی سبک فرزند پروری مقتدرانه بر اساس دیدگاه ائمه اطهار (ع). پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال ۲۴، شماره ۳۳، ص ۹۳-۶۷.
- دینک مایر، دان و مکی، گری د (۱۹۹۷). راهنمای تربیت اثربخش. ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۹۲). تهران: نشر دانژه.
- زاهدی کسرینه، کیوان؛ فاتحی زاده، مریم؛ بهرامی، فاطمه و جزایری، رضوان السادات (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت های فرزند پروری به شیوه راه حل مدار بر مشکلات رفتاری کودکان پیش دبستانی. تحقیقات علوم رفتاری، سال ۱۴، دوره ۳، ص ۳۵۵-۳۴۸.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۲). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: نشر دوران.
- شکوهی یکتا، محسن و پرنده، اکرم (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش شیوه های نوین فرزند پروری به والدین. پژوهش های تربیتی، شماره ۲، ص ۷۱.
- صالحی شیجانی، اکرم (۱۳۹۲). آموزش برنامه فرزند پروری مثبت به مادران بر کاهش علائم اختلال نافرمانی مقابله ای فرزندان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- عابدی شاپورآبادی، ثریا؛ پورمحمدرضای تجربی، معصومه؛ محمدخانی، پروانه و فرضی، مرجان (۱۳۹۱). اثربخشی برنامه گروهی والدگری مثبت بر رابطه مادر-کودک در کودکان با اختلال بیش فعالی/نارسایی توجه. روانشناسی بالینی، سال ۴، شماره ۳، ص ۷۳-۶۳.

- عابری کمال، محمد (۱۳۹۲). اثربخشی فنون شناختی-رفتاری بر اضطراب و پذیرش اجتماعی نوجوانان با سبک فرزند پروری استبدادی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- عبری، خاطره؛ مهدویان، عباس و ندیری، ستار (۱۳۹۲). عوامل پیشگویی‌کننده الگوهای ارتباطی مادر و کودک در مراجعین به بیمارستان شهید مدنی شهر خرم‌آباد در سال ۱۳۹۱. فصلنامه یافته، ۱۵، ۵. ص ۲۲-۱۳.
- غریبی، حسن؛ شیدایی، آزاده و رستمی، چنگیز (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزند پروری بر پیوند والدینی، استرس درک شده و کیفیت زندگی مادران دارای کودک پیش‌دبستانی. سلامت و مراقبت، سال ۱۸، شماره ۴، ص ۳۰۵-۲۹۲.
- فابر، آدل و مازلیش، الین (۱۹۱۲). به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن. ترجمه فاطمه عباسی فر و نفیسه معتکف (۱۳۹۲). تهران: نشر دایره.
- کوهن، کتی (۲۰۰۰). هوش اجتماعی فرزند خود را افزایش دهیم. ترجمه اصغر اندرودی (۱۳۹۶). تهران: نشر دایره.
- گلاسر، ویلیام (۱۹۹۸). تئوری انتخاب. ترجمه علی صاحبی (۱۳۹۲). تهران: انتشارات سایه سخن.
- گلاسر، ویلیام (۱۹۹۹). زبان نظریه انتخاب. ترجمه علی صاحبی (۱۳۹۶). تهران: انتشارات سایه سخن.
- گوردون، تامس (۲۰۰۰). فرهنگ تفاهم. ترجمه پریچهر فرجادی (۱۳۹۶). نشر فرزاد.
- مک‌کی، ماتیو و فنینگ، پاتریک (۲۰۰۹). رشد و افزایش عزت‌نفس. ترجمه مهرناز شهرآرای (۱۳۹۵). تهران: نشر آسیم.
- نصیری، کبری (۱۳۹۳). اثربخشی مشورت آدلری با والدین بر بهبود رابطه والد-فرزندی دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهرستان کوه‌دشت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- نلسن، جین؛ لات، لین و گلن، اچ. استیفن (۱۹۹۷). تربیت سالم. ترجمه فرشچی، محمدجواد و ایزدی، ریحانه (۱۳۹۶). تهران: انتشارات سازوکار.

وارسته، مرضیه؛ اصلانی، خالد و امان‌الهی، عباس (۱۳۹۵). *اثر بخشی آموزش برنامه والدگری مثبت بر کیفیت تعامل والد-کودک*. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال ۷، شماره ۲۸، ص ۲۰۱-۱۸۳.

وایکاف، جری و یونل، باربارا سی (۲۰۰۴). *وقتی کودکان می‌گویند نه چگونه او را با خود همراه کنید*. ترجمه فرناز ثقفی (۱۳۹۶). تهران: انتشارات ققنوس.

- Bar, w., Sanders, M.R., & Markie-Dadds, C. (2002). *The effective of the triple positive parenting program on preschool children with concurring disruptive behavior and attentional/hyperactivity difficulties*. Journal of Abnormal child Psychology, 30(6), 572-587.
- Baumrind, D. (1991). *Parenting styles and adolescent development*. Encyclopedia of Adolescence, 2, 746-58.
- Bender, D, Skodol, A. E., & Oldham, J. M. (2009). *Personality Disorders*. Washington, DC London, England: THE AMERICAN PSYCHIATRIC PUBLISHING.
- Berns, S. (2006). *Perceived parenting dimensions and training styles: Exploring the socialization of adolescents processing*. Journal of adolescence, 31, 161.
- Corsini, J. R. (2002). *The dictionary of psychology*. New York: Brunner-Routlege, 548.
- Danforth, J.S., Harvey, E., Ulaszedk, W.R., & Mckee, T.E. (2006). *The outcome of group parent training for families of children with ADHD and defiant/aggressive behavior*. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 37, 188-205.
- De Genna, N.M., Stack, D.M., Serbin, L.A., Ledingham, J.E., & Schwartzman, A.E. (2006). *From risky behavior to health risk: continuity across two generations*. 27(4), 297-309.
- 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 pediater, 27(5), 435.
- Diaz, Y. (2005). *Association between parenting and child behavior problems among Latino mothers and children*. Unpublished Master Thesis, University of Maryland, Maryland. Disabilities. The Internet Journal of Mental Health, 1(2), 48-61.

- Dube, S., Cook, M., & Edwards, V. (2010). *Health-related outcomes of adverse childhood experiences in texas, 2002*. Preventing Chronic Disease; Public Health Research, Practice, and Policy, 7(3), A52.
- Gallarín, M., & Alonso-Arbiol, I. (2012). *Parenting practices, parental attachment and aggressiveness in adolescence: A predictive model*. Journal of adolescence, 35 (6), 1601-1610.
- Hardy, D.F., Power, T. G., & Jaedicke, S. (1993). *Examining the relation of parenting to childrens coping with everyday stress*. Child development, vol. 64, 18-48.
- Haybron, M. D. (2007). *Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness*. Journal of Happiness Studies, 8, 99-138.
- Hedgepeth, V. G. (2000). *Effects of Quality of Parent-Child Relationship on Body Image Satisfaction and Acculturation among African American Girls: The Mediating Role of Racial Identity*. Unpublished doctoral dissertation. Virginia Commonwealth University.
- Huver, R. M., Otten, R., Vries, H., & 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.
- Sanders, M. R., & McFarland, M. C. (2006). *Treatment of depressed mothers with disordered children: A controlled evaluation*. Cognitive Behavioral Therapy, 31(1), 86-112.
- Thimm, J.C. (2010). *Personality and early Maladaptive schemas: A five-factor model*. Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41, 378-380.
- Wakimizu, R., Fujioko, H. Lejima, A., & Miyamtotos, S. (2014). *Effectiveness of the group-based positive parenting program with development disabilities: a longitudinal study*. Journal of psychological abnormalities in children, 1, 1-9.
- Wiggins, T. L., Sofronoff, K., & Sanders, M. R. (2009). *Pathway Triple P-positive Parenting Program: effect on parent child relationship and child behavior problems*. Family Process. 48 (4), 517-530.
- Yalcin, I. (2011). *Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students*. International. Journal for the Advancement of Counselling, 33 (2), 79-87.