

## Research Article

# Effectiveness of Systematic Training of Effective Parenting (STEP) on Parenting Stress, Emotion Regulation, and Cognitive Flexibility on Mothers of Male Adolescents

N. Saadati<sup>1</sup>, Z. Yousefi<sup>2\*</sup>, M. Golparvar<sup>3</sup>

1. PhD Student Department of Counseling, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran. Email: Z.yousefi1393@khuif.ac.ir
3. Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

## Abstract

**Aim:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of STEP program on parenting stress, emotion regulation and cognitive flexibility in mothers of male adolescents in Isfahan. **Method:** The research method was quasi-experimental, pretest-posttest and two-month follow-up with experimental and control groups. Statistical population consisted of 123 mothers of 12- to 18-year-old male adolescents whom were referred to Yarestan Counseling Center in Isfahan in 2019. Tools: Tools were Abedin Parenting Stress Questionnaire (1990), Garnefsky's Difficulty of Emotion Regulation (2001), and Dennis and Wenderval's (2010) Cognitive Flexibility Questionnaire. 87 mothers with high parenting stress were screened and 40 mothers who met entrance criteria were randomly assigned in experimental group and control group (20 mothers each). Participants in both groups completed all of the questionnaires in three stages. The experimental group received eight session of 90-minute step-by-step training once a week. Data were analyzed using mixed ANOVA with repeated measures. **Results:** Results indicated that the intervention was effective on parenting stress ( $F = 9.87$ ,  $P = 0.003$ ), emotion regulation ( $F = 9.39$ ,  $P = 0.004$ ) and cognitive flexibility ( $F = 9.68$ ). ( $P = 0.004$ ). The effect remained stable at the follow-up stage. **Conclusion:** Training this program reforms mothers' relationship with their male adolescents which leads to parental stress reduction and improves emotion regulation and cognitive flexibility. Therefore, it is an effective method to prevent or resolve the conflicts between parents and male adolescent.

**Key words:** *cognitive flexibility, effective parenting, emotion regulation, parental stress, mothers*

## اثربخشی برنامه آموزش نظامدار فرزندپروری کارآمد بر استرس والدگری، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی مادران پسران نوجوان

نادره سعادت<sup>۱</sup>، زهرا یوسفی<sup>۲\*</sup> و محسن گل‌پرور<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. ایمیل: Z.yousefi1393@khuisf.ac.ir

۳. دانشیار گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

### چکیده

**هدف:** هدف از این مطالعه تعیین اثربخشی برنامه آموزش نظامدار فرزندپروری (استپ) کارآمد بر استرس والدگری، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی مادران نوجوان پسر بود. **روش:** روش پژوهش نیمه-آزمایشی با گروه گواه و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با پیگیری دو ماهه و جامعه آماری ۱۳۳ مادر دارای نوجوان پسر ۱۲ تا ۱۸ ساله مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره یارستان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بود. ابتدا مادران به پرسشنامه استرس والدگری آبی‌دین (۱۹۸۳) پاسخ دادند. ۸۷ مادر دارای استرس بالای والدگری تشخیص داده شدند. از بین آن‌ها ۴۰ مادر که واجد ملاک‌های ورود بودند به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه (در هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند و پرسشنامه‌های استرس والدگری آبی‌دین (۱۹۹۰)، دشواری نظم‌دهی هیجانی گارنفسکی (۲۰۰۱) و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) را در سه مرحله تکمیل کردند. آموزش نظامدار فرزندپروری کارآمد بر استرس والدگری آدلر-درایکورس (۲۰۰۴) به گروه آزمایش در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای یک‌بار در هفته ارائه و داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج حاکی از تأثیر برنامه آموزش والدین بر استرس والدگری ( $F=9/87, P=0/003$ )، تنظیم هیجانی ( $F=9/39, P=0/004$ ) و انعطاف‌پذیری شناختی ( $F=9/68, P=0/004$ ) در مرحله پس‌آزمون و پایداری این تأثیر در مرحله پیگیری بود. **نتیجه‌گیری:** از آنجایی که آموزش این برنامه با اصلاح روابط مادران با پسران نوجوان‌شان، استرس والدگری را کاهش و تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی آن‌ها را ارتقاء می‌دهد، بنابراین برای پیشگیری و یا رفع تعارض بین والدین و پسران نوجوان می‌توان از آن استفاده کرد.

**کلید واژه‌ها:** استرس والدگری، انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجان، فرزندپروری کارآمد، مادران

## مقدمه

والدین به‌عنوان اولین عاملان تربیت، نقش مهمی در رشد موفقیت‌آمیز فرزندان دارند (هیرمان، تایلر، والسون و بارکین، ۲۰۱۷). آن‌ها از تربیت فرزند اهداف مشخصی را پیگیری کرده و در واقع می‌توان گفت اهداف تربیتی والدین در راستای ابعاد تربیتی مؤثر و موفق در جامعه است (اسکندری، پوراعتماد، حبیبی عسگرآبادی و مظاهری، ۱۳۹۵). یکی از کارآمدترین موضوعات در نظریه‌ها و الگوهای تغییر رفتار به‌ویژه نظریه شناخت اجتماعی بندورا (۲۰۰۳) بوده و تأثیرات آن در زمینه‌های گوناگون از جمله روابط والد-کودک، استرس والدگری<sup>۱</sup> و تنظیم شناختی هیجان<sup>۲</sup> بارها گزارش شده است (برونستین، ۲۰۱۳؛ هیث، کروتس، فان و مک‌پرسون، ۲۰۱۵). نارسایی در توانایی خودکارآمدی مادران می‌تواند منجر به بروز استرس در والدین و منجر به عملکرد سوء در بهبود بهزیستی، و مهارت‌های شناختی و رفتاری شود (لیپولد، دیوس، لاوسون و مک‌هال، ۲۰۱۶).

آبیدین (۱۹۹۵) استرس والدگری را حاصل اثر تعامل کنش‌وری خصوصیات اصلی و آشکار والدین مانند افسردگی، احساس صلاحیت، سلامت، روابط توأم با دلبستگی با کودک، محدودیت ناشی از نقش‌پذیری یا مادری کردن با خصوصیات کودک مانند سازش‌پذیری، پذیرندگی، فزون‌طلبی، خلق، فزون‌کنشی و تقویت‌گری می‌داند (چرونیس-توسکانو، لویز-مورارتی، وودس، اوبراین، مازورسکی-هورویتز و همکاران، ۲۰۱۶؛ بارلو، ۲۰۱۶). از این‌رو، افزایش استرس مادر بر رشد هیجانی و رفتاری کودکان تأثیر مهمی دارد (رضایی، غضنفری و رضائیان، ۱۳۹۶؛ دهقانی آرانی، آل یاسین و حاجی محمدی آرانی، ۱۳۹۶). به عقیده گارنفسکی، کوپمان، کرایچ و کات (۲۰۰۹) افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا از راهبردهای تنظیم هیجانی متنوعی استفاده می‌کنند. از جمله این راهبردها می‌توان به راهبردهای منفی شامل نشخوار فکری<sup>۳</sup>، سرزنش خود<sup>۴</sup> و دیگران، تلقی فاجعه‌آمیز<sup>۵</sup> و راهبردهای مثبت شامل تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مثبت مجدد، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، و توسعه دیدگاه<sup>۶</sup> اشاره کرد (کمالی ایگلی و ابوالمعالی حسینی، ۱۳۹۵).

مهارت‌های تنظیم هیجان تحت تأثیر روابط والد-فرزندی در سال‌های اولیه کودکی قرار دارد؛ در واقع عوامل خانوادگی می‌توانند در به‌وجود آمدن مشکلات هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان

1. Parent-child relationship  
2. Parenting Stress  
3. cognitive emotion regulation  
4. rumination

5. self-blame  
6. catastrophizing  
7. putting into perspective

دخیل باشند (عسگری، کربلایی محمد میگونی و تقی‌لو، ۱۳۹۴). آنچه امروزه در کنار شیوه‌های والدگری و تربیتی والدین و راهبردهای تنظیم هیجان مورد توجه قرار گرفته، مسئله انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۱</sup> والدین است. انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی فرد را در انتخاب عملی افزایش می‌دهد و انتخاب عملی را که صرفاً برای اجتناب از افکار، احساسات یا خاطره‌های آشفته‌ساز انجام می‌شود، بر فرد تحمیل نمی‌کند (زارع و برادران، ۱۳۹۷). انعطاف‌پذیری والدین در میزان بروز آسیب‌ها و سطح عملکرد اجتماعی فرزندان بسیار تعیین‌کننده است (شیخ‌الاسلامی، محمدی و سیداسماعیلی قمی، ۱۳۹۵). مادرانی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چهارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند (دنیس و واندروال، ۲۰۱۰) و موقعیت‌ها و رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به مادرانی که انعطاف‌پذیر نیستند از نظر روان‌شناختی تاب‌آوری بیشتری دارند (بوده، گشورگ، وایست، استفان و همکاران، ۲۰۱۶؛ دالی، ون‌دراورد، فرین، دانکرتس، دوئینر و همکاران، ۲۰۱۴).

پژوهش‌های جدید نشان داده که آموزش والدین می‌تواند یک جنبه مهم در موفقیت فرزندان باشد (هاشمی ملک‌شاه، ۱۳۹۶). بارلو، برگمن، کرنر، وایی و بنت (۲۰۱۶) معتقدند آموزش والدین موجب شناخت آنان از ماهیت تربیتی فرزندان شده و اعتمادبه‌نفس‌شان را در خصوص نقش فرزندپروری و خودکارآمدی والدگری بالا خواهد برد. یکی از روش‌های رایج در کنار سایر روش‌های فرزندپروری برنامه آموزش نظام‌مند فرزندپروری کارآمد (استپ)<sup>۲</sup> برآمده از رویکرد آدلر-درایکورس است. برنامه استپ والدین را تشویق می‌کند تا هدف‌های بدر رفتاری فرزندان خود را بشناسند (جونینین، کرن و گیفرورتر، ۲۰۱۵)، به روش‌های فرزندپروری خود توجه کنند، به فرزندان خود احترام گذاشته، به او اعتماد کنند (خدابخشی و جعفری، ۱۳۹۳)، قوانینی برای رفتار تعیین کرده و حق انتخاب بدهند و در صورت تخطی، پیامدهای تعیین‌شده‌ای را اعمال کنند (اسماعیلی نسب، علیزاده، احدی، دلاور و اسکندری، ۱۳۹۰). هدف کلی برنامه استپ آموزش فلسفه زندگی خانوادگی و مجموعه‌ای از مهارت‌های فرزندپروری بوده که باعث افزایش همکاری و ارتباطات مثبت و همچنین افزایش اعتمادبه‌نفس و استقلال در کودکان است (خلقی، آقایی و فرهادی، ۱۳۹۸).

این برنامه با تأکید و توجه به نقش محیط خانواده بر رفتار ناسازگارانه فرزندان و شکل‌گیری مشکلات عاطفی و رفتاری در خانواده، بر بهبود تعاملات فرزندان و والدین درون بافت خانواده تأکید دارد و معتقد است که تغییر در شیوه والدگری منجر به کاهش استرس در والدین شده و

1. psychological flexibility

2. systematic training for effective parenting (STEP)

می‌تواند بر کاهش مشکلات عاطفی و رفتاری، ساماندهی مشکلات کارکرد اجرایی، و بهبود تنظیم هیجان، علاقه اجتماعی و رفتار اجتماعی مؤثر واقع شود (کریستین، پریمن و پورتی-بسک، ۲۰۱۷).

ضرورت انجام پژوهش حاضر را می‌توان این‌گونه بیان کرد که استرس والدگری پیامدهای نامطلوب بسیاری داشته و تأثیرات گسترده‌ای را بر روند زندگی فردی و اجتماعی خانواده و به‌ویژه نوجوانان گذاشته و می‌تواند زندگی آینده آن‌ها را به تباهی بکشاند و آسیب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد. بر این اساس، ضروری است اقدامات مقتضی برای توانمندسازی تربیتی مادران دارای فرزند نوجوان صورت گیرد تا از پیشروی اختلال در روابط والد-فرزندی و تبدیل آن به تعارض‌های والد-فرزندی پیشگیری شود. افزون بر این، ضرورت دیگر انجام این پژوهش، این نکته است که فرایند توجه به سلامت روان نوجوان امری اجتناب‌ناپذیر است، چرا که این گروه از جامعه در آینده نزدیک می‌بایست به ایفای نقش اجتماعی و شغلی پرداخته و آسیب‌پذیری روان‌شناختی آنان سبب می‌شود آن‌ها نتوانند کارکرد اجتماعی، روان‌شناختی و تحصیلی مناسبی را از خود بروز دهند که این فرایند نشان از ضرورت انجام پژوهش حاضر دارد. خلأ پژوهشی حاضر را نیز می‌توان در این نکته بررسی نمود که با توجه به اهمیت نقش والدین و شیوه تعاملی آن‌ها در کاهش مشکلات هیجانی و رفتاری نوجوانان امروزی، تاکنون در پژوهشی به بررسی اثربخشی برنامه آموزش نظام‌دار فرزندپروری بر استرس والدگری، تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای نوجوان پسر پرداخته نشده است. در طول این برنامه والدین با شیوه‌های فرزندپروری که تاکنون داشته‌اند به چالش کشیده می‌شوند تا بتوانند نوجوانانی با اعتمادبه‌نفس بیشتر، مسئول‌تر، و مستقل‌تر تربیت کنند (پایداریک، محسن زاده و اسدپور، ۱۳۹۴). هرچند که مسائل مربوط به تربیت و مشکلات نوجوانان از جوانب گوناگون شناختی، عاطفی، انگیزشی و روانی مورد بررسی قرار گرفته است (آرمسترانگ، ایگینز، رید، هارنت و داو، ۲۰۱۸؛ شریعت‌مدار، امینی و عمادی، ۱۳۹۷)، اما به نظر می‌رسد این بررسی‌ها باید با توجه به تغییرات و تحولات سریع جامعه و گوناگونی مسائل نوجوانان و جوانان مداوم و در عین حال عینی و به‌روز باشد (دینک مایر و گری دی، ۲۰۱۳). لذا با استناد به یافته‌ها و ادبیات پژوهش و اهمیت بررسی علمی بیشتر، این پژوهش با هدف تعیین تأثیر روش استپ بر کاهش استرس والدگری و بهبود خودتنظیمی هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای فرزند نوجوان و در راستای آزمون فرضیه‌های زیر اجرا شد:

۱. مداخله به روش استپ بر کاهش استرس والدگری در مادران دارای فرزند نوجوان پسر مؤثر است و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

۲. مداخله به روش استپ بر افزایش خودتنظیمی هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی در مادران دارای فرزند نوجوان پسر مؤثر است و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

## روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع 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 بودند که به دلیل تعارضات والد-فرزندی به مشاور مراجعه کرده بودند. با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش که عبارت بودند از داشتن حداقل مدرک دیپلم، داشتن پسر نوجوان بین ۱۲ تا ۱۸ سال، کسب نمره بالا در پرسشنامه استرس والدگری و شرکت در پژوهش با رضایت مکتوب و ملاک‌های خروجی که عبارت بودند از داشتن اختلال‌های روان‌شناختی و مصرف دارو، داشتن اعتیاد و غیبت بیش از دو جلسه، ۴۰ مادر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ مادر) و گروه کنترل (۲۰ مادر) جایگزین شدند. گروه آزمایش پس از اجرای پیش‌آزمون به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش به شیوه استپ را دریافت کردند، اما گروه گواه پس از انجام پیش‌آزمون، هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند.

## ابزار پژوهش

۱. شاخص استرس والدگری - نسخه کوتاه. این ابزار شامل یک نسخه کوتاه ۳۶ سؤالی از شاخص اصلی استرس والدگری بوده که آبی‌دین (۱۹۹۰) تهیه کرده است. نحوه پاسخگویی به سؤال‌ها به این صورت است که آزمودنی باید از میان گزینه‌های مربوط به هر سؤال، گزینه‌ای که بیشتر در مورد او صدق می‌کند را در یک مقیاس پنج‌درجه‌ای از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) علامت بزند (آبی‌دین، ۱۹۹۰). در کل ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۹ است که این میزان پایایی می‌تواند بیانگر ثبات درونی ارزیابی‌ها باشد. ضریب آلفای کرونباخ در نمونه مادران بهنجار ( $n=2633$ ) برای نمره کل ۰/۹۰ گزارش شد (بنزیس، ۲۰۰۴). نتایج آلفای کرونباخ در پژوهش خرم‌آبادی، پوراعتقاد، طهماسیان و چیمه (۱۳۸۸) که در مورد پدران و مادران انجام شده برای نمره کل ۰/۸۴ به دست آمد. همچنین پایایی آزمون-بازآزمون این مقیاس در فاصله زمانی سه-ماهه در نمونه بالینی متشکل از ۳۰ مادر ۰/۹۱ گزارش شد. در پژوهشی که دادستان، ازغندی و حسن‌آبادی (۱۳۸۵) انجام دادند نیز مقدار ضریب قابلیت اعتماد همسانی درونی این ابزار برای

۱. Parenting Stress Index/Short Form

کل مقیاس ۰/۸۸ و ضریب اعتماد بازآزمایی آن با فاصله ۱۰ روز ۰/۹۴ گزارش شد. در این پژوهش ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۳ به دست آمد.

۲. **پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی**<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) ساخته شد و ۳۶ عبارت دارد که هر کدام در طیف لیکرت از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) ارزیابی می‌شود. در بررسی مشخصات روان‌سنجی آزمون، گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۱ گزارش کردند. در ایران نیز روایی نسخه فارسی این پرسشنامه توسط حسنی (۲۰۱۶)، به نقل از جلوداری، سوداگر و بهرامی هیدجی، (۱۳۹۸) اعتباریابی شد که در دامنه‌ای از ۰/۴۰ تا ۰/۶۸ با میانگین ۰/۵۶ قرار داشت. همچنین روایی محتوایی و روایی هم‌گرا و تشخیصی از طریق اجرای هم‌زمان مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس و مقیاس سلامت روانی مورد تأیید قرار گرفت و نتایج نشان داد این پرسشنامه از روایی کافی برخوردار است. در پژوهش عارف‌پور، شجاعی، خاتمی و مهدوی (۱۳۹۸) ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۱ گزارش شده است. در این پژوهش نیز ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۱ به دست آمد.

۳. **پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی**<sup>۲</sup>: این پرسشنامه ۲۰ سؤال توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شد و بر اساس مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرتی از یک تا هفت نمره‌گذاری می‌شود. از آنجایی که نمره کل آزمودنی از هفت تا ۱۴۰ متغیر است، لذا برای تفسیر آن از پیوستاری استفاده می‌شود که در یک‌سوی 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). دنیس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند که همبستگی این پرسش‌نامه با پرسشنامه افسردگی بک  $r=۰.۳۹$  و مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین  $r=۰.۷۵$  به دست آمد. همچنین در این پژوهش نشان داده شد که این پرسشنامه از ساختار عاملی، روایی هم‌گرا و روایی هم‌زمان مناسبی برخوردار است. این پژوهشگران همسانی درونی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی ۰/۸۱ به دست آوردند. در ایران سلطانی، شاره، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۲) ضریب اعتبار بازایی 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.

1. cognitive emotion regulation questionnaire

2. Cognitive Flexibility Inventory

۴. برنامه آموزش نظامدار فرزندپروری کارآمد (استپ)<sup>۱</sup> در پژوهش حاضر، از برنامه آموزشی آدلر- درایکورس استفاده شد که توسط درایکوس بر مبنای نظریه آدلر در سال ۲۰۰۴ بنا شده است. اعتبارسنجی این بسته درمانی در ایران با استفاده از اعتبار محتوایی در پژوهش امیری، عزیزاده و فرخی (۱۳۹۲) مورد بررسی و تأیید قرار گرفته که بر اساس آن اجرای این پرتوکول برای جامعه ایرانی مناسب تشخیص داده شده است.

جلسه اول. در این جلسه پس از ایجاد رابطه اولیه، آشنایی اعضا با یکدیگر، و بیان دلایل شرکت در جلسه‌های درمان، قواعد و قوانین درمان برای مادران گروه تشریح شد و مادران هدف و انتظارات خود را از شرکت در جلسه درمان بیان کردند. سپس به شیوه‌ها و سبک‌های فرزندپروری پرداخته شد و پس از آن سبک فرزندپروری هر مادر مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه به معرفی سبک والدگری اقتدارگرا/اجدی، سبک والدگری مستبد/مطیع، و سبک والدگری آسان‌گیر پرداخته شد. در انتها جزوه تهیه‌شده در خصوص شیوه‌های فرزندپروری در اختیار مادران قرار داده شد تا در طول هفته مطالعه کنند و برای جلسه بعد آماده باشند.

جلسه دوم. در این جلسه به آموزش مدیریت والدین<sup>۲</sup> که در آن فنون یادگیری اجتماعی برای تغییر رفتار نوجوانان به کار بسته می‌شود، اقدام شد. در ابتدا به مباحث شرطی‌سازی کلاسیک، فعال، و یادگیری مشاهده‌ای پرداخته شد. سپس ادامه جلسه دربرگیرنده اصول گوناگون در مورد ارتباط میان رفتار و وقایعی بود که پیش یا پس از آن رخ داده (مثل تقویت مثبت یک رفتار نوجوان توسط مادر). در ادامه مهارت‌های اختصاصی مدیریت رفتار از طریق یادگیری فعال به مادران آموزش داده شد. در این بخش با کمک فنون ایفای نقش، بازخورد و الگوسازی توسط درمانگر صورت گرفت تا مادران بیاموزند چگونه با نوجوان خود رفتار کنند، چگونه رفتارشان را تغییر دهند و چگونه مهارت‌های آموخته‌شده در طول جلسه را به کار ببندند. در آخر تکالیف ایفای نقش، بازخورد، و الگوسازی به مادران ارائه شد تا در طول هفته در منزل انجام و آن را یادداشت کنند تا در جلسه آینده به ارائه گزارش بپردازند.

جلسه سوم. در این جلسه پس از مرور تکالیف جلسه قبل، به مبحث اصلاح رفتار نوجوان پرداخته شد. در ابتدا به تشریح رفتار پرداخته شد؛ اینکه رفتار پدیده‌ای قابل مشاهده، قابل توصیف، و قابل اندازه‌گیری است. در ادامه به عوامل مرتبط با رفتار پرداخته شد؛ به اینکه در توصیف رفتار باید به سه موضوع عمده یعنی پیش‌درآمد (A)، رفتار (B) و پیامد (C) توجه کرد. پس از آن

1. Systematic Training for Effective Parenting (STEP)

2. Parent Management Training

3. Antecedent

4. Behavior

5. Consequence



به مادران در چگونگی ثبت یک رفتار مفید آموزش داده شد؛ به این شکل که والدین فرصت پیدا کنند تا ببینند برداشتی که از مشکلات رفتاری نوجوان دارند تا چه اندازه درست است. جلسه چهارم، در این جلسه به بررسی علل بروز مشکلات رفتاری نوجوان و ارتباط مثبت مادران با نوجوانان پرداخته شد. در ابتدا به علت‌های شکل‌گیری و بروز مشکلات رفتاری که شامل سرشت یا خصوصیات ارثی، محیط خانواده و جامعه می‌باشد، پرداخته شد. پس از آن به خطاهای شایع فرزندپروری مثل بی‌توجهی به رفتارهای مطلوب، توجه اتفاقی به رفتارهای مطلوب، تله نردبانی، انتظارات غیرواقع‌بینانه، الگوی نامناسب‌بودن، دستورهای نادرست، تنبیه‌های غلط، و پیام‌های هیجانی بی‌ثبات در واکنش والدین پرداخته و هر بخش با مثالی به مادران آموزش داده شد.

جلسه پنجم، در این جلسه به بررسی تقویت رفتارهای مطلوب نوجوان همراه با تمرین به همراه مادران پرداخته شد. ابتدا مادران با تقویت‌کننده رفتار آشنا شده و سپس با نخستین تمرین به تفکر وا داشته شدند. برای مثال در تمرین اول به مادران گفته شد سعی کنید به خاطر بیابورید در دو هفته گذشته چگونه به رفتار نوجوان خود توجه نشان داده‌اید. سه مورد از این رفتارها را ذکر کنید و بنویسید توجه شما چه تأثیری روی رفتار او داشته است. پس از آن به بررسی نحوه پاداش دادن به رفتارهای مطلوب پرداخته شد و در انتها تکالیفی جهت بررسی رفتارهای مطلوب و نحوه پاداش‌دهی و ثبت آن در کاربرگ‌های ویژه مبادرت شد.

جلسه ششم، در این جلسه به بررسی قوانین رفتاری حاکم در خانواده‌ها پرداخته شد. در این جلسه به مادران آموزش داده شد تا در خصوص وضع قوانین و مقررات در خصوص نوجوان‌شان نکاتی را رعایت کنند. مثلاً قوانین را مشخص کنند و با جملات خبری مثبت بگویند، قوانین را روشن و واضح مشخص کنند، قوانین منصفانه و عادلانه را وضع کنند، و برای تمام وضعیت‌های ممکن قانون داشته باشند. پس از آن به بررسی دستورها و ویژگی‌هایی که باعث احتمال نافرمانی و سرکشی نوجوان می‌شود، پرداخته، و در ادامه تیپ‌های سلطه‌گر، گیرنده، اجتناب‌کننده و سودمند اجتماعی به مادران آموزش داده شد. سپس به مادران روش‌های صحیح قانون‌گذاری و دستور دادن آموخته شده، و در انتها نیز به مادران تکلیف بررسی قوانین و دستورات و ثبت در کاربرگ روزانه ارائه شد.

جلسه هفتم، در این جلسه به بررسی مدیریت رفتارهای نامناسب پرداخته شد. پس از آن ویژگی‌های تنبیه مناسب، اشتباهات شایع والدین در به کار بردن تنبیه، و بعد از آن روش‌های مؤثر در مدیریت رفتارهای نامناسب نوجوان به مادران آموزش داده شد. در ادامه به انجام تمرین‌هایی در خصوص شناسایی رفتارهای نامناسب نوجوان مبادرت شد. سپس از مادران درخواست شد در کاربرگ تمرین کلاسی بنویسند به کدام یک از اشتباه‌های فرزندپروری در

روش‌های مدیریت خود توجه کرده‌اند. در ادامه مادران با وحدت شخصیت فرزندان‌شان، رفتار هدفمند، اجتماعی‌بودن انسان، و ذهنیت‌گرایی رفتار در جهت اصلاح رفتار فرزندان آشنا شدند. در انتها از مادران خواسته شد در کاربرد تمرین خانگی روش‌هایی را که برای مهار بدهد رفتاری نوجوان‌شان به کار می‌برند، یادداشت نمایند.

جلسه هشتم. در این جلسه محتوای اصلی جلسه‌های پیشین و تکلیف جلسه قبل مرور و بررسی شد. سپس اعضاء تجارب خود را در طول دوره آموزشی جمع‌بندی، میزان دستیابی به اهداف خود را ارزیابی، و در مورد آنچه از اعضای گروه آموختند، صحبت کردند. پس از آن به تبیین مدیریت رفتار مادران بر اساس سبک فرزندپروری‌شان پرداخته شد. در انتهای این جلسه پس‌آزمون اجرا شد.

### شیوه اجرا

پس از هماهنگی با مرکز مشاوره یارستان، از مادرانی که به این مرکز در محدوده زمانی اردیبهشت و خردادماه ۱۳۹۸ مراجع کرده بودند درخواست همکاری شد. پس از همکاری ۱۳۳ مادر با پژوهشگر و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها با ملاحظات ورود و خروج پژوهش و ملاحظات اخلاقی، ۴۰ مادر که نمره بالاتری در پرسشنامه استرس والدگری و هم‌زمان نمرات کمتری در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی کسب کرده بودند، انتخاب، و در دو گروه آزمایش و گواه به تصادف کاربندی شدند. دوره آموزشی در اتاق جلسات مرکز که شرایط آموزش و مداخله گروهی را داشت، برگزار، و 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 محرمانه‌ماندن اطلاعات به مادران توضیحات لازم ارائه شد. جلسه‌های درمان به صورت گروهی و هفتگی برای گروه آزمایش در روزهای چهارشنبه از ساعت ۱۶ الی ۱۷:۳۰ برگزار شد. گروه آزمایش به همراه گروه گواه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و در مرحله پیگیری دو ماهه به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از نسخه ۲۴ نرم‌افزار SPSS و به روش تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی مادران گروه آزمایش ۴۴/۱۸ (۵/۸۸) سال، و میانگین و انحراف معیار مادران گروه گواه ۴۵/۷۸ (۶/۲۳) بود. ۱۵ درصد مادران گروه آزمایش دارای 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) بودند. در گروه گواه نیز ۲۰ درصد مادران دارای مدرک دیپلم (۴ نفر)، ۱۵ 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 آزمایش خانه‌دار (۶)، ۳۰ درصد دارای شغل آزاد (۶ نفر)، و ۳۰ درصد نیز کارمند (۶ نفر) و ۳۵ درصد از مادران گروه گواه نیز خانه‌دار (۷ نفر)، ۲۰ درصد دارای شغل آزاد (۴ نفر) و ۴۵ درصد کارمند (۹ نفر) بودند.

### جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهشی گروه آزمایش و گواه در سه مرحله

شاخص‌های آماری		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
استرس والدگری	آزمایش	۹۲/۴۵	۲/۲۱	۸۵/۰۰	۳/۰۲	۸۴/۹۰	۳/۰۲
	گواه	۹۳/۰۵	۲/۶۴	۹۲/۱۰	۰/۹۶	۹۱/۸۵	۰/۹۶
تنظیم هیجان	آزمایش	۹۷/۲۰	۲/۳۹	۱۰۴/۸۵	۶/۰۸	۱۰۵/۲۵	۶/۰۸
	گواه	۹۹/۲۰	۲/۲۶	۹۹/۵۰	۳/۴۳	۹۸/۶۵	۳/۴۳
انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	۸۲/۴۵	۳/۳۹	۸۹/۴۵	۵/۸۴	۸۹/۴۰	۵/۸۴
	گواه	۸۱/۶۰	۳/۰۶	۸۲/۰۰	۳/۱۳	۸۱/۸۵	۳/۱۳

اطلاعات جدول شماره (۱) حاکی از کاهش نمره استرس والدگری در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون و بهبود تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون است.

### جدول ۲. نتایج آزمون مفروضه‌های آماری برای متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	کولموگراف-اسمیرنوف	آزمون لوین	مخولی	مخولی
		Z	F	$\chi^2$ مقدار	W
استرس والدگری	آزمایش	۰/۲۴	۰/۱۲	۰/۵۷	۰/۳۲
	گروه	۰/۲۲	۰/۱۸	۴۱/۷۸**	۰/۳۲
تنظیم هیجان	آزمایش	۰/۱۳	۰/۲۰	۰/۷۹	۰/۴۵
	گروه	۰/۱۳	۰/۲۰	۲۹/۵۴**	۰/۴۵
انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	۰/۱۵	۰/۲۰	۰/۵۱	۰/۳۵
	گروه	۰/۱۵	۰/۲۰	۳۸/۷۸**	۰/۳۵

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

اطلاعات مندرج در جدول شماره (۲) نشان می‌دهد نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنف مؤید برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها، و نتیجه آزمون لوین نیز نشان‌دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش (استرس والدگری، تنظیم هیجانی و انعطاف شناختی) است. همچنین آماره مؤخری برای متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که واریانس تفاوت‌ها در بین سطوح متغیر وابسته به صورت معنی‌داری متفاوت است؛ بنابراین پیش‌فرض کرویت رعایت نمی‌شود. در این شرایط باید از اصلاح اِپسِلین گرین‌هاوس گیسر استفاده شود؛ لذا برای تفسیر نتایج آزمون اثرهای درون‌آزمودنی‌ها از این آماره استفاده شد.

جدول ۳. تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه مرحله

منابع تغییرات	اجزاء	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	اندازه اثر
استرس	مراحل مداخله	۲۱۷/۰۵	۱/۸۱	۱۱۹/۸۸	۲۵/۰۶**	۰/۳۹
والدگری	مراحل × گروه	۸۷/۲۱	۱/۸۱	۴۸/۱۷	۱۰/۰۷**	۰/۲۱
	گروه	۲۶۴/۰۳	۱	۲۶۴/۰۳	۹/۸۷**	۰/۲۰
تنظیم هیجان	مراحل مداخله	۳۹۸/۸۵	۱/۲۹	۳۰۹/۱۰	۳۳/۵۸**	۰/۴۶
	مراحل × گروه	۴۳۱/۸۱	۱/۲۹	۳۳۴/۶۵	۳۶/۳۵**	۰/۴۸
	گروه	۳۳۰/۰۰	۱	۳۳۰/۰۰	۹/۳۹**	۰/۱۹
انعطاف‌پذیری شناختی	مراحل مداخله	۱۸۹/۱۵	۱/۱۸	۱۵۹/۰۵	۲۰/۷۵**	۰/۳۵
	مراحل × گروه	۱۴۵/۸۱	۱/۱۸	۱۲۲/۶۱	۱۵/۹۹**	۰/۲۹
	گروه	۴۷۲/۰۳	۱	۴۷۲/۰۳	۹/۶۸**	۰/۲۰

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

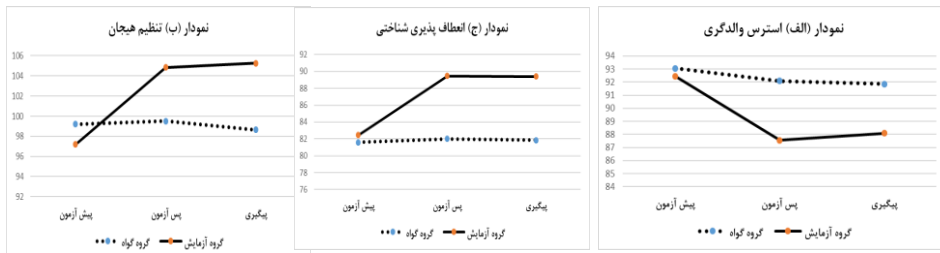
نتایج جدول شماره (۳) نشان می‌دهد که تعامل مراحل با گروه آزمایش در سه مرحله اندازه‌گیری در نمرات استرس والدگری ( $P = 0.003$ ) با اندازه اثر ۰/۲۰، تنظیم هیجان ( $P = 0.004$ ) با اندازه اثر ۰/۱۹ و بر نمره انعطاف‌پذیری شناختی ( $P = 0.004$ ) با اندازه اثر ۰/۲۰ مؤثر بوده است.

#### جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

پس‌آزمون - پیگیری		پیش‌آزمون - پیگیری		پس‌آزمون - پیش‌آزمون		شاخص‌های آماری
انحراف	تفاوت	انحراف	تفاوت	انحراف	تفاوت	
معیار	میانگین	معیار	میانگین	معیار	میانگین	
۰/۱۹	۰/۱۷	۰/۲۹	۴/۳۷**	۰/۲۹	۴/۲۰**	استرس والدگری
۰/۳۵	۰/۲۲	۰/۷۰	۳/۷۵**	۰/۵۱	۳/۹۷**	تنظیم هیجانی
۰/۱۹	۰/۱۰	۰/۵۱	۳/۶۰**	۰/۵۲	۳/۷۰**	انعطاف‌پذیری شناختی

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

در جدول شماره (۴) نتایج آزمون بونفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات استرس والدگری ( $P=0/001$ )، تنظیم هیجانی ( $P=0/001$ )، و انعطاف‌پذیری شناختی ( $P=0/001$ ) بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است. اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نمی‌باشد که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.



#### شکل ۱. تأثیر برنامه آموزش نظامدار فرزندپروری کارآمد بر متغیرهای پژوهش در سه مرحله

همان‌طور که در نمودارهای الف، ب، و ج نشان داده شده است نمره کل استرس والدگری در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون کاهش داشته و این کاهش در مرحله پیگیری نیز پایدار نشان می‌دهد. همچنین نمره کل تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون افزایش داشته و این افزایش در مرحله پیگیری نیز پایدار نشان می‌دهد، ولی در گروه گواه تغییری مشاهده نمی‌شود.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به منظور اثربخشی برنامه آموزش نظامدار فرزندپروری کارآمد بر استرس والدگری و تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری مادران دارای پسران نوجوان انجام شد. تحلیل نتایج اندازه‌های مکرر حاکی از آن بود که این برنامه بر کاهش استرس والدگری مادران مؤثر بوده است. مرور نتایج پژوهش‌ها نشان داد که هیچ پژوهش مشابهی برای مقایسه تأثیرگذاری برنامه آموزش نظامدار فرزندپروری (استپ) برآمده از رویکرد آدلر-درایکورس انجام نشده است. با این حال برخی از پژوهش‌ها مانند پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۹۶) نشان داده بودند که توانمندسازی فرزندپروری والدین می‌تواند بر استرس والدگری آن‌ها غلبه کند. در تبیین اثربخشی برنامه آموزشی نظامدار فرزندپروری آدلر-درایکورس بر مادران گروه آزمایش می‌توان گفت که در جلسات آموزش بر یادگیری طی آموزش، رخدادهای واقعی زندگی، و بازخورد تأکید شد. در کل می‌توان گفت این برنامه با کاربست اصول و فنون تأثیرگذار، افزایش هیجانات مثبت و کاهش هیجانات منفی و استرس مادران را در پی داشته است. این اصول عبارت بودند از: اصل بهبود کیفیت زمان که بر اساس اصول فنون تربیتی باعث شده که والدین به گونه‌ای از زمان استفاده کنند که هیجانات مثبت بر هیجانات منفی غلبه کند، و اصل افزایش معنا و هدف زندگی باعث شد تا والدین به تعیین اهداف و ارزش‌هایی در شیوه والدگری بپردازند که کمک می‌کند تا علی‌رغم مشکلات ناشی از شیوه‌های تربیتی، راه‌های رسیدن به رضایت و شادمانی پایدار را بیاموزند و از طریق تکالیف عملی آن‌ها را هم در محیط آموزش و هم در خارج از محیط آموزشی به اجرا درآورند. والدین گروه آزمایش از طریق آموزش اصل غنای درونی آموختند که چگونه می‌توان با اختصاص زمان کافی به خود و مدیریت استرس در کوتاه‌مدت و بلندمدت به آرامش و نشاط برسند، چگونه عادت ناپسند خود را کنار بگذارند، و برای احیای خویش برنامه‌ریزی کنند. افزون بر این، در خانواده‌های با مرزهای بیش از حد منعطف نیز ادراک نوجوان نشان‌دهنده 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. این یافته نشان‌دهنده آن است که در بافت خانواده‌محور جامعه ایرانی، برخلاف بافت حاکم بر بسیاری از جوامع دیگر که در آن تأکید بر فردیت‌گرایی است، آزاد گذاشتن بیش از حد نوجوان و مرزبندی‌های سهل‌گیرانه می‌تواند کارکردی منفی داشته و افزون 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، کاهش استرس والدگری، تنظیم هیجان، و

خوش‌فکری والدین در تربیت و تعامل با فرزند نوجوان‌شان، باعث کاهش چالش‌ها و تعارضات والد-فرزندی شده است.

همچنین نتایج این مطالعه نشان داد که برنامه آموزشی نظام‌دار فرزندپروری آدلر-درایکورس بر تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در مادران گروه آزمایش نیز مؤثر بوده است. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش خلقی و همکاران (۱۳۹۸) همسو بود. در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش نظام‌دار فرزندپروری با رویکرد آدلر-درایکورس بر بهبود تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی مادران می‌توان گفت که در این برنامه آموزش والدین مبتنی بر اصول یادگیری اجتماعی بود که در آن مادران با شناخت پیش‌آمدها و پیامدهای رفتارهای نامناسب فرزند، مشخص کردن آن‌ها، شیوه نظارت بر این رفتارها، نادیده گرفتن تعمدی و برنامه‌ریزی شده، و محرومیت موقت بدون تنبیه بدنی، تلاش کردند تا رفتارهای فرزند خود را تغییر دهند (امیری و همکاران، ۱۳۹۵). در این برنامه آموزشی تلاش شد تا رفتارهای مناسب فرزندان مورد توجه قرار گیرد؛ توجهی که می‌تواند منجر به بهبود حالات روان‌شناختی و هیجانی فرزندان شود. این فرایند باعث می‌شود تا به مرور روند بهبودی در وضعیت روان‌شناختی و فرایندهای هیجانی همچون تنظیم هیجان در مادران و فرزندان در اثر ارائه آموزش والدین با رویکرد آدلر-درایکورس مشاهده شود. در تبیینی دیگر باید بیان نمود که مبتنی بر نتایج پژوهش‌های پیشین، یکی از علل بی‌نظمی هیجانی و عدم انعطاف‌پذیری شناختی مادران، عدم وجود روش‌های بهنجار فرزندپروری از سوی والدین این نوجوانان است (چیرونیس -تاسکانو و همکاران، ۲۰۱۶). بر این اساس، آموزش والدین سبب می‌شود تا والدین اصول فرزندپروری مبتنی بر ویژگی‌های فرزندان‌شان را آموخته و با به‌کارگیری آن در تعامل خود با فرزندان، سبب می‌شوند که به بروز رفتارهای مناسب و کاهش مشکلات روان‌شناختی و هیجانی یاری رسانند. این فرایند نیز به شکل طبیعی از آسفتگی‌های هیجانی کاسته و روند بهبود تنظیم هیجانی را تسریع می‌کند. افزون بر این، نتایج نشان داد که برنامه آموزشی نظام‌دار فرزندپروری با رویکرد آدلر-درایکورس توانسته منجر به انعطاف‌پذیری شناختی مادران شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که این برنامه آموزشی با داشتن آموزه‌هایی همچون دادن استقلال به کودک، مواجه کردن کودک با پیامدهای منطقی و طبیعی بدون اعمال روش‌های تنبیهی و تأدیبی سختگیرانه، و به کار نبردن سرزنش بیش از حد و پرخاشگرایانه در قبال مشکلات رفتاری کودکان، سبب می‌شود این نوجوانان با تغییرات خلقی مداوم والدین مواجهه نشده و از این رو، خود نیز ثبات خلقی و هیجانی بیشتری را نشان دهند. این فرایند سبب می‌شود تا آن‌ها انطباق‌پذیری هیجانی بیشتری همچون همدلی و خودآگاهی هیجانی را در محیط‌های مختلف از خود به نمایش گذارند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش استفاده از پرسشنامه‌ها و برنامه آموزشی نظامدار فرزندپروری با رویکرد آلدِر- درایکورس بود که مطابق با فرهنگ کشورهای غربی تهیه شده است. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی پرسشنامه و برنامه‌های آموزشی با توجه به وضعیت اجتماعی و اعتقادی خانواده‌های ایرانی تدوین و اجرا شود.

## موازین اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در این پژوهش پس از رضایت و ابراز تمایل آزمودنی‌ها برای شرکت، جلسات ارزیابی و درمانی آغاز شد. همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه مانده و در صورت عدم تمایل به ادامه همکاری، ترک پژوهش پیامد منفی برای آنان نخواهد داشت. برای رعایت موازین اخلاقی پس از پایان پژوهش، گروه گواه نیز به دو گروه تقسیم و هر گروه در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند.

## سپاسگزاری

از مدیر مرکز مشاوره یارستان و همه مادرانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

## مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره و راهنمایی با شماره تأییدی ۱۳۹۷/۱۸۹۶۸ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۴ توسط معاونت پژوهشی دانشکده علوم تربیتی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است. نویسنده اول در طراحی، گردآوری و تحلیل آماری داده‌ها و نهایی‌سازی، نویسنده دوم در روش‌شناسی و مفهوم‌سازی، و نویسنده سوم در تحلیل آماری داده‌ها و ویراستاری نهایی نوشته نقش داشتند.

## تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.



## منابع

- اسکندری، بهاره، پوراعتماد، حمیدرضا، حبیبی عسگرآبادی، مجتبی، و مظاهری، محمدعلی. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله سبک‌های پردازش حسی بر افزایش خودکارآمدی والدگری و رابطه والد-کودک در کودکان با اختلال طیف اتیسم. *تعلیم و تربیت استثنایی*، ۱۶ (۱ پیاپی، ۱۳۸): ۲۱-۱۴
- 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): ۴۳-۷۰
- امیری محسن، پورحسین رضا، و مظفری ساغند، سسعیده. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مادران کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه/افزون‌کنشی با روش آدلر-درایکورس بر بهبود شیوه‌های والدگری و رفتارهای تضادورزانه، فرزندانشان. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۵(۵۹): ۳۰۳-۳۱۴
- 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*
- خرم‌آبادی، راضیه، پوراعتمادی، حمیدرضا، طهماسیان، کارینه، و چیمه، نرگس. (۱۳۸۸). مقایسه استرس والدگری در مادران کودکان مبتلا به اختلال اتیسم با مادران کودکان بهنجار. *خانواده پژوهی*، ۵(۳): ۳۸۷-۳۹۹
- خدابخش، روشنک، 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
- خلقی، زهرا، آقایی، اصغر، و فرهادی، هادی. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش والدین با رویکرد آدلر-درایکورس بر تنظیم هیجان و تعامل والد-فرزندی. *فصلنامه توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۰(۴): ۴۹-۳۷
- جلوداری، سمیرا، سوداگر، شیدا، و بهرامی هیدجی، مریم. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی و تنظیم شناختی هیجان در زنان دچار سرطان پستان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳ (۴ پیاپی ۵۲): ۵۲۷-۵۴۸
- دادستان، پریخ، احمدی ازغندی، علی، و حسن‌آبادی، حمیدرضا. (۱۳۸۵). تنیدگی والدینی و سلامت عمومی: پژوهشی درباره رابطه تنیدگی حاصل از والدگری با سلامت عمومی در مادران پرستار و خانه‌دار دارای کودکان خردسال. *فصلنامه روانشناسی تحولی روانشناسان ایرانی*، ۲(۷): ۱۷۱-۱۸۴
- دهقانی آرانی، اسما، آل یاسین، سیدعلی، و حاجی محمدی آرانی، میثم. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی دلبستگی درمانی و آموزش مهارت‌های فرزندپروری رویکرد آدلری بر مادران. *مجله مطالعاتی ناتوانی*، ۷(۷۵): ۷-۱

رضائی، فاطمه، غضنفری، فیروزه، و رضائیان، مهدی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی والدگری مثبت بر استرس و خودکارآمدی والدینی مادران و مشکلات رفتاری کودکان. *مجله تنبیه سلامت*؛ ۵(۱): ۷-۱۷.

زارع، حسین، و برادران، مجید. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود مهارت شناختی و انعطاف پذیری شناختی دانشجویان مضطرب. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۲(۴) پیاپی ۴۸: ۵۱۱-۴۹۱

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*، ۱(۹۲): ۹۶-۸۸

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

شیخ‌الاسلامی، علی، محمدی، نسیم، سیداسماعیلی قمی، نسترن. (۱۳۹۵). مقایسه استرس والدگری، شادکامی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی و ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۵(۴): ۴۲-۲۵

کمالی، سمیه، و ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۵). پیش‌بینی راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و ابعاد کمال‌گرایی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۰(۳): ۲۹۱-۳۱۰

عارف‌پور، امیرمحمد، شجاعی، فرشته سادات، حاتمی، محمد، و مهدوی، هدی. (۱۳۹۸). پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس تنظیم شناختی هیجان و احساس گناه در زنان دچار سرطان پستان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۴ پیاپی ۲): ۵۲۶-۵۰۹

عسگرپور، فاطمه، کربلایی محمد میگونی، احمد، و تقی‌لو، صادق. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای آسیب کودکی در رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و تنظیم شناختی هیجان در کودکان کار. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۹(۱ پیاپی ۳۳): ۱۰۳-۱۲۱

هاشمی ملک‌شاه، شهناز. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش والدین با رویکرد آدلری بر تغییر شیوه‌های فرزندپروری والدین. *فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۷(۲۷): ۱۵۹-۱۳۵

Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4): 298-301

Armstrong E., Eggins E., Reid N., Harnett P., & Dawe S. (2018). 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., Bergman, H., Kornør, H., Wei, Y., & Bennett, C. (2016). Group-based parent training programmes for improving emotional and behavioural adjustment in young children. *Cochrane Library of Systematic Reviews*, 8(8): 264-279
- Barlow, J. (2016). *Effects of parenting programmes: A review of six Campbell systematic reviews* (Campbell Policy Brief No. 1). Retrieved from
- Bornstein, M. H. (2013). *Acculturation and Parent-child Relationships: Measurement and Development*. (pp. 173-196). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Bode, A.A., George, M.W., Weist, M.D. et al. (2016). The Impact of Parent Empowerment in Children's Mental Health Services on Parenting Stress. *J Child Fam Stud*, 25(10): 3044-3055.
- Chronis-Tuscano, A, Lewis-Morrarty, E, Woods, K. E., O'Brien, K. A., Mazursky-Horowitz, H., & Thomas, S. R. (2016). Parent-Child Interaction Therapy With Emotion Coaching for Preschoolers With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 23(1): 62-78
- Christian, D. D., Perryman, K. L., & Portrie-Bethke T.L. (2017). Improving the parent-adolescent relationship with adventure-based counseling: An Adlerian perspective. *Journal of Child and Adolescent Counseling*. 3(1): 44-58.
- 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. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3): 241-253
- Dinkmeyer, D., & McKay, J.L. (2013). *Parenting Teenagers, Systematic Training for Effective Parenting of Teens*. STEP publishers.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. & Cate, R. T. (2009). Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32(2): 449-454
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P.h. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30: 1311-1327
- Heerman, W.J., Taylor, J.L., Wallston, K.A., & Barkin SL. (2017). Parenting Self-Efficacy, Parent Depression, and Healthy Childhood Behaviors in a Low-Income Minority Population: A Cross-Sectional Analysis. *Matern Child Health J*. 21(5): 1156-1165

- 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
- Lippold, M.A., Davis, K.D., Lawson, K.M. & McHale, SM. (2016) Day-to-day Consistency in Positive Parent–Child Interactions and Youth Well-Being. *J Child Fam Stud* 25(12): 3584-3592.
- 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

\*\*\*

### پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

ردیف	عبارت	هرگز	بندرت	بسیار خیلی وقتها	اغلب وقتها	همیشه
۱	احساس می‌کنم در مورد آن اتفاق ناگوار و یا شرایط تنیدگی را خودم مقصرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲	فکر می‌کنم مجبورم آنچه اتفاق افتاده است را بپذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	به احساساتم درباره تجربه ناگوار که داشته‌ام فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	به چیزهای بهتر از آنچه تجربه کرده‌ام فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵	به کارهای خوبی که می‌توانم انجام دهم فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۶	به این فکر می‌کنم که می‌توانم از این شرایط چیزهایی یاد بگیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷	به این فکر می‌کنم که از این بدتر هم می‌توانست اتفاق بیفتد.	۱	۲	۳	۴	۵
۸	به این فکر می‌کنم اتفاقی که برایم افتاده بدتر از چیزی است که بر سر دیگران آمده است.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	احساس می‌کنم دیگران مقصر این اتفاق هستند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	حس می‌کنم مسئول آن اتفاق ناگوار و یا شرایط تنیدگی را خودم هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱	فکر می‌کنم مجبورم شرایط پیش‌آمده را بپذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲	افکاری که در جریان اتفاق ناگوارم تجربه داشتم ذهن مرا به خود مشغول می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳	به چیزهای خوبی فکر می‌کنم که پیش از آن به آن‌ها نپرداختم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴	به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم با شرایط پیش‌آمده به بهترین نحو کنار بیایم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵	به این فکر می‌کنم که می‌توانم بعد از این اتفاق فرد قوی‌تری باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	به این فکر می‌کنم که دیگران شرایط بدتر از این را هم تجربه کرده‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷	مرتب به میزان فاجعه‌آمیز بودن تجربه‌ای که داشته‌ام فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸	احساس می‌کنم دیگران مسئول این اتفاق هستند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹	به اشتباه‌هایی که در آن شرایط مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰	فکر می‌کنم نمی‌توانم در مورد اتفاق رخ داده چیزی را عوض کنم.	۱	۲	۳	۴	۵

۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	تمایل دارم دلیل احساساتی را که در جریان اتفاق ناگوار داشته‌ام بفهمم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲	در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار به چیزهای خوشایند فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳	به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم شرایط را عوض کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴	به این فکر می‌کنم که این شرایط ناگوار می‌تواند ابعاد مثبتی هم داشته باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵	به این فکر می‌کنم که این اتفاق در مقایسه با اتفاق‌های دیگر خیلی هم بد نبوده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶	فکر می‌کنم اتفاقی رخ داده بدتر از آن چیزی است که می‌توانست برای کسی اتفاق بیفتد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷	به اشتباه‌های دیگران که باعث این اتفاق شد فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	فکر می‌کنم که علت اصلی این اتفاق‌های ناگوار و شرایط تنیدگی زا خودم هستیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹	فکر می‌کنم باید یاد بگیرم با آن زندگی کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰	گرفتار احساساتی هستم که شرایط ناگوار برایم ایجاد می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱	به تجارب خوب فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲	به نقش‌های برای عملکرد بهتر فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳	به ابعاد مثبت مسئله فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴	به خودم می‌گویم در زندگی اتفاق‌های ناگواری وجود دارد که باید با آن روبه‌رو شد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵	مدام به میزان وحشتناکی شرایط پیش‌آمده فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۶	حس می‌کنم علت اصلی این اتفاق دیگران هستند.

\*\*\*

### پرسشنامه استرس والدگری

کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	عبارت	رتبه
۱	۲	۳	۴	۵	اغلب احساس می‌کنم که نمی‌توانم کارها را به‌خوبی انجام دهم.	۱
۱	۲	۳	۴	۵	هرگز انتظار نداشتم که بخشی از زندگی‌ام را برای رفع احتیاجات فرزندم مصرف کنم.	۲
۱	۲	۳	۴	۵	احساس می‌کنم که مسئولیت‌های من به عنوان والد مرا در دام خود اسیر کرده	۳
۱	۲	۳	۴	۵	از وقتی این بچه به دنیا آمده دیگر نتوانستیم کارهای جدید انجام دهیم	۴
۱	۲	۳	۴	۵	از وقتی که بچه‌دار شده‌ام، هرگز نتوانسته‌ام کارهای موردعلاقه‌ام را انجام بدهم.	۵
۱	۲	۳	۴	۵	در مورد آخرین لباسی که برای خودم خریده‌ام، حساس ناراحتی می‌کنم.	۶
۱	۲	۳	۴	۵	چیزهای بسیار زیادی در مورد زندگی‌ام مرا نگران می‌کنند.	۷
۱	۲	۳	۴	۵	بچه‌دار شدن، بیش از حد انتظار، مشکلاتی را در روابط با همسرم ایجاد کرده است.	۸
۱	۲	۳	۴	۵	من احساس می‌کنم تنها و بدون دوست هستم	۹
۱	۲	۳	۴	۵	وقتی به میهمانی می‌روم معمولاً انتظار ندارم که به من خوش بگذرد.	۱۰

اثربخشی برنامه آموزش نظامدار فرزندپروری کارآمد بر استرس والدگری، تنظیم هیجان...

۱	۲	۳	۴	۵	۱۱	رغبت و توجه من نسبت به دیگران مانند گذشته نیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲	چیزها برایم مانند گذشته لذتبخش نیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳	فرزندم کمتر کارهایی را انجام می‌دهد که بتواند مرا خوشحال کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴	گاهی احساس می‌کنم که فرزندم دوست ندارد و دلش نمی‌خواهد که پیش من باشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵	گشاده‌رویی فرزندم نسبت به من کمتر از آن است که انتظار دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶	وقتی کارهایی را برای فرزندم انجام می‌دهم احساس می‌کنم که ارزش زیادی برای آن‌ها قائل نیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷	وقتی فرزندم بازی می‌کند، اغلب لبخند نمی‌زند و یا نمی‌خندد.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸	به نظر نمی‌رسد فرزندم بتواند با همان سرعتی یاد بگیرد که بیشتر بچه‌های دیگر یاد می‌گیرند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹	به نظر نیم رسد فرزندم به اندازه بچه‌های دیگر بخندد
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰	توانایی فرزندم در حد انتظار من نیست
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱	برای فرزندم بسیار سخت است و مدت‌ها طول می‌کشد تا به چیزهای جدید عادت کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲	من انتظار داشتم که احساساتم نسبت به فرزندم گرم و صمیمی‌تر از احساس کنونی‌ام باشد و این مسئله مرا ناراحت می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳	گاهی فرزندم برای این که مرا آزار دهد کارهای ناراحت‌کننده‌ای می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴	به نظر می‌رسد که ناراحتی و گریه فرزند من از اغلب بچه‌های دیگر بیشتر است
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵	وقتی فرزندم از خواب بیدار می‌شود، معمولاً بدخلق است
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶	احساس می‌کنم که فرزندم بسیار دمدمی است و به‌آسانی برانگیخته می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷	تعداد بسیار کمی از کارهای فرزندم مرا ناراحت می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸	فرزندم وقتی اتفاقی می‌افتد دوست ندارد، عکس‌العمل شدیدی از خود نشان دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹	فرزندم به‌آسانی در برابر کوچک‌ترین چیزها برافروخته می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۰	تنظیم برنامه خواب و غذای فرزندم سخت‌تر از آنی بود که انتظار داشتم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۱	بعضی از کارهای فرزندم به‌شدت مرا ناراحت می‌کند
۱	۲	۳	۴	۵	۳۲	مسائل مربوط به فرزندم بیشتر از آن هستند که انتظار داشتم
۱	۲	۳	۴	۵	۳۳	خواسته‌های فرزندم بیشتر از اغلب بچه‌های دیگر است

عبارت

یک والد بسیار خوب  
 بهتر از یک والد متوسط  
 یک والد متوسط هستم  
 کسی هستم که برای والد  
 بودن مشکلاتی دارد  
 یک والد خوب نیستم

ردیف

۳۴	احساس می‌کنم که من عبارت	۱ بسیار آسان‌تر از حد انتظار من	۲ کمی آسان‌تر از حد انتظار من	۳ تقریباً به اندازه انتظار من است	۴ کمی سخت‌تر از حد انتظار من است	۵ بسیار سخت‌تر از حد انتظار من است	۶	۷	۸	۹	۱۰
۳۵	به این نتیجه رسیده‌ام که وادار کردن فرزندم به انجام کاری یا منع کردن از انجام کاری بسیار سخت‌تر از حد انتظار است	۱ تا ۴	۴ تا ۵	۵ تا ۶	۶ تا ۷	۷ تا ۸	۸ تا ۹	۹ تا ۱۰	۱۰ و بیشتر	عبارت	ردی
۳۶	با دقت فکر کنید و تعداد کارهایی را که فرزندتان انجام می‌دهد و باعث ناراحتی شما می‌گردد مشخص کنید. مثلاً اتلاف وقت، گوش ندادن به حرف، فزون کنشی، گریه کردن، ایجاد مزاحمت، دعوا، نق و غیره.	۱ کاملاً موافقم	۲ موافقم	۳ تا حدی موافقم	۴ نه موافق و نه مخالفم	۵ تا حدی مخالفم	۶ مخالفم	۷ کاملاً مخالفم	۸	۹	۱۰

\*\*\*

### پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی

عبارت	کاملاً موافقم	مخالفم	تا حدی موافقم	نه موافق و نه مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱. در ارزیابی موقعیت‌ها توانایی خوبی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲. هنگام روبرویی با موقعیت‌های دشوار برای تصمیم‌گیری مشکل دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳. قبل از تصمیم‌گیری، گزینه‌های گوناگون را در نظر می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴. وقتی با موقعیت‌های دشوار روبرو می‌شوم، احساس می‌کنم کنترل خودم را از دست خواهم داد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵. دوست دارم به موقعیت‌های دشوار از نقطه‌نظرهای مختلف نگاه کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶. قبل انجام رفتار دنبال اطلاعاتی که سریعاً در دسترس نیستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷. هنگامی که با موقعیت‌های دشوار روبرو می‌شوم، احساس پریشانی می‌کنم و نمی‌توانم برای حل موقعیت فکر کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸. سعی می‌کنم مسائل را از نقطه نظر افراد دیگر نگاه کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹. اینکه برای برخورد کردن با موقعیت‌های دشوار یک‌راه معین و قطعی وجود ندارد آزرده می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۰. خود را در موقعیت‌های دیگران گذاشتن برایم آسان است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. وقتی موقعیت دشوار روبه‌رو می‌شوم، نمی‌دانم چه کار انجام دهم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. از جنبه‌های گوناگون به موقعیت‌های دشوار نگاه کردن مهم است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. در موقعیت‌های دشوار قبل از اینکه تصمیم بگیرم چگونه رفتار کنم گزینه‌های مختلف را در نظر می‌گیرم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. به‌طور معمول یک موقعیت از نقطه‌نظرهای مختلف نگاه می‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. من قادرم دشواری‌هایی زندگی با آن‌ها روبه‌رو می‌شوم غلبه نمایم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. من هنگام نتیجه‌گیری در مورد علل رفتار، تمام اطلاعات و واقعیت‌های موجود را در نظر می‌گیرم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. در موقعیت‌های دشوار حس می‌کنم قدرتی برای تغییر ندارم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. وقتی با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو می‌شوم، درنگ کرده و سعی می‌کنم به راه‌های مختلف برای حل آن فکر کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. می‌توانم به بیشتر از یک‌راه حل برای حل موقعیت دشواری که با آن روبه‌رو شده‌ام فکر کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. قبل از پاسخ شرایط دشوار، می‌توانم گزینه مختلف در نظر بگیرم.

\*\*\*