



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان

نامه تحصیلی جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

عنوان:

اثر بخشی آموزش نشست های خانوادگی به والدین مبتنی بر رویکرد آدلر- درایکورس بر بهبود خودکنترلی دانش آموزان

استاد راهنما:

دکتر حمید علیزاده

استاد مشاور:

دکتر سیده خدیجه آراین

استاد داور:

دکتر عبدالله شفیع آبادی

پژوهشگر:

مهدیه خاکسار

1389

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش نشست های خانوادگی مبتنی بر رویکرد آدلر - درایکورس به والدین بر روی خودکنترلی دانش آموزان انجام گرفت. بر این اساس، فرضیه پژوهش شامل: آموزش نشست های خانوادگی مبتنی بر رویکرد آدلر - درایکورس به والدین و بررسی اثربخشی آن بر افزایش خودکنترلی دانش آموزان بود. در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی استفاده شده است جامعه آماری آن پژوهش کلیه والدین دانش آموزان پسر است که در مقطع دبستان مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه این پژوهش، والدین ۳۰ نفر از دانش آموزان سال اول بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس اندازه گیری خودکنترلی (SCRS) که توسط کندال و ویلکاکس تهیه شده، استفاده گردید ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۹۸ و از روش بازآزمایی ۰/۸۴ است. این پرسشنامه قبل و بعد از جلسات آموزشی به معلم دانش آموزانی داده شد که به عنوان نمونه انتخاب شده بودند بعد از تحلیل داده ها، نتایج نشان داد که بین نمرات خودکنترلی دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون و در سطح اطمینان ۹۹٪ تفاوت معناداری وجود ندارد. بر این اساس نتیجه گیری می شود احتمالاً به دلیل ملاحظه های فرهنگی، و محدودیت های مطرح شده در بخش بحث و نتیجه گیری و همچنین جنبه های عصب شناختی خودکنترلی، نشست های خانوادگی در بهبود خودکنترلی فرزندان موثر نبوده است.

کلید واژه ها : نشست های خانوادگی، خودکنترلی، دانش آموزان

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش

۸مقدمه
۸بیان مساله
۱۲اهمیت و ضرورت
۱۳هدف پژوهش
۱۳فرضیه های پژوهش
۱۳متغیر های پژوهش
۱۴تعاریف نظری
۱۴تعاریف عملیاتی

فصل دوم: پیشینه پژوهش

۱۶مقدمه
۱۶آدلر و روانشناسی فردی
۱۹اصول بنیادی روانشناختی آدلری ها
۱۹تعامل اجتماعی
۱۹هدفمندی رفتار
۲۱کل گرایي
۲۱تلاش برای برتری
۲۲منظومه خانواده
۲۶ادراک ذهنی
۲۶شیوه زندگی
۲۷علاقه ی اجتماعی

۲۸سبک های فرزندپروری:
۲۸ - ناز پروردگی و لوس بار آوردن
۳۰ - فضای خودکامگی
۳۱ - دموکراتیک
۳۲ روش های کارآمد فرزند پروری دموکراتیک:
۳۲ اهداف رفتاری:
۳۳ - توجه طلبی
۳۵ - قدرت طلبی
۳۶ - انتقام گیری
۳۷ - نشان دادن عدم کفایت
۳۷ - تشخیص اهداف کودک
۳۰ دلگرمی
۴۰ پیامد های منطقی و طبیعی
۴۱ نشست های خانوادگی:
۴۲ - اصول اجرایی نشست های خانوادگی
۴۴ - شرایط اجرایی نشست های خانوادگی
۴۴ ۱. ساختار نشست ها
۴۵ ۲. راه های شروع
۴۵ ۳. فراهم کردن امکانات
۴۶ ۴. اولین نشست خانوادگی
۴۶ ۵. نکته هایی برای اجرای نشست ها
۴۸ مشکلات نشست های خانوادگی

۴۹ خودکنترلی
۵۳ - اهمیت خودکنترلی کودکان
۵۳ - نگرانی در مورد خودکنترلی کودکان
۵۴ - تاثیر والدین بر خودکنترلی کودکان

فصل سوم: روش اجرایی پژوهش

۵۶ مقدمه
۵۶ طرح پژوهش
۵۶ روش اجرا
۵۷ جامعه آماری
۵۷ نمونه و روش نمونه گیری
۵۷ روش گردآوری داده ها
۵۸ ابزار پژوهش
۵۸ - پایایی و روایی مقیاس خودکنترلی
۵۸ - شیوه ی نمره گذاری مقیاس خودکنترلی
۵۸ روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: تحلیل داده ها

۶۰ شاخص های آمار توصیفی
۶۰ شاخص های آمار استنباطی

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۶ خلاصه یافته های پژوهش
۶۸ محدودیت های پژوهش
۶۸ پیشنهادهای پژوهشی

منابع فارسی ۶۹

منابع لاتین ۷۱

پیوست ها:

پیوست الف: ساختار جلسات آموزشی

پیوست ب : آزمون

فصل اول
کلیات پژوهش

مقدمه

همزمان با تحولات جوامع، فعالیت های بشری نیز روز به روز گسترده تر و متنوع تر شده و به این ترتیب زمینه های لازم برای ایجاد ارتباطات بیش تر بین افراد جامعه، افزایش یافته است این امر موجب شده است که برقراری ارتباط و مشارکت در کارها به عنوان یکی از ضروری ترین پدیده های زندگی امروز محسوب گردد لازمه فعالیت گروهی فراهم ساختن بستر مشارکتی مورد نیاز از جمله سازگاری روانی، عاطفی و فکری فرد با جمع، و ایجاد مهارت های لازم در افراد به منظور شرکت آنان در یک فعالیت گروهی است (وفادار، ۱۳۸۲).

در زمان های قدیم برای ارتباط برقرار کردن با بچه ها مشکلات کمی وجود داشت و والدین می دانستند که چه کاری انجام دهند، و وادار کردن بچه ها به کاری که قرار بود انجام دهند امکان پذیر بود. به عبارتی تربیت کودکان همواره بر اساس روش های سنتی بود با تغییر جامعه از استبدادی به دموکراتیک، روش های سنتی تاثیر گذاری بر کودکان منسوخ شد (درایکورس، گرونوالد و چایلدرزپیر^۱، ۱۹۹۸، ترجمه ی علیزاده و روحی، ۱۳۸۸) امروزه والدین باید چگونگی ایجاد انگیزه در زمینه ی مشارکت کودک، احترام به نظم و تمایل در پذیرش مسئولیت در قبال تمام اعضای خانواده را بدانند و در کودک برانگیزانند. اعضای خانواده ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر و با جامعه دارند به همین جهت مشکل هر یک از آنان خواسته یا ناخواسته همه ی اعضای خانواده را درگیر خواهد کرد. از طرف دیگر خانواده برای رویا رویی با مسائل از توان مندی های زیادی برخوردار است که باید از آنها به خوبی استفاده کند. یکی از این توانمندی ها، نظام خانوادگی است. اگر تدابیری اتخاذ شود که موضوعات خانوادگی توسط اعضای آن بررسی شده، و متناسب با موقعیت خانواده تحت کنترل قرار گیرد، بیانگر آن خواهد بود که کارایی نظام خانواده افزایش یافته است. یکی از روش هایی که در این جهت می تواند مورد استفاده قرار گیرد نشست های خانوادگی است. نشستهای خانوادگی فرصت مناسبی است تا ضمن بررسی معضلات خانواده از تمام توان آن برای رفع مشکلات بهره گرفته شود (دینک مایر و مکی، ۱۹۸۳، ترجمه رئیس دانا، ۱۳۸۷).

بیان مساله

آدلر (به نقل از مکدوناف^۲، ۱۹۷۶) چنین معتقد است که بخش عمده ای از مشکلات نوجوانان و کودکان در محیط خانواده آغاز شده و به وسیله ی آن محیط تداوم پیدا می کند بدین ترتیب، این نتیجه بدست می آید که مداخله در این بافت، روش

^۱ Dreikurs, & Pepper, & Grunwald,
^۲ McDonough

ایده آلی برای پیشگیری و نیز درمان خواهد بود هدف اولیه این آموزش ها عبارتند از: فراهم کردن محیطی که در آن اعضای خانواده اصول برابری اجتماعی، احترام متقابل و همکاری را بیاموزند. در این دیدگاه فرض بر این است که مشکلات فرد ناشی از تعامل با گروه مشکل دار است و بنا براین باید از طریق گروه درمان شود. از این رو تاکید دیدگاه آدلر به جای فرد بر خانواده و سیستم اجتماعی است (مکدوناف، ۱۹۷۶).

والدین موثر بودن، یکی از خطرترین و پرتلاش ترین وظایف در زندگی است (دینک مایر و مکی^۱، ۱۹۸۹، ترجمه مهرداد فیروزبخت، ۱۳۸۷). هر کدام از ما برای برقراری ارتباط با فرزندانمان شیوه معینی داریم که می توانیم آن را به عنوان سبک فرزندپروری خود در نظر بگیریم فرزندپروری سبک های متفاوتی دارد که سه مورد از رایج ترین آنها عبارتند از: ۱. خودکامه: در این سبک، محدودیتهای غیر منطقی اعمال می شود و والدین یا به کودکان اصلا آزادی نمی دهند یا آزادی اندکی می دهند. ۲. طردکننده: در این سبک به کودکان آزادی بسیاری داده می شود و هیچ محدودیتی در مورد آنها اعمال نمی شود. ۳. دموکراتیک: در این سبک، والدین به فرزندانشان می آموزند که بین آزادی و محدودیت، تعادل ایجاد نمایند (دینک مایر و مکی، ۱۹۸۳، ترجمه رئیس دانا، ۱۳۸۷).

آدلر (به نقل از درایکورس و کاسل^۲، ۱۳۸۶) به ساختار شخصیتی انسان که بر اساس آن، آدمی می تواند زندگی دموکراتیک و آزادی را داشته باشد، اشاره می کند هم چنین یک سلسله اصول بنیادی روان شناختی متناسب با اصول دموکراتیک را مطرح می کند این پنج اصل عبارتند از:

۱. انسان موجودی اجتماعی است

۲. تمام رفتارها هدفدار هستند

۳. انسان موجودی تصمیم گیرنده است

۴. انسان یک واحد کل است

۵. انسان واقعیت را چیزی می داند که درک می کند؛ نه چیزی که وجود دارد (درایکورس و کاسل، ترجمه واثقی و داداش زاده، ۱۳۸۶).

^۱. Dinkmeyer & Mckay

^۲. Dreikurs & Cassel

سه برنامه ای که در حد وسیع استفاده می شود عبارتند از برنامه استپ (STEP) یا تربیت سیستماتیک برای فرزند پروری کارآمد^۱ (دینک مایر وماکی، ۱۹۸۹)، والدین فعال امروزی^۲ (پاپکین، ۱۹۹۳) و انضباط مثبت^۳ (نلسون، ۱۹۹۶) است.

تمامی این برنامه ها روی سبک های والدینی دموکراتیک^۴ متمرکز است آموزش والدین بر اساس اصل های فرزند پروری شامل، اهداف رفتاری^۵، زبان دلگرمی^۶، پیامد های طبیعی و منطقی^۷، نشست های خانوادگی^۸. هدف از هر یک از برنامه های آدلری کمک به والدین برای پرورش فرزندان مسئولیت پذیر، هماهنگ و خود نظم است (دینک مایر وماکی، ۱۹۸۹؛ درایکورس و سولتز^۹، ۱۹۶۴؛ نلسون^{۱۰}، ۱۹۹۶؛ پاپکین^{۱۱}، ۱۹۹۳ به نقل از چانگ و ریتر^{۱۲}، ۲۰۰۴).

یکی از این اصل های فرزندپروری دموکراتیک، نشست یا ملاقات های خانوادگی است. نشست های خانوادگی، نشست های برنامه ریزی شده ای هستند که متشکل از همه افراد خانواده است که تمایل به شرکت در جلسه دارند. نشست های خانوادگی می توانند حلقه هایی باشند که پیوند های خانوادگی را محکمتر می کنند، گر چه نمی توانند داری تمام دردهای خانواده باشد، ولی موجودیت آنها قابل ملاحظه است و عامل مهمی در توسعه ی روابط خانوادگی آزادمنشانه به حساب می آیند روابط خانوادگی آزادمنشانه، مبتنی بر اصول برابری، احترام متقابل و نظم است در نظامی که احترام متقابل حاکم است، افراد به این دلیل که نیاز به انجام کار، را درک می کنند، در انجام آن می کوشند و زمانی احساس رضایت خواهند کرد که بین کارهایی که توسط دو یا چند نفر انجام می شود، هماهنگی لازم وجود داشته باشد نشست های خانوادگی می تواند با پیش بینی زمان برقراری قوانین، تصمیم گیری ها، تشخیص اتفاقات خوبی که در خانواده اتفاق افتاده و اشاره به نقاط قوت هر یک از اعضای خانواده، هماهنگی خانوادگی را ارتقاء دهد با افزایش هماهنگی در خانواده، روحیه همکاری تقویت می شود همکاری، به انجام دادن کار با یکدیگر اشاره دارد نظام مبتنی بر همکاری و مشارکت به موجودیت و فردیت هر یک از افراد جامعه اهمیت می دهد کودکان در چنین شرایطی، احساس تعلق خاطر می کنند و به آرامش می رسند انسان آزاد به دلیل داشتن حس همکاری، تمایل به یادگیری و توانایی تصمیم گیری مناسب در موقعیت های مختلف، توانایی انتخاب بیشتری دارد که به آنها

^۱. systematic training for effective parenting

^۲. active parenting today

^۳. positive discipline

^۴. democratic parenting style

^۵. goals of behavior

^۶. language of encouragement

^۷. logic & natural consequences

^۸. family meeting

^۹. Dreikurs & Soltz

^{۱۰}. Nelsen

^{۱۱}. Popkin

^{۱۲}. Chang & Ritter

اجازه می دهد نتیجه تصمیماتشان را تجربه کنند و احساس مسولیت کنند(دینک مایر و مکی، ۱۹۸۳، ترجمه رئیس دانا، ۱۳۸۷)

نشست خانوادگی حداقل هفته ای یک بار انجام می شود. این نشست ها به هر کسی اجازه می دهد که در خانواده ارتباط برقرار کند شنیده شود. زمان نشست ها می تواند زمانی باشد که در هفته برنامه ریزی می شود، بحث درمورد برنامه های خانواده، همانند پیامدهای منطقی صحبت کردن در مورد تکرار بد رفتاری. والدین ایجاد و استفاده موثر از این نشست ها در خانواده را از طریق گروههای آموزش والدین آدلری یاد می گیرند (چانگ و ریتر، ۲۰۰۴).

شاید یکی از جامع ترین اهداف آموزش و پرورش در هر جا این باشد که به کودکان آموزش داده شود تا مسولیت اعمال خود را بپذیرند، زیرا جامعه ای که ما در آن زندگی می کنیم، انتظار دارد که مدارس، همانطور که خواندن، نوشتن و حل مسائل ریاضی را به کودکان آموزش می دهند، مسولیت پذیری^۱ را به آنها آموزش دهند تا به شهروندان مسئول تبدیل شوند.

مسئولیت پذیری با مفهومی که منبع کنترل^۲ نامیده می شود ارتباط دارد. منبع کنترل به ادراک فرد از آنچه باعث رفتارش شده، اشاره دارد (ویلیامز، لانگ^۳، به نقل از ورکمن و کاتز^۳ ۱۹۷۹). اگر فرد دریابد که اعمالش نتیجه عوامل بیرونی است شکست یا موفقیت خود را به عوامل خارجی نسبت می دهد و آنهایی که منبع کنترل درونی دارند احساس مسولیت را معمولاً نهفته در خودشان می دانند.

کودکانی که منبع کنترل درونی دارند، اساساً نسبت به آنهایی که منبع کنترل بیرونی دارند، انگیزش بیشتری برای تداوم کار دارند. افراد با منبع کنترل درونی، خود را برای مقابله با رویدادها باور دارند. به ویژه، آنها باور دارند که این اعمالشان است که باعث به وجود آمدن رخدادها می شود نه وقایع تصادفی یا خارجی (ورکمن و کاتز، ۱۹۹۵ ترجمه محمد اسماعیل، ۱۳۸۳). در نتیجه، خودکنترلی^۴ افراد را به سوی منبع کنترل درونی سوق می دهد. از نظر گلמן خودکنترلی یعنی توانایی کنترل و اداره کردن عواطف، هیجان ها و تکانه های خود و انطباق با محیط، توانایی حفظ آرامش در شرایط بحرانی و استرس زا و توانایی خودانگیزی درونی است. به عبارتی، خودکنترلی توانایی کنترل عواطف و هیجان ها و رفتارهای صادقانه ی درست است.

^۱ . taking responsibility

^۲ . locus of control

^۳ . Williams & Long

^۴ .self-control

خود کنترلی به معنای سرکوب کردن احساسات و هیجان‌ها نیست و بدین شکل نیست که سد دفاعی محکمی در مقابل احساسات و خودانگیزی‌های خود درست کنیم. در مقابل خودکنترلی به این می‌پردازد که ما یک انتخاب برای چگونگی ابراز احساساتمان داریم و چیزی که مورد تاکید است روش ابراز احساسات می‌باشد، به شکلی که این روش ابراز بتواند هم جریان تفکر را تسهیل کند و هم از انحراف آن جلوگیری نماید (گلمن، ۱۹۹۵، ترجمه پارسا، ۱۳۸۰).

بسیاری از دانش‌آموزان، در زمینه‌ی استفاده از مهارت‌های خودکنترلی مشکل دارند آنها قادر نیستند تا به خاطر رفتارشان به خودشان بازخورد دهند یا اعمالشان را مورد ارزیابی و نظارت قرار داده، و به خاطر رفتار مولد و موثر به خودشان پاداش دهند و یا در مدت زمانی که فردی به مدت طولانی در کنارشان نیست به طور مولد عمل کنند. در این میان، نظام تعلیم و تربیت در ایجاد فرصتهای تحول و توسعه، نقش کلیدی و محوری دارد و این مهم از طریق توانمندسازی عوامل انسانی میسر خواهد شد و از طرف دیگر، در مدارس همواره بر اهمیت کار کردن با والدین و خانواده‌های دانش‌آموزان بسیار تاکید شده است، اما به نظر می‌رسد که آموزش والدین با استفاده از چند روش سنتی برای به‌صحنه آوردن آنان مناسب نمی‌باشد با توجه به اینکه دگرگونی‌های اساسی و متناسب، سبب تحول در جامعه‌ی ما شده است پذیرش شیوه‌های استبدادی تقریباً منسوخ و پایان یافته است. روشهای مستبدانه در تعلیم و تربیت کم‌تاثیر و تحمل‌ناپذیر شده است این در حالی است که شیوه‌های همکاری تشویق‌آمیز در حال توسعه‌اند و نیاز به روش‌هایی برای آموزش والدین است که مبتنی بر دموکراسی باشد (دینک مایر و کارلسون^۱، ترجمه جمالی و همکاران، ۱۳۸۳).

با توجه به مطالب بالا در پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال هستیم که آیا آموزش نشست‌های خانوادگی به والدین مبتنی بر رویکرد آدلر- درایکورس در بهبود خودکنترلی دانش‌آموزان موثر است؟

اهمیت و ضرورت

از جمله ویژگی‌های شخصیتی که به نظر می‌رسد در بهداشت روانی افراد و موفقیت آنها در کار، تحصیل و زندگی موثر باشد توانایی کنترل خود است. ایجاد توانایی خودکنترلی بنا به چندین دلیل مهم است الف) دانش‌آموزان را به وسایلی مجهز می‌کند که بتوانند با دنیایی که با بازخورد رفتاری متاخر و ناپایدار روبرو هستند مقابله کنند ب) نسبت به رفتارشان احساس مسئولیت کنند ج) نیاز به ترویج حفظ و تعمیم تغییرات مثبت رفتاری است. برای رسیدن به این نوع توانایی در دانش‌آموزان، علاوه بر مسائل آموزشی، مسائل پرورشی دانش‌آموزان نیز مورد توجه است که اگر این مهم در افراد ایجاد شود رفتار دارای استحکام بیشتر و انگیزه لازم خواهد بود. (دینک مایر و کارلسون، ترجمه جمالی و همکاران، ۱۳۸۳).

^۱. Carlson

از آنجایی که آموزش و پرورش کلید توسعه همه جانبه جوامع بشری است و اساسی ترین وظیفه و مأموریت را در راستای تربیت انسانی کیفی، توسعه یافته و مولد دارد و از طرفی روش های کهنه ی تعلیم و تربیت که از جوامع خود کامه گذشته به ما منتقل شده است، دیگر نمی تواند در جامعه دموکراتیک موثر و مفید واقع شوند. پس ناگزیریم به روابط خود با دیگران شکل تازه ای بدهیم زیرا رابطه ها تغییر کرده اند. رابطه بزرگسال و کودک در گذشته بر اساس سلطه گری و سلطه پذیری بوده است در حالی که امروزه بر اساس برابری، می توان بر مشکلات و مسائل تربیتی فائق آمد. لیکن امروزه، والدین یا معلمان آگاهی لازم را در این مورد ندارند. چنانچه بخواهیم در آینده زندگی مسالمت آمیزی را در کنار هموعان خود داشته باشیم، باید سنت های تازه ای را برای تعلیم و تربیت فرزندان خود پی- ریزی کنیم (درایکورس و کاسل، ترجمه واثقی و داداش زاده، ۱۳۸۶).

رسیدن به خودنظمی در کودکان یکی از اهداف برنامه های آموزشی آدلری ها به والدین است و از مدتها قبل، در جامعه برای افرادی که به نحوی با کودکان سر و کار دارند، مانند معلمان، مشاورین، و... آموزش های ویژه ای وجود داشته است، ولی برای آنان که در زندگی کودکان مهمترین نقش یعنی وظیفه پرورش فرزندان را بر عهده دارند هیچ آموزش خاصی وجود نداشته است امروزه، به علت تحولات اجتماعی، نیاز والدین به آموزش به وضوح دیده شده است. بنابراین پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش نشست های خانوادگی به خانواده مبتنی بر رویکرد آدلر- درایکورس در بهبود خودکنترلی دانش آموزان می پردازد.

هدف

در این پژوهش سعی بر آن است تا اثربخشی آموزش نشست های خانوادگی مبتنی بر رویکرد آدلر- درایکورس به والدین برخوردارکنندگی دانش آموزان تعیین گردد.

فرضیه پژوهش

۱. آموزش نشست های خانوادگی مبتنی بر رویکرد آدلر- درایکورس در افزایش خود کنترلی دانش آموزان موثر است.

متغیرهای پژوهش

متغیرها در این پژوهش عبارتند:

متغیر مستقل: آموزش نشست های خانوادگی به والدین

متغیر وابسته: خودکنترلی دانش آموزان

متغیرهای کنترل: تحصیلات دانش آموزان، جنس، سن، تحصیلات والدین

تعریف واژگان و مفاهیم اختصاصی طرح

الف) تعاریف نظری

نشست های خانوادگی: نشست های خانوادگی، گرد همایی های منظم و برنامه ریزی شده ی همه اعضای خانواده است و هدف از آن حل مشکلات و برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف به کمک یکدیگر است تا اعضا ۶ خانواده احساس کنند نظرات آنها مهم است و دارای فرصت برابر در فرایند تصمیم گیری اند و حس مسئولیت افراد را در مقابل رفتارشان تقویت کند (دینک مایر و مکی، ۱۹۸۳، ترجمه رئیس دانا، ۱۳۸۷).

خودکنترلی: واکنش های هیجانی خود نسبت به مردم و وضعیت های مختلف را مدیریت کردن (برادبری و گریکور، ۲۰۰۵، ترجمه گنجی، ۱۳۸۴)

ب) تعاریف عملیاتی

نشست های خانوادگی: در این پژوهش عبارت است از مجموعه فعالیت هایی که پژوهشگر در چارچوب دستورالعمل برای نشست های خانوادگی (درایکورس، گرونوالد و پپر، ۱۹۹۸، ترجمه علیزاده و روحی، ۱۳۸۸) تنظیم شده (پیوست الف) و در نه جلسه به صورت هفتگی و هفته ای دو بار و هر روز یک ساعت و نیم به والدین دانش آموزان آموزش داده می شود. نشست های منظم خانوادگی، اعضای خانواده را به طرف همفکری و همکاری برای حل مشکلات می برد و با هم کار کردن و رشد کردن را تدارک می بیند.

خودکنترلی: خودکنترلی عبارت است از نمره ای که هر یک از دانش آموزان در مقیاس اندازه گیری خودکنترلی (SCRS) که توسط کندال و ویلکاکس^۱ (۱۹۷۹) تهیه شده به دست می آورند (پیوست ب).

^۱ . Kendall & Wilcox

فصل دوم

ادبیات پژوهش

برای بسیاری از والدین بیدار کردن بچه ها در صبح و روانه کردن به موقع آنها به رختخواب در شب بدون دعوا و سرصدا بسیار سخت است. خانواده های زیادی روزشان را با دعوا شروع می کنند بسیاری از کودکان خردسال تمایل طبیعی شان را برای خوردن غذا از دست می دهند. برای این کار یا باید ناز آنها را کشید یا تهدیدشان کرد که در هر صورت هر وعده غذا به عذاب تبدیل می شود چطور می توان کاری کرد که بچه ها اتاق شان را تمییز نگه دارند یا اسباب بازی هایشان را توی دست و پا نریزند. (درایکورس، گرونوالد و چایلدرزپیر، ۱۹۹۸، ترجمه ی علیزاده و روحی، ۱۳۸۸) خودکنترلی حالتی است در درون فرد که او را به انجام وظایفش متمایل می سازد بدون آنکه عامل خارجی او را تحت نظارت داشته باشد (زارع، ۱۳۸۴).

از مدت ها قبل، در جامعه برای افرادی که به نحوی با کودکان سرو کار دارند آموزش ویژه ای وجود داشته است ولی آنان که در زندگی کودکان مهمترین نقش را بر عهده دارند یعنی والدین، وظیفه پرورش فرزند را بدون آموزش شروع می کنند. امروزه به علت تحولات اجتماعی، نیاز والدین به آموزش به وضوح دیده می شود (دینک مایر و مکی، ۱۹۸۳، ترجمه رئیس دانا، ۱۳۸۷).

آدلر یکی از این نظریه پردازانی بود که به رابطه میان والد و فرزند به عنوان یکی از عوامل موثر در کاهش و یا افزایش مشکلات کودکان اشاره داشت. از دیدگاه آدلر اصول تربیتی نادرست والدین در خانواده می تواند باعث بروز، و تداوم و تشدید مشکلات گردد (نورکراس و پروچسکا^۱، ۱۹۹۹، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۱).

نشست های خانوادگی، راهی منظم و منطقی برای انجام بحث های ناشی از ارتباط با اعضای خانواده، پشتیبانی مشترک و دستیابی به روش هایی برای رسیدن به توافق است (وفادار، ۱۳۸۲) که در این فصل ضمن نگاهی اجمالی به رویکرد آدلر – درایکورس، روش نشست های خانوادگی را که در بر دارنده چرایی نشست های خانوادگی، چگونگی انجام آن و نحوه بهره برداری از این برنامه است توضیح داده می شود.

آلفرد آدلر و روانشناسی فردی

آلفرد آدلر^۲، بنیانگذار روانشناسی فردی، در هفتم فوریه سال ۱۸۷۰ در شهر وین اتریش به دنیا آمد او دومین فرزند از شش فرزند خانواده بود آدلر تمام جوانی خود را در وین سپری کرد و در سال ۱۸۹۵ درجه ی دکتری خود را از دانشگاه گرفت. او علاوه بر پزشکی، اطلاعات وسیعی نیز در زمینه ی روانشناسی، فلسفه، کتاب مقدس و شکسپیر داشت. آدلر دو سال پس از

^۱ . Norcross & prochaska

^۲ . Alfred Adler

اتمام تحصیلات خود ازدواج کرد. در پاییز ۱۹۰۲، آدلر به گروهی که زیگموند فروید برای بحث و گفتگو تشکیل داده بود، پیوست. همین گروه بود که نخستین انجمن روانکاوی را به وجود آورد. پس از آنکه جنگ جهانی اول شعله ور شد آدلر به مدت دو سال به عنوان دکتر ارتش خدمت کرد و پس از آن نیز رئیس بیمارستان بزرگی برای مجروحان و مبتلایان به روان رنجوری جنگ شد آدلر در سال ۱۹۲۶، استاد مدعو در دانشگاه کلمبیا در نیویورک شد و در سال ۱۹۳۵ نیز خانواده اش را به ایالات متحده آمریکا برد. دو فرزندش، یک پسر و یک دختر، روانپزشک شدند و در کار خویش از اصول روانشناسی پدرشان تبعیت می کردند. آدلر در ۲۸ مه سال ۱۹۳۷، در حالی که برای ایراد چند سخنرانی به اسکاتلند رفته بود، ناگهان در خیابان بر زمین افتاد و بر اثر حمله ی قلبی از دنیا رفت (تامسون و رودلف^۱، ۱۹۹۶، ترجمه ی طهوریان، ۱۳۸۴).

آدلر به جای جبرگرایی تاریخی (بدین معنا که گذشته فرد کارکرد روانی او را تعیین کند)، بر جهت گیری فردی نسبت به آینده به عنوان اصل هدایتگر پدیده های روانی تاکید می کند که یک پیشرفت اساسی، در مفهوم ساختن تفکر، احساس و اعمال انسانی بشمار می رود (درایکورس فرگوسن، ۲۰۰۳).

موفقیت های آدلر شامل: انتشار مجله ای در زمینه ی روانشناسی فردی^۲، طرح اصطلاح احساس حقارت و باب کردن روان درمانی انعطاف پذیر و حمایتگرانه برای آنکه افرادی را که از نظر عاطفی بر اثر احساس حقارت دچار ناتوانی شده اند، به سمت رشد یافتگی، رسیدن به حس مشترک و توانمندی اجتماعی سوق دهد. آدلر برای نخستین بار شبکه ای از کلینیک های مشاوره ی کودک را تاسیس کرد. این کلینیک ها که مراکز آموزش والدین بودند، عملاً برای آن بنیان گذاشته شدند تا هر کس هر سوالی درباره ی تعلیم و تربیت داشت، بتواند پاسخ خود را در آنجا بگیرد. کارکنان این مراکز شامل پزشکان، روان شناسان و مددکاران اجتماعی بود. خیلی ها معتقدند آدلر به دلیل ایده ی بحث های گروهی با خانواده ها، ۵۰ سال جلوتر از زمان خود بوده است، و تاکید کنونی بر مشاوره ی گروهی و آموزش والدین تاییدی است بر این مدعا.

رودلف درایکورس^۳ از جمله کسانی است که مفید ترین تغییرات یا اصلاحات را در کار آدلر انجام داده است و به بسط و گسترش نظریه ی روانشناسی فردی انجامیده است. درایکورس تا زمان مرگش در سال ۱۹۷۲ یکی از طرفداران اصلی نظریه روانشناسی فردی بود (تامسون و رودلف، ۱۹۹۶، ترجمه ی طهوریان، ۱۳۸۴).

بر اساس نظریات ادلر، چند مرکز راهنمایی کودک و چند مرکز تعلیم و تربیت خانواده در جامعه وین به وجود آمد. مراکز تعلیم و تربیت خانواده در سال ۱۹۳۴ با روی کار آمدن فاشیسم بسته شد. فکر تاسیس چنین مرکزی به ایالات متحده انتقال

^۱ . Thompson & Rudolf
^۲ . individual psychology
^۳ . Dreikurs

یافت (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۳) و درایکورس که تحت تعلیم آدلر بود، و سالها مدیریت موسسه پیروان آدلر در شیکاگو را بر عهده داشت، به همراه دانشجویانش به توسعه و اداره آن در ایالات متحده همت گماشت (کارسون، ۱۹۹۶). این مدارس و مراکز، بر مبنای تشویق و هیجان، بحث های کلاسی، اصول دموکراسی و پذیرش مسئولیت اداره می شوند. جهت گیری اجتماعی روانشناسی فردی، پیروان آدلر را به روش های گروهی علاقمند کرد که متعاقب آن درمان خانوادگی و درمان گروهی بر اساس اصول نظریه آدلر متداول گشت (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۳). درایکورس از نظر بسیاری از طرفداران برجسته آدلر بخش عظیمی از کار خود را صرف مشاوره در مدارس دولتی کرد که طی آن از روانشناسی آدلر به عنوان اساس انضباط و مدیریت کلاس استفاده می کرد. او نیز مانند آدلر درک کرده بود که انسان یک موجود اجتماعی است که نیاز اساسی او تعلق به گروه است. کودکان برای ایجاد هویتی برای خود درون کلاس تلاش زیادی خواهند کرد. آنها در صورت امکان این کار را به روش های مناسب انجام می دهند، اما چنانچه این روش ها امکان پذیر نباشد، به سمت بد رفتاری سوق پیدا خواهند کرد (کارسون، ۱۹۹۶). یکی از مهمترین کمک های درایکورس به مقوله ی مشاوره ی با کودکان، توانایی او در پیاده کردن مسائل نظری در عمل بود. درایکورس کمک کرد بسیاری از آراء و ایده های پیچیده ی آدلر به روشی نسبتاً ساده و کاربردی برای شناخت رفتار های کودکان در خانه و مدرسه هر دو، تغییر یا اصلاح رفتار ها به کار گرفته شود (تامسون و رودلف، ۱۹۹۶، ترجمه ی طهوریان، ۱۳۸۴).

پرینز، آرکین و گلکوف^۱ (۲۰۰۸) در پژوهش خود در برنامه "ها داریم" را که توسط پرینز (۲۰۰۲) بر پایه عناصر روانشناسی فردی، اصول یادگیری اجتماعی بندورا و رویکرد نافروریدی (اریکسون^۲) و شناختی-رفتاری (الیس^۳) تدوین شد، ارزیابی کردند. برنامه "ها داریم" با استفاده از مفاهیم آدلر-درایکورس، توجه کردن به هدف کودک از بد رفتاری، اعتماد و احترام متقابل، استفاده از پیامد منطقی رفتار و دلگرمی برای بالا بردن اعتماد به نفس و همچنین تقویت رفتارهای اجتماعی مثبت کودکان برای عملیاتی ساختن مفهوم علاقه اجتماعی آدلر، را به مادران آموزش می دهد، نتایج ارزیابی نشان داد که در ۴۰ دبستان، این برنامه می توانست مهارت های فرزند پروری را در معلمان و والدین بهبود بخشد.

پژوهش رینگ^۴ (۲۰۰۱) پیشنهاد می کند که برنامه پنج هفته ای استپ در بالا بردن توانایی و اطلاعات فرزند پروری موثر است. رینگ (۲۰۰۱) شرکت کنندگان در استپ را در گروه آزمایش (بازی نقش) و کنترل (رهنمودی) گروه بندی کرد. او دریافت که گروه آزمایش پیامد های منطقی را به طور آشکارتری بهتر از گروه کنترل انجام می دهند. والدین هر دو گروه کاهش قابل ملاحظه ای در فراوانی و مشکلات رفتاری فرزندانشان در مدت زمان انجام پژوهش گزارش کردند.

^۱ . Prinz & Arkin & Gelkopf

^۲ . Erikson

^۳ . Ellis

^۴ . Ring

در نظر آدلر، اصطلاح روانشناسی فردی بر وحدت شخصیت تاکید می کرد. (تامسون و رودلف، ۱۹۹۶، ترجمه ی طهوریان، ۱۳۸۴). روانشناسی آدلر، خانواده را به عنوان نخستین محیطی می شناسد که فرد در آن اهمیت را جستجو می کند جستجو برای اهمیت زمانی آغاز می شود که شخص احساس حقارت را تجربه کند و تلاش کند آن را جبران نماید. تلاش برای اهمیت داشتن (برتری) حرکتی است برای رسیدن به هویت و احساس تعلق^۱ (نیروی محرکه ای که در پس همه ی فعالیت های بشری وجود دارد) که بدان از دیدگاه غایت شناسی نگریسته می شود نه از دیدگاه علی و سببی، یعنی یک هدف ذهنی انتخاب شده این کشش را به وجود آورده نه یک سائق مخفی. (شیلینگ^۲، ترجمه؛ آراین، ۱۳۸۲).

اصول بنیادی روانشناختی آدلری ها

تعامل اجتماعی

آدلر نخستین روانکاوی بود که تاکید می کرد سرشت انسان اساسا اجتماعی است (تامسون و رودلف، ۱۹۹۶، ترجمه ی طهوریان، ۱۳۸۴) و همه رفتار معنای اجتماعی دارد از نظر آدلر تعامل اجتماعی^۳ عمل نیست بلکه یک نیاز است (دینک مایر، ۱۹۸۱) و بعد اجتماعی زندگی، اساسی ترین بعد آن است. به عنوان مثال: "برای اینکه طرز فکر یک شخص را دریابیم باید رابطه او با همنوگانش را بررسی کنیم" یا چنین بیان می کند که: "نیاز اجتماعی، تمامی ارتباطات بین انسانها را صورت می دهد. زندگی اجتماعی انسان مقدم بر زندگی فردی اوست" (درایکورس فرگوسن، ۲۰۰۳). روابط انسانی رضایتمند به مهارت های فرا شخصی موثر نیاز دارد هر یک از ما از لحاظ اجتماعی در سیستم اجتماعی تعاملی احاطه شده ایم و تاثیر گذاشتن بر روی یکدیگر را ادامه می دهیم. هر حرکت به وسیله افراد یا خانواده ها، حرکت در همه اجزاء دیگر سیستم را به وجود می آورد (دینک مایر، ۱۹۸۱).

هدفمندی رفتار

یکی از ساختارهای اصلی که از نوآوری های آدلر در نظریه اش می باشد تاکیدش بر اهداف شخصی به عنوان منشا انگیزه و نقش گرایی پویا بود. آدلر آن را بدین گونه بیان می کند: "بدون در نظر داشتن هدف، فعالیت های فرد فاقد معنا خواهد بود." (درایکورس فرگوسن، ۲۰۰۳). هر رفتاری، از جمله هیجان های فرد هدفمند هستند بر اساس نظریه آدلر، مسئله علت یا سبب رفتار نیست بلکه تعیین آن چیزی است که کودکان قصد انجام دادن آن را در جهان واقعی یا در ذهنشان دارند (تامسون و رودلف، ۱۹۹۶، ترجمه ی طهوریان، ۱۳۸۴).

^۱ . belong
^۲ . Shiling
^۳ . social interaction

تاکید این پیشرفت تازه، بر جهت گیری، انتخاب و تصمیم گیری فردی بود. اهداف یک فرد، بطور طبیعی و ناگزیر اجتماعی است، از این نظر که، این اهداف همواره دارای معنی سمبولیک درمورد ارتباط فرد با افراد دیگر می باشند. نظریه آدلر ارتباط فرد با دیگران را، براساس انگیزه ای اساسی برای تعلق و مشارکت داشتن، مورد توجه قرار می دهد، بطوری که اهداف شخصی نیز مانند مفاهیم خود، دارای معنای اجتماعی است. وجه نمادین اجتماعی اهداف به انسان امکان می دهد که جهت گیری رو به آینده داشته باشد، تا دست به انتخاب هایی بزند و ارتباطاتی یاری بخش برقرار کند که آینده او را بهتر از گذشته اش رقم بزند. فرد با تشخیص اهداف خود یا دیگران می تواند تغییراتی موثر در اهداف و در نتیجه در اعمال خود ایجاد کند (درایکورس فرگوسن، ۲۰۰۳).

طرفداران آدلر معتقدند انگیزه ی حرکت مردم هدف ها و اولویت های آنها است. آگاهی از این هدف ها کلید اصلی شناخت رفتار است برای مثال، کفایر و دینک میر، و دینک میر و پاو چهار اولویت را که به نیاز تعلق داشتن مربوط می شوند، نام می برند:

- خشنود کردن دیگران: هدف اصلی از خشنود کردن دیگران اجتناب از مطرود شدن است. هر چند برای دیگران پذیرش شخصی که خود را در آخر قرار می دهد، ساده و بدون مشکل است، تاوان چنین رفتاری می تواند همان طردی باشد که شخص می کوشد از آن اجتناب کند. «جایگاه آخر» همچنین ممکن است رشد شخص، فرصت های او برای یادگیری، پرورش مهارت های شخصی و موفقیت کلی او را در زندگی محدود سازد. نگرش خشنود سازی دیگران با این باور نادرست تقویت می شود که «معنادار بودن زندگی و بقای من به این بستگی دارد که آیا همه مرا دوست دارند»
- برتر بودن: هدف اصلی فرد از تلاش برای برتر بودن، اجتناب از معنادار نبودن زندگی اش است. چنین نگرشی از تفوق، معمولاً با واداشتن دیگران به احساس بی کفایتی توام است. تاوان برتری جویی می تواند تحمل باری بیش از حد در زندگی را نیز به همراه داشته باشد. کودکان در این حالت می توانند رفتاری به طرز آشکار مسئولانه و کمال گرایانه پیدا کنند با همه ی نگرانی و اضطرابی، که در صورت کامل نبودن همه چیز برای شخص پدید می آید. افرادی که اولویت نخست آنها تفوق است، می کوشند با نفوذ بر دیگران از طریق موفقیت، رهبری و رنج فراوان از معنادار نبودن زندگی خود اجتناب کنند. اولویت تفوق با این باور نادرست تقویت می شود که « تنها وقتی بهتر باشم، عاقلانه تر رفتار کنم یا بیشتر از دیگران بدانم، زندگی ام معنادار است و در نتیجه می توانم به بقای خود ادامه دهم»