

Designing the good enough parenting educational package with a schema therapy approach

Mohadese Mehrabiniya¹, Leila Talebzade Shoshtari^{2*}, Mohsen Khorshidzade³

1) Masters Degree in Educational Psychology, University of Birjand
2 & 3) Assistant Professor, Department of Psychology, University of Birjand

Received: 01/24/2022 Revised: 04/28/2022 Approved: 05/19/2022

تدوین بسته آموزشی فرزندپروری با کفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی

محدثه محرابی‌نیا^۱، لیلا طالب‌زاده شوشتری^{۲*}، محسن خورشیدزاده^۳

(۱) کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه بیرجند
(۲ و ۳) استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بیرجند

دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۰۴ تجدیدنظر: ۱۴۰۱/۰۲/۰۸ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۹

چکیده

فرزندپروری یکی از مهم‌ترین وظایف والدین است که نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت فرزندان داشته و پیامدهای درازمدت به دنبال دارد. اغلب اختلالات رفتاری در نوجوانی و بزرگسالی، از عدم راهنمایی درست در روند رشد تکامل و بی‌توجهی به مسائل و آسیب‌های عاطفی و رفتاری دوران کودکی ایجاد می‌شوند. فرزندپروری با کفایت در مورد حفاظت، حمایت، برآورده ساختن متعادل و رضایت‌بخش نیازهای کودک است. هدف پژوهش حاضر تدوین بسته آموزشی فرزندپروری با کفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی است. پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی است. روش پژوهش تحلیل محتوای کیفی هدایت شده است. در این مطالعه نمونه شامل کتب و مقالات با موضوعات شیوه و فرایند تدوین بسته آموزشی فرزندپروری با کفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی می‌باشد که بررسی و تحلیل اطلاعات بر مبنای آن صورت پذیرفت. بسته آموزشی اولیه شامل هفت مولفه کفایت فرزندان، نیازهای عاطفی اساسی، دلبستگی ایمن، خودگردانی، آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم، خودآگاهی و انتظارات واقع‌بینانه طراحی گردید. سپس روایی این بسته آموزشی با استفاده از نظر چهارده استاد متخصص در زمینه موضوع پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. روایی محتوایی و صوری بسته آموزشی با ملاک شاخص روایی محتوا (CVI) و ضریب نسبی محتوا (CVR) به ترتیب معادل ۰/۹۶ و ۰/۸۳ به دست آمد. لذا مشخص شد این بسته از روایی قابل قبولی برخوردار است. سپس بر این مبنای بسته آموزشی نهایی شامل هفت مؤلفه مذکور در قالب بیست و شش جلسه و هر جلسه شامل سه بخش هدف، تکنیک و تکلیف و به مدت شصت دقیقه تدوین و ارائه گردید. این بسته می‌تواند به والدین در داشتن شیوه فرزندپروری با کفایت کمک کند تا بتوانند نیازهای عاطفی اساسی کودکان‌شان را تأمین کنند.

کلید واژه‌ها: فرزندپروری با کفایت، طرحواره‌درمانی، بسته آموزشی، والدین

Abstract

Parenting is one of the most important responsibilities of parents that plays a very important role in shaping the personality of children and has long-term consequences. Most behavioral disorders in adolescence and adulthood are caused by the lack of proper guidance in the process of growth, development, and neglect of emotional and behavioral issues and injuries in childhood. Good enough parenting is about protecting, supporting, balanced and satisfactory fulfillment of the child's needs. The purpose of this study is to designing the good enough parenting educational package with a schema therapy approach. The present study is applied in terms of purpose. The research method is guided by qualitative content analysis. In this study, the sample includes books and articles on the methods and process of designing the good enough parenting educational package with a schema therapy approach, on the basis of which information analysis was performed. The basic educational package was designed including seven components of children's adequacy, basic emotional needs, secure attachment, self-control, freedom to express healthy needs and emotions, self-motivation, and realistic expectations. Then, the validity of this educational package was examined using the opinions of fourteen expert professors in the field of research. Content and face validity of the educational package with the criteria of content validity index (CVI) and relative content coefficient (CVR) were 0.96 and 0.83, respectively, so it was found that this package has acceptable validity. Then, based on this, the final educational package including the seven mentioned components in the form of twenty-six sessions and each session including three sections of purpose, technique and task and for sixty minutes was designed and presented. This package can help parents to have the good enough parenting style so that they can meet the basic emotional needs of their children.

Keywords: good enough parenting, schema therapy, educational package, parents

* Corresponding author: l.talebzade@birjand.ac.ir
Type: Research Article

* نویسنده مسئول: l.talebzade@birjand.ac.ir
نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

فرزندپروری یکی از مهم‌ترین وظایف والدین است که نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت فرزندان داشته و پیامدهای درازمدت به‌دنبال دارد. فرزندپروری به معنای تربیت فرزندان است. اغلب آسیب‌های رفتاری و ناسازگاری‌ها در نوجوانی و بزرگسالی، از عدم راهنمایی درست در روند رشد، تکامل و بی‌توجهی به مسائل و آسیب‌های عاطفی و رفتاری دوران کودکی ایجاد می‌شوند (Arjmandnia et al., 2017). شیوه‌های فرزندپروری، ساختارهایی هستند که ماهیت روابط والد-کودک را منعکس می‌کنند (Jozi & Khajepor, 2016). فرزندپروری باکفایت^۱ یکی از شیوه‌های فرزندپروری است که در این شیوه والدین بیشترین تلاش را برای ابراز عشق به فرزندان‌شان انجام می‌دهند و نیازهای عاطفی اساسی آنان را به شیوه‌ای متعادل تأمین می‌کنند. نقطه مشترکی که در تمام روش‌های فرزندپروری وجود دارد این است که والدین باید با فرزندان‌شان رابطه همدلانه برقرار کنند و باعث ایجاد ناکامی در آن‌ها نشوند. در فرزندپروری باکفایت اگر والدین به‌صورت متعادل نیازهای عاطفی اساسی فرزندان‌شان را تأمین کنند، احتمال اینکه فرزندان رشد مطلوب و حس کارآمد بودن را در دوران بزرگسالی تجربه کنند، افزایش می‌یابد (Louis & Louis, 1963/2017). با مرور پیشینه پژوهشی مشخص گردید که بسته آموزشی در زمینه فرزندپروری باکفایت تهیه نشده است. ولی بسته‌های آموزشی دیگری از جمله بسته آموزشی مهارت‌های فرزندپروری برای کودکان ۲ تا ۱۲ سال اثر عربگل، داوری آشتیانی و حکیم شوشتری در سال ۱۳۹۳، بسته آموزشی فرزندپروری و والدین توانگر اثر شیری در سال ۱۳۹۶، بسته آموزشی فرزندپروری موفق^۲ اثر به‌پژوه و بسته آموزشی فرزندپروری مثبت^۳ اثر ساندرز، بیکر و ترنر^۴ در سال ۲۰۱۲ تهیه شده است. هیچ‌کدام از این بسته‌های آموزشی در زمینه طرح‌واره‌درمانی نیستند. والدین با شیوه فرزندپروری باکفایت، نیازهای عاطفی اساسی فرزندان‌شان را برآورده می‌کنند تا از شکل‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار در آنان جلوگیری کنند که این موضوع به ایجاد شخصیت سالم در فرزندان منجر می‌گردد. لذا یکی از متغیرهای دیگری که می‌تواند در این زمینه مورد بررسی قرار گیرد طرح‌واره‌ها و رویکرد طرح‌واره‌درمانی است. رویکرد طرح‌واره‌درمانی برنامه منظمی برای تعدیل و ارزیابی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ایجاد می‌کند. رویکرد طرح‌واره‌درمانی یک مدل درمانی یکپارچه است که از رویکردهای شناختی، رفتاری، بین‌فردی، دلبستگی و تجربی شکل گرفته است (Hashemi et al., 2016). طرح‌واره‌درمانی بر ریشه‌های تحولی آسیب‌های روان‌شناختی در دوران کودکی و نوجوانی، استفاده از تکنیک‌های برانگیزاننده و ارائه مفهوم سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار تأکید دارد (Young et al., 1950/2014) و طرح‌واره‌درمانی بر تغییر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

تأکید دارد (Teylor et al., 2017). طرح‌واره‌های زندگی در دوران کودکی شکل می‌گیرند و در دوره‌های بعدی زندگی تأثیر می‌گذارند (Young et al., 1950/2014). طرح‌واره‌ها سازه‌هایی هستند که بر اساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرند و پاسخ‌های رفتاری افراد تحت تأثیر قرار می‌دهند (Dang et al., 2019). نیازهای عاطفی اساسی بر طبق هجده طرح‌واره زندگی عبارتند از: ۱- دلبستگی ایمن به دیگران (شامل نیاز به امنیت، ثبات، محبت، رابطه و پذیرش)، عدم تأمین این نیاز باعث ایجاد طرح‌واره در حوزه بریدگی و طرد می‌شود. طرح‌واره‌های این حوزه عبارتند از: ره‌اشدگی/بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص/شرم، انزوای اجتماعی/بیگانگی ۲- عملکرد و خودگردانی سالم (نیاز به خودگردانی، کفایت و احساس هویت)، عدم تأمین این نیاز باعث ایجاد طرح‌واره در حوزه خودگردانی و عملکرد مختل می‌شود. طرح‌واره‌های این حوزه عبارتند از: وابستگی/بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، خود تحول نیافته/گرفتار، شکست ۳- آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم، عدم تأمین این نیاز باعث ایجاد طرح‌واره در حوزه دیگر جهت‌مندی می‌شود. طرح‌واره‌های این حوزه عبارتند از: اطاعت، ایثار، پذیرش جویی/جلب توجه ۴- خودانگیختگی و تفریح، عدم تأمین این نیاز باعث ایجاد طرح‌واره در حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری می‌شود. طرح‌واره‌های این حوزه عبارتند از: منفی‌گرایی/بدبینی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه/عیب‌جویی افراطی، تنبیه ۵- محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری، عدم تأمین این نیاز باعث ایجاد طرح‌واره در حوزه محدودیت‌های مختل می‌شود. طرح‌واره‌های این حوزه عبارتند از: استحقاق/بزرگ‌منشی، خویش‌داری و خودانضباطی ناکافی (Young et al., 1950/2014). پژوهشی در زمینه طرح‌واره‌درمانی نشان داده است که خشم‌هایی که بر اثر تجربیات ناکام‌کننده و آسیب‌رسان در دوران کودکی به‌وجود آمده‌اند، با تشکیل طرح‌واره‌ها همراه هستند؛ که طرح‌واره‌ها با شکل‌گیری اختلالات شخصیت و دیگر مشکلات همراه می‌شوند. این نشان‌دهنده نقش مهم والدین در چگونگی تأمین رضایت‌بخش نیازهای عاطفی اساسی فرزندان‌شان است (Louis & Louis, 1963/2017). طرح‌واره‌درمانی دیدگاه جدیدی در حوزه فرزندپروری مطرح کرده است که به والدین کمک می‌کند مشکلات رفتاری خود را بهتر ببینند و با درک آن‌ها رابطه مطلوب‌تری با فرزندان خود برقرار کنند؛ بنابراین با توجه به نقش مهم فرزندپروری باکفایت در برآورده شدن نیازهای عاطفی اساسی، شکل‌گیری شخصیت فرزندان و جلوگیری از شکل‌گیری طرح‌واره‌ها، تدوین بسته آموزشی در این زمینه با رویکرد طرح‌واره‌درمانی بسیار مؤثر است (Louis & Louis, 1963/2017). با مرور مبانی نظری و پیشینه پژوهشی، بسته

⁴ Saunders, Beker & Turner⁵ Early maladaptive schemas¹ Good enough parenting² Successful parenting³ Positive parenting

آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی یافت نشد، بنابراین پژوهش حاضر با هدف بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی انجام شده است و از این منظر کاری نوین محسوب می‌شود و اولین آموزشی است که سعی دارد طرحواره‌درمانی را به فرزندپروری ربط دهد و آموزشی است که نیاز به طرحواره‌درمانی را با ارائه راهنمای عملی به والدین، برای پرورش فرزندان با فهم نیازهای عاطفی اساسی و ابزار لازم برای تأمین آن‌ها مطرح کرده است تا والدین بتوانند با تأمین این نیازها از تشکیل طرحواره‌ها در دوران کودکی فرزندان‌شان جلوگیری کنند. در پژوهش حاضر به دنبال یافتن این سؤال هستیم که بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی دارای چه ویژگی‌هایی (مؤلفه‌ها و گام‌هایی) است؟

روش

در جامعه و نمونه همه کتب و مقالات به منظور آشنایی با شیوه و فرایند طراحی پروتکل آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی مورد مطالعه قرار گرفت. پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی است و در دو مرحله تدوین بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی و بررسی روایی صوری بسته تدوین شده انجام شد. در تدوین بسته آموزشی روش مورد استفاده تحلیل محتوای کیفی است از آنجایی که هدف پژوهش حاضر طراحی بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی است و بر چارچوب نظری مشخصی استوار است، از تحلیل محتوای کیفی هدایت‌شده استفاده شد. در گام نخست، همه کتب و مقالات

موجود در زمینه فرزندپروری باکفایت و رویکرد طرحواره‌درمانی گردآوری و مبانی نظری و پیشینه پژوهشی مرتبط با موضوع بررسی شد. در گام بعدی، همه جملات مرتبط با هدف پژوهش در جدولی نوشته شد. سپس با استفاده از روش کدگذاری باز (نامگذاری و دسته‌بندی اطلاعات موجود از طریق بررسی دقیق جملات در نظر گرفته شده به عنوان واحد تحلیل) و کدگذاری محوری (ایجاد رابطه بین مقوله‌های تولید شده در مرحله کدگذاری باز و اختصاص عنوانی به مجموعه‌ای از مفاهیم مشترک بیان شده) مؤلفه‌های اصلی بسته آموزشی استخراج شد. در گام نهایی، پس از استخراج مفاهیم و مؤلفه‌های اصلی، سر فصل جلسات آموزشی تهیه شد. محتوای هر جلسه آموزشی در قالب «هدف»، «تکنیک» و «تکلیف» تنظیم و ارائه شد. در مرحله دوم، روایی صوری بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی به روش کیفی و با اخذ نظرات حداقل چهارده متخصص روان‌شناسی بررسی شد. بسته آموزشی جهت اعمال نظر در اختیار صاحب‌نظران قرار داده شد و از آن‌ها درخواست شد بسته مورد نظر را از جهت مناسب و مرتبط بودن ارزیابی نمایند.

یافته‌ها

تنظیم داده‌ها و تحلیل یافته‌های مرحله بررسی کتابخانه‌ای:

در این مرحله کتاب‌ها، دستورالعمل‌ها و گزارش پژوهش‌ها پیرامون موضوع پژوهش و ساخت بسته آموزشی فرزندپروری با رویکرد طرحواره‌درمانی مطالعه شد. در جدول شماره (۱) اطلاعات مربوط به جمع‌آوری مقالات، کتاب‌ها و پایان‌نامه‌ها ارائه شده است.

جدول ۱: روش جمع‌آوری اطلاعات نظری و پژوهشی پیرامون فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی

روش	روش کتابخانه‌ای و مروری	
پایگاه	مقالات	داخلی
		خارجی
	کتاب	کتابخانه‌های الکترونیکی و کتابخانه دانشگاه بیرجند
	پایان نامه	ایران‌داک و کتابخانه
تعداد	مقالات	داخلی ۳۰
		خارجی ۴۶
	کتاب	داخلی ۳۴
		خارجی ۲
	پایان نامه	۴
کلیدواژه	فرزندپروری باکفایت، نیازهای عاطفی اساسی، رویکرد طرحواره‌درمانی	
معیار ورودی	-دستیابی به منابع پیرامون تعاریف درست فرزندپروری باکفایت و رویکرد طرحواره‌درمانی -دستیابی به منابع پژوهشی پیرامون نظریه Louis and Louis (1963/2017) و مؤلفه‌های نظریه (فرزندپروری باکفایت، نیازهای عاطفی اساسی، دلبستگی ایمن، خودگردانی، آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم، خودانگیختگی، انتظارات واقع‌بینانه) - مقالات از سال ۱۳۷۱ به بعد در پژوهش آورده شده است.	
معیار خروجی	-استخراج تعاریف نظری و پژوهش‌ها پیرامون نظریه Louis and Louis (1963/2017) و مؤلفه‌های نظریه (استخراج تعاریف فرزندپروری، فرزندپروری باکفایت، اهمیت فرزندپروری باکفایت، انواع سبک‌های فرزندپروری، نظریه‌های سبک فرزندپروری و تعاریف طرحواره، طرحواره‌درمانی و هدف آن). -دستیابی به منابع به منظور آشنایی و طبقه‌بندی روش‌های فرزندپروری، انواع نیازهای عاطفی اساسی و حوزه‌های طرحواره، ریشه‌های تحولی و نشانه‌های شکل‌گیری هر طرحواره. -دستیابی به چارچوب نظری و پژوهشی درست جهت اقدام به ساخت بسته آموزشی	
نتیجه‌گیری	کشف زیرمؤلفه‌ها و ویژگی‌های هر کدام از مؤلفه‌های نظریه لوییس و لوییس	

همپوشاننده و زیرمؤلفه‌های باقی‌مانده در پژوهش می‌باشد در جدول شماره (۲) ذکر شده است.

مراحل و ابعاد پالایش مؤلفه‌های استخراجی پژوهش که شامل زیرمؤلفه‌های تکراری و زیرمؤلفه‌های کنارگذاشته و زیرمؤلفه‌های

جدول ۲: مراحل و ابعاد پالایش کلید مؤلفه‌های استخراجی

مؤلفه‌ها	ابعاد	زیرمؤلفه‌های تکراری	زیرمؤلفه‌های همپوشاننده	زیرمؤلفه‌های کنار گذاشته	زیرمؤلفه‌های باقی‌مانده در پژوهش (ویرایش نهایی)
کفایت فرزندان		۱. فرزندپروری ۲. شیوه فرزندپروری ۳. الگوهای فرزندپروری ۴. نیازها ۵. نیازهای عاطفی اساسی ۶. تأمین متعادل نیازها	۱. احساس کفایت ۲. احساس رضایت ۳. احساس شادی ۴. مشکلات رفتاری ۵. مشکلات روانی ۶. آسیب‌های عاطفی ۷. آسیب‌های رفتاری	۱. فضای مناسب ۲. روابط دلسردکننده	۱. شکل‌گیری شخصیت ۲. ارتباط والدین ۳. پرورش فرزند ۴. باکفایت بودن ۵. پرورش عاطفی ۶. مراقبت و تعهد ۷. ارتباط والدین ۸. نیاز جسمی ۹. تأثیرات متقابل کودک و والدین ۱۰. ناسازگاری ۱۱. رشد ۱۲. نیاز عاطفی ۱۳. سبک مقابله‌ای ۱۴. خودشکوفایی ۱۵. استعداد و توانمندی ۱۶. پیامدهای سالم‌تر ۱۷. فرزندپروری نامطلوب
دلبستگی ایمن		۱. احساس امنیت ۲. امنیت عاطفی ۳. امنیت روانی	۱. محبت ۲. کلام مهرآمیز ۳. رابطه عاطفی ۴. وابستگی عاطفی ۵. روابط گرم و عاطفی ۶. روابط صمیمی ۷. دلبستگی ۸. روابط محبت‌آمیز ۹. جو صمیمی ۱۰. احساس نزدیکی ۱۱. باهم بودن اعضا	۱. سنگ بنای شخصیت ۲. تصور مثبت ۳. خصوصیات مثبت	۱. ناپه‌نجامی رفتاری ۲. احساس ناامنی و تنهایی ۳. سلامت روانی ۴. دلگرمی و اطمینان دادن ۵. بیان کردن احساسات ۶. احساس رضایت ۷. احساس ناامنی ۸. آسیب‌های روانی ۹. صدمات جسمی ۱۰. باثبات ۱۱. پیش‌بینی پذیر ۱۲. دسترس‌پذیر ۱۳. حوزه بریدگی و طرد ۱۴. رهاشدگی/بی‌ثباتی ۱۵. بی‌اعتمادی/بدر رفتاری

ادامه جدول ۲: مراحل و ابعاد پالایش کلید مؤلفه‌های استخراجی

مؤلفه‌ها / ابعاد		زیرمؤلفه‌های تکراری	زیرمؤلفه‌های همپوشاننده	زیرمؤلفه‌های کنار گذاشته	زیرمؤلفه‌های باقی‌مانده در پژوهش (ویرایش نهایی)
خودگردانی	۱. استقلال	۱. آزادی ۲. نیاز به خودمختاری ۳. عملکرد مستقلانه ۴. احساس مسئولیت ۵. استقلال ۶. اعتماد به نفس ۷. عزت نفس ۸. احساس خود اعتمادی ۹. خودرهبی	۱. آزادی ۲. نیاز به خودمختاری ۳. عملکرد مستقلانه ۴. احساس مسئولیت ۵. استقلال ۶. اعتماد به نفس ۷. عزت نفس ۸. احساس خود اعتمادی ۹. خودرهبی	۱. بازبینی رفتار	۱. احساس کفایت ۲. احساس هویت ۳. ادراک شایستگی ۴. نیاز به رابطه ۵. نیاز به پذیرش ۶. احترام در رابطه ۷. کنترل گر ۸. بیش از حد سهل انگار ۹. حوزه خودگردانی و عملکرد مختل ۱۰. وابستگی/بی کفایتی ۱۱. آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری ۱۲. خود تحول نیافته/گرفتار
					۱۳. عملکرد سالم ۱۴. خودگردانی سالم ۱۵. انگیزه ۱۶. ارزشمندی
آزادی در بیان احساسات	۱. آزادی در بیان هیجانات	۱. ابراز وجود ۲. آزادی در بیان احساسات ۳. خود ابرازگری ۴. ابراز هیجانات ۵. ابراز تمایلات	۱. ابراز وجود ۲. آزادی در بیان احساسات ۳. خود ابرازگری ۴. ابراز هیجانات ۵. ابراز تمایلات	۱. روابط مطلوب	۱. نیاز به پذیرش بی قید و شرط ۲. خودکنترلی ۳. خود انطباقی ۴. حس اعتماد متقابل ۵. عزت نفس ۶. حوزه دیگر جهت مندی ۷. اطاعت ۸. ایثار ۹. پذیرش جویی/جلب توجه ۱۰. درک احساس ۱۱. تجربه حس آزادی ۱۲. آزادی و محدودیت
					۱. قواعد ۲. انتظارات انعطاف پذیر ۳. اعتماد به نفس ۴. خود کارآمدی ۵. حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۶. منفی گرایی/بدبینی ۷. بازداری هیجانی ۸. معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی ۹. تنبیه ۱۰. نگاه خوش بینانه ۱۱. نیاز به لذت و خوشحالی ۱۲. آرامش خاطر و تفریح ۱۳. تحرک ۱۴. بازی
خودانگیزختگی	۱. ابراز احساسات	۱. میل درونی ۲. انگیزه درونی ۳. تکانه ۴. هیجانات ۵. ابراز احساسات	۱. میل درونی ۲. انگیزه درونی ۳. تکانه ۴. هیجانات ۵. ابراز احساسات	۱. استقلال	۱. قواعد ۲. انتظارات انعطاف پذیر ۳. اعتماد به نفس ۴. خود کارآمدی ۵. حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۶. منفی گرایی/بدبینی ۷. بازداری هیجانی ۸. معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی ۹. تنبیه ۱۰. نگاه خوش بینانه ۱۱. نیاز به لذت و خوشحالی ۱۲. آرامش خاطر و تفریح ۱۳. تحرک ۱۴. بازی
					۱. قواعد ۲. انتظارات انعطاف پذیر ۳. اعتماد به نفس ۴. خود کارآمدی ۵. حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۶. منفی گرایی/بدبینی ۷. بازداری هیجانی ۸. معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی ۹. تنبیه ۱۰. نگاه خوش بینانه ۱۱. نیاز به لذت و خوشحالی ۱۲. آرامش خاطر و تفریح ۱۳. تحرک ۱۴. بازی

ادامه جدول ۲: مراحل و ابعاد پالایش کلید مؤلفه‌های استخراجی

مؤلفه‌ها	ابعاد	زیرمؤلفه‌های تکراری	زیرمؤلفه‌های همپوشاننده	زیرمؤلفه‌های کنار گذاشته	زیرمؤلفه‌های باقی‌مانده در پژوهش (ویرایش نهایی)
محدودیت‌های واقع‌بینانه	۱. استقلال	۱. استانداردهای واقع‌بینانه ۲. محدودیت‌های کافی ۳. تعادل آزادی و محدودیت ۴. محدودیت‌های منطقی ۵. انتظارات واقع‌بینانه ۶. تعدیل انتظاراتها	۱. محدودیت‌های قطعی	۱. آزادی ۲. خودمختاری ۳. حوزه محدودیت‌های مختل ۴. استحقاق/بزرگ‌منشی ۵. خویش‌داری و خودانضباطی ناکافی ۶. نیاز به انضباط ۷. نیاز به مسئولیت و همکاری ۸. قوانین و مقررات ۹. محدودیت بیش از حد	

برنامه آموزشی با داشتن یک تصویر روشن از قبل، برای اجرای پژوهش طراحی گردید.

بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی اولیه توسط متخصصان

«اولین گام در تعیین روایی آزمون، بررسی روایی محتوایی (CVR و CVI) است» (Seyf, 2016, p. 528). «بررسی روایی محتوایی به تحلیل منطقی محتوای یک آزمون بستگی داشته و تعیین آن بر اساس قضاوت ذهنی و فردی است. در این روش سؤال‌های آزمون در اختیار متخصصان یا برخی از آزمودنی‌ها گذاشته می‌شود از آن‌ها می‌خواهند که مشخص کنند آیا سؤالات آزمون صفت مورد نظر را اندازه‌گیری می‌کنند؛ و آیا سؤال‌ها کل محتوای آزمون را در بر می‌گیرد یا خیر. در صورتی که بین افراد مختلف در زمینه روایی آزمون توافق وجود داشته باشد، آن آزمون دارای روایی محتوایی است» (Karami, 2004, p. 17).

شاخص روایی محتوایی CVR و CVI در بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی با اخذ نظرات چهارده متخصص روان‌شناسی بررسی شد که در جدول شماره (۳) نشان داده شده است. بسته آموزشی اولیه که به‌صورت پرسشنامه بر طبق هفت مؤلفه در دوازده جلسه طبقه‌بندی شده، جهت اعمال نظر در اختیار متخصصان قرار داده شد و از آن‌ها درخواست شد بسته مورد نظر را از جهت مناسب بودن و مرتبط بودن ارزیابی نمایند.

حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVR در جدول لاوشه بر اساس چهارده متخصص، ۰/۵ می‌باشد. با توجه به جدول شماره (۳) در شاخص CVR جلسات (مؤلفه‌ها) نمرات بالاتر از نمره جدول کسب کرده‌اند.

حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI برابر با ۰/۷۹ است و اگر شاخص CVI گویه‌ای کمتر از ۰/۷۹ باشد آن گویه بایستی حذف شود. با توجه به جدول شماره (۳) تمام جلسات (مؤلفه‌ها) در شاخص CVI نمره

تدوین بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی بر اساس نظریه Louis and Louis (1963/2017):

پس از بررسی پیشینه پژوهشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی و نظریه Louis and Louis (1963/2017)، استخراج زیرمؤلفه‌ها با روش مروری و کتابخانه‌ای انجام شد و پس از آن اقدام به تدوین بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی گردید. بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی بر مبنای رویکرد شناختی - رفتاری و منطبق بر الگوی منظم آموزشی جیمز براون^۱ به‌منظور آشنایی والدین با فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی است.

رویکرد شناختی - رفتاری، اصول و روش‌های شناختی و رفتاری را با رویکرد درمانی کوتاه‌مدت ترکیب می‌کند. از ویژگی‌های رویکرد شناختی رفتاری: الف) تمرکز بر روی شناخت‌ها برای ایجاد تغییرات مطلوب در عاطفه و رفتار؛ ب) درمان کوتاه‌مدت و آموزشی؛ ج) استوار بودن بر مدل روانی - آموزشی منظم و تأکید بر نقش تکلیف و واگذاری مسئولیت به درمان‌جویان برای پذیرفتن نقش فعال در جلسات درمان و بیرون از آن و استفاده از انواع راهبردهای شناختی و رفتاری برای به‌وجود آوردن تغییر است (Prochaska & Norkeras, 1999/2006). در نتیجه با توجه به اهداف طراحی بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی، رویکرد شناختی - رفتاری بهترین رویکرد برای طراحی بسته است.

هدف از طراحی برنامه آموزشی بر اساس الگوی منظم آموزشی، عملیاتی و کاربردی نمودن آن است. الگوی طراحی منظم آموزشی جیمز براون بر پایه تدوین اهداف آموزشی، تعیین شرایط آموزشی، تعیین منابع آموزشی و بررسی بازده آموزشی استوار است (Chegini & Rahbar, 2002). بنابراین بر اساس الگوی جیمز براون، کلیه مراحل برنامه آموزشی به‌طور دقیق شرح داده شد و کلیه جزئیات

¹ Jimz brwon

بالاتر از ۰/۷۹ دارند، در نتیجه از روایی محتوایی قابل قبولی برخوردار می‌باشند.

جدول ۳: ارزیابی شاخص CVR و CVI بسته آموزشی توسط چهارده متخصص

جلسه‌ها/مؤلفه‌ها	گویه‌ها	تعداد متخصصین که گزینه ضروری انتخاب کردند	CVR	تعداد متخصصینی که به گویه نمره ۳ و ۴ داده اند	CVI
جلسه اول/مؤلفه اول	هدف	۱۴	۱	۱۴	۱
	تکنیک	۱۲	۰/۷۱	۱۲	۰/۸۵
	تکلیف	۱۳	۰/۸۵	۱۳	۰/۹۲
جلسه دوم/مؤلفه دوم	هدف	۱۴	۱	۱۴	۱
	تکنیک	۱۳	۰/۸۵	۱۴	۱
	تکلیف	۱۰	۰/۷۱	۱۴	۱
جلسه سوم/مؤلفه سوم	هدف	۱۴	۱	۱۴	۱
	تکنیک	۱۲	۰/۷۱	۱۴	۱
	تکلیف	۱۱	۰/۵۷	۱۴	۱
جلسه چهارم/مؤلفه سوم	هدف	۱۴	۱	۱۴	۱
	تکنیک	۱۱	۰/۵۷	۱۴	۱
	تکلیف	۱۱	۰/۵۷	۱۴	۱
جلسه پنجم/مؤلفه چهارم	هدف	۱۴	۱	۱۴	۱
	تکنیک	۱۲	۰/۷۱	۱۴	۱
	تکلیف	۱۲	۰/۷۱	۱۴	۱

بسته آموزشی نهایی شامل ۲۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای آموزش والدین می‌باشد که خلاصه آن در جدول شماره (۴) ارائه گردیده است.

جدول ۴: خلاصه بسته آموزشی نهایی

جلسات	هدف از آموزش	تکنیک	تکلیف (ارائه کاربرگ به والدین)
اول	معرفی فرزندپروری باکفایت - آشنایی والدین با فرزندپروری باکفایت - ذکر دلایل اهمیت فرایند آشنایی والدین با فرزندپروری باکفایت	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت	فرزندپروری باید باکفایت باشد این به چه معناست و اهمیت فرزندپروری باکفایت در چیست؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود فکر می‌کنید کودکان شما چه نیازهایی دارند و مهم‌ترین نیازهاشان چه هستند؟ و اگر شما در تأمین هر کدام از این نیازها بی‌توجهی و کوتاهی کنید چه اتفاقی در آینده رخ خواهد داد؟
دوم	معرفی پنج نیاز عاطفی اساسی - معرفی روش‌های تأمین نیازهای عاطفی اساسی - ذکر اهمیت تأمین نیازهای عاطفی اساسی - آشنایی والدین با این که در نظر نگرفتن نیازها در طولانی مدت چگونه باعث شکل‌گیری طرحواره‌هایی در زندگی کودکان می‌شود.	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - گفتگو با والدین	چرا تأمین نیازهای عاطفی اساسی در کودکان مهم است؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود کودکان در خانواده نیاز به امنیت و ثبات دارند، این امنیت و ثبات به نظر شما به چه معناست؟ چه رفتارهایی از سوی والدین با اعضای خانواده می‌تواند امنیت و ثبات را در کودکان به مخاطره بیندازد؟
سوم	معرفی نیاز عاطفی اساسی دلبستگی ایمن (نیاز به امنیت و ثبات) - تعریف نیاز به امنیت و ثبات - ذکر اهمیت تأمین شدن این نیاز در کودکان	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت	آیا احساس می‌کنید که نیاز به امنیت و ثبات را در کودکان تأمین کرده‌اید؟ چه رفتارهایی باید داشته باشید تا نیاز به امنیت و ثبات را در کودکان تأمین کنید؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود بر اساس آنچه در جلسه بیان شد داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی دچار رهاشدگی/بی‌ثباتی و بی‌اعتمادی/درفتاری شود؟

ادامه جدول ۴: خلاصه بسته آموزشی نهایی

جلسات	هدف از آموزش	تکنیک	تکلیف (ارائه کاربرگ به والدین)
چهارم	معرفی طرحواره شکل گرفته (رهاشدگی/بی‌ثباتی) در اثر تأمین نشدن نیاز به دلبستگی ایمن (نیاز به امنیت و ثبات) - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره رهاشدگی در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی دچار بی‌اعتمادی/بدرفتاری شود؟
پنجم	معرفی طرحواره شکل گرفته (بی‌اعتمادی/بدرفتاری) در اثر تأمین نشدن نیاز به دلبستگی ایمن (نیاز به امنیت و ثبات) - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره بدرفتاری/بی‌اعتمادی در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: کودکان در خانواده نیاز به محبت دارند، نیاز به محبت به نظر شما به چه معناست؟ چه رفتارهایی از سوی والدین با اعضای خانواده می‌تواند محبت را در کودکان به مخاطره بیندازد؟
ششم	معرفی نیاز عاطفی اساسی دلبستگی ایمن (نیاز به محبت) - تعریف نیاز به محبت - ذکر اهمیت تأمین شدن این نیاز در کودکان	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت	احساس می‌کنید که نیاز به محبت را در کودکان تأمین کرده‌اید؟ چه رفتارهایی باید داشته باشید تا نیاز به محبت را در کودکان تأمین کنید؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی دچار محرومیت هیجانی شود؟
هفتم	معرفی طرحواره شکل گرفته (محرومیت هیجانی) در اثر تأمین نشدن نیاز دلبستگی ایمن (نیاز به محبت) - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره محرومیت هیجانی در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: کودکان در خانواده نیاز به رابطه و پذیرش دارند، نیاز به رابطه و پذیرش به نظر شما به چه معناست؟ چه رفتارهایی از سوی والدین با اعضای خانواده می‌تواند رابطه و پذیرش را در کودکان به مخاطره بیندازد؟
هشتم	معرفی نیاز عاطفی اساسی دلبستگی ایمن (نیاز به رابطه و پذیرش) - تعریف نیاز به رابطه و پذیرش - ذکر اهمیت تأمین شدن این نیاز در کودکان	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	ارائه کاربرگ به والدین با عنوان ذیل: آیا احساس می‌کنید که نیاز به رابطه و پذیرش را در کودکان تأمین کرده‌اید؟ چه رفتارهایی باید داشته باشید تا نیاز به رابطه و پذیرش را در کودکان تأمین کنید؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که او در بزرگسالی دچار نقص/شرم شود؟

ادامه جدول ۴: خلاصه بسته آموزشی نهایی

جلسات	هدف از آموزش	تکنیک	تکلیف (ارائه کاربرگ به والدین)
نهم	معرفی طرحواره شکل گرفته (نقص/شرم) در اثر تأمین نشدن دلبستگی ایمن (نیاز به رابطه و پذیرش) - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که باعث ایجاد طرحواره نقص/شرم در بزرگسالی او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که او در بزرگسالی دچار انزوای اجتماعی شود؟
دهم	معرفی طرحواره شکل گرفته (انزوای اجتماعی) در اثر تأمین نشدن نیاز دلبستگی ایمن (نیاز به رابطه و پذیرش) - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره انزوای اجتماعی در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: کودکان در خانواده نیاز به خودگردانی، کفایت و احساس هویت دارند خودگردانی، کفایت و احساس هویت به نظر شما به چه معنا است؟ چه رفتارهایی از سوی والدین با اعضای خانواده می‌تواند خودگردانی، کفایت و احساس هویت را در کودکان به مخاطره بی‌اندازد؟
یازدهم	معرفی نیاز عاطفی اساسی خودگردانی، کفایت و احساس هویت - تعریف نیاز عاطفی اساسی خودگردانی، کفایت و احساس هویت - ذکر اهمیت تأمین شدن این نیاز در کودکان - ذکر پنج «باید» لازم برای تأمین این نیاز	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت	آیا احساس می‌کنید که نیاز به خودگردانی، کفایت و احساس هویت را در کودکان تأمین کرده‌اید؟ چه رفتارهایی باید داشته باشید تا نیاز به خودگردانی، کفایت و احساس هویت را در کودکان تأمین کنید؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی دچار وابستگی/بی‌کفایتی شود؟
دوازدهم	معرفی طرحواره شکل گرفته (وابستگی/بی‌کفایتی) در اثر خودگردانی ناقص - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره وابستگی/بی‌کفایتی در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی دچار آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری شود؟

ادامه جدول ۴: خلاصه بسته آموزشی نهایی

جلسات	هدف از آموزش	تکنیک	تکلیف (ارائه کاربرگ به والدین)
سیزدهم	معرفی طرحواره شکل گرفته (آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری) مربوط به خودگردانی ناقص - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی دچار تحول نیافته/گرفتار شود؟
چهاردهم	معرفی طرحواره شکل گرفته (خود تحول نیافته/گرفتار) مربوط به خودگردانی ناقص - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره خود تحول نیافته/گرفتار در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی دچار شکست شود؟
پانزدهم	معرفی طرحواره شکل گرفته (شکست) مربوط به خودگردانی ناقص - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	بر اساس آنچه در جلسه بیان شد کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره شکست در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: کودکان در خانواده نیاز به آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم دارند این آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم به نظر شما به چه معنا است؟ چه رفتارهایی از سوی والدین با اعضای خانواده می‌تواند آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم را در کودکان به مخاطره بی‌اندازد؟
شانزدهم	معرفی نیاز عاطفی اساسی آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم - تعریف نیاز عاطفی اساسی آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم - ذکر اهمیت تأمین شدن این نیاز در کودکان	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت	آیا احساس می‌کنید که نیاز به آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم را در کودکان تأمین کرده‌اید؟ چه رفتارهایی باید داشته باشید تا نیاز به آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم را در کودکان تأمین کنید؟ تکلیف و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: بر اساس آنچه در جلسه بیان شد داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی دچار اطاعت و ابتزار شود؟

ادامه جدول ۴: خلاصه بسته آموزشی نهایی

جلسات	هدف از آموزش	تکنیک	تکلیف (ارائه کاربرگ به والدین)
هفدهم	معرفی طرحواره‌های شکل گرفته (اطاعت و ایثار) در اثر تأمین نشدن نیاز به آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم (نیاز به خودلبرازگری) - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره اطاعت و ایثار در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که او در بزرگسالی دچار پذیرش جویی / جلب توجه شود؟
هجدهم	معرفی طرحواره شکل گرفته (پذیرش جویی / جلب توجه) در اثر تأمین نشدن نیاز به آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره پذیرش جویی / جلب توجه در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: کودکان در خانواده نیاز به خودانگیختگی و تفریح دارند، نیاز به خودانگیختگی و تفریح به نظر شما به چه معناست؟ چه رفتارهایی از سوی والدین با اعضای خانواده می‌تواند خودانگیختگی و تفریح را در کودکان به مخاطره بیندازد؟
نوزدهم	معرفی نیاز عاطفی اساسی خودانگیختگی و تفریح - تعریف نیاز عاطفی اساسی خودانگیختگی و تفریح - ذکر اهمیت تأمین شدن این نیاز در کودکان	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت	آیا احساس می‌کنید که نیاز به خودانگیختگی و تفریح را در کودکان تأمین کرده‌اید؟ چه رفتارهایی باید داشته باشید تا نیاز به آزادی خودانگیختگی و تفریح را در کودکان تأمین کنید؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که او در بزرگسالی دچار تنبیه و بازداری هیجانی شود؟
بیستم	معرفی طرحواره شکل گرفته (تنبیه و بازداری هیجانی) در اثر تأمین نشدن نیاز به خودانگیختگی و تفریح - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره تنبیه و بازداری هیجانی در او شده باشد؟ تکلیف و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که او در بزرگسالی دچار منفی‌گرایی / بدبینی شود؟

ادامه جدول ۴: خلاصه بسته آموزشی نهایی

جلسات	هدف از آموزش	تکنیک	تکلیف (ارائه کاربرگ به والدین)
بیست و یکم	معرفی طرحواره شکل گرفته (منفی‌گرایی / بدبینی) در اثر تأمین نشدن نیاز به خودانگیختگی و تفریح - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره منفی‌گرایی / بدبینی در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که او در بزرگسالی دچار معیارهای سرسختانه/عیب‌جویی شود؟
بیست و دوم	معرفی طرحواره شکل گرفته (معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی) در اثر تأمین نشدن نیاز به خودانگیختگی و تفریح - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	کدام یک از رفتارها را تاکنون در مورد کودکان به کار گرفته‌اید که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: کودکان در خانواده نیاز به انتظارات واقع‌بینانه و خویش‌داری دارند این انتظارات واقع‌بینانه و خویش‌داری به نظر شما به چه معنا است؟ چه رفتارهایی از سوی والدین با اعضای خانواده می‌تواند انتظارات واقع‌بینانه و خویش‌داری را در کودکان به مخاطره بیندازد؟
بیست و سوم	معرفی نیاز عاطفی اساسی محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری - تعریف نیاز عاطفی اساسی محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری - ذکر اهمیت تأمین شدن این نیاز در کودکان	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت	آیا احساس می‌کنید که نیاز به محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری را در کودکان تأمین کرده‌اید؟ چه رفتارهایی باید داشته باشید تا نیاز به محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری را در کودکان تأمین کنید؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که او در بزرگسالی دچار خویش‌داری و خودانضباطی ناکافی شود؟
بیست و چهارم	معرفی طرحواره شکل گرفته (خویش‌داری و خودانضباطی ناکافی) در اثر تأمین نشدن نیاز به محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	بر اساس آنچه در جلسه بیان شد داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره خویش‌داری و خودانضباطی ناکافی در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که او در بزرگسالی دچار استحقاق / بزرگ‌منشی شود؟

ادامه جدول ۴: خلاصه بسته آموزشی نهایی

جلسات	هدف از آموزش	تکنیک	تکلیف (ارائه کاربرگ به والدین)
بیست و پنجم	معرفی طرحواره شکل گرفته (استحقاق / بزرگ‌منشی) در اثر تأمین نشدن نیاز به محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری - ذکر پیام اصلی طرحواره شکل گرفته - ردیابی ریشه‌های تحولی طرحواره شکل گرفته - ذکر نشانه‌های طرحواره شکل گرفته	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت - ایفای نقش - تهیه کارت آموزشی	داشتن چه رفتارهایی با کودکان باعث می‌شود که در بزرگسالی باعث ایجاد طرحواره استحقاق / بزرگ‌منشی در او شده باشد؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: کدام رفتارها از تأمین شدن نیازهای عاطفی اساسی کودکان جلوگیری خواهد کرد؟
بیست و ششم	معرفی سدهای تأمین نیازهای عاطفی اساسی - تعریف سدهای تأمین نیازهای عاطفی اساسی - آثار سدهای تأمین نیازهای عاطفی اساسی در کودکان	- روش توضیحی با استفاده از ابزار پاورپوینت	احساس می‌کنید کدام یک از سدها را در برخورد با کودکان داشته‌اید که باعث جلوگیری از تأمین شدن نیازهای عاطفی اساسی در او شده است؟ و به منظور آمادگی ذهنی برای جلسه بعد از والدین پرسیده می‌شود: خلاصه‌ای از آنچه در جلسات بیان شد را یادداشت کنید.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تدوین بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی انجام شد. با توجه به ماهیت موضوع، این پژوهش فرضیه خاصی را آزمون نمی‌کرد و دو پرسش زیر را مورد بررسی قرار داد.

۱- بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی دارای چه ویژگی‌هایی (مؤلفه‌ها و گام‌هایی) است؟

با مطالعه پیشینه پژوهشی، هفت مؤلفه به دست آمده است که عبارتند از: ۱- کفایت فرزندان: کفایت فرزندان بر تأمین متعادل و رضایت‌مند نیازها تأکید دارد و به والدین کمک می‌کند تا «نیازهای عاطفی اساسی» فرزندان‌شان را تأمین کنند؛ ۲- نیازهای عاطفی اساسی: نیازهای عاطفی اساسی شامل ۵ نیاز می‌باشد؛ اگر والدین نیازهای عاطفی اساسی فرزندان‌شان را تأمین نکنند، کودکان‌شان دلسرد، خشمگین و ناامید می‌شوند و آسیب می‌بینند؛ بنابراین طرحواره‌های آسیب‌زا در آن‌ها به‌وجود می‌آیند؛ ۳- دلبستگی ایمن: نیاز دلبستگی ایمن شرایطی است که در آن فرزندان باور دارند از سوی والدین مورد محبت قرار می‌گیرند و بدون هیچ قید و شرطی مورد پذیرش واقع می‌شوند و به آن‌ها دلبستگی دارند؛ ۴- خودگردانی: نیاز اساسی خودگردانی و عملکرد سالم شرایطی است که والدین به فرزندان‌شان کمک می‌کنند تا به یک فرد مستقل و سالم تبدیل شوند. تأمین کافی این نیاز، به معنی برقراری تعادل بین حفاظت کافی و دادن آزادی و توانمندی است؛ ۵- آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم: نیاز آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم شرایطی است که کودکان به‌منظور حفظ سلامت عاطفی و برای رشد اجتماعی و فکری خود، ابراز وجود می‌کنند؛ ۶- خودانگیختگی: خودانگیختگی و تفریح نیازی است که والدین به‌واسطه آن به فرزندان‌شان کمک می‌کنند تا انتخاب‌ها، احساسات و تکانه‌های خود را داشته باشند و همچنین، والدین قواعد و انتظارات انعطاف‌پذیر درباره عملکرد و رفتار اخلاقی آن‌ها دارند که این منجر به روابط نزدیک و با آرامش می‌شود؛ ۷- محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری: محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری نیازی است که والدین حس مربوط به حد و مرزها و درست و غلط را در فرزندان‌شان ایجاد می‌کنند تا به کمک آن در زندگی رو به جلو حرکت کنند.

۲- آیا بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی از روایی محتوایی برخوردار است؟

پس از تدوین بسته آموزشی اولیه در دوازده جلسه و بر اساس نظریه لویس، پرسشنامه تعیین روایی بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی در اختیار چهارده متخصص قرار گرفت و بعد از تکمیل پرسشنامه به تعیین CVI و CVR آن پرداخته شد و ابتدا برای هر جلسه جداگانه CVI و CVR محاسبه شد و در انتها میانگین آن‌ها به‌عنوان نتیجه گزارش شد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی از CVI و CVR قابل قبولی برخوردار است. در نهایت بسته نهایی تدوین شد و این بسته شامل همان مؤلفه‌ها و محتوای بسته اولیه است ولی با توجه به اینکه حجم محتوا و تکالیف هر

جلسه زیاد و زمان‌بر بود، بسته نهایی در قالب ۲۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تنظیم گردید.

بر اساس بررسی‌های انجام شده و نتایج به‌دست آمده، می‌توان مراحل آموزش بسته فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرحواره‌درمانی را تجزیه و تحلیل کرد و استنتاج و بحث را به شرح ذیل تبیین نمود:

با توجه به محتوای جلسات بسته آموزشی، ابتدا باید به والدین آموزش داد که شیوه فرزندپروری باکفایت چیست؟ به کار بردن این شیوه در زندگی چه پیامدهایی دارد؟ و نیازهای عاطفی اساسی شامل چیست؟ تأمین کردن هر کدام از نیازهای عاطفی اساسی در کودکان‌شان چه پیامدهایی دارد؟ بدین معنا که بعد از آموزش، والدین بیاموزند که پنج نیاز عاطفی اساسی بر اساس هجده طرحواره در قالب پنج حوزه وجود دارد که با داشتن شیوه فرزندپروری باکفایت، می‌توانند نیازهای عاطفی اساسی کودکان‌شان را به شیوه‌ای متعادل تأمین کنند. در مرحله بعد، باید به والدین آموزش داد که تأمین نکردن هر کدام از نیازهای عاطفی اساسی در کودکان‌شان باعث ایجاد طرحواره در دوران بزرگسالی فرزندان می‌شود. لازم است والدین بیاموزند ریشه‌های تحولی طرحواره شکل‌گرفته در فرزندان‌شان شامل چه مواردی است؟ و هر طرحواره شکل‌گرفته دارای چه نشانه‌هایی است؟ بدین معنا که بعد از آموزش، والدین بیاموزند که طرحواره‌ها بر شخصیت کودکان تأثیر می‌گذارند و بیاموزند که چگونه با کودکان‌شان رفتار کنند تا از ایجاد طرحواره در او جلوگیری کنند.

برنامه‌های آموزشی می‌تواند با افزایش آگاهی و درک والدین از ویژگی‌های خاص هر دوره از رشد فرزندان و در عین حال با تغییر تفکر و نگرش آن‌ها و همچنین، ارائه مهارت‌های پرورش صحیح فرزندپروری، باعث تعامل بهتر والدین و فرزندان شده و مشکلات رفتاری در فرزند را کاهش دهد (Abareshi et al., 2009). Falahi and Makvandi (2013) در پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های فرزندپروری به والدین بر خودتنظیمی تحصیلی و سازگاری اجتماعی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های فرزندپروری به والدین از عوامل مهمی است که در رشد خودتنظیمی و سازگاری اجتماعی تأثیر دارد. از آنجایی که خانواده نقش سازنده‌ای در پرورش فرزندان و ایجاد جامعه سالم دارد و بسیاری از متخصصین و پژوهشگران، کنش‌های متقابل میان فرزندان و والدین را اساس رشد عاطفی و شناختی فرد قلمداد می‌کنند، نقش مهارت‌های فرزندپروری و اهمیت آن بیشتر مشخص می‌شود. Ahmadabadi et al. (2019) در پژوهشی نشان دادند آموزش فرزندپروری، با تأکید بر نظریه انتخاب، بر بهبود روابط والد-فرزند و رضایت از زندگی مادران تأثیر معناداری دارد. همچنین در پژوهشی دیگر، Zabeti and Jafari (2018) به این نتیجه رسیدند که نظام تربیتی خانواده (شیوه‌های فرزندپروری والدین)، یکی از عوامل مهم در شکل‌گیری شخصیت فرد و عناصر شناختی، از جمله طرحواره‌های ناسازگار اولیه است. Khorasani zadeh et al. (2019) نیز به این نتیجه رسیدند که می‌توان با آموزش الگوهای

تکیه بر ابزارهای پرسشنامه‌ای در مرحله روایی محتوایی و عدم استفاده از ابزارهای مشاهده و مصاحبه و عدم بررسی اثربخشی بسته آموزشی تدوین شده به دلیل محدودیت زمان، محدودیت‌های تحقیق هستند پژوهش‌هایی مثل بررسی اثربخشی بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرح‌درمانی پیشنهاد می‌شود. همچنین پیشنهاد می‌شود بسته آموزشی فرزندپروری باکفایت با رویکرد طرح‌درمانی در مراکز مشاوره توسط مشاوران و روان‌شناسان، و در مدارس توسط مشاوران مدارس جهت آموزش والدین مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

- Abareshi, Z., Tahmasiyan, K., Mazaheri, M. A., & panaghi, L. (2009). تاثیر آموزش برنامه "ارتقای رشد روانی- اجتماعی کودک از طریق بهبود تعامل مادر-کودک" بر خودآزمندگی والدگری و رابطه مادر و کودک زیر سه سال [The Impact of Psychosocial Child Development Training Program, Done through Improvement of Mother-Child Interaction, on Parental Self-Efficacy and Relationship between Mother and Child under Three]. *Journal of Research in Psychological Health*, 3(3), 49-58. <http://rph.khu.ac.ir/article-1-115-fa.html>
- Ahmadabadi, Z. N., Bagheri, F., & Salimi Bajestani, H. (2019). اثربخشی برنامه آموزشی فرزندپروری با تاکید بر نظریه انتخاب بر بهبود رابطه والد-فرزند و رضایت از زندگی مادران [effectiveness of instructional plan of child-rearing with emphasis on choice theory on improvement of parent-child relationship and life-satisfaction of mothers]. *Culture of Counseling Quarterly and Psychotherapy*, 10(39), 99-122. <https://dx.doi.org/10.22054/qccpc.2019.43869.2168>
- Arjmandnia, A. A., Ashori, M., & Jalil Abkenar, S. (2017). نگاهی جامع بر برنامه فرزندپروری مثبت: اصول، اهداف، [comprehensive view to positive parenting program: principle, goals, levels and content]. *The Growth of Psychology*, 6(2), 35-52. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=308082>
- Chegini, Y. R., & Rahbar, M. R. (2002). دوره ارتقاء مهارت‌های آموزشی مربیان آموزشگاه‌های بهوزری: روش‌ها و فنون [Course to improve the educational skills of teachers of health schools, teaching methods and techniques]. United Nations Children's Fund.
- Dang, S., Sharma, P., & Shekhawat, L. S. (2019). Cognitive schemas among mental health professionals and other health professionals. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(3), 258-265. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_194_18

درست ارتباط والد-فرزند به والدین، از شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آسیب‌های ناشی از آن جلوگیری کرد. همچنین، Moradi and Faghihi (2017) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که پیوند والدینی قوی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رابطه منفی و معکوس و پیوند والدینی ضعیف با طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رابطه مثبت و مستقیم دارد. از این نتایج می‌توان نتیجه گرفت که پیوند والدینی ضعیف به میزان زیادی شکل‌گیری و افزایش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در فرزندان را قابل پیش‌بینی می‌کند.

تاثیر آموزش مهارت- Falahi, M., & Makvandi, B. (2013).

- های فرزندپروری به والدین بر خودتنظیمی تحصیلی و سازگاری اجتماعی [The effect of teaching parenting skills to parents on academic self-regulation and social adjustment]. *Quarterly Journal of Social Work*, 2(27), 10-16. magiran.com/p1307018
- Hashemi, N., Ghayour Baghbani, SM., khadivi, Gh., Hashemian Nejad, F., & Ashoori, J. (2016). اثربخشی درمان شناختی رفتاری و طرحواره درمانی بر شادکامی و سلامت روان دانشجویان پرستاری [The effectiveness of cognitive behavioral therapy and schema therapy on happiness and mental health of nursing students]. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 5(1), 12-22. <http://eprints.skums.ac.ir/id/eprint/4930>
- Jozi, Y., & Khajepor, L. (2016). بررسی الگوهای رایج فرزند-پروری [Examining common parenting styles]. *Psychological and Educational Studies*, 2(3), 209-215. <http://noo.rs/CTAsK>
- Karami, A. (2004). [child intelligence measurement]. Ravansanji.
- Khorasani Zadeh, A., Poursharifi, H., Ranjbaripour, T., Bagheri, F., & Poyamanesh, J. (2019). الگوی ساختاری رابطه بین الگوهای ارتباط والد-فرزند و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میانجیگری سبک‌های دلبستگی [Structural pattern of the relationship between parent-child relation patterns and early maladaptive schemas with the mediating role of attachment styles]. *Quarterly of Applied Psychology*, 13(1), 55-76. <https://dx.doi.org/10.29252/apsy.13.1.55>
- Louis, J. F., & Louis, K. M., D. (2017). فرزندپروری با کفایت (با رویکرد طرحواره‌درمانی) نگاهی عمیق به تأمین نیازهای [Good enough parenting (with a schema therapy approach) An in-depth look at meeting basic emotional needs and preventing anger] (M. Mousavi Movahed, Trans.). Arjmand. (Original work published 1963).
- Moradi, M., & Faghihi, A. N. (2017). رابطه پیوند والدینی [Relationship between parental bond and early maladaptive schemas]. *The Islamic Journal of Women and the Family*, 5(8), 23-43.

- <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=320189>
- Prochaska, J. O., & Norkeras, J. C. (2006). نظریه‌های روان‌درمانی (نظام‌های روان‌درمانی): تحلیل میان نظری [Theories of psychotherapy (systems of psychotherapy): inter-theoretical analysis]. (Y. Seyed Mohamadi, Trans.). Ravan Publications. (Original work published 1999).
- Seyf, A. A. (2016). اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی آموزشی [Educational measurement, assessment and evaluation]. Doran.
- Taylor, C. D. J., Bee, P., & Haddock, G. (2017). Does schema therapy change schemas and symptoms? A systematic review across mental health disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 456-479. <https://doi.org/10.1111/papt.12112>
- Young, J., klosko, J., & Wishar, M. J. (2014). طرحواره - [Schema Therapy Volume 1: A Practical Guide for Clinical Professionals]. (H. Hamidpor & Z. Andoz, Trans.). Arjmand. (Original work published 1950).
- Zabeti, A. S., & Jafari, S. (2018). الگوی ساختاری سبک‌های والدگری، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و خودشیفتگی نوجوانان [Structural model of parenting styles, early maladaptive schemas and narcissistic personality traits in adolescents]. *Journal of Applied Psychology*, 12(2), 285-302. https://dorl.net/dor/20.1001.1.20084331.1397.12.2.7.3_