

اضطراب در کودکی و نوجوانی

نقش خانواده و تأثیر سبک فرزندپروری

دکتر احمد به پژوه ← استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

دکتر محمد عاشوری ← دانشیار روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

چند پرسش

از خوانندگان عزیز درخواست می‌شود پیش از مطالعه این مقاله، به پرسش‌های مطرح شده زیر پاسخ دهند و درباره آنها ببینند:

• نقش والدین در بروز اضطراب دوره کودکی چیست؟

• نقش والدین در بروز اضطراب دوره نوجوانی چیست؟

• سبک فرزندپروری والدین در بروز اضطراب در دوره کودکی و نوجوانی چه

تأثیری دارد؟

• برنامه دانش‌افزایی مادران و پدران به منظور کاهش اضطراب فرزندان به چه

حوزه‌هایی باید بپردازد؟

مقدمه بی‌تردید، خانواده مهم‌ترین و اصلی‌ترین پرورشگاه و آموزشگاه فرد است و بی‌نظیرترین و مقدس‌ترین نهاد آموزشی و پرورشی جامعه محسوب می‌شود. دوره‌های جنینی و نوزادی و کودکی، مرحله‌های طلایی رشد و تحول هر فردی به‌شمار می‌آیند و تأثیر قابل‌توجهی بر رشد جسمانی، روانی، شناختی، اجتماعی و هیجانی او می‌گذارند؛ بنابراین، بیان هر گونه سخن و اندیشه‌ای درباره تربیت فرزندان، بدون توجه به نقش حیاتی والدین و خانواده، سخن و اندیشه‌ای گراف قلمداد می‌شود (به‌پژوه، ۱۴۰۳).

در فرایند رشد، هر کسی میزانی از اضطراب را به شکل‌های گوناگون تجربه می‌کند. اضطراب، پریشانی، تشویش یا دل‌شوره عبارت است از نوعی هیجان شدید همراه با حالت ناخوشایند و آشفتگی درونی و ناامنی روانی که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. وقوع موقعیت‌های تنش‌زا (استرس‌زا) و شوک‌های عاطفی در فرایند رشد موجب بروز اضطراب در انسان می‌شود و اضطراب می‌تواند فرایند رشد و مسیر زندگی فرد را دچار اختلال و مشکل کنند.

در عصر حاضر، وجود ناامنی‌های روانی و اضطراب در کودکان و نوجوانان موضوعی شایع است که هر کودک و نوجوانی در گستره زندگی خود آن را تجربه می‌کند؛ اما نکته مهم بررسی و شناخت علت‌ها و عامل‌های بروز ناامنی روانی و اضطراب در بستر خانواده است. بنابراین، با این باور که در جهان هستی بروز هیچ پدیده‌ای بدون علت نیست، هنگام مواجهه با ناامنی روانی و اضطراب فرزندان، لازم است به بررسی علت‌ها و عامل‌های ایجادکننده آن پرداخته شود. روشن است که علت‌ها از گذشته‌های دور، یعنی از پیش از ازدواج، هنگام ازدواج و هم‌بستر شدن زن و شوهر، دوره بارداری مادر، دوره شیرخوارگی، دوره کودکی و رویدادهایی که در این دوره‌ها رخ می‌دهند، نشئت می‌گیرند و آغاز می‌شوند





ناامنی و بروز اضطراب در آنان می‌شود. بدون شک، اضطراب کودکی و سبک فرزندپروری والدین با هم ارتباط دارند. همچنین بین میزان پایش‌کنندگی پدر و مادر و میزان اضطراب کودک ارتباط مستقیمی وجود دارد. به بیان دیگر، میان میزان اضطراب کودک با میزان پایش از سوی پدر و مادر ارتباط معناداری دیده می‌شود و رفتارهای پایشی بیش‌ازحد پدر و مادر موجب افزایش اضطراب در کودکان و نوجوانان می‌گردد.

بر دو سازه گسترده پایش و طرد، مفروضه‌هایی بنا شده که بیانگر تأثیر سبک فرزندپروری پدر و مادر بر بروز اضطراب کودکان و نوجوانان از طریق مدل‌سازی و تقویت رفتارهای اضطرابی است. بررسی نحوه شکل‌گیری رفتار اضطرابی در کودک از سوی پدر و مادر و در برخی موردهای تشویق کودک توسط پدر و مادر در زمینه خودداری از رفتار اضطرابی همواره مورد توجه روان‌شناسان و مشاوران خانواده بوده است. درواقع، نحوه واکنش پدر و مادر به رفتارهای اضطرابی کودکان می‌تواند به افزایش یا کاهش پاسخ‌های اضطرابی در آنان منجر شود. ازاین‌رو، پدر و مادری موفق هستند که نخست با فرزندشان ارتباطی انسانی و دوستانه برقرار کنند، او را دوست بدارند، در وجود او آرامش و امنیت روانی ایجاد کنند و سپس به تعلیم و تربیت او بپردازند (به‌پژوه، ۱۴۰۲).

◀ استقلال‌طلبی نوجوانان و سبک فرزندپروری والدین

نوجوانی دوره‌ای است که با افزایش استقلال‌طلبی و جدایی‌نسی از پدر و مادر همراه می‌باشد و پژوهش‌های موجود بیانگر اهمیت سبک فرزندپروری والدین و تأثیر پیوسته و قابل توجه آن بر نوجوان هستند. اعتقاد و باور رایج در بیشتر فرهنگ‌ها این است که یکی از وظایف اصلی پدر و مادر در فرایند رشد، تشویق کودکان و نوجوانان به مستقل شدن می‌باشد و نوجوانان لازم

کند. همچنین کیفیت خواب کودکان را می‌توان به عنوان شاخص معتبری در ارتباط والد-کودک و نشانه‌های رفتاری درونی‌سازی و برونی‌سازی شده در نظر گرفت.

◀ تأثیر سبک فرزندپروری در بروز اضطراب کودکان و نوجوانان

به‌طورمعمول، سبک فرزندپروری عامل مهمی در بروز اضطراب در کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود و سبک فرزندپروری خردمندانه (به‌پژوه و عاشوری، ۱۴۰۰) و میزان پایش والدین و میزان طرد فرزندان توسط والدین نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند.

◀ ویژگی‌های والدین بیش‌ازحد پایش‌کننده

- گیر دادن و درگیری بیش‌ازحد با فرزند؛
- تشویق فرزند به وابستگی افراطی؛
- مراقبت افراطی برای حفظ فرزند از خطر احتمالی؛
- محدودیت افراطی در اجازه دادن فرزند برای مستقل شدن؛
- عدم تشویق فرزند برای ابراز عقیده و اندیشه‌های خود؛
- تهدید شدید فرزند به جای تقویت خودکارآمدی او.

◀ ویژگی‌های والدین بیش‌ازحد طردکننده

- تشویق کودک به گوشه‌گیری و انزوا؛
- تشویق کودک به حرف‌شنوی و فرمان‌برداری؛
- رفتارهای خشونت‌آمیز با کودک؛
- رفتارهای تهدیدکننده و تحقیرآمیز؛
- فقدان صمیمیت در ارتباط با کودک؛
- فقدان حمایت کودک.

این‌گونه رفتارها و ویژگی‌های والدین، پیامدهای مخربی بر سلامت روانی کودکان و نوجوانان برجا می‌گذارد و موجب احساس

و در نتیجه، ضرورت بررسی ریشه‌های اضطراب کودکان و نوجوانان در خانواده و آموزش مادران و پدران بالقوه و بالفعل دو چندان احساس می‌گردد.

◀ نقش خانواده در بروز اضطراب کودکان و نوجوانان

خانواده، منشأ رویش اولین جوانه‌های رشد روانی در بین انسان‌هاست و کیفیت روابط زن و شوهر، پایه و اساس روابط درون خانوادگی را تشکیل می‌دهد و تضمین‌کننده سلامت روانی اعضای خانواده است (به‌پژوه، ۱۳۹۴). در پژوهش‌های انجام شده، همواره بر اهمیت نقش عامل‌های خانوادگی در بروز اضطراب کودکان و نوجوانان تأکید و سپس به عامل‌های آموزشگاهی و اجتماعی پرداخته شده است. افزون بر این، در عصر جهانی‌شدن، سبک فرزندپروری، نحوه تعامل والدین با فرزند، افسردگی پدر و مادر، رویدادهای نامطلوب زندگی، موقعیت‌های تنش‌زا، شوک‌های عاطفی، فضای مجازی و چگونگی تعامل خانه و مدرسه و تعامل خانواده و جامعه سهم قابل‌توجهی در بروز اضطراب کودکان و نوجوانان دارند (به‌پژوه و عاشوری، ۱۳۹۴).

به‌طورمعمول میزان کیفیت روابط پدر و مادر با یکدیگر و کیفیت ارتباط روزمره آنها با فرزندشان با سلامت روانی فرزندان ارتباط مستقیم دارد و نخستین شبکه ارتباطی در مثلث پدر و مادر و فرزند رخ می‌دهد و شکل می‌گیرد. در مقابل، روابط ناسالم میان مادر و پدر و به عکس، وجود افسردگی و اختلال‌های روانی در پدر و مادر و سبک‌های فرزندپروری نابخردانه می‌تواند سلامت روانی فرزندان را به خطر اندازد. نشانه‌هایی وجود دارد مبنی بر این‌که کیفیت ارتباط پدر و مادر با کودک پیش‌بینی‌کننده خوبی برای سلامت روانی و شادابی فرزندان است و به‌طورکلی، کیفیت روابط پدر و مادر با یکدیگر می‌تواند کیفیت روابط خانوادگی را پیش‌بینی

است یاد بگیرند تا در زندگی برای خویش تصمیم بگیرند و انتخاب نمایند و به سمت عملکردهای مستقل حرکت کنند و در نتیجه، به سازگاری اجتماعی و کارکردهای روان شناختی بهتری دست یابند.

نکته قابل توجه این است که به طور معمول، به عنوان بخشی از این فرایند، روابط نوجوان با پدر و مادرش دستخوش فشار روانی و چالش هایی می شود. از این رو، پرداختن به نقش پایش کنندگی پدر و مادر در بسیاری از نظریه های مربوط به اضطراب دوره کودکی و نوجوانی و نقش والدین در رشد و تحول بهنجار فرزندان، به توجه خاصی نیاز دارد. بنابراین، دور از انتظار نیست که پایش و نظارت بیش از حد والدین برای رشد بهنجار نوجوان مسئله ساز می شود، به ویژه زمانی که نوجوان نیاز دارد پدر و مادر بر تقویت استقلال و خودمختاری وی تأکید داشته باشند. گفتنی است که رفتارهای پدر و مادر در دوره نوجوانی نسبت به دوره کودکی تأثیر کمتری دارد؛ زیرا نوجوان روابط گسترده تری دارد و تأثیرپذیری بیشتری از دیگران، به ویژه همسالان خود دارد که فراتر از تأثیر مستقیم والدین است (وایت و همکاران، ۲۰۱۴). در بحث تأثیر سبک فرزندپروری والدین بر بروز اضطراب در دوره نوجوانی، عامل های متعددی نقش دارند:

- ۱) الگوهای تعاملی و همکاری پدر و مادر؛
- ۲) ارتباط کلامی و غیرکلامی والدین در روابط والد-فرزند؛
- ۳) عامل های موقعیتی و اجتماعی و فرهنگی؛
- ۴) جنسیت والد و جنسیت فرزند؛
- ۵) وضعیت اقتصادی- اجتماعی خانواده؛
- ۶) الگوهای تحریک و بازدارنده مشارکت و همکاری والدین؛
- ۷) نحوه واکنش والدین به اضطراب فرزندان؛
- ۸) صمیمیت درک شده از طرف والدین و فرزندان.

اختلال های اضطرابی در کودکان و نوجوانان به شکل های گوناگون ظهور و بروز می کند،

مانند اختلال وحشت زدگی، هراس از مکان های باز، اختلال وسواس اجباری، هراس اجتماعی، به ویژه در دخترها، فرار از خانه، گریز از مدرسه، عشق های زودرس، افسردگی و افکار خودکشی. بنابراین، در عصر جهانی شدن، افزایش اختلال های اضطرابی در دوره نوجوانی نسبت به دوره کودکی تعجب آور نیست؛ زیرا نوجوانی یک دوره انتقالی حساس و بحرانی است و زمان تغییرهای قابل توجه زیستی و ظهور نشانه های ثانویه جنسی و تحول روان شناختی و اجتماعی محسوب می شود. بنابراین، شناسایی عوامل هایی که سبب پدیدآیی و توسعه اختلال های اضطرابی در نوجوانان می شوند و آموزش مادران و پدران و دانش افزایی آنان از اهمیت خاصی برخوردار هستند تا این پدیده به خوبی شناخته شود.

محورهای دانش افزایی مادران و پدران به منظور کاهش اضطراب فرزندان

با توجه به این که عامل های متعددی بر اضطراب کودکان و نوجوانان تأثیر می گذارند، پس آموزش مجموعه روش ها و برنامه های آموزشی و درمانی متفاوتی ضرورت دارند. نمونه مؤثری از روش ها و برنامه های آموزشی، برنامه فرزندپروری مثبت است. برنامه آموزش والدین می باشد که بر اساس رفتاردرمانی خانوادگی مبتنی بر اصول یادگیری اجتماعی طراحی شده است (ساندرز، ۲۰۰۸). پایه های اساسی این برنامه را پنج اصل اساسی تشکیل می دهد که عبارت هستند از:

- ۱) ایجاد محیط ایمن و جذاب؛
 - ۲) ایجاد محیط یادگیری مثبت؛
 - ۳) برقراری انضباط قاطع؛
 - ۴) داشتن انتظاراتی واقع بینانه؛
 - ۵) توجه به نقش های خود به عنوان پدر یا مادر.
- برنامه آموزش فرزندپروری مثبت، یک برنامه راهبردی چندسطحی و درباره فرزندپروری با

هدف های پیشگیرانه و حمایتی می باشد که توسط ساندرز و همکاران در دانشگاه کویینزلند در استرالیا تدوین و پایه های تجربی آن درمجامع علمی متعدد ارائه شده است (ساندرز، ۲۰۰۸). این برنامه بر حسب شدت و قدرت مداخله در پنج سطح و برای مادران و پدران دارای کودکان و نوجوانان از بدو تولد تا شانزده سالگی تدوین شده اند که عبارت هستند از:

➡ سطح اول یک راهکار آگاهی دهنده همگانی است که از طریق رسانه های جمعی برای همه افراد علاقه مند، اطلاعات مفیدی در مورد فرزندآوری فراهم می کند.

➡ سطح دوم یک مداخله مراقبتی و بهداشتی اولیه است که راهنمای رشدی پیشگیرانه را برای مادران و پدران کودکان دارای مشکل رفتاری خفیف فراهم می کند.

➡ سطح سوم که کودکان دارای مشکل رفتاری خفیف تا نیمه شدید را مورد هدف قرار می دهد و شامل الگویی می باشد، به منظور مدیریت یک رفتار خاص یا نگرانی رشدی به صورت انفرادی طرح ریزی شده است.

➡ سطح چهارم شامل هشت تا ۱۰ جلسه مداخله است که کودکان هدف در این سطح دارای مشکل شدید رفتاری هستند.

➡ سطح پنجم که یک برنامه مداخله ای رفتاری خانواده است، شامل ۱۲ تا ۱۶ جلسه برای مادران و پدران می باشد که علاوه بر مشکل فرزندپروری، دچار سایر مشکل های خانوادگی، مانند تعارض، افسردگی، اضطراب و سطح بالای فشار روحی نیز هستند.

هدف تمام این پنج سطح آموزشی، افزایش خودکفایی والدین در پایش رفتار مبتنی است که از طریق آموزش والدین به منظور ارتقای سلامت روانی کودک، حس شایستگی اجتماعی و خودپایشی میسر می شود. در ادامه، برنامه دانش افزایی مادران و پدران در چهار حوزه اصلی نقش و اهمیت خانواده، آسیب شناسی خانواده، عامل های مؤثر در استحکام خانواده و فرزندپروری مثبت در زمینه کاهش اضطراب فرزندان آمده است (ساندرز، ۲۰۰۸).



برنامه دانش‌افزایی مادران و پدران

- خانواده، تنها نهاد فطری، طبیعی، بی‌بدیل، جاودانه و فرزندآوری - خانواده، اصلی‌ترین بستر رشد و تحول همه‌جانبه، مثلث مقدس خانواده و برآیند آن - توجه به نیازهای همه‌جانبه همسر و فرزندان و تربیت فرزندان صالح و سالم	نقش و اهمیت خانواده
- عدم آگاهی از نقش، وظیفه، تکلیف، اصول زندگی و مهارت‌های ارتباطی - کمال‌گرایی منفی، نظارت و پایش بیش‌ازحد و انتظارات ناپایا - خودخواهی، خودپسندی، تحقیر، اهانت، بدبینی، بهانه‌جویی و انتقاد بیش‌ازحد - هوس‌رانی، سست‌شدن باورهای مذهبی و فقدان فضای معنوی	آسیب‌شناسی خانواده
- اصل برقراری ارتباط انسانی، اصل شناخت و پذیرش تفاوت‌ها - اصل صداقت، معنویت‌گرایی و اخلاص، اصل چشم‌پوشی (اغماض) و انعطاف‌پذیری - اصل حفظ استقلال خانواده، اصل مسئولیت‌پذیری و مهار احساس - اصل برخورد مثبت و انتقادپذیری، اصل تعدیل انتظاراتها و تشکر و قدردانی	نقش و عامل‌های مؤثر در استحکام خانواده
- اصل محیط ایمن، جذاب و یادگیری مثبت، اصل انضباط قاطع - اصل انتظاراتهای واقع‌بینانه و توجه به نقش‌های خود به‌عنوان مادر یا پدر - سبک فرزندپروری خردمندانه و پدر و مادر نمونه‌شدن - دوست داشتن همدیگر و همدلی، همفکری و همکاری در فرزندپروری - الگوی مطلوبی برای رشد شخصیت فرزندان بودن و برقراری روابط عاطفی با آنها	فرزندپروری مثبت

سخن پایانی

بدون شک، خانواده مهم‌ترین بستر رشد همه‌جانبه انسان محسوب می‌شود و از دیرباز نقش‌ها و کارکردهای خانواده مورد توجه روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت قرار گرفته است (به‌پژوه، ۱۴۰۳). اهمیت تعلیم و تربیت را به‌عنوان مهم‌ترین عامل رشد انسان، هیچ‌گاه نمی‌توان در طول تاریخ بشر نادیده گرفت و بدون شک، توجه به آن از جایگاه و منزلت ویژه‌ای برخوردار است (به‌پژوه، ۱۳۹۴). در این زمینه، می‌توان گفت برنامه فرزندپروری مثبت و فرزندپروری خردمندانه (به‌پژوه و عاشوری، ۱۴۰۰) می‌تواند در شرایط متفاوت به‌طور مؤثر قابل استفاده باشد. این برنامه با ارائه اطلاعات درباره نیازهای گوناگون پدر، مادر و کودک، چگونگی ارتباط آنها با کودک، کارکرد خانواده و مهارت‌های فرزندپروری می‌تواند در زمینه ارتقای کیفیت ارتباط پدر و مادر با کودک و کاهش مشکل رفتاری، هیجانی و اضطرابی کودک مورد توجه قرار گیرد، به‌نحوی که عامل‌های محافظتی کودکان را غنا بخشد و عامل‌های خطرسازی را که با مشکل رفتاری و عاطفی کودکان و سلامت روان والدین در ارتباط هستند، کاهش دهد.



منابع

- Sanders, M.R. (2008). Triple p-positive parenting program as a public health approach to strengthening parenting. Journal of Family Psychology, 22, 3, 506-517.
- Waite, P., Whittington, L. & Creswell, C. (2014). Parent-child interactions and adolescent anxiety: A systematic review. Psychopathology Review, 1 (1), 51-76.

- به‌پژوه، احمد (۱۴۰۳). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان، چاپ چهاردهم، تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۴۰۲). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه، چاپ پنجم، تهران: انتشارات آوای نور.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟، چاپ چهارم، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد و عاشوری، محمد (۱۴۰۰). «فرزندپروری خردمندانه، چگونه؟ هفت رهنمود مهم برای مادران و پدران»، ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۸۹، ص ۱۰-۱۳.
- به‌پژوه، احمد و عاشوری، محمد (۱۳۹۴). «والدین و اختلال اضطرابی در کودکان: شیوع و نشانه‌شناسی» (بخش اول)، ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۳۱، ص ۱۲-۱۷.
- به‌پژوه، احمد و عاشوری، محمد (۱۳۹۴). «والدین و اختلال اضطرابی در کودکان: چند توصیه برای پیشگیری» (بخش دوم). ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۳۲، ص ۸-۱۱.