

والدین هلیکوپتری

مقدمه: والدگری و سبک‌های آن نقش تعیین‌کننده‌ای در تربیت و شکل‌گیری کارکردهای بعدی افراد در طول زندگی دارد. این موضوع به نوبه خود به ایجاد محیطی عاطفی کمک می‌کند که در آن کودک یاد می‌گیرد چطور در جامعه بزرگ‌تر به شناخت برسد و عمل کند. والدین، به منظور تربیت و رشد کودکان، مجموعه‌ای از راهبردها را به کار می‌گیرند، که تأثیری دائمی بر رشد کودک خواهند داشت. تلاش برای وضع این راهبردها و قوانین از دوران بارداری آغاز می‌گردد و تا باقی عمر والدین بدون وقفه ادامه دارد. هدف نهایی والدین از این فعالیت‌ها رشد کودک و تحویل عضوی شاد، آگاه، کارآمد و تنظیم‌یافته به اجتماع است. سبک والدگری نشان‌دهنده راهبردهای استاندارد است که در تربیت کودک به کار گرفته می‌شوند. این روش‌ها متغیر هستند زیرا والدین برای اجتماعی کردن و کنترل فرزندان از راهبردهای بسیاری استفاده می‌کنند. با شروع قرن جدید بر سبکی جدید از تعامل والدین با فرزند تمرکز شد و رسانه‌های غربی سبکی از تعامل و روش‌های والدگری را مشخص کردند که گویی والدین در بالای سر کودک معلق هستند و این سبک، والدگری هلیکوپتری نامیده می‌شود.

تعریف: والدین هلیکوپتری مانند هلیکوپتر تک‌تک حرکات فرزندان را مشاهده کرده و از آن‌ها مراقبت می‌کنند. این سبک از فرزندپروری نوعی فرزندپروری افراطی است که هرگز به کودک اجازه نمی‌دهد تا اشتباه و اضطراب را تجربه کند. همچنین شامل رفتارهایی است که در آن والدین دائماً به فرزندان خود آرامش می‌بخشند، از آن‌ها حمایت می‌کنند و کمترین آزادی را به آن‌ها می‌دهند. این موارد می‌توانند مانعی برای رشد مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری در کودکان باشند. والدین هلیکوپتری بیش از حد محافظ و مقتدر هستند تا جاییکه برای تمامی مراحل زندگی فعلی و آینده فرزندان تصمیم می‌گیرند و به آن‌ها اجازه اظهارنظر و استقلال نمی‌دهند.

عوامل مرتبط با فرزندپروری هلیکوپتری: تحقیقات نشان می‌دهند که رفتارهای هلیکوپتری نه تنها پیامدهای منفی شدیدی بر رفتار و رشد آتی فرزندان دارد، بلکه برگرفته از ویژگی‌های شخصی والدین است. این موضوع نشان می‌دهد که ویژگی‌های مشخصی در والدین وجود دارد که ممکن است آن‌ها را به سمت فرزندپروری هلیکوپتری هدایت کند. بررسی‌های مربوط به این حوزه نشان می‌دهد که برخی عوامل مانند اضطراب والدینی، پشیمانی والدینی، جنسیت و فرهنگ در شکل‌گیری فرزندپروری هلیکوپتری دخیل هستند.

تأثیرات مثبت: مشارکت، کمک و راهنمایی بیشتر والدین در فرزندان این باور را ایجاد می‌کند که آن‌ها شایسته مراقبت و توجه شدید از جانب دیگران هستند که البته این موضوع مانع از رشد مهارت‌های مقابله‌ای متناسب با سن فرزندان می‌شود. همچنین رفتارهای هلیکوپتری والدین باعث ایجاد خودشیفتگی و مرزهای در هم تنیده می‌گردد و از تجربه شکست، رشد استقلال و خودکفایی در فرزندان جلوگیری می‌کند. در نتیجه یک اطمینان خاطر و تأییدخواهی همیشگی برای آن‌ها شکل می‌گیرد. همچنین، آن‌ها رضایت بیشتری را هنگام جوانی و در طول زندگی تحصیلی خود تجربه می‌کنند. فرزندان این سبک فرزندپروری هلیکوپتری را تجربه می‌کنند با کمک و مشارکت والدین خود از رضایت و موفقیت تحصیلی خوبی بهره‌مند می‌شوند.

تأثیرات منفی: به طور کلی، افرادی که تجربه زندگی در خانواده‌ای با ویژگی‌های هلیکوپتری را دارند، از بین راهبردهای مقابله‌ای، گرایش بیشتری را به احساسات ناکارآمد مانند خیال‌پردازی و خودمشغولی نشان می‌دهند. بنابراین، به دلیل مداخلات فراوان والدین و حل مشکلات آن‌ها، فرزندان در فرآیند رشد با چالش‌های مناسبی، که به ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای لازم در آن‌ها کمک کند، مواجه نمی‌شوند. با این حال، عوامل متعددی در رابطه بین کنترل افراطی والدین و در نتیجه، اضطراب دوران کودکی دخیل هستند. این عوامل اساساً توانمندی‌های درونی کودک مانند باورهای شناختی ناسازگار در مورد احساس استقلال و توانایی آن‌ها در انجام وظایف را تشکیل می‌دهند. کنترل افراطی از طرف والدین با کاهش اعتماد به نفس و سلامت روان مرتبط است و بر رشد مهارت‌های مقابله‌ای کافی در فرزندان تأثیر منفی می‌گذارد.

فرزندپروری هلیکوپتری و سلامت روان کودکان:

۱. اضطراب

شواهد نشان می‌دهد نوجوانانی که با سبک فرزندپروری هلیکوپتری بزرگ شده‌اند، بعد از جدایی بیشتر دچار اضطراب می‌شوند و حملات پانیک را تجربه می‌کنند. اضطراب جدایی در والدین و فرزندان اغلب باعث دلنگی نسبت به خانواده به خصوص در دوران دانشجویی و اقامت در خوابگاه می‌شود. در طول زندگی دانشگاهی، نفوذ و کنترل والدین، بر استقلال جوانان تأثیر می‌گذارد به گونه‌ای که اختیار و کنترل فرد بر امور زندگی‌اش به طور قابل توجهی کاهش یافته و در نتیجه احتمال بروز اختلالات اضطرابی افزایش می‌یابد. ناتوانی در حل مشکلات روزمره می‌تواند باعث اضطراب نوجوانان شود، زیرا طرح‌واره شناختی ناسازگار و اختلال در خودمختاری توسط مادران کنترل‌گر در فرزندان ایجاد می‌گردد. تلاش مداوم و صرف زمان زیاد توسط مادران هلیکوپتری به منظور تقویت هوش کودک نیز می‌تواند منجر به افزایش اضطراب در فرزندان شود.

۲. کمال‌گرایی ناسازگار

والدینی که انتظار تحصیلی بالایی از فرزند دارند، اغلب به گونه‌ای رفتار می‌کنند که کودک هیچ کاری را به اندازه کافی نمی‌تواند خوب انجام دهد. بنابراین، فرزندان چنین والدینی اغلب هنگام اشتباه، پشیمانی عاطفی سختی را تجربه می‌کنند و بیشتر دچار اضطراب، افسردگی و خودسرزنی می‌شوند. این گرایش به ترس در حین اشتباه و سرزنش خود به دلیل کامل نبودن، «کمال‌گرایی ناسازگار» نام دارد. تحقیقات نشان می‌دهند اضطرابی که فرزندان در حین مواجهه با مشکلات اجتماعی از خود بروز می‌دهند به واسطه داشتن والدین هلیکوپتری ایجاد شده است.

خودنظم‌دهی ضعیف

والدگری هلیکوپتری با خودکارآمدی پایین، از دست دادن اعتماد و بیگانگی از همسالان و نیز عزت نفس پایین مرتبط است، زیرا باعث وابستگی به اعضای خانواده می‌شود. احتمال افسردگی در فرزندان که فرزندپروری هلیکوپتری را تجربه می‌کنند بسیار زیاد است. در والدگری هلیکوپتری، ارتباطات میان والدین و فرزندان از کیفیت پایینی برخوردار است و اعضای خانواده رضایت کمتری دارند. همچنین فرزندان والدین هلیکوپتری به علت عادت کردن به درخواست کمک از والدین در هر کار کوچکی، به آن‌ها بسیار وابسته هستند. این موضوع منجر به خودنظم‌دهی ضعیف و اضطراب در دوران نوجوانی و جوانی می‌گردد. همچنین، در افرادی که والدین‌شان آن‌ها را کنترل می‌کردند و برای آن‌ها حریص خصوصی قائل نمی‌شدند، میزان بیشتری از افسردگی گزارش شد.

به نظر می‌رسد سبک والدگری پدیده‌ای پیچیده است که عوامل متعدد فردی و محیطی آن را تعیین می‌کنند. به علاوه، انتخاب‌های والدین نه تنها در زندگی کنونی فرزندان تأثیر دارد، بلکه پیامدهای درازمدتی بر سلامت روان و جسم آن‌ها دارد. در اوایل قرن بیستم رویکرد دیگری در والدگری به نام «حمایتگرانه افراطی یا هلیکوپتری» نمایان گردید. والدگری هلیکوپتری نه تنها ناشی از اضطراب خود والدین است، بلکه به دلیل پشیمانی آن‌ها و عوامل درونی فرزند مانند آسیب‌پذیری او شکل می‌گیرد. این اضطراب‌ها که بر اساس باورهای اجتماعی فرهنگی در مورد سبک‌های والدگری و جنسیت والدین شکل می‌گیرد، والدین را وادار می‌کند تا رفتارهایی مانند درگیری افراطی، حل مشکل و جهت‌دهی به فرزند را از خود نشان دهند. چنین رفتارهایی پیامدهای بالقوه متعددی در رشد فرزندان دارند. پژوهش‌ها در زمینه تأثیر والدگری هلیکوپتری مختلف است. بر اساس مطالعات، سبک والدگری هلیکوپتری بر افزایش مشکلات مربوط به سلامت روان مانند اضطراب، افسردگی و خودشیفتگی و نیز کاهش مهارت‌های خودنظم‌دهی و مقابله‌ای دلالت دارد. با توجه به بررسی نظریه‌ها، چنانچه پدیده والدگری درک شود، می‌توان راهبردهای مداخله‌ای اولیه را برای کاهش پیامدهای منفی بالقوه آن فراهم کرد.

