

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی
تربیه آموزشی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها
تربیه آموزشی

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله
تربیه آموزشی

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

تأثیر آموزش والدگری مثبت مبتنی بر شادی بر خودکارآمدی دختران

اعظم بهرامی*

دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه پردیس فرهنگیان حضرت معصومه (ع)، قم، ایران

چکیده

هدف این پژوهش اثربخشی والدگری مثبت مبتنی بر شادی بر خودکارآمدی نوجوانان دختر ۱۲ تا ۱۴ ساله بود. روش پژوهش شبه تجربی بود. جامعه پژوهش شامل کلیه مادران نوجوانان دختر ۱۲ تا ۱۴ ساله شهر قم و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از این مادران بودند که به شیوه تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین و به پرسشنامه خودکارآمدی پاسخ دادند. آموزش والدگری مثبت در ۸ جلسه به گروه آزمایش، آموزش داده شد درحالی که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. یافته‌های پژوهش نشان داد که مداخلات باعث بهبود و ارتقاء خودکارآمدی در بین دانش آموزان دختر دبیرستانی شده است و نتایج مرحله پیگیری پس از دو ماه نیز نشان داد که اثربخشی مداخله باقی مانده بود.

کلیدواژه‌ها: والدگری مثبت؛ شادی؛ خودکارآمدی؛ نوجوان**مقدمه**

اخیراً تلاش‌ها برای بررسی مفاهیمی از قبیل شادی، توانایی‌های فردی و خودشکوفایی، با هدف کمک به فهم کامل‌تر تجارب انسانی رو به افزایش است که این جنبش ایجاد شده، روانشناسی مثبت گرا نام گرفته است (سلیگمن و سیکزنت‌میهای، ۲۰۰۰). روانشناسی مثبت‌گرا اصطلاحی است که همانند یک چتر مطالعه هیجان‌های مثبت، ویژگی‌های شخصیتی مثبت و روابط سالم و قوی از جمله خانواده را دربرمی‌گیرد (سلیگمن، استن، پارک و پترسون، ۲۰۰۵). این رویکرد مطرح می‌کند که افزایش بهزیستی از مشکلات سلامتی روان در آینده پیشگیری کرده و برای دیگر حوزه‌های زندگی نیز مفید خواهد بود (نوریش، برودریک، ۲۰۰۹) و به افراد کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را تشخیص داده و به کار گیرند و در مواجهه با ناکامی‌های زندگی، ارزشمندی زندگی را احساس کنند. و نهایتاً با معرفت به این توانایی‌های درونی، بهزیستی‌شان افزایش یابد و نسبت به مشکلات و چالش‌های زندگی به مقاومت بیشتری دست یابند (نوریش و برودریک؛ ۲۰۰۹). سلیگمن (۲۰۰۴) معتقد است که موضوع روانشناسی مثبت‌گرا درباره‌ی سعادتمندی و شادکامی انسان بوده و زندگی‌ای شادمانه است که افراد در آن رضایت دارند و روانشناسان مثبت‌گرا، آن را زندگی کامل می‌دانند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵). درواقع روانشناسی مثبت‌گرا رویکردی علمی و کاربردی به نیرومندی‌های کشف نشده و ارتقای عملکرد مثبت انسان است (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۷).

از آنجا که نخستین تجربه‌ی سازنده‌ی کارآمدی در والدین متمرکز است، اگر مادر یا مراقب اصلی، محبت و امنیت کافی را تامین کند، من، به طور منظم و کامل رشد خواهد کرد، کودک به رشد روان‌شناختی مثبت دست خواهد یافت و انگیزه‌های کودکی آزاد خواهند بود تا به تلاش‌های خودمختار بزرگسالی تبدیل شوند (شولتز و شولتز، ۲۰۰۵). همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که استرس والدین سبب کاهش خودکارآمدی فرزندان خواهد شد (مظاهری، قاسم زاده، سعادت، کرمی و پورشهریاری، ۲۰۱۱؛ جین و داوسون، ۲۰۰۹). والدین از طریق سبک‌های فرزندپروری خود اثرات بسیار مهم و چشمگیری در پیشرفت فرزندان در سطوح مختلف دارند. نوجوانان و جوانان، برای موفقیت در زندگی نیازمند اعتماد، حمایت و روابط نزدیک با خانواده خود خصوصاً والدین هستند (رایس، کول و لاپسلی، ۱۹۹۰). لورد، اسلز و مک‌کارتی (۱۹۹۴) اشاره کرده‌اند که روابط و تعاملات بین والدین و نوجوانان نقش مهمی در رشد اعتماد به خود، حرمت خود، خودکارآمدی و تصویر خود در نوجوانان هم به شکل مثبت و هم به شکل منفی دارد.

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: azam_bahrami_51@yahoo.com

این مقاله برگرفته از رساله دکتری اعظم بهرامی است.

تأثیر آموزش والدگری مثبت مبتنی بر شادی بر خودکارآمدی دختران

بنابراین آموزش والدین یکی از عملی‌ترین راهبردهای مداخله‌ای برای کاهش تنیدگی والدین و افزایش رضایت از زندگی آنهاست. در حال حاضر شیوه‌های فرزندپروری را می‌توان به صورت فردی و گروهی به والدین آموزش داد که یکی از این مداخلات، والدگری مثبت است. ساندرز (۲۰۰۵)، برنامه تربیت فرزند چندوجهی و مبتنی بر شواهد را برای آموزش والدین و حمایت از آنها تدوین نمود. این برنامه بر پایه الگوی یادگیری اجتماعی تدوین شده است. هدف این برنامه، افزایش کفایت‌های والدین در سطح گسترده‌ای از جامعه است (ساندرز، ترنر و مارکی‌ددز، ۲۰۰۲). ارزیابی تأثیر این شیوه گروهی سبب کاهش چشم‌گیر مشکلات رفتاری کودکان شده است (ترنر و ساندرز، ۲۰۰۶). ویژگی این روش آن است که به کمک ارائه اطلاعات به آموزش‌گیرندگان و تبادل اطلاعات، معلومات آنها افزایش یافته و با توجه به آشنایی با خصوصیات دوره رشدی فرزندان، قادر به درک بهتر شرایط و چگونگی برخورد با موقعیت‌ها خواهند بود. در برنامه آموزش والدگری مثبت، آموزش به والدین باعث کاهش مشکلات رفتاری کودکان نیز می‌شود (ساندرز و مک‌فالدن، ۲۰۰۶).

برند، هاتزینگر، بک و هولسویپر- تراشلر (۲۰۰۹) بیان داشتند که پدران و مادرانی که از شیوه‌های مثبت فرزندپروری استفاده می‌کنند، زمینه مساعدی برای بهزیستی ذهنی، احساسات مثبت و وضعیت خوب جسمانی فرزندانشان ایجاد خواهد شد. هافمن و همکاران (۲۰۱۱) نیز در پژوهش‌های خود پی برد که آموزش شیوه‌های فرزندپروری صحیح به والدین تأثیر مثبتی بر بهبود رابطه‌ی بین والدین و فرزندان دارد. تاکنون برنامه‌های والدگری متعددی توسط پژوهش‌گران خارج از کشور تدوین و به کار گرفته شده، اما بر اساس جستجوهای انجام‌گرفته در حیطه پژوهش‌های داخلی، در زمینه تأثیر برنامه والدگری مثبت مبتنی بر شادی روی کودکان و نوجوانان، پیشینه پژوهشی وجود ندارد. از سوی دیگر بسیاری از پژوهش‌هایی که به تدوین برنامه‌های والدگری مناسب و کارآمد پرداخته‌اند، اختلالات هیجانی و رفتاری کودکان را مد نظر قرار داده و الگویی در قالب آموزش شادی والدین و تأثیر آن در مولفه‌های مورد نظر این پژوهش اجرا نشده است. با توجه به مطالب بالا، هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی والدگری مثبت مبتنی بر شادی بر خودکارآمدی نوجوانان دختر ۱۲ تا ۱۴ ساله بود.

روش

شرکت‌کنندگان

جامعه پژوهش شامل کلیه نوجوانان دختر ۱۲ تا ۱۴ ساله شهر قم و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از این نوجوانان بود که به شیوه تصادفی ساده و از روی فهرست افراد ناشاد انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) به طور تصادفی جایگزین شدند. روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود.

ابزار

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی از آلبرت بندورا؛ این پرسشنامه شامل ۱۷ سوال می‌باشد و هر مولفه ۱ تا ۵ امتیاز و مولفه‌های (۱۷-۱۵-۱۳-۱۱-۹-۸-۳-۱) از راست به چپ و بقیه مولفه‌ها به صورت معکوس یعنی از چپ به راست امتیاز می‌گیرند. برای تعیین روایی صوری پرسشنامه خودکارآمدی عمومی در اختیار پنج تن از اعضای هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان قرار گرفت و روایی محتوایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه خودکارآمدی عمومی ۰/۷۷ به دست آمد که بیانگر دقت و اعتبار بالای پرسشنامه می‌باشد (میرحیدری، ۱۳۹۱).

شیوه‌ی اجرا

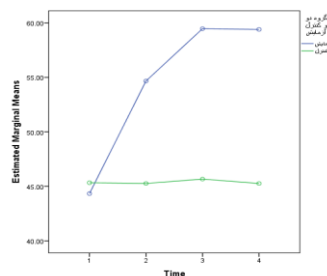
پژوهشگران پرسشنامه خودکارآمدی عمومی را روی نمونه اجرا و نتایج را تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج

جدول ۱

| مقایسه نمره خودکارآمدی در دو گروه آزمایش و کنترل در چهار زمان اندازه گیری | | فاصله اطمینان ۹۵٪ | | زمان | میانگین | خطای انحراف معیار |
|---|---------|-------------------|---------|------|---------|-------------------|
| حد پایین | حد بالا | حد پایین | حد بالا | | | |
| آزمایش | | | | | | |
| ۴۶/۷۶۷ | ۴۱/۹۰۰ | ۱/۱۸۸ | ۴۴/۳۳۳ | ۱ | | |
| ۵۸/۸۹۶ | ۵۰/۴۳۸ | ۲/۰۶۵ | ۵۴/۶۶۷ | ۲ | | |
| ۶۱/۸۴۳ | ۵۷/۰۹۱ | ۱/۱۶۰ | ۵۹/۴۶۷ | ۳ | | |
| ۶۱/۸۷۰ | ۵۶/۹۳۰ | ۱/۲۰۶ | ۵۹/۴۰۰ | ۴ | | |
| کنترل | | | | | | |
| ۴۷/۷۶۷ | ۴۲/۹۰۰ | ۱/۱۸۸ | ۴۵/۳۳۳ | ۱ | | |
| ۴۹/۴۹۶ | ۴۱/۰۳۸ | ۲/۰۶۵ | ۴۵/۲۶۷ | ۲ | | |
| ۴۸/۰۴۳ | ۴۳/۲۹۱ | ۱/۱۶۰ | ۴۵/۶۶۷ | ۳ | | |
| ۴۷/۷۳۶ | ۴۲/۷۹۷ | ۱/۲۰۶ | ۴۵/۲۶۷ | ۴ | | |

نتایج جدول نشان می دهد در پیش آزمون میانگین گروه آزمایش و کنترل به لحاظ آماری با هم تفاوت معنی داری ندارند. در حالیکه عدم اشتراک فاصله اطمینان ها در سه زمان پس آزمون، پیگیری اول و پیگیری دوم به معنی عدم وجود تفاوت معنی دار بین میانگین های آنهاست. این امر نشان دهنده این نتیجه است که آموزش بسته در گروه آزمایش باعث اثربخشی در خودکارآمدی گردیده است.



شکل ۱ مقایسه تغییرات میانگین متغیر خودکارآمدی در دو گروه آزمایش و کنترل در ۴ زمان اندازه گیری

شکل ۱ وضعیت متغیر خودکارآمدی را در گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد. در گروه آزمایش نمره خودکارآمدی در پس آزمون کاهش قابل ملاحظه ای را نشان می دهد و تغییری در زمان های پیگیری مشاهده نمی شود. در گروه کنترل نمره خودکارآمدی در پس آزمون کمی افزایش نشان می دهد. نتایج نشان داد در مرحله ی پیش آزمون بین دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد اما در بین دو گروه در سه مرحله اندازه گیری بعد تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین گروه مداخله بالاتر است.

با توجه به نتایج به دست آمده نشان می دهد بسته آموز شی مبتنی بر الگوی بومی والدگری مثبت مبتنی بر شادی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است، به عبارت دیگر بسته آموز شی مبتنی بر الگوی بومی والدگری مثبت مبتنی بر شادی منجر به کاهش نمره خودکارآمدی دانش آموزان در راستای مولفه های در نظر گرفته برای این متغیر شده است و عدم تغییر نمره در پیگیری اول و دوم نشان از ثبات عملکرد دارد. علاوه بر این کاهش نمره خودکارآمدی در گروه آزمایش و عدم تغییر در گروه کنترل تأییدی بر مؤثر بودن بسته آموزشی طراحی شده است.

بحث

هدف این پژوهش اثربخشی والدگری مثبت مبتنی بر شادی بر خودکارآمدی نوجوانان دختر ۱۲ تا ۱۴ ساله بود. نتایج نشان داد بسته طراحی شده بر خودکارآمدی تاثیر دارد. یافته‌های پژوهش حاضر همسو با نتایج حاصل از پژوهش رومن و همکاران (۲۰۱۰) و یوسف زاده و همکاران (۱۳۹۳) است که اظهار داشتند آموزش سبک فرزندپروری به والدین می‌تواند موجب ایجاد خودکارآمدی در فرزندان شود و خودکارآمدی در افزایش بهزیستی موثر است.

تحقیقات بیانگر آن است که روابط و تعاملات بین والدین و نوجوانان نقش مهمی در رشد اعتماد به خود، حرمت خود و خودکارآمدی در نوجوانان دارد. از آنجا که در بسته آموزشی مبتنی بر الگوی بومی والدگری مثبت مبتنی بر شادی به آموزش شیوه‌های فرزندپروری و همچنین والدگری مثبت مبتنی بر شادی و آموزش دو برنامه شادی سلیگمن و فوردایس توجه شده بود، لذا می‌توان با استناد به محتوای جلسات و نتایج پژوهش‌های همسو، اثرگذاری بسته را بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر اذعان نمود.

تأکید بسته تدوین شده بر شیوه فرزندپروری مقتدرانه به دلیل ارتباط این سبک با افزایش خودکارایی فرزندان و کاهش افسردگی و پرخاشگری که از مقیاس‌های سلامت روان می‌باشند، است. شیوه فرزندپروری از نوع مقتدرانه در پرورش خودکارآمدی بالا در فرزندان بسیار نقش دارد (لیم و لیم، ۲۰۰۴) و می‌توان اذعان داشت وجود محتوای آموزشی سبک‌های فرزندپروری و به ویژه تأکید بر سبک مقتدرانه با افزایش خودکارآمدی ارتباط مستقیم داشته باشد. پژوهش اسمیت (۲۰۰۷) نیز در این زمینه با نتایج این تحقیق همسو می‌باشد که فرزندان والدین مستبد، از عزت نفس و خودکارآمدی پایینی برخوردارند.

تحقیقات نشان می‌دهد والدین مقتدر دارای فرزندان با عزت نفس بالا، امید بیشتر، مهارت‌های اجتماعی بالاتر و در نهایت شادتر و سرزنده تر هستند (بامریند، ۱۹۹۱؛ برک، ۱۳۸۱؛ جعفری، ۱۳۸۳). برنامه آموزشی والدگری مثبت سبب افزایش دانش، مهارت و اطمینان و خودکارآمدی والدین و در نتیجه کاهش افسردگی و اضطراب فرزندان می‌گردد (ساندرز، ۲۰۰۳) و افزایش خودکارآمدی سبب خودکنترلی فرزندان می‌گردد (مک فارلند، ۲۰۰). نکته مهم اینکه خودکارآمدی یکی از پیش‌بین‌کننده‌های عواطف مثبت و شادی است (ادینگتون و همکاران، ۲۰۰۴). بسته آموزشی با هدف قرار دادن هوش هیجانی و والدگری مثبت به این مهم دست یافته است.

پژوهش کان، راجرز و ورلی (۲۰۰۳) نشان داد که با آموزش برنامه والدگری مثبت مبتنی بر شادی روش‌های فرزندپروری و انطباق والدین بهبود یافته است. از آنجا که کیفیت رابطه والد-فرزند به عنوان مهمترین عامل موثر بر خودکارآمدی نوجوانان عنوان گردیده لذا در بسته آموزشی توجه به سبک فرزندپروری و آموزش والدگری مثبت سبب تأثیر بسته بر خودکارآمدی نوجوانان دختر شده است. همچنین، با افزایش شادی مادران خودکارآمدی فرزندانشان افزایش می‌یابد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد استرس والدین سبب کاهش خودکارآمدی فرزندانشان خواهد شد (مظاهری و همکاران، ۲۰۱۱؛ جین و داوسون، ۲۰۰۹). زمانی که والدین فرزندانشان را حمایت نموده و یا آنها را تشویق و ترغیب نمایند، باور و اعتقاد به توانایی‌ها در فرزندان شکل گرفته و سبب می‌شود خودکارآمدی در آنها افزایش یابد. از پژوهش‌های مرتبط با این موضوع می‌توان به تحقیقات بندورا (۲۰۰۱) اشاره نمود.

با توجه به جدید بودن موضوع در حوزه والدگری مثبت مبتنی بر شادی و بومی بودن الگو، پیشنهاد می‌شود که در سایر شهرها چنین پژوهشی صورت گیرد و یافته‌های آن با پژوهش حاضر مقایسه شود. در این صورت می‌توانیم الگوی ایرانی داشته باشیم. همچنین پیشنهاد می‌شود اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر مدل بر سایر گروه‌های سنی یا دوره‌های رشدی آزمون گردد. با توجه به اینکه پژوهش مورد نظر شامل گروه سنی نوجوان بود، به نظر می‌رسد سایر عوامل مربوط به دوران بلوغ در اثربخشی یا عدم اثربخشی الگو تأثیرگذار باشد.

منابع

- جعفری، ا؛ عابدی، م و لیاقتدار، م. ج. (۱۳۸۳). شادمانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. *فصلنامه علمی پژوهشی طب و تزکیه*، ۲۳، ۵۴-۱۵. شولتز، د. و شولتز، س.ا. (۲۰۰۵). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ویرایش.
- میرحیدری، ا. (۱۳۹۱). رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان تربیت مدرس. *روانشناسی دین*، ۳(۴)، ۷۲-۶۱.
- Bandura, A. (2001). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current directions in psychological*. 9, (pp.75-78).

- Baumrind, D. (1991). Effective parenting during the early adolescent transition. *Family transitions*, 2, 111-163.
- Brand, S., Hatzinger, M., Beck, J., & Holsboer-Trachsler, E. (2009). Perceived parenting styles, personality traits and sleep patterns in adolescents, *Journal of adolescence*, 32, 1189-1207.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2004). *Subjective well-being*. Presented by continuing psychology education.
- Huffman, J. C., Mastromauro, C. A., Boehm, J. K., Seabrook, R., Fricchione, G. L., Denninger, J. W., & Lyubomirsky, S. (2011). Development of a positive psychology intervention for patients with acute cardiovascular disease. *Heart International*; volume 6:e14.
- Lim, S. L., & Lim, B. K. (2004). Parenting style and child outcomes in Chinese and Chinese and immigrant Chinese families-current finding and cross-cultural considerations in conceptualization and research. *Marriage and Family Review*, 35(3), 21-43.
- Lord, S. E., Eccles, J. S., & McCarthy, K. (1994). Surviving the junior school transition: Family processes and self-perceptions as protective and risk factors. *Journal of Early Adolescence*, 14(2), 162-199.
- Rice, K. G., Cole, D. A., & Lapsley, D. K. (1990). Separation-individuation, family cohesion, and adjustment to college: Measurement validation and a test of a theoretical model. *Journal of Counselling Psychology*, 37, 195-202.
- Rottmann, N., Dalton, S. O., Christensen, J., Frederiksen, K., & Johansen, Ch. (2010). Self-efficacy, adjustment style and well-being in breast cancer patients: A longitudinal study. *Journal of Qual Life Res*, 19, 827-836.
- Sanders, M. R. (2003). The translation an evidenced-based parenting program in to regular clinical services. *Australian e-Journal of the Advancement of Mental Health (AeJAMH)*, 2(3), 1-4.
- Sanders, M. R. (2005). Triple p: The development and dissemination of the triple p-positive parenting program: A multilevel, evidence-based system of parenting and family support. *PrevSci*, 3, 173-89.
- Sanders, M. R., Turner, K. M., & MarkeiDadds, C. (2002). The development and dissemination of the p-positive parenting program: A multilevel evidence based system of parenting and family support. *PrevSci*, 3(3), 173-89
- Sanders, M.R., & Mcfarland, M. (2006) Treatment of depressed mothers with disorder children: A controlled elevation of cognitive behavior therapy, 31(1), 89-112.
- Seligman, M. E. P. (2004). Can Happiness Be Taught? *Daedalus*, vol.133. issue.2.2004.
- Seligman, M. E.P.; & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology; an Introduction". *American Psychologist*, t5 (1), 5-14
- Seligman, M.E., Steen, T., park, N., Peterson, Ch. (2005). Positive Psychology Program: Empirical Validation of Intervention. *Positive Psychology*, 22, 1-19.
- Smith, G. L. (2007). *Parenting effects on self-efficacy and self-esteem in late adolescence and how those factors impact adjustment to college*. Paper presented at the annual meeting of tefastern psychological association.
- Snyder, C. R. & Lopez. S, G. (2007). *Positive Psychology*. New York Published by Ozford University Press, Inc.
- Turner, K. M. T., Sanders, M. R. (2006). Help when it's needed first: A controlled evaluation of brief, preventive behavioral family intervention in a primary care setting. *Behavior Thrapy*, 37(2), 131-42.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله