

Comparison of the Effectiveness of Self-Management, Emotion Management Training and Combinational Training of these Two Methods for Mothers of Teen Girls on Comprehensive Welfare, Aggression, Resiliency and Sense of Belonging to a School in Tehran City

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Mina Ghanavatian¹,
Ali Mehdad^{2*},
Khadijeh Abolmaali Al-Husseini³

How to cite this article

Mina Ghanavatian, Ali Mehdad, Khadijeh Abolmaali Al-Husseini, Comparison of the Effectiveness of Self-Management, Emotion Management Training and Combinational Training of these Two Methods for Mothers of Teen Girls on Comprehensive Welfare, Aggression, Resiliency and Sense of Belonging to a School in Tehran City, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2021;5(4):53-64.

1. PhD Student, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran. (Corresponding Author)
3. Associate Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Roudehen, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email: alimahdad.am@gmail.com

Article History

Received: 2021/07/29
Accepted: 2021/09/29

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to compare the effectiveness of self-management training, emotion management and combining these two methods with mothers of female adolescents in Tehran on the sense of belonging to school and comprehensive well-being.

Materials and Methods: The method of this research was a two-group quasi-experimental design with pretest, posttest with control group. The statistical population of this study was all mothers of female adolescents in Tehran in 2018. From among schools in Tehran, 60 mothers of female adolescents with problems related to academic incompatibility were selected by purposive sampling and randomly divided into four groups (three experimental groups. And a control group) were replaced. Comprehensive welfare questionnaire (Keys) and sense of belonging to school (Barry and Betty) were used to collect data. Research data were analyzed using multivariate analysis of variance with repeated measures.

Findings: The findings of the analysis of research data showed that in comprehensive well-being and a sense of belonging to the school, between the three stages of pre-test, post-test and follow-up ($P < 0.01$) and the two experimental and control groups ($P <$) There is a significant difference. In the follow-up phase, the effectiveness of the implementation of self-management training packages and emotion management and integration for the comprehensive welfare variables and the sense of belonging to the school continued. Therefore, the implementation of self-management, emotion and integration management training package for mothers of female adolescents can reduce their children's moral and educational incompatibility by increasing their overall well-being and sense of belonging to the school. Therefore, it is necessary for experts and psychologists in this field to pay more attention to the psychological dimensions of these trainings.

Conclusion: In explaining these findings, it can be said that if emotions are expressed in an uncontrolled way, not only do they not have biological and social functions, but they are also harmful.

Keywords: Self-Management, Emotion Management, Sense of Belonging To School And Comprehensive Welfare

کلیدواژه ها: مدیریت خود، مدیریت هیجان، بهزیستی جامع، احساس تعلق به مدرسه.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۰۷

*نویسنده مسئول: alimahdad.am@gmail.com

مقدمه

نوجوانی از دوره‌های رشدی بسیار حساس و پیچیده و دوران طوفان و تنش است (۱). به واسطه ویژگی‌های تحولی این دوره، نوجوانان بیش از سایر گروه‌های سنی، دست به رفتارهایی می‌زنند که سلامت حال یا آینده‌شان را در معرض خطر قرار می‌دهد و در مواردی موجب بروز مشکلات رفتاری برای آن‌ها می‌گردد (۲)، که دربرگیرنده دو گروه رفتارهای قانون‌شکنانه و پرخطرانه بوده و شامل اختلال نارسایی و اختلال نافرمانی مقابله‌ای است (۳). نوجوانان سراسر دنیا تقریباً یک چهارم اوقات زندگیشان را در مدارس و کلاس درس می‌گذرانند و مدرسه تاثیر بالقوه قوی بر دانش‌آموزان دارد و روابط ایجاد شده در کلاس درس با معلمان و گروه همسالان می‌تواند تاثیر زیادی بر زندگی نوجوانان به ویژه بر پیامدهای اجتماعی و تحصیلی آن‌ها داشته باشد (۴). طی سالهای اخیر، پژوهشگران حوزه آموزش و سلامت مشخص ساختند که پیوند اجتماعی و روان‌شناختی با مدرسه یک عامل محافظتی و رشدی برای تمام نوجوانان است (۵). دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند مورد مراقبت قرار می‌گیرند و به مدرسه خود تعلق دارند، در مدرسه موفق‌تر هستند و رفتارهای مشکل‌زای کمتری داخل و خارج از مدرسه دارند (۶). این مفهوم به بهترین شکل به وسیله سازه احساس تعلق به مدرسه^۱ توصیف می‌شود که پیش‌بین نیرومندی برای پیامدهای تحصیلی و اجتماعی تلقی می‌شود (۷). واژه‌های معادل احساس تعلق به مدرسه عبارتند از: دلبستگی به مدرسه^۲، پیوند با مدرسه^۳، مشارکت در مدرسه^۴، جامعه مدرسه‌ای^۵، ولی به طور کلی تمام این واژه‌ها به یک مفهوم اشاره دارند و آن هم احساس جزئی از کل بودن در مدرسه و احساس مسئولیت و اهمیت داشتن سرنوشت مدرسه و میزان رسیدن به اهداف مورد نظر در مدرسه می‌باشد (۸). توافقی عمومی وجود دارد که مدارس محیط اجتماعی بزرگی هستند که در آن دانش‌آموزان از اعتقادات، ارزش‌ها و نگرانی‌های مشترک برخوردارند. همچنین عملکردهای شناختی و عاطفی دانش‌آموزان به وسیله ویژگی‌های مدرسه شکل می‌گیرد و یادگیری در مدرسه در یک محیط اجتماعی، هم در درون و هم بیرون کلاس درس صورت می‌گیرد (۹). حس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان به استانداردهای تحصیلی بالا، حمایت بالای معلم، جو مثبت اجتماعی دانش‌آموز-بزرگسال و بافت فیزیکی اجتماعی امن مربوط است (۱۰).

از دیگر عوامل بیرون فردی مرتبط با پیوند با مدرسه می‌توان به حمایت تحصیلی^۶ از سوی والدین، معلمان و همسالان اشاره کرد.

مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت خود، مدیریت

هیجان و آموزش تلفیق این دو روش به مادران بر

احساس تعلق به مدرسه، بهزیستی جامع

(روان‌شناختی، هیجانی، جامعه‌شناختی) نوجوانان

دختر شهر تهران

مینا قنوتیان^۱

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران .

علی مهداد^{۲*}

استادیار، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول)

خدیدجه ابوالمعالی الحسینی^۳

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، رودهن، ایران.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت خود، مدیریت هیجان و تلفیق این دو روش به مادران نوجوانان دختر شهر تهران بر احساس تعلق به مدرسه و بهزیستی جامع بود.

مواد و روش‌ها: روش این پژوهش طرح نیمه‌آزمایشی دو گروهی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه مادران نوجوانان دختر شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بودند که از بین مدارس شهر تهران تعداد ۶۰ نفر از مادران نوجوانان دختر دارای مشکلات مرتبط با ناسازگاری تحصیلی به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در چهار گروه (سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های بهزیستی جامع (کیز) و احساس تعلق به مدرسه (بری و بتی) استفاده شد. داده‌های پژوهش نیز با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری با اندازه‌گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که در بهزیستی جامع و احساس تعلق به مدرسه، بین سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (۰/۰۱ < P) و دو گروه آزمایش و کنترل (۰/۰۵ < P) تفاوت معنادار وجود دارد. در مرحله پیگیری، اثربخشی اجرای بسته‌های آموزشی مدیریت خود و مدیریت هیجان و تلفیقی برای متغیرهای بهزیستی جامع و احساس تعلق به مدرسه تداوم داشت. بنابراین اجرای بسته آموزشی مدیریت خود، مدیریت هیجان و تلفیقی، به مادران نوجوانان دختر می‌تواند با افزایش بهزیستی جامع و احساس تعلق به مدرسه، ناسازگاری اخلاقی و تحصیلی فرزندان آنان را کاهش دهد. از این رو لازم است متخصصان و روانشناسان این حوزه بیشتر به ابعاد روان‌شناختی این آموزش‌ها توجه کنند.

نتیجه‌گیری: در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت چنانچه هیجان‌ها به شکل کنترل نشده ابراز شوند، نه تنها کارکرد زیستی و اجتماعی ندارند، بلکه آسیب‌زننده نیز هستند

4 School Engagement

5 School Community

6 Academic Support

1 School Connectedness

2 School Attachment

3 School Bonding

عاطفی، افراط در احساسات، ماجراجویی، دوستی‌های افراطی از جمله ویژگی‌های عاطفی و هیجانی نوجوانان می‌باشند. همچنین در نوجوانی تعارضات درون فردی و درگیری با خانواده موجب می‌شود تغییراتی در طرز تفکر، رفتار و هیجانات فرد ایجاد شود.

عدالتیان کرباسی و شاره (۱۷) در پژوهشی نشان دادند که اثر برنامه دلبستگی محور بر نمرات شادکامی، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان پس از کنترل اثرات پیش‌آزمون، معنادار است. یافته‌های این مطالعه، اهمیت آموزش‌های مبتنی بر دلبستگی برای ارتقای توانمندی‌های مثبت نوجوانان دختر همچون تاب‌آوری، شادکامی و بهزیستی را برجسته می‌سازد. بامری (۱۸)، در پژوهشی نشان داد که بین عزت نفس و یرخاشگری رابطه معکوس و معناداری در سطح ۰/۹۵ وجود دارد، همچنین نتایج نشان داد که بین تاب‌آوری و یرخاشگری رابطه معکوس و معناداری در سطح ۰/۹۵ وجود دارد. با توجه به نتایج پژوهش، تدارک برنامه‌هایی در قالب کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی جهت تقویت تاب‌آوری و عزت نفس با توجه به نقش یرخاشگری پیشنهاد می‌شود. صادقی و همکاران (۱۹)، در تدوین مدل بومی خانواده سالم، تعاملات کلامی و غیر کلامی مناسب، هیجانات و احساسات را از ابعاد مهم این مدل در نظر گرفتند. به این معنا که آموزش مدیریت خود و هیجان به خانواده، می‌تواند منجر به بهزیستی روانی کل خانواده و فرزندان شود. با توجه به مطالب بیان شده درباره بروز، سیر و پیشرفت اختلالات رفتاری و یادگیری در نوجوانان در راستای احساس نیاز به روش‌های درمانی برای ارتقای بهداشت روانی مادران و افزایش پیامدهای مثبت رفتاری در نوجوانان و کمبود تحقیقات بالینی در این حوزه، به نظر می‌رسد که در پژوهش‌های پیشین، رابطه بین آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران و تأثیری که این آموزش می‌تواند در افزایش احساس تعلق به مدرسه و بهزیستی جامع فرزندان داشته باشد، از نظر دور مانده است. با توجه به مطالبی که بیان شد و با عنایت به این‌که عدم توجه به آموزش مدیریت هیجان و مدیریت خود به مادران، پدیده‌ای نسبتاً شایع است و مشکلات تحصیلی زیادی را برای دانش‌آموزان، والدین و معلمان ایجاد می‌کند، بنابراین نیاز زیادی به درک ارتباط بین آموزش والدین با بهزیستی جامع و احساس تعلق به مدرسه فرزندان و تأثیرگذاری متغیرهای آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان و تلفیق این دو روش بر متغیر وابسته این پژوهش وجود دارد. لذا سوال اصلی این پژوهش عبارتست از "آیا بسته آموزش مدیریت خود، مدیریت هیجان و تلفیق این دو روش به مادران دانش‌آموزان نوجوان دختر تهرانی بر بهزیستی جامع و احساس تعلق به مدرسه دانش‌آموزان تأثیر دارد؟". برای یافتن جواب این سوال، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت خود، مدیریت هیجان و آموزش تلفیق این دو روش به مادران نوجوانان دختر شهر تهران در بهزیستی جامع و احساس تعلق به مدرسه انجام گردید.

باور نوجوانان و کودکان در باره خود و توانایی‌هایشان از طریق ادراک آن‌ها از میزان حمایت بزرگسالان در زندگیشان شکل می‌گیرد.

در سال‌های اخیر برخی از نظریه پردازان اختلال رفتاری را به یادگیری‌های نامطلوب و تعامل فرد با محیط و والدین نسبت داده‌اند. اختلال‌های رفتاری شامل رفتارهای گوناگون، افراطی، مزمن و انحرافی است که گستره آن از اعمال تهاجمی یا برانگیختگی ناگهانی تا اعمال افسرده‌وار متغیر است. بسیاری از محققان اختلال‌های رفتاری را اختلال‌های شایع و ناتوان کننده‌ای می‌دانند که برای خانواده و محیط و کودک مشکلات بسیاری ایجاد می‌کند و با میزان زیادی از ناسامانی‌های اجتماعی همراه است (۱۱).

مادران در رشد و یادگیری فرزندان نقش اساسی دارند و نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که خانواده و محیط خانه موثرترین نیروی تأثیرگذار در یادگیری اولیه کودکان هستند (۱۲). به عبارت دیگر خانواده نخستین مرجعی است که شخصیت فرد در آن شکل می‌گیرد و نافذترین مرجع رسمی و اجتماعی برای تربیت است.

نکته مهم در کار تربیت نوجوانان، تغییر دادن خود به جای تغییر دادن نوجوان است. با توجه به تأثیر عمیقی که رفتار والدین بر رشد شخصیت و سلامت روان نوجوانان دارد، لازم است پدر و مادر و حتی سایر اعضای خانواده به صورتهای مختلف آموزش دیده و سطح اطلاعات و آگاهی خود را در برقراری ارتباط موثر با نوجوانان افزایش دهند.

با وارد شدن واژه بهزیستی روان‌شناختی در ادبیات نظری، پژوهش‌های زیادی به دنبال تعیین عوامل موثر بر آن برآمدند (۱۳). نخستین مطالعات در زمینه بهزیستی بر شناسایی عوامل بیرونی که منجر به رضایت از زندگی می‌شد، تمرکز داشتند. بعد از چند دهه مطالعات مستمر، روانشناسان به این نتیجه رسیدند که عوامل بیرونی اغلب تأثیر متوسطی بر بهزیستی روان‌شناختی دارد. در مطالعه‌ای، بشارت (۱۴) نشان داد که بین نارسایی هیجانی و مولفه‌های آن با بهزیستی روان‌شناختی، رابطه منفی معنادار و با درماندگی روان‌شناختی، اضطراب و افسردگی، رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، نارسایی هیجانی و زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، می‌تواند تغییرات مربوط به بهزیستی روان‌شناختی، درماندگی روان‌شناختی، اضطراب و افسردگی را پیش‌بینی کند. همچنین نریمانی، آریاپوران، ابوالقاسمی، و احدی (۱۵)، نشان داده‌اند که آموزش تنظیم هیجان بر بهبود علایم جسمانی و سلامت روان اثربخش بودند. در مطالعه دیگری، اسماعیلی، آقایی، عبدی، و اسماعیلی (۱۶)، نشان دادند که مداخله با روش تنظیم هیجان بر افزایش سلامت روان دختران مصروع، موثر بوده و نمره‌های شکایت جسمانی، حساسیت در روابط متقابل، اضطراب، یرخاشگری و روان‌پریشی را کاهش می‌دهد.

هدف اصلی مدیریت هیجان و مدیریت بر خود کمک به همه افراد در رسیدن به زندگی کاملتر، شادتر، هماهنگ‌تر شناخت وسیع و پیشگیری از بروز اختلالات خلقی، عاطفی و رفتاری است. از سوی دیگر، نوجوانی به دهه دوم زندگی اشاره دارد که با یک سری تغییرات بیولوژیکی در ارتباط با شروع بلوغ همراه است. بی‌ثباتی

مواد و روش ها

روش تحقیق در این پژوهش نیمه‌آزمایشی «پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل» بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر تهران در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بود. ۶۰ نفر از نوجوانان دختر دارای مشکلات مرتبط با ناسازگاری تحصیلی با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردیدند. با توجه به این‌که در تحقیقات آزمایشی، حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است (۲۰)، این ۶۰ نفر به صورت تصادفی در ۴ گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند و مادران آنها طی ۱۰ جلسه به صورت گروهی تحت آموزش مدیریت خود، مدیریت هیجان و تلفیق این دو روش قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر بر اساس آزمون اسفزیستی^۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

پرسشنامه بهزیستی جامع^۲: منظور از بهزیستی ذهنی، نمره‌ایست که از پرسشنامه بهزیستی کیز به دست می‌آید. پرسشنامه دارای ۳ بخش است و ابعاد هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی بهزیستی را ارزیابی می‌کند. مقیاس فرعی بهزیستی هیجانی: این مقیاس با ۱۲ سوال هیجانانگیز مثبت و منفی افراد را در یک ماه منتهی به مطالعه ارزیابی می‌کند و نمره‌ایست که فرد در مقیاس فرعی بهزیستی هیجانی به دست می‌آورد. آن‌ها احساسات کلی خود را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (تمام مدت) تا ۵ (هیچ وقت) رتبه بندی می‌کنند. ۱ به معنی بدترین حالت و ۵ به معنی بهترین حالت هیجانی است. مقیاس فرعی بهزیستی روان‌شناختی: بهزیستی روان‌شناختی عبارتست از نمره‌ای که فرد در این مقیاس فرعی به دست می‌آورد. این مقیاس دارای ۱۸ سوال و شامل ۶ مولفه پذیرش خویش، رشد شخصی، هدف در زندگی، تسلط بر محیط، خودمختاری و روابط مثبت با دیگران است. پاسخگویان ارزیابی روان‌شناختی کلی از خود را در مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ (بسیار زیاد مخالفم) تا ۷ (بسیار زیاد موافقم) رتبه بندی می‌کنند.

مقیاس فرعی بهزیستی اجتماعی: بهزیستی اجتماعی عبارتست از نمره‌ای که فرد در این مقیاس فرعی به دست می‌آورد. این مقیاس دارای ۱۵ سوال و شامل ۵ مولفه مقبولیت و پذیرش اجتماعی، واقع گرایی اجتماعی، مشارکت اجتماعی، پیوستگی اجتماعی، یکپارچگی و همبستگی اجتماعی است. پاسخگویان ارزیابی کلی از خود را در مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ (بسیار زیاد مخالفم) تا ۷ (بسیار زیاد موافقم) رتبه‌بندی می‌کنند. این پرسشنامه توسط گلستانی بخت (۲۱) روی ۵۷ آزمودنی اجرا و اعتباریابی شده است. وی ضریب همبستگی پرسشنامه بهزیستی ذهنی را ۰/۷۸ و مقیاس فرعی آن شامل بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی را به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ گزارش کرده است. ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۰ و برای مقیاس فرعی

آن شامل بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰ و ۰/۶۱ به دست آمده است. روایی افتراقی نیز توسط وی با اجرای فرم کوتاه (۲۱ سوالی) پرسشنامه افسردگی بک و پرسشنامه بهزیستی ذهنی روی ۵۷ آزمودنی مورد بررسی قرار گرفت. ضریب همبستگی پرسشنامه افسردگی بک با پرسشنامه بهزیستی ذهنی ۰/۵۲- و برای مقیاس های فرعی شامل بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی به ترتیب ۰/۴۶، ۰/۴۷- و ۰/۴۳- گزارش شد. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه بهزیستی کیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۷۳، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می‌باشد.

پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه^۳: این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط بری، بتی و وات به صوت جملات مثبت در مقیاس لیکرت (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) طراحی شده است. پرسشنامه مذکور در سال ۲۰۰۵ نیز توسط بتی و بری مورد تجدید نظر قرار گرفته است که به طور کلی دارای ۶ خرده مقیاس شامل احساس تعلق به همسالان^۴، حمایت معلم^۵، احساس رعایت احترام و عدالت^۶ در مدرسه، مشارکت در اجتماع^۷، ارتباط فرد با مدرسه^۸ و مشارکت علمی^۹ می‌باشد. ضریب پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۸۸٪ و برای مولفه‌های احساس تعلق به همسالان ۷۳٪، حمایت معلم ۸۹٪، احساس رعایت احترام و عدالت در مدرسه ۷۵٪، مشارکت کردن در جامعه ۸۴٪، ارتباط فرد با مدرسه ۶۹٪ و مشارکت علمی ۷۸٪ گزارش شده است (بری، بتی، ۲۰۰۵).

در ایران نیز مکیان و کلاتر کوشه (۲۲) به بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه بر روی ۳۵۰ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی دختر و پسر شهر تهران (۲۰۰ دانش‌آموز پسر و ۱۵۰ دانش‌آموز دختر) پرداختند. روایی پرسشنامه روایی محتوایی است. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۸، که حاکی از پایایی مطلوب این پرسشنامه می‌باشد.

- 5 Teacher Support
- 6 Fairness And Safety
- 7 Engagement In The Broader Community
- 8 Relatedness Of Self With School
- 9 Academic Engagement

- 1 Sphericity
- 2 Comprehensive Value Questionnaire
- 3 Students' Sense Of Connectedness With School Questionnaire
- 4 Students' Sense Of Belonging With Peers

جدول ۱. شرح جلسات بسته آموزش مدیریت خود

جلسه	عنوان جلسه	شرح جلسه
اول	توجیه و آشناسازی	آشنایی مادران با اهداف کلی جلسات اعم از مسئولیت‌پذیری در قبال فرآیند درمان، لزوم رعایت احترام در هنگام گفتگو، سعی در خودافشاسازی از طریق ابراز افکار و احساسات، توافق در مورد مکان و زمان برگزاری جلسات، شناخت کلی در مورد نوجوانان و استرس‌های ناشی از برخورد با نوجوانان در خانواده تکلیف: مادران ۵ مورد از نگرانی‌های خود را در مورد دخترانشان و خانواده و مشکلات ناشی از داشتن فرزند نوجوان را یادداشت نمایند.
دوم	مهارت خودآگاهی	تعریف مفاهیم خودآگاهی و خودشناسی، تعریف عوامل موثر بر خودآگاهی-پذیرش خود و دیگران، مسئولیت‌پذیر بودن آموزش ویژگی‌های جسمانی در دوران نوجوانی و عواملی که باعث تغییر خلق نوجوانان می‌شود. تکلیف: تمرین خودشناسی - ۵ نقطه قوت را بنویسند، ۵ تا ۱۰ تجربه خود را نام ببرند - اهمیت بین نقاط مثبتی و تجربه خوب را به ترتیب اولویت مشخص کنند.
سوم	ادامه مهارت خودآگاهی	تکمیل مهارت خودآگاهی، بررسی تکالیف.
چهارم	مدیریت زمان	در این جلسه اهمیت مدیریت زمان مورد بحث قرار گرفت. نحوه مدیریت زمان به مادران آموزش داده شد. از مادران خواسته شد که طبق زمان‌بندی‌های از پیش تعیین شده به کارهای روزمره بپردازد و نحوه مدیریت زمان را به فرزندان خود آموزش دهند. تکلیف: از مادران خواسته شد که برنامه روزانه خود را با ساعت و روز در دفترچه یادداشت کنند و با گفتگوهای روزانه با فرزندان‌شان هر روز دفترچه را پر کنند و برنامه ریزی مشخص برای انجام فعالیت‌های انفرادی و گروهی در منزل داشته باشند و به میزانی که موفق شدند برنامه‌ها را اجرا کنند و یادداشت نمایند.
پنجم	ادامه مدیریت زمان	ادامه آموزش مدیریت زمان و بررسی تکالیف.
ششم	خودکنترلی	در این جلسه به توصیف خودکنترلی و ارائه چند راهکار برای افزایش خودکنترلی پرداخت شد. تکنیک‌های خودکنترلی شامل شناخت احساسات خود و عواقب آن، مثلاً عصبانیت منجر به پرخوری عصبی می‌شود. فکر کردن در مورد مسائلی که باعث از بین رفتن خودکنترلی می‌شود. ارائه عادت‌های سالم جایگزین و رسیدن به توافق با مادران - تکنیک تنفس مرور شد - آموزش رها کردن تنش از ذهن و جسم تکلیف: از مادران خواسته شد تکلیف‌های خودکنترلی را در منزل تکرار کنند و با فرزندان خود مطرح کنند و با هم به جمع بندی برسند و در جلسه آینده، نتیجه گزارش شود.
هفتم	ادامه خودکنترلی	ادامه آموزش خودکنترلی و بررسی تکالیف.
هشتم	خودتنظیمی	در این جلسه به مفهوم خودتنظیمی پرداخته شد. بازی والدین و فرزندان آموزش داده شد. تغییر نقش مادران به جای دختران و برعکس آموزش داده شد. در این بازی مادران می‌توانند با ارائه نقش به دختران نوجوان از دنیای ذهن آن‌ها آشنا شوند و با ایفای نقش دختر خود شوند. در این بازی دختران نوجوان با مرور ارتباطات خود با والدین، آگاه شدن از ذهنیت خود و ذهنیت والدین، دریافت بازخورد از والدین در نقش کودک، می‌توانند رفتارهای خود را تنظیم کنند. تکلیف: از مادران خواسته شد که این بازی را چند مرتبه با فرزندان خود انجام دهند و به ایفای نقش بپردازند.
نهم	ادامه خودتنظیمی	ادامه آموزش خودتنظیمی و بررسی تکالیف.
دهم	مرور و جمع بندی مطالب	مرور مطالب مورد بحث در جلسات قبل، بحث و گفتگو درباره محتوای برنامه آموزشی و نتایج آن.

جدول ۲. شرح جلسات بسته آموزش مدیریت هیجان

جلسه	عنوان جلسه	شرح جلسه
اول	توجیه و آشناسازی	آشنایی مادران با اهداف کلی جلسات اعم از مسئولیت پذیری در قبال فرآیند درمان، لزوم رعایت احترام در هنگام گفتگو، سعی در خود افشاسازی از طریق ابراز افکار و احساسات، توافق در مورد مکان و زمان برگزاری جلسات، شناخت کلی در مورد نوجوانان و استرس‌های ناشی از برخورد با نوجوانان در خانواده. تکلیف: مادران ۵ مورد از نگرانی‌های خود را در مورد دخترانشان و خانواده و مشکلات ناشی از داشتن فرزند نوجوان یادداشت نمایند.
دوم	مدیریت خشم	در این جلسه به توصیف خشم و علائم درونی و بیرونی آن پرداخته شد. تمرین بادکنک خشم انجام شد که با انجام این تمرین مادران توانستند خشم خود را لمس کنند و آن را بیان کنند با بیان مستقیم خشم کمک شد تا بفهمند خشم در درون آن‌ها انباشته و سپس منفجر می‌شود و می‌تواند منجر به آسیب رساندن به دیگران شود. آموزش داده شد که چگونه می‌توانند خشم خود را به آرامی و با احساس امنیت و آرامش تخلیه کنند. تکلیف: از مادران خواسته شد مواردی که باعث خشم آن‌ها در منزل و ارتباط با نوجوانشان می‌شود را یادداشت کنند و تکلیف نفس کشیدن را در مواقع خشم انجام دهند.
سوم	ادامه مدیریت خشم	ادامه جلسه مدیریت خشم و بررسی تکالیف
چهارم	مدیریت استرس	توصیف استرس و عواملی که در مادران ایجاد استرس می‌کند. بحث و هم‌اندیشی با مادران در ارتباط با استرس و تجربه‌هایی که در مواجه شدن با استرس دارند. نشانه‌های بدنی و روانی استرس توصیف شد و تکلیف تن‌آرامی برای مواقعی که کنترل و تمرکز مناسب را ندارند و یا با خاطره و تجربه ناخوش‌آیندی روبه رو می‌شوند برای آرامش و تمرکز آموزش داده شد. تکلیف: از مادران خواسته شد که تکلیف تن‌آرامی را روزی ۳ بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به تنهایی و با فرزندان نوجوان خود انجام دهند.
پنجم	ادامه مدیریت استرس	ادامه جلسه مدیریت استرس و بررسی تکالیف
ششم	مدیریت احساسات	در این جلسه به توصیف احساسات و ارائه طبقه‌بندی احساسات پرداخته شد. مراحل مدیریت احساسات ارائه شد و تمرین‌های آن انجام شد که مراحل آن به شکل زیر است مرحله اول: شناسایی احساسات خود مرحله دوم: گوش سپردن به ندای احساسات خود مرحله سوم: نشان دادن کنجکاوی مرحله چهارم: به خودتان اطمینان بخشید مرحله پنجم: به یقین برسید مرحله ششم: دست به عمل بزنید سپس در مورد موقعیت‌های منطقی که در منزل احساسات گوناگون را تجربه می‌کنند، بحث شد. به عنوان مثال وقتی دخترشان دیر می‌آید، احساسی که تجربه می‌کنند و عکس‌العمل‌هایی که نشان می‌دهند، بررسی شد. تکلیف: بررسی موقعیت‌های مختلف در منزل و یادداشت احساسات و رفتاری که در این موقعیت‌ها از خود نشان می‌دهند.
هفتم	ادامه مبحث مدیریت احساسات	در این جلسه به بررسی مواردی که در طول هفته گذشته یادداشت شده بود پرداخته شد. تکنیک روزنگار احساسات آموزش داده شد، این روزنگار باعث می‌شود که فرد در تشخیص موانع یا عوامل مداخله‌گری که در راه تجربه کردن احساسات، بیان هیجان یا احساس و بیان آنچه فرد برای خود نیاز دارد آشنا شد. آموزش داده شد که مادران در طول روز هر حالی را که تجربه می‌کنند در جدولی که آماده کرده‌اند تیک بزنند تا بهتر با احساس خود آشنا شوند و بتوانند به راحتی از راهکارهای مقابله‌ای استفاده کنند. تکلیف: درست کردن دفترچه روزنگار احساسات و آموزش آن به فرزندان برای همفکری و شناخت بهتر احساسات
هشتم	روزنگار احساسات	بررسی دفترچه روزنگار احساسات و ساخت یک نمونه دفترچه در جلسه

نهم	ادامه روز- نگار احساسات	بررسی دفترچه‌های ساخته شده در منزل و بحث و تبادل نظر
دهم	مرور و جمع بندی مطالب	مرور مطالب مورد بحث در جلسات قبل، بحث و گفتگو درباره محتوای برنامه آموزشی و نتایج آن
جدول ۳. شرح جلسات بسته تلفیقی آموزش مدیریت هیجان و مدیریت خود		
جلسه	عنوان جلسه	شرح جلسه
اول	توجیه و آشناسازی	آشنایی مادران با اهداف کلی جلسات اعم از مسئولیت‌پذیری در قبال فرآیند درمان، لزوم رعایت احترام در هنگام گفتگو، سعی در خودافشاسازی از طریق ابراز افکار و احساسات، توافق در مورد مکان و زمان برگزاری جلسات، شناخت کلی در مورد نوجوانان و استرس‌های ناشی از برخورد با نوجوانان در خانواده.
دوم	مدیریت خشم	تکلیف: مادران ۵ مورد از نگرانی‌های خود را در مورد دخترانشان و خانواده و مشکلات ناشی از داشتن فرزند نوجوان یادداشت نمایند. در این جلسه به توصیف خشم و علائم درونی و بیرونی آن پرداخته شد. تمرین بادکنک خشم انجام شد که با انجام این تمرین مادران توانستند خشم خود را لمس کنند و آن را بیان کنند با بیان مستقیم خشم کمک شد تا بفهمند خشم در درون آن‌ها انباشته و سپس منفجر می‌شود و می‌تواند منجر به آسیب رساندن به دیگران شود. آموزش داده شد که چگونه می‌توانند خشم خود را به آرامی و با احساس امنیت و آرامش تخلیه کنند. تکلیف: از مادران خواسته شد مواردی که باعث خشم آن‌ها در منزل و ارتباط با نوجوانانشان می‌شود را یادداشت کنند و تکلیف نفس کشیدن را در مواقع خشم انجام دهند.
سوم	مهارت خودآگاهی	تعریف مفاهیم خود آگاهی و خود شناسی، تعریف عوامل موثر بر خودآگاهی-پذیرش خود و دیگران، مسئولیت پذیر بودن آموزش ویژگی‌های جسمانی در دوران نوجوانی و عواملی که باعث تغییر خلق نوجوانان می‌شود. تکلیف (تمرین خودشناسی) مادران ۵ نقطه قوت خود را بنویسند، ۵ تا ۱۰ تجربه خود را نام ببرند و اهمیت بین نقاط مثبت و تجربه خوب را به ترتیب اولویت مشخص کنند.
چهارم	مدیریت استرس	توصیف استرس و عواملی که در مادران ایجاد استرس می‌کند. بحث و هم‌اندیشی با مادران در ارتباط با استرس و تجربه‌هایی که در مواجهه شدن با استرس دارند. نشانه‌های بدنی و روانی استرس توصیف شد و تکلیف تن‌آرامی برای مواقعی که کنترل و تمرکز مناسب را ندارند و یا با خاطره و تجربه ناخوش‌آیندی روبه‌رو می‌شوند برای آرامش و تمرکز آموزش داده شد. تکلیف: از مادران خواسته شد که تکلیف تن‌آرامی را روزی ۳ بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به تنهایی و با فرزندان نوجوان خود انجام دهند.
پنجم	مدیریت زمان	در این جلسه اهمیت مدیریت زمان مورد بحث قرار گرفت. نحوه مدیریت زمان به مادران آموزش داده شد. از مادران خواسته شد که طبق زمان‌بندی‌های از پیش تعیین شده به کارهای روزمره بپردازد و نحوه مدیریت زمان را به فرزندان خود آموزش دهند. تکلیف: از مادران خواسته شد که برنامه روزانه خود را با ساعت و روز در دفترچه یادداشت کنند و با گفتگوهای روزانه با فرزندانشان هر روز دفترچه را پر کنند و برنامه ریزی مشخص برای انجام فعالیت‌های انفرادی و گروهی در منزل داشته باشند و به میزانی که موفق شدند برنامه‌ها را اجرا کنند و یادداشت نمایند.
ششم	مدیریت احساسات	در این جلسه به توصیف احساسات و ارائه طبقه‌بندی احساسات پرداخته شد. مراحل مدیریت احساسات ارائه شد و تمرین‌های آن انجام شد که مراحل آن به شکل زیر است: مرحله اول: شناسایی احساسات خود مرحله دوم: گوش سپردن به ندای احساسات خود مرحله سوم: نشان دادن کنجکاو مرحله چهارم: به خودتان اطمینان بخشید مرحله پنجم: به یقین برسید مرحله ششم: دست به عمل بزنید

سپس در مورد موقعیت های منطقی که در منزل احساسات گوناگون را تجربه می کنند، بحث شد. به عنوان مثال وقتی دخترشان دیر می آید، احساسی که تجربه می کنند و عکس العمل هایی که نشان می دهند، بررسی شد. تکلیف: بررسی موقعیت های مختلف در منزل و یادداشت احساسات و رفتاری که در این موقعیت ها از خود نشان می دهند.

هفتم خودکنترلی در این جلسه به توصیف خودکنترلی و ارائه چند راهکار برای افزایش خودکنترلی پرداخت شد. تکنیک های خود-کنترلی شامل شناخت احساسات خود و عواقب آن، مثلاً عصبانیت منجر به پرخوری عصبی می شود. فکر کردن در مورد مسائلی که باعث از بین رفتن خودکنترلی می شود. ارائه عادت های سالم جایگزین و رسیدن به توافق با مادران-تکنیک تنفس مرور شد-آموزش رها کردن تنش از ذهن و جسم. تکلیف: از مادران خواسته شد تکلیف های خودکنترلی را در منزل تکرار کنند و با فرزندان خود مطرح کنند و با هم به جمع بندی برسند و در جلسه آینده، نتیجه گزارش شود.

هشتم روزنگار احساسات بررسی دفترچه روزنگار احساسات و ساخت یک نمونه دفترچه در جلسه.

نهم خودتنظیمی در این جلسه به مفهوم خودتنظیمی پرداخته شد. بازی والدین و فرزندان آموزش داده شد. تغییر نقش مادران به جای دختران و برعکس آموزش داده شد. در این بازی مادران می توانند با ارائه نقش به دختران نوجوان از دنیای ذهن آن ها آشنا شوند و با ایفای نقش دختر خود شوند. در این بازی دختران نوجوان با مرور ارتباطات خود با والدین، آگاه شدن از ذهنیت خود و ذهنیت والدین، دریافت بازخورد از والدین در نقش کودک، می توانند رفتارهای خود را تنظیم کنند.

تکلیف: از مادران خواسته شد که این بازی را چند مرتبه با فرزندان خود انجام دهند و به ایفای نقش بپردازند.

دهم مرور و جمع بندی مطالب مرور مطالب مورد بحث در جلسات قبل، بحث و گفتگو درباره محتوای برنامه آموزشی و نتایج آن.

یافته ها

دو فاکتور تاثیرگذار بر نمرات بهزیستی جامع دانش آموزان دختر می باشند. نتایج آزمون بین موردی برای متغیر گروه های آموزشی بیانگر معناداری اثر این فاکتور در نمرات بهزیستی جامع دانش آموزان دختر در سطح خطای ۱ درصد می باشد $(F(3,56)=37.85, p=0.000<0.01)$. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر تفاوت معنادار تاثیر آموزش های بسته های مدیریت خود، مدیریت هیجان و تلفیقی به مادران در افزایش بهزیستی جامع نوجوانان دختر، مورد پذیرش قرار می گیرد.

بر اساس جدول شماره ۴، با توجه به مقادیر آماره فیشر و سطح معناداری به دست آمده از آزمون اسفیریستی برای فاکتورهای نوع زمان سنجش شاخص بهزیستی و اثر متقابل نوع زمان سنجش شاخص بهزیستی و گروه های آموزشی که به ترتیب برابر $(F(2,112)=44.78, p<0.01)$ و $(F(6,112)=13.86, p<0.01)$ به دست آمده، می توان نتیجه گرفت که در سطح خطای ۱ درصد فاکتورهای نوع زمان سنجش شاخص بهزیستی و اثر متقابل نوع زمان سنجش شاخص بهزیستی و گروه های آموزشی

جدول ۴. نتایج آزمون درون موردی اسفیریستی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	مقدار آماره فیشر	سطح معنا داری (P)
سطوح فاکتور نوع زمان سنجش شاخص بهزیستی	۶۵/۱۰	۲	۳۲/۵۵	۴۴/۷۸	۰/۰۰۰
اثر متقابل فاکتورهای نوع زمان سنجش شاخص بهزیستی و گروه های آموزشی	۶۰/۴۵	۶	۱۰/۰۷	۱۳/۸۶	۰/۰۰۰
خطای سطوح فاکتور نوع زمان سنجش شاخص بهزیستی	۸۱/۴۰	۱۱۲	۰/۷۲		

جدول ۵، شامل میانگین و انحراف معیار متغیر نمرات احساس تعلق به مدرسه دانش آموزان دختر در چهار گروه آموزشی مدیریت خود، مدیریت هیجان، تلفیقی مدیریت خود و هیجان و گروه کنترل با سطوح مختلف فاکتور زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه

با سه سطح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری می باشد که با توجه به آن بیشترین میانگین مربوط به گروه آموزشی تلفیقی و زمان سنجش پیگیری با مقدار ۳،۸۰ و انحراف معیار ۱،۳۷ می باشد. از طرف دیگر به طور کلی گروه های آموزشی تاثیر بالایی را در افزایش

روند شاخص نمرات احساس تعلق به مدرسه داشته اند. این روند افزایشی بصورت ملایمی در گروه آموزش مدیریت خود و بصورت پایداری در گروه آموزشی تلفیقی داشته است.

جدول ۵. میانگین و انحراف نمرات احساس تعلق به مدرسه دانش آموزان دختر

سطوح فاکتور گروه آموزشی	زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه	میانگین	انحراف معیار
مدیریت خود	پیش آزمون	۲/۰۰	۰/۶۷
	پس آزمون	۲/۶۴	۱/۰۸
	پیگیری	۳/۱۴	۱/۲۳
مدیریت هیجان	پیش آزمون	۱/۵۰	۰/۵۱
	پس آزمون	۱/۸۷	۰/۵۰
	پیگیری	۳/۱۸	۱/۴۷
تلفیقی	پیش آزمون	۱/۸۶	۱/۱۸
	پس آزمون	۲/۰۶	۱/۰۳
	پیگیری	۳/۸۰	۱/۳۷
کنترل	پیش آزمون	۱/۸۰	۰/۸۶
	پس آزمون	۱/۶۰	۰/۸۲
	پیگیری	۱/۴۶	۰/۵۱

تاثیرگذاری فاکتور نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه و اثر متقابل نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه و گروه‌های آموزشی در سطح خطای ۱ درصد می‌باشند. جدول ۳، نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری (GLMM) را بر اساس آزمون اسپریستی نشان می‌دهد. بر اساس جدول شماره ۳، با توجه به مقادیر آماره فیشر و سطح معناداری به دست آمده از آزمون اسپریستی برای فاکتورهای نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه و اثر متقابل نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه و گروه‌های آموزشی که به ترتیب برابر $(F(2,112)=20.71, p<0.01)$ و $(F(6,112)=4.77, P<0.01)$ به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که در سطح خطای ۱ درصد، فاکتورهای نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه و اثر متقابل نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه و گروه‌های آموزشی، دو فاکتور تاثیرگذار بر نمرات احساس تعلق به مدرسه دانش آموزان دختر می‌باشند. نتایج آزمون بین موردی برای متغیر گروه‌های آموزشی بیانگر معناداری اثر این فاکتور در نمرات احساس تعلق به مدرسه دانش آموزان دختر در سطح خطای ۱ درصد می‌باشد $(F(3,56)=9.24, P=0.000<0.01)$. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر تفاوت معنادار تاثیر آموزش‌های بسته‌های مدیریت خود، مدیریت هیجان و تلفیقی به مادران در افزایش احساس تعلق به مدرسه نوجوانان دختر مورد پذیرش قرار می‌گیرد.

یکی از فروض انجام تحلیل واریانس یکنواختی کواریانس‌های متغیر وابسته نمرات شاخص احساس تعلق به مدرسه در بین گروه‌های مورد مطالعه می‌باشد که با توجه به مقدار آماره فیشر آزمون ام باکس که برابر 0.7829 بدست آمده در سطح خطای ۵ درصد دلیلی بر رد یکنواختی کواریانس‌های سطوح متغیر وابسته در بین گروه‌ها وجود ندارد $(P=0.757>0.05)$. نتایج آزمون کرویت-موخلی برای فاکتور زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه با مقدار $(Chi-Square(2)=5.843, P=0.054>0.05)$ بیانگر این واقعیت است که دلیلی بر رد همانی بودن ماتریس کواریانس خطای متغیر وابسته وجود ندارد. همچنین نتایج آزمون لوین^۱ برای سطوح متغیر نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه به ترتیب با مقادیر $(F(3,56)=1.492, P=0.061>0.05)$ ، $(F(3,56)=1.512, P=0.059>0.05)$ و $(F(3,56)=0.916, P=0.096>0.05)$ برای نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بیانگر این واقعیت است که واریانس خطای متغیر وابسته در بین گروه‌های آموزشی یکسان است. از طرفی نتیجه آزمون لامدای ویلکز برای اثر فاکتورهای نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه و اثر متقابل نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه و گروه‌های آموزشی به ترتیب با مقادیر $(F(2,55)=18.803, P=0.000<0.01)$ و $(F(6,110)=4.090, P=0.001<0.01)$ بیانگر

1 Levene's Test

جدول ۶. نتایج آزمون درون موردی اسفربستی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	مقدار آماره فشر	سطح معنا داری (P)
سطوح فاکتور نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه	۴۰/۰۲۹	۲	۲۰/۱۴	۲۰/۷۱	۰/۰۰۰
اثر متقابل فاکتورهای نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه و گروه‌های آموزشی	۲۷/۸۶	۶	۴/۶۴	۴/۷۷	۰/۰۰۰
خطای سطوح فاکتور نوع زمان سنجش شاخص احساس تعلق به مدرسه	۱۰۸/۹۲	۱۱۲	۰/۹۷		

نتیجه‌گیری

مدرسه وجود دارد. در آخر می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران، از منابع اصلی هستند که می‌توانند بر احساس تعلق به مدرسه و بهزیستی جامع نوجوانان دختر تاثیر داشته و باعث افزایش احساس تعلق به مدرسه و افزایش بهزیستی جامع این دانش‌آموزان گردد. زیرا بسیاری از مشکلات دانش‌آموزان ناشی از عدم شناخت کافی مادران از شرایط سنی و تحصیلی فرزندان می‌باشد.

با توجه به این که نمونه پژوهش از میان دانش‌آموزان دختر انتخاب شده بودند، بنابراین بهتر است در تعمیم نتایج به سایر افراد، جانب احتیاط رعایت گردد. همچنین از آنجا که پرسشنامه، خود گزارشی بوده و توسط خود دانش‌آموزان تکمیل شده است، احتمال عدم صداقت یا سوگیری در گزارشات وجود دارد. لذا بهتر است در پژوهش‌های آتی، برای اطمینان بیشتر از صحت نتایج، مصاحبه نیز انجام گردد.

همچنین به دلیل تک جنسیتی بودن آزمودنی‌های پژوهش، در تعمیم یافته‌های آن به پسران و دیگر فرهنگ‌ها باید جانب احتیاط رعایت شود. با توجه به نتایج این پژوهش و بالا رفتن نمره احساس تعلق به مدرسه و بهزیستی جامع، بعد از آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان و تلفیق این دو روش به مادران، پیشنهاد می‌گردد تا بر اساس منابع موجود و نظریات ارائه شده در این حوزه، پکیج‌های آموزشی به صورت گام به گام برای استفاده در مطالعات آزمایشی و همچنین در مدارس و مراکز مشاوره به منظور مداخلات لازم بکار گرفته شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد روانشناسان بالینی و مشاوران مدارس، کتابچه‌هایی را طراحی نمایند که در آن به تشریح تاثیر راهبردهای مدیریت خود و مدیریت هیجان به والدین در افزایش احساس تعلق به مدرسه و افزایش بهزیستی جامع بپردازد. آن‌ها می‌توانند با در اختیار قرار دادن کتابچه‌های مذکور، گامی مؤثر در راستای ارتقاء و بهبود مراجعین خود بردارند. از بررسی این پژوهش و موارد مشابه به این نتیجه می‌رسیم که جدا از هر نوع ویژگی فردی، اجتماعی و غیره، مدیریت هیجان و مدیریت خود با ابعاد سلامت روانی (احساس تعلق به مدرسه و بهزیستی جامع) به شدت به هم وابسته‌اند. بنابراین عدم توانایی تنظیم و کنترل هیجان و مدیریت خود را باید یک معضل در نظر گرفت و برای مقابله با این معضل، تمام ارگان‌ها، کارشناسان و متخصصان باید تلاش کنند.

نتایج حاصل از آزمون سوال اول پژوهش مبنی بر اینکه "آیا آموزش بسته‌های مدیریت خود، مدیریت هیجان و تلفیقی به مادران بر بهزیستی جامع نوجوانان دختر تاثیر دارد؟" نشان داد تفاوت دو گروه از لحاظ نمره بهزیستی جامع از نظر آماری معنادار است. بدین معنا که برنامه آموزش مدیریت خود و هیجان به مادران در بهبود بهزیستی جامع فرزندان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری مؤثر بوده است که با یافته‌های عدالتیان کرباسی و شاره (۱۷)، زارع، قوامی، و دفتری (۲۳) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت چنانچه هیجان‌ها به شکل کنترل نشده ابراز شوند، نه تنها کارکرد زیستی و اجتماعی ندارند، بلکه آسیب‌زنده نیز هستند. عدم مدیریت صحیح هیجان‌ها علاوه بر این که روابط اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد، می‌تواند سلامت جسمی و روانی آن‌ها را نیز مختل سازد و به شکل‌گیری رفتارهای ناهنجار یا اختلال‌های روانی بینجامد. در برنامه ۹ جلسه‌ای آموزش مدیریت خود و هیجان، مادران تا حدود زیادی توانستند با کنترل و مدیریت خود و هیجان خود و با تنظیم روابط والد و کودک، فهم درست تری نسبت به شیوه برخورد با مشکلات رفتاری کودک خود پیدا کنند.

نتایج حاصل از آزمون سوال دوم پژوهش مبنی بر اینکه "آیا آموزش بسته‌های مدیریت خود، مدیریت هیجان و تلفیقی به مادران بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان دختر تاثیر دارد؟" نشان داد تفاوت دو گروه از لحاظ نمره احساس تعلق به مدرسه از نظر آماری معنادار است. بدین معنا که برنامه آموزش مدیریت خود و هیجان و تلفیقی به مادران در افزایش احساس تعلق به مدرسه فرزندان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری مؤثر بوده است که با یافته‌های پورطالب و بدری (۲۴)، ابراهیمی و شجاعی کنک سفلی (۲۵) همسو است؛ در تبیین این یافته می‌توان چنین استنباط کرد که نوجوانان نیاز روانشناختی قوی برای دلبستگی دارند در این میان مدرسه منبع مهمی برای تأمین دلبستگی نوجوانان است، نوجوانانی که پیوند محکمی با مدرسه دارند، به احتمال زیاد در زمینه‌های تحصیلی برانگیخته و موفق هستند، برعکس پیوند ضعیف با مدرسه با پیشرفت تحصیلی پایین و مشکلات رفتاری همراه است. نتایج مطالعات قاسمی، مکتبی، و حاجی یخچالی (۲۶)، نشان داد که روابط عاطفی والدین با فرزندان، نقش بسیار مهمی در فرایند اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان و احساس تعلق نوجوانان به

References

1. Shochet, M. L. & Smyth, T. (2009) the impact parental attachment on adolescent perception of the school connectedness. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 28(2), 109-118.
2. Eriksen, C. W. (2000) Treatment of anxiety on real-life examinations, *Journal of Personality*, 32, 480-494.
3. Sh Zeinali, Z. Khanjani, F. Sohrabi, Investigate the Efficacy of Parenting Skill in Reducing Adolescent Conduct Disorder and Aggression, *Journal of Health*, 2016; 6(5): 565-574.
4. Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). School climate research policy, *Teacher education and Practice. Journal of Teachers College Record*, 111, 180-213.
5. Mapfumo, J., & Muchena, P. (2013). School connectedness: Exploring the concept in zimbabwean schools. *Journal of Academic Research International, Social Sciences and Humanities*, 4(2), 558-575.
6. Brown, R., & Evans, W. P. (2002). Activity and ethnicity: Creating greater school connection among diverse student populations. *Journal of Urban Education*, 37, 41-58.
7. Whitlock, J. L. (2006). Youth perceptions of life at school: contextual correlates of school connectedness in adolescence. *Journal of Applied Developmental Science*, 10(1), 13-29.
8. Jimerson, S. R., Campos, E., & Greif, J. L. (2003). Toward an Understanding of Definitions and Measures of School Engagement and Related Terms. *California School Psychologist*, 8, 7-27.
9. Scherman, V. (2002). School climate instrument: A Pilot Study in Pretoria and Environs (Doctoral Dissertation). University of Pretoria.
10. Machingambi, S. (2012). How do schools push students out of schools? A case study of two rural secondary schools in masvingo district in Zimbabwe. *Journal of Social Science*, 30(1), 55-63.
11. Ito, M., & Hofmann, S. G. (2014). Culture and affect: the factor structure of the affective style questionnaire and its relation with depression and anxiety among Japanese. *BMC research notes*, 7, 590.
12. Mildon, R., & Polimeni, M. (2012). Parenting in the early years: Effectiveness of parenting support programs for indigenous families. Resource sheet no. 16 produced for the Closing the Gap Clearinghouse. Australian Institute of Health and Welfare & Australian Institute of Family Studies.
13. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
14. M. Besharat, Relations between Alexithymia, Anxiety, Depression, Psychological Distress, and Psychological Well-being, *Modern psychological research*, 2008; 3(10): 17.
15. Mohammad Narimani, Saeed Ariapouran, Abbas Abolghasemi, Batoul Ahadi, Effectiveness of mindfulness and emotion regulation trainings on physical and psychological well-being among chemical weapon victims, *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 2011; 15(5): 347.
16. Leila Smaeeli, Dr. Asgar Aghayi, Dr. Mohammad Reza Abedi, Dr. Maryam Smaeeli, Effectiveness of Emotion Regulation in the Mental Health of Epileptic Girls, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 2011; 5(20): 31.
17. Adalatian Karbasi, Nazgol and Shara, Hossein. The effectiveness of attachment-based program on happiness, resilience and psychological well-being of female adolescents, Sixth National Conference on

Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies, Tehran, 2018.

18. Bamri, Khairullah. The Relationship between Resilience and Self-Esteem with Aggression in Secondary High School Students, 3rd National Conference on Science and Technology of Educational Sciences, Social Studies and Psychology of Iran, Tehran, Iran. 2017.

19. Sadeghi, Massoud, Fatehizadeh, Maryam, Ahmadi Seyed Ahmad, Bahrami, Fatemeh and Etemadi, Azra. Development of a healthy family model by exploratory mixed research method. *Family Psychology* 2014, 1 (1), 29-40.

20. Bazargan, Abbas; And Hejazi, the goddess. *Research Methods in Behavioral Sciences*. Tehran: Ad Publishing. 2013.

21. Golestani Bakht, Tahereh. Presenting a model of mental well-being and happiness in the population of Tehran. PhD Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Tehran, 2007.

22. Makian, Razieh Sadat and Sheriff of Koosheh, Seyed Mohammad. Standardization of the school-based sense of belonging questionnaire and its relationship with academic burnout and achievement motivation among students in Tehran. *Educational Measurement Quarterly* 2015, 5 (20), 119-138.

23. Zare, Alireza; Ghavami, Baratali and Daftari, Forough. The effectiveness of self-awareness and emotion management skills training on academic self-disability of high school male students in Bojnourd, 4th National Conference on Counseling and Mental Health, Quchan. 2016.

24. Portaleb, Narges and Badri, Rahim. Emotional attachment and attachment to school, predictor of student aggression, First National Conference on Child and Adolescent Cognition, Health and Education Psychology, Qom, Iran. 2016.

25. Ebrahimi, Hossein and Shojaei Konak Sofla, Elham. Determining the contribution of resilience in predicting school sense. The first national scientific research congress on the development and promotion of educational sciences and psychology, sociology and socio-cultural sciences in Iran in 2015.

26. Ghasemi, Zahra; Maktabi, Gholam Hossein; and Haji Yakhchali, Alireza. The relationship between family cohesion, academic support and academic resilience in relation to school and its components. *Family Psychology* 2017, 4 (2), 89-102.