Archive of SID

اثربخشی برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر بوشهر

بهمن توفیقی[۱]، لیلا نیک فرجام[۲]

۱-عضو هیات علمی گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، بوشهر، ایران، نویسنده مسئول

۲-کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، بوشهر، ایران

چکیده

پژوهش حاضر که با هدف اثربخشی برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی بر خودکارآمدی و دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر بوشهر انجام شده است از جمله ی پژوهش های نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را ۵۲۴۴ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر بوشهر تشکیل دادند. حجم نمونه این پژوهش شامل ۴۰ نفر بود که از طریق نمونه گیری تصادفی خوشه ای بدست آمد. به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه خودکارآمدی شرر (۲۰۰۴) استفاده شد .نتایج حاصل از یافته ها نشان داد که برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی موجب ارتقاء خودکارآمدی و هر یک از مولفه های آن یعنی میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت در رویارویی با موانع در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه گردید.. در نتیجه گیری کلی پژوهش می بایست بیان نمود که با به کارگیری برنامه های برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی می توان به افزایش نقاط قوت و مهارت های دانش آموزان در حوزه خودکارآمدی کمک فراوانی نمود.

کلیدواژه ها: برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی، خودکارآمدی.

www.SID.ir

Archive of SID

مقدمه

دوران نوجوانی یکی از مراحل مهم در رشد شخصیت انسان است؛ دوره ای که فرد از دوران کودکی خارج شده و با نقش ها و مسئولیت های جدید در خانواده و جامعه روبرو می شود. در فاصله بین بلوغ جسمی و روانی، جسم بیشتر از روان رشد می کند لذا جسم بر روان تسلط داشته و به همین علت صاحب نظران سن بلوغ و دوران نوجوانی را دوران بحران می دانند. نوجوان در این دوره شدیدا دچار نگرانی و اضطراب می شود، به طوری که نمی تواند جنبه های مختلف شخصیت خود را به گونه ای صحیح هماهنگ و قابل قبول سامان دهد)غرایی، 1397(. فرد در دوران نوجوانی در مورد بسیاری از مسائل پیرامون خود دچار شک و تردید می شود و گاهی اوقات برای رسیدن به اهداف خود با دیگران و حتی والدین خود مخالفت می کند. در واقع فرد در این دوران می خواهد از دوران وابستگی کودکانه به سمت استقلال حرکت کند و در محیط خانواده و مدرسه استقلال بیشتری داشته باشد وخودش برای خودش تصمیم بگیرد)شاکری نسب، 1399(.

از طرفی برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی از جمله روش های درمانی است که می تواند بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان تاثیرگذار باشد)جیانگ[1]، 2021(. برنامه های اجتماع محور و مدرسه محور تحول مثبت نوجوانی بر پیشگیری از رفتارهای اعتیادی و جنسی پرخطر، مصرف دارو و دخانیات، ایجاد رفتارهای جامعه پذیر، پیشرفت تحصیلی، هماهنگی با همسالان، ارتباط مؤثر با مدرسه و خانواده، کفایت هیجانی و اخلاقی و شاخص های خود)خودتنظیمی، خودپنداره ،خودکنترلی، خودکارآمدی(اثربخش بوده است)جووانویچ[2]، 2019(. همان گونه که پژوهش ها نشان می دهند مداخلات روانشناسی مثبت بر خودکارآمدی در نمونه های مختلف تأثیر مثبت داشته است؛ اما تأثیر برنامه های تحول مثبت بر خودکارآمدی در بعضی جوامع کمتر مورد توجه قرار گرفته است)سلیگمن[3]، 2018(. از سویی یکی از قشرهایی که سلامت روان آنها در معرض خطر است دانش آموزان هستند و عوامل آموزشی نقش مؤثری در ارتقاء سلامت روان آنها دارد. به منظور شکوفایی توانمندی های بالقوۀ نوجوانان و مهیاسازی بستر تحول بهینۀ آنها، برنامه های آموزشی تحول مثبت نوجوانی از همان سالهای اولیۀ شکل گیری این رویکرد طراحی و اجرا شد و پژوهش های بسیاری کارآمدی این برنامه ها را تأیید نمودند)پرپنجی ،1398(.

از سویی یکی دیگر از مفاهیم پراهمیت و مرتبط با برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی که می تواند نقش مؤثری بر زندگی دانش آموزان داشته باشد، خودکارآمدی[4]است. بندورا[5] خودکارآمدی را به عنوان یک میانجی مهم در راه اندازی، کسب و نگهداری ابراز یک توانایی توصیف کرده است)بندورا، 2001؛ به نقل از امینی، 1392(. افراد دارای خود کارآمدی بالا معمولاً در چهار حوزه عملکرد یعنی انتخاب اهداف، تلاش و پشتکار، میزان بازبینی یادگیری و

[1] - Jiang
[2] - Jovanovic
[3] - Seligman
[4] - Efficacy
[5] - Bandura

www.SID.ir

Archive of SID

عملکرد، واکنش در مقابل شکست و ناکامی عملکرد بهتری از خود نشان می دهند. خودکارآمدی سازه ای چند بعدی است که باید در زمینه های مختلف مورد ارزیابی قرار بگیرد. رشد و نمو خودکارآمدی فرآیندی است که به وسیله محیط شکل می گیرد)احدی، 1398(. پژوهشگران باور دارند که خانواده، همسالان و مدرسه به عنوان محیط های موثر در شکل گیری باورهای خودکارآمدی دارای نقش زیادی هستند. اولین محیط طبیعی که بر خودکارآمدی تأثیر می گذارد، خانواده است، زیرا خانواده نخستین واحد اجتماعی است که نیازهای افراد در آن تامین می شود)حسن[1]، 2021(. خانواده با پرورش فرد به شیوه های مختلف نقش معناداری را در به دست آوردن مهارت ها در رویارویی با چالش های زندگی ایفا می کند)ژانگ[2]، 2019(. خودکارآمدی عبارت است از ، باور فرد، در این خصوص که توانایی انجام تکالیف را دارد یا خیر. خودکارآمدی با توجه به احساس تفکر و عمل انسانها متفاوت است. خودکارآمدی عموماً در حوزه اختصاصی در نظرگرفته می شود، بدین معنا فرد می تواند خودباوری نسبتاً محکمی در حیطه ها و دامنه های مختلف یا موقعیت های عملکردی خاصی داشته باشد)پررا[3]، 2021(. خودکارآمدی یعنی اینکه یک فرد چگونه شیوه های مورد نیاز برای رسیدن به موقعیتهای مورد انتظار را سازمان می دهد و آنها را اجرا می کند.

خودکارآمدی عمومی بر پایه و اساس روشن شدن لیاقت و قابلیت فرد، برای کنارآمدن موثر با بسیاری از موقعیت های تنش زا می باشد)اوی[4]، 2018(. همچنین در برخی پژوهش ها در داخل و خارج به بررسی ابعاد برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی پرداخته شده از جمله اینکه: شاکری نسب)1399(در نشان داد آموزش تحول مثبت نوجوانی به طور معناداری منجر به کاهش هویت منفی و افزایش خودکارآمدی گروه آزمایش شد. می توان از آموزش تحول مثبت نوجوانی در هویت یابی و خودکارآمدی دانش آموزان در معرض خطر اعتیاد در مدارس استفاده نمود. حسین آباد)1397(نشان داد که در کوتاه مدت و بلند مدت برنامه تحول مثبت نوجوانی بر رضایت از زندگی و خودکارآمد پنداری نوجوانان موثر است. همچنین، بابایی)1396(نشان داد تحول مثبت نوجوانی با انضباط و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و با قلدری رابطه منفی و معنی دار دارد .ماتل اندرسون[5])2019(نشان داد که مهارت های مثبت اندیشی همبستگی معنی دار با معیارهای افزایش تاب آوری ،کاهش خودکشی، مقبولیت اجتماعی ،حمایت اجتماعی ادراک شده و عزت نفس دارد .جووانویچ[6])2019(نشان داد که وقایع مثبت و منفی زندگی بر ویژگی های شخصیتی دانش آموزان تاثیر دارد. وقایع مثبت و منفی زندگی بر خودکارآمدی دانش آموزان تاثیر دارد. وقایع مثبت و منفی زندگی بر عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد. گروس[7])2018(در نشان داد که مداخله روانشناختی مثبت بر افزایش خودمدیریتی

[1] - Hassan
[2] - Zhang
[3] - Perera
[4] - Ooi
[5] - Matel-Anderson
[6] - Jovanovic
[7] - Görges

www.SID.ir

Archive of SID

دانش آموزان مبتلا به افسردگی موثر است. مداخله روانشناختی مثبت بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان مبتلا به افسردگی موثر است.

در زمینه اهمیت و ضرورت پژوهش می بایست بیان نمود که تحول در نوجوانی به دلیل اثربخشی بر مراحل بعدی پهنهٔ زندگی و نقشی که در بزرگسالی در زندگی فردی و اجتماعی فرد ایفا می کند حائز اهمیت است. از اوایل قرن بیستم که مطالعهٔ این مرحله از تحول آغاز شد رویکرد غالب در نظریات و پژوهش ها، رویکرد نقصان نگر بود که نوجوانی را دورهٔ طوفان و استرس، شکست یا در معرض خطر، اختلال تحولی و بحران قرار گرفت قلمداد می کردند. از سال های 1960 به بعد که روانشناسان، تحت تأثیر روانشناسی مثبت گرا به تحول اجتماعی، شناختی و اخلاقی در این مرحله توجه نمودند، رویکرد تحول مثبت نوجوانی شکل گرفت. این رویکرد زاییدهٔ هم نیرویی مطالعات نوجوانی و مطالعات تحولی انسان است و در واقع انقلاب مداخلات سال اخیر محسوب می شود. این رویکرد جدید هدف پیشگیری از، تحولی در طول 50 سال اخیر است .این رویکرد جدید هدف پیشگیری از آغاز رفتارهای پرخطر در نوجوانان را به شکل نظری و عملی دنبال کرده است)لرنر[1]، 2013(. همچنین با انجام این پژوهش تا حدودی مشکلات و ابهامات در زمینه خودکارآمدی برطرف می شود و با شناخت نقاط قوت و ضعف در این حوزه می توان زمینه اطلاعات لازم را برای برنامه ریزی در زمینه افزایش خودکارآمدی

دانش آموزان فراهم نمود. بنابر، آنچه بالا گفته شد سؤال اصلی در این تحقیق به این صورت مطرح است که آیا برنامه آموزشتحول مثبت نوجوانی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر بوشهر موثر است؟ **روش پژوهش**

در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد جامعه آماری این پژوهش، شامل 5244 نفر از دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر بوشهر مشغول به تحصیل در سال تحصیلی 1401 – 1400 در مدارس شهر بوشهر بود و حجم نمونه متشکل از 40 نفر از دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر بوشهر است که 20 نفر آنها در گروه کنترل و 20 نفر در گروه آزمایش قرار دارد. با توجه به وسعت و پراکندگی جامعه آماری از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای استفاده شد، بدین صورت که از مجموع مدارس متوسطه شهرستان بوشهر 3 مدرسه متوسطه دوم به صورت تصادفی انتخاب و سپس از هر مدرسه متوسطه دوم پایه دهم انتخاب و از هر پایه تعداد 13 الی 14 دانش آموز و در مجموع 40 نفر)گروه علوم انسانی: دبیرستان ام ابیها 6 نفر، دبیرستان حجاب 4 نفر و دبیرستان زینبیه 4 نفر(،)گروه ریاضی: دبیرستان ام ابیها 6 نفر، دبیرستان حجاب 4 نفر و دبیرستان زینبیه 3 نفر(و)گروه تجربی: دبیرستان ام ابیها 6 نفر، دبیرستان حجاب 3 نفر و دبیرستان زینبیه 4 نفر(انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل انتخاب شدند و پس از توضیحات کامل مداخله برای دانش آموزان گروه آزمایش اجرا و در گروه کنترل مداخله ای صورت نگرفت. ملاک های ورود به تحقیق شامل، نداشتن اختلالات حاد روانی و شخصیتی)بر اساس تست شخصیت(و استفاده از دانش آموزان دختر پایه دهم بود. همچنین معیارهای خروج از تحقیق شامل، عدم حضور در بیش از دو جلسه متوالی، درخواست عدم همکاری به وسیله فرد و عدم انگیزه برای انجام فعالیت ها بود .در

[1] - Lerner

www.SID.ir

Archive of SID

بحث ملاحظات اخلاقی به آزمودنی ها اطمینان داده شد که این سوالات صرفاً جنبه پژوهشی دارد و نیاز به نوشتن نام و نام خانوادگی نیست. از سویی شرکت آزمودنی ها در پژوهش آزادانه و هیچ اجباری در کار نیست. همچنین به آزمودنی ها اطمینان داده شد که هر وقت که تمایل داشتند می توانند جلسات آموزش را ترک نمایند. پرسشنامه خودکارآمدی شرر) 2004(شامل 17 سوال و سه مولفه)میل به آغازگری رفتار سوال 1 تا 6، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار سوال 7 تا 12 و مقاومت در رویارویی با موانع سوال 13 تا 17(اندازه گیری می کند . حداقل نمره برای هر آزمودنی 17 و حداکثر آن 85 می باشد پایایی پرسشنامه شرر)2004(در پژوهش حاضر به کمک ضریب آلفای کرونباخ 0/80 بدست آمد. پایایی پرسشنامه شرر)2004(در پژوهش حاضر به کمک کمک تحلیل عاملی 0/84 گزارش شد.

پروتکل برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی شک و وو و همکاران)2016(: در این تحقیق برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی شک و وو و همکاران)2016(طی 9 جلسه به دانش آموزان ارائه شد که از جمله شامل تعریف نوجوانی و بلوغ و انواع بلوغ، بیان ویژگی ها و تغییرات رفتاری و شناختی دورۀ نوجوانی، ارائۀ تعریف جامعه پذیری و اهداف و مراحل آن، معرفی عوامل مؤثر بر جامعه پذیری، توضیح نقش متقابل خانواده و نظامهای آموزشی و گروه همسالان و رسانه ها در جامعه پذیری، مفهوم همدلی، تعریف خودکارآمدی، منابع خودکارآمدی، انواع خودکارآمدی و ... می باشد)شک و وو و همکاران، 2016(.

یافته ها

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول 2 به بحث و بررسی پیرامون نرمال بودن داده ها و در ادامه در جداول 3 تا 5 به تحلیل فرضیه های پژوهش پرداخته شد.

جدول 2 نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف برای فرض توزیع نرمال

متغیرها	مراحل	آماره	سطح معناداری
خودکارآمدی	0/155	0/2	0/155
	0/185	0/071	0/185

نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف در جدول 2 نشان می دهد که سطح معناداری برای متغیر خودکارآمدی بیشتر از 0/05 است، بنابراین آماره کولموگروف- اسمیرنف در خصوص متغیرها در سطح 0/05 خطا معنی دار نبوده و بر این اساس توزیع متغیرها نرمال می باشد .با توجه برقراری مفروضه های تحلیل کواریانس چندمتغیری مجاز به استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری هستیم.

www.SID.ir

Archive of SID

جدول 3 شاخص های تعدیل شده مربوط به هر یک از مولفه های خودکارآمدی در آزمودنی های گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

مراحل / متغیرها	گروه آزمایش		گروه گواه	
	میانگین	خطای استاندارد	میانگین	خطای استاندارد
میل به آغازگری رفتار	۷/۹۳	۱/۳۳	۵/۲۶	۱/۲۲
ادامه تلاش برای تکمیل رفتار	۱۱/۱۳	۱/۰۶	۹/۱۳	۰/۹۱
مقاومت در رویارویی با موانع	۹/۷۳	۱/۵۷	۵/٤	۱/۵

یافته ها نشان داد که میانگین نمره تعدیل شده هر یک از مولفه های خودکارآمدی یعنی میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت در رویارویی با موانع در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه کنترل است .

جدول 4 خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره های پس آزمون مولفه های خودکارآمدی

اثر	آزمون	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	پیلایی -بارتلت	0/535	8/82	3	33	0/0001	0/535
	لامبدای ویلکز	0/465	8/82	3	33	0/0001	0/535
	اثر هتلینگ	1/15	8/82	3	33	0/0001	0/535
	بزرگترین ریشه خطا	1/15	8/82	3	33	0/0001	0/535

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون مولفه هاا ی خودکارآماد ی یعنا یمیل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت در رویارویی با موانع می باشد .همانطور کاه در ایان جادول مشاهده می شود بین گروه های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از مولفه های مولفه های خودکارآمدی یعنا ی میا ل باه آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت در رویارویی باا موانع تفااوت معنای داری در ساطح) 0P</0001(وجود دارد به عبارت دیگر می توان گفت که برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی بر مولفه های خودکارآمدی یعنا ی میا ل باه آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت

www.SID.ir

Archive of SID

در رویارویی باا مواناع اثار معنای داری دارد . بارای بررسای تفااوت، تحلیل کوواریانس های یکراهه در متن مانکوا روی مولفه های خودکارآمدی یعنی میل به آغازگری رفتار، اداماه تالاش بارا ی تکمیل رفتار و مقاومت در رویارویی با موانع انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول 5 ارائه شده است .

جدول 5 نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه در متن مانکوا روی نمره های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون مولفه های خودکارآمدی شاخص های آماری

منبع	متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذور اتا
گروه	میل به آغازگری رفتار	۶۱/۹۲	۱	۶۱/۹۲	۳۷/۰۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱۱
	ادامه تلاش برای تکمیل رفتار	۱۰۸/۹۴	۱	۱۰۸/۹۴	۳۵/۷۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۹
	مقاومت در رویارویی با موانع	۲۳۹/۵۳	۱	۲۳۹/۵۳	۷۶/۲۲	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳۸

نتایج تحلیل کوواریانس های یکراهه در متن مانکوا مندرج در جدول 5 نشان می دهد که بین گروه های آزمایشای و گاواه از لحاظ حداقل یکی از مولفه های خودکارآمدی یعنی میل به آغازگری رفتار، اداماه تالاش بارا ی تکمیا ل رفتاار و مقاومات در رویارویی با موانع بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی موجب ارتقاء هریک از مولفه های خودکارآمدی یعنی میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیا ل رفتاار و مقاومات در رویارویی با موانع در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. برای درک بهتر این تفاوت، میانگین نمره متغیرهای مولفه های خودکارآمدی یعنی میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتاار و مقاومات در رویا ارویی باا موانع را در مرحله پس آزمون بین گروه آزمایش و گواه با یکدیگر مقایسه می کنیم. با توجه باه نتاایج منادرج در جادول 3، میانگین نمره هر یک از مولفه های خودکارآمدی یعنی میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیا ل رفتاار و مقاومات در رویارویی با موانع در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بطور معناداری بیشتر از گروه کنتارل ما ی باشاد کاه نشان از تاثیر مثبت برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی بر میانگین نمره هر یک از مولفه های خودکارآمدی یعنی میا ل باه آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت در رویارویی با موانع در آزمودنی های گاروه آزماا یش در مقایساه باا گروه گواه دارد.

بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر به دنبال اثربخشی برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر بوشهر بود. یافته ها نشان داد که بین گروه های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از مولفه های خودکارآمدی یعنی میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت در رویارویی با موانع تفاوت معنی داری در

www.SID.ir

Archive of SID

سطح) 0001/>0P(وجود دارد به عبارت دیگر می توان گفت که برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی بر مولفه های خودکارآمدی یعنی میل بهآغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت در رویارویی با موانع اثر معنی داری دارد.

مشابه با این یافته ها در تحقیقات شاکری نسب)1399(، حسین آباد)1397(، ماتل اندرسون)2019(، جووانویچ)2019(و گروس)2018(به دست آمده است. بررسی و تبیین نتایج نشان داد که یکی از قشرهایی که سلامت روان آنها در معرض خطر است دانش آموزان هستند و عوامل آموزشی نقش مؤثری در ارتقاء سلامت روان آنها دارد. به منظور شکوفایی توانمندی های بالقوۀ نوجوانان و مهیاسازی بستر تحول بهینۀ آنها، برنامه های آموزشی تحول مثبت نوجوانی از همان سالهای اولیۀ شکل گیری این رویکرد طراحی و اجرا شد و پژوهش های بسیاری کارآمدی این برنامه ها را تأیید نمودند)پرپنجی ،

1398(. از سویی افراد خودکارآمد تکالیفی که چالش انگیزی بیشتری دارند را انتخاب می کنند و اهداف بزرگتری را بر می گزینند و پایداری بیشتری نسبت به آن اهداف از خود نشان می دهند. افراد دارای باورهای خودکارآمدی بالا به توانایی هایشان در هر عملکرد اعتقاد دارند و به احتمال زیاد با تمام تلاش جهت موفقیت خود تلاش می کنند. افراد با خودکارآمدی بالا حتی با وجود موانع و پیامدهای منفی پشتکار زیادی خواهند داشت آنها قادر هستند با ناکامی ها و ناامیدی ها کنار بیایند و بهتر به راه خود ادامه دهند، آنها کمبود را نه به عنوان نتیجه پایانی بلکه فقط به عنوان یک عقب نشینی موقت قلمداد می کنند. این افراد همچنین رویکردشان به موقعیت های پراسترس با اطمینان عمل کردن است و آنها قادر خواهند بود استرس ها را قبل از شروع عملکردشان مهار کنند و در واقع افراد خودکارآمد آسیب پذیری نسبت به استرس و افسردگی را ندارند. افرادی که احساس خودکارآمدی بالا دارند، دارای سلامت روان هستند، در مواجهه با تکلیف مشکل به جای اجتناب از آنها با تکالیف چالش می کنند، تعهد بالایی برای رسیدن به اهداف خود دارند، شکست خود را بیشتر به تلاش ناپسند و دانش و مهارت ناقص اما جبران پذیر ارجاع می دهند)سیف، 1398(. از سویی برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی در نوجوانان به سبب حساسیت های موجود در دوران نوجوانی، از درجه اهمیت و ارزش بسیاری برخوردار می باشد. به طور کلی، نوجوانان در این دوران چالش ها و تغییرات گسترده ای را تجربه می نمایند بر همین اساس، به توجه و دقت ویژه نیاز دارند، چرا که شکل گیری شخصیت نوجوانان، در این دوران صورت می گیرد به همین جهت، برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی در نوجوانان به والدین برای شناسایی و آگاهی از تغییرات و مشکلات دوران نوجوانی و نحوه برخورد با این تغییرات کمک شایانی می کند. در پرتو برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی در نوجوانان برای والدین این امکان مهیا می شود که شیوه های ارتباطی و سبک های فرزند پروری را در برخورد با نوجوانان مورد استفاده قرار دهند. همچنین برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی در نوجوانان، در حل بحران های شکل گرفته در دوران نوجوانی بسیار تاثیر گذار و مثمر ثمر تلقی می شود. بر اساس تحقیقات صورت گرفته، مغز نوجوانان، به ویژه در سنین سیزده الی هفده سال، مورد بازسازی قرار می گیرد. تغییرات شکل گرفته در مغز با پیامدهایی مانند رفتارهای پرخاشگرانه و زبان تند نوجوانان همراه است. به طور کلی، نوجوانان وقتی وارد سن بلوغ می

www.SID.ir

Archive of SID

شوند، از نظر فیزیولوژیکی، روحی، احساسی و شخصیتی تغییر و تحولات بسیار زیادی را از سر می گذرانند. در این شرایط نحوه برخورد و تعامل با نوجوان از اهمیت بسزایی برخوردار می باشد بر همین اساس، برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی در نوجوانان بیش از پیش اهمیت و ضرورت پیدا می کند. بدون تردید، برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی در نوجوانان در بهبود و ارتقای شرایط زندگی آنها، نقش پر رنگ و بسزایی ایفا می نماید)گروس، 2018(. بدون تردید، دوران بلوغ و نوجوانی، یکی از مقاطع سنی بسیار مهم و حائز اهمیت در زندگی نوجوانان به شمار می آید چرا که در این دوران پایه و بنای شخصیت اجتماعی نوجوان پی ریزی می شود، بر همین اساس، در این دوران نحوه برخورد صحیح و مناسب با نوجوان، از درجه اهمیت و ارزش بسیار بالایی برخوردار می باشد. برنامه آموزش

تحول مثبت نوجوانی در نوجوانان، ضمن دادن آگاهی و آموزش به والدین برای نحوه برخورد، زمینه مناسب برای آماده کردنمطلوب تر نوجوان برای وارد شدن به اجتماع را فراهم می آورد. ناگفته نماند که دوران نوجوانی از جمله مقاطع بسیار حساس زندگی هر فرد به شمار می رود از این رو، مناسب است که والدین در شیوه برخورد و نحوه رفتار با نوجوانان و مواجه شدن با مشکلات و چالش های آنها بسیار سنجیده و هوشیارانه عمل نمایند. برخورد مناسب با بلوغ فرزند و ارتقای سطح کیفی تربیت او، دغدغه بسیاری از والدین محسوب می گردد. در این شرایط استفاده از برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی در نوجوانان برای شکل دادن شخصیت صحیح و برخورد مناسب با نوجوان، بسیار تاثیر گذار و کاربردی به شمار می رود. یکی از مسائل مهم و حائز اهمیت روانشناسی در نوجوانان، دوران بلوغ و نحوه رفتار صحیح و درست با نوجوان در این دوران می باشد. بسیاری از والدین به سبب عدم آموزش و فراگیری نحوه رفتار در دوران بلوغ، با مشکلات ریز و درشتی دست و پنجه نرم می کنند. در دوران بلوغ، نوجوان درصدد یافتن هویت، شخصیت و جایگاه خود بر می آید بر همین اساس، نوع نیازهای او با مقایسه با دوران کودکی بسیار متفاوت می باشد. بدون اغراق، دوران نوجوانی، از جمله دوران بحرانی در زندگی نوجوانان به شمار می رود. نحوه و نوع سپری کردن این دوران، تاثیر تعیین کننده و بسزایی در ارتقای شخصیت و سلامت روان شخص در سنین بزرگسالی از خود برجای می گذارد. بر این اساس، درک و آگاهی بهتر خانواده ها از این دوران و چالش های آن، در شکل گیری شخصیتی قوی و سازنده در نوجوان کمک شایانی می کند. از سویی خودکارآمدی درک شده در میزان استقامت، جدیت و پشتکار فرد در نیل به اهداف مورد انتظار در برخورد با موانع، اثر می گذارد. افراد کارآمد در مواجهه با رویدادهای دشوار، استقامت و پشتکار زیادی به خرج می دهند و از منابع مختلف فردی و محیطی بازخوردهای مثبت می گیرند که آن بازخوردها به نوبه خود به عنوان تقویت کننده یا قدرت دهنده به خودکارآمدی عمل می کنند .برعکس، افراد با خودکارآمدی پایین، و یا افرادی که در کسب نتایج مورد انتظار تلاش نمی کنند، بازخوردهایی که نشانگر عدم توانمندی آنان در انجام وظایف است، دریافت می کنند)امینی ،1392(. دانش آموزانی که به کارآمدی خود باور دارند برای غلبه بر موانع و مشکلات تلاشهای مضاعفی می کنند و در مقابل دانش آموزانی که به شایستگی های خود شک می کنند و یا باور کارآمدی ضعیفی دارند، هنگام رویارویی با مشکلات، موانع و شکست ها تلاش کمی می کنند و یا منصرف می شوند و یا اینکه راه حلهای پایین تر از حد معمول ارائه می دهند و این افراد علت شکست را به ناتوانی خویش نسبت می دهند)آرو ،2018(.

www.SID.ir

Archive of SID

از این رو پیشنهاد می شود با فراهم آوردن امکانات رفاهی در بخش ها، آموزش پیوسته، حمایت های اجتماعی و ایجاد اعتماد به نفس، حمایت های حرفه ای، فعالیت های تفریحی و رفاهی می توان تا حد زیادی به بهبود خودکارآمدی دانش آموزان در مدارس و خانواده کمک نمود. بسیار اهمیت دارد. همچنین با استفاده از پروتکل های درمانی و آموزشی مناسب و منطبق در زمینه برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی به بهبود خودکارآمدی دانش آموزان کمک بیشتری صورت گیرد.

www.SID.ir

Archive of SID

منابع

- احدی، حسن.)1398(. روانشناسی رشد، تهران: نشر دیانت .
- امینی، محمد.)1392(. روابط موفقیت تحصیلی با خودکارآمدی و مقایسه آنها در دانش آموزان ممتاز و عادی، فصلنامه روان شناسی، فصلنامه روانشناسی، دوره 21، شماره 20.
- بابایی، جلال.، نجفی، محمود.، رضایی، علی.)1396(. خصوصیات روانسنجی مقیاس تحول مثبت نوجوانی در دانش آموزان، نشریه علوم روانشناختی، شماره 64.
- پرپنجی، معصومه.، دلاور، علی.، فرخی، نورعلی.)1398(. طراحی الگوی جامع ارتقای سلامت روان در مدارس دخترانه شهر تهران، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، شماره 65.
- حسین آباد، ناهید.، نجفی، محمود.، رضایی، علی محمد.)1397(، اثربخشی برنامه آموزشی تحول مثبت نوجوانی بر رضایت از زندگی و خودکارآمد پنداری در نوجوانان، نشریه علوم روانشناختی، شماره 72.
- حسین آباد، ناهید.، نجفی، محمود.، رضایی، علی محمد.)1398(. اثربخشی برنامه آموزشی تحول مثبت نوجوانی بر مولفه های بهزیستی روانشناختی در نوجوانان، نشریه مطالعات روان شناسی بالینی، دوره 9، شماره 35.
- سیف، علی اکبر.)1398(. روان شناسی پرورشی نوین، تهران: نشر دوران.
- سلیگمن، مارتین.)2018(. شکوفایی روان شناسی مثبت گرا. ترجمه امیر کامکار، تهران: نشر روان.
- شاکری نسب، محسن.، مهدیان، حسین.، قلعه نوی، زهره.)1399(. اثربخشی برنامه آموزش تحول مثبت نوجوانی بر هویت یابی و خودکارآمدی در دانش آموزان در معرض خطر اعتیاد، نشریه اعتیاد پژوهی، دوره 14، شماره 58.
- غرایی، بنفشه.)1397(، بحران هویت و مهارت های مقابله ای)نظریه ها و راهبردها(، تهران: نشر قطره.

- Aro, T., Viholainen, H., Koponen, T., Peura, P., Räikkönen, E., Salmi, P., & Aro, M. (2018). Can reading fluency and self-efficacy of reading fluency be enhanced with an intervention targeting the sources of self-efficacy?. Learning and Individual Differences, 67, 53-66.
- Görges, F., Oehler, C., von Hirschhausen, E., Hegerl, U., & Rummel-Kluge, C. (2018). GET. HAPPY-Acceptance of an internet-based self-management positive psychology intervention for adult primary care patients with mild and moderate depression or dysthymia: A pilot study. Internet interventions, 12, 26-35.
- Hassan, O., & Ibourk, A. (2021). Burnout, self-efficacy and job satisfaction among primary school teachers in morocco. Social Sciences & Humanities Open, 4(1), 100148.
- Jovanović, V. (2019). Adolescent life satisfaction: The role of negative life events and the Big Five personality traits. Personality and Individual Differences, 151, 109548.
- Jiang, S., Jiang, C., Ren, Q., & Wang, L. (2021). Cyber victimization and psychological well-being among Chinese adolescents: Mediating role of basic psychological needs satisfaction and moderating role of positive parenting. Children and Youth Services Review, .842601 ,031
- Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2013). The positive development of youth: Comprehensive findings from the 4-H study of positive youth development. National 4-H Council.
- Matel-Anderson, D. M., & Bekhet, A. K. (2019). Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students. Archives of psychiatric nursing, 33(1), 65-.96

www.SID.ir

Archive of SID

- Ooi, P. B., Jaafar, W. M. B. W., & Baba, M. B. (2018). Relationship between sources of counseling self-efficacy and counseling self-efficacy among Malaysian school counselors. The Social Science Journal, 55(3), 369-376.
- Perera, H. N., Maghsoudlou, A., Miller, C. J., McIlveen, P., Barber, D., Part, R., & Reyes, A. L. (2022). Relations of science teaching self-efficacy with instructional practices, student achievement and support, and teacher job satisfaction. Contemporary Educational Psychology, 69, 102041.
- Zhang, X., & Ardasheva, Y. (2019). Sources of college EFL learners' self-efficacy in the English public speaking domain. English for Specific Purposes, 53, 47-59.
-

www.SID.ir

Archive of SID

The effectiveness of the positive adolescent transformation training program on the self-efficacy of secondary school girls in Boushehr city

Abstract

The present study, which was conducted with the aim of the effectiveness of the positive adolescent transformation training program on self-efficacy and secondary school female students of Bushehr city, was one of the semi-experimental studies with a pre-test and posttest design with a control group. The statistical population of the present study was made up of 5,244 female students of second secondary school in Bushehr city. The sample size of this research included 40 people, which was obtained through random cluster sampling. In order to collect information, Sherer's self-efficacy questionnaire (2004) was used. The results of the findings showed that the positive adolescent transformation training program promotes self-efficacy and each of its components, i.e. the desire to initiate behavior, continuing efforts to complete the behavior, and resistance in facing obstacles in the subjects of the experimental group compared to the control group. In the general conclusion of the research, it should be stated that by using the programs of the positive adolescent transformation training program, it is possible to increase the strengths and skills of the students in the field of self-efficacy.

Keywords: positive adolescent transformation training program, self-efficacy.

www.SID.ir