

اثربخشی آموزش مدیریت استرس به تکنیک فراشناخت به مادران بر افزایش خود کارآمدی دانش آموزان و بهبود روابط والد-فرزند در بین دانش آموزان پایه سوم تا پنجم دبستان و مادران آنها در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ شهر اصفهان

محمد قباد صفت^۱، محمود شیرازی^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه سیستان بلوچستان، سیستان بلوچستان، ایران

^۲ دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه سیستان بلوچستان، سیستان بلوچستان، ایران

چکیده

هدف این تحقیق اثربخشی آموزش مدیریت استرس به تکنیک فراشناخت به مادران بر افزایش خود کارآمدی دانش آموزان و بهبود روابط والد-فرزند در بین دانش آموزان پایه سوم تا پنجم دبستان و مادران آنها در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ شهر اصفهان است. روش‌های گردآوری اطلاعات شامل استفاده از روش کتابخانه‌ای مانند: کتاب و مقاله و مداخله اثربخشی آموزش مدیریت استرس به تکنیک فراشناخت بوده است. در بخش پیمایشی به منظور گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های رابطه مادر-کودک راس (۱۹۶۱) و خودکارآمدی عمومی شرر مورد استفاده قرار گرفت. جامعه شامل دانش آموزان و مادران آنها است که ۳۰ نفر به عنوان نمونه به شیوه در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفته‌اند. در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق حاضر از نرم‌افزار Spss-24 در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد که برای تحلیل آماری از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) با رعایت پیش‌فرض‌های آن استفاده گردید. با توجه به آزمون‌های انجام شده نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت استرس به تکنیک فراشناختی به مادران بر افزایش مؤلفه‌های روابط والد-فرزندی ($P < 0/05$) (پذیرش، بیش حمایتگری، سهل‌گیری، طرد) و خودکارآمدی ($P < 0/05$) دانش آموزان قابل ملاحظه بوده است.

واژه‌های کلیدی: مدیریت استرس، فراشناخت، خودکارآمدی، روابط والد-فرزند، دانش آموزان

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۵، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۸، صفحات ۱۴۶-۱۳۱