

اثربخشی آموزش مهارت های فرزندپروری مثبت بر استرس ادراک شده و شادکامی مادران کودکان بیش فعال

افسانه نصیرنژاد^۱، هادی اسمخانی اکبری نژاد^۲

^۱ کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

^۲ گروه روان شناسی، موسسه آموزش عالی نبی اکرم (ص)، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

مادران کودکان بیش فعال در تعامل با فرزندان شان دچار استرس و افسردگی می شوند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های فرزندپروری مثبت بر استرس ادراک شده و شادکامی مادران کودکان بیش فعال بود. روش پژوهش، نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه مادران کودکان بیش فعال مدارس ابتدایی دخترانه شهر شهریار در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند که تعدادشان ۳۲۸ نفر بود. ۳۰ نفر پس از رعایت ملاک های ورود و خروج به پژوهش، با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب، و به صورت تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. اعضای گروه آزمایشی آموزش مختص گروه خود را در ۸ جلسه ۲ ساعته دریافت کردند؛ اما اعضای گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکردند. ابزارهای اندازه گیری، پرسشنامه های استرس ادراک شده کوهن، و شادکامی آکسفورد بودند. تجزیه و تحلیل یافته ها از طریق آزمون تحلیل واریانس آمیخته با اندازه گیری مکرر انجام گرفت. میانگین و انحراف معیار متغیرهای استرس ادراک شده و شادکامی گروه آزمایش در پیش آزمون به ترتیب $26/67 \pm 3/35$ و $99/67 \pm 19/70$ ؛ و میانگین و انحراف معیار متغیرهای استرس ادراک شده و شادکامی گروه کنترل به ترتیب $27/13 \pm 4/06$ و $99/80 \pm 13/39$ بود. نتایج نشان داد که در پس آزمون، نمره استرس ادراک شده $17/87 \pm 5/04$ و شادکامی گروه آزمایش $115/47 \pm 8/93$ در مقایسه با گروه کنترل به ترتیب $28/53 \pm 4/68$ و $99/00 \pm 12/91$ کاهش و افزایش پیدا کرده است ($P < 0/001$). همچنین نتایج نشان داد که در مرحله پیگیری، اثر آموزش مهارت های فرزندپروری مثبت بر استرس ادراک شده $18/07 \pm 4/92$ و شادکامی $115/27 \pm 8/90$ ماندگار است ($P < 0/001$). طبق نتایج به دست آمده می توان گفت، آموزش مهارت های فرزندپروری مثبت می تواند به عنوان روشی موثر در کاهش استرس ادراک شده و افزایش شادکامی مادران کودکان بیش فعال مورد استفاده قرار گیرد.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت های فرزندپروری مثبت، استرس ادراک شده، شادکامی، مادران کودکان بیش فعال