



اثر بخشی آموزش آدلری بر بهبود روابط مادر- دختر در دختران هنرستانی شهر اصفهان (خوراسگان) طی سالهای ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۷

زهرا یوسفی^{۱*}، سهیلا سبزواری^۱

۱- استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان، اصفهان، ایران ۲- کارشناس ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان، اصفهان، ایران

اطلاعات	خلاصه
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: یکی از مسائل مهم در نوجوانی گرایش به همسالان و دوری از خانواده است و این امر منجر به تعارضات دختران با مادران شان می شود با توجه به این مسئله، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش آدلری بر بهبود روابط مادر- دختر در دختران هنرستانی شهر اصفهان، صورت پذیرفت.
تاریخچه مقاله: تاریخ وصول: ۹۷/۷/۴ تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۰/۶	روش کار: روش پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دختران هنرستانی در سالهای تحصیلی ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۷ در شهر اصفهان بود. تعداد نمونه پژوهش ۴۰ دانش آموز دختر و مادران هنرستانی بود که به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و شاهد جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه مادر- دختر بود. گروه آزمایش ۸ جلسه مربوط به آموزش گروهی آدلری در طی دو ماه به صورت هفته ای یک جلسه ۹۰ دقیقه ای دریافت نمودند در حالی که گروه شاهد هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده های گردآوری شده با آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه های تکراری) و با استفاده از نرم افزار SPSS-23 تحلیل شد.
کلیدواژگان: آموزش آدلری روابط مادر دختر دختران نوجوانان	یافته ها: نتایج این تحقیق بیانگر این موضوع بود که آموزش آدلری توانسته در کل نمرات روابط مادر- دختر را از پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری هم در زمینه تعارضات مادران با دخترانشان و هم در زمینه تعارضات دختران با مادرانشان کاهش دهد ($P < 0/001$).
نویسنده مسئول: زهرا یوسفی موبایل: ۰۹۱۳۳۲۹۳۰۶۹ تلفن: ۰۳۱۳۵۳۵۴۰۰۱ ایمیل: z.yousefi@khuisf.ac.ir آدرس: ایران، اصفهان، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان	نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده، می توان از روش آموزش آدلری برای بهبود روابط مادر- دختر در دختران نوجوان: استفاده کرد.

◀ لطفاً به مقاله به شکل زیر استناد کنید:

یوسفی ز، سبزواری س. اثر بخشی آموزش آدلری بر بهبود روابط مادر- دختر در دختران هنرستانی شهر اصفهان (خوراسگان) طی سالهای ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۷. مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت، پاییز و زمستان ۱۳۹۷؛ ۵ (۲): ۱۵-۲۶

مقدمه

تمامی متخصصین روان شناسی بر این باورند که دوره نوجوانی حساس ترین، بحرانی ترین و مهم ترین دوره رشد هر انسان است. در این دوره فرد به بلوغ می رسد، در پی کشف هویت خود تلاش می کند، به دنبال استقلال و جدایی از وابستگی های دوره کودکی است، به همین دلایل در این دوره، نوجوانان دارای وضعیت روانی باثباتی نیستند و معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری برای آنها به وجود می آید (۱). به نظر پترسون، بوش، ویلسون و هنون^۱، نوجوانی مرحله ای از زندگی است که آغاز آن «بیولوژیکی» و پایان آن «فرهنگی» است (۲). در این دوره ویژگی های اجتماعی، روان شناختی و بیولوژیکی فرد از حالت کودکی خارج شده و به بزرگسالی شبیه می گردد؛ در این دوره فرد با چالش های بسیاری مواجه است، از یک سو باید با تغییرات درونی خود و از سوی دیگر با خانواده و گروه همسالان سازگار گردد. هرچند اندیشه غالب بر آن است که بیش تر افراد از طوفان و استرس دوره نوجوانی به سلامت می گذرند (۳). اما مطالعاتی که در دهه اخیر انجام، نشان می دهد روز به روز بر تعداد نوجوانانی که نشانه های آسیب شناسی رفتاری یا هیجانی را در خویش حمل می کنند، افزوده می شود (۴). از آسیب های روان شناختی دوره نوجوانی می توان به بروز افسردگی^۲ و در نتیجه کاهش شادکامی^۳ اشاره کرد (۵). به هر حال دوره نوجوانی با چالش های روان شناختی، هویتی و ارتباطی همراه بوده که می تواند تعامل نوجوان با والدین را تحت تأثیر قرار دهد. تعامل والد- فرزند^۴ یک رابطه مهم و حیاتی برای ایجاد امنیت و عشق است. رابطه بین والدین و فرزندان، نخستین معرف دنیای ارتباطات برای فرزندان می باشد. احساس عشق، صمیمیت و امنیت به طور مستقیم ریشه در این روابط دارند (۶). به طور قطع نمی توان مشخص نمود که در ایجاد تعارض بین والدین و فرزندان چه کسی بیشترین تأثیر را دارد، اما می توان گفت که عدم آگاهی کافی والدین

و فرزندان از مهارت های ارتباطی و نداشتن مهارت در حل مسائل بین فردی، باعث بروز ناسازگاری ها و تعارضات می شود (۷). بررسی های اخیر نشان داده است که کیفیت ارتباط والدین با فرزندان ارتباط نزدیکی با رفتارهای فرزندان و سازگاری روانی آنها دارد. هر اندازه میزان تعارض والدین و فرزندان بیش تر باشد، میزان هیجانات منفی و مشکلات رفتاری در فرزندان بیش تر می شود (۸). پژوهش ها نشان می دهند که در تعاملات والد- فرزند دو مسئله مهم وجود دارد: پذیرش فرزندان و مهارگری والدین بر فرزندان. به نظر می رسد که از بین این دو عامل، پذیرش از سوی والدین مهم تر باشد. این مسئله ظاهراً با تحول اخلاقی رابطه مثبت دارد، در حالی که طرد از سوی والدین با سازش یافتگی ضعیف از سوی نوجوانان همراه است. مهارگری والدین به میزان سخت گیری معیارهای ارایه شده از سوی والدین اشاره دارد و فقدان مهارگری به سطوح بالاتر سازش نایافتگی نوجوانان منجر می شود (۹). به هر ترتیب یافتن حدود ارتباط مناسب فقط از سوی والدین نیست که حائز اهمیت است بلکه دختران نیز باید آموزش هایی را دریافت کنند که به آنها کمک نماید تا در بهبود ارتباط با خانواده پیشگام باشند. به نظر می رسد بهبود حالات روان شناختی در ابعاد گوناگون بتواند بر سایر ابعاد زندگی نوجوانان از جمله ارتباط با خانواده و به طور خاص ارتباط با مادر مؤثر باشد (۱۰).

در همین رابطه روش های درمانی و آموزشی مختلفی همچون اثربخشی واقعیت درمانی بر عزت نفس و شادکامی نوجوانان^۵، اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کارکرد اجرایی در نوجوانان^۶ (۱۱)، امید درمانی^۷ (۱۲) و اثربخشی آموزش تاب آوری بر تنظیم هیجان، پردازش هیجانی و استرس نوجوانان^۸ (۱۳) برای نوجوانان در ایران به کار گرفته شده که نشان داده است، این درمان ها می تواند منجر به بهبود مؤلفه های روان شناختی نوجوانان شود (۱۰-۱۳). یکی از روش های دیگر درمان آدلری^۹ است.

^۵ Reality Therapy

^۶ Executive Function

^۷ Hope Therapy

^۸ Well Being Psychological

^۹ Adlerian Therapy

^۱ Peterson, Bush, Wilson & Hennon

^۲ Depression

^۳ Happiness

^۴ Parent-Child Interaction

دیدگاه آدلری، توسط فردی به نام راسموسن^{۱۰} توسعه پیدا کرد. وی معتقد است مشکلات هیجانی افراد از جمله نوجوانان را می‌توان با کمک افزایش علاقه اجتماعی بهبود بخشید (۱۴). علاقه اجتماعی به افراد در غلبه بر احساس حقارت و در نتیجه بهبود هیجانات کمک می‌کند در واقع احساس حقارت، شخص را به سمت رفتار ضعیف و مشکلات هیجانی سوق می‌دهد، ولی افراد از طریق راه‌حل‌های جایگزین برای غلبه به احساس حقارت با داشتن دلگرمی و علاقه اجتماعی می‌توانند، باورها و رفتارهای خود را تغییر دهند (۱۵).

درمانگر آدلری مراجع را به‌نوع فردی دلسرد^{۱۱} و نه به‌عنوان بیمار می‌بیند (۱۶). درمان آدلری نوعی رویکرد روانی-آموزشی، حال- آینده، محدود و کوتاه‌مدت است که به‌طور نظری سازگار، یکپارچه و به‌نوعی ترکیبی است و آشکارا ادراک‌های شناختی و سیستمی را یکپارچه می‌کند (۱۷). از نظر آدلر، علاقه اجتماعی مفهومی مهم در جهت شکل‌دهی رفتار فردی و اجتماعی افراد است. علاقه اجتماعی عاملی درونی است که باید پیشرفت و رشد کند. این علاقه بر تعاملات انسانی و وظایف زندگی تأثیر می‌گذارد. علاقه اجتماعی یک سازه هیجانی و همدلانه است که انسان‌ها با همدیگر و با جهان اطراف خود دارند و همان‌گونه که آدلر می‌گوید، شامل این موارد است: مراقبت، همدلی، مشارکت و خلاقیت. افرادی که علاقه اجتماعی زیادی دارند، مردم را معادل هم دیده و در مسیری افقی حرکت می‌کنند در حالی که گروه دیگر حرکت عمودی دارند و همه جا را سفید یا سیاه می‌بینند (۱۸). همچنین در این روش بر مفاهیمی مانند عقده حقارت، احساس حقارت و راه‌های جبران آن، نیاز به مهم بودن، نیاز به پیشرفت، سبک‌های زندگی و علاقه اجتماعی تأکید می‌شود و فنونی نظیر بازسازی رابطه چالشی یک نوجوان با والدین، برگزاری آگاهی و افشای روان‌شناختی، بررسی سبک زندگی و خاطرات اولیه و ایجاد روابط مثبت با دیگران و بیان اظهارات هویتی دلگرم‌کننده، آموزش مفهوم هدف‌گرایی رفتار انسان و شجاعت پذیرش کامل نبودن و

دلگرم کردن افراد، کاوش کردن پویای فرد، شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی؛ مطرح است (۱۵). مجموعه مفاهیم، روش‌ها و فنونی که در این شیوهی بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی معرفی شده است؛ می‌تواند برای دوران نوجوانی و پیشگیری و درمان مشکلات این دوران مفید باشد (۱۹).

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت، توجه به مؤلفه‌های روان‌شناختی، شناختی و ارتباطی نظیر روابط مادر و دختر در نوجوانان دختر و بهبود آن‌ها جهت بهبود موفقیت فردی، اجتماعی و خانوادگی نوجوانان دختر؛ امری مهم قلمداد می‌شود. به‌طوری که موردتوجه پژوهش‌گران قرار گرفته است اما تاکنون پژوهشی در راستای بهبود روابط مادر و دختر و ابعاد آن با استفاده از آموزش آدلری، صورت نگرفته است. حال با توجه به مشکلات روان‌شناختی نوجوانان و لزوم به‌کارگیری روش‌های درمانی و آموزشی مناسب و از طرفی نظر به اصول درمان آدلری از جمله بهبود سبک زندگی و افزایش علاقه اجتماعی، به‌نظر می‌رسد این روش می‌تواند با تغییر سبک زندگی و بهبود علاقه اجتماعی به بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی؛ یاری رساند. حال با توجه به عدم‌انجام پژوهشی در راستای اثربخشی آموزش آدلری بر بهبود روابط مادر و دختر به‌کمک روش آدلر، این پژوهش بر آن بود تا اثربخشی آموزش آدلری بر بهبود روابط مادر و دختر و ابعاد آن را در دختران هنرستانی مورد آزمون قرار دهد.

روش کار

روش پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری ۴۵ روزه بود. متغیر مستقل آموزش آدلری و متغیر وابسته، روابط مادر- دختر دختران هنرستانی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دختران هنرستانی در سال تحصیلی ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۷ در شهر اصفهان بود که از بین آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۴۰ دختر انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. هر دو گروه از نوجوانان

¹⁰ Shoensker

¹¹ Discouraged

و مادران‌شان مقیاس رابطه مادر- دختر را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند (از مادران آزمودنی‌ها خواسته شد تا با مراجعه به مدرسه در این ارزیابی شرکت کنند) و پس از اتمام دوره هشت جلسه‌ای (هفته‌ای یک جلسه یک‌و‌نیم ساعته به مدت دو ماه) آموزش آدلری، مجدداً پس‌آزمون برای دختران و مادران گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. ۴۵ روز بعد توسط همان پرسشنامه‌ها، مرحله پیگیری انجام گرفت و در پایان نتایج مورد تجزیه و تحلیل واقع گردید. در این پژوهش برای گزینش آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شد. بدین‌صورت که ابتدا از بین نواحی شش‌گانه آموزش و پرورش شهر اصفهان، آموزش و پرورش ناحیه ۳ انتخاب شد. سپس با مراجعه به ناحیه آموزشی انتخاب شده، از بین هنرستان‌های دخترانه (۴ هنرستان)، هنرستان شهید موحدی به تصادف انتخاب شد. سپس با مراجعه به هنرستان انتخاب شده، از بین کلاس‌های آن هنرستان دو کلاس به تصادف انتخاب شد. در گام آخر یک کلاس به تصادف در گروه آزمایش و یک کلاس در گروه شاهد تقسیم شدند. گروه آزمایش مداخلات درمانی مربوط به آموزش آدلری را در طی ۲/۵ ماه به‌صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمود. این در حالی بود که گروه شاهد هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرد. جلسات درمانی توسط پژوهشگر اجرا گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: داشتن جنسیت دختر؛ تحصیل در هنرستان در یکی از رشته‌های فنی و حرفه‌ای؛ رضایت دانش‌آموزان جهت شرکت در پژوهش؛ نداشتن بیماری جسمی و روان‌شناختی حاد و مزمن (با توجه به پرونده سلامت و مشاوره‌ای آنان). ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از: داشتن بیش از دو جلسه غیبت؛ عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس؛ عدم تمایل به ادامه حضور در فرآیند انجام پژوهش و شرکت در گروه آموزشی دیگر. در پژوهش حاضر جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه زیر؛ استفاده شده است:

مقیاس روابط مادر دختر: این مقیاس به منظور اندازه‌گیری روابط مادر- دختر استفاده می‌شود (۲۰) و حاوی دو خرده مقیاس رابطه مادر- دختر و رابطه دختر- مادر است. خرده‌مقیاس رابطه مادر- دختر ویژه دختران است و ادراک آنان را از تعارضات با مادر، بررسی می‌کند و دارای ۱۹ سؤال است. خرده‌مقیاس رابطه دختر- مادر ویژه مادران است و ادراک آنان را از تعارضات با دختران‌شان مورد سنجش قرار می‌دهد و دارای ۲۲ سؤال است و توسط خودِ مادران، آزمودنی‌ها تکمیل شد. هر دو خرده‌مقیاس بر روی یک طیف لیکرت^{۱۲} پنج درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» نمره‌گذاری می‌شود و جمع نمرات سؤالات به‌عنوان نمره کل در نظر گرفته می‌شود. سؤالات ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷ و ۱۸ در مقیاس رابطه دختر- مادر و سؤالات شماره ۱۳، ۱۴، ۱۵ در پرسشنامه، رابطه مادر- دختر به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود این سؤالات بیش از آن که تعارضات را ارزیابی کنند، روابط مناسب را ارزیابی می‌کنند. بر اساس مطالعات همسانی درونی این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ^{۱۳} برای هر دو مقیاس محاسبه شده است. به‌طوری که برای خرده‌مقیاس تعارض مادر- دختر و خرده‌مقیاس رابطه دختر- مادر ۰/۷۳ به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر همسانی درونی برای خرده‌مقیاس رابطه مادر- دختر ۰/۸۸۵ و برای خرده‌مقیاس رابطه دختر- مادر ۰/۹۴۲ به‌دست آمد و برای کل مقیاس ۰/۹۰۶ محاسبه شد (۲۰).

پس از اخذ مجوزهای لازم و انجام فرآیند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید)، دانش‌آموزان انتخاب شده (۴۰ دانش‌آموز دختر هنرستانی) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و شاهد تقسیم شدند (۲۰ دانش‌آموز دختر هنرستانی در گروه آزمایش ۲۰ دانش‌آموز دختر هنرستانی در گروه شاهد). گروه آزمایش (دختران) مداخلات درمانی مربوط به آموزش آدلری را در طی دو ماه به‌صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی است که گروه شاهد هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکردند. جلسات درمانی توسط

¹² Likert Scale

¹³ Cronbach's Alpha

استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-23 انجام شد. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی موارد زیر مدنظر قرار گرفت: شرط گمنامی برای تک تک شرکت کنندگان به منظور جلوگیری از تبعات احتمالی منفی برای آن ها رعایت شده بود. هیچ گونه اجباری برای افراد شرکت کننده از سوی محقق نبوده است. نتایج به دست آمده به صورت کاملاً محرمانه و فقط در راستای پژوهش بوده است. مباحث داخل جلسات فقط در راستای محتوای درمان بوده است. تمامی شرکت کنندگان از هدف برگزاری این جلسات و پاسخگویی به آزمون ها آگاه بودند. گروه کنترل پس از اتمام دوره به طور فشرده آموزش ها را دریافت کرد.

پژوهشگر اجرا گردید. آموزش در هنرستان منتخب و در ساعات آموزشی با هماهنگی مدیر انجام شد. لازم به ذکر است مادران هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند و فقط اثر آموزش دختران روی آنان از طریق تکمیل ابزار بررسی شد. شرح جلسات آموزش آدلری برگرفته از مالیس (۱۹۹۹) در جدول ۳ قابل مشاهده است (۱۴). در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها آمار از دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی جهت بررسی اثربخشی آموزش آدلری بر بهبود روابط مادر دختر و افزایش شادکامی دختران هنرستانی شهر اصفهان از آزمون تحلیل واریانس با اندازه های تکراری

جدول ۳- خلاصه مداخلات مربوط به آموزش آدلری

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	هدف: برقراری ارتباط با نوجوانان محتوا: آشنایی با ویژگی های دوره نوجوانی و بررسی وضعیت روان شناختی افراد حاضر در جلسه با خود گزارشی اعضا و ارزیابی روان شناختی تکلیف: مرور خط زندگی از گذشته تا حال و با چشم انداز آینده
جلسه دوم	هدف: آشنایی و آگاهی نوجوانان از اثر عقده حقارت نوجوانی بر کل زندگی محتوا: اثر عوامل مؤثر بر انتخاب های نوجوانی (تمرکز بر عقده حقارت و مدیریت آن، نقش آن در هویت یابی و تأثیر پذیری از همسالان) تکلیف: تکمیل کاربرگه حقارت هایم و راه های من برای جبران حقارت ها
جلسه سوم	هدف: آشنایی و آگاهی نوجوانان از اثر میل به برتری در نوجوانی بر کل زندگی محتوا: اثر عوامل مؤثر بر انتخاب های نوجوانی (تمرکز بر میل به برتری و نقش آن مدیریت آن در هویت یابی و تأثیر آن بر انتخاب های زندگی) تکلیف: تکمیل کاربرگه آرزوهای من و جایگاه خودم، خانواده ام، دوستانم و جامعه در آرزوهایم
جلسه چهارم	هدف: آشنایی و آگاهی نوجوانان از اثر سبک زندگی نوجوانی بر کل زندگی محتوا: اثر عوامل مؤثر بر انتخاب های نوجوانی (تمرکز بر سبک زندگی و انواع آن و نقش آن در هویت یابی و تأثیر آن بر مشکلاتم) تکلیف: تکمیل کاربرگه من کیستم بر اساس انواع سبک زندگی آدلری
جلسه پنجم	هدف: آشنایی و آگاهی نوجوانان از اثر علاقه اجتماعی بر کل زندگی محتوا: اثر عوامل مؤثر بر انتخاب های نوجوانی (تمرکز بر علاقه اجتماعی و نقش آن در جایگاه اجتماعی و تأثیر آن بر اهدافم) تکلیف: تکمیل کاربرگه بده و بستان های من با دیگران، خودخواهم یا حواسم به دیگران هم هست
جلسه ششم	هدف: آشنایی و آگاهی نوجوانان از اثر فعالیت های نوجوانی بر کل زندگی محتوا: اثر عوامل مؤثر بر انتخاب های نوجوانی (تمرکز بر فعال بودن و فعالیت و نقش آن در هویت یابی و تأثیر آن بر اشتباهات) تکلیف: تکمیل کاربرگه چگونه روزم را پر می کنم؟
جلسه هفتم	هدف: آشنایی و آگاهی نوجوانان از اشتباهات اساسی محتوا: اثر عوامل مؤثر بر انتخاب های نوجوانی (تمرکز بر اشتباهات اساسی و نقش آن در هویت یابی و شادی و اندوه در زندگی) تکلیف: تکمیل کاربرگه اشتباهات و اصلاح اشتباهات مهم
جلسه هشتم	هدف: آشنایی و آگاهی نوجوانان از اثر سبک زندگی سالم نوجوانی بر کل زندگی محتوا: اثر عوامل مؤثر بر انتخاب های نوجوانی (تمرکز بر سبک زندگی سالم و نقش آن در زندگی آینده) تکلیف: تکمیل کاربرگه برای سبک زندگی سالم چه کرده ام؟ چه می کنم؟

یافته‌ها

به منظور بررسی فرضیه «آموزش آدلری بر بهبود ابعاد روابط مادر- دختر دختران هنرستانی شهر اصفهان تأثیر معنادار دارد» از آزمون تحلیل واریانس^{۱۴} با اندازه‌های تکراری استفاده شد. جدول ۳ میانگین و انحراف استاندارد ابعاد روابط مادر- دختر را بر حسب گروه نشان می‌دهد (لازم به ذکر است مؤلفه مادر- دختر توسط مادران تکمیل شد). نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که نمرات رابطه مادر- دختر و رابطه دختر- مادر پس از آزمون و پیگیری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر کرده است. به منظور بررسی معناداری این تفاوت و با توجه به این که سه بار هر آزمودنی و مادرش در معرض آزمون رابطه مادر- دختر و رابطه دختر- مادر قرار گرفته است، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد. نرمال بودن داده‌ها به کمک آزمون شاپیرو- ویلک^{۱۵}، برابری واریانس متغیر وابسته و ابعاد آن به کمک آزمون لوین^{۱۶} و

برابری کواریانس متغیر وابسته در دو گروه به کمک آزمون باکس^{۱۷} بررسی شد نتایج نشان داد، توزیع داده‌ها از توزیع نرمال پیروی می‌کند و واریانس و کواریانس^{۱۸} متغیر وابسته^{۱۹} در دو گروه با هم تفاوت معنادار ندارد.

به منظور بررسی برابری کواریانس‌های متغیر رابطه مادر- دختر و رابطه دختر- مادر در سه مرحله اندازه‌گیری در کل از آزمون ماچلی استفاده شد (جدول ۴). نتایج آزمون ماچلی در جدول ۴ نشان می‌دهد که واریانس‌های متغیرهای وابسته در سه مرحله در کل با هم برابر است. همچنین نتایج آزمون شاپیروویلک، لوین و باکس حاکی از آن است که پیش فرض‌های استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری رعایت شده است. جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری رابطه مادر- دختر و رابطه دختر- مادر و کل رابطه مادر- دختر بر حسب گروه را نشان می‌دهد.

¹⁷ Box

¹⁸ Variance & Covariance

¹⁹ Dependent Variable

¹⁴ Analysis of Variance

¹⁵ Shapiro- Wilk

¹⁶ Levene

جدول ۳- میانگین و انحراف استاندارد ابعاد روابط مادر- دختر براساس گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
رابطه مادر- دختر پیش آزمون	گروه آزمایش	۵۰/۲۱	۱۷/۳۰	۱۵
	گروه کنترل	۵۳/۱۲	۱۳/۰۸	۱۵
رابطه مادر- دختر پس آزمون	گروه آزمایش	۴۶/۷۸	۱۵/۲۱	۱۵
	گروه کنترل	۴۸/۸۷	۱۲/۰۷	۱۵
رابطه مادر- دختر پیگیری	گروه آزمایش	۲۹/۵۷	۱۱/۳۰	۱۵
	گروه کنترل	۵۴/۰۶	۱۱/۷۳	۱۵
رابطه دختر- مادر پیش آزمون	گروه آزمایش	۴۸/۷۱	۱۹/۱۴	۱۵
	گروه کنترل	۴۲/۹۳	۲۱/۰۵	۱۵
رابطه دختر- مادر پس آزمون	گروه آزمایش	۳۶/۴۲	۱۵/۶۳	۱۵
	گروه کنترل	۲۷/۴۶	۱۷/۸۲	۱۵
رابطه دختر- مادر پیگیری	گروه آزمایش	۲۸/۰۰	۱۲/۴۵	۱۵
	گروه کنترل	۳۱/۲۶	۱۸/۵۸	۱۵

جدول ۴- نتایج آزمون ماچلی به منظور برابری واریانس‌ها متغیرهای وابسته در سه مرحله اندازه‌گیری در کل

منبع تغییرات	F	df1	df2	معناداری
رابطه مادر- دختر	۰/۷۹۳	۶/۲۶۹	۲	۰/۰۹۴
رابطه دختر- مادر	۰/۴۰۱	۲۳/۷۷۹	۲	۶/۸۶

جدول ۵- نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری رابطه مادر- دختر و رابطه دختر- مادر بر حسب گروه

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجزور اتا	توان آزمون
رابطه مادر- دختر	درون آزمودنی‌ها	عامل ۱ (زمان)	۲	۷۳۶/۵۹۳	۸/۱۶۵	۰/۰۰۱	۰/۲۲۶	۰/۹۵۰
		عامل ۱*گروه	۲	۱۲۰۴/۹۰۴	۱۳/۳۵۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲۳	۰/۹۹۷
		خطا	۵۶	۹۰/۲۱۱				
	بین آزمودنی‌ها	گروه	۱	۲۱۶۴/۶۴۵	۵/۸۶۴	۰/۰۲۲	۰/۱۷۳	۰/۶۴۷
رابطه دختر- مادر	درون آزمودنی‌ها	عامل ۱ (زمان)	۲	۲۲۲۰/۸۶۴	۷/۸۲۷	۰/۰۰۱	۰/۲۲۵	۰/۹۴۱
		عامل ۱*گروه	۲	۲۹۱/۴۸۵	۱/۰۲۷	۰/۳۶۵	۰/۰۳۷	۰/۲۲۰
		خطا	۵۶	۲۸۳/۷۴۵				
	بین آزمودنی‌ها	گروه	۱	۳۱۷/۹۰۴	۰/۸۴۸	۰/۳۶۵	۰/۰۳۰	۰/۱۴۴

*تعامل

با توجه به مندرجات جدول ۵، آموزش آدلری نشان می‌دهد که اثر اصلی عامل زمان برای رابطه مادر- دختر و رابطه دختر- مادر معنادار می‌باشد. یعنی میانگین‌های برآورده شده‌ی نمرات رابطه مادر- دختر و رابطه دختر- مادر از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و پیگیری در کل، تفاوت معناداری را نشان می‌دهد ($P < 0/005$). همچنین اثر اصلی عامل عضویت گروهی (آموزش آدلری در مقابل عدم آرایه آموزش) برای رابطه مادر- دختر معنادار به دست آمد یعنی گروه‌های پژوهشی در مجموع، از نظر نمرات رابطه مادر- دختر، تفاوت معناداری را نشان می‌دهد ($P < 0/005$). تعامل عامل زمان و عضویت گروهی (شرایط پژوهشی) برای رابطه مادر- دختر از نظر آماری معنادار به دست آمد. یعنی روند تغییرات نمرات رابطه مادر- دختر از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در بین گروه‌ها تفاوت معناداری داشته است ($P < 0/05$). این یافته به معنای این است که بین گروه آزمایش و کنترل تغییر معناداری در میانگین نمره‌ی رابطه مادر- دختر از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری به وجود آمده است. توان آماری رابطه مادر- دختر ۰/۹۹۷ نشان‌دهنده‌ی حجم نمونه مناسب برای یک چنین نتیجه‌گیری است. همچنین ضریب اتا نشان می‌دهد که ۳۲/۳٪ از تغییرات رابطه مادر- دختر مربوط به آموزش آدلری است. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری نشان داد که آموزش آدلری بر بهبود رابطه مادر- دختر دختران هنرستانی شهر اصفهان مؤثر بوده است.

بحث

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مفاهیم آدلری و فنون آن بر بهبود رابطه مادر- دختر نوجوانان هنرستانی انجام شد. به منظور بررسی فرضیه «آموزش آدلری بر بهبود ابعاد روابط مادر- دختر دختران هنرستانی شهر اصفهان تأثیر معنادار دارد» از واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش آدلری بر بهبود ابعاد روابط مادر- دختر دختران هنرستانی شهر اصفهان تأثیر معنادار دارد. گرچه پژوهشی تاکنون به بررسی اثربخشی روش

آدلری بر بهبود ابعاد روابط مادر- دختر صورت نگرفته، اما یافته حاضر همسو با نتایج پژوهش کانگ^{۲۰} و همکاران مبنی بر تأثیر برنامه دلگرم‌سازی برگرفته از درمان آدلری بر افزایش عزت نفس و کاهش احساس کهنتری افراد همسو بود (۲۱). همچنین یافته حاضر با نتایج پژوهش ارینگنار-تکلیپ^{۲۱} در زمینه اثربخشی این روش بر بهبود علاقه اجتماعی و همدلی دانش‌جویان همسو بود (۲۲). این پژوهشگران نیز در مطالعات خود نشان دادند که دلگرمی مبتنی بر درمان آدلری باعث می‌شود افراد احساس خوشایندی داشته و در زندگی به نحو مؤثری عمل کرده و برای حل مشکلات هوشمندانه‌تر برنامه‌ریزی نمایند. احساس خوشایند حاصل شده نیز خوش‌بینی و امیدواری را در پی دارد. علاوه بر این فاشیمپار^{۲۲} در پژوهشی به مقایسه اثربخشی دو رویکرد رفتاری و آدلری پرداختند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان از آن داشت که آموزش والدین آدلری در بهبود عملکرد سیستم خانواده به طور معناداری بیش‌تر از برنامه آموزش والدین رفتاری عمل می‌کند (۲۳). منون^{۲۳} نیز بر این باور است که رویکرد آدلر به افراد برای خودانگیزی، خودتعیین‌گری، تکیه بر خود و احساس کنترل کمک می‌کند (۲۴). اسلینیا^{۲۴} و همکاران در همین راستا بر این باورند که اگر مشاوران بتوانند اهداف زندگی، سبک زندگی و سایر ابعاد اثرگذار در مراجع را بهبود بخشند و بتوانند رابطه‌ای مشارکتی و غیرتهدیدآمیز با مراجعان ایجاد نمایند، می‌توانند از این طریق مراجعان را توانمند و تشویق به جهت‌گیری مجدد در سبک زندگی نمایند (۲۵). در کل در تبیین این یافته باید گفت در اثربخشی این روش بر روابط مادر- دختر می‌توان گفت از آن‌جایی که در نوجوانی روابط مادر- دختر به علت تغییرات نوجوانی از جمله بلوغ جنسی و گرایش شدید به همسالان ممکن است دچار تعارض شود. بنابراین به نظر می‌رسد آموزش‌ها و فنون مبتنی بر روش آدلر که در پژوهش حاضر استفاده شده است همچون افزایش علاقه اجتماعی به کمک آموزش‌های مرتبط با سبک سودمند اجتماعی با بهبود

²⁰ Kang

²¹ Erguner-Tekinalp

²² Fashimpar

²³ Menon

²⁴ Aslinia

مادران و دختران چه در حوزه‌ی پیشگیری و چه حوزه‌ی درمان؛ روش سودمند و مؤثری است.

محدودیت‌های پژوهش: این پژوهش فقط در حیطه‌ی دختران هنرستانی صورت گرفته است بنابراین تعمیم نتایج به دیگر گروه‌ها باید با احتیاط انجام شود. به علاقمندان این حوزه پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر در دیگر گروه‌ها و مقاطع تحصیلی نیز اجرا شود تا دارای قدرت تعمیم‌پذیری بالاتری شود؛ به دلیل افزایش قابلیت تعمیم نتایج، در شهرستان دیگری علاوه بر شهر اصفهان نیز انجام شود تا اثر تفاوت‌های فرهنگی شناسایی گردد؛ در پژوهش‌های آتی، اثربخشی گروه درمانی آدلری بر دیگر گروه‌ها و اختلالات روان‌شناختی نیز بررسی شود.

تشکر و قدردانی

مطالعه حاضر با کد اخلاق پژوهشی IR.IAU.KHUISF.REC.1397.144 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) به انجام رسید. بدین‌وسیله از تمامی کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند از جمله معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، معاونت پژوهشی آموزش و پرورش اصفهان و تمامی دانش‌آموزان و مادران ایشان کمال تشکر و قدردانی را داریم.

تعارض منافع

لازم به ذکر است که هیچ‌گونه تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

مسئولیت‌پذیری در آنان؛ توانسته مهارت‌های بین‌فردی آنان را بهبود بخشد. از سوی دیگر آگاهی از این موضوع که احساس حقارت یک پدید فراگیر در سراسر عمر است که به پیشرفت و کمال طلبی منجر می‌شود ممکن است باعث شود تا اضطراب‌های این دختران کاهش یابد. همچنین یادگیری انواع شیوه‌های جبران حقارت و فنون مرتبط به آن مثل: آموزش اولویت‌بندی امور زندگی، هدفمندی و برنامه‌ریزی؛ کمک کرده تا نه تنها افراد بیاموزند که چگونه تکانه‌های‌شان را کنترل کنند بلکه کمک نموده تا به لحاظ شناختی منعطف‌تر شوند. این آموزه‌ها نه تنها به کاهش احساس حقارت از طریق سبک زندگی سودمند اجتماعی، منجر شده بلکه تشویق و دلگرمی، تأکید بر نقاط قوت و احساس اجتماعی حاصل از آموزش آدلری باعث شده تا منابع مقابله‌ای شناختی و رفتاری نوجوانان گسترش پیدا کند و خودمراقبتی و رضایت‌مندی کلی آن‌ها افزایش یابد. به نظر می‌رسد بهبود در این فرایندها توانسته به کاهش اضطراب و نافرمانی در این نوجوانان ختم گردد و در نتیجه تعارضات آنان با مادران‌شان کاهش یابد. در نتیجه این کاهش تعارضات باعث شده تا مادران نیز تعارضات کم‌تری را با دختران‌شان گزارش کنند و در کل روابط مادر- دختر بهبود یابد.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش بیانگر آن بود که آموزش آدلری بر بهبود روابط مادر- دختر و ابعاد آن در بین دختران هنرستانی شهر اصفهان تأثیر معنادار به عبارتی این روش برای روابط

References

1. McLaughlin KA, Hatzenbuehler ML, Mennin DS, Nolen-Hoeksema S. Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour research and therapy*. 2011 Sep 1;49(9):544-54.
2. Peterson GW, Steinmetz SK, Wilson SM. Parent-child relationships: Cultural and cross-cultural perspectives. *Marriage and Family Review*. 2003;35:5-17.
3. Zwaanswijk M, Van Der Ende JA, Verhaak PF, Bensing JM, Verhulst FC. Factors associated with adolescent mental health service need and utilization. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2003 Jun 1;42(6):692-700
4. Zhong J, Liu J, Wang C, Qin M, Tan J, Yi C. Psychometric properties of the Padua Inventory in Chinese college samples. *Psychological reports*. 2011 Dec;109(3):803-18.
5. Baltes PB. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology*. 1987 Sep;23(5):611.
6. Carnes-Holt K. Child-parent relationship therapy for adoptive families. *The Family Journal*. 2012 Oct;20(4):419-26.
7. Hartos JL, Power TG. Relations among single mothers' awareness of their adolescents' stressors, maternal monitoring, mother-adolescent communication, and adolescent adjustment. *Journal of Adolescent Research*. 2000 Sep;15(5):546-63.
8. Allison BN, Schultz JB. Parent-adolescent conflict in early adolescence. *Adolescence*. 2004 Mar 22;39(153):101-20.
9. Milkie MA, Bierman A, Schieman S. How adult children influence older parents' mental health: Integrating stress-process and life-course perspectives. *Social Psychology Quarterly*. 2008 Mar;71(1):86-105.
10. Kwak K. Adolescents and their parents: A review of intergenerational family relations for immigrant and non-immigrant families. *Human development*. 2003;46(2-3):115-36.
11. Ramezanzadeh F, Moradi A, Mohammadkhani S. Effectiveness training emotion regulation skills in executive function and emotion regulation strategies of adolescents at risk. *JCP*. 2014; 2 (2) :37-45 . URL: <http://jcp.khu.ac.ir/article-1-2232-fa.html>
12. Richards K, Campenni C, Muse-Burke J. Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*. 2010 Jul 1;32(3):247-64.
13. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000 May;71(3):543-62.
14. Mullis F. Active parenting: an evaluation of two Adlerian parent education programs. *Journal of Individual Psychology*. 1999;55:225-32.
15. Gilman R. The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of youth and adolescence*. 2001 Dec 1;30(6):749-67.
16. Adler A. The fundamental views of individual psychology. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*. 1982 Mar.
17. Lai SN. The Basic Adlerian Scales for Interpersonal Success-Adult Form and prediction of outcome (Doctoral dissertation, Adler School of Professional Psychology).
18. Sicher L. Education for freedom. *Journal of Individual Psychology*. 1955 Jan 1;11(2):97.
19. Lench HC, Flores SA, Bench SW. Discrete emotions predict changes in cognition, judgment, experience, behavior, and physiology: a meta-analysis of experimental emotion elicitation. *Psychological bulletin*. 2011 Sep;137(5):834.
20. Mahoney G, Powell A, Finger I. The maternal behavior rating scale. *Topics in*

- Early Childhood Special Education. 1986 Jul;6(2):44-56.
21. Kang G, Park T, Han S, Park J. The Effects of an Encouragement Program on Inferiority Feeling and Self-esteem of Children. In Computer Applications for Modeling, Simulation, and Automobile 2012 (pp. 317-324). Springer, Berlin, Heidelberg.
22. Ergüner-Tekinalp B. The Effectiveness of Adlerian-Based Encouragement Group Counseling with College Students in Turkey. The Journal of Individual Psychology. 2017;73(1):54-69.
23. Fashimpar GA. An evaluation of three parent training programs.
24. Menon S. Employee empowerment: An integrative psychological approach. Applied psychology. 2001 Jan;50(1):153-80.
25. Aslinia SD, Rasheed M, Simpson C. Individual psychology (Adlerian) applied to international collectivist cultures: Compatibility, effectiveness, and impact. Journal for International Counselor Education. 2011;3(1):1.

The Effectiveness of Adlerian Training on Improvement of Mother-daughter Relations and its Dimension in Vocational School Girls During 2017 to 2018

Zahra Yousofi (PhD)^{1*}, Soheila Sabzevari (MSc)²

¹Assistant professor, Department of clinical psychology group, education and psychology department, Islamic Azad university, Isfahan, Iran

²MSc, Department of Clinical psychology Group, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
Assistant professor, Department of clinical psychology group, education and psychology department, Islamic Azad university, Isfahan, Iran

Information	Abstract
Article Type: Original Article	Introduction: The goal of the study was to examine the effectiveness of Adlerian training on improvement of mother-daughter relations and its dimension in vocational school girls in the Isfahan.
Article History: Received: 23 Sep. 2018 Accepted: 23 Dec. 2018	Materials and Methods: The statistical population was all vocational school girls in academic year 2017-18. The research method was experimental with pretest, posttest, and control group and forty-five-day follow-up design. The sample size in the study was 40 girls with their mothers who were selected through clustered random sampling method and were randomly assigned into experimental and control groups (each group, 20 student). The experimental group received eight ninety-minute interventions related to Adlerian training in two months once a week and the control group did not received any training. Subjects in both groups evaluated with research measurements in pre, post and follow-up tests. The research measurement included Mother-daughter relations scales (Agharahimi & Yousefi, 2014) (only girls received training and their mothers were evaluated by research measurement).
Keywords: Adlerian Method Mother-Daughter Relations Girls Adolescent	Results: Gathered data was analyzed by descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential (Repeated Measure ANOVA) statistics. The results showed that Adlerian training was significantly effective on decreasing conflicts between mothers and their daughters and conflicts between daughters and their mothers from pre-test to post-test and follow-up. ($p < 0.001$).
Corresponding Author: Zahra Yousofi Email: z.yousefi@khuisf.ac.ir Mobil: +98-913-3293069 Address: Department of clinical psychology group, education and psychology department, Islamic Azad university, Isfahan, Iran	Conclusion: Regarding to results it can be said the method is effective on improving mother-daughter relationships.

► Please cite this article as follows:

Yousofi Z, Sabzevari S. The Effectiveness of Adlerian Training on Improvement of Mother-daughter Relations and its Dimension in Vocational School Girls During 2017 to 2018. Journal of Jiroft University of Medical Sciences. 2018; 5 (2): 15-26.