



The Effect of self-efficacy group training on psychological well-being and social adjustment of abandoned boys, Shahrekord city

اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی پسران بدسرپرست شهرستان شهرکرد

Shahnaz Habibian, M.A

Master of Science in Islamic Azad University, Naein Branch, Isfahan, Iran.

Azam Moradi, Ph.D

Assistant Professor, University of Payam-e-Noor, Tehran, Iran.

Hasan Mousavi, M.A

Master of Science in Islamic Azad University, Naein Branch, Isfahan, Iran.

شهناز حبیبیان

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد ناین، اصفهان، ایران

*اعظم مرادی

استادیار دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

سید حسن موسوی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد ناین، اصفهان، ایران

چکیده:

هدف این تحقیق تعیین اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر بدسرپرست بود. طرح این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. نمونه این تحقیق شامل ۳۳ نفر از دانش‌آموزان پسر بدسرپرست یک کانون شبانه روزی فرهنگی و تربیتی در شهرکرد در زمستان ۱۳۹۷ بودند که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابتدا روی افراد گروه نمونه پرسشنامه‌های پیش‌آزمون شامل فرم کوتاه پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف و همکاران-Ryff's Psychological Well-being (1989) and the short form of the California Social Adjustment Questionnaire (1939) اجرا شد، سپس افراد گروه نمونه به طور تصادفی به دو گروه مساوی آزمایشی و گواه واگذار شدند و سپس ۹ جلسه آموزش گروهی خودکارآمدی برای اعضای گروه آزمایشی اجرا شد در حالی که افراد گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات، پس‌آزمون با استفاده از همان پرسشنامه‌های پیش‌آزمون بر روی شرکت‌کنندگان اجرا شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس تحلیل شدند. یافته‌های تحقیق نشان‌دهنده اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی ($P < 0.001$) و سازگاری اجتماعی ($P < 0.001$) نوجوانان پسر بدسرپرست بود.

کلید واژه‌ها: خودکارآمدی، بهزیستی روانشناختی،

سازگاری اجتماعی، نوجوان بدسرپرست

Abstract

The purpose of this study was examining the effect of self-efficacy group training on psychological well-being, and social adjustment in maladaptive adolescent boys. The research design was pre-test and post-test with control group. The sample of this study consisted of 33 maladapted male students of a cultural and educational boarding hub selected by purposeful sampling. First, the pre-test questionnaires were implemented, including the short form of Ryff's Psychological Well-being Questionnaire (1989) and the short form of the California Social Adjustment Questionnaire (1939). Subjects were then randomly assigned to experimental and control groups. Then the experimental group received self-efficacy group training, but the control group not received intervention. After the intervention sessions, post-test was administered for two groups. Data were analyzed using univariate analysis of covariance. The results of analysis of covariance showed significant difference between the post-test hope scores ($P < 0.001$); and social adjustment ($P < 0.001$) of the two groups of malevolent adolescent boys.

Keywords: self-efficacy training, psychological well-being, social adjustment, abandoned boys

مقدمه

به معنای احساس مثبت و احساس رضایت‌مندی عمومی از زندگی است که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف است (Diener, 2006) و به انواع ارزیابی‌های گوناگون (مثبت و منفی) افراد از زندگی اشاره دارد که شامل ارزیابی‌های شناختی و فکری و واکنش‌های عاطفی به حوادث زندگی است (Karademas, 2007). بهزیستی روان‌شناختی شامل ارزش‌های شناختی افراد از زندگی می‌شود. نوجوانان شرایط خود را که به انتظارات، ارزش‌ها و تجارب قبلی‌شان وابسته است ارزش‌گذاری می‌کنند (Diener & Seligman, 2002). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان بدسرپرست مدارس شبانه‌روزی پایین‌تر از دانش‌آموزان مدارس عادی است (Shojaei & Eskandarpour, 2016)

از سوی دیگر سازگاری اجتماعی (social adjustment) که به عنوان مهمترین نشانه‌ی سلامت روان مطرح شده از جمله مباحثی است که توجه بسیاری از روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی و مربیان را به خود جلب کرده و با حوزه‌هایی همچون سلامت عاطفی، اجتماعی، آموزشی، زناشویی و شغلی افراد مرتبط است (Hassanzadeh, 2008). رشد اجتماعی مهم‌ترین جنبه رشد هر شخص محسوب می‌شود. معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی فرد می‌زاسازگاری او با دیگران است (Robbinson, 2009). سازگاری اجتماعی یکی از ابعاد اجتماعی شدن است (Modares Moghaddam & Hatami, 2014). سازگاری موفقیت‌آمیز افرادی که عملکرد یکپارچه توانش‌های هیجانی آن‌ها بستگی دارد و در پرورش سازگاری با تجارب و حوادث استرس‌زای زندگی، پیش‌بینی اهداف مطلوب در آینده و نیز سازگاری با استرس‌های مزمن و کنترل عواطف نقشی اساسی دارد (Chan, 2005). سلامتی سازگاری و مهارت اجتماعی را فرایندی می‌داند که فرد را قادر به درک و پیش‌بینی رفتار دیگران و کنترل رفتار خود می‌کند، ضمن اینکه چنین فردی تعاملات اجتماعی خود را به نحو سازش یافته‌ای تنظیم می‌کند (Slaby & Gaura, 2003). سازگاری امری نسبی است و انسان‌ها با درجات مختلفی به سازگاری دست می‌یابند. سازگاری و هماهنگی با خود و محیط برای هر موجود زنده ضروری است و همه‌ی تلاش‌های

فرد از زمانی که در یک خانواده پا به عرصه وجود می‌گذارد مراحل متفاوتی را پشت سر می‌گذارد (Bist & Gera, 2015). یکی از این مراحل که هر فرد در هر صورت با آن مواجه می‌شود، مرحله نوجوانی است که بین پایان کودکی و شروع دوران بزرگسالی قرار دارد (Osa-Edoh & Iyamu, 2012). نوجوانی یک دوره انتقالی است که شامل تغییرات متعددی در زمینه‌ی بیولوژیکی، اجتماعی، شناختی، احساسی و روانی است و به دلیل همین تغییرات، نوجوانان باری از چالش‌ها را متحمل شده و با مشکل‌های بسیاری برای مقابله با این چالش‌ها مواجه می‌شوند؛ بر همین اساس گفته می‌شود که دوره نوجوانی آسیب‌پذیرترین مرحله‌ی رشد است (2016). (Mohammadifar, Kazemi Zarei & Matla Kalaei) توجه به بهبود کیفیت زندگی در نوجوانان ایرانی اهمیت ویژه‌ای دارد و مشکل‌های سلامت روان به عنوان عامل خطری برای گسترش بعدی اختلال‌های روان‌شناختی نظیر رفتارهای ضداجتماعی، سوء مصرف مواد، افسردگی یا اختلال‌های روانی به شمار می‌رود (Emami, Ghazinour, Rezaeishiraz & Richter, 2007) از طرف دیگر یکی از گروه‌های در معرض آسیب‌های اجتماعی نوجوانان بی‌سرپرست یا بدسرپرست می‌باشند (Shojaei & Eskandarpour, 2016). فرزندان بدسرپرست افرادی هستند که سرپرستان آنها به دلایل مختلف از جمله اعتیاد، وارد نمودن آسیب و آزارهای جسمی یا روانی به فرزندان، فاقد صلاحیت لازم اجتماعی، اخلاقی و رفتاری برای نگهداری فرزند می‌باشند. حمایت والدین و اطرافیان در کسب سلامت و بهبود کیفیت زندگی فرزندان مؤثر است. دور شدن از محبت والدین، برآورده نشدن نیازهای مختلف دوره رشد مانند نیاز به تعلق، تحسین و محبت منجر به شیوع بیشتر بحران‌ها و آسیب‌های روانی، اختلالات رفتاری، پرخاشگری، اضطراب و افسردگی، تمایل به مصرف مواد مخدر و ناهنجاری‌های اجتماعی در بین نوجوانان بدسرپرست (abandoned boys) شده است (Okorodudu, 2010).

یکی از متغیرهایی که احتمالاً تحت تاثیر وضعیت بدسرپرستی قرار می‌گیرد، بهزیستی روان‌شناختی (psychological well-being) است. بهزیستی روان‌شناختی

Schultz Sydney Allen, 2017) بنابر نظر بندورا، خودکارآمدی توان سازنده‌ای است که بدان وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف به گونه‌ای اثربخش سازمان دهی می‌شود (Bandura, 1986). خودکارآمدی توانایی افراد برای پیش‌بینی موثر راه حل مسئله و راهبرد برای مقابله با تغییرهای زندگی را در برمی‌گیرد. (Santos, Magramo, Ogaan & Paat, 2014), (Lai, 2014), (Satici, Kayis & Akin, 2013) خودکارآمدی با سلامت روان و رضایت از زندگی مرتبط است (Gull, 2016), (Hinz & et al, 2019), (Moreno & et al 2018) در پژوهش‌های متعددی نشان داده است که خودکارآمدی بالا با تنظیم جریان استرس، عزت نفس بالا، وضعیت جسمی بهتر و بهبودی سریعتر از بیماری‌های حاد و مزمن و بهزیستی بیشتر مرتبط است (Soysa and Wilcom, 2015). Mindfulness, 2015) همچنین خودکارآمدی پایین با نشانگان بیشتری از اضطراب، افسردگی و سطوح پایینی از بهزیستی ذهنی مرتبط است (Seggelen, Damen & Van Dam 2016). بر همین اساس و با تکیه بر دستاوردهای پژوهش‌های پیشین، خودکارآمدی را می‌توان متغیری احتمالی در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی افراد به شمار آورد.

از طرف دیگر آموزش خودکارآمدی باعث بهبود سازگاری در ابعاد خانوادگی، تندرستی، عاطفی، اجتماعی و کلی زنان متأهل می‌شود (Zahrakar, Zare Bahram Abadi, and Behnam, 2015) آموزش مهارت‌های خودکارآمدی هیجانی تأثیر معناداری بر سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی نوجوانان دارد. در واقع برنامه‌های آموزش مهارت‌های خودکارآمدی هیجانی، به دلیل رشد قدرت شناختی در کنترل عواطف و مدیریت کردن آنها می‌تواند سازگاری اجتماعی نوجوانان را افزایش دهند (Bahmani & et al, 2016).

Behnam, Zahrakar and Zare Bahram Abadi (2015) در پژوهشی نشان دادند که آموزش خودکارآمدی باعث بهبود سازگاری کلی و نیز ابعاد خانوادگی، تندرستی، عاطفی و اجتماعی سازگاری زنان متأهل شده است. (Bahmani et al & et al در پژوهشی دریافتند که آموزش مهارت‌های خودکارآمدی هیجانی بر سازگاری اجتماعی و اضطراب

روزمه‌ی انسان توسط این سازگاری تحت تأثیر قرار می‌گیرد (Bagheri, saadati, fatollahzadeh & darbani, 2017) امروزه با توجه به زندگی مدرن و تغییر و تحولاتی که در سبک و نوع زندگی رخ داده و عوامل استرس‌زایی که در زندگی به وجود آمده‌اند و همچنین با توجه به اینکه نوجوانان بیشتر با خودشان مشکل دارند تا با دیگران و نمی‌توانند با نقش جدیدشان در خانواده و اجتماع سازگار شوند، فرایند سازگاری نوجوانان با مشکل مواجه شده و در نتیجه دچار سرگردانی شده‌اند (Ramaprabou, 2014): (Vaghela, 2015) و برای خروج از این سرگردانی احتیاج به کمک و راهنمایی دارند. نوجوانان بدسرپرست علاوه بر مشکلات خاص نوجوانی با مسائل ناشی از فقدان خانواده مواجه‌اند و مشکلات مضاعفی نسبت به سایر نوجوانان خواهند داشت، که ممکن است موجب پدید آمدن اختلال در سازگاری آنان شود (Hoksbergen & Terlak, 2003).

یکی از برنامه‌های آموزشی که می‌تواند نوجوانان بدسرپرست را به توانمندی‌های روانشناختی تجهیز کند آموزش خودکارآمدی (self-efficacy training) است. خودکارآمدی یکی از سازه‌های مهم، در نظریه شناختی اجتماعی است و قضاوت فرد درمورد توانایی خود برای انجام موفقیت‌آمیز یک تکلیف یا کار می‌باشد (Fu, Liang, An, Zhao, 2018) بنظر بندورا خودکارآمدی دارای چهار منبع اصلی می‌باشد که شامل: ۱. دستاوردهای عملکردی ۲. تجربه‌های جانشین ۳. ترغیب کلامی ۴. حالت‌های فیزیولوژیک هستند (Bandura, 1986). از نظر بندورا بابت‌گیری این منابع اطلاعاتی، می‌توان خودکارآمدی را افزایش داد: ۲- مواجه کردن افراد با تجربه‌های موفقیت‌آمیز با ترتیب دادن اهداف دست‌یافتنی، موفقیت عملکردی را زیاد میکند. ۲- مواجه کردن افراد با الگوهای مناسبی که عمل موفقیت‌آمیز دارند، تجربه‌های موفق جانشینی را بهتر می‌سازند، ۳- فراهم آوردن قانع‌سازی کلامی، افراد را ترغیب می‌نماید که باور کنند توانایی عمل موفقیت‌آمیز را دارند، ۴- تعدیل کردن انگیزتگی فیزیولوژیکی از طریق رژیم غذایی مناسب، کاهش استرس و برنامه‌های ورزشی، نیرو، بنیه و توانایی کنار آمدن را افزایش می‌دهد (Schultz Duan &

اجتماعی نوجوانان پسر دوره اول دبیرستان تأثیر داشته است. یافته های پژوهش Safar Hamidi, Hosseinian and Zandipour (2017) حاکی از آن است که آموزش مثبت‌اندیشی ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست را افزایش می‌دهد. Kushki, Keramati and Hassani (2018) در پژوهشی نشان دادند که با آموزش خودکارآمدی، مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان افزایش یافته است.

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که در مورد اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر دیگر متغیرهای روانشناختی و یا در سایر اقسام جامعه تحقیقاتی انجام شده است، همچنین تحقیقاتی در مورد اثربخشی مداخلات مختلف بر وضعیت روانشناختی نوجوانان بدسرپرست از جمله بهزیستی روانشناختی (برای مثال (Shojaei & Eskandarpour, 2016) (Honarmandzadeh and Sajjadian, 2016) و عملکرد اجتماعی (Safar Hamidi, Hosseinian and Zandipour, 2017) آنها منتشر شده است؛ اما در مورد اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان بدسرپرست تا آنجا که پژوهشگر اطلاع دارد نه تنها در ایران بلکه در سطح جهان نیز تحقیقی منتشر نشده است و این مساله، جنبه نوآورانه و لزوم انجام تحقیق حاضر را بیش از پیش روشن می‌سازد. با توجه به این مساله و با عنایت به مشکلات پیش روی این نوجوانان به ویژه نوجوانان پسر بدسرپرست و لزوم کاهش پیامدهای منفی ناشی از بدسرپرستی در آنها و اهمیت نقش افزایش بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی در تحقق این امر، هدف اصلی این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی پسران بدسرپرست نوجوان مرکز شبانه روزی امام صادق شهرکرد بود.

فرضیه های تحقیق عبارت بودند از:

۱. آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی نوجوانان پسر بدسرپرست تأثیر دارد.
۲. آموزش گروهی خودکارآمدی بر سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر بدسرپرست تأثیر دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: طرح این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه نوجوانان پسر بدسرپرست شهرستان شهرکرد در زمستان ۱۳۹۷ بود. نمونه تحقیق شامل همه نوجوانان بدسرپرست مقیم کانون شبانه روزی فرهنگی و تربیتی امام صادق شهرکرد بودند که ملاکهای ورود به تحقیق را داشتند و حاضر به شرکت در پژوهش بودند (N=۳۳). آنگاه روی این نوجوانان بدسرپرست پیش‌آزمون اجرا شد و بعد آنها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. معیارهای ورود عبارت بودند از: ۱-جنسیت پسر، ۲-نوجوانان بدسرپرست بودن، ۳- تحت پوشش کانون فرهنگی و تربیتی امام صادق بودن، ۴-دامنه سنی ۱۲-۱۷ سال، ۵-رضایت کامل شخص برای مشارکت در پژوهش تا پایان آن.

ملاک‌های خروج عبارت بودند از: ۱- ابتلا به اختلالات مزمن روانپزشکی براساس پرونده‌های موجود در موسسه، ۲-اعتیاد به مواد مخدر و سوء مصرف مواد، ۳-نداشتن سواد خواندن و نوشتن، ۴-عدم شرکت در دو جلسه متوالی یا سه جلسه متناوب از جلسات آموزشی، ۵-عدم انجام تکالیف خانگی.

ابزار سنجش:

فرم کوتاه پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف Ryff's Psychological Well-being Questionnaire (1989):

فرم کوتاه پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف و همکاران در سال ۱۹۸۹ به منظور سنجش بهزیستی روانشناختی فردی ساخته شده و دارای ۱۸ سوال است و براساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم تا ۶=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. این نسخه مشتمل بر شش عامل استقلال (سوالات ۹، ۱۲، ۱۸)، تسلط بر محیط (سوالات ۴، ۱ و ۶)، رشد شخصی (سوالات ۷، ۱۵ و ۱۲)، ارتباط مثبت با دیگران (سوالات ۳، ۱۱ و ۱۳)، هدفمندی در زندگی (سوالات ۵، ۱۴ و ۱۶) و پذیرش خود (سوالات ۲، ۸ و ۱۰) است، ۱۰ سوال بطور مستقیم و ۸ سوال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند؛ نمره‌گذاری سوال‌های ۱۶، ۱۳، ۱۰، ۹، ۴، ۳ و ۱۷ با

خرده آزمون‌های سازگاری اجتماعی از ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (Khodayari Fard, Half & Ghobari Bonab, 2002). پایایی برای مقیاس سازگاری شخصی در حدود ۰/۸۹ تا ۰/۹۱ و برای مقیاس سازگاری اجتماعی در حدود ۰/۸۷ تا ۰/۹۱ گزارش شده است (Tuzandeh Jani and Ahmadpour, 2011) در پژوهش (Khodayari Fard, Rahimi Nejad and Abedini (2007) ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون برابر با ۰/۸۹ به دست آمد و در پژوهش دیگر (Khodayari Fard (2004) نیز پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴ محاسبه شد. در این پژوهش پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد. نمونه ای از سوالات این پرسشنامه عبارت است از: «آیا لازم است که همیشه به عهد و پیمان خود وفادار باشیم؟».

روش اجرا و تحلیل داده ها:

بعد از هماهنگی و کسب مجوز از مراجع ذیربط، با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش، با آگاه سازی دانش آموزان و مسئولان مربوطه و کسب اجازه از آنها، نمونه پژوهشی تعیین و ابتدا پیش آزمون بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی اجرا شد و پس از اجرای ۹ جلسه ۹۰ دقیقه ای برنامه آموزش گروهی خودکارآمدی که دو ماه طول کشید، برای هر دوگروه آزمایشی و کنترل پس آزمون اجرا شد.

پروتکل برنامه آموزش گروهی خودکارآمدی توسط (Moradi and et al(2010 از کتاب «خودکارآمدی: تمرین کنترل» بندورا (Bandura (1986 استخراج و تدوین شده است.

روش معکوس و بقیه به روش مستقیم انجام می شود. نمره بالا نشان دهنده بهزیستی روانشناختی بیشتر است (Sefidi and Farzad, 2009). همسانی درونی این آزمون توسط (Ryff(1989 با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. همچنین همسانی درونی کل این آزمون در پژوهش (Asghari, Saadat, Atefi Karajvandani & Janalizadeh Kokaneh. (2014) با اجرا بر روی ۳۵ نفر از دانشجویان با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ و بر روی ۳۴۳ نفر از دانشجویان دانشگاه خوارزمی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ برآورد شده است (Honarmandzadeh and Sajjadian, 2016). در پژوهش (Sefidi and Farzad (2009 پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس برابر با ۰/۷۳ بدست آمد. در این پژوهش پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شد. نمونه ای از سوالات این پرسشنامه عبارت است از: «هنگامی که جریان زندگی خود را مرور می کنم، از آنچه روی داده خشنود می شوم».

فرم کوتاه پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا Social Adjustment Questionnaire (1939):

فرم کوتاه پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا در سال ۱۹۳۹ ساخته شد و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر قرار گرفت و شامل ۱۸۰ سؤال دو گزینه‌ای از نوع (بله - خیر) است، اما در این تحقیق از فرم کوتاه ۹۰ سؤالی این پرسشنامه استفاده شده است. این آزمون به منظور سنجش جنبه‌های مختلف سازگاری افراد در زندگی بکار برده می شود و دارای دو قطب سازگاری شخصی و سازگاری اجتماعی است هماهنگی درونی آزمون به وسیله دو نیمه کردن آزمون با روش اسپیرمن براون برای

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات برنامه آموزش گروهی خودکارآمدی

جلسه	محتوای جلسه	تکلیف خانگی
۱	<ul style="list-style-type: none"> • معارفه • بیان قوانین شرکت در جلسات • بیان شرایط احراز جایزه • توصیه هایی برای عملکرد بهتر در جلسات تعریف خودکارآمدی • توصیف بخشی از ویژگی های افراد با خودکارآمدی بالا و افراد با خودکارآمدی پایین 	<ul style="list-style-type: none"> • نوشتن برداشت خود از مفهوم خودکارآمدی • توصیف ویژگی های افراد دارای خودکارآمدی بالا و پایین براساس مباحث مطرح شده در کلاس

جلسه	محتوای جلسه	تکلیف خانگی
۲	<ul style="list-style-type: none"> • مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد • توصیف بخش دیگری از ویژگی‌های افراد با خودکارآمدی بالا و پایین و بحث گروهی در این مورد • نظرخواهی در مورد اهدافی که اعضا می‌خواهند به آن دست یابند، اما احساس می‌کنند نمی‌توانند آن را تحقق بخشند و دلیل این تصور و نظرخواهی از سایر اعضا درباره صحت این تصورات • توضیح تفصیلی در مورد منطق آرامش کاربردی، رابطه آن با خودکارآمدی و شرایط لازم برای اثربخشی این نوع آرامش 	<ul style="list-style-type: none"> • پاسخ به این سوال که آیا تا به حال هدفی داشته‌اید که ابتدا فکر کرده‌اید نمی‌توانید به آن برسید، اما بعد توانسته‌اید؟ اگر چنین است، قبل از اقدام به آن کار با خود چه فکری کرده‌اید که به این نتیجه رسیدید که می‌توانید آن کار را انجام دهید؟ • توصیف ۲ یا ۳ موقعیت در این هفته که در آن فرد دچار اضطراب می‌شود، درجه‌بندی شدت آن از ۰-۱۰۰ و توصیف نشانه‌های جسمی، شناختی و هیجانی همراه آن
۳	<ul style="list-style-type: none"> • ارائه گزارش مربوط به تکلیف خانگی توسط تک تک اعضا و بحث تفصیلی گروهی در مورد آن • اجرای تکنیک قانع سازی کلامی افراد را ترغیب می‌نماید که باور کنند توانایی عمل موفقیت آمیز را دارند • ارائه گزارش مربوط به تکلیف تشخیص نشانه‌های اولیه اضطراب و آموزش روش انجام آرامش پیشرونده 	<ul style="list-style-type: none"> • در مورد خواسته‌هایی که فرد دارد و احساس می‌کند نمی‌تواند به آن برسد با یک شخصی که قبلاً وضعیتی مشابه او را داشته ولی اکنون به خواسته خود رسیده است، مصاحبه کند • انجام تکلیف ۱ در مورد خواسته یکی دیگر اعضا • تمرین آرامش پیشرونده هر روز دو نوبت و ثبت نتیجه آن
۴	<ul style="list-style-type: none"> • ارائه گزارش مربوط به تکلیف خانگی توسط تک تک اعضا و بحث تفصیلی گروهی در مورد آن • ارائه توصیه‌های در مورد رژیم غذایی مناسب، کاهش تنیدگی و برنامه‌های ورزشی به منظور تعدیل کردن برانگیختگی فیزیولوژیکی و توضیح رابطه آن با خودکارآمدی • ارائه گزارش مربوط به تکلیف آرامش پیشرونده و بحث درباره آن، آموزش و تمرین روش انجام آرامش بدون تنش 	<ul style="list-style-type: none"> • سوال از فردی که هفته قبل با او مصاحبه شده در مورد اینکه هنگام شروع و ادامه تلاش برای رسیدن به خواسته خود، چه موانع و مشکلاتی پیش رو داشته، برای هر کدام از این مشکلات و موانع چه راه‌حلی در پیش گرفته است؟ آیا این راه‌ها موفقیت آمیز بوده‌اند؟ • انجام تکلیف ۱ در مورد خواسته یکی دیگر از اعضا • تمرین آرامش بدون تنش هر روز دو نوبت و ثبت نتیجه آن
۵	<ul style="list-style-type: none"> • ارائه گزارش مربوط به تکلیف خانگی و بحث گروهی درباره آن • توضیح در مورد چگونگی تاثیر خودکارآمدی بر شناخت، احساس و عملکرد در جنبه‌های مختلف زندگی • ارائه گزارش مربوط به تکلیف آرامش بدون تنش و آموزش و تمرین روش انجام آرامش از طریق کنترل نشانه‌ها 	<ul style="list-style-type: none"> • گزارش تفصیلی در مورد برداشتن اولین گام در جهت دستیابی به هدف • تمرین آرامش از طریق کنترل نشانه‌ها هر روز در دو نوبت و ثبت نتیجه آن
۶	<ul style="list-style-type: none"> • ارائه گزارش مربوط به تکلیف خانگی توسط تک تک اعضا و بحث تفصیلی در مورد آن • تعریف خود تنظیمی و توضیح در مورد رابطه آن با خودکارآمدی 	<ul style="list-style-type: none"> • تهیه گزارشی از مصاحبه فردی که قبلاً در مورد خواسته‌اش تصویری مشابه فرد داشته اما اکنون به خواسته خود رسیده است.

جلسه	محتوای جلسه	تکلیف خانگی
	<ul style="list-style-type: none"> و ذکر شرایط تاثیرگذاری بیشینه جانشینی مشاهده‌ای بر خودکارآمدی افراد ارائه گزارش مربوط به تکلیف آرامش از طریق کنترل نشانه‌ها، آموزش و تمرین روش انجام آرامش افتراقی 	<ul style="list-style-type: none"> پاسخ به این سوال که فرد هنگام برداشتن اولین گام در جهت دستیابی به هدف چه موانع و مشکلاتی پیش رو داشته و برای حل هر کدام از آنها چه راههایی در پیش گرفته است؟ تمرین آرامش افتراقی هر روز دو نوبت و ثبت نتیجه آن
۷	<ul style="list-style-type: none"> ارائه گزارش مربوط به تکلیف خانگی توسط تک تک اعضا و بحث مفصل گروهی در مورد آن ارائه گزارش مربوط به تکلیف آرامش افتراقی و آموزش و تمرین روش انجام آرامش سریع 	<ul style="list-style-type: none"> پاسخ به این سوال که آیا فرد در هفته گذشته در مورد تلاش برای رسیدن به هدف دچار تردید یا یاس شده و تصمیم گرفته است دست از تلاش بکشد؟ اگر چنین بوده است علت آن را چه می‌داند؟ به دنبال آن چه احساسی داشته است؟ اگر در رسیدن به هدف خود مصمم است علت آن را چه می‌داند جمع‌آوری همه تقدیر نامه‌ها، جوایز مدالها و ... نگاه کردن دقیق به آنها و توصیف تفصیلی احساسی که به او دست می‌دهد تمرین آرامش سریع هر روز ۱۵ بار و ثبت نتیجه آن
۸	<ul style="list-style-type: none"> ارائه گزارش مربوط به تکلیف ذکر احساس و تصمیم فرد درباره ادامه تلاش برای دستیابی به هدف توسط تک تک اعضا و بحث در مورد آن قرائت زندگینامه چرلی چاپلین (که به علت فوت پدر و بستری مادرش در قسمت بیمارستان روانی در ده سالگی خودش باید چرخ زندگی را می‌چرخاند)، نظرخواهی از اعضا در مورد آن ارائه گزارش تکلیف آرامش سریع و آموزش روش کاربرد اختصاصی آرامش 	<ul style="list-style-type: none"> طراحی برنامه یکساله برای دستیابی به هدف خود، تشریح جزئیات کامل این برنامه و ۵ گام لازم برای رسیدن به آن و سپس توصیف موانع و مشکلات مربوط به هرگام و بیان روش‌های برداشتن این موانع و حل مشکلات تمرین کاربردی اختصاصی آرامش هر روز در دو نوبت و ثبت نتیجه آن،
۹	<ul style="list-style-type: none"> ارائه گزارش مربوط به تکلیف طراحی برنامه یکساله توسط تک تک اعضا و بحث در مورد آن قرائت زندگینامه یکی از ثروتمندترین و موفقترین زنان امریکایی، اوپرا وینفری و همچنین استیو جابز و دو فرد موفق ایرانی (علیرضا بیرانوند و سیدحسین عباس منش) و نظرخواهی از اعضا در مورد این افراد ارائه گزارش مربوط به تکلیف کاربرد اختصاصی آرامش مرور اجمالی تکالیف و مباحث مطرح شده در مجموع جلسات 	

یافته‌ها

روانشناختی و سازگاری اجتماعی در مرحله پس آزمون در

میانگین و انحراف استاندارد نمرات مقیاس‌های بهزیستی جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی در مرحله پس آزمون

انحراف استاندارد	میانگین		
۶/۳۷	۷۷/۸۲	پس آزمون بهزیستی روانشناختی	گروه آموزش خودکارآمدی
۳/۸۲	۷۴/۶۴	پس آزمون سازگاری اجتماعی	
۷/۹۰	۶۸/۴۳	پس آزمون بهزیستی روانشناختی	گروه گواه
۱۱/۶۲	۶۳/۸۷	پس آزمون سازگاری اجتماعی	

در مرحله پس آزمون برقرار است. در نهایت آخرین پیش فرض مهم تحلیل کواریانس، یعنی همگنی شیب رگرسیون یا در واقع عدم تعامل متغیرهای همپراش با متغیر مستقل براساس معنادار نبودن تعامل میان متغیرهای همپراش و گروه

در هیچکدام از متغیرهای مورد بررسی احراز شد. همبستگی بین ویژگیهای جمعیت شناختی با نمرات پس آزمون مقیاسهای به کار رفته در پژوهش در جدول ۳ آمده است.

قبل از تحلیل داده‌ها توسط تحلیل کواریانس چند متغیری، پیش فرضهای این نوع تحلیل آماری بررسی شد و همبستگی بین متغیرهای جمعیت شناختی و نمرات آزمونهای سنجش متغیر وابسته محاسبه شد.

بر اساس نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی در گروههای آزمایشی و کنترل باقی ماند. نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که پیش فرض همسانی واریانسهای نمرات بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی گروههای آزمایشی و کنترل

جدول ۳: ماتریس همبستگی بین ویژگیهای جمعیت شناختی با نمرات پس آزمون مقیاس‌های به کار رفته در پژوهش

متغیرها	بهزیستی روانشناختی	سازگاری اجتماعی	سن	تعداد همشیرها	وضعیت اقتصادی	تحصیلات پدر	تحصیلات مادر	معدل
بهزیستی روانشناختی	۱	۰/۴۳**	۰/۱۰	۰/۲۵	۰/۳۷*	-۰/۱۴	۰/۰۷	۰/۱۸
سازگاری اجتماعی		۱	-۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۱۲	-۰/۰۵	۰/۰۱	۰/۲۷
سن			۱	-۰/۲۷	۰/۴۱*	-۰/۱۶	۰/۱۱	۰/۴۱*
تعداد همشیرها				۱	۰/۰۹	۰/۰۲	۰/۰۴	۰/۲۵
وضعیت اقتصادی					۱	۰/۰۲	۰/۲۳	۰/۰۵
تحصیلات پدر						۱	۰/۵۷**	۰/۰۲
تحصیلات مادر							۱	-۰/۰۶
معدل								۱

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

بنابراین در بررسی اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی، نمره آن به همراه نمرات پیش آزمون به

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین نمره بهزیستی روانشناختی و متغیر وضعیت اقتصادی همبستگی وجود دارد،

عنوان متغیرهای همپراش در تحلیل کواریانس وارد می شود. عضویت گروهی بر بهزیستی روانشناختی در مرحله پس از آزمون نتایج تحلیل کواریانس در مورد تأثیر متغیرهای همپراش و در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس مربوط به تأثیر عضویت گروهی بر بهزیستی روانشناختی در مرحله پس از آزمون با کنترل متغیرهای

نمرات پیش آزمون و وضعیت اقتصادی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	میزان تاثیر آماری	توان
پیش آزمون بهزیستی روانشناختی	۱۲۸۹/۰۷۲	۱	۱۲۸۹/۰۷۲	۱۹۲/۵۶	۰/۰۰	۰/۸۶	۱
وضعیت اقتصادی	۱/۶۰۳	۱	۰/۲۳۹	۰/۰۲۷	۰/۸۲۸	۰/۰۰۸	۰/۰۷۶
عضویت گروهی	۲۷۰/۲۲۹	۱	۲۷۰/۲۲۹	۴۰/۳۶	۰/۰۰	۰/۵۸	۱

نتایج به دست آمده از تحلیل کواریانس در جدول ۴ نشان می دهد که تفاوت نمرات پس از آزمون بهزیستی روانشناختی گروهها، معنی دار است ($P=۰/۰۰۰$)؛ بنابراین آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی نوجوانان بدسرپرست تاثیر داشته است. بر این اساس فرضیه اول پژوهش تایید می شود. نتایج جدول ۴ همچنین نشان می دهد که ۵۸٪ تفاوتها

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس مربوط به تأثیر عضویت گروهی بر سازگاری اجتماعی در مرحله پس از آزمون با کنترل متغیر نمرات

پیش آزمون

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	میزان تاثیر آماری	توان
پیش آزمون سازگاری اجتماعی	۱۸۷۶/۹۴۲	۱	۱۸۷۶/۹۴۲	۱۴۷/۱۳۸	۰/۰۰	۰/۸۳	۱
عضویت گروهی	۶۲۹/۳۹۷	۱	۶۲۹/۳۹۷	۴۹/۳۴۰	۰/۰۰	۰/۶۲	۱

نتایج به دست آمده از تحلیل کواریانس در جدول ۵ نشان می دهد که تفاوت نمرات پس از آزمون سازگاری اجتماعی گروهها، معنی دار است ($P=۰/۰۰۰$)؛ بنابراین آموزش گروهی خودکارآمدی بر سازگاری اجتماعی نوجوانان بدسرپرست تاثیر داشته است. بر این اساس فرضیه دوم پژوهش نیز تایید می شود نتایج جدول ۵ همچنین نشان می دهد که ۶۲٪ تفاوتها در نمرات سازگاری اجتماعی مربوط به عضویت گروهی است. توان آماری برابر با ۱ بوده است.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش نشان داد که آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر بدسرپرست تاثیر دارد. نتایج این پژوهش در مورد اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی با یافته های تحقیق Lu, Wang, Liu & Zhang (2001), Lewis and et al (2013), Moradi and et al (2010), Moradi and et al (2009) همخوانی دارد.

خودکارآمدی بر سازگاری اجتماعی با نتایج پژوهش Demerouti, van, Quoidbach & Hansenne (2009) Pannebakker & et al. Eeuwijk, Snelder & Wild (2011) Agha. Mohammadi and et al (2010), Gholami, (2019) Renani and et at (2007), Zaharakar, Zare Bahram Abadi, and Behnam (2015), Kushki, Keramati and Hassani, (2018), Bahmani & et al (2016), Safar Hamidi, (2018), Hosseinian and Zandipour (2017) همخوانی دارد.

Kushki, Keramati and Hassani, (2018) در تحقیق خود به بررسی اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر استرس تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان پرداختند، نتایج نشان داد که آموزش خودکارآمدی، باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی شده است.

سازگاری اجتماعی به عنوان مهم‌ترین نشانه‌ی سلامت- روان شناخته می‌شود. رشد اجتماعی مهم‌ترین جنبه رشد هر شخص محسوب می‌شود (Robbinson, 2009). نوجوانان بدسرپرست علاوه بر مشکلات خاص نوجوانی با مسائل ناشی از فقدان خانواده مواجه‌اند و مشکلات مضاعفی نسبت به سایر نوجوانان خواهند داشت، که ممکن است موجب پدید آمدن اختلال در سازگاری آنان شود (Hoksbergen and Terlak, 2003). بین خودکارآمدی هیجانی و سازگاری اجتماعی ارتباط بسیار نزدیکی وجود دارد (Engelberg & Sjoberg, 2004). دانش‌آموزانی که از سطوح بالاتر خودکارآمدی هیجانی برخوردارند، از سازگاری اجتماعی بیشتری نیز برخوردارند (Jaeger, 2003)؛ (Petrides & Furnham, 2003). یافته‌های تحقیقات در خصوص دانش‌آموزان ناسازگار در محیط مدرسه، پرخاشجو و آسیب‌پذیر نشان می‌دهد که این دانش‌آموزان خودکارآمدی و کنترل هیجانی مطلوبی ندارند. یافته‌های مذکور بیانگر توانایی پایین این دانش‌آموزان در مقابله با استرس‌ها و سازگاری در روابط بین فردی و درون فردی می‌باشد (Mac Pail, 2002).

در تبیین اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر سازگاری اجتماعی می‌توان گفت که پسران بدسرپرست به دلیل عدم دریافت بازخورد کافی در مورد عملکرد موفق، کمتر احساس کفایت می‌کنند و به این ترتیب به دلیل ناتوانی در

بهزیستی روان‌شناختی به معنای احساس مثبت و احساس رضایت‌مندی عمومی از زندگی است که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف است (Diener, 2006) و از آنجایی که پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان مدارس شبانه روزی پایین‌تر از دانش‌آموزان مدارس عادی است (برای مثال Shojaei & Eskandarpour, 2016) لذا بهزیستی روان‌شناختی از متغیرهای مهم در این گروه از افراد محسوب می‌گردد که باید ارتقای آن مورد توجه ویژه قرار گیرد.

نظریه خودکارآمدی بیانگر اهمیت منابع چهارگانه موفقیت عملکرد، جانشینی مشاهده‌ای، قانع‌سازی کلامی و تعدیل برانگیختگی فیزیولوژیکی در افزایش خودکارآمدی بوده و خاطر نشان می‌سازد که علت اینکه بسیاری از افراد در پیگیری فعالیت‌هایشان ناکام می‌مانند، عدم شناخت کافی این منابع است (Bahmani & et al, 2016)

خودکارآمدی بالا سلامتی جسمانی و روانی بیشتری را به دنبال خواهد داشت؛ درحالی‌که خودکارآمدی پایین به استفاده از راهبردهای دفاعی انکار و سرزنش خود منجر می‌شود که آن نیز اضطراب، درماندگی و افسردگی را در پی دارد. احساسی قوی از کارآمدی، بهزیستی شخصی و توانایی را افزایش می‌دهد. (Afrooz & motamedi, 2005). خودکارآمدی اغلب حسی از خودمختاری و مهارت در محیط است (Murphy & Murphy, 2006) و خودمختاری و تسلط بر محیط از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی است؛ بنابراین دور از انتظار نیست که آموزش خودکارآمدی سبب ارتقای بهزیستی روان‌شناختی گردد. در تبیین اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روان‌شناختی شرکت‌کنندگان در این تحقیق می‌توان گفت که آنها از طریق آموزش منابع افزایش خودکارآمدی قادر می‌شوند ارتباط میان افکار احساسات و باورها و رفتارهای خود را درک کنند. با شرکت در جلسات این برنامه نوجوانان بدسرپرست می‌آموزند که در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصا شکل دهند نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید به گونه‌ای منفعل بپذیرند.

یافته‌های این تحقیق در مورد اثربخشی آموزش گروهی

اجتماعی، پیشنهاد می‌شود که چنین آموزشی برای تقویت متغیرهای مذکور در نوجوانان بدسرپرست و سایر نوجوانان در مراکز و سازمان‌های ذیربط مثل مؤسسات شبه خانواده، مراکز شبانه روزی، مراکز مشاوره، فرهنگسراها، مدارس، کانون‌های پرورش فکری ... اجرا گردد.

منابع

- Afroz A & motamedi F.(2005). Self efficacy and mental health of gifted and normal students. *Journal of developmental psychology*. 2(6):89-99[Persian]. [Persian].
- Agha. Mohammadi, S. Kajbaf, M.B.; Neshat Doost, H.T.; Abedi, A.; Kazemi, Z. Vasadeghi, S. (2010). The effectiveness of self-efficacy education on the social relationships of runaway girls: Single research. *Clinical Psychology*, 3 (2) (consecutive 10), 89-79. [Persian].
- Asghari F, Saadat S, Atefi Karajvandani S & Janalizadeh Kokaneh S. (2014) The Relationship between Academic Self-Efficacy and Psychological Well-Being, Family Cohesion, and Spiritual Health Among Students of Kharazmi University. *Iranian Journal of Medical Education*. 14 (7):581-593 [Persian].
- Bagheri P, saadati N, fatollahzadeh N, darbani S. (2017) The Effectiveness of Group Acceptance and Commitment Therapy on Self-Efficacy and Social Adjustment of Elderly Retired. *jgn*. 3 (2): 103-117. [Persian].
- Bahmani, b.; Torabian, S.; Rezaeinejad, S.; Manzari Tavakoli, and Moeinifard, M. (2016) A study of the effectiveness of emotional self-efficacy training on social adjustment and social anxiety in adolescents. *Applied Psychological Research*, 7 (2): 80-69. [Persian].
- Bandura, A.(1986).*Social foundations of thought and action:A social cognitive theory*. Englewood cliffs, NJ: Prentice- Hall
- Behnam, M., Zahrakar, K. and Zare Bahram Abadi, M. (2015). Determining the effectiveness of self-efficacy group education in improving the compatibility of married women in Family

برقراری ارتباط موثر و روابط بین فردی بیشتر احتمال دارد که دچار رفتارهای ناسازگارانه شوند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته احتمال بروز برداشت‌های مثبت تر از خود و دیگران را افزایش می دهد و همین امر موجب تقویت و بهبود ارتباط موثر با خود، دیگران و دنیا می شود. (Quoidbach & Hansenne (2009) در پژوهشی دریافتند که آموزش خودکارآمدی موجب کاهش رفتارهای پرخاشگری نوجوانان می‌شود. کاهش رفتار پرخاشگری می تواند موجب کاهش گرایش‌های ضد اجتماعی (آزار دیگران، نزاع با سایرین، انهدام اموال عمومی)، بهبود روابط خانوادگی و روابط اجتماعی و روابط مدرسه ای (که همه از خرده مقیاس‌های سازگاری اجتماعی هستند) شود؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودکارآمدی می تواند سبب افزایش سازگاری اجتماعی گردد.

در کل اگرچه ممکن است عوامل بسیاری در بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی پایین نقش داشته باشند، اما نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که اگر نوجوانان از برنامه آموزش خودکارآمدی بهره‌مند شوند، به دلیل رشد قدرت شناختی، می‌توانند بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی خود را بالاتر ببرند. بنابراین، می‌توان با تقویت منابع خودکارآمدی از طریق آموزش، به ویژه برای نوجوانان بدسرپرست، به افزایش بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی آنها کمک نمود.

از محدودیتهای این تحقیق اجرای این پژوهش بر روی نوجوانان پسر بدسرپرست و لزوم احتیاط در تعمیم نتایج آن به نوجوانان دختر بدسرپرست و سایر رده‌های سنی و سایر اقشار جامعه است. از جمله محدودیتهای دیگر پژوهش عدم انتخاب افراد نمونه بصورت تصادفی و عدم وجود دوره پیگیری است.

پیشنهاد میشود این تحقیق روی سایر اقشار جامعه، رده‌های سنی و دختران بدسرپرست و همراه با دوره پیگیری نیز انجام شود و اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر سایر متغیرهای روانشناختی و سازه‌های روانشناسی مثبت هم بررسی شود. علاوه بر این با توجه به اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر بهزیستی روانشناختی و سازگاری

- high school in Babolsar city. Master's thesis. Allameh Tabatabai University, Faculty of Educational Sciences and Psychology.
- Hinz, A., et al. (2019). The influence of self-efficacy and resilient coping on cancer patients' quality of life. *European journal of cancer care*, 28(1).
- Hoksbergen RAC, Terlak Y. (2003). Post traumatic stress disorder in adopted children. *American Journal of Ortho Psychiatry*; 73, 255-265.
- Honarmandzadeh, R and Sajjadian, A. (2016). The effectiveness of positive group intervention on psychological well-being, resilience and happiness of adolescent girls. *Journal of Positive Psychology*, 2 (2): 50-35.
- Jaeger, A. J. (2003). Job competencies and the curriculum: An inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. *Research in higher Education*, 44 (6), 615-639.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277-287.
- Khodayari Fard, M. (2004). Comparison of the relationship between religious attitude and relationship between paternalism and social adjustment in the children of Janiaz and Adi in Tehran. *Journal of Winter Psychology*, 8 (4): 372-388. [Persian].
- Khodayari Fard, M.; Half, m; Ghobari Bonab, b. (2002). A unique splendor, m and to the researcher, a. Factors related to social adjustment of veteran and non-living children in Tehran. Final report of the research project of the Foundation for the Underprivileged and Veterans of the Islamic Revolution and the Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran. [Persian].
- Khodayari Fard, M.; Rahimi Nejad, A. and Abedini, Y. (2007). Investigating the effective factors of social adjustment of control and non-control students, *Journal of Social Sciences and Humanities*, Shiraz University, 26 (3): 25-41. [Persian].
- Kushki, M.; Keramati, H. and Hassani, J. (2018). The effectiveness of self-efficacy education on Counseling and Psychotherapy Journal. 16, 41-66. [Persian].
- Bist, S & Gera, M. (2015). Role of parental involvement in adjustment of children with learning disability. *International Journal on Recent Trends in Life Science and Mathematics*, 2(2), 7-10.
- Chan DW. (2005). Emotional intelligence, social coping and psychological, distress among chines gifted students in Hong Kong. *High Ability Studies*; 16, 163-78.
- Demerouti, E., van Eeuwijk, E., Snelder, M., & Wild, U. (2011). Assessing the effects of a "personal effectiveness" training on psychological capital, assertiveness and self-awareness using self-other agreement. *The Career Development International*, 16(1), 60-81.
- Diener E., Seligman M. (2002). Very Happy People. First Published January 1.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing. *Journal of happiness studies*, 7(4), 397-404.
- Emami, H., Ghazinour, M., Rezaeishiraz, H., Richter, J. (2007). Mental health of adolescents in Tehran, Iran. *Journal of Adolescent Health*, 41, 571-6
- Engelberg, E., & Sjoberg, L. (2004). Emotional intelligence, affect intensity, and social adjustment. *Personality and Individual Differences*, 37, 533-542.
- Fu F, Liang Y, an Y, Zhao F. (2018) Self-efficacy and psychological well-being of nursing home residents in China: the mediating role of social engagement. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*. Apr 3; 28(2):128-40.
- Gholami Renani, F; Kajbaf, M.B.; Neshat Doost, H.T. and Moradi, A. (2007). The effectiveness of self-efficacy group education on reducing social phobia. *Journal of Psychology*, 11 (2): 216-232. [Persian].
- Gull, M. (2016). Self-Efficacy and Mental Health among Professional Students: A Correlational Study. *International Journal of Modern Social Sciences*, 5(1): 42-51.
- Hassanzadeh, L. (2008). Effectiveness of positive self-talk group education on increasing social adjustment of female students in the third year of

- 1779.
- Murphy, H. & Murphy, E. (2006). Comparing quality of life using the World Health Organization Quality of Life measure (WHOQOL-100) in a clinical and non-clinical sample: Exploring the role of self-esteem, self-efficacy and social functioning. *Journal of Mental Health*; 15(3), 289 – 300.
- Okorodudu GN. (2010). Influence of parenting styles on adolescent delinquency in delta central senatorial district. *Educ J Counsel.*; 3(1), 58-86.
- Osa-Edoh, G.I & Iyamu, F.I. (2012). Social life adjustment and academic achievement of adolescents in Edo state: implication for counseling. *Ozean Journal of Applied Sciences*, 5(2), 159-167
- Pannebakker, Fieke D.; Van Genugten, Lenneke; Diekstra, René F. W.; Gravesteyn, Carolien; Fekkes, Minne; Kuiper, Rebecca; Kocken, Paul L.(2019). A Social Gradient in the Effects of the Skills for Life Program on Self-Efficacy and Mental Wellbeing of Adolescent Students. *Journal of School Health*, 89(7), 587-595.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39–57.
- Quoidbach, J. & Hansenne, M. (2009). The impact of trait emotional intelligence on nursing team performance and cohesiveness. *Journal of professional nursing*, 25 (1), 23-29.
- Ramaprabou, V. (2014). The effect of family environment on the adjustment patterns of adolescents. *International Journal of Current Research and Academic Review*, 2(10), 25-29.
- Robbinson N, Robinson HB. Translated by Farid M. (2009). *Mentally Retarded Children*. Mashad :2nd ed. Astan Qods;:43-52.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Safar Hamidi, A.; Hosseinian, S. and Zandipour, Ist. (2017). The effect of positive thinking training on the perception of competence and social skills of academic stress and social skills of female students. *School Psychology*, 7 (2) - Serial Number 26, 196-213. [Persian].
- Lai, C. S. (2014). College freshmen's self-efficacy, effort regulation, perceived stress and their adaptation to college. *Asian journal of humanities and social sciences*, 2(2), 107- 117.
- Lewis KM, DuBois DL, Bavarian N, et al. (2013). Effects of positive action on the emotional health of urban youth: a cluster randomized trial. *J Adolescent Health*; 53(6), 706-711.
- Lu, W., Wang, Z., Liu, Y & Zhang, H. (2001). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128-133.
- Mac Pail, J. (2002). Comparison of emotional intelligence between mis demeanor girls and normal girls. *Journal of psychology and mental health*. 44, 92-98.
- Modares Moghaddam, A. A. and Hatami, J. (2014). Comparison of social adjustment in blind and normal children in primary schools in Mashhad. *Journal of Yazd University*, 13 (1): 104-114. [Persian].
- Mohammadifar, M. H.; Kazemi, S. and Zarei Matla Kalaei, A. (2016). The role of family performance and self-efficacy in students' social adjustment. *Journal of School Psychology*, 5 (4): 117-131. [Persian].
- Moradi, A.; Amiri, Sh.; Malekpour, M. Rumi, H. and Nouri, A. (2009). The effectiveness of self-efficacy group training on women's quality of life and entrepreneurial behavior with physical disability. *Social Psychological Studies of Women*, 7 (3): 71-98.
- Moradi, A.; Malekpour, M. Amiri, Sh.; Rumi, H. and Nouri, A. (2010). Comparison of the effects of self-esteem education, self-efficacy and motivation to progress on the quality of life of women with physical disabilities - *Journal of Exceptional Children*, 10 (1): 49-64.
- Moreno, P.I., et al. (2018). Satisfaction with cancer care, self-efficacy, and health related quality of life in Latino cancer survivors. *Cancer*, 124(8):1770-

- psychological well-being and the happiness of homeless and abused students. *Journal of School Psychology*, 5 (2): 71-91. [Persian].
- Slaby T, Gaura T. (2003). Self- efficacy and personal goal setting. *American education research journal*; 29, 663-9.
- Soysa CK, Wilcom CJ. *Mindfulness*, (2015.) Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness.*; 6(2): 217-26.
- Tuzandeh Jani, H. and Ahmadpour, M. (2011). Efficacy of drug therapy, cognitive-behavioral therapies and their combination in the treatment of patients with social phobia. *Journal of Isfahan School of Medicine*, 29 (168): 2507-2491.
- Vaghela, K. (2015). Adjustment among adolescent girl students of secondary school with respect to their type of family. *International Journal of applied research*, 1(8), 781-784.
- Zahrakar, K; Zare Bahram Abadi, M. and Behnam, M. (2015). Determining the effectiveness of group self-efficacy education in improving the compatibility of married women. *Family Counseling and Psychotherapy*, 5 (1): 42-66. [Persian].
- abused and abused children. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 4 (1): 13-23. [Persian].
- Santos, M.C; Magramo, C.S; Ogaan, F & Paat, J. (2014). Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students. *Asianjournal of management sciences & education*, 3(1): 1-12.
- Satici, A; Kayis, A.R & Akin, A. (2013). Investigating the predictive role of social selfefficacy on authenticity in turkish university students. *Europe's journal of psychology*, 9(3), 572-580.
- Schultz Duan P., Schultz Sydney Allen (2017). *Personality Theories*. Translated by Yahya Seyed Mohammadi. Tehran: Editing Publishing, Page 690. [Persian].
- Sefidi F and Farzad and. (2009). Revelation of Reef Psychological Welfare Test in Qazvin University of Medical Sciences students. *Scientific Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 16 (1): 65-71. [Persian].
- Seggelen – Damen IV, Van Dam K. (2016). Self-Reflection as a Mediator between Self-Efficacy and Well-Being. *J Manag Psychol*; 31(1): 18-33.
- Shojaei A and Eskandarpour, b. (2016). The effectiveness of Frankel's group therapy on