

مجله دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۴
دوره‌ی اول، سال ۱، شماره ۱
ص: ۶۱-۷۶

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۰۱/۱۵
تاریخ بررسی مقاله: ۹۴/۰۲/۰۶
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۰۳/۱۰

تأثیر آموزش جراتمندی بر خودپنداره دانشجویان پزشکی

* نسیم شمس علیزاده

** کیوان کاکابرابی

*** حمزه احمدیان

**** مریم ضابط

***** نرگس شمس علیزاده

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی تأثیر آموزش جراتمندی بر خودپنداره دانشجویان پزشکی انجام شد. طرح پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. نمونه‌گیری به روش در دسترس صورت گرفت. گروه آزمایش شامل ۵۰ دانشجوی ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان بود. ۵۰ دانشجوی ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه که سابقه شرکت در کلاس‌های آموزش جراتمندی را نداشتند به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند. هم‌چنین در گروه آزمایش ۱۹ مرد و ۳۱ زن و در گروه کنترل ۲۰ مرد و ۳۰ زن شرکت داشتند. این دو گروه از لحاظ سن، وضعیت اجتماعی اقتصادی، عدم ابتلا به بیماری‌های حاد جسمانی و روانی و سایر متغیرهای مورد نظر در پژوهش کاملاً هم‌تاسازی شده بودند. در گروه آزمایش مهارت جراتمندی به مدت ۴ هفته آموزش داده شد اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرده بودند. قبل و بعد از مداخله هر دو گروه مورد ارزیابی با پرسشنامه مفهوم خویشتن بک قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین نمره پیش‌آزمون در دو گروه مشابه

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز

** استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

*** استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

**** دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی کرمانشاه

***** دانشیار گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان واحد سنندج (نویسنده مسئول)

nshamsalizadeh@yahoo.com

بود. اما میان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ خودپنداره تفاوت معنی‌داری وجود داشت. میانگین خودپنداره گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون و گروه کنترل به طور معنی‌داری بالاتر بوده است ($p < 0/001$). این یافته، نشان‌دهنده این است که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور معنی‌داری خودپنداره را افزایش می‌دهد. آموزش مهارت جراتمندی بر بهبود خودپنداره تأثیر مثبت دارد. بنابراین، آموزش کوتاه مدت مهارت جراتمندی در دانشگاه‌ها و مدارس توصیه می‌گردد.

کلید واژگان: جراتمندی، خودپنداره، دانشجویان.

مقدمه

یکی از عواملی که می‌تواند بر سلامت روان اثر گذارد، خودپنداره^۱ فرد است. از نظر راجرز^۲ خودپنداره آن تصویر کلی است که فرد از خود دارد که این تصویر از طریق روابط اجتماعی کسب می‌شود، در واقع به عقیده‌ی راجرز، فرد با تعامل‌هایی که با اطرافیانش در محیط دارد و ارزیابی‌هایی که سایرین در مورد او می‌کنند به مفهومی از خویشتن می‌رسد که همان خودپنداره است (دیباچ‌نیا، ۱۳۸۴).

ساختار خودپنداره همان‌گونه که بسیاری از پژوهشگران اظهار داشته‌اند شامل، خود واقعی (دیدگاه فرد از آنچه واقعا هست) و خود ایده‌آل^۳ (تصور فرد از آنچه دوست دارد در آینده بشود) است. هر چه اختلاف بین این دو کمتر باشد فرد از لحاظ روانی در وضع مطلوب‌تری به سر می‌برد. خویشتن‌پنداری عبارت است از تصور و پنداری که فرد درباره کل وجود خود دارد. این تصور و پندار، تمام ابعاد جسمانی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی را در بر می‌گیرد. تصور انسان در هر یک از زمینه‌های فوق، رفتار معین و مشخص را موجب می‌گردد (شفیع‌آبادی، ۱۳۸۴).

خودپنداره هر فردی حالات وی را کنترل می‌کند (استوک و اسپورر^۴، ۲۰۰۲). خودپنداره‌ی مثبت با سلامت روانی و موفقیت تحصیلی فرد رابطه‌ی مثبت دارد (مارش، پارادا و آیوت^۵،

-
- 1- self-concept
 - 2- Rogers
 - 3- ego-ideal
 - 4- Stucke & Sporer
 - 5- Marsh, Parada, & Ayotte

۲۰۰۴؛ چوی^۱، ۲۰۰۵؛ و رین و کانینگام^۲، ۲۰۰۸). خودپنداره علاوه بر توانایی تفکر در مورد نگرش‌ها و عملکردها، توانایی تفکر در مورد آنچه که احتمال دارد فرد در یک شرایط مشخص انجام دهد را نیز در بر می‌گیرد (بلیکمر، اودن، چادهری و فریث^۳، ۲۰۰۷).

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله‌ی مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کند. آموزش مهارت‌هایی که بتواند روابط بین فردی را بهبود بخشد و مهارت‌های اجتماعی را ارتقاء دهد، شیوه‌ای مؤثر و کارآمد در بهبود سلامت روان‌شناختی خواهد بود. مطالعاتی در زمینه تأثیر آموزش مهارت حل مسئله بر شایستگی اجتماعی، سازگاری و کاهش علائم و ناهنجاری‌های رفتاری انجام شده که این مطالعات بیانگر این است که مهارت‌های شناختی حل مسئله را می‌توان در گروه‌های کوچک آموزش داد که در بیشتر موارد سبب ارتقای عملکرد در موقعیت‌های مختلف تحصیلی و زندگی می‌شود. همچنین موجب ارتقاء نگرش افراد نسبت به توانایی‌هایشان به ویژه توانایی تحصیلی و در نتیجه افزایش پیشرفت تحصیلی آنان می‌گردد (روزنهان و سلیگمن^۴، ۱۹۸۹، به نقل از زراعت و غفوریان، ۱۳۸۸).

برنامه‌ی جرأت‌آموزی برای بهبود باورها و رفتار جراتمندانانه فرد طراحی شده است که می‌تواند به فرد کمک کند که چگونگی دیدش نسبت به خود را عوض کند و به اعتماد به نفس و ارتباطات بین فردی و بهزیستی فردی دست یابد (لین، شیهان، چانگ، لای، وانگ و همکاران^۵، ۲۰۰۴). محمودی و همکاران نیز پژوهشی درباره تأثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب و جرأت‌ورزی دانشجویان پرستاری انجام دادند و دریافتند که این آموزش‌ها موجب کاهش میزان اضطراب آشکار و پنهان دانشجویان و ارتقای سلامت آنان می‌شود (محمودی، عظیمی و ضرغامی، ۱۳۸۳). همسو با این نتایج، صبحی و

-
- 1- Choi
 - 2- Rinn & Cunningham
 - 3- Blakemore, Ouden, Choudhury, & Frith
 - 4- Rosenhan & Seligman
 - 5- Lin, Shiah, Chang, Lai, Wang, & et al

رجبی نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که آموزش برقراری ارتباط مؤثر براساس برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند ارتقای سلامت عمومی را به همراه داشته باشد (صبحی و رجبی، ۲۰۱۰).

بسیاری از مشکلات تحصیلی دانشجویان از جمله افت تحصیلی، ترک تحصیل و رفتارهای ناسازگارانه، ناشی از وضعیت روانی نامساعد و تصورات منفی آن‌ها نسبت به خود است. این‌که فرد چه تصویری درباره خود و استعدادها و توانایی‌ها و کارآمدی خویش دارد در تعیین هدف و میزان موفقیت و شکست او مؤثر است (لطف آبادی، ۱۳۸۴). یکی از گروه‌های مهم در هر کشوری دانشجویان هستند که نقش مهمی در ساختن آینده و تعلیم و تربیت و تعالی کشورها ایفا می‌کنند. در حالی که حضور در دانشگاه برای عده کثیری از دانشجویان تجارب مثبتی به همراه دارد، برای برخی دیگر در مسایل تحصیلی از قبیل آزمون‌ها، مقالات، ارائه مطالب و غیره با تجربه تنیدگی همراه است. بی‌تردید تجربه تنیدگی ناشی از مسائل تحصیلی، تأثیر منفی بر بهزیستی ذهنی، روان‌شناختی و جسمانی دانشجویان را به همراه دارد (فراهانی و شکری، گراوند و دانشورپور، ۱۳۸۷).

در این راستا آموزش مدون مهارت‌های زندگی، در قالب واحد درسی ۲ واحدی و طی ۲ ترم متوالی از سال ۱۳۸۴ در دانشگاه علوم پزشکی کردستان ارائه می‌گردد. در صورتی که آموزش مهارت جراتمندی به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی زندگی در بهبود خودپنداره و در نتیجه سلامت روانی مؤثر باشد می‌توان با یک روش نسبتاً آسان و کم هزینه به بهداشت روانی دانشجویان کمک کرد. این تحقیق بر آن است که تأثیر برگزار کردن کلاس‌های آموزش مهارت جراتمندی بر خودپنداره دانشجویان را بررسی کند.

فرضیه‌های پژوهش

۱. آموزش مهارت جراتمندی بر میزان خودپنداره دانشجویان اثربخش است.
۲. آموزش مهارت جراتمندی باعث تغییر مثبت خودپنداره دانشجویان می‌شود.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

این تحقیق یک مطالعه مداخله‌ای است که به روش نیمه آزمایشی با طرح مطالعه پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه مورد مطالعه، دانشجویان پزشکی سال اول دانشگاه علوم پزشکی کردستان و کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ بودند. گروه مداخله مشتمل بر ۵۰ نفر دانشجوی ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان بود. ۵۰ نفر از دانشجویان ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه که سابقه شرکت در کلاس‌های آموزش جراتمندی را نداشتند به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند.

در گروه آزمایش ۱۹ مرد و ۳۱ زن و در گروه کنترل ۲۰ مرد و ۳۰ زن شرکت داشتند. این دو گروه از لحاظ سن، وضعیت اجتماعی اقتصادی، عدم ابتلا به بیماری‌های حاد جسمانی و روانی و سایر متغیرهای مورد نظر در پژوهش کاملاً هم‌تاسازی شده بودند. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد.

ابزار پژوهش

جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک که شامل سن، جنس و محل سکونت بود و مقیاس مفهوم خویشتن بک صورت گرفت. این مقیاس شامل ۲۵ گویه است و وسیله‌ای برای ارزیابی نگرش‌های منفی شخص از خودش است که در نظریه‌ی شناختی بک، بخش شناخت منفی سه‌گانه، دید منفی نسبت به خود، محیط و دنیا را تشکیل می‌دهد. آزمودنی در موارد متعدد با توجه به استنباطی که از خود دارد، خود را با دیگران مقایسه و یکی از پنج عبارتی را انتخاب می‌کند که ویژگی او را بهتر نشان می‌دهد. آزمون به گونه‌ای طراحی شده است که نمرات بالاتر نشان دهنده‌ی خود پنداره‌ی مثبت است. شیوه نمره‌گذاری برای هر گزینه از ۱ تا ۵ است که برخی از سؤالات معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۲۵ تا ۱۲۵ است (دیباچ‌نیا، ۱۳۸۴).

بک، استیر، اشتین و براون^۱ (۱۹۹۰) در بررسی این مقیاس، ضریب آلفای آن را ۰/۸۲ به

1- Beck, Steer, Epstein, & Brown

دست آوردند که شاخص همسانی درونی رضایت‌بخشی است. ضریب پایایی مقیاس از طریق آزمایش مجدد با فاصله‌ی زمانی یک هفته ۰/۸۸ و با فاصله زمانی ۳ ماه ۰/۶۵ بود (بک و همکاران، ۱۹۹۰). این مقیاس را در ایران، نبوی در سال ۱۳۷۳ از نظر اعتبار و روایی به سنجش گذاشت که ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ به دست آمد. روایی سازی آن نیز با انجام آزمون بین افراد عادی و افسرده و مقایسه‌ی نمرات آن‌ها تجزیه و تحلیل شد که در هر دو مورد تفاوت معنی‌دار بود (نبوی ۱۳۷۳، به نقل از رضاپور میرصالح، ریحانی، خباز و ابوترابی کاشانی، ۱۳۸۹). در پژوهش غفاری نیز آلفای کرونباخ نشان داد که پایایی آزمون ۰/۷۲ است و نتایج همبستگی پیرسون سؤالات آزمون و نمره کل نیز نشان داد که سؤال‌ها از همسانی درونی بالایی برخوردارند که بیانگر روایی مطلوب آزمون می‌باشد (غفاری و ارفع بلوچی، ۱۳۹۰). هم‌چنین این پرسشنامه به‌طور معناداری با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ مرتبط بود و نشان داد که اعتبار همگرا و اعتبار افتراقی در سنجش آسیب‌شناسی روانی دارد (بک و همکاران، ۱۹۹۰).

شیوه اجرای پژوهش

دانشجویان دو گروه (آزمایش و کنترل) پس از گرفتن رضایت شفاهی وارد مطالعه شدند. در این مطالعه اطلاعات با استفاده از پرسشنامه‌های کتبی و به روش خود گزارش‌دهی جمع‌آوری شد. قبل از شروع مداخله در گروه آزمایشی، هر دو گروه در یک جلسه با پرسشنامه مفهوم خویشتن بک مورد ارزیابی قرار گرفتند (پیش آزمون)؛ و بعد از پایان مداخله نیز هر دو گروه (کنترل و آزمایش) دوباره در یک جلسه‌ی جداگانه پرسشنامه مفهوم خویشتن بک را تکمیل کردند (پس آزمون).

در گروه آزمایشی، برنامه آموزش جراتمندی که یک راهنمای عملی ۴ جلسه‌ای است اجرا شد. جلسات به صوت هفته‌ای یک جلسه و هر جلسه به مدت ۲ ساعت برگزار شد. برای آموزش متغیر مستقل، که همان برنامه آموزش جراتمندی است، آموزش‌دهنده از سخنرانی، پاورپوینت، بحث در گروه‌های کوچک، بحث در گروه بزرگ، بارش افکار و تکلیف در منزل نیز استفاده کرد. محتوا و برنامه آموزشی مورد نظر با هدف افزایش توانمندی‌ها و مهارت‌های

گروه آزمایش طراحی شده بود که در همین راستا مهارت جراتمندی به عنوان محتوای اصلی مداخله آموزشی با در نظر گرفتن متون موجود در کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی (فتی، محمدخانی، موتابی و کاظم‌زاده عطوفی، ۱۳۸۵) و کتاب مهارت‌های زندگی ویژه بزرگسالان شاغل (امامی‌نایی و حسین‌زاده، ۱۳۹۰) تهیه گردید. در جلسات، انواع سبک‌های ارتباطی، رفتارهای جراتمندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه، عناصر رفتار جراتمندانه، حقوق و مسئولیت‌ها، راه‌های افزایش جراتمندی و پاسخ منفی قاطعانه آموزش داده شد.

سر فصل‌های تدریس عبارت بودند از:

رفتارهای جراتمندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه

تعریف جراتمندی - معایب عدم جراتمندی

در چه مواقعی به جراتمندی نیاز داریم؟

موانع بر سر راه جراتمند شدن

حقوق و مسئولیت‌ها

راه‌های افزایش جراتمندی

چگونه قاطعانه پاسخ منفی دهیم

موقعیت‌هایی که رفتار قاطعانه توصیه نمی‌شود.

در طی جلسات از دانشجویان خواسته می‌شد که فعالیت‌های گروهی زیر را انجام دهند:

فعالیت شماره ۱. سبک‌های رفتاری: به دانشجویان برگه‌ای که شامل موقعیت‌های مختلف

بود داده می‌شد، سپس از آن‌ها خواسته می‌شد که هر کدام بگویند که اگر در چنین موقعیتی

قرار می‌گرفتند چکار می‌کردند، یک نفر تمام پاسخ‌ها را روی تخته می‌نوشت، آنگاه اعضای

گروه نظر می‌دادند که هر کدام از این رفتارها براساس کدام سبک ارتباطی است (منفعلانه،

پرخاشگرانه، جراتمندانه) و چرا؟

فعالیت شماره ۲. اعضای هر کدام از گروه‌ها به ایفای نقش موقعیت‌هایی فرضی

می‌پرداختند و در مورد این‌که از چه سبکی استفاده شده، و این‌که سبک مورد استفاده چه

تأثیری روی طرف مقابل داشته بحث می‌کردند.

فعالیت شماره ۳. اهمیت رفتار جراتمندانه: از دانشجویان خواسته می‌شد که هر یک

موقعیتی را که در آن غیرجراتمندانه رفتار کرده بودند را بازگو کنند، سپس احساس خود در آن

موقعیت و هم‌چنین پیامد رفتار خود را بیان کنند و بر این اساس هر گروه فهرستی از پیامدهای رفتارهای منفعل و پرخاشگرانه تهیه می‌کردند و هر گروه فهرست خود را در گروه بزرگ می‌خواند.

فعالیت شماره ۴. حقوق من: به روش بارش ذهنی خواسته می‌شد که هر فرد بیان کند که در ارتباط با خود و دیگران چه حقوقی دارد و در مورد هر یک در گروه بحث می‌شد.

فعالیت شماره ۵. دانشجویان به گروه‌های ۳ نفری تقسیم شدند، به آن‌ها برگه‌ای حاوی چندین سناریو داده شد. دو نفر از آن‌ها یکی از موقعیت‌های موجود در برگه را انتخاب کرده و سعی می‌کردند که مناسب‌ترین رفتار قاطعانه را به نمایش بگذارند و نفر سوم ایفای نقش را مشاهده کرده و نظرات خود را روی یک برگه می‌نوشت. این تمرین به قدری تکرار می‌شد که هر کس حداقل یک بار جرأت‌مندانه رفتار کند.

فعالیت شماره ۶. در گروه بزرگ دو نفر موقعیتی را ایفای نقش کردند که در آن یکی مرتب بر خواسته خود اصرار و پافشاری می‌کرد و دیگری سعی می‌کرد که جرأت‌مندانه رفتار کند و سایرین نظرات خود را روی یک برگه می‌نوشتند.

فعالیت شماره ۷. مجدداً دو نفر داوطلب شده و موقعیت‌های قبلی را ایفای نقش می‌کردند و سعی می‌نمودند با استفاده از روش‌هایی که در کلاس یاد گرفته بودند رفتار جرأت‌مندانه را نشان دهند.

یافته‌ها

داده‌های جمع‌آوری شده به وسیله نرم‌افزار آماری SPSS-16 از دو جنبه توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت؛ در بُعد توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در بُعد استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

در گروه آزمایش ۱۹ مرد و ۳۱ زن و در گروه کنترل ۲۰ مرد و ۳۰ زن شرکت داشتند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۹/۵۸ با انحراف استاندارد ۱/۸۷ بود. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، نمره پیش آزمون خودپنداره در دو گروه آزمایش و کنترل نزدیک به هم می‌باشد اما در پس آزمون نمره گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

جدول ۱. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون خودپنداره در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خودپنداره	گروه آزمایش	۸۶/۲	۸/۲۵	۸۹/۹	۷/۴۱
	گروه کنترل	۸۶/۴۳	۸/۸۷	۸۵/۶	۸/۳۷

میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون خودپنداره در دو گروه آزمایش و کنترل نزدیک به هم بود (جدول ۱). اما در پس آزمون نمره خودپنداره در گروه کنترل افزایش یافت، بدین معنا که خودپنداره پس از مداخله در گروه آزمایش افزایش یافت (جدول ۲). به منظور بررسی تأثیر آموزش جراتمندی بر میزان خودپنداره از تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این تحلیل میانگین پس آزمون گروه آزمایش با میانگین گروه کنترل مقایسه شده و نمره‌های پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی به کار گرفته شدند. البته رعایت شرط همگنی شیب‌های رگرسیون لازم بود که نتایج آن نیز گزارش شده است (جدول ۲).

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون در پس آزمون خودپنداره در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	شاخص‌ها		سطح معنی‌داری
			میانگین مجذورات	F	
گروه	۹۳۲/۴۴	۱	۹۳۲/۴۴	۱۱۶/۷	۰/۰۰۱
پیش آزمون (خودپنداره)	۲۴۸/۲۷	۱	۲۴۸/۲۷	۳۱/۰۷	۰/۰۰۱
گروه × پیش آزمون	۱۸/۲۱	۱	۱۸/۲۱	۱/۹۱	۰/۴۲
خطا	۷۸۳/۳۶	۹۸	۹۹/۷	-	-
کل	۱۹۶۴/۰۷	۹۹	-	-	-

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تعامل بین گروه و پیش آزمون خودپنداره معنی‌دار نیست. به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند

($F= ۱/۹۱$ و $p= ۰/۴۲$).

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون خودپنداره بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($F_{(1, 98)} = 116.7$ و $p = 0.001$). بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می‌شود.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس‌آزمون خودپنداره در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

شاخص‌ها					
منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
گروه	۹۳۲/۴۴	۱	۹۳۲/۴۴	۱۱۶/۷	۰/۰۰۱
پیش‌آزمون (خودپنداره)	۲۴۸/۲۷	۱	۲۴۸/۲۷	۳۱/۰۷	۰/۰۰۱
خطا	۷۸۳/۳۶	۹۸	۹۹/۷	-	-
کل	۱۹۶۴/۰۷	۹۹	-	-	-

نتایج مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنی‌دار مذکور میانگین و انحراف معیار تعدیل شده کمروبی گروه آزمایش و کنترل در جدول ۴ نشان داده شده است. نتایج نشان داد که میانگین نمرات پس‌آزمون خودپنداره به‌طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار تعدیل شده خودپنداره گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش		کنترل	
	M	SD	M	SD
خودپنداره	۸۹/۳۳	۰/۶۱	۸۵/۳۶	۰/۶۱

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود میانگین نمرات پس‌آزمون خودپنداره به‌طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که آموزش مهارت جراتمندی به‌طور معناداری بر خودپنداره تأثیر دارد و

میانگین نمره پس آزمون خودپنداره در گروه کنترل با گروه آزمایش تفاوت آماری معناداری داشت. در حالی که در پیش آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت. بدین شکل که خودپنداره در گروهی که در کلاس‌های آموزش مهارت جراتمندی شرکت کرده بودند به‌طور معنی‌داری افزایش یافته بود. در مطالعه پرسل، برویک و بیگل^۱ (۱۹۷۴) که به بررسی تأثیر آموزش مهارت جراتمندی بر خودپنداره و اضطراب در بیماران روانی سرپایی پرداختند، نتایج مطالعه نشان داد که افرادی که آموزش جراتمندی را دیده بودند به‌طور معناداری خودپنداره بالاتر و اضطراب کمتری نشان دادند. در مطالعه زراعت و غفوریان (۱۳۸۸) که یک پژوهش شبه آزمایشی با استفاده از دو گروه آزمایش و کنترل که بر روی ۳۰ نفر از دانشجویان رشته مهندسی کامپیوتر انجام شد، نشان دادند که آموزش مهارت حل مسئله به دانشجویان باعث توانمندی و ارتقای مفهوم خودپنداره تحصیلی دانشجویان می‌شود. سعادت‌مند و سپهریان (۱۳۹۱) نیز عنوان کردند که آموزش مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان موجب تغییر مثبت توانایی تصمیم‌گیری و نگرش مثبت در توانایی احساس مسئولیت فردی در آن‌ها می‌شود و احترام به خود و عزت نفس و خودپنداره مثبت در آن‌ها افزایش می‌یابد.

در مطالعه اکبری، محمدی و صادقی^۲ (۲۰۱۲)، نیز آموزش جراتمندی بر اعتماد به نفس و خودکارآمدی دانشجویان دختر تأثیر مثبت داشت. در پژوهشی که به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تعداد زیادی از کارگران در آفریقای جنوبی انجام گرفت. میزان احترام به خود و اطمینان در آن‌ها افزایش یافت، به خودپنداره مثبت دست یافتند و در نهایت مسئولیت‌پذیری فردی، برنامه‌ریزی برای آینده و توانایی تفکر انتقادی در آن‌ها افزایش یافت (آلبرتین، کاپ و گروئنول^۳، ۲۰۰۱).

به‌طور کلی مطالعات در زمینه جراتمندی از تأثیر مثبت آن بر عزت نفس و خودپنداره حمایت می‌کنند. بم^۴ (۱۹۶۷) اظهار داشت که وقتی فردی شروع به استفاده از یک رفتار جدید می‌کند خودپنداره‌اش تغییر می‌کند (گلساه‌سرت^۵، ۲۰۰۳).

در بسیاری از دوره‌های آموزش جراتمندی تغییرات مثبتی از جمله افزایش عزت نفس

-
- 1- Percell, Berwick, & Beigel
 - 2- Akbari, Mohamadi, & Sadeghi
 - 3- Albertyn, Kapp, & Groenwald
 - 4- Bem
 - 5- Gulsahsert

گزارش شده است. در برخی مطالعات نشان داده شده است که آموزش جرأت‌مندی می‌تواند منجر به تغییر در نگرش نسبت به خود و افزایش عزت نفس شود، اما برخی مطالعات از جمله مطالعه دوکانه‌ای فرد (۱۳۸۶) و گلساه‌سرت (۲۰۰۳) چنین نتیجه‌ای را تأیید نکردند. در مطالعه دوکانه‌ای فرد هر چند آموزش مهارت‌های زندگی سبب کاهش کمرویی شده بود ولی بر عزت نفس تأثیر چشمگیری نداشت. از نظر گلساه‌سرت آموزش جرأت‌مندی می‌تواند یک جزء ضروری در زندگی اجتماعی کودکان و رفتارهای جرأت‌مندان آن‌ها در موقعیت‌های خاصی باشد، اما ممکن است برای تأثیر در جنبه‌های مختلف عزت نفس مفید نباشد. برای ایجاد تغییرات پایدار، توجه به محیط اجتماعی نیز ضروری است. وقتی تغییراتی در جرأت‌مندی روی می‌دهد مهم است که از واکنش‌های احتمالی به رفتار جرأت‌مندان کسب شده آگاه باشیم، تداوم این رفتارهای جرأت‌مندان تحت تأثیر واکنش اطرافیان قرار می‌گیرد، واکنش منفی اطرافیان می‌تواند بر عزت نفس مؤثر باشد (گلساه‌سرت، ۲۰۰۳).

از نظر راجرز خودپنداره آن تصویر کلی است که فرد از خود دارد. این تصویر از طریق روابط اجتماعی کسب می‌شود، در واقع به عقیده‌ی راجرز، فرد با تعامل‌هایی که با اطرافیان در محیط دارد و ارزیابی‌هایی که سایرین در مورد او می‌کنند به مفهومی از خویشتن می‌رسد که همان خودپنداره است (دیباچ‌نیا، ۱۳۸۴). وقتی فرد می‌آموزد که جرأت‌مندان رفتار کند و تأثیر مثبت این رفتار را بر خودش و دیگران مشاهده می‌کند، دیدگاهش نسبت به خودش بهتر شده و به خودپنداره مثبت‌تری دست می‌یابد.

هر چند که برخی منابع تأکید بر آموزش‌های طولانی مدت داشته و اظهار می‌دارند که برای ایجاد تغییر مؤثر در رفتار، آموزش مهارت‌های زندگی به مدت حداقل سه سال لازم است و مداخلات کوتاه‌تر می‌توانند صرفاً در نگرش‌ها تأثیر بگذارند (فتی و موتابی ۱۳۸۳، به نقل از دوکانه‌ای فرد، ۱۳۸۶). ولی به نظر می‌رسد که آموزش مهارت جرأت‌مندی در کوتاه مدت نیز توانسته است مؤثر باشد. هرچند که عدم پیگیری بعدی از محدودیت‌های این مطالعه است و توصیه می‌شود که در مطالعات بعدی ارزیابی‌هایی در ماه‌ها و یا حتی سال‌ها بعد در مورد پایایی تأثیر انجام گیرد.

با توجه به تأثیر مثبت آموزش مهارت جرأت‌مندی بر افزایش خودپنداره و این که آموزش مهارت‌های زندگی کوتاه مدت را به آسانی می‌توان در مدارس و دانشگاه‌ها اجرا نمود توصیه

می‌گردد که آموزش مهارت جراتمندی بیشتر از قبل مد نظر مسئولان و سیاستگذاران قرار گیرد و برنامه آموزشی مدون در برنامه‌های مدارس و دانشگاه‌ها گنجانده شده و با مشارکت مشاوران و روان‌شناسان مدارس و دانشگاه‌ها اجرا گردد.

منابع

فارسی

امامی نائینی، نسرین و حسین‌زاده، رحیمه (۱۳۹۰). *مهارت‌های زندگی ویژه‌ی بزرگسالان شاغل*. تهران: هنر آبی.

دوکانه‌ای فرد، فریده (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس و کاهش کمرویی دانشجویان. *فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، سال دوم، شماره ۳، ۵۳-.

دیباچ‌نیا، پروین (۱۳۸۴). بررسی مقایسه‌ای خودپنداره دانشجویان سال اول و چهارم دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی. *مجله پژوهشی دانشکده پزشکی دانشگاه شهید بهشتی*، دوره ۲۹، سال ۳، ۲۳۴-۲۳۱.

رضاپور میرصالح، یاسر؛ ریحانی کیوی، شهناز؛ خباز، محمود؛ و ابوترابی کاشانی، پریسا (۱۳۸۹). مقایسه‌ی رابطه‌ی بین مؤلفه‌های ابرازگری هیجانی و خودپنداره در دانشجویان دختر و پسر. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، سال ۳، شماره ۱۳، ۵۱-۴۰.

زراعت، زهرا و غفوریان، علی‌رضا (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر خود پنداره تحصیلی دانشجویان. *مجله راهبردهای آموزش*، دوره ۲، شماره ۱، ۲۶-۲۳.

سعادت‌مند، سعید و سپهریان، فیروزه (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره تحصیلی، انگیزه پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان ناموفق*. مجموعه مقالات اولین همایش ملی روان‌شناسی تربیتی، ۳۲-۲۶.

شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۸۴). *فنون و روش‌های مشاوره*. تهران: ترمه.

غفاری، ابوالفضل و ارفع بلوچی، فاطمه (۱۳۹۰). رابطه انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، سال ۱، شماره ۲، ۱۳۶-۱۲۱.

فتی، لادن؛ محمدخانی، شهرام؛ موتابی، فرشته؛ و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد (۱۳۸۵). *آموزش مهارت‌های زندگی (ویژه مدرس)*، کتاب راهنمای مدرس. تهران: دانژه.

فراهانی، محمدتقی؛ شکری، امید؛ گراوند، فریبرز؛ و دانشورپور، زهره (۱۳۸۷). تفاوت‌های فردی در استرس تحصیلی و بهزیستی ذهنی نقش سبک‌های مقابله با تنیدگی. *مجله علوم رفتاری*، دوره ۲، شماره ۴، ۳۴-۲۹.

لطف‌آبادی، حسین (۱۳۸۴). *روان‌شناسی تربیتی*. تهران: سمت.

محمودی عالمی، قهرمان؛ عظیمی، حمیده؛ و ضرغامی، مهران (۱۳۸۳). تأثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب و جرأت‌ورزی دانشجویان پرستاری. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، سال ۶، شماره ۱۴، ۷۲-۶۶.

لاتین

- Akbari, B., Mohamadi, J., & Sadeghi, S. (2012). Effect of assertiveness training methods on self-esteem and general self-efficacy female students of Islamic Azad University, Anzali Branch. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2 (3) 22, 65-69.
- Albertyn, R. M., Kapp, C. A., & Groenwald, C. J. (2001). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program. *Journal of Studies in the Education of Adults*, 33 (2), 21-180.
- Beck, A., Steer, R., Epstein, N., & Brown, G. (1990). Beck self-concept test. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2 (2), 191-197.
- Blakemore, S. J., Ouden, H. D., Choudhury, S., & Frith, S. (2007). Adolescent development of the neural circuitry for thinking about intentions. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 2, 130-139.
- Choi, N. (2005). Self-efficacy and self-concept as predictors of college students' academic performance. *Psychology in the Schools*, 42 (2), 197-205.
- Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24, 656- 665.
- Gulsahsert, A. (2003). *The effect of an assertiveness training on the assertiveness and self-esteem level of 5TH grade children*. Unpublished thesis of School of Social Sciences of Middle East Technical University.
- Lin, Y. R., Shiah, I. S. H., Chang, Y. C., Lai, T. J., Wang, K.Y., & Marsh, H. W., Parada, R. H., & Ayotte, V. (2004). A multidimensional perspective of relations between self-concept (self description questionnaire II) and adolescent mental health (youth self-report). *Psychological Assessment*, 16 (1), 27-41.
- Percell, L., Berwick, P., & Beigel, A. (1974). The effects of assertive training on self-concept and anxiety. *Arch Gen Psychiatry*, 31 (4), 502-504.
- Sobhi-Gharamaleki, N., & Rajabi, S. (2010). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1818-1822.

Stucke, T. S., & Sporer, S. L. (2002). When a grandiose self-image is threatened: narcissism and self-concept clarity as predictors of negative emotions and aggression following ego-threat. *Journal of Personality*, 70 (4), 509-532.