

«زن و مطالعات خانواده»

سال هفتم - شماره بیست و هفتم - بهار 1394

ص ص 7-22

تاریخ دریافت: 93/08/24

تاریخ پذیرش: 94/05/25

بررسی تاثیر آموزش مهارت خودکنترلی بر عزت نفس دانش آموزان دختر دبیرستان

نازیلا آقازاده¹

دکتر بهرام اصل فتاحی²

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت خودکنترلی بر عزت نفس دانش آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه دوم شهر ارومیه بود. طرح پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر هستند که در سال اول مقطع متوسطه دوم ارومیه که در سال تحصیلی 92-93 مشغول به تحصیل بودند. نمونه نهایی پژوهش شامل 26 نفر بودند که به صورت نمونه گیری خوشه ای در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش آزمون عزت نفس کوپراسمیت بود؛ پرسشهای پژوهش قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل اجرا شد. برنامه آموزش مهارت خودکنترلی در طول 10 جلسه هفته ای یکبار بر روی گروه آزمایش اجرا شد؛ در حالی که گروه کنترل برنامه عادی خود را طی می کردند. 4 فرضیه در این پژوهش مطرح شده است که با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که بین نمرات عزت نفس کلی و ابعاد چهار گانه آن تفاوت معناداری وجود دارد، بدین معنی که آموزش مهارت خودکنترلی بر افزایش عزت نفس در گروه آزمایش به طور معناداری مؤثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش خودکنترلی، عزت نفس

¹ - کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

² - عضو هیأت علمی، گروه روان شناسی تربیتی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران bahrameaslefatahi@yahoo.com

مقدمه

روان شناسان در دهه های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلالات و آسیبها در ناتوانی در تحلیل صحیح مسائل شخصی، عدم احساس کنترل و کفایت جهت رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد (سرخوش، 1384). بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر حاضر، آماده سازی افراد به ویژه نسل جوان جهت مقابله با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد (حقیقی و همکاران، 1385).

عزت نفس¹ یکی از عوامل تعیین کننده رفتار انسان به شمار می رود. در حقیقت، برداشت و قضاوتی که افراد از خود دارند تعیین کننده چگونگی برخورد آنها با مسائل مختلف است (تو زنده جانی و همکاران، 1386).

عزت نفس پایین می تواند موقتی باشد اما در موارد جدی می تواند منجر به مشکلات مختلف از جمله افسردگی، بی اشتها، عصبی، بزه کاری، خودزنی و حتی خودکشی شود. عزت نفس با عملکرد ضعیف مدرسه و بزهکاری در ارتباط است؛ همچنین همبستگی مثبت میان عزت نفس سالم و بسیاری از ویژگی های دیگری دارد که روی موفقیت و خوشبختی اثر می گذارد (بادله، 1392).

"برای تأکید براهمیت عزت نفس، به برخی از ویژگیهای رفتاری که دارای عزت نفس پایین همراه هستند، باید اشاره کرد؛ افراد دارای عزت نفس پایین در مقایسه با افراد دارای عزت نفس بالا مشکلات روان شناختی بیشتری را بروز می دهند؛ از بین مشکلات مختلف شایع ترین آنها عبارتند از: اضطراب، بی خوابی، نشانگان جسمی بین عزت نفس پایین و انگیزه پیشرفت نسبتاً پایین همبستگی وجود دارد، برای مثال افراد دارای خودانگاره منفی در مقایسه با افراد دارای خودانگاره مثبت عموماً در رتبه درسی ضعیف هستند. در روابط اجتماعی، افراد دارای عزت نفس پایین، غالباً بی مهارت هستند و خصوصاً در رد کردن تقاضای دیگران ناتوانند. افراد دارای خود انگاره منفی در مقایسه با افراد با خود انگاره مثبت با زخم زبان زدن به دیگران، آنها را از خود طرد می کنند" (به نقل از شاکری نیا، 1376).

¹ - self- esteem

"بسیاری از نظریه پردازان از جمله آدلر، ایس و راجرز در زمینه شخصیت و روشهای تغییر شخصیت ناسالم به شخصیت سالم و دستیابی به عزت نفس فعالیت کرده‌اند. بیشتر درمانگران، عزت نفس را به عنوان یک عامل اساسی در سازگاری اجتماعی - هیجانی مدنظر قرار داده‌اند مثلاً از اهداف روان درمانی در دیدگاه راجرز، می توان کاهش روان نژندی، کاهش اضطراب، افزایش پذیرش خود و عواطف شخصی (عزت نفس) را نام برد، همچنین هدف از فرایند درمان در دیدگاه گلاسر این است که فرد بتواند پس از ارضای نیاز اساسی (عشق و احساس ارزشمندی) در سطح وسیعتر و در چارچوب واقعیات، رفتار مسؤولانه در پیش گیرد و هویت موفق (احساس ارزشمندی) به دست آورد و این نشانه سلامت روانی سه شیوه درمانی رفتاری، عقلانی و عاطفی را برای درمان عزت نفس پایین ارائه می دهند" (به نقل از مظاهری و همکاران، 1385).

بر اساس پژوهش های انجام شده، عواملی نظیر عزت نفس، مهارتهای بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم گیری، حل مسأله و تعیین شناسایی ارزشهای فردی در پیشگیری و یا کاهش انواع ناهنجاری های رفتاری و اختلالات روانی نوجوانان نقش مؤثری دارند (علیمردانی، 1387). بنابراین، با توجه به اهمیت مهارت خودکنترلی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقای سطح سلامت روانی، ضرورت آموزش این گونه مهارتها به نوجوانان برای ما آشکار می شود.

خودکنترلی را مایر و سالووی¹ (2003) تحت عنوان کاربرد صحیح هیجان ها معرفی می نمایند و اعتقاد دارند که قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطرابها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول می شود. افرادی که به لحاظ خودکنترلی ضعیف اند، دائماً با احساس ناامیدی، افسردگی، بی علاقهگی به فعالیت دست به گریبان اند، در حالی که افراد با مهارت زیاد در این زمینه با سرعت بیشتر می توانند ناملایمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نموده و مسیر درست اندیشه را بیمایند (صفری، 1387).

خودکنترلی نشان دهنده مطابقت ویژگی های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود است. همچنین انعکاس تفاوت های فردی در تمایلات است که شکل مشخصی در مدیریت احساسات و عواطف به خود می گیرد. مفهوم خودکنترلی که توسط اشنايدر² در

¹ - Mayer & Salovy

² - Snyder

سال (1974) گسترش یافت، به این معنی است که یک شخص در موقعیت خود چقدر انعطاف پذیر یا چقدر پایدار است.

هدف از برنامه آموزش مهارت خودکنترلی کسب یا افزایش دانش صرف نیست، بلکه ایجاد مهارت و تغییر در نگرش ارزشهای فردی است. بنابراین ضرورت آموزش به عنوان راهکارهای مؤثر در اغلب جنبه‌های روان شناختی زندگی از جمله عزت نفس قابل تأمل می باشد.

در این جا به پژوهش هایی مورد این آموزش را نشان می دهند، اشاره می شود: فرقانی طرقي و همکاران (1391) در پژوهشی اثربخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری و واقعیت درمانی بر عزت نفس دانش آموزان را مورد سنجش قرار دادند. طبق یافته آنها به نظر می رسد که آموزش گروهی واقعیت درمانی و آموزش گروهی شناختی رفتاری در افزایش عزت نفس مؤثر می باشد.

کیانی و همکاران (1391) بر اساس مطالعه علمی نشان دادند که گروه درمانی شناختی می تواند موجب کاهش ناامیدی و افزایش عزت نفس در سطوح کلی و خانوادگی و تحصیلی شود اما افزایش عزت نفس اجتماعی را به همراه ندارد.

نریمانی و همکاران (1390) در یک پژوهش علمی نشان دادند که درمان شناختی - رفتاری گروهی در کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی منتشر، بهبود کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان به طور معناداری مؤثر است.

گلکار و همکاران (1390) در طی یک تحقیق از نوع پیش آزمایشی و مدل تک گروهی با پیش و پس آزمون نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله ای می تواند هیجانهای مثبت را جایگزین هیجانهای منفی، در برخورد با استرس‌های روزمره فرد نماید و منجر به افزایش عزت نفس عمومی و مهارت اجتماعی گردد.

حسینی نسب و همکاران (1389)، در پژوهشی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان دبیرستان را مورد مقایسه قرار دادند. ابزار پژوهش کوپر اسمیت بود. گروه آزمایش 8 جلسه آموزش مهارت‌های زندگی دریافت نمود. نتایج تحقیق آنها نشان داد که آموزش‌های مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس کلی - تحصیلی - اجتماعی تأثیر مثبت و معناداری دارد. عزت نفس خانوادگی و عمومی آزمودنی ها پس از آموزش افزایش یافت ولی معنادار نبود.

مرادی شهر بابک و همکاران (1389) پژوهشی با هدف مطالعه اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی در جهت افزایش میزان عزت نفس دانشجویان انجام گرفت. در گروه آزمایش مداخله واقعیت درمانی به شیوه گروهی به صورت 8 جلسه هفتگی اجرا شد. نتایج تحلیل آماری تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه گیری مکرر به تایید فرضیه پژوهش با در مرحله پس آزمون انجامید.

موسوی اصل (1388) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر مسؤولیت پذیری و عزت نفس دانشجویان دختر پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که واقعیت درمانی باعث افزایش مسؤولیت پذیری و عزت نفس می شود. ساجدی و همکاران (1388) در طی پژوهشی به بررسی تاثیر آموزشهای مهارتهای زندگی بر مهارت اجتماعی، عزت نفس کلی و عمومی دختران نابینا پرداختند. گروه آزمایش به مدت 9 جلسه 2 ساعته و 2 روز در هفته تحت آموزش مهارتهای زندگی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی بر عزت نفس کلی و عمومی دختران گروه آزمایشی تاثیر مثبت معنادار داشته است. پس بر عزت نفس خانوادگی آنها تاثیر معناداری نداشته است.

یاریاری و همکاران (1387) در طی پژوهشی نشان دادند که روش یادگیری مشارکتی بر مهارتهای اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان تاثیر مثبتی گذاشت؛ اما چنین تاثیری بر عزت نفس دانش آموزان مشاهده نگردید.

مک مانوس (2009) با انجام مطالعه موردی بر روی آزمودنی، پس از درمان شناختی - رفتاری به این نتیجه رسید که این درمان با تغییر در افکار و باورهای فرد، منجر به افزایش عزت نفس و کاهش میزان افسردگی و اضطراب آزمودنی گردیده است. کوتس ورت و کانروی (2006) در تحقیقاتشان دریافتند که اثرات مداخله تجربی (آموزش روان شناختی) می تواند افزایش عزت نفس افرادی که دوره بلوغ را با عزت نفس پایین آغاز کرده اند داشته باشد.

هدف از اجرای این برنامه افزایش توانایی روانی - اجتماعی افراد است تا با تجهیز آنان به این قابلیتها، امکان مقابله سازگارانه با مقتضیات و کشمکش های زندگی را فراهم آورد و عملکرد مثبت و منعطف را در ارتباط با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ، تأمین نماید و از بروز رفتارهای آسیب زا ممانعت کند.

شرایط دارا بودن عزت نفس، نگرش و احساس مثبت نسبت به خود داشتن مهارت‌های لازم جهت برقراری ارتباط با دیگران است. به نظری رسد که بیشتر دانش آموزان این مهارت‌ها را به صورت طبیعی به دست می آورند، ولی برخی به آموزش رسمی در این زمینه احتیاج دارند. بنابراین آموزش خودکنترلی جهت کاهش عزت نفس می تواند برای کلیه مقاطع تحصیلی و اولیا دانش آموزان مفید باشد، به همین منظور در این پژوهش دنبال پاسخ گویی به این سؤال است که آیا آموزش خودکنترلی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر دبیرستان مؤثر است؟

ابزار و روش

تحقیق مورد نظر از نظر کنترل شرایط پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه دوم در شهرستان ارومیه در سال تحصیلی 92-93 ثبت نام کرده و مشغول تحصیل بودند. از جامعه آماری (2786 دانش آموز دختر پایه اول متوسطه شهر ارومیه) به صورت نمونه گیری خوشه ای مرحله ای 26 نفر از دانش آموزان که در آزمون عزت نفس نمرات بالاتری داشتند انتخاب شده و سپس بر اساس نمرات آزمون همتا شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند ابزار مورد استفاده در این پژوهش عزت نفس کوپر اسمیت بود، این آزمون در دو نوبت (پیش و بعد از مداخله آموزشی) بر نامه آموزش مهارت خودکنترلی در طول 10 جلسه هفته ای یکبار هر جلسه 60 دقیقه بر روی گروه آزمایش اجرا شد؛ طی آن به شرکت کنندگان چگونگی مدارا با اضطراب و سایر هیجانات ناراحت کننده آموخته شد؛ همچنین به دانش آموزان آموزش داده شد تا به هنگام رویارویی با موقعیت استرس آور افکار خود را متوقف سازند، احساس آرامش کنند؛ در حالی که گروه کنترل برنامه عادی زندگی خود را طی می کردند.

دوره آموزشی مذکور ماحصل ترکیبی از نظریه ها، تکنیکها و راهکارهای کاربردی از نظریه پردازان و روان شناسان من جمله رفتار هیجانی عقلانی ایس، واقعیت درمانی گلاسر، رفتار درمانی، آموزش آرمیدگی، دیدگاه انگیزشی، دیدگاه انتظار- ارزش بود. حداکثر تلاش به عمل آمد تا فعالیت آموزشی دقیقاً براساس مجموعه آموزشی انجام گردد. فاصله بین انجام آموزش پیش آزمون و آموزش خودکنترلی به مدت یک هفته بود.

عناوین مراحل ده گانه آموزشی:

جلسه اول: معارفه و ایجاد رابطه حسنه، هماهنگی با مسؤولین مدرسه، معرفی محقق

به اعضا، تعریف خودکنترلی

جلسه دوم: تعریف هوش هیجانی، فواید کنترل هیجان، ارائه تکلیف مدیریت هوش

هیجانی، تخمین میزان هوش هیجانی خود

جلسه سوم: تعریف هیجان، معرفی انواع هیجان، ارائه تکنیک تمرین حالات هیجانی

با استفاده از تصاویر و بازی نقش راههای برای شناسایی هیجانها، ارائه تکلیف

شیوه های ابراز هیجان و احساس

جلسه چهارم: آگاهی هیجانی و ابراز سازگاران آن

جلسه پنجم: تعریف خشم، علائم خشم، شناسایی موقعیت های خشم برانگیز

(خودپایی)، شیوه های ابراز خشم

جلسه ششم: ارائه 10 تکنیک کنترل خشم، تمرین تصحیح افکار منفی، استفاده از

گفتار درونی برای کنترل خشم

جلسه هفتم: رویکردهای رفتاری برای خودکنترلی، ارائه تکلیف مدیریت زمان (برنامه

ریزی هفتگی)

بررسی اهداف کوتاه مدت و بلندمدت و جایگاه آن در برنامه هفتگی، طرح ریزی

برای پرهیز از بحران های غیر ضروری ارائه 4 نوع اهداف (از نظر درجه اهمیت و

ضرورت)

جلسه هشتم: بررسی استرس ها، ارائه راهبردهای مقابله با استرس

جلسه نهم: اضطراب امتحان، تنظیم بعد جسمانی هیجان، ارائه تکلیف تن آرامی،

تنفس عمیق حالات چهره ای و ژست بدنی مناسب با وضعیت هیجانی مطلوب

جلسه دهم: تنظیم بعد شناختی هیجان، ارائه تکنیک A-B-C،

یافته ها

برای بررسی میزان تأثیر آموزش خودکنترلی بر عزت نفس دانش آموزان دختر از

تحلیل کوواریانس یک طرفه استفاده شد. قبل از تحلیل استنباطی داده ها در این

بخش، به برخی شاخص های توصیفی پرداخته شده است.

جدول توزیع نتایج توصیفی مقیاس عزت نفس در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

خرده مقیاس	گروه	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
عزت نفس خانوادگی	آزمایشی	پیش آزمون	4,31	2,02	.56
		پس آزمون	7,23	.93	.26
	کنترل	پیش آزمون	3,23	1,36	.38
		پس آزمون	4,00	1,35	0,38
عزت نفس اجتماعی	آزمایشی	پیش آزمون	3,85	.99	0,27
		پس آزمون	7,15	1,07	0,30
	کنترل	پیش آزمون	4,08	1,12	0,31
		پس آزمون	4,77	1,09	0,32
عزت نفس تحصیلی	آزمایشی	پیش آزمون	4,08	0,86	0,24
		پس آزمون	6,46	0,78	0,22
	کنترل	پیش آزمون	3,85	0,99	0,27
		پس آزمون	4,23	0,60	0,17
عزت نفس عمومی	آزمایشی	پیش آزمون	11,85	2,82	0,78
		پس آزمون	21,031	1,80	0,50
	کنترل	پیش آزمون	12,69	3,01	0,84
		پس آزمون	12,85	2,34	0,65
عزت نفس کلی	آزمایشی	پیش آزمون	23,31	4,23	1,17
		پس آزمون	42,15	2,48	0,69
	کنترل	پیش آزمون	22,92	3,48	0,96
		پس آزمون	25,85	2,64	0,73

آزمون فرضیه ها

فرضیه پژوهش 1. آموزش خودکنترلی بر عزت نفس (کلی) دانش آموزان دختر تأثیر دارد.

جدول 1 : نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مقایسه گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس

آزمون بر اساس عزت نفس کلی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	آماره F	سطح معنی داری	مجذور ایثای سهمی
پیش آزمون	27,375	1	4,843	.38	.174
گروه	1701,645	1	301,039	0	.729

نتایج جدول شماره (1) نشان داد که آماره F با توجه به اینکه فرض صفر که بیان می کند میانگین های جامعه برابر است، رد می شود و تغییرپذیری بیشتر بین گروهها (به علت متغیر مستقل) نسبت به درون گروهها وجود دارد. پس از حذف تفاوت های اولیه بین دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت دو گروه معناداری از هم دارند. اندازه اثر مداخله 0,729 و در دامنه بالا قرار دارد. نتایج حاکی از این است که گروه آزمایشی مقایسه با گروه کنترل، مقدار عزت نفس کلی افزایش یافته است .

فرضیه پژوهش 2. آموزش خودکنترلی بر رفتارهای عزت نفس عمومی، دانش آموزان دختر تأثیر دارد.

جدول 2 : نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مقایسه گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون بر اساس عزت نفس عمومی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات نوع سوم	درجات آزادی	آماره F	سطح معنی داری	مجذور ایتهای سهمی
پیش آزمون	32,886	1	10,568	.004	.315
گروه	492,257	1	158,162	0	.673

نتایج جدول شماره (2) نشان می دهد پس از حذف تفاوت های اولیه بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت دو گروه معنادار است. اندازه اثر مداخله 0,673 و در دامنه بالا قرار دارد. نتایج حاکی از این است که در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در مقدار عزت نفس عمومی افزایش یافته است.

فرضیه پژوهش 3 . آموزش خودکنترلی بر عزت نفس خانوادگی دانش آموزان دختر تأثیر دارد.

جدول 3: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مقایسه گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون عزت نفس خانوادگی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات نوع سوم	درجات آزادی	آماره F	سطح معنی داری	مجذور ایتهای سهمی
پیش آزمون	1,429	1	1,064	.313	.044
گروه	55,680	1	41,473	0	.643

نتایج جدول شماره (3) نشان می دهد پس از حذف تفاوت های اولیه بین دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون، تفاوت دو گروه معناداری از هم دارند. اندازه اثر مدخله 643. و در دامنه بالا قرار دارد. نتایج حاکی از این است که در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در مقدار عزت نفس خانوادگی افزایش یافته است. فرضیه پژوهش 4. آموزش خودکنترلی بر عزت نفس تحصیلی دانش آموزان دختر تأثیر دارد.

جدول 4 : نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مقایسه گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون بر اساس عزت نفس تحصیلی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات نوع سوم	درجات آزادی	آماره F	سطح معنی داری	مجدور ایتای سهمی
پیش آزمون	.437	1	.904	.351	.038
گروه	32,777	1	67,905	0	.747

نتایج جدول شماره (4) نشان می دهد پس از حذف تفاوت های اولیه بین دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون، تفاوت دو گروه معناداری است. و اندازه اثر برابر 0,747 می باشد. نتایج حاکی از این است که در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در مقدار عزت نفس تحصیلی افزایش یافته است. فرضیه پژوهش 5. آموزش خودکنترلی بر عزت نفس اجتماعی دانش آموزان دختر تأثیر دارد.

جدول 5 : نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مقایسه گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون بر اساس عزت نفس اجتماعی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات نوع سوم	درجات آزادی	آماره F	سطح معنی داری	مجدور ایتای سهمی
پیش آزمون	.242	1	201	.658	.009
گروه	37,164	1	30,794	0.	.572

نتایج جدول شماره (5) نشان می دهد پس از حذف تفاوت های اولیه بین دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون، دو گروه تفاوت معناداری نسبت به هم دارند.

اندازه اثر مداخله 572. و در دامنه بالا قرار دارد. نتایج حاکی از این است که در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در مقدار عزت نفس اجتماعی افزایش یافته است.

بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش خودکنترلی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان نتایج حاکی از آن است که آموزش خودکنترلی به طور معنادار موجب افزایش عزت نفس دانش آموزان شده است. بدین معنا که آن عده از دانش آموزانی که تحت آموزش قرار گرفتند (گروه آزمایش) نسبت به دانش آموزانی که تحت آموزش خودکنترلی قرار نگرفتند، افزایش عزت نفس بیشتری داشتند. آموزش خود کنترلی بر عزت نفس (کلی) دانش آموزان دختر دبیرستان شهر ارومیه مؤثر است.

در تأیید یافته‌های حاضر، تحقیقات مرادی شهر بابک و همکاران (1389)، موسوی اصل (1388)، فرقانی طرقی و همکاران (1391) اثربخشی واقعیت درمانی بر افزایش عزت نفس را تأیید کردند؛ کیانی و همکاران (1391)، کوتس ورث و کانروی (2006)، مک مانوس (2009)، روش شناختی - رفتاری گروهی بر افزایش عزت نفس کلی مؤثر می‌داند؛ حسینی نسب و همکاران (1389)، ساجدی و همکاران (1388)، معتقدند آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس کلی تأثیر مثبت دارد. نتایج پژوهش حاضر با یاری و همکاران (1387) که معتقدند روش یادگیری مشارکتی بر عزت نفس مؤثر نمی‌باشد، همسو نمی‌باشد.

آموزش خودکنترلی بر عزت نفس عمومی، دانش آموزان دختر دبیرستان شهر ارومیه مؤثر است. یافته‌های حاضر با یافته‌های پژوهش ساجدی و همکاران (1388) آموزش مهارت زندگی منجر به سلامت روانی و عزت نفس عمومی دانش آموزان می‌شود، همچنین پژوهش گلکار و همکاران (1390) آموزش مهارت مقابله‌ای بر افزایش عزت نفس عمومی مؤثر می‌داند، همسو می‌باشد و با پژوهش‌های حسینی نسب و همکاران (1389)، آموزش مهارت اجتماعی بر عزت نفس عمومی مؤثر نمی‌داند، در یک راستا نمی‌باشد.

آموزش خودکنترلی بر عزت نفس خانوادگی دانش آموزان دختر دبیرستان شهر ارومیه مؤثر است. این یافته با یافته‌های پژوهش قبلی همسو می‌باشد از جمله کیانی و

همکاران (1391) روش شناختی - رفتاری گروهی بر افزایش عزت نفس خانوادگی مؤثر می‌داند. یافته‌های حاضر با پژوهش‌های حسینی نسب و همکاران (1389)، ساجدی و همکاران (1388) آموزش مهارت اجتماعی بر خانوادگی مؤثر نمی‌داند، در یک راستا نمی‌باشد.

آموزش خودکنترلی بر عزت نفس تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستان شهر ارومیه مؤثر است. همسو با پژوهش‌های حاضر، کیانی و همکاران (1391) و نریمانی و همکاران (1390) به این نتیجه رسیدند که روش شناختی - رفتاری بر عملکرد مؤثر بوده است؛ تحقیق موسوی اصل (1388) اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر عملکرد مؤثر می‌داند، و یافته‌های حسینی نسب (1389) که اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی بر عملکرد و همچنین نتایج حاصل از این یافته یاریاری و همکاران (1387) مهارت یادگیری مشارکتی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر مثبت دارد، همسو می‌باشد.

آموزش خودکنترلی بر عزت نفس اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستان شهر ارومیه مؤثر است. نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیق حسینی نسب و همکاران (1389)، گلکار و همکاران (1390) که معتقداند آموزش مهارت‌های مقابله‌ای موجب افزایش مهارت اجتماعی می‌شود و تحقیق یاریاری و همکاران (1387) که نشان می‌دهد روش یادگیری مشارکتی بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان تأثیر مثبت دارد؛ همسو می‌باشد و با نظر کیانی و همکاران (1391) روش شناختی - رفتاری گروهی بر عزت نفس اجتماعی تأثیر ندارد، همسو نمی‌باشد.

این پژوهش بر روی دانش آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه دوم اجرا گردیده و قابل تعمیم به سایر مقاطع تحصیلی پایین تر مانند مقطع ابتدایی و متوسطه اول نمی‌باشد.

با توجه به اثربخشی آموزش مهارت خودکنترلی بر افزایش عزت نفس توصیه می‌شود در مراکز آموزش عالی ضمن خدمت طی دوره‌هایی معلمان را با نقش و اهمیت و چرایی و چگونگی استفاده از این مهارت‌ها آگاه کنند تا معلمان نیز مهارت‌های فوق‌الذکر را به دانش آموزان آموزش دهند. با عنایت به یافته‌های حاصل از این پژوهش توصیه می‌شود روش آموزش مهارت خودکنترلی در مدارس به ویژه در دوره دبیرستان توسط مشاور انجام و مشاوره‌های گروهی به جای فردی جایگزین گردند. دوره‌های آموزشی مهارت خودکنترلی طولانی تر شوند تا نتایج دقیق تری بدست آید.

1- در بیان مسأله و مبانی نظرو پیشینه مطالب مستقیماً اثر خودکنترلی بر عزت نفس پرداخته شد.

2- حجم جامعه، نحوه انتخاب نمونه، نحوه هم‌تاسازی گروه، کنترل اثر متغیر مزاحم، بسته آموزشی ارائه شد. متغیر مزاحم: معلمان، کادر مدرسه، رسانه های جمعی بودند که شرایط گروه آزمایش و گواه یکی بود. فرق گروه آزمایش و گواه این بود که گروه آزمایش آموزش خودکنترلی دریافت کردند ولی گروه گواه آموزش خودکنترلی دریافت نکردند.

3- پیش فرض کوواریانس جدول توصیفی گروه کنترل و آزمایش ارائه شد.

منابع

- بادله، مرتضی، فتحی، مهدی، شعرباف، حمیدرضا، بادله، محمدتقی، استادی، نقی (1392)، مقایسه مقایسه میزان اثربخشی هیپوتراپی شناختی رفتاری گروهی و درمان شناختی رفتاری گروهی بر افزایش عزت نفس نوجوانان، سال 15، شماره 3، ص 412-422
- تونزنده جانی، حسن، صدیقی، کاظم، نجات، حمید، کمال پور، نسرین (1386)، اثربخشی نسبی آموزشهای شناختی - رفتاری عزت نفس بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان، مجله دانش و پژوهش در علوم تربیتی، شماره 16، ص 56-41
- حسینی نسب، سیدداود، مصرآبادی، جواد، آقاچان زاده، ناهید (1389)، بررسی تأثیر آموزش مهارتهای مهارتهای اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان دختر پایه سوم متوسطه شهر تبریز، فصلنامه علوم تربیتی، سال 3، شماره 11، ص 64-47
- حقیقی، جمال، موسوی، محمد، مهربانی زاده هنرمند، مهناز، بشلیده، کیومرث (1385)، بررسی تأثیر آموزش مهارت زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دخترسال اول متوسطه، سال 13، شماره 1، ص 61-78
- ساجدی، سهیلا، آتش پور، سیدحمید، کامکار، منوچهر (1388)، تأثیر آموزشهای مهارتهای زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا، سال 11، شماره 39، ص 26-14
- سرخوش، سعداله (1384)، مهارتهای زندگی و پیشگیری از آسیبهای اجتماعی، همدان: انتشارات کرشمه
- شاکری نیا، ایرج (1376)، شناخت عزت نفس و روشهای افزایش آن، سال 13، شماره 5، ص 65-63
- صفری دهخوارقانی، نسرین (1387)، مقایسه اثربخشی شیوه کنترل تکانه پرکینسون و آموزش آموزش خودکنترلی بر کاهش تکانشوری نوجوانان دختر شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه علامه طباطبایی
- علیمردانی، محمد (1384)، تأثیر آموزش مهارتهای اجتماعی بر سلامت روانی دانشجویان شهرساوه، معاونت پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه
- فرقانی طرقي، ام ابین، جوان بخت، مریم، بیاضی، محمدحسین، صاحبی، علی، وحیدی، شعیب، دروگر، خدیجه (1391)، مقایسه اثربخشی آموزش گروهی شناختی و رفتاری و واقعیت درمانی بر عزت نفس دانش آموزان دبیرستانی، مجله اصول بهداشت روانی، سال 14، شماره 2، ص 172-80

- کیانی، جمیله، پاکیزه، علی، استوار، افشین، نمازی، سودابه (1391)، بررسی تأثیر گروه درمانی شناختی - رفتاری بر افزایش عزت نفس و کاهش ناامیدی نوجوانان مبتلا بتلاسمی، فصلنامه طب جنوب، سال 13، شماره 4، ص 252-241
- گلکار، حمید، آزاد فلاح، پرویز، رسول زاده، طباطبایی، سید کاظم (1390)، بررسی تأثیر آموزش مهارتهای مقابله ای بر سلامت عمومی و حرمت خود، مجله مطالعات روان شناسی بالینی، دوره 1، شماره 2، ص 24-1
- مرادی شهرباک، فاطمه، قنبری هاشم آبادی، بهرام علی، آقامحمدیان شهرباف، حمیدرضا (1389)، بررسی اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر افزایش عزت نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، مجله مطالعات تربیتی و روان شناسی، سال 11، شماره 2، ص 238-227
- مظاهری، اکرم، باغبان، ایران، فاتحی زاده، مریم (1385)، تأثیر آموزش گروهی به شیوه های رفتاری و رفتارشناختی بر عزت نفس دانشجویان خوابگاه دختر دانشگاه اصفهان، مجله دانش و پژوهش در روان شناسی، شماره 29، ص 128-117
- موسوی اصل، سیدجاسم (1388). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر مسئولیت پذیری و عزت نفس دانشجویان دختر مرکز تربیت معلم حضرت خدیجه زهرا(س) اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، واحد تحقیقات خوزستان
- نیرمانی، محمد، ابوالقاسمی، عباس، رضازاده، حیدر (1390)، اثربخشی درمان شناختی - رفتاری گروهی بر بهبود کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی منتشر، دو فصلنامه مشاوره کاربردی، دوره 1، سال 1، شماره 2، ص 50-31
- یاریاری، فریدون، کدیور، پروین، میرزاخانی، محمد (1387)، بررسی تأثیر روش تدریس یادگیری مشارکتی بر عزت نفس، مهارت اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستان، سال 3، شماره 10، ص 166-145

- Coast sworth, J. & Conroy, p. E (2006), Enhancing the self – esteem of yout swimmers through coach training, Gender and age effectse, psychology of sport and Exercise, volum 7, Issue 7, March 2006, pages 173-192
- Mc manus, ferd (2009), Congnitive – behavior therapy for low self esteem, Acase example. Association for behavior and cognitive therapies publish by Elsevier.

-
- Mayer, J. D; Salovey, P. (2003), Measuring emotional with the MSCEITV. 205 Emotion, 3, PD. 97- 105
 - Snyder, (1974), "self-monitoring of expressive behavior. J, personal. Soc. Psycho. 30: 526- 527. 1974