

## بررسی تاثیر آموزش اعتماد به نفس بر روابط خانوادگی نوجوانان

لیلی شعبانی اسکویی<sup>۱</sup>، زینب هنرور<sup>۲</sup>، فریبا علیزاده<sup>۳</sup>

مربی گروه پرستاری، واحد مرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، مرنند، ایران

## چکیده

هدف این تحقیق تعیین تاثیر آموزش اعتماد به نفس بر روابط خانوادگی در نوجوانان شهر تبریز می باشد. پژوهش حاضر از نوع تجربی بوده و نمونه انتخابی شامل ۳۰ نفر از نوجوانان شهر تبریز به صورت داوطلبانه می باشد. ابتدا اطلاعات نمونه ها با استفاده از ابزار خود گزارشی شامل فرم اطلاعات فردی، مقیاس سنجش اعتماد به نفس برن رویتر و مقیاس پرسشنامه انسجام خانواده جمع آوری شده و سپس ۶ هفته از قرار هفته ای دو جلسه به مدت ۱/۵ ساعت آموزش اعتماد به نفس اجرا گردید. بعد از اتمام برنامه آموزش اعتماد به نفس، پرسشنامه های مذکور مجدداً توسط نمونه ها تکمیل و میزان تاثیر آموزش اعتماد به نفس بر روابط خانوادگی با استفاده از آزمون آماری تی زوج مورد سنجش قرار گرفت. نتایج تحقیق حاکی از افزایش میزان ارتباط خانوادگی در گروه نوجوانان در قبل و بعد آموزش اعتماد به نفس معنی دار بوده است.

کلید واژه: روابط خانوادگی؛ آموزش اعتماد به نفس؛ نوجوان

## مقدمه

محیط خانواده و روابط خانوادگی بیشترین تأثیر را در نتایج زندگی دارند. روابط مثبت خانوادگی می تواند به شکوفایی نوجوانان کمک کند (رحیمی نژاد، پاک نژاد، ۱۳۹۳). تحقیقات نشان می دهند کیفیت روابط خانوادگی از اندازه یا ترکیب آنها مهمتر است. خانواده ها می توانند با ایجاد روابط مثبت و قوی از سلامت روان نوجوانان حمایت نمایند (نچارپور، خدیوی ۱۳۸۷).

روابط سالم خانوادگی به نوجوانان کمک می کند تا احساس امنیت و محبوبیت کنند. این حالت بر رشد مغز، درک واقع بینانه از مهارت ها و توانایی ها، ایجاد استقلال، مسئولیت پذیری، اعتماد به نفس تاثیر بسزایی دارد جوانانی که مهارت های رابطه سالم را می آموزند، (دسی و رایان<sup>۴</sup> 2000)، احتمالاً روابط مثبت بین همسالان را تجربه می کنند و رشد می یابند تا به افرادی با اعتماد به نفس و مقاوم تبدیل شوند.

اعتماد به نفس به عنوان عقیده ای که فرد در مورد خود و تواناییها و قدرتش دارد تعریف می شود (مریام<sup>۵</sup> ۲۰۰۸). اعتماد به نفس نگرشی است که به افراد امکان می دهد نسبت به خود دیدگاه مثبت و در عین حال در شرایط مختلف واقع بینانه باشد (امندر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). اعتماد به نفس هم در بیان خود در طی روابط بین فردی و هم روابط با دیگران تاثیر بسزایی دارد (اورا<sup>۷</sup> همکاران، ۲۰۱۰). افراد دارای اعتماد به نفس به تواناییهای خود اعتماد دارند و در زندگی خود حس کنترلی دارند و معتقد هستند که در حد استعداد و توانایی قادر هستند به آنچه ارزو دارند برسند آنها در زندگی خود برنامه ریزی می کنند و به اهداف خود می رسند (امندر مالیک، ۲۰۱۴). مطالعه هایی تاثیر اعتماد به نفس بالا را در بهبود عملکرد و ارضای شغلی، اجتماعی

<sup>۱</sup> گروه پرستاری، واحد مرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، مرنند، ایران [Aylin\\_leyli@yahoo.com](mailto:Aylin_leyli@yahoo.com), 09144108897 (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> گروه پرستاری، واحد مرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، مرنند، ایران

<sup>۳</sup> گروه پرستاری، واحد مرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، مرنند، ایران

<sup>۴</sup> Deci, E. L., & Ryan

<sup>۵</sup> Merriam

<sup>۶</sup> Umnder

<sup>۷</sup> Uara

خانوادگی و حفظ بهداشت و سلامت جسمی و روانی در طی مراحل مختلف سنی را نشان می دهد (ابوذری، ۱۳۹۷) در تحقیقی با عنوان نقش انسجام و انعطاف پذیری خانواده در خودکارآمدی دختران نوجوان که توسط رحیمی و بیگلری در سال ۱۳۹۲ انجام گرفت که نتایج نشان میدهد انسجام خانوادگی، احساس ارزشمندی، حمایت اجتماعی و مقبولیت را در فرزندان دختر پرورش می دهد که در ادامه می تواند زمینه را برای رشد خودکارآمدی در آنها مهیا سازد همچنین در تحقیقی با عنوان رابطه بین انسجام خانواده و میزان پرخاشگری دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان پاکدشت استان تهران که توسط سیری در سال ۱۳۹۴ انجام گرفت نتایج تحقیق نشان داد که بین انسجام خانواده با پرخاشگری دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به موارد مذکور این تحقیق در صدد یافتن پاسخ به چگونگی تاثیر آموزش اعتماد به نفس بر روابط خانوادگی می باشد.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع تجربی است. ۳۰ نفر از نوجوانان شهر تبریز به صورت داوطلبانه به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابتدا اطلاعات نمونه ها با استفاده از ابزار خود گزارشی شامل فرم اطلاعات فردی، مقیاس سنجش اعتماد به نفس برن رویتز و مقیاس پرسشنامه انسجام خانواده جمع آوری گردید سپس ۶ هفته از قرار هفته ای دو جلسه به مدت ۱/۵ ساعت آموزش اعتماد به نفس اجرا گردید. دو هفته بعد از اتمام برنامه آموزش اعتماد به نفس، پرسشنامه های مذکور مجدداً توسط نمونه ها تکمیل گردید و میزان انسجام خانواده و اعتماد به نفس با استفاده از آزمون آماری تی زوج مورد سنجش قرار گرفت.

پرسشنامه انسجام خانواده دارای ۲۸ سؤال می باشد و با توجه به مقیاسها به صورت کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً موافقم تنظیم می شود. پرسشنامه برن رویتز یکی از رایج ترین پرسش نامه ها می باشد این پرسشنامه برای تشخیص برخی از ویژگیهای شخصیتی، ابزار مناسبی بوده و از روایی و پایایی خوبی برخوردار است و آزمودنی به صورت «بلی» و «خیر» یا «نمی دانم» به آن پاسخ می دهد. (ترخان ۱۳۸۷ ص: ۳۹). پرسشنامه مذکور دارای ۱۲۵ سؤال می باشد. که از فرم کوتاه شده آن در این تحقیق استفاده گردید. این پرسشنامه شش جنبه شخصیتی را مورد ارزشیابی قرار میدهد ۱- مقیاس تمایل به عصبی شدن، ۲- مقیاس با خود بودن، ۳- مقیاس درون گرایی و برون گرایی، ۴- مقیاس سلطه جویی و سلطه پذیری، ۵- مقیاس اعتماد به نفس ۶- مقیاس اجتماعی بودن.

### یافته

در این تحقیق فراوانی زنان ۶۵/۵ درصد و فراوانی مردان ۳۴/۵ درصد و ۳۱ درصد از افراد اولین رتبه تولد را دارا می باشند. اعتماد به نفس قبل از آموزش با استفاده از پرسشنامه برن رویتز مورد سنجش قرار گرفت که طبق نتایج حاصله، میانگین اعتماد به نفس به ترتیب در گروه مطالعه  $42/15 \pm 16/89$  بود. و بعد از آموزش به میزان  $24/14 \pm 20/55$  رسیده است. آزمون تی جفت نشان می دهد که اختلاف این دو میانگین (قبل و بعد از آموزش)  $18/01$  بوده و معنی دار می باشد ( $p < 0/01$ ). به عبارتی، نمره اعتماد به نفس در اثر آموزش بطور معنی داری کاهش پیدا کرده است (در این تحقیق کسب نمره کمتر نشانگر اعتماد به نفس بیشتر می باشد). که حاکی از تاثیر مثبت آموزش و افزایش اعتماد به نفس می باشد. که با نتایج تحقیق جلالی و نظری (۱۳۸۸) در خصوص تاثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کلاس سوم دوره راهنمایی هم راستا می باشد. و یافته های بوئلین و همکاران (۲۰۰۸) و تحت عنوان تاثیر دوره بازنگری بر اعتماد به نفس دانشجویان پزشکی و

<sup>1</sup> Blouin

براون و همکاران (۲۰۰۴) تحت عنوان کاربرد مشاوره گروهی شناختی و رفتاری هم راستا می باشد. همچنین امتیازمیزان انسجام خانوادگی قبل و بعد از آموزش اعتماد به نفس بشرح جدول زیر بوده و نتایج آزمون تی جفت حاکی از آنست که اختلاف دو میانگین قبل و بعد از آموزش معنی دار می باشد (p<0.01)

توزیع فراوانی مطلق و نسبی زنان و مردان مورد مطالعه

جنسیت	درصد / تعداد	مورد
زن	تعداد	19
	درصد	۶۳%
مرد	تعداد	۱۱
	درصد	۳۷%
کل	تعداد	۳۰
	درصد	100%

قبل از آموزش اعتماد به نفس		بعد از آموزش اعتماد به نفس		
فروانی	درصد فروانی	فروانی	درصد فروانی	
۲۲	۷۳	۱۲	۴۰	کمترین انسجام خانواده
۸	۲۷	۱۸	۶۰	بیشترین انسجام خانواده

آماره های توصیفی ( فراوانی ، میانگین و انحراف معیار) اعتماد به نفس قبل و بعد از آموزش

جفت	میانگین	تعداد	انحراف معیار	خطای معیار میانگین
-----	---------	-------	--------------	--------------------

اعتماد به نفس	42/15	30	16/89	3/29
قبل از آموزش				
اعتماد به نفس	24/14	30	20/55	3/73
بعد از آموزش				

مقایسه نمره اعتماد به نفس قبل و بعد از آموزش نشان می دهد که این میانگین قبل از آموزش 42/15 و بعد از آموزش به میزان 24/14 رسیده است. با ذکر این نکته که در این متغیر، نمره کمتر نشان دهنده اعتماد به نفس بیشتر می باشد.

آزمون تی جفت برای مقایسه میزان اعتماد به نفس قبل و بعد از آموزش

سطح معنی داری	درجه آزادی	مقدار	تفاوت جفت				جفت
			خطای میانگین	خطای انحراف معیار	خطای معیار میانگین	سطح اطمینان 95٪ برای تفاوت	
			حد پایین	حد بالا			
							اعتماد به نفس
0/000	29	8/72	21/17	12/98	1/97	3/66	18/01
							قبل و بعد از آموزش

آزمون تی جفت نشان می دهد که اختلاف این دو میانگین (قبل و بعد از آموزش) 18/01 بوده و معنی دار می باشد به عبارتی، نمره اعتماد به نفس در اثر آموزش بطور معنی داری کاهش یافته که حاکی از افزایش اعتماد به نفس می باشد.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که بعد از آموزش، میانگین نمره اعتماد به نفس در نمونه انتخابی بعد از آموزش، بطور معنی داری کاهش یافته بود. که کاهش میانگین نمره نشان دهنده افزایش اعتماد به نفس بعد از آموزش است ( $p < 0.01$ ). همچنین قبل از آموزش اعتماد به نفس کمترین انسجام خانواده 73٪ و بیشترین 27٪ بوده که بعد از آموزش اعتماد به نفس بترتیب به 40٪ و 60٪ تغییر یافته است. این یافته با یافته های محققان دیگر از جمله که با یافته های جلالی و نظری (1388) و بلوئین (2008) هم راستا می باشد بنابراین با ارتقاء سطح اعتماد به نفس، اطمینان در روابط بین فردی نوجوانان افزایش می یابد و منجر به بهبود مهارتهای ارتباطی بین فردی و ارتقاء اعتماد به نفس می شود. طبق نتایج حاصله رابطه خانوادگی در نوجوانان از طریق برنامه های آموزشی اعتماد به نفس افزایش می یابد و همچنین با ایجاد روابط مثبت و قوی در خانواده سلامت روان نوجوانان حمایت می شود

## منابع

- ابوذری، نسرین، ۱۳۹۷، راه های افزایش اعتماد به نفس و خود باوری در دانش آموزان و نقش آن در پیشرفت تحصیلی، چهارمین همایش علمی پژوهشی استانی "از نگاه معلم"، بندرعباس،
- بیگلری، مزگان، حیمی مهدی (۱۳۹۲). نقش انسجام و انعطاف پذیری خانواده در خودکارآمدی دختران نوجوان، کنگره سراسری روان شناسی کودک و نوجوان
- ترخان، مرتضی. (۱۳۸۷). ارزشیابی شخصی، تهران: انتشارات نشر، دانشگاه پیام نور.
- جلالی، داریوش، نظری، آذر، (۱۳۸۸). "تاثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کلاس سوم دوره راهنمایی"، مجله تحقیقات علوم رفتاری دوره ۷ شماره ۱، ص ۴۳-۵۳.
- رحیمی نژاد، عباس پاک نژاد، محسن، (۱۳۹۳). رابطه عملکرد خانواده و نیازهای روان شناختی با سلامت روانی (فصلنامه خانواده پژوهی) سال دهم / شماره ۳۷ بهار
- سیری، نرگس، سیری سیمین (۱۳۹۵). رابطه بین انسجام خانواده و میزان پرخاشگری دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان پاکدشت استان تهران. فصلنامه ایده های نو در علوم و فناوری، دوره ۱، شماره ۱، صاحب الزمانی محمد، نوروزی نیا روح انگیز، آلیلو لیلیا، رشیدی، علی. (۱۳۸۹). "بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه". مجله پزشکی ارومیه، دوره بیست و یکم، شماره اول، ص ۵۸-۵۳.
- معتمدی، عبدالله و پور نصیری، زهرا. (۱۳۸۳). رابطه انواع جویهای عاطفی خانواده با عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، ۲۸-۳۰ اردیبهشت ۱۳۸۳.
- نجارپور استادی، خدیوی اسداله، (۱۳۸۷). بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با هویت یابی، خودپنداره و عزت نفس نوجوانان و جوانان ۲۸-۱۷ سال شهر اسلامشهر، علوم تربیتی سال اول، شماره ص ۱۰۲-۸۱

- Ali Haydar uara \*, Ramazan Avcub , Abdullah IúÖklarc(2010)
- Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables
- Balzer R, Julia W.(2004). Communication in nursing. 5th .Philadelphia, Elsevier, Mosby
- Beardsley, R. (2007).Communication skills in pharmacy practice: a practical guide for students. 5th .Philadelphia, the point.
- Blouin D, Dagnone LE,O conner M.(2008).Efect of a review course on emergency medicine resident self-confidence.Emergency Medicine Australasia ,20,314-321





- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268 G
- Merriam–Webster.(2008) .self-confidence.from webster. dictionary/ self-confidence
- *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 1205–1209
- Shimizu Takashi , Shinya Kubota , Norio Mishima , Shoji Nagata. ( 2004) . Relationship between self-esteem and assertiveness training among Japanese hospital nurses. *J occup health*; 46: 296-298
- Sibel Dinçyureka, Mehmet Çağlara, Fatoş Silmana.( 2009 ). Determination of the locus of control and level of assertiveness of the students studying in the TRNC in terms of different variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 1 , 12–22.
- Umnder. Malik , Yougesh M.(2014). The Effect of Self-Confidence on Academic Achievement Among Senior Secondary School Students. ISSN - 2250-1991
- Yen R. U , I-Shin Shiah , Yue-Cune Chang , Tzu-Ju Lai , Kwua-Yun wang T Kuei-Ru Chou.(2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical student' assertiveness, self-esteem and interpersonal communication satisfaction. *Nursing Education Today*.24,656-665.