

بررسی تأثیر آموزش گروهی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه دبیرستانهای شهرستان بهبهان

هادی کجباف نژاد^۱
ف. دبیری^۲
ژ. قاسمپور^۳

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش گروهی، بر افزایش عزت نفس دختران نوجوان پایه سوم مقطع متوسطه شهرستان بهبهان در سال تحصیلی ۸۱-۸۰ با استفاده از طرح تحقیقی آزمایشی پس آزمون با گروه کنترل می‌پردازد و میزان اثربخشی مشاوره گروهی را به عزت نفس می‌سنجد.

نمونه تحقیق دانش آموزان دختر سال سوم مقطع متوسطه یکی از دبیرستانهای شهرستان بهبهان می‌باشد که به طور تصادفی انتخاب شده که ۳۰ نفر از آزمودنی‌ها به طور تصادفی در گروه آزمایش و ۳۰ نفر آزمودنی به طور تصادفی در گروه گواه قرار گرفته‌اند. متغیر مستقل ۴۸۰ دقیقه جلسه مشاوره گروهی (تلفیقی از دیدگاه بک والیس) بود که فقط در مورد گروه آزمایش اجرا شد. پس از برگزاری مشاوره گروهی میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه افزایش نشان داده است.

واژه‌های کلیدی

عزت نفس، مشاوره گروهی

۱- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان
۲- کارشناس راهنمایی و مشاوره
۳- کارشناس راهنمایی و مشاوره

عزت نفس یکی از نیازهای اساسی هر فرد است و نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در سلامت و پیشرفت هر فرد دارد. عزت نفس عبارت است از درجه ارزشمندی که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند. منشأ پیدایش عزت نفس، نگرش فرد نسبت به خودش می‌باشد و این نگرش نیز در سایه ارتباط فرد با دیگران به ویژه ارتباط فرد با افراد مهم زندگی اش به وجود می‌آید در دوران نوجوانی به موازات تغییرات و تحولات جسمانی و روانی نوجوان گاه در معرض دوگانگی قرار می‌گیرد. چرا که دوره نوجوانی زمان جستجوی هویت و رشد سیستم ارزشهایی است که کل زندگی فرد را متأثر می‌سازد یکی از مهم‌ترین نیازهای این دوره تجربه موفقیت‌های است که منجر به بروز حس اعتماد به نفس می‌گردد. نوجوانان باید اطلاعاتی درباره خود داشته باشند. بنابراین نوجوانان در این دوره نیازمند دریافت رهنمودهای اساسی برای نیل به عزت نفس بالا و کسب هویت مستقل و با ارزش هستند تا بتوانند به پیشرفت و موفقیت نایل گردند. در نتیجه مشاوره گروهی مناسب خاصی برای آنها دارد، نوجوانان لازم است بیاموزند که احساسهای خود را چگونه نامگذاری و بیان کنند گروه‌ها شرایطی فراهم می‌سازند که نوجوانان در آن با آرامش می‌توانند با واقعیت رو به رو توانائی‌ها و محدودیت‌هایشان را آزمون کنند. ارزش منحصر به فرد مشاور گروهی این است که به نوجوانان اجازه می‌دهد در رشد یکدیگر مفید باشند. گروههای نوجوانان می‌توانند مسائل فردی را با اهداف روانشناسی تلفیق کنند و با توجه به وسعت دامنه ارتباط عزت نفس با سایر متغیرهای اساسی نظیر پیشرفت موفقیت تحصیلی و سلامت روانی نقش کلیدی آن در سلامت و بهداشت روانی اهمیت و لزوم مطالعه و به کارگیری شیوه‌های افزایش و تقویت عزت نفس در نوجوانان بویژه دختران آشکار می‌گردد.

هدف پژوهش حاضر افزایش و تقویت عزت نفس دختران با استفاده از

روش‌های عزت نفس می‌باشد بنابراین به بررسی تأثیر آموزش گروهی بر افزایش عزت نفس دختران پرداخته، برای نیل به این مقصود پژوهشگران با مطالعه منابع مختلف روانشناسی با تأکید بر کتب بهداشت روانی، روش‌های مقابله با خطاهای شناختی بک و باورهای غیرمنطقی الیس و با تلفیق دیدگاه‌های فوق در جلسات مشاور گروهی به کاربرد این روشها و نقش آنها در تأمین سلامت و بهداشت روانی دانش‌آموزان دختر پرداخته لذا سعی بر این است که اولیاء مدرسه خصوصاً مشاورین به احساس نیاز و استقلال دانش‌آموزان توجه کنند. تا این که دانش‌آموزان احساس کنند که شخصیتی هستند دارای ارزش و از آنجایی که ارائه این گونه موضوعات در غالب جلسات مشاوره گروهی بعنوان روشی جهت مقابله در برابر بحران‌هایی که نوجوان در این دوره سنی با آن مواجه می‌شود و همواره احساس گناه و حقارت می‌کنند بکار رود به عبارتی مشاوران مدارس با مشورت به صورت گروهی در واقع این اصل را که راهنمایی حکم پیش‌گیری دارد را عملی نماید. در این راستا در بازبینی بررسی‌ها و پژوهش‌های گسترده‌ای که در دانشگاه‌ها در رابطه با تأثیر مشاوره گروهی بر روی متغیرهای مختلف انجام شده نشان می‌دهد که مشاوره گروهی بر روی متغیرهای عزت نفس، بهبود اضطراب و ابراز وجود مؤثر و تأثیر معنی‌داری داشته است.

ادیب (۱۳۷۴) در تحقیقی که تحت عنوان بررسی و نقش مشاوره گروهی در بالا بردن عزت نفس نوجوانان (دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی) انجام داده به این نتیجه رسیده که میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش که در جلسات مشاوره گروهی شرکت داده شده بودند نسبت به نمرات گروه گواه اختلاف معنی‌داری را نشان می‌دهد.

اعتمادی تودشکی (۱۳۷۴) در تحقیقی تحت عنوان نقش مشاوره گروهی در کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی به این نتیجه رسید که

بررسی تأثیر آموزش گروهی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان. اضطراب دانش‌آموزان که در مشاوره گروهی شرکت کرده‌اند به طور معنی‌داری از دانش‌آموزانی که در مشاوره گروهی شرکت نکرده‌اند کمتر بوده است.

همچنین بهرامی (۱۳۷۵) در تحقیقی تحت عنوان مقایسه روش‌های جرأت‌آموزی به دانش‌آموزان کم‌جرأت با شیوه‌های مشاوره فردی و گروهی و این که کدام یک از دو روش گروهی یا فردی کارایی بیشتری در افزایش جرأت‌ورزی دارد تا بتوان مناسب‌ترین روش را برای اجرا در مدارس جهت کار با دانش‌آموزان کم‌جرأت پیشنهاد کرد به این نتیجه رسید که روش جرأت‌آموزی گروهی در افزایش جرأت‌ورزی دانش‌آموزان کم‌جرأت نسبت به جرأت‌آموزی بصورت فردی مؤثرتر است.

رئیزی (۱۳۷۵) در تحقیقی تحت عنوان بررسی تأثیر مشاوره گروهی بر کاهش بحران هویت نوجوان و دختر متوسطه انجام داده به این نتیجه رسید که انجام مشاوره گروهی در کاهش بحران هویت دانش‌آموزان دختر مؤثر بوده است.

حسینی نژاد (۱۳۷۶)، در تحقیقی تحت عنوان بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی عاطفی در کاهش میزان افسردگی بر روی دانش‌آموزان دبیرستان‌های پسرانه نظام جدید به این نتیجه رسید که بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات افسردگی دانش‌آموزان گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد در حالی که این تفاوت در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه گواه مشاهده نشد.

آدم‌زاده (۱۳۷۷) در تحقیقی تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش گروهی بر افزایش عزت نفس دختران نوجوان شاهد شهرستان اصفهان در سال تحصیلی ۷۷-۷۸ انجام داده است با توجه به تحلیل کوواریانس به این نتیجه رسید که آموزش گروهی بر افزایش عزت نفس اعضای گروه آزمایش تأثیر معناداری داشته است.

فرضیه تحقیق حاضر اینست که:

مشاوره گروهی میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش را در مقایسه با گروه گواه افزایش می‌دهد.

روش

پژوهش حاضر از لحاظ نوع اطلاعات به دست آمده پژوهشی کاربردی است و از لحاظ روش تحقیق نیز مبتنی بر روش تحقیق تجربی است، طرح انجام شده در این تحقیق طرح پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد دلیل این که محقق در این تحقیق پیش‌آزمون را اجرا نمی‌کند، روشهای گزینش تصادفی شرایطی را فراهم می‌آوردند که محقق بر اساس آنها نسبت به یکسانی گروه‌ها اطمینان پیدا می‌کند.

نمونه تحقیق حاضر دانش‌آموزان دختر سال سوم مقطع متوسطه یکی از دبیرستانهای شهرستان بهبهان می‌باشد که به صورت تصادفی انتخاب شده که ۳۰ نفر از آزمودنی‌ها به طور تصادفی در گروه آزمایش و ۳۰ نفر آزمودنی به طور تصادفی در گروه گواه قرار گرفته‌اند. سپس در مرحله دوم آموزش و مشاوره گروهی فقط در مورد گروه آزمایش اجرا شد به این ترتیب که آموزش و مشاوره گروهی طی جلساتی که جمعاً ۴۸۰ دقیقه بوده و به صورت هفتگی در محل دبیرستان و به کمک پژوهشگران اجرا شده در جلسه اول به تعریف و بیان عزت نفس و فواید آن در زندگی انسان پرداخته شد سپس در جلسات بعدی با ارائه اطلاعات و آگاهی‌های شناختی به دانش‌آموزان برای افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس آنها و نیز تصحیح تحریفهای شناختی و باورهای غیر منطقی که باعث کاهش عزت نفس می‌شود پرداخته شد. جهت تهیه و تدوین این بخش که بخش آموزشی جلسات را تشکیل می‌دهد تلفیقی از نظرات بک در مورد خطاهای شناختی و باورهای غیر منطقی الیس مورد استفاده قرار گرفت.

بررسی تأثیر آموزش گروهی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموز.

در این پژوهش ابزار تحقیق عبارت بوده از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت که شامل ۵۸ سؤال می‌باشد (بیانگرد، ۱۳۷۳) جهت سنجش عزت نفس در مرحله پس‌آزمون استفاده شد. اعتبار و پایایی این آزمون را پژوهشگران مختلف (طهماسبی ۱۳۷۳ و هادی ۱۳۷۶) تأیید کرده است ضرایب اعتبار و پایایی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت به ترتیب ۰/۴۳ و ۰/۸۷ بوده است. که در سطح ۰/۹۹ معنا دار بوده است. همچنین ضرایب بازآزمایی بعد از پنج هفته و همسانی درونی به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۲ گزارش شده (ابراهیمی قوام، ۱۳۶۹ به نقل از نیسی، ۱۳۸۰)

یافته‌ها

میانگین انحراف معیار نمرات عزت نفس پس آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: نمرات عزت نفس گروه‌های گواه و آزمایش در پس آزمون بعد کنترل متغیرهای متداخله‌گر.

| شاخص آموزشها | N تعداد | X میانگین | SD انحراف معیار | T بحرانی | T جدول | سطح معنی دار |
|-----------------|------------|--------------|-----------------------|-------------|-----------|-----------------|
| گروه گواه | ۳۰ | ۲۰/۶۳ | ۶/۴۲ | ۵/۷ | ۲ | $p < ۰/۰۵$ |
| گروه آزمایش | ۳۰ | ۲۸/۸۳ | ۵/۸۴ | | | |

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار گروه شرکت کننده در جلسات مشاوره گروهی به ترتیب ($SD=۵/۸۴$ و $X=۲۸/۸۳$) بوده است در حالی که میانگین و انحراف معیار نمرات آزمون عزت نفس گروه گواه به ترتیب ($SD=۶/۴۲$ و $X=۲۰/۶۳$) بوده است همچنین بر اساس جدول فوق چون ($T=۵/۸۷$) محاسبه شده از ($X=۲$) جدول بزرگتر می‌باشد فرضیه تحقیق مبنی بر این که مشاوره گروهی میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش را در مقایسه با

گروه گواه افزایش می‌دهد را مورد تأیید قرار می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که قبلاً اشاره شد موضوع این پژوهش عبارت بوده است از بررسی عزت نفس دانش‌آموزان شرکت‌کننده در جلسات مشاوره گروهی شرکت‌نکرده بودند. نتایج این تحقیق نشان داد که مشاور گروهی باعث افزایش عزت نفس آزمودنی‌های گروه آزمایش می‌شود. این نتیجه با نتایج سایر تحقیقات نسبتاً مشابهی که در زمینه تأثیر مشاوره گروهی بر جرأت‌آموزی، خودباوری، خودپنداره و عزت نفس آزمودنی‌ها انجام شده است، همسو و هماهنگ می‌باشد. (ادیب، ۱۳۷۴، بهرامی، ۱۳۷۵، حسین‌نژاد، ۱۳۷۶، رئیسی، ۱۳۷۵، اعتمادی، ۱۳۷۴، و آدم‌زاده، ۱۳۷۷).

بنابراین با برگزاری و تشکیل برنامه‌های آموزشی مناسب می‌توان به تقویت و افزایش عزت نفس نوجوانان به‌طور اعم و نوجوانان دختر به‌طور اخص پرداخت. زیرا در جلسات مشاوره گروهی به دلیل دریافت اطلاعات و آگاهی‌های لازم در زمینه افزایش عزت نفس اعضای گروه و نیز ارائه و دریافت بازخورد مثبت اعضا با استفاده از روش‌های مقیاس گروهی در محیطی سرشار از اعتماد و اطمینان می‌توان به تأثیر مثبت آموزش و مشاوره گروهی در افزایش و تقویت عزت نفس پی برد.

کتابنامه

ادیب، نسترن (۱۳۷۴). بررسی تأثیر مشاوره گروهی بر افزایش عزت نفس نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

- بررسی تأثیر آموزش گروهی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموز. اعتمادی تودشکی (۱۳۷۴). بررسی کاربردپذیری مشاوره گروهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی تحصیلی شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
- آدم‌زاده، زهره (۱۳۷۸). تأثیر آموزش گروهی بر افزایش عزت نفس دختران نوجوان شاهد شهرستان اصفهان. فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، سال اول، شماره ۲، ص ۸۵-۹۶
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۳). روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- بهرامی، فاطمه (۱۳۷۵). مقایسه روشهای جرأت‌آموزی به دانش‌آموزان کم‌جرأت دختر دبیرستانی با شیوه‌های مشاوره گروهی و مشاوره فردی در شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- حسین نژاد اناری، منوچهر (۱۳۷۶). بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی-عاطفی در کاهش میزان افسردگی دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر مشکین شهر در سال تحصیلی ۷۵-۷۶. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- رئیزی، فاطمه (۱۳۷۵). بررسی تأثیر مشاوره گروهی بر کاهش بحران هویت نوجوانان دختر مقطع متوسطه نواحی ۳ و ۴ شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- رئیزی، عبدالکاسم و شهنی، ملیحه (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابزار وجود بر عزت نفس و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مضطرب دبیرستانهای شهرستان اهواز. فصلنامه علمی و پژوهشی علوم تربیتی دانشگاه اهواز، دوره دوم، سال هشتم، شماره ۱ و ۲.