

«علوم تربیتی»

سال اول، شماره سوم پاییز ۱۳۸۷

صص ۱۶۲ - ۱۴۱

بررسی اثربخشی معنادرمانی گروهی بر عزت نفس دانشجویان دختر خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تبریز سال تحصیلی ۸۶-۸۷

کبری ناموران گرمی^۱

دکتر کیانوش زهراکار^۲

دکتر صادق ملکی آوارسین^۳

چکیده

این پژوهش به منظور بررسی اثربخشی معنادرمانی گروهی بر عزت نفس دانشجویان دختر خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام گردید. جامعه‌ی آماری شامل کلیه دانشجویان دختر خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال

^۱کارشناس ارشد مشاوره

^۲عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

^۳عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر

۱۳۸۶ می‌باشد. نمونه‌ی اولیه به تعداد ۱۷۶ نفر انتخاب شد. سپس از بین آن‌ها ۲۴ نفر از کسانی که نمرات آن‌ها حداقل یک انحراف معیار کم‌تر از میانگین، در آزمون عزت‌نفس کوپراسمیت (با چهار خرده‌مقیاس تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و عمومی) بود، به‌طور تصادفی به‌عنوان نمونه‌ی نهایی انتخاب و با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند (۱۲ نفر در گروه آزمایش و ۱۲ نفر در گروه گواه). بعد از اجرای پیش‌آزمون، ۱۰ جلسه معنادرمانی گروهی مطابق برنامه‌ی تدوین شده در مورد گروه آزمایش اجرا گردید. سپس پس‌آزمون در مورد هر دو گروه اجرا شد.

داده‌ها با آزمون t مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج تحقیق نشان داد که معنادرمانی گروهی موجب افزایش میزان عزت‌نفس دانشجویان دختر خوابگاه گردیده است. در خرده‌مقیاس‌ها، این روش روان‌درمانی موجب افزایش میزان عزت‌نفس تحصیلی شده اما بر خرده‌مقیاس‌های عزت‌نفس خانوادگی، اجتماعی و عمومی مؤثر نبوده است.

پیشنهاد شده که روش معنادرمانی برای ارتقاء عزت‌نفس مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: معنادرمانی، معنی‌درمانی، درمان وجودی، مشاوره‌ی گروهی، گروه‌درمانی، عزت‌نفس

مقدمه

عزت‌نفس^۴، به‌عنوان یکی از سازه‌های مهم روان‌شناختی، در سال‌های اخیر، توجه روان‌شناسان، متخصصین بهداشت روانی و پژوهشگران را بیش‌ازپیش به خود جلب کرده و مطالب زیادی در مورد آن به رشته‌ی تحریر درآمده است. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که عزت‌نفس بالا با عملکرد مناسب‌تر و مؤثرتر مرتبط است و عامل اصلی در سازگاری اجتماعی-عاطفی می‌باشد (پوپ^۵، مک

4 - Self - Esteem

5 -Pope

هیل^۶ و کریهد^۷، ۱۹۸۹، ترجمه تجلی، ۱۳۸۵). همچنین اتکینسون^۸ و همکاران (ترجمه براهنی، ۱۳۸۳)، آن را به عنوان یکی از ویژگی های فرد بهنجار و سالم در نظر گرفته اند. کوپراسمیت^۹ (۱۹۶۷) عزت نفس را یک قضاوت شخصی از ارزشمندی فرد می داند که به وسیله ی رفتار کلامی یا غیر کلامی منتقل می شود. شیهان^{۱۰} (۱۹۹۸)، ترجمه گنجی، ۱۳۸۳) و بیابانگرد (۱۳۷۳)، عزت نفس را به عنوان میزان ارزشی که فرد برای تمام صفات و خصوصیات شخصی خود قایل می شود، تعریف می کنند. به نظر کلمز^{۱۱}، کلارک^{۱۲} و بین^{۱۳} (ترجمه علی پور، ۱۳۸۳)، عزت نفس عبارت از احساس ارزشمند بودن است که از مجموع افکار، احساس ها، عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می شود. اما براندن^{۱۴} (ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۴)، عزت نفس را چیزی به مراتب بیش از احساس خود- ارزشمندی دانسته و آن را چنین تعریف می کند: اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن و کنار آمدن با چالش های اولیه ی زندگی و اعتماد به حق خود برای موفق و شاد بودن، احساس ارزشمند بودن و شایسته بودن، داشتن حق ابراز نیازها و خواسته ها، ابراز میل رسیدن به ارزش ها و برخوردار شدن از ثمرات تلاش های خویشتن.

هنوز دانشمندان به تعریف مشترکی در مورد عزت نفس دست نیافته اند. برخی از آنان عزت نفس را یک احساس (احساس ارزشمندی) و برخی دیگر آن را یک شناخت (قضاوت در مورد ارزشمندی خویش)، معرفی کرده اند و به نظر می رسد، این موضوع که عزت نفس چه سهمی از احساس و شناخت دارد، هنوز به طور دقیق روشن نشده

-
- 6- Mc Hale
 - 7- Craighead
 - 8- Atkinson
 - 9- Cooper Smith
 - 10- Sheehan
 - 11- Clemes
 - 12- Clark
 - 13- Been
 - 14- Branden

است. به هر حال تعریف عزت نفس عبارت است از ارزیابی (احساسی یا منطقی) فرد از مجموعه‌ی باورهای نسبتاً پایدار (مثبت یا منفی) خود در مورد صفات اختصاصی، توانمندی و دوستی‌اش با دیگران. پس عزت نفس ارزشی است که اطلاعات درون خودپنداره^{۱۵}، برای فرد دارد و منجر به شکل‌گیری احترام به خود^{۱۶} (احساس ارزشمندی) و اعتماد به نفس^{۱۷} (احساس شایستگی) فرد می‌گردد. در تحقیق حاضر مؤلفه‌های مورد نظر عزت نفس عبارتند از:

۱- **عزت نفس تحصیلی:** به ارزیابی فرد از خود به عنوان دانش‌آموز یا دانشجو مربوط می‌شود.

۲- **عزت نفس خانوادگی:** احساسات کودک را نسبت به خود به عنوان عضوی از خانواده منعکس می‌سازد.

۳- **عزت نفس اجتماعی:** احساسات فرد را در مورد خود به عنوان دوست دیگران شامل می‌شود.

۴- **عزت نفس عمومی:** ارزیابی جامع‌تری از خود بر اساس اکثر خصوصیات فرد می‌باشد (پوپ و همکاران، ترجمه تجلی، ۱۳۸۵).

عوامل متعددی در شکل‌گیری عزت نفس نقش دارند، این عوامل به دو طبقه عوامل بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند. عوامل بیرونی عبارتند از: خانواده، مدرسه، همسالان و گروه‌های اجتماعی، رشته‌ی تحصیلی، مذهب، فرهنگ، طبقه‌ی اجتماعی و نژاد. عوامل درونی (فردی) عبارتند از: خودآگاهی مثبت، خودپنداره‌ی مناسب، خودپذیری، داشتن هدف در زندگی، داشتن ملاک‌های اخلاقی، برخورداری از استعدادها و مهارت‌های خاص، نظام‌های خود-پاداش‌دهنده، عملکرد قابل قبول در

15 -Self-concept

16 -Self-respect

17 -Self-Confidence

گذشته و سلوک اجتماعی با دیگران. عزت نفس در طول دوران کودکی شکل می‌گیرد و با ورود کودک به دنیای بیرون از خانه، تحت تأثیر عوامل مدرسه‌ای، همسالان و جامعه قرار می‌گیرد و در اغلب موارد به دلیل عدم هماهنگی این عوامل در شکل‌گیری عزت نفس بالا، جوانان بخشی از سال‌های بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی را صرف تکمیل مهارت‌ها، خودآگاهی و عزت نفسی می‌کنند که در سال‌های قبل کامل نشده است (کلمزو همکاران، ترجمه علی پور، ۱۳۸۳).

اریکسون^{۱۸} (به نقل از شارف^{۱۹}، ترجمه فیروز بخت، ۱۳۸۱) در **اهمیت عزت نفس**، عقیده دارد که داشتن احترام به خود بالا لازمی طی موفقیت آمیز دوره‌ی جوانی است؛ که دوره‌ی شکل‌گیری روابط شغلی، همکاری‌های اجتماعی و برقراری رابطه‌ی صمیمی با اشخاص دیگر است. سایر محققان نیز ارتباط بین عزت نفس و متغیرهایی مانند پیشرفت تحصیلی (آبنیکی فرد، ۱۳۸۲؛ فتحی^{۲۰}، ۲۰۰۷؛ مرتهان^{۲۱}، ۲۰۰۴)، هویت‌یابی (پور ناصح، ۱۳۸۰)، رشد اجتماعی (خطیب زاده، ۱۳۸۱)، کارایی فردی (اسمیت^{۲۲}، ۲۰۰۷)، استخدام دائمی، تعهد کاری و رضایت شغلی (سالملا^{۲۳}، ۲۰۰۷)، سازگاری اجتماعی و تحصیلی (فردلندر^{۲۴}، ۲۰۰۷)، رضایت از زندگی (بیاتنی^{۲۵}، ۲۰۰۴)، ناشادی، ناامیدی، خوش‌بینی و انگیزه (لایوبومیرسکی^{۲۶}، ۲۰۰۶)، استعمال مواد مخدر و گرایش به بی‌بندوباری جنسی (جونو سوک^{۲۷}، ۱۹۹۴) نشان داده‌اند. تحقیقات نشان داده‌اند فردی که از عزت نفس زیاد برخوردار است، خیلی مؤثرتر می‌آموزد، روابط سودبخش‌تری را برقرار می‌کند، بهتر می‌تواند از فرصت‌ها استفاده

18- Erikson

19 -Charf

20- Fathi

21 -Mortahan

22 -Smith

23 -Salmela

24 -Friedlander

25- Biatny

26- Lyubomirsky

27- Jeony Sook

کند و مولد و خود کفا باشد. بنابراین عزت نفس زیاد، بنیادی استوار برای یک زندگی سودمند است؛ که برای ورود به دوره‌ی بزرگسالی، ضرورت دارد (کلمزو همکاران، ترجمه علی پور، ۱۳۸۳) و گرنه تمام استعدادهای فرد نابود خواهد شد (استنهاوس^{۲۸}، ترجمه آزادمنش، ۱۳۸۳) و فرد به جای این که فردی مؤثر و شکوفا در رابطه با خود و جامعه باشد، دچار مسائلی در تصمیم‌گیری، عدم ثبات عاطفی، اشکال در سازگاری، استرس، شکست‌های پی‌درپی، کم‌جراتی، اضطراب، اشکال در هویت‌یابی و در اشکال شدیدتر روان‌رنجوری، روان‌نژندی و رفتارهای زیانبار اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی و می‌گردد.

برای ارتقاء عزت نفس افراد، روش‌های متعددی پیشنهاد شده است که بیشتر بر عوامل فردی آن تأثیرگذار هستند. در این میان کارهای گروهی از اهمیت بسزایی برخوردارند. چرا که علاوه بر عوامل فردی، عوامل محیطی را نیز تحت تأثیر قرار داده و با فراهم کردن تعاملات اجتماعی زمینه‌ی بهتری برای رشد عزت نفس فراهم می‌نماید.

اثر بخشی برخی از روش‌های ارتقاء عزت نفس به شرح زیر بررسی و تأیید شده است: مشاوره‌ی گروهی به روش عقلانی-عاطفی-رفتاری (نیک منش، ۱۳۷۹)؛ جرأت‌آموزی گروهی (بهرامی، ۱۳۷۴)؛ یادگیری مشارکتی (سماوی، ۱۳۸۰)؛ مهارت حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی (آبینکی فرد، ۱۳۸۲)؛ مشاوره‌ی گروهی (ادیب، ۱۳۷۴)؛ ایفای نقش (ملازمانی، ۱۳۸۲) و آموزش گروهی مهارت حل مسئله (جهانگیر، ۱۳۸۳).

شاید یکی از روش‌هایی که بتوان از طریق آن به ارتقای عزت نفس انسان‌ها کمک کرد، رویکرد معنادرمانی^{۲۹} باشد. معنادرمانی یکی از رویکردهای روان‌درمانی است که توسط فرانکل در سال ۱۹۳۸ پیشنهاد شده و عبارتست از کمک به مراجع

28- Stenhouse

29- Logotherapy

برای یافتن معنا در زندگی. سه اصل اساسی این رویکرد، شامل آزادی اراده، اراده‌ی معطوف به معنا و معنایی برای زندگی می‌باشد (محمدپور، ۱۳۸۵). معنادرمانی گروهی اهداف زیر را دنبال می‌کند: قادر نمودن اعضا برای کشف خود واقعی، گسترش دید اعضا از خود و دنیای اطرافشان و روشن کردن معنای زندگی حال و آینده‌ی آنان (کوری، ۲۰۰۰).

در تحقیق حاضر معنادرمانی گروهی در ۱۰ جلسه اجرا گردید، که در طی آن از فنونی مانند تصویرپردازی ذهنی، گفتگوهای درمانی، رابطه‌ی مشاوره‌ای، تکلیف‌دهی، تمرین مهارت نوازش و تکمیل جملات ناتمام استفاده گردید. در برنامه‌ی جلسات، سه جلسه به خوداکتشافی (کشف خود واقعی)، دو جلسه به گسترش دید اعضا از خود و دنیای اطرافشان، چهار جلسه به کشف معنای زندگی و یک جلسه به تقویت نتایج درمان اختصاص داده شد.

متأسفانه تاکنون مطالعات کافی در مورد اثربخشی معنادرمانی انجام نشده است. اما در سال‌های اخیر، این موضوع تا حدودی مورد توجه پژوهشگران بوده و در تحقیقات زیر اثربخشی آن مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است: ناامیدی (هدایتی، ۱۳۸۵)؛ سلامت روان (قنبری، ۱۳۸۶)؛ سازگاری (رودینی، ۱۳۸۵)، به نقل از قنبری، ۱۳۸۶)؛ افسردگی (نجفیان، ۱۳۸۶)؛ اضطراب و پرخاشگری (یوسفی، ۱۳۸۵)، به نقل از قنبری، ۱۳۸۶)؛ منبع کنترل و رفتار کلاسی (ویمبرلی، ۲۰۰۶).

با توجه به این که یکی از ویژگی‌های افراد با عزت نفس بالا "داشتن اهداف ارزشمند در زندگی" است و این که معنادرمانی بر "داشتن زندگی هدفمند و با معنا" تأکید می‌کند، در تحقیق حاضر سعی شده است که اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افزایش عزت نفس مورد بررسی و مطالعه قرار گیرد.

این پژوهش در صدد پاسخگویی به فرضیه‌های زیر می‌باشد.

- ۱- معنادرمانی گروهی بر عزت نفس دانشجویان دختر خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تبریز مؤثر است.
- ۲- معنادرمانی گروهی بر عزت نفس تحصیلی دانشجویان دختر خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تبریز مؤثر است.
- ۳- معنادرمانی گروهی بر عزت نفس خانوادگی دانشجویان دختر خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تبریز مؤثر است.
- ۴- معنادرمانی گروهی بر عزت نفس اجتماعی دانشجویان دختر خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تبریز مؤثر است.
- ۵- معنادرمانی گروهی بر عزت نفس عمومی دانشجویان دختر خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تبریز مؤثر است.

روش

این پژوهش از نوع طرح‌های آزمایشی و به روش پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. دیاگرام پژوهش در زیر نمایش داده شده است:

$$\begin{array}{rcccl} R_E & T_1 & \times & T_2 & \\ R_C & T_1 & - & T_2 & \end{array}$$

جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش عبارت است از کلیه‌ی دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تبریز به تعداد ۱۱۰۰ نفر در سال تحصیلی ۸۶-۸۷. برای انتخاب نمونه به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ابتدا از دو مجتمع خوابگاهی دانشگاه به‌طور تصادفی یک مجتمع و از مجتمع انتخاب شده، دو طبقه، انتخاب گردید. کلیه‌ی دانشجویان این طبقات به تعداد ۱۷۶ نفر به عنوان نمونه‌ی اولیه

در نظر گرفته شدند. سپس آزمون عزت نفس کوپراسمیت برای غربالگری در اختیار آنان قرار گرفت. بعد از نمره گذاری، از بین ۳۱ نفر که نمرات آنها، حداقل یک انحراف معیار کم تر از میانگین بود، ۲۴ نفر به طور تصادفی به عنوان نمونه‌ی نهایی انتخاب گردیده و با گمارش تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. سپس به طور تصادفی یکی از گروه‌ها به عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به عنوان گروه گواه برگزیده شد.

در این پژوهش برای اندازه گیری عزت نفس از **مقیاس کوپراسمیت (۱۹۶۷)** استفاده گردید. این مقیاس دارای ۵۸ ماده‌ی دو گزینه‌ای می باشد، که ۸ ماده‌ی آن دروغ سنج و خشی است. شیوه‌ی نمره گذاری به ماده‌ها به نحوی است که در برخی از ماده‌ها گزینه‌ی بله و در برخی دیگر گزینه‌ی خیر نمره می گیرد. دامنه‌ی نمرات مقیاس عزت نفس کوپراسمیت ۵۰-۰ بوده و اگر آزمودنی در مقیاس دروغ سنج بیش از ۴ نمره بیاورد، اعتبار آزمون پائین می آید؛ چرا که آزمودنی سعی کرده خود را بهتر از آن چیزی که هست، جلوه دهد. این آزمون ۴ خرده مقیاس را در بر می گیرد: عزت نفس تحصیلی، عزت نفس خانوادگی، عزت نفس اجتماعی و عزت نفس عمومی.

پایائی مقیاس عزت نفس کوپراسمیت، در تحقیقات خود او (۱۹۶۷) به روش باز آزمایی بین ۰/۷ تا ۰/۸۸، در پژوهش جهانگیر (۱۳۸۳) با روش α کرونباخ ۰/۸۶، در پژوهش سهرابی و معتمدین (۱۳۸۴) به روش α کرونباخ ۰/۷۲ و به روش تنصیف ۰/۷۳ و در پژوهش زارع و همکاران (۱۳۸۶)، ۰/۷۹ محاسبه گردیده است. ضریب اعتبار آزمون در تحقیق نیسی و همکاران (۱۳۸۰) با آزمون SCL90، ۰/۶۱ و در تحقیق دیگری از ایشان (۱۳۸۴) با آزمون حمایت اجتماعی، ۰/۵۳، همچنین در پژوهش حسن زاده (۱۳۷۷) اعتبار آن ۰/۶۴ گزارش گردیده است.

به دلیل امتناع ۷ نفر از شرکت در پژوهش (۴ نفر از گروه آزمایش و ۳ نفر از گروه گواه)، کار پژوهش با ۸ نفر در گروه آزمایش و ۹ نفر در گروه گواه پی گیری شد. از هر دو گروه به طور همزمان پیش آزمون به عمل آمد. سپس در مورد گروه آزمایش،

معنادرمانی گروهی طی ۱۰ جلسه اجرا گردید. در جلسه‌ی دهم پس از آزمون به عمل آمد. پس از آزمون گروه گواه نیز به طور همزمان با گروه آزمایش اجرا گردید. سپس داده‌های تحقیق مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا از نظر نرمال بودن توزیع‌های نمرات، آزمون کولموگروف اسمیرنوف به عمل آمد که نشان داد تمام توزیع‌ها نرمال هستند. سپس برابری واریانس‌ها با آزمون لوین بررسی شد و نشان داد، واریانس نمرات مقیاس و تمام خرده‌مقیاس‌ها در دو گروه باهم تفاوت معناداری ندارند. بنابراین برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون t مستقل برای مقایسه‌ی میانگین‌های نمرات افتراقی، با فرض برابری واریانس‌ها استفاده گردید. به این صورت که ابتدا نمره‌ی پیش‌آزمون هر آزمودنی از نمره‌ی پس‌آزمون او کسر گردیده، توزیع نمرات افتراقی یا اختلافی (de, dc) به دست آمد. سپس برای مقایسه‌ی میانگین‌های نمرات افتراقی دو گروه، آزمون t مستقل به عمل آمد.

یافته‌های پژوهش

فرضیه‌ی اول: معنادرمانی گروهی بر عزت نفس دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر است.

جدول ۱: آزمون t مستقل برای مقایسه‌ی میانگین‌های نمرات افتراقی عزت نفس دو گروه

شاخص‌ها گروه‌ها	تعداد	میانگین نمرات افتراقی	خطای معیار میانگین‌ها	تفاوت میانگین‌ها	مقدار t	درجه آزادی	معنادار ی
آزمایش	۸	۱۱/۶۲۵	۳/۸۹۲	۸/۵۱۴	۲/۱۸۷	۱۵	۰/۰۴۵
گواه	۹	۱/۱۱					
	۳						

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۱، چون مقدار t محاسبه شده ($t = ۲/۱۸۷$) با درجه‌ی آزادی ($df = ۱۵$) از t بحرانی جدول ($t_0 = ۲/۱۳۱$) در سطح معناداری ($0/۰۵ = \alpha$)، بزرگ‌تر است، بنابراین فرض صفر رد می‌شود و با اطمینان ۹۵٪ نتیجه گرفته

می شود که بین میانگین های نمرات افتراقی گروه ها تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر تفاوت مشاهده شده در میانگین ها تصادفی نبوده و معنادرمانی گروهی بر عزت نفس دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر بوده است.

فرضیه ی دوم: معنادرمانی گروهی بر عزت نفس تحصیلی دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر است.

جدول ۲: آزمون t مستقل برای مقایسه ی تفاوت میانگین های افتراقی دو گروه در بعد عزت نفس تحصیلی

معداری	درجه آزادی	مقدار t	تفاوت میانگین ها	خطای معیار میانگین ها	میانگین نمرات افتراقی	تعداد	شاخص ها / گروه ها
۰/۰۳۲	۱۵	۲/۳۷۱	۱/۹۱۶	۰/۸۰۸	۲/۲۵	۸	آزمایش
					۰/۳۳۳	۹	گواه

براساس نتایج مندرج در جدول ۲، چون مقدار t محاسبه شده ($t=۲/۳۷۱$) با درجه ی آزادی ($df=۱۵$)، از مقدار t بحرانی جدول ($t_0 = ۲/۱۳۱$) در سطح معناداری ($\alpha = ۰/۰۵$)، بزرگتر است، بنابراین فرض صفر رد می شود و با اطمینان ۹۵٪ نتیجه گرفته می شود که بین میانگین های نمرات افتراقی گروه ها تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر تفاوت مشاهده شده در میانگین ها تصادفی نبوده و معنادرمانی گروهی بر عزت نفس تحصیلی دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر بوده است.

فرضیه سوم: معنادرمانی گروهی بر عزت نفس خانوادگی دانشجویان

دختر خوابگاه مؤثر است.

جدول ۳: آزمون t مستقل برای مقایسه تفاوت میانگین‌های افتراقی دو گروه در بعد عزت نفس

خانودگی

معناداری	درجه آزادی	مقدار t	تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار میانگین‌ها	میانگین نمرات افتراقی	تعداد	شاخص‌ها
							گروه‌ها
۰/۹۸۵	۱۵	۰/۰۵۴	۰/۰۸۳	۱/۵۵۴	۱/۷۵	۸	آزمایش
					۱/۶۶	۹	گواه

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۳، چون مقدار t محاسبه شده چون مقدار t محاسبه شده (t= ۰/۰۵۴) با درجه‌ی آزادی (df=۱۵)، از مقدار t بحرانی جدول (t₀=۲/۱۳۱) دز سطح معناداری (α = ۰/۰۵) کوچکتر است، بنابراین فرض صفر رد نمی‌شود و نمی‌توان گفت که بین میانگین‌های نمرات افتراقی گروه‌ها در بعد عزت نفس خانوادگی تفاوت وجود دارد. به عبارت دیگر تفاوت مشاهده شده در میانگین‌ها تصادفی است و معنادرمانی گروهی بر عزت نفس خانوادگی دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر نبوده است.

فرضیهی چهارم: معنادرمانی گروهی بر عزت نفس اجتماعی دانشجویمان دختر

خوابگاه مؤثر است.

جدول ۴: آزمون t مستقل برای مقایسهی تفاوت میانگینهای افتراقی دو گروه در بعد عزت نفس

اجتماعی

شاخصها گروهها	تعداد	میانگین نمرات افتراقی	خطای معیار میانگینها	تفاوت میانگینها	مقدار t	درجه آزادی	معناداری
آزمایش	۸	۳/۲۵	۱/۴۲۱	۲/۱۳۸	۵/۰۵	۱۵	۰/۱۵۳
گواه	۹	۰/۴۴۴			۱		

براساس نتایج مندرج در جدول ۴ چون مقدار t محاسبه شده ($t = 1/505$) با درجهی آزادی ($df = 15$)، از مقدار t بحرانی جدول ($t_0 = 2/131$) در سطح معناداری ($\alpha = 0/05$)، کوچکتر است، بنابراین فرض صفر رد نمی شود و نمی توان گفت که بین میانگینهای نمرات افتراقی گروه هادر بعد عزت نفس اجتماعی تفاوت وجود دارد. به عبارت دیگر تفاوت مشاهده شده در میانگینها تصادفی بوده و معنادرمانی گروهی بر عزت نفس اجتماعی دانشجویمان دختر خوابگاه مؤثر نبوده است.

فرضیه پنجم: معنادرمانی گروهی بر عزت نفس عمومی دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر است.

جدول ۵: آزمون t مستقل برای مقایسه تفاوت میانگین‌های افتراقی دو گروه در بعد عزت نفس عمومی

معناداری	درجه آزادی	مقدار t	تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار میانگین‌ها	میانگین نمرات افتراقی	تعداد	شاخص‌ها
							گروه‌ها
۰/۰۷۵	۱۵	۱/۶۶۲	۲/۸۱۹	۱/۶۹۶	۴/۳۷۵	۸	آزمایش
					۱/۵۵۵	۹	گواه

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۵، چون مقدار t محاسبه شده ($t = ۱/۶۶۲$) با درجه آزادی ($df = ۱۵$)، از مقدار t بحرانی جدول ($t_0 = ۲/۱۳۱$) در سطح معناداری ($\alpha = ۰/۰۵$)، کوچک‌تر است، بنابراین فرض صفر رد نمی‌شود و نمی‌توان گفت که بین میانگین‌های نمرات افتراقی گروه‌ها در بعد عزت نفس عمومی تفاوت وجود دارد. به عبارت دیگر تفاوت مشاهده شده در میانگین‌ها تصادفی است و معنادرمانی گروهی بر عزت نفس عمومی دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر نبوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

از نتایج بدست آمده می‌توان چنین استنباط کرد که:

۱- معنادرمانی گروهی بر افزایش عزت نفس دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر بوده است. این یافته از جهت این که معنادرمانی گروهی در برگیرنده فعالیت‌های گروهی، ایفای نقش، حل مسأله، مهارت‌های ارتباطی و یادگیری مشارکتی است، با پژوهش‌های آبنیکی فرد (۱۳۸۲) مبنی بر اثربخشی مهارت‌های حل مسأله و مهارت‌های

ارتباطی؛ سماوی (۱۳۸۰) مبنی بر اثربخشی یادگیری مشارکتی؛ ادیب (۱۳۷۴) مبنی بر اثربخشی مشاوره‌ی گروهی؛ ملازمانی (۱۳۸۲) مبنی بر اثربخشی آموزش به شیوه‌ی ایفای نقش و جهانگیر (۱۳۸۳) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر افزایش عزت نفس همخوانی دارد. همچنین با پژوهش استمپلوا (۲۰۰۴) مبنی وجود رابطه بین ویژگی‌های وجودی و عزت نفس فرد، همسو است.

در تحلیل این نتیجه می‌توان گفت که معنادرمانی و عزت نفس اشتراکات نظری زیادی به ویژه در مورد آگاهی، مسئولیت‌پذیری، انتخاب و تصمیم‌گیری باهم دارند و یکی از ویژگی‌های عزت نفس پائین، نداشتن هدف و معنا در زندگی است و از سوی دیگر به نظر کوشمن^{۳۱} (۱۹۹۰)، به نقل از وست^{۳۲}، ترجمه شهیدی، (۱۳۸۳) بی‌معنایی در زندگی، منجر به عزت نفس پائین می‌گردد و همین‌طور فرانکل^{۳۳} (ترجمه صالحیان و میلانی، ۱۳۸۵)، معتقد است که اعتقاد به ارزش درونی (عزت نفس) در انسان به زمینه‌های معنوی والائتری بستگی دارد. خصوصاً در قرن ۲۱ که عصر بازگشت به معنویت خوانده شده و نیاز به معناجویی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. به‌ویژه چون میزان معناجویی در جمعیت‌های حرفه‌ای و تجاری موفق همان‌طور که کرامباف و رافایل شرادر (به نقل از فرانکل، ترجمه‌ی صالحیان و میلانی، ۱۳۸۳) نشان داده‌اند، بیش از دیگران می‌باشد، بنابراین، این نیاز برای دانشجویان اهمیت بسزایی داشته و معنادرمانی توانسته با کمک به آزمودنی‌ها در کشف خود واقعی، انتخاب ارزش‌های شخصی و یافتن معنای زندگی‌شان، عزت نفس آنان را افزایش دهد.

۲- معنادرمانی گروهی بر افزایش عزت نفس تحصیلی دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر بوده است. این یافته‌ها، با نتایج پژوهش جهانگیر (۱۳۸۳) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی مهارت حل مسأله بر عزت نفس تحصیلی، همخوانی دارد. برای تحلیل این

31 - Cushman

32- West

33- Frankl

نتیجه، به نظر می‌رسد از آن جایی که یکی از ویژگی‌های عزت نفس بالا داشتن اهداف ارزنده و تلاش برای تحقق اهداف و موفقیت است و مهم‌ترین هدف انتخابی آزمودنی‌ها در جریان معادرمانی گروهی، رسیدن به مدارج عالی علمی و تحصیلی بود، لذا روش فوق توانسته است با کمک به انتخاب اهداف تحصیلی و تلاش برای تحقق بخشیدن به آن‌ها، ارزیابی آزمودنی‌ها را از خودشان به عنوان دانشجو(عزت نفس تحصیلی) افزایش دهد.

۳- معادرمانی گروهی بر عزت نفس خانوادگی دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر نبوده است. این نتایج، با نتیجه‌ی پژوهش جهانگیر(۱۳۸۳) مبنی بر عدم اثربخشی آموزش گروهی مهارت حل مسأله بر عزت نفس خانوادگی همخوانی دارد. در توجیه این نتیجه، می‌توان گفت به علت تأکید معادرمانی بر انتخاب و مسئولیت، مراجعین به سوی استقلال فکری و عملی از خانواده سوق داده می‌شوند و این که یکی از لوازم عزت نفس خانوادگی همبستگی و پیوند با خانواده است، در حالی که آزمودنی‌های پژوهش در خوابگاه سکونت داشته ارتباط کمی با خانواده‌ی خود داشته‌اند، لذا معادرمانی نتوانسته بر عزت نفس خانوادگی مؤثر باشد. از سوی دیگر به دلیل نقش خانواده در شکل‌گیری عزت نفس خانوادگی، احتمالاً برای ارتقاء این خرده‌مقیاس، کار روی خانواده‌ها مؤثرتر باشد.

۴- معادرمانی گروهی بر عزت نفس اجتماعی دانشجویان دختر خوابگاه مؤثر نبوده است. این یافته، با نتیجه‌ی پژوهش قنبری(۱۳۸۶) مبنی بر اثربخش نبودن معادرمانی بر کارکردهای اجتماعی همخوانی دارد. اما با نتایج پژوهش جهانگیر(۱۳۸۳) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی مهارت حل مسأله بر عزت نفس اجتماعی، همسو نیست. در مورد دلایل احتمالی این یافته، می‌توان گفت که عزت نفس اجتماعی، مستلزم دوستی با دیگران است. در حالی که معادرمانی بر انتخاب، مسئولیت و استقلال فرد در تعیین هدف‌ها و معنای زندگی تأکید دارد؛ که خود می‌تواند به انزوای وجودی دامن بزند. برای رفع این مشکل برنامه‌ی درمانی جلسه‌ی

نهم به موضوع انزوای وجودی و تقویت ارتباطات بین فردی اختصاص داده شده بود. اما غیبت ۲ نفر از اعضاء در این جلسه، احتمالاً منجر به عدم اثربخشی معنادرمانی گروهی بر این خرده‌مقیاس گردیده است. چراکه در این خرده‌مقیاس افزایش چشمگیری در نمرات اعضای حاضر در جلسه‌ی مذکور دیده می‌شود.

۵- معنادرمانی گروهی بر عزت نفس عمومی دانش‌جویان دختر خوابگاه مؤثر نبوده است. این نتایج با یافته‌های پژوهش جهانگیر (۱۳۸۳) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی مهارت حل مسأله بر عزت نفس عمومی، همخوانی ندارد. دلیل احتمالی این نتیجه می‌تواند، اضطراب وجودی اعضاء و بخصوص اضطراب شدید و احساس سردرگمی برخی از آنان باشد. همچنین وقوع زمین‌لرزه‌های پی‌درپی در فاصله‌ی جلسات پنجم و ششم که اضطراب وجودی اعضاء به حداکثر خود رسیده بود، نیز احتمالاً یکی از دلایل رد این فرضیه، فرضیه‌های قبل باشد. به طوری که علیرغم حمایت‌های مشاور و مباحث رو به رشد جلسات، این اضطراب مانع بهبود ارزیابی‌های عمومی افراد از خودشان گردیده است.

در مجموع یافته‌های پژوهش، ضمن تأیید اثربخشی معنادرمانی گروهی بر عزت نفس دانش‌جویان، اهمیت برگزاری جلسات آموزشی و درمانی با رویکرد معنادرمانی، خصوصاً برای دانش‌جویان و کارکنان حوزه‌ی معاونت دانشجویی- فرهنگی را سرلوحه‌ی پیشنهادات خود قرار داده است؛ تا بتوانند با انتخاب اهداف مناسب برای زندگی، هستی‌ارزشمندی را برای خود فراهم کنند.

منابع

- آبینیکی فرد، ز. (۱۳۸۲). رابطه‌ی بین عزت نفس، انگیزه‌ی پیشرفت و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان شاهد تهران و مقایسه‌ی اثربخشی دو روش حل مسأله و مهارت‌های ارتباطی در افزایش عزت نفس آن‌ها. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- اتکینسون، ر. و همکاران (۱۳۸۳). زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد. ترجمه براهنی، م و همکاران. تهران: رشد. جلد: دوم.
- ادیب، ن. (۱۳۷۴). بررسی اثر بخشی مشاوره‌ی گروهی بر افزایش عزت نفس نوجوانان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- استنهاوس، گ. (۱۳۸۳). کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان. ترجمه آزادمنش، ن. تهران: صابرین.
- براندن، ن. (۱۳۸۴). روان‌شناسی عزت نفس. ترجمه قراچه داغی، م. تهران: نخستین.
- بهرامی، ف. (۱۳۷۴). مقایسه‌ی روش‌های جرأت‌آموزی به دانش‌آموزان کم‌جرأت دبیرستانی با شیوه‌های مشاوره‌ی گروهی و فردی در شهر اصفهان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- بیابانگرد، ا. (۱۳۷۳). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- پوپ، آ و همکاران (۱۳۸۵). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان. ترجمه تجلی، پ. تهران: رشد. (۱۹۸۹).

- پورناصح، م. (۱۳۸۰). بررسی رابطه‌ی بین عزت نفس و هویت‌یابی در بین دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، پزشکی و فنی در شهر تهران. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.
- جهانگیر، پ. (۱۳۸۳). بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله به شیوه‌ی گروهی بر افزایش عزت نفس و سلامت روان نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه‌روزی بهزیستی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.
- حسن‌زاده، ر. (۱۳۷۷). بررسی رابطه‌ی عزت نفس با هم‌رنگی در دانش‌آموزان دختر و پسر شهرستان‌های ساری. فصلنامه‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم. سال پنجم. شماره‌های ۳ و ۴.
- خطیب‌زاده، ن. (۱۳۸۱). بررسی رابطه‌ی بین عزت نفس و رشد اجتماعی در بین دانشجویان بومی و غیربومی دانشگاه آزاد واحد ایلام. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- زارع، ن. و همکاران (۱۳۸۶). بررسی رابطه وضعیت تحصیلی با سلامت عمومی و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز. فصلنامه آموزش در علوم پزشکی. دوره ۷. شماره ۱. صص ۵۹-۶۷.
- سماوی، ع. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی یادگیری مشارکتی بر عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی تحصیلی در درس علوم اجتماعی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد علوم تربیتی. دانشگاه شیراز.
- سهرابی، ف. و معتمدین، م. (۱۳۸۴). بررسی مقایسه‌ای عزت نفس، بهداشت روانی، رضایت زناشویی و ابراز وجود والدین دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی در

- استان آذربایجان غربی. سازمان آموزش و پرورش استان. آ.غ. پژوهشکده‌ی تعلیم و تربیت.
- شارف، ر. (۱۳۸۱). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره. ترجمه فیروزبخت، م. تهران: رسا.
- شیهان، ا. (۱۳۸۳). عزت نفس. ترجمه گنجی، م. تهران: ویرایش. (۱۹۹۸).
- فرانکل، و. (۱۳۸۵). انسان در جستجوی معنی. ترجمه صالحیان، ن و میلانی، م. تهران: درسا.
- قنبری، زهرا. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه معنادرمانی بر سلامت روان زنان آسیب دیده از زلزله در شهرستان زرنند. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.
- کلمز، ه و همکاران. (۱۳۸۳). روش‌های تقویت عزت نفس نوجوانان. ترجمه علیپور، پ. مشهد: به نشر.
- محمدپور، ا. (۱۳۸۵). ویکتور فرانکل بنیانگذار معنادرمانی. تهران: دانژه.
- ملازمانی، ع. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر آموزش به شیوه‌ی ایفای نقش بر بهبود تصور از خود و افزایش عزت نفس و ابراز وجود نوجوانان دختر مدارس راهنمایی منطقه‌ی یک شهر تهران. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.
- نجفیان، ز. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش گروهی با رویکرد معنادرمانی (لوگو تراپی) بر افزایش سازگاری زنان بازنشسته شهر تهران. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.
- نیسی، ع و شهنی ییلاق، م. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر، مضطرب اجتماعی دبیرستان‌های

شهرستان اهواز. فصلنامه علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

دوره‌ی سوم. سال هشتم. شماره‌ی ۱ و ۲.

نیسی، ع و همکاران (۱۳۸۴). بررسی رابطه‌ی ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس،

اضطراب عمومی، حمایت اجتماعی، ادراک مؤثر و سرسختی روان‌شناختی با

اضطراب اجتماعی دختران دانش‌آموز پایه‌ی اول دبیرستان‌های شهرستان آبادان.

فصلنامه‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره‌ی سوم

سال دوازدهم، شماره‌ی سوم. صص ۱۵۲-۱۳۷.

نیک منش، ز. (۱۳۷۹). نقش مشاوره‌ی گروهی با روش عقلانی-عاطفی-رفتاری در

تقویت اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه الزهرا. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد

روان‌شناسی عمومی. دانشگاه الزهرا.

وست، و (۱۳۸۳). روان‌درمانی و معنویت. ترجمه شهیدی، ش. تهران: رشد.

هدایتی، ن (۱۳۸۵). اثر بخشی مشاوره‌ی گروهی به روش معنادرمانی (فرانکل) بر

کاهش ناامیدی در نوجوانان سنین بین ۱۳ تا ۱۸ ساله هنرستان آزادگان سقز.

پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

Biatny, M, klimusova, H. (2004). **The personality correlates of Self-Esteem and life satisfaction.** Institute of psychology.

Cooper smith, S. (1967). **The antecedents of Self Esteem L.E.D.** Sanfrancisco: Freeman.

Corey, G. (2000). **Theory and practice in group counseling.** Stamford: Thomson learning.

Fathi, H. (2007). **A study on the Relationship between Self – Esteem and Acadmic Achievement of Iranian students.** Thesis for MA in Education. Sains Malaysia university.

Friedlander, L. (2007). Social support, Self – Esteem and stress as predictors of Adjustment to university among first-year under graduates. **Journal of college student Development. V48.**

-
- Jeony Sook, N. (1994). Predictors of Drug / Alcohol / Abuse and Sexual promiscuity of college students. N/A.
- Lyubomirsky, S, Chris, T and Robin M.(2006). What are the differences between Happiness and Self- Esteem. **Social Indicators Reasearch. V78.**
- Mortahan, M. (2004). **The relationship between task Self- Esteem and English language achievement of non- Indian ESL learners – based in India.** Ph.D. Aligarh Muslim university.
- Salmela, A and Nurmi Jari, E. (2007). Self- Esteem during university studies predicts career characteristics 10years. **Journal of vocational Behavior. V10.**
- Smith, G. (2007). **Parenting effects on self – efficacy and self- esteem in late adolescence and how those factors impact adjustment to college.** Philadelphia: Eestern psychological Association. Ph.
- Stemplova, J and Cmarikova, A.(2004). **The personality factors of the big five and Self- Esteem in existential Analysis.** Trnava university.
- Wimberly, C. (2006). **Impact of logotherapy on at-risk African American elementary students.** Doctoral dissertation. Texas Tech University.