

مجله روان‌شناسی اجتماعی

سال دهم، شماره ۲۶، پاییز ۱۳۹۴

صفحات مقاله: ۲۹-۱۹

تاریخ وصول: ۹۳/۱۰/۶ تاریخ پذیرش: ۹۴/۴/۱۲

تأثیر آموزش خودآگاهی بر سندرم ایمپاستر (وانمودگرایی) دانش آموزان دبیرستانهای دخترانه تیزهوشان شهر اهواز

سهیلا کوشاfer^{۱*}

پروین احتشام زاده^۲

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خودآگاهی بر وانمودگرایی دانش آموزان دختر دبیرستانهای تیزهوشان شهر اهواز بود. در این مطالعه با استفاده از نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای، ۳۰ دانش آموز دبیرستانی تیزهوشان که دارای نمره بالای ۶۰ در وانمودگرایی بودند انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. روش مطالعه، آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با استفاده از گروه کنترل بود. ابزار پژوهش پرسشنامه وانمودگرایی بود. پرسشنامه در مرحله پیش آزمون توسط دو گروه تکمیل شد و بعد از آموزش خودآگاهی در ۸ جلسه طی دو ماه برای گروه آزمایش، مجدداً دو گروه آزمایش و گواه، پرسشنامه را در مرحله پس آزمون تکمیل نمودند. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل واریانس تک متغیره (آنکوا) استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش خودآگاهی بر کاهش وانمودگرایی اثر بخش بوده است. پس از اجرای مرحله پیگیری یک ماهه، نتایج بدست آمده تکرار گردید که نشان دهنده ثبات اثربخشی آموزش خودآگاهی بر میزان وانمودگرایی دانش آموزان بود.

واژه‌های کلیدی: خودآگاهی، وانمودگرایی، دانش آموزان دبیرستان تیزهوشان

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، ایران (نویسنده مسئول) p_ehtesham85@yahoo.com

مقدمه

از دیرباز انسانها به فکر اصلاح و تصحیح شناخت‌ها، دانش‌ها و باورهای خود بوده‌اند اما برای اصلاح و تصحیح مهارت‌های هیجانی از این توانایی عاطفی تلاشی صورت نگرفته یا تلاش کمتری صورت گرفته است، در صورتی که همانطور که شناخت‌های نادرست و غلط به سلامت ذهنی، جسمی و روانی و در نهایت به زندگی افراد ضربه می‌زند، مهارت‌های هیجانی نادرست و نابجا و عدم توانایی هیجانی نیز می‌تواند سلامت ذهنی، جسمی و روانی افراد را تهدید کند (آقاسی و آقایی، ۱۳۹۰).

سندرم ایمپاستر (و انمودگرایی)^۱ را می‌توان به عنوان مجموعه‌ای از احساسات بی‌کفایتی تعریف نمود که از این باور نشأت می‌گیرد که فرد ناشایست است و قادر به کسب مهارت، در فعالیتی که خواهان انجام آن است و یا نیاز به انجام آن دارد، نیست. این احساسات حتی زمانی که فرد طبق شواهد بدست آمده در می‌یابد که عکس شرایطی که فکر می‌کند به وقوع پیوسته است (یعنی از عهده انجام آن کار بر آمده است) به قوت خود باقی هستند (رئیس و صالحی، ۱۳۸۷). اما در برخی موارد در فرد خود^۲ بطور کامل و سالم رشد می‌کند، بدین معنی که بزرگسال سالم نه تنها توانایی خودارزیابی واقعی را داشته، بلکه عزت نفس واقعی را نیز دارا می‌باشد. چنین فردی مسیر مشخصی در زندگی داشته و ارزشها و باورهای او به سوی رفتارها ی صحیح و سالم در رابطه برقرار کردن با دیگران سوق داده می‌شوند و چنانچه این مفهوم در فرد دچار آسیب شود با پدیده‌ای به نام و انمودگرایی رابطه خواهد داشت (برمز، بالدوین، دیویز و نامینیک^۳، ۱۹۹۴، به نقل از صالحی و رئیس، ۱۳۸۷).

و انمودگراها معتقدند دیگران را فریب داده‌اند. آنان مصرانه این احساس را در خود ایجاد می‌کنند که از آنچه شایستگی آن را ندارند گریخته‌اند و این لیاقت را اتفاقی بدست آورده‌اند. این گروه علی‌رغم کسب موفقیت، از پیشرفتهای خود احساس لذت نمی‌کنند و تصور می‌نمایند که دیگران برداشتی فراتر از توانایی آنان دارند (ساکولکو و الکساندر^۴، ۲۰۱۱). سندرم و انمودگرایی در حد شگفت‌آوری مرسوم و رایج است. تحقیقات نشان می‌دهد که ۷۰٪ کل افراد این احساسات را تجربه کرده‌اند، به ویژه زمانی که آنان شغل جدیدی را آغاز نموده یا در زمینه‌ای پیشگام شده‌اند (یانگ^۵، ۱۹۸۵). و انمودگراها اغلب افراد باهوشی هستند که بیشتر از همه رنج می‌کشند. وقتی کودک هستند به آنان می‌گویند که چقدر باهوشند و سپس وقتی بزرگ می‌شوند مدام با اموری روبرو می‌شوند که در آن امور همه پاسخها را نمی‌دانند و ناگهان مجبور می‌شوند بپذیرند که چندان خاص و منحصر به فرد نیستند و فقط تا حدی متوسط هستند و یا حتی چیزی نمی‌دانند و یا یک فریبکارند. این رازی است که اکثر افراد باهوش در

1. imposter syndrome
2. self
3. Brems, Baldwin, Davis & Namyniuk
4. Sakulku & Alexander
5. Yang

داشتن آن مشترک بوده و هیچ‌یک آن را بیان نمی‌کنند (به نقل از رئیسی و صالحی، ۱۳۸۷). برخی افراد بیشتر در معرض چنین سندرمی هستند: اشخاصی که این سندرم را تجربه می‌کنند، از تمامی اقشار جامعه هستند؛ مانند دانش‌آموزان و معلمان، مأموران پلیس، پرستاران، و کلا، هنرمندان، مهندسان و پزشکان. (مک‌گنز، ۲۰۰۵)

عزت‌نفس از اجزای مهم خودآگاهی است که کلید اصلی بهداشت روان می‌باشد. عزت‌نفس منوط به میزان احترام و ارزشی است که فرد برای خود قائل است. چنانچه قضاوت ما نسبت به ارزشهایی که داریم مثبت باشد، دارای عزت‌نفس مثبت و چنانچه قضاوت ما منفی باشد دارای عزت‌نفس ضعیفی هستیم. (شهرآرای، ۱۳۹۲).

برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری می‌باشد. به عنوان مثال، ممکن است پاسخ به این سؤال که چه کسی هستیم، سخت و دشوار باشد. اکثر ما فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس و نام خانوادگی و... خود صحبت می‌کنیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی نداریم، نمی‌دانیم چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم و چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم. بنابراین رشد خودآگاهی^۲ به فرد کمک می‌کند دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است (رئیسی و صالحی، ۱۳۸۷).

خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارهاست (رفعت پناه و سیف، ۱۳۹۲). بطور کلی در مهارت خودآگاهی می‌آموزیم که: با تکیه بر نقاط قوت خود نقاط ضعف خود را بشناسیم و نیز باعث ارزشمندی ما میشود و به ما کمک می‌کند تا دنبال ارزشهای واقعی به جای ارزشهای کاذب باشیم و رضایت کافی از زندگی داشته باشیم. آگاهی از احساسات خود از عواملی است که به ما کمک می‌کند. زندگی خوب و موفق داشته باشیم و از کسی که هستیم راضی باشیم. خصوصیات مثبت و تواناییها و استعدادهای خود را بشناسیم و به آنها افتخار کنیم. خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را بشناسیم و بپذیریم و سعی کنیم آنها را اصلاح نماییم. برای رسیدن به اهدافمان تلاش کنیم (رئیسی و صالحی، ۱۳۸۷). همانطور که گفته شد باورها و احساسات تشکیل دهنده ویژگی وانمودگرایی، با تلاش برای موفقیت و رسیدن به اهداف همخوانی مثبتی ندارد.

تیزهوشی سه جزء اساسی را دربر می‌گیرد که شامل تیزهوشی^۴ (توانایی‌های طبیعی)، سرآمدی^۵ (مهارت‌های رشد یافته) و فرایند رشد سرآمدی (آموزش و تمرین) است. سه مؤلفه

1. McGinnis
2. Self esteem
3. self-awareness
4. giftedness
5. talent

اساسی، تأثیر گذارهای درون شخصی^۱، تأثیر گذارهای محیطی^۲ و شانس^۳ این تیزهوشی را کامل می‌کند (رفعت پناه و سیف، ۱۳۹۳). بنابراین، یک فرد تیزهوش، توانایی شناسایی احساسات و نقاط قوت و ضعف رفتارهای خود را داشته و حساسیتی عمیق نسبت به تجربه‌ها، درک محتوای تجربه‌ها و فردیت خود بعنوان یک فرد تیزهوش دارد. اما چنانچه این فرد از خود آگاهی کمتری برخوردار باشد نمی‌تواند با تیزهوشی کنار بیاید زیرا آن را در درون خود انکار می‌کند (رفعت پناه و سیف، ۱۳۹۳).

چنین به نظر می‌رسد که هرچه انسان خود را بهتر بشناسد و دید بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتماد به نفس را در خود افزایش داده و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران و حتی خود، تقویت کرده است، بنابراین خودآگاهی، در تصمیم‌گیری‌های مهم و سرنوشت‌ساز زندگی و سازگاری فرد، نقش بسیار حیاتی ایفا می‌کند و در مدیریت هیجانها اثر چشمگیری دارد (میری، علی آبادی، پورصادق، ۱۳۹۲) که در این میان افراد تیزهوش مستثنی نیستند. بنابراین اگرچه افراد تیزهوش، قدرت درک و یادگیری و قابلیت‌های ذهنی بسیاری دارند اما این قابلیت‌ها باید به روشهای صحیح، جهت‌دهی شوند زیرا افراد تیزهوش هم از محیط و هم از درون فشار روز افزونی را متحمل می‌شوند که آسیب‌پذیری آنها را افزایش می‌دهد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند علی‌رغم اینکه افراد تیزهوش اشتباهات بیشتری از سایر افراد انجام نمی‌دهند، آنها عملکرد خود را کم‌ارزیابی می‌کنند و این نوع کم‌برآورده کردن و عدم همخوانی آن به اینکه نباید کار را به اشتباه انجام دهند و ترس از ارزیابی منفی دیگران، اضطراب را در این افراد می‌افزاید و معمولاً عملکرد خود را در حد کامل نمی‌بینند. حتی اگر به بهترین نحو عمل کنند، باز هم در شروع هر عملی تردید به خود راه می‌دهند و دچار اضطراب عملکرد می‌شوند. از سوی دیگر این افراد درک بیشتری از تنشهای محیطی داشته، چنانچه انتظارات والدین شان از آنها بالا باشد، احساس عدم توانایی می‌کنند و گاهی این احساس منجر به کاهش عزت نفس، اختلال خواب و افزایش شانس ابتلا به افسردگی می‌شود (قاسمی پور کردمحل، بزازیان، ۱۳۹۲؛ ریاسی، مقرب، صالحی ابرقوئی، حسن زاده طاهری، حسن زاده طاری، ۱۳۹۱؛ اله دادپور، توکلی زاده، پناهی شهری، ۱۳۹۱). شهنی بیلاق و بساک نژاد (۱۳۸۶) با بررسی رابطه انواع راهبردهای خودابرازی دفاعی با سندرم وانمودگرایی دریافتند، افراد تلاش می‌کنند تا تصورات دیگران درباره خود را کنترل کنند و تصویر مثبتی از خود در دیگران ایجاد کنند و به همین علت از انواع راهبردهای خودابرازی برای کنترل برداشتهای دیگران درباره خود استفاده می‌کنند. مبتلایان به سندرم وانمودگرایی با توجه به ویژگی‌های خاصی، مثل ترس از شناخته شدن، ترس از شکست و ترس از بروز اشتباه، تلاش می‌کنند تا نگرشهای دیگران

1. interpersonal catalysts
2. environment catalysts
3. chance

درباره خود را کنترل کنند. در حقیقت یکی از مهمترین راهبرد هایی که وانمود گرایان استفاده می کنند، خود ناتوان سازی است که یافته های این پژوهش نشان داد در دانشجویان دختر تحصیلات تکمیلی، خود ناتوان سازی یعنی تلاشهای عمدی فرد برای پیشگیری از قضاوت های دیگران درباره شکست ها و اشتباهات، بهترین پیش بینی کننده وانمود گرایی است و از سوی دیگر در دانشجویان پسر، خود ناتوان سازی و عذرخواهی _ بیان معذرت خواهی در قبال شکست ها و اشتباهات بدون قبول مسئولیت در قبال آنها و بدون احساس گناه و شرم _ بهترین پیش بینی کننده های وانمود گرایی هستند. به نظر می رسد که در صورت بروز اشتباه و شکست، افراد تلاش می کنند تا با استفاده از راهبردهای خود ابرازی دفاعی، این اشتباهات و شکست ها را توجیه کنند و نگرش های دیگران درباره خود را مثبت نگه دارند و از هویت ایده آل خویش محافظت کنند.

تا کنون پژوهش های اندکی به بررسی اثربخشی آموزش مهارتهایی زندگی بر جنبه های منفی وانمود گرایی در تیزهوشان، از جمله خود ناتوان سازی، ترس از شکست و اضطراب پرداخته اند. بعنوان مثال اله دادپور و همکاران (۱۳۹۱) متوجه تغییرات خلقی و هیجانی در طی آموزشهای شناختی رفتاری تیزهوشان شدند که بنظر می رسد فشارهای محیطی و درونی در این افراد را تعدیل کرده است. بخشی از منطق این آموزشها، افزایش خود آگاهی بوده است. اما پژوهش های انجام شده نقش خود آگاهی را بطور مستقیم بررسی نکردند، بنابراین پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سؤال بود که آیا از طریق آموزش خود آگاهی بر سندرم وانمود گرایی دانش آموزان تیزهوش تأثیر دارد؟

فرضیه پژوهش: آموزش خود آگاهی بر سندروم وانمود گرایی تأثیر دارد.

روش پژوهش

جامعه آماری پژوهش حاضر کل دانش آموزان دختر دبیرستانهای تیزهوشان سال ۹۴-۹۳ شهر اهواز با تعداد کل ۹۸۲ بود (اداره آموزش و پرورش کل استان خوزستان، ۱۳۹۴). طرح پژوهش تجربی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس یکراهه یا آنکوآ استفاده گردید. در این پژوهش برای گزینش نمونه از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای استفاده شد. به این صورت که از سه مدرسه تیزهوشان دخترانه مقطع دبیرستان کل شهر اهواز، یک مدرسه بطور تصادفی انتخاب و از چهار پایه اول و دوم سوم و پیش دانشگاهی دبیرستان، پایه اول و دوم بطور تصادفی انتخاب شدند که مجموعاً ۱۷۰ دانش آموز را شامل می شد.

ابزار پژوهش:

پرسشنامه سندرم وانمودگرایی کلانس و ایمز (۱۹۸۷):

مقیاس سندرم وانمودگرایی کلانس و ایمز برای نخستین بار به صورت مداد کاغذی ساخته شد که دارای ۲۰ گویه است و از آزمودنی خواسته می‌شود تا بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (هیچ وقت=۱، خیلی زیاد=۵) پاسخ دهند. جمع نمرات ۲۰ ماده اگر کمتر از ۴۰ باشد وانمودگرایی ضعیف و بین ۴۱ تا ۶۰ متوسط و ۶۱ تا ۸۰ مرضی و در نهایت ۸۰ به بالا شدید تلقی می‌شود، آلفای کرونباخ این مقیاس در ایران توسط بساک نژاد و همکاران (۱۳۸۴)، ۰/۸۳ و در پژوهش حدادی، خلعت بری، قربان شیرودی (۱۳۹۰) ۰/۸۱ گزارش شده است. در پژوهش شهنی بیلاق و بساک نژاد (۱۳۸۶) میزان اعتبار (روایی) وانمودگرایی با مقیاس تیپ شخصیتی الف برابر ۰/۴۱ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ گزارش شد.

جدول (۱): مقدار آلفای کرونباخ و تنصیف ایماستر (وانمودگرایی) در پژوهش حاضر

| تنصیف | آلفای کرونباخ |
|-------|---------------|
| ۰/۶۱ | ۰/۸۶ |
| | وانمودگرایی |

روش اجرا:

پس از توزیع پرسشنامه وانمودگرایی به دانش آموزان، ۳۰ نفر بطور تصادفی از بین کسانی که نمره وانمودگرایی بیش از ۶۰ داشتند، انتخاب و در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. سپس طی ۸ جلسه آموزش خودآگاهی به گروه آزمایش، هر دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس آزمون شرکت کردند. برنامه آموزش خودآگاهی (نوری ۱۳۸۹، و شهرآرای، ۱۳۹۲) به شرح زیر برگزار گردید.

جلسه اول: در اولین جلسه به مفهوم خودآگاهی (احساسات، نقاط قوت و ضعف، نیازهای خودآگاهی، اهداف واقع بینانه، ملاکهای ارزشمندی، فرآیند هویت یابی)، پرداخته شد، انجام فعالیت بیان خصوصیات خود و ابراز خصوصیات مثبت بصورت شفاهی توسط دانش آموزان. جلسه دوم: آشنایی با احساسات و شناخت احساسات خاص بخصوص افسردگی و اضطراب و علائم و نشانه‌ها، طیف این احساسات، مباحث منتقد آسیب رسان، آموزش و روشهای تحت کنترل درآوردن آن.

جلسه سوم: آموزش تعدادی از تحریفهای شناختی (بیش تعمیمی، برجسب زنی، استدلال هیجانی...).

جلسه چهارم: آموزش جدول سه ستونی خودگویی‌ها، تحریفها و تکذیبها. آموزش هویت و انواع آن. هدف از اجرای این تمرین تضعیف منتقد آسیب رسان بود.

جلسه پنجم: آموزش مفهوم عزت نفس و ارزشهای انسانی، مقدمه ای از شفقت خود.

جلسه ششم: آموزش بکارگیری شناخت‌های مثبت در مورد خود در مقابل منتقد آسیب رسان.

جلسه هفتم: آموزش راههای افزایش عزت نفس (شناسایی احساسات آزاردهنده، تجسم کردن، هدف گزینی و برنامه ریزی، خود هیپنوز،...) .
جلسه هشتم: آموزش همدلی، کاربرد همدلی، ناتوانی در بیان همدلی و نحوه بیان همدلی .

یافته ها:

یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند: میانگین، انحراف استاندارد و تعداد آزمودنیهای نمونه برای کلیه متغیرهای این پژوهش در جدول یک ارائه شده است.

جدول (۲): تعداد نفرات گروه آزمایش و کنترل، میانگین، انحراف استاندارد ایمپاستر در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

| پس آزمون پس از یک ماه (پیگیری) | | پس آزمون | | پیش آزمون | | |
|--------------------------------|--------|----------|--------|-----------|--------|------------------|
| گواه | آزمایش | گواه | آزمایش | گواه | آزمایش | |
| ۱۵ | ۱۵ | ۱۵ | ۱۵ | ۱۵ | ۱۵ | تعداد نفرات |
| ۵۱/۸۰ | ۶۴/۶۶ | ۵۲/۰۶ | ۶۸/۶۰ | ۶۴/۶ | ۰/۸۳ | میانگین ایمپاستر |
| ۷/۹۱ | ۸/۲۵ | ۷/۲۸ | ۸/۸۰ | ۶/۳۴ | ۶/۶۴ | انحراف استاندارد |

بطوریکه در جدول ۲ مشاهده می شود در مرحله پیش آزمون، میانگینها و انحراف معیار وانمودگرایی تقریباً در دو گروه برابر بودند. در مرحله پس آزمون، میانگین و انحراف معیار وانمودگرایی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش یافته است که در مرحله پیگیری این نتایج همچنان پا برجا بودند.

جدول (۳): نتایج به دست آمده از آزمون های کوواریانس چند متغیری (مانکوا) جهت نشان دادن معنی دار بودن تفاوت ایمپاستر (وانمودگرایی) در بین دو گروه آزمایش

وگواه با کنترل پیش آزمون

| آزمون | مقدار | F | df فرضیه | df خطا | سطح معنی داری (P) | مجذور اتا | توان آماری |
|------------------|-------|-------|----------|--------|-------------------|-----------|------------|
| اثر پیلایی | ۰/۶۱۳ | ۱۹/۸۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۱۳ | ۱ |
| ویلکز لامبدا | ۰/۳۸۷ | ۱۹/۸۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۱۳ | ۱ |
| اثر هاتلینگ | ۱/۵۸ | ۱۹/۸۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۱۳ | ۱ |
| بزرگتری ریشه روی | ۱/۵۸ | ۱۹/۸۱ | ۲ | ۵۲ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۱۳ | ۱ |

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معناداری همه آزمونها بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه آزمایشی و گواه تفاوت معناداری وجود دارد. در تمام آزمون ها سطح معنی داری P برابر ۰/۰۰۰۱ می باشد که نشان دهنده معنی دار بودن اختلاف بین میانگین بر اساس آزمون کوواریانس چند متغیری گروه ها میباشد. برای پی بردن

به این نکته که کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل واریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۶ ارائه شده است. میزان تاثیر یا تفاوت برابر ۰/۶۱۳ میباشد، یعنی ۶۱ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس از آزمون متغیرهای وانمودگرایی مربوط به تأثیر آموزش خودآگاهی بود. توان آماری برابر با یک است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول (۴): نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه وانمودگرایی بین گروهی گروه آزمایش و گروه گواه

| مقیاس | مقیاس رتبه | درجه آزادی | بیانگر مربع | F | داری (P) سطح معنی | محدوراتا | مجموع محدودرات | توان آماری | Df خطا | محدوراتا بیانگر |
|----------|------------|------------|-------------|-------|-------------------|----------|----------------|------------|--------|-----------------|
| ایمپاستر | ۱۶۹۸ | ۱ | ۱۶۹۸ | ۲۶/۲۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۰ | ۱۶۸۳/۸۱ | ۰/۹۹۸ | ۳۰ | ۶۴/۷۶ |

جدول تحلیل واریانس یک راهه نشان می دهد که در مجموع وانمودگرایی ($P < 0/001$) و ($F=26/22$) در بین دو گروه متفاوت بوده است و حاکی از اثرگذاری آموزش خودآگاهی برای گروه آزمایش است.

به منظور بررسی پایایی اثر آموزش خودآگاهی، از آزمودنی های دو گروه پس از ۴ هفته در خواست شد که مورد ارزیابی مجدد بعنوان مرحله پیگیری قرار گیرند. نتایج تجزیه و تحلیل داده ها در ادامه گزارش شده است.

جدول (۵): نتایج به دست آمده از آزمون های کوواریانس چند متغیری (مانکوا) جهت نشان دادن معنی دار بودن اختلاف ایمپاستر (وانمودگرایی) بین دو گروه آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون در مرحله پیگیری

| آزمون | مقدار | F | df فرضیه | df خطا | سطح معنی داری (P) | محدوراتا | توان آماری |
|------------------|-------|-------|----------|--------|-------------------|----------|------------|
| اثر بیلابی | ۰/۶۱۴ | ۱۹/۹۰ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۱۴ | ۱ |
| ویلکز لامبدا | ۰/۳۸۶ | ۱۹/۹۰ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۱۴ | ۱ |
| اثر هاتلینگ | ۱/۵۹ | ۱۹/۹۰ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۱۴ | ۱ |
| بزرگتری ریشه روی | ۱/۵۹ | ۱۹/۹۰ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۱۴ | ۱ |

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معناداری همه آزمونها بیانگر آن بود که بین دانش آموزان گروه آزمایشی و گواه تفاوت معناداری وجود دارد. در تمام آزمون ها سطح معنی داری P همچنان برابر ۰/۰۰۰۱ می باشد که نشان دهنده معنی دار بودن اختلاف بین میانگین بر اساس آزمون کوواریانس چند متغیری گروه ها بود. تحلیل واریانس یک راهه در متن مانکوا در جدول ۸ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر ۰/۶۱۴ میباشد، یعنی ۶۱ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس از آزمون متغیرهای وانمودگرایی مربوط به تأثیر

آموزش خود آگاهی، حفظ شده است. توان آماری برابر با یک است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول (۶): نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه وانمودگرایی بین گروهی، گروه آزمایشی و گروه گواه در مرحله پیگیری

| مجموعه‌های میانگین | مجموعه‌های خطا | نشان آماری | مجموعه‌های خطا | مجموعه‌های پراتا | سطح معنی داری (P) | F | دسته میانگین | درجه آزادی | مجموعه‌های خطا | مجموعه‌های خطا |
|-----------------------|-------------------|------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------|-----------------|---------------|-------------------|-------------------|
| ۶۸/۲۶ | ۳۰ | ۰/۹۶۵ | ۱۷۷۷/۳۵ | ۰/۳۷۱ | ۰/۰۰۱ | ۱۵/۳۳ | ۱۰۴۷ | ۱ | ۱۰۴۷ | ایمپاستر |

جدول تحلیل واریانس یک راهه برای مرحله پیگیری نیز نشان می دهد که در مجموع وانمودگرایی ($F=15/33$ و $P < 0/001$) در بین دو گروه متفاوت بوده است و حاکی از اثرگذاری روش درمان برای گروه کنترل است و اثربخشی آموزش تداوم داشته است.

بحث و نتیجه گیری:

یافته های پژوهش، فرضیه مبنی بر "آموزش خود آگاهی در وانمودگرایی دانش آموزان دختر تیزهوش مؤثر است." را تأیید کرد.

این یافته با پژوهشهای حدادی بهرام، خلعت بری، شیرودی (۱۳۹۰)، شهنی بیلاق و بساک نژاد (۱۳۸۶) و پراتا و گیتزن (۲۰۰۷) همسو است. حدادی بهرام و همکاران (۱۳۹۰) معتقدند فرد وانمودگرا اهمیت نسبتاً زیادی برای هیجانات و احساسات دیگران نسبت به خودش قائل است و برای او تأثیر و اهمیت ویژه ای داشته و حتی ممکن است شخصیت خود را بر این اساس برآورد نماید و در نتیجه احتمال ابتلا به سندرم وانمودگرایی در این افراد افزایش می یابد. آنها متذکر می شوند که افرادی که دارای هوش هیجانی و به ویژه کنترل هیجان بالاتری هستند، باید کمتر دچار سندرم وانمودگرایی شوند. کنترل هیجان مستلزم خود آگاهی است زیرا با وجود نظارت و آگاهی بر افکار، تغییرات هیجانی و رفتاری خود می توانیم، هیجانها را مدیریت کنیم. وقتی وانمودگراها اینگونه ادراک می کنند که برای دستیابی به معیارهای خود ناتوان هستند، انتظارات معوق آنها، احساس عدم لیاقت و افزایش سطوح ناراحتی و افسردگی را در آنها رشد می دهد و انتظارات و ادراکشان در مورد دیگران را تغییر می دهد. مشاهدات بالینی کلائس حاکی از سطوح بالای اضطراب، افسردگی و نارضایتی کلی از زندگی به عنوان نگرانیهای رایجی است که وانمودگراها را به سمت کمکهای حرفه ای سوق می دهد، که با افزایش خود آگاهی می توان با پیامدهای این سندرم مبارزه نمود.

از سوی دیگر پراتا و گیتزن (۲۰۰۷) به دو نوع وانمودگرایی اشاره دارند، وانمودگرایی گذرا و وانمودگرایی واقعی. در وانمودگرایی گذرا، احساس وانمودگرایی به تدریج در فرد کاهش یافته و بسوی اعتماد بنفس در طول زمان توانمندی وی حرکت می کند، بطوریکه شکلی از

بهبودی و عود را نشان می‌دهد. وانمودگرایی این افراد را فلج نمی‌کند اما احساسات ناشی از وانمودگرایی منجر به این می‌شود که از موفقیت‌های خود لذت نبرند و معمولاً آنزوی حرفه‌ای در افراد وانمودگرایک حس مشترک است تا بتوانند با این احساس کنار بیایند. محققان این پژوهش با استناد به کلاسنس، تمرین سه نکته‌ای را پیشنهاد می‌کنند: ۱- جمع‌آوری اسناد هم برای صحت بازخوردهای مثبت و هم خودتردیدی‌ها ۲- امتحان پیامهایی که ممکن است از خودشان یا فامیل و دیگران دریافت کنند، دریابند که خودپنداره منفی خودشان می‌تواند ناشی از داشتن باور لایق شکست بودن، باشد. ۳- تصور کنند که هم رده‌هایشان و بالاتر‌هایشان به آنها می‌گویند که چگونه شما آنها را فریب داده‌اید و دریابند که چقدر احمقانه فکر می‌کردید. این تمرین‌ها بطور ضمنی به خودآگاهی اشاره دارد و در تمرین‌های خودآگاهی به جزئیات بیشتری پرداخته می‌شود.

ساکولکو و الکساندر (۲۰۱۱) دو عامل که منجر به پدیدارشدن وانمودگرها می‌شود را کمال‌گرایی و محیط خانواده می‌دانند که می‌تواند با اضطراب و افسردگی رابطه داشته باشد. بنابراین بنظر می‌رسد افراد تیزهوش با توجه به بازخوردهای دریافتی از محیط، سطح انتظارات خود و خانواده و همچنین برنامه‌های فشرده‌ای که به منظور نتیجه بهتر از سوی خانواده برای فرزندان تیزهوش خود تدارک می‌بینند. توقع از نتیجه این شرایط افراد تیزهوش را تحت تأثیر قرار می‌دهد زیرا بیشترین توجه آنها به سوی انتظارات محیطی و شرایط موجود است و کمتر به خود توجه دارند، اگرچه محیط این افراد را محور توجه قرار می‌دهد اما انتظارات و هیجانات محیطی و نتیجه عمل افراد تیزهوش، بیشتر قابل ادراک است. این امر نیاز به افزایش خودآگاهی تیزهوشان را بیشتر می‌کند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که با افزایش خودآگاهی، میزان وانمودگرایی کاهش یافت که می‌تواند دلیلی بر آگاهی از هیجانات و تعدیل انتظارات و تصریح انتظارات خود باشد.

منابع

- اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان- سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان (۱۳۹۴).
 آمار دانش آموزان دبیرستانی دختر تیزهوش مشغول به تحصیل در سال ۹۴-۹۳ اهواز.
 اله دادپور، ق.؛ توکلی زاده، ج.؛ پناهی شهری، م. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش‌های عقلانی - هیجانی به شیوه گروهی بر عزت نفس و اضطراب دانش آموزان تیزهوش پسر. مجله تخصصی پژوهش و سلامت. (۱)، ۱۱۸-۱۲۵.
 حدادی، ب.، خلعتبری، ج.، شیرودی، ق. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین مولفه‌های هوش هیجانی و عزت نفس و نشانگان وانمودگرایی. اصول بهداشت روانی. (۱)، ۳۰-۴۱.
 رفعت پناه، م.؛ سیف، د. (۱۳۹۳). پیش‌بینی ابعاد خودآگاهی بر مبنای رگه‌های شخصیت دانش آموزان تیزهوش. روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۴۰، ۳۶۱-۳۷۰.
 ریاسی، ح.؛ مقرب، م.؛ صالحی ابرقوئی، م.؛ حسن زاده، ع.؛ حسن زاده، م. (۱۳۹۱). مقایسه

- افسرده‌گی دانش آموزان عادی و تیزهوش شهرتسان بیرجند. مراقبت‌های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۹(۲)، ۹۵-۱۰۳.
- رئیس، ز.، صالحی، م. (۱۳۸۷). معرفی سندرم ایمپاستر (بیماری افراد موفق)، نشانه‌ها، علل و پیامدها. دانش و پژوهش در روانشناسی. ۳۶ و ۳۵، ۲۰۷-۲۳۰.
- شهرآرای، م. (۱۳۹۲). عزت نفس. تهران: نشر آسیم.
- شهینی بیلاق، م.، بساک نژاد، س. (۱۳۸۶). بررسی رابطه انواع راهبردهای خود ابرازی دفاعی با نشانگان وانمودگرایی. دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، ۲۵، ۷۴-۶۱.
- قاسمی پور کردمحله، م.؛ بزازیان، س. (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های فرزند پروری والدین و کمال گرایی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان تیزهوش. علوم رفتاری. ۱۳(۱۳)، ۱۱۴-۱۰۱.
- مراد پور، ج.؛ میری، م.؛ علی آبادی، س.؛ پورصادق، ع. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های خود آگاهی و ابراز وجود، بر سازگاری و عزت نفس مادران کودکان کم توان ذهنی. مراقبت های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۱۰(۱)، ۴۳-۵۳.
- مهرابی زاده هنرمند، م.، بساک نژاد، س.، شهینی بیلاق، م.، شکرکن، ح.، حقیقی، ج. (۱۳۸۴). بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت نفس، کمالگرایی و ترس از ارزیابی منفی با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳(۳)، ۲۴-۱.

Hillman, H. (2013). The impostor syndrome. New Zealand: A Ransom house book.

McGinnis, J. (2005). The imposter phenomenon: Killing your inner critic. Atlanta Woman Magazine, 4(5), 58-60.

Prata, J., Gietzen, J. w. (2007). The imposter phenomenon in physician assistant graduates. 18(4), 33-36.

Sakulku, J., Alexander, J., (2011). The imposter phenomenon. International journal of behavioral science. 6(1), 73-92.

