

آموزش خودپنداره مثبت و ایجاد معنای زندگی در نوجوانان

حسین حبیب اله زاده^{**}، نسرين گودرزی^آ، اعظم گودرزوند چگینی^آ، مروارید سفری وصال^۴

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه سمنان

^۲ کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

^۴ کارشناسی ارشد روانشناسی ک.د.کان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر آموزش خودپنداره مثبت بر ایجاد معنای زندگی در نوجوانان ۱۶-۱۵ سال شهر رودهن بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع اول دبیرستان شهر رودهن تشکیل داد. برای انتخاب حجم نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای استفاده شد که حجم نمونه برآورد شده ۷۳ نفر بود. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه مقیاس خودپنداره راجرز، ناامیدی یک و امید به زندگی هرت جمع‌آوری شد یافته‌ها نشان داد که آموزش خودپنداره مثبت بر ایجاد معنای زندگی در نوجوانان مؤثر است. همچنین بین خودپنداره دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوتی وجود نداشت.

کلید واژه‌ها: خودپنداره مثبت؛ معنای زندگی؛ نوجوانان

مقدمه

یکی از موضوعاتی که ذهن انسان را از قدیم الایام درگیر خود کرده است مفهوم معنای زندگی و چگونگی دست یابی به این امر می‌باشد (محمد پور یزدی، ۱۳۸۵). ویکتور فرانکل، بنیان گذار مکتب معنادرمانی، معنای زندگی را چنین تعریف می‌کند: معنا از رهگذر پاسخگویی به خواسته‌های موقعیت پیش آمده کشف می‌شود در نتیجه با تعهد نسبت به تکلیف منحصر به فرد زندگی تجربه می‌شود و از آنجایی که معنا کشف کردنی است، نه جعل کردنی، این رسالت هر فردی است که معنای به خصوص زندگی خود را بیابد. این معنا در همه چیز، عشق، کار، حتی رنج مستتر است پیام روشن معنادرمانی این است که: اگر نمی‌توانی موقعیت را عوض کنی، خودت را تغییر بده (محمدپور یزدی، ۱۳۸۵).

کارل راجرز، بنیان گذار مکتب شخص محور، که یکی از بنیان‌گذاران نیروی سوم روانشناسی یعنی انسان‌گرایی است، پایه و بنای شخصیت را مفهوم "خود" قرار داد. "خود" مجموعه‌ای آگاهی‌ها و ادراکات فرد نسبت به خودش است. راجرز مفهوم خودپنداره را عمیق‌تر از "خود" می‌داند. او معتقد است زمانی که ما دیدگاه خود نسبت به خود را مورد قضاوت قرار می‌دهیم، "خود" به "خودپنداره" مبدل می‌گردد. مفهوم خویشتن "خود" مهم‌ترین مفهوم ساختاری در نظریه کارل راجرز از شخصیت است. به نظر راجرز، هر فرد، رویدادها و تجربه‌های پیرامون خود را دریافت می‌کند و به آن معنا می‌بخشد و میزان پیشرفت و شکست‌های فرد در زندگی به میزان همخوانی بین این تجربه‌ها و خود پنداره فرد بستگی دارد، که هر چه این خودپنداره با تجربیات دریافتی فرد همخوان‌تر باشد، پیشرفت او بیشتر خواهد بود و در نتیجه سریع‌تر به وجود معنا در رابطه بین پدیده‌ها دست می‌یابد و از آن جایی که کشور ما، دارای جمعیتی جوان است و نیمی از جمعیت کشور را جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دهند که بزرگسالان و گردانندگان جامعه فردای ما خواهند بود، نوجوان امروز، بزرگسال و سالمند فرداست و هر گونه تلاش و سرمایه‌گذاری در آموزش و پرورش سالم کودکان و نوجوانان در واقع برخورداری ساختن جامعه امروز و فردا از نوجوانان، جوانان و سالمندان خوشبخت و بالنده می‌باشد (لطافتی، به نقل از باقری، ۱۳۸۹). مدارس باید با ترویج برنامه‌های گروهی آموزش خودپنداره مثبت در فضای آموزشی خود، شرایط مناسب را برای به تحقق رساندن این امر فراهم سازند.

آنچه علم و نظریه‌های روانشناسی را ارزشمندتر می‌نماید آن است که بتوان آن‌ها را در خدمت همگان قرار داد. ما باور داریم اگر انسان‌ها به رنج‌های ناخواسته خود به گونه‌ای زیبا بنگرند و نگرش مثبت و متفاوت نسبت به جهان و خود داشته باشند، در نهایت به سوی خودشکوفایی سوق داده می‌شوند، و این همان چیزی است که انتظار می‌رود کارگاه‌های آموزش خودپنداره مثبت در آن ایجاد نماید (افضلی، ۱۳۸۸). از آن جایی که بسیاری از نوجوانان در احساسی از بی‌معنایی دست و پا می‌زنند و این احساس اغلب با پوچی و تهی شدن همراه است که فرانکل این حالت را "خلاء وجودی" نامید. این خلاء به شکل ملال و بی‌تفاوتی ظاهر می‌شود، که این ملال خود بیانگر فقدان علاقه به دنیا و بی‌تفاوتی دال بر نبود آفرینندگی یا تغییر در دنیای پیرامون است. و در عصر خلاء وجودی، خطر بیشتر متوجه انسان‌هایی است که به اندازه کافی مسئولیت‌پذیری نسبت به خود آگاه نیستند و خودپنداره منفی نسبت به خود دارند، که این خودپنداره منفی، رنج غالب نوجوانان و جوانان است، که به رشد طبیعی آن‌ها خدشه وارد می‌کند، و این عوامل، به خصوص قدرت خلاقه و اعتماد به نفس آن‌ها را تضعیف و آن‌ها را در مرحله وابستگی هویت نگه می‌دارد. نتایج تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که نحوه نگرش فرد نسبت به خود و دنیای پیرامون او در رقم زدن موفقیت یا شکست فرد تأثیر مستقیم دارد (شاملو، به نقل از الهامی، ۱۳۸۰). بنابراین، در این پژوهش در پی یافتن پاسخ این سؤال بودیم که آیا آموزش خودپنداره مثبت در ایجاد معنای زندگی در نوجوانان ۱۶-۱۵ سال مؤثر است؟

* e-mail: Hossein.romantac@gmail.com

† e-mail: habibehkholghi@yahoo.com

روش

شرکت کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع اول دبیرستان شهر رودهن تشکیل داد. برای انتخاب حجم نمونه از روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای استفاده شد که حجم نمونه برآورد شده ۷۳ نفر بود. طرح پژوهش حاضر پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جهت کنترل متغیرهای خطا از تحلیل کوواریانس - پس از بررسی مفروضات تحلیل کوواریانس و آزمون پارامتری تی مستقل برای آزمون فرضیه ها استفاده شده است.

ابزار

مقیاس ناامیدی بک (۱۹۷۶): جهت بررسی و اندازه گیری میزان انتظارات منفی فرد درباره حوادث آینده ساخته شده است از این مقیاس برای سنجش میزان یأس، ناامیدی آزمودنی استفاده شد.

مقیاس خودپنداره راجرز: مقیاس خودپنداره راجرز شامل دو فرم الف و ب می باشد. فرم الف، نگرش فرد رانسبت به خود واقعی و فرم ب نگرش فرد را نسبت به خود ایده آل می سنجد. در هر دو فرم مجموعه ای از ۲۵ زوج در سطح شخصیتی متضاد ارائه شده است. آزمودنی در ابتدا به پاسخگویی فرم الف بر حسب آنکه خود را در رابطه با آن صفت چگونه می بیند مشخص می سازد و در فرم ب موقعیت خود را در رابطه با هر زوج صفت متضاد جدول با توجه به آرزوها و ایده آل هایش بین اعداد ۱ تا ۷ معنا می کند و چون صفات شخصیتی در این پرسشنامه مطرح شده اند، نمره ۷ همیشه پائین ترین رتبه نیست و گاه نمره ۱ بالاترین درجه صفت شخصیتی محسوب می شود. پرسشنامه امید به زندگی هرث: این پرسشنامه نیز برای سنجش امید به زندگی شرکت کنندگان مورد استفاده قرار گرفت.

شیوه ی اجرا

در جلسات آموزش گروهی خود پنداره مثبت که از بیستم فروردین شروع و تا بیستم تیر ماه به طول انجامید بعد از طی این سه ماه آزمون های مقیاس خودپنداره راجرز، پرسشنامه امید به زندگی هرث و پرسشنامه نا امید بک به عنوان پس آزمون برای گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید و نتایج آن مورد بررسی قرار گرفت. جهت کنترل متغیرهای خطا از تحلیل کوواریانس - پس از بررسی مفروضات تحلیل کوواریانس و آزمون پارامتری تی مستقل برای آزمون فرضیه ها استفاده شده است.

نتایج

در جدول ۱ نتایج آماره های توصیفی متغیرهای خودپنداره، ناامیدی، و شاخص امید در دو گروه مداخله و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است.

جدول ۱

آماره های توصیفی گروه کنترل و آزمایش در مرحله پیش آزمون به تفکیک گروه

متغیرها	گروهها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	پیش آزمون	پس آزمون	انحراف استاندارد
خود پنداره	کنترل	۳۷	۱۶,۵۱	۸,۹۴	۱۶,۰۲	۸,۷۰	
	آزمایش	۳۶	۱۷,۳۶	۱۴,۲۷	۴,۹۱	۴,۹۹	
نا امید بک	کنترل	۳۷	۵,۲۴	۴,۵۶	۹,۵۱	۴,۹۴	
	آزمایش	۳۶	۵,۴۷	۳,۶۳	۴,۳۳	۲,۲۴	
شاخص امید	کنترل	۳۷	۲۷,۰۵	۴,۵۰	۲۲,۲۱	۵,۵۰	
	آزمایش	۳۶	۲۷,۳۶	۳,۷۳	۳۱,۴۴	۲,۷۸	

نتایج بدست آمده از تحلیل کوواریانس نشان داد بین دو گروه کنترل و مداخله تفاوت معناداری در خودپنداره، ناامیدی و شاخص امید وجود دارد.

بحث

تحقیقات انجام شده معدودی، بیانگر تأثیر بسیار زیاد آموزش خودپنداره مثبت بر ایجاد معنای زندگی در نوجوانان بوده است. آزمون کوواریانس نشان داد اثر آموزش خودپنداره مثبت بر کاهش میزان ناامیدی دانش آموزان معنی دار است. یعنی بین گروه پیش آزمون و پس آزمون از نظر میانگین ناامیدی تفاوت معناداری در سطح $(p < 0.05)$ وجود دارد. یعنی میزان ناامیدی در گروهی که مورد آموزش خودپنداره مثبت قرار گرفته بودند به گونه ای معنی دار کاهش یافته است. و نتایج محاسبات آماری در جدول شماره (۴-۲-۴) آزمون T مستقل، نشان می دهد که میزان T محاسبه شده در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار است. لذا فرض صفر پژوهش مبنی بر (فقدان اختلاف بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر ناامیدی) رد شده و فرض خلاف پژوهش مبنی بر (وجود اختلاف معنادار بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر ناامیدی) تأیید شده است. تأیید فرض خلاف به معنی تأیید فرض پژوهش است. یعنی بین میانگین اختلاف ناامیدی دو گروه (۱- پیش آزمون و ۲- پس آزمون) اختلاف معنادار وجود دارد. به عبارتی میانگین ناامیدی در گروه پس آزمون که مورد آموزش قرار گرفته بودند به گونه معنادار کاهش یافته است. بدین ترتیب نتیجه گرفته شد که: فرضیه پژوهش یعنی، آموزش خودپنداره مثبت بر ایجاد معنای زندگی در نوجوانان ۱۶-۱۵ سال شهر رودهن تأثیر داشته است، تأیید می گردد.

در تحلیل داده های بدست آمده می توان گفت که افراد در تعامل با محیط و خصوصاً در سایه ارزشیابی فرد از تعامل خود با دیگران سازمان خود شکل می گیرد. با توجه به کارگیری و برگزاری جلسات گروه درمانی با اهداف مشخص (شناخت نقاط مثبت و منفی فرد از خود، ایجاد انگیزه در جهت تغییر و اصطلاح رفتار پذیرش بیشتر خود و دیگران...)، نتایج بدست آمده از این فرضیه با گفته نظر فوق هماهنگ بوده است.

منابع

- حبیبی، ب. (۱۳۸۵). تأثیر مشاوره گروهی به شیوه شناختی- رفتاری در کاهش علائم اضطراب دانش آموزان پسر شهرستان نمین. پایان نامه‌ی منتشر نشده‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- دیماتو، م. ر. (۶). روانشناسی سلامت. ترجمه مهدی موسوی اصل و همکاران (۱۳۷۸)، جلد دوم. تهران: انتشارات سمت.
- سایینگتون، ا. (۶). بهداشت روانی. ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی (۱۳۸۷). تهران: نشر روان.
- مرادی، ا. (۱۳۸۶). بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج البلاغه با تمرکز بر روشهای شادی آفرین. فصلنامه علمی پژوهشی نهج البلاغه، ۲۱-۲۲.
- مظاهری، ن. (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین نگرش دینی، سبکهای مقابله ای و شادکامی دانش آموزان دوره پیش دانشگاهی منطقه ۹ تهران. پایان نامه منتشر نشده‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.
- Harrington, R., Peters, S. Woods, J., & Green, J. (2010). Randomised comparison of the effectiveness and cost of community and hospital based mental health services of adolescents with behavioural disorders. *British Medical Journal*, 321, 1047-1050.
- Kurtz, Z., Thornes, R. & Wolkind, S. (2010). *Services for mental health of children and Young people in England: A National Review*. Departemen of public health south Thames health Authority.
- Larson, D. B. & Milano, M. G. (2010). *Systematic review of published research assessing the relationship between religious commitment and morality, 2001-2010*.
- Smith, M. (2010). *Mental health patients get novel prescription. GPs across Lanarkshire are to refer patients with mental health problems to their local libraries as part of their treatment*. Retrieved at 28 January 2010 news.bbc.co.uk/2/hi/.../8484884.stm.