

# تأثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خودابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کلاس سوم دوره راهنمایی

داریوش جلالی<sup>۱</sup>، آذر نظری<sup>۲</sup>

## چکیده

**زمینه و هدف:** عزت نفس، اعتماد به نفس و رفتارهای خود ابرازی نقش اساسی در سلامت روان ایفا می کنند. هدف این مطالعه بررسی تأثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر سازه های روان شناختی فوق در دانش آموزان مقطع راهنمایی استان چهارمحال و بختیاری بود.

**مواد و روش ها:** این پژوهش به صورت نیمه تجربی طراحی شد و پس از نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تصادفی بر روی دانش آموزان کلاس های دخترانه و پسرانه پایه سوم دوره راهنمایی استان چهارمحال و بختیاری (۳۰۴ نفر) در سال تحصیلی ۸۶-۸۵ انجام شد. پرسشنامه های عزت نفس کوپر اسمیت، اعتماد به نفس برن رویتر (فرم کوتاه)، رفتارهای خود ابرازی و امونز و معدل نمرات به منظور جمع آوری اطلاعات در سه مرحله اجرا و الگوی یادگیری اجتماعی به روش مشارکتی و فعال طی ۱۵ جلسه با استفاده از روش آموزش مهارت های اجتماعی به گروه آزمایش ارائه شد. در نهایت داده ها با استفاده از آزمون کواریانس چند متغیره و واریانس چند متغیره تحلیل شد.

**یافته ها:** میانگین نمرات عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایش در دو مرحله پس آزمون و پیگیری به صورت معنی داری بهبود یافته بود ( $P < 0/01$ )؛ ولی رابطه معنی داری بین اثربخشی آموزش الگوی یادگیری اجتماعی با مناطق مختلف آموزشی و جنسیت مشاهده نشد.

**نتیجه گیری:** نتایج این پژوهش مؤید تأثیر و پایداری اثر ارائه آموزش الگوی یادگیری اجتماعی صرف نظر از جنسیت و مناطق آموزشی مختلف بر برخی از سازه های روان شناختی خود و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بود.

**واژه های کلیدی:** الگوی یادگیری اجتماعی، عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی، پیشرفت تحصیلی.

## نوع مقاله: تحقیقی

دریافت مقاله: ۱۷/۱۱/۸۷

پذیرش مقاله: ۲۵/۲/۸۸

## مقدمه

داده اند شیوع برخی اختلالات رفتاری و عاطفی در بین دانش آموزانی که اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی دارند، بالاتر از میانگین است (۱). همچنین رفتارهای ضد اجتماعی

مطالعه اعتماد به نفس و عزت نفس در دوره نوجوانی از دو جنبه حائز اهمیت است. اولین جنبه این که تحقیقات نشان

۱- کارشناس ارشد روان شناسی، شرکت مخابرات استان چهارمحال و بختیاری، شهرکرد، ایران. (نویسنده مسؤول)

۲- کارشناس زبان و ادبیات فارسی، سازمان آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری، شهرکرد، ایران.

از قبیل مصرف دخانیات (۲)، سوء مصرف مواد مخدر (۳)، مشکلات دوست یابی، بلوغ دیر رس یا زودرس (۴)، مشکلات تحصیلی (۵)، افسردگی (۶-۹)، کمال گرایی و اضطراب رقابتی (۱۰)، تفکر جبر گرایانه و عدم کوشش برای بهبود وضعیت خود (۱۱) و خودکشی (۱۲) با عزت نفس و اعتماد به نفس پایمی مرتبط است. جنبه دیگر این که دانش‌آموزانی که اعتماد به نفس و عزت نفس بالاتری دارند، در تکالیف مدرسه و پیشرفت تحصیلی موفق‌تر هستند، در اجتماعات درون مدرسه و اجتماع مشارکت بیشتری دارند (۱۳)، روابط بین فردی موفق‌تری دارند (۱۴)، به امر ورزش اهمیت بیشتری می‌دهند (۱۵) و از سازگاری عاطفی و اجتماعی بالاتری برخوردار هستند (۱۶، ۱۷).

اعتماد به نفس با اغلب سازه‌های دیگر خود، مانند خود انکایی، خود کارآمدی، عزت نفس و خودپنداره ارتباط دارد. در واقع، از ترکیب اعتماد به نفس با خود ارزشی، عزت نفس به وجود می‌آید (۱۸). عزت نفس مانند خود کارآمدی از مؤلفه‌های خودپنداره است. صرف نظر از کیفیت و جهت رابطه بین این مفاهیم، وجود ارتباط و تأثیر متقابل و متعامل بین آنها انکار ناپذیر است. عزت نفس به قضاوت شخصی از ارزشمندی خود مربوط است (۱۹). اعتماد به نفس نیز نوعی نگرش است که به فرد این فرصت را می‌دهد تا دیدگاه واقعی و مثبتی نسبت به خود داشته باشد و سبب می‌شود فرد به توانایی‌های خود اعتماد کرده، احساس کنترل بر زندگی خود داشته باشد (۲۰). رفتارهای خود ابرازی هم که با اعتماد به نفس فرد مرتبط می‌باشند، در کلی‌ترین مفهوم بر دفاع از حقوق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به صورت مناسب، مستقیم و صادقانه، به صورتی که حقوق سایرین نیز رعایت گردد، اشاره می‌کنند (۲۱). پیشرفت تحصیلی نیز اگر چه مفهومی متمایز از اعتماد به نفس و عزت نفس می‌باشد، لیکن با آنها همبستگی قوی، متقابل و دوسویه دارد (۵).

رفتار در اساسی‌ترین سطح، بر اساس برخی اصول مبتنی بر «نظریه یادگیری» تغییر می‌کند. از آن جا که تحول

اجتماعی مطمح نظر است، استفاده از این اصول در موقعیت‌های کاربردی از قبیل خانه، مدرسه و اجتماع یادگیری اجتماعی نامیده می‌شود (۱۹). احتمال می‌رود نظریه یادگیری اجتماعی بندورا با نفوذترین نظریه یادگیری اجتماعی باشد که طبق آن مشاهده، الگو برداری و تقلید به عنوان نیروهای اصلی در رشد رفتار و به صورت تأثیرات متقابل شناخت، رفتار و محیط نگریسته می‌شود (۲۲، ۲۱). طبق این الگو، یادگیری و آموزش یک فرایند فعال است که کودکان و نوجوانان به صورت فعال در تعامل با خانواده، همسالان، مدرسه و جامعه با استفاده از فرایندهای شناختی یاد می‌گیرند و مهارت‌های اجتماعی و رفتاری خود را توسعه می‌بخشند (۲۳).

پیش فرض اصلی الگوی یادگیری اجتماعی این است که روش‌های مربوط به عزت نفس و اعتماد به نفس به طور عمده از یافته‌های روان شناسی نشأت گرفته‌اند. به طوری که کودکان در سایه پیشرفت مهارت‌های نقش پذیری در برخورد با موقعیت‌ها، روابط اجتماعی و افراد به مهارت‌های ارتباطی رشد یافته‌تری دست پیدا می‌کنند و این توانایی در آنها به وجود می‌آید که در مورد رفتارهای اجتماعی به عمق بیشتری بیندیشند (۲۴، ۲۵). نظریه یادگیری اجتماعی بندورا ارتباط نزدیکی با آموزش مهارت‌های اجتماعی دارد، به طوری که بندورا معتقد است، ایجاد الگویی از رفتار اجتماعی می‌تواند عامل مؤثری در یادگیری مهارت‌های اجتماعی باشد و منجر به نتایج مثبت در روابط اجتماعی گردد (۲۲، ۱۴). این مهارت‌های اجتماعی بر اساس مقوله‌های شناختی، عاطفی، رفتاری، اجتماعی و زیستی شکل گرفته و تنظیم شده‌اند و با استفاده از شیوه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی از قبیل بحث و مناظره، بارش مغزی، الگو سازی، فعالیت در گروه‌های کوچک یا گروه‌های دوتایی، ایفای نقش و تمرین رفتاری ارائه می‌شوند (۲۶).

مطالعات متنوعی در خصوص روش‌های تقویت و ارتقاء عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی انجام شده است که طی آن تنها یک یا در نهایت دو مؤلفه بالا بررسی شده است؛ به عنوان مثال تأثیر آموزش‌های

در سال تحصیلی ۸۶-۸۵ و تعداد آنها بالغ بر ۲۳۰۰۰ نفر (۷۴۳ کلاس) بود. مطابق تقسیم‌بندی سازمان آموزش و پرورش استان بر اساس وضعیت اقتصادی-اجتماعی و برخورداری از امکانات آموزشی، از ۱۷ منطقه آموزشی استان، ۶ منطقه آموزشی در هر یک از طبقه‌های نیمه برخوردار و غیر برخوردار و ۵ منطقه آموزشی در طبقه برخوردار قرار دارند. از آن جا که امکان انتخاب نمونه به لحاظ دسترسی مستقیم به اعضای جامعه وجود ندارد و یا پس از نمونه‌گیری دور هم جمع کردن اعضاء به منظور اقدام خاص امکان پذیر نیست، به جای انتخاب فرد، از کلاس به عنوان یک خوشه و واحد نهایی نمونه استفاده شد (۳۹، ۳۸). لذا، در این پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ابتدا از بین هر یک از سه طبقه آموزشی یک منطقه آموزشی و از بین هر کدام از مناطق، یک مدرسه پسرانه و یک مدرسه دخترانه انتخاب شدند و در نهایت از هر یک از مدارس یک کلاس پایه سوم به عنوان کلاس آزمایش و کلاس دیگر به عنوان کلاس شاهد و در مجموع ۱۲ کلاس انتخاب شد. تعداد دانش‌آموزان هر کلاس حداقل ۲۴ و حداکثر ۲۸ نفر و در مجموع ۱۲ کلاس ۳۰۴ نفر بود.

الگوی یادگیری اجتماعی طی ۱۵ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به روش آموزش مشارکتی و فعال و بر مبنای آموزش مهارت‌های اجتماعی هر هفته دو جلسه، توسط روان‌شناس آموزش دیده طی ۲ ماه به هر ۶ کلاس آموزش داده شد. جلسات آموزش عبارت بودند از آموزش خودآگاهی، بازسازی شناختی، دستور دادن به خود، انتقاد پذیری و کنترل خشم، حل مسأله، عدم سرزنش خود، مهارت‌های اجتماعی، تحلیل رفتار متقابل، گوش دادن، ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تشویق رفتار مناسب در خویش، حمایت اجتماعی، ورزش کردن، مراقبت از خود و پذیرش محدودیت‌ها و معلولیت‌ها که هر جلسه آن مطابق الگوی زیر به کلاس‌های آزمایش ارائه شد.

آموزش‌گر مطالب مربوط به مهارت مورد نظر را با مشارکت دانش‌آموزان کلاس به «بحث و مناظره»

شناختی، شناختی - رفتاری، آموزش قاطعیت و ابراز وجود، بر روی افزایش و بهبود عزت نفس بررسی شده است (۲۹-۲۷). همین طور مطالعات دیگر تأثیر آموزش قاطعیت و ابراز وجود را بر رفتارهای خود ابرازی و جرأت‌مندانه تأیید کرده‌اند (۳۰، ۳۱). اثربخشی روش‌هایی از قبیل ورزش، آموزش ابراز وجود، مهارت‌های اجتماعی و حل مسأله، دوست‌یابی و کنترل خشم و آموزش‌های شناختی - رفتاری بر بهبود اعتماد به نفس بررسی شده است (۳۶-۳۲). رابطه بین اعتماد به نفس و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی نیز گزارش شده است (۲۶، ۵). به طوری که این پژوهش‌ها نشان داده‌اند اعتماد به نفس و عزت نفس پیش‌بینی کننده‌های خوبی برای انگیزش و پیشرفت تحصیلی هستند (۳۷، ۲۹).

به هر حال چون الگوی یادگیری اجتماعی دارای جنبه‌های عاطفی، شناختی، رفتاری، اجتماعی و زیستی می‌باشد، به نظر می‌رسد که آموزش این الگو می‌تواند موجب بهبود عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان گردد. لذا، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کلاس سوم دوره راهنمایی انجام شده و به دنبال پاسخ این سؤالات است که:

ارائه آموزش الگوی یادگیری اجتماعی چه تأثیری بر روی اعتماد به نفس، عزت نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کلاس سوم دوره راهنمایی دارد؟ رابطه آموزش الگوی یادگیری اجتماعی با جنسیت و مناطق آموزشی چگونه است؟ پایداری تأثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی پس از گذشت سه ماه چگونه است؟

### مواد و روش‌ها

تحقیق حاضر از دسته طرح‌های نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون همراه با گروه شاهد و پیگیری است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر کلاس‌های سوم دوره راهنمایی استان چهارمحال و بختیاری

۲) پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷): این پرسشنامه دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن دروغ‌سنج هستند. در مجموع ۵۰ ماده آن به ۴ خرده مقیاس عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی مربوط هستند. شیوه نمره گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است. اعتبار این پرسشنامه بارها محاسبه و از حداقل ۰/۷ تا ۰/۸۷ درصد گزارش شده است (۲۷، ۵). در پژوهش حاضر اعتبار پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ بر روی یک گروه ۴۰ نفره ۰/۸۱ و با تنصیف پرسشنامه بر اساس سؤال‌های زوج و فرد، همبستگی دو نیمه برابر با ۰/۷۳ محاسبه گردید.

۳) پرسشنامه خود ابرازی: نسخه اصلی این پرسشنامه توسط آلبرتی و امونز در سال ۱۹۷۴ طراحی شده و نحوه نمره گذاری آن بر اساس سبک ۴ سطحی لیکرت است. ملک پور پایایی پرسشنامه ۲۰ سؤالی را که با ویژگی‌های کشور هماهنگی کامل داشته، ۰/۷۴ و عجمی ۰/۷ گزارش کرده‌اند (۳۰). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه بر روی یک نمونه مقدماتی ۴۰ نفره با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۶، و با روش بازآزمایی به فاصله ۳ هفته ۰/۷۱ به دست آمد.

۴) معدل نیم‌سال دانش‌آموزان: برای بررسی و مقایسه پیشرفت تحصیلی گروه‌های آزمایش و شاهد معدل دو نیم سال دانش‌آموزان به عنوان مبنای پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته شد.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات پژوهش از نرم‌افزار SPSS<sup>13</sup> استفاده شد. از میانگین و انحراف استاندارد نمرات در سطح توصیفی و از تحلیل کواریانس چند متغیره به منظور مقایسه میانگین نمرات گروه‌ها پس از کنترل نمرات پیش آزمون، جنسیت و مناطق آموزشی در مرحله پس آزمون و از تحلیل واریانس چند متغیره در مرحله پیگیری استفاده شد.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی بیانگر دامنه سنی دانش‌آموزان بین

می‌گذاشت. سپس روش «بارش مغزی» را جهت مشارکت تمامی افراد و بیان نظرشان بدون ایجاد سانسور و توقف در ایده به کار می‌برد. در ادامه آموزش‌گر ضمن بررسی ایده‌های مطرح شده توسط دانش‌آموزان، «الگوی مناسب و مطلوب» را با مشارکت آنها ارائه می‌کرد و پس از اجرای الگو، فرصت را برای یادگیری دانش‌آموزان از طریق مشاهده و تقلید رفتار خود فراهم می‌ساخت؛ آن‌گاه دانش‌آموزان در «گروه‌های دوتایی یا گروه کوچک» به تمرین می‌پرداختند و با استفاده از تکنیک «ایفای نقش» در محیط کلاس با همکاری آموزش دهنده و با «تمرین رفتار» نقش افراد واقعی درون خانواده و اجتماع، مهارت مورد نظر را در یک موقعیت واقعی به کار می‌بردند و در پایان هر جلسه نیز «تکلیف منزل» متناسب با جلسه ارائه می‌شد.

### ابزار گردآوری اطلاعات

۱) پرسشنامه اعتماد به نفس برن - رویتز: نسخه اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۵ سؤال، و نحوه نمره گذاری آن به صورت بلی، خیر و ؟ می‌باشد. لیکن با توجه به طولانی بودن سؤال‌ها برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی، سؤال‌هایی که با دو پرسشنامه عزت نفس و رفتارهای خود ابرازی مشترک بود، حذف شد و در نهایت بر اساس روش‌های پیشنهادی منابع روان‌سنجی (۴۰) فرم کوتاهی با ۳۸ سؤال تهیه شد. در مطالعه حاضر همبستگی فرم کوتاه شده پرسشنامه با فرم اصلی برابر ۰/۹۱ محاسبه گردید. در یک مطالعه روان‌سنجی از فرم ۲۵ سؤالی پرسشنامه برای سنجش اعتماد به نفس دانشجویان استفاده گردیده و پایایی آن ۰/۸۶ اعلام شده است (۴۱). همچنین اعتبار فرم ۴۲ سؤالی این پرسشنامه روی دانش‌آموزان دبیرستانی ۰/۸۲ گزارش شده است (۴۲). در پژوهش حاضر، پایایی نهایی پرسشنامه توسط آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ و با روش بازآزمایی به فاصله سه هفته برابر ۰/۸۳ محاسبه شد. ضمن این که روایی محتوای پرسشنامه را نیز سه نفر متخصص در زمینه‌های روان‌شناسی، روان‌پزشکی و روان‌سنجی تأیید کردند.

(سن، رتبه تولد، وضعیت اقتصادی و تحصیلات والدین) کنترل گردید. همچنین، پیش فرض تساوی واریانس‌ها که شرط اصلی استفاده از تحلیل واریانس و کواریانس است رعایت شد.

جدول ۱ مبین شاخص‌های توصیفی نمرات اعتماد به نفس، عزت نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی گروه‌های آزمایش و شاهد در مرحله پیش آزمون و پس آزمون است. همان طور که مشاهده می‌شود در کلیه متغیرها تفاوت گروه‌های آزمایش و شاهد در پس آزمون نسبت به پیش آزمون قابل ملاحظه است.

۱۶-۱۴ سال با میانگین  $0.551 \pm 14/3$  بود. ۳۲/۶ درصد حجم نمونه در منطقه غیر برخوردار، ۳۴/۲ درصد در منطقه نیمه برخوردار و ۳۳/۲ درصد هم در منطقه برخوردار قرار داشتند. ۵۰/۶۵ درصد حجم نمونه را پسران و ۴۹/۳۵ درصد آن را دختران تشکیل می‌دادند. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که میانگین نمرات عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی کلاس‌های آزمایش و شاهد در مرحله پیش آزمون تفاوت معنی‌داری نداشته است. با این حال، در مرحله پس آزمون با استفاده از تحلیل کواریانس تأثیر جزئی نمرات پیش آزمون و سایر متغیرهای دموگرافیک

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات سازه‌های روان‌شناختی مورد مطالعه و پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش و شاهد در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

شاخص	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
عزت نفس	پیش آزمون	۱۵۵	۲۴/۱۸	۵/۷۸
	شاهد	۱۴۹	۲۳/۹۲	۵/۶
	پس آزمون	۱۵۵	۲۸/۷۷	۴/۵۳
	شاهد	۱۴۹	۲۵/۴۴	۴/۱۴
اعتماد به نفس	پیش آزمون	۱۵۵	۲۷/۰۵	۳/۴۴
	شاهد	۱۴۹	۲۶/۸۱	۳/۶۸
	پس آزمون	۱۵۵	۲۰/۴۱	۴/۰۷
	شاهد	۱۴۹	۲۷/۱۹	۳/۹۹
رفتارهای خود ابرازی	پیش آزمون	۱۵۵	۳۲/۵۹	۷/۶۸
	شاهد	۱۴۹	۳۰/۸۳	۸/۸۶
	پس آزمون	۱۵۵	۳۹/۳۵	۷/۲۸
	شاهد	۱۴۹	۳۲/۸۹	۶/۹۵
پیشرفت تحصیلی	پیش آزمون	۱۵۵	۱۶/۰۹	۱/۴۲
	شاهد	۱۴۹	۱۵/۷۴	۱/۴۱
	پس آزمون	۱۵۵	۱۶/۳۱۷	۱/۳۱۷
	شاهد	۱۴۹	۱۵/۸۳	۱/۳۱۸



جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره مربوط به مقایسه میانگین نمرات اعتماد به نفس، عزت نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی با کنترل نمرات پیش آزمون، جنسیت و مناطق آموزشی

معنی داری	ضریب F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر وابسته	منبع
xx/۰۰۱	۳۵/۵	۳۱۷/۷۳	۱	۳۱۷/۷۳	عزت نفس	
xx/۰۰۱	۲۸/۲۳	۳۱۰/۹۲	۱	۳۱۰/۹۲	اعتماد به نفس	مداخله (عضویت گروهی)
xx/۰۰۲	۱۱/۳۲	۲۸۵/۴۳	۱	۲۸۵/۴۳	خود ابرازی	
xx/۰۰۷	۷/۵۱	۲۱۲/۷۶	۱	۲۱۲/۷۶	پیشرفت تحصیلی	
۰/۵۸۹	۰/۵۳	۹/۴۸	۱	۹/۴۸	عزت نفس	
۰/۱۲۵	۶/۵۰	۱۳۱/۳۳	۱	۱۳۱/۳۳	اعتماد به نفس	منطقه آموزشی
۰/۲۸۹	۱/۲۴	۱۰۴/۶۸	۱	۱۰۴/۶۸	خود ابرازی	
۰/۰۹۵	۲/۳۹	۱۵۲/۵۷	۱	۱۵۲/۵۷	پیشرفت تحصیلی	
۰/۵۸۶	۰/۲۹۸	۲/۶۶	۱	۲/۶۶	عزت نفس	
۰/۸۱۸	۰/۰۵۳	۰/۵۸۵	۱	۰/۵۸۵	اعتماد به نفس	جنسیت
۰/۲۳۸	۱/۳۹	۵۸/۵۸	۱	۵۸/۵۸	خود ابرازی	
۰/۲۸۷	۱/۱۳	۳۲/۲۷	۱	۳۲/۲۷	پیشرفت تحصیلی	

xx P < ۰/۰۱

نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره در جدول شماره ۲ پس از کنترل میانگین نمرات پیش آزمون و به کار بردن دو

متغیر جنسیت و منطقه آموزشی، به عنوان متغیر مداخله‌گر، نشان می‌دهد که تأثیر ارائه یادگیری اجتماعی بر روی هر ۴ متغیر وابسته عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی مؤثر بوده است ( $P < ۰/۰۱$ ). با توجه به افزایش میانگین نمرات عزت نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی و کاهش میانگین نمرات اعتماد به نفس در مرحله پس آزمون، در خصوص سؤال اول می‌توان گفت که ارائه آموزش الگوی یادگیری اجتماعی موجب بهبود میانگین نمرات عزت نفس ( $F = ۳۵/۰۵$  و  $P = ۰/۰۰۱$ )، اعتماد به نفس ( $F = ۲۸/۲۳$  و  $P = ۰/۰۰۱$ )، رفتارهای خود ابرازی ( $F = ۱۱/۳۲$  و  $P = ۰/۰۰۲$ ) و پیشرفت تحصیلی

راهنمایی شده است. همچنین یافته‌های جدول ۲ بیانگر آن بود که هیچکدام از سطوح معنی‌داری به دست آمده جنسیت برای عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی و نیز مناطق آموزشی برای متغیرهای مزبور معنی‌دار نبود. لذا در پاسخ به سؤال ۲ پژوهش، مشخص می‌شود که ارتباط معنی‌دار بین آموزش الگوی یادگیری اجتماعی با مناطق مختلف آموزشی و جنسیت وجود ندارد. البته متغیرهایی مانند سن، رتبه تولد، تحصیلات والدین و وضعیت اقتصادی به عنوان متغیر کنترل در تحلیل کواریانس به کار رفتند که چون تأثیر چندانی در نتیجه آزمون نداشتند، از گزارش یافته‌ها حذف شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره مربوط به مقایسه میانگین نمرات اعتماد به نفس، عزت نفس، رفتارهای خود ابرازی در

مرحله پیگیری						
منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنی داری
مداخله (عضویت گروهی)	عزت نفس	۲۸۶/۷۳	۱	۲۸۶/۷۳	۳۴/۵۷	***۰/۰۰۱
	اعتماد به نفس	۱۳۳/۵۸	۱	۱۳۳/۵۸	۹/۷۲	***۰/۰۰۲
	خود ابرازی	۳۶۲/۰۲	۱	۳۶۲/۰۲	۸/۶۶	***۰/۰۰۳

×× P < ۰/۰۱

نتایج تحلیل واریانس چند متغیره در جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که در مرحله پیگیری نیز نتایج آموزش الگوی یادگیری اجتماعی پایدار مانده است ( $P < ۰/۰۱$ ). لذا در خصوص سؤال سوم پژوهش مبنی بر پایداری نتایج آموزش الگو می‌توان گفت که تأثیر ارائه آموزش الگوی یادگیری اجتماعی پس از سه ماه بر روی بهبود نمرات عزت نفس ( $F = ۳۴/۵۷$  و  $P = ۰/۰۰۱$ )، اعتماد به نفس ( $F = ۹/۷۲$ ) و رفتارهای خود ابرازی ( $F = ۸/۶۶$  و  $P = ۰/۰۰۳$ ) پایدار بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر روی عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کلاس سوم دوره راهنمایی بود. یافته‌های پژوهش نیز نشان داد که آموزش الگوی یادگیری اجتماعی به صورت معنی‌داری میانگین نمرات عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود داده است؛ لذا نتیجه‌گیری می‌شود که ارائه آموزش الگوی یادگیری اجتماعی باعث ارتقاء عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره راهنمایی شده است. نتایج این پژوهش با نتایج اغلب پژوهش‌های قبلی در خصوص تأثیر آموزش‌های شناختی، شناختی- رفتاری و آموزش ابراز وجود بر روی ارتقاء عزت نفس، اعتماد به نفس،

رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی همخوانی دارد. در واقع، عزت نفس به خصوص برای نوجوانان به عنوان عامل اصلی سازگاری عاطفی و اجتماعی به حساب می‌آید و در اصل روش‌هایی که موجب بهبود سلامت روانی و کاهش اختلالات عاطفی می‌شوند، بر روی تقویت عزت نفس نیز مؤثر هستند (۱۷، ۹). نتیجه این پژوهش با نتیجه مطالعه کلانتری و همکاران (۲۷) مبنی بر تأثیر آموزش‌های گروهی شناختی آموزشی در بالا بردن عزت نفس دانش‌آموزان دختر، Temple و همکار (۲۸) و Taylor و همکار (۹) در مورد تأثیر آموزش‌های رفتاری و اجتماعی جهت افزایش عزت نفس همخوانی دارد. در رابطه با اعتماد به نفس نیز مطالعات مختلف تأثیر مداخلات روانی، اجتماعی، شناختی و رفتاری را بر افزایش اعتماد به نفس مورد تأکید قرار داده‌اند. به عنوان مثال، نمازی زاده و نقوی نقش مشارکت‌های ورزشی (۳۲)، بحرینی و همکاران تأثیر آموزش‌های رفتاری مانند ابراز وجود (۳۳)، مستعلمی و همکاران تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی، روابط بین فردی، دوست‌یابی و کنترل خشم (۳۴)، Mallon استفاده از تکنیک حل مسأله (۳۵) و Brown و همکار کاربرد مشاوره گروهی شناختی رفتاری (۳۶) را در افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان گزارش کرده‌اند. تأثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر روی اعتماد به نفس از آن جا ناشی می‌شود که فرد در صورتی احساس با ارزش بودن می‌کند که کارنامه عملکردی وی بر مبنای درست و پسندیده‌ای در اجتماع استوار شده باشد. لذا به میزانی که این

راهنمایی شده است. این موضوع را می‌توان از یادگیری مهارت‌های اجتماعی و تأثیر این مهارت‌ها دانست (۱۴). به علاوه، آموزش یکنواخت و منسجم با استفاده از روش آموزش مهارت‌های اجتماعی توسط یک آموزش‌گر به تمامی کلاس‌ها با جنسیت‌های مختلف و مناطق آموزشی متفاوت، از جمله عوامل مؤثر این موضوع بوده است.

یافته‌های پژوهش مبین پایداری تأثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر روی عزت نفس، اعتماد به نفس و رفتارهای خود ابرازی دانش‌آموزان بعد از گذشت سه ماه از آخرین جلسه آموزش بوده است که از دو جنبه قابل بحث است. اول ماهیت و ارتباط متعامل این متغیرها، به طوری که برخی تحقیقات نشان داده‌اند که اگر عزت نفس در افراد افزایش یابد، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیاء می‌شود و تغییرات مثبتی همچون، افزایش پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس و لذت بردن از تعامل و ارتباط با دیگران در او پدیدار می‌گردد (۵). دوم، ویژگی‌های خاص مدل یادگیری اجتماعی که بر اصول یادگیری فعال و مهارت‌های اجتماعی تکیه دارد و همچنین مفهوم کارآمدی شخصی تصویری که به باورهای شخصی خود فرد در مورد توانایی‌هایش در انجام امور دلالت دارد و از منابع مختلف از قبیل توفیق‌ها و شکست‌های خود فرد، مشاهده موفقیت یا شکست دیگرانی که شبیه به او هستند و ترغیب کلامی سرچشمه می‌گیرد (۲۳).

باید در نظر داشت این تحقیق نیز مانند مطالعات دیگر با محدودیت‌هایی مواجه بوده است؛ از جمله این که این مطالعه تنها بر روی دانش‌آموزان کلاس سوم انجام شد، پس نمی‌توان در خصوص تعمیم نتایج به دانش‌آموزان کلاس اول و دوم اظهار نظر کرد. لذا پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های بعدی این آموزش به دانش‌آموزان پایه‌های دیگر ارایه شود و عامل پایه تحصیلی بررسی گردد. با توجه به این که دانش‌آموزان برای اولین بار با آموزش‌گر برخورد داشتند، در برخی از مواقع از مشارکت فعال و اظهار نظر خود داری

کارنامه با معیارها و هنجارهای اجتماعی تطابق بیشتری داشته و فرد از مهارت‌های فردی و اجتماعی بیشتری برخوردار باشد، احساس کارآمدی شخصی و اجتماعی بهتر و در نتیجه اعتماد به نفس بالاتری خواهد داشت. Temple و همکار (۲۸)، Menino (۲۹)، عجمی (۲۹) و Stewart و همکار نیز طی پژوهش‌هایی تأثیر آموزش قاطعیت، رفتارهای جرأت‌مندانه و مهارت‌های اجتماعی را بر روی تقویت رفتارهای خود ابرازی و ابراز وجود گزارش کرده‌اند. آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر روی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز مؤثر بوده است. به طور کلی یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های شناختی و اجتماعی چون موجب به وجود آمدن سازگاری و احساس خودکارآمدی شخصی و اجتماعی در فرد می‌گردند، بر روی پیشرفت تحصیلی مؤثر هستند (۳۷، ۵).

همان طور که پیشتر نیز گفته شد، عزت نفس، اعتماد به نفس و رفتارهای خود ابرازی از جنبه‌های مختلف «خود» نشأت می‌گیرند و صرف نظر از تقدم یا تأخر آنها نسبت به یکدیگر از یک خانواده محسوب می‌شوند. لذا به خوبی می‌توانند همدیگر را پوشش داده، بر یکدیگر تأثیر بگذارند و از همدیگر تأثیر بپذیرند (۱۸). الگوی یادگیری اجتماعی نیز یک الگوی چند وجهی است و هر کدام از جنبه‌های آن بر یک یا چند ویژگی «خود» تأثیر گذارند. جنبه عاطفی و زیستی الگوی یادگیری اجتماعی بیشتر با عزت نفس هماهنگ است و بیشتر بر روی آن تأثیر می‌گذارد؛ جنبه‌های شناختی رفتاری الگوی یادگیری نیز با اعتماد به نفس و جنبه‌های رفتاری و اجتماعی این الگو نیز با رفتارهای خود ابرازی هماهنگ می‌باشد. لذا آموزش این الگو ضمن اثربخشی اختصاصی بر روی هر یک از جنبه‌های مذکور، به صورت کلی موجب افزایش توانایی‌های شناختی و اجتماعی فرد می‌گردد (۱۹).

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش الگوی یادگیری اجتماعی صرف نظر از جنسیت و مناطق آموزشی موجب ارتقاء عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خود ابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کلاس سوم



### سیاسگزاری

بدین وسیله مراتب سپاس خود را از مسؤولین شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری جهت تأمین اعتبار انجام طرح، و مسؤولین آموزش و پرورش مناطق لاران، فارسان و اردل جهت همکاری‌های لازم اعلام می‌داریم.

می‌کردند که احتمال می‌رود با وجود تلاش آموزش‌گر بر کیفیت آموزش تأثیر منفی گذاشته باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود، این الگو همانند درس مهارت‌های زندگی به صورت رسمی به دانش‌آموزان ارائه گردد و به خصوص از مربیان مدارس که ارتباط عاطفی نزدیک‌تری با دانش‌آموزان دارند، استفاده شود.

### References

1. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport exercise psychology. Journal of Human Kinetics 1999; 21(3): 286-303.
2. Guillon MS, Crocq MA, Bailey PE. Nicotine dependence and self-esteem in adolescents with mental disorders. Addict Behav 2007; 32(4): 758-64.
3. 3- Uzman S, Prosen S. Drug-addicted adults: Their self-concept, self-esteem and their role in treatment. European Psychiatry 2007; 399-408.
4. Woodbridge CT. Identifying inner - city high school students at high risk for academic problem. Journal of School Psychology 2000; 38(2): 277-98.
5. %\DEDQIDG ( 0 HMRGVRI VHD ±HMMP HQJDQHP HQWQFKQ\G\HQDQGDGROMFHQW<sup>th</sup> ed. Tehran: Karang Press; 2003. [In Persian].
6. 6HUUW \$ 2 OIOW3 &ROR ER & RP SRQOWRI VHD ± HMMP IQ DIHFVYH SDWQW DQG CRQ ± SV\FKIDWF controls. J Affect Disord 2002; 88(1): 960-6.
7. / DJDURX+ ' INRV' \* \$ QDQRVSRXRV \$ 6RQDRV&5 ' HSUHMIRQDQG VHD ± HMMP IQDGROMH \$ VWG of senior high school students in Greece. European Psychiatry 2007; 22(Suppl 1): S235.
8. Franck E, De Raedt R, Houwer D. Implicit but not explicit self-esteem predicts future depressive symptomatology. Behaviour research and therapy 2007; 45(10): 2448-55.
9. 7DQRU 7/ 0 RQWRP HU 3 &DQ FRJ QVYH ± EHKYRUD WHLS\ IQFUDH VHD ± HMMP DP RQ GFUHWG adolescents? A systematic review. Children and Youth Services Review 2007; 29(7): 823-39.
10. Koivula N, Hassmen P, Fallby J. Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. Personality and individual differences 2002; 32(5): 856-75.
11. Caplan LJ, Schooler C. The roles of fatalism, self-confidence, and intellectual resources in the disablement process in older adults. Psychol Aging 2003; 18(3): 551-61.
12. Franck E, De Raedt R, Dereu M, Abbeele D. Implicit and explicit self-esteem in currently depressed individuals with and without suicidal ideation. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry 2007; 38(1): 75-85.
13. Qolizadeh A, Amini A. A study of the Correlation of academic achievement with social development and the demographic characteristics of students and their participation in school social activities. A Quarterly Journal of Science & Reserach 2002; 4(1-2): 103-20. [In Persian].
14. Thompson KL, Bundy KA, Wolfe WR. Social skills training for young adolescents: cognitive and performance components. Adolescence 1996; 31(123): 505-21.
15. Chase MA. Children's self-efficacy, motivational intentions, and attributions in physical education and sport. Res Q Exerc Sport 2001; 72(1): 47-54.
16. Gurney PW. Self- esteem in children with special educational needs, London: Routledge Kegan & Paul Inc; 1988.
17. Swann WB, Jr., Chang-Schneider C, Larsen MK. Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. Am Psychol 2007; 62(2): 84-94.
18. Moore DM, Smyth NJ, Wodarski J. Social skills training with youth in school setting. A Review Research on Social Work Practice 1999; 9(4): 398-427.

19. 3RSH\$ : 0 F+ D0H60 & ULI KHG ( : 6HD ± HWWP HQKQFHP HQWZDKFKI@HFQDQGDCROMFHOW / RQGRQ \$ @Q & Bacon; 1989.
20. Want J, Kleitman S. Imposter phenomenon and self-handicapping : Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and individual differences* 2006; 40(5): 961-71.
21. Aschen SR. Assertion training therapy in psychiatric milieus. *Arch Psychiatr Nurs* 1997; 11(1): 46-51.
22. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev* 1977; 84(2): 191-215.
23. Bandura A. Social foundations of Thoughts and Action: a social cognitive theory. 1<sup>st</sup> ed. Englewood Cliffs, NJ: 3 UQMFH± + D0
24. Crittenden F W. A social learning theory of cross-functional case education. *Journal of Business Research* 2005; 58(7): 960-7.
25. Daehler MW, Bukatko D. Child development. New York: Alfreda. Khopf, Inc; 1995.
26. Cartledge G, Milburn JF. Teaching social skills to children. Mashhad: Astan e Qods Press; 2006. [In Persian].
27. . D0QML0 1 HKDWRW+ 0 R0YL+ \$ GP ]DGK = 7 KH HIFWRI JURXS WDIQIQ RQ IQFUHMQI VHD ± HWWP among the adolescent daughters of martyrs. *A Quarterly Journal of Science & Reserach* 1999; 1(2): 85-96. [In Persian].
28. Temple S, Robson P. The effect of asserivenss training on self- esteem. *British Journal of Occupational Therapy* 1991; 54(9): 329-32.
29. Menio CL. A discriptive study of the difficulties developmentally delayed students. *Encounter White Mastering and Transferring Social Skills* 1994; 205: 959-70.
30. Ajami GhR. The effect of assertiveness training on the assertive behavior of high school students in Naeen. [Thesis for MA]. Isfahan: Islamic Azad University Khorsgan Branch; 2001. [In Persian].
31. Stewart C G, Lewis W A. Effects of Assertiveness Training on the Self-Esteem of Black High School Students. *Journal of Counseling & Development* 1986; 64(10): 638-41.
32. Namazizadeh M, Naghavi F. The effect of participation in sports on self - confidence A Quarterly Journal of Science & Reserach 2002; 4(1): 99-106. [In Persian].
33. %DKIHQL0 0 RKDP DGL0 =DIH0 \$ 6KDKP DW6+ ( IIFWRI DMHWMHQHVWDIQIQ RQ VHD ± HWWP RQ QXHMQI students. *Armaghan Danesh* 2005; 10(37): 89-96. [In Persian].
34. 0 RWWDP L) +RVHQDQ6 <DJ GL0 7 KH HIFWRI WDFKIQ VRH0VNI@VRQ IQFUHMQI RI VHD ± FRQIGHQFH IQ EQQ ± JILOV QUMV KJK VFRROIQ 7 HKUQ IQ 5 HMDUFK ( [ FHSWRQD & KIC@HQ >Q Persian].
35. 0 D0RQ %6 \$ EHKDMRUDOP HMRG II IQFUHMQI VHD ± FRQIGHQFH IQ H0P HQMU VFRROFKI@HFQ 7 UH0W HQW0Q modeling results. *Brithish Journal of Education Psychology* 1994; 61(1): 118-26.
36. Brown J S, Elliott S A, Boardman J, Ferns J. Meeting the unmet need for depression services with psycho-educational self-confideince workshops: preliminary report. *British journal of psychiatry* 2004; 185(DEC): 511-5.
37. Kloosterman P .Self-confidence and motivation in mathematics. *Journal of educational psychology* 1988; 80(3): 345-51.
38. Hooman HA. Research methodology in behavioral sciences. Tehran: Parsa Press; 1996. [In Persian].
39. Delavar A. Eductional and psychological research. Tehran: Virayesh Press; 1997. [In Persian].
40. Anastasi A. Psychological testing. 14<sup>th</sup> ed. New York: The Macmillan Company; 1961.
41. 5 L, DJ L\$ + HP DW) 6 WQ0UI] DMRQ RI VHD ± FRQIGHQFH IQYHQRU IRUXQIYHMV WMGH0W >5 HMDUFK SURMFV@ Tehran: University of Rehabilitation Sciences; 2001. [In Persian].
42. 0 R0 KL6K & RP SDURQ RI WHHIFLFA FRI QMWH0QG EHKDMRUDOWDIQIQ P HMRGVIQ VHD ± FRQIGHQFH RQ KJK schools students. [Research project]. Shahrekord, Iran: Education and Training Organization in Chahar Mahal & Bakhtiyari; 2007. [In Persian].

## Effects of social learning model training on self-esteem, self-confidence, self assertiveness and academic achievement in third grade students of intermediary schools

Jalali D<sup>1</sup>, Nazari A<sup>2</sup>

### Abstract

**Background & aim:** Self-esteem, self-confidence and self-assertiveness play essential roles in mental health. This study was aimed to assess the effect of social learning model education on self-confidence, self-esteem, self-assertiveness and academic achievement in students of intermediary schools in Chahar Mahal and Bakhtiari province.

**Methods and materials:** 7 KLVZ DVDVP L-H SHUP HONOWWG FDUIHGRXWQER V DQG JILOM IQMIP HGLDU schools in Chahar mahal & Bakhtiyari Province in 2006-2007 academic year. A total number of 304 WXGHQW ZHH VDFWVG WURXJK D UDQGRP L JHG P XOM VWH H FOXWU VP SOQI 6XEMFW ZHH UDQGRP Q assigned to the case and the control groups. Self-esteem, self-confidence and self-assertiveness were respectively assessed using Bern Router (short form), Cooper Smith and Wamonz scales. Academic DFKLMP HQWZ DV DWHWVG XWQI WXGHQW IILWKKD \ HUDYHD H DFDGP IF VFRUV 8 VQI DQ IQMDFWYH participation model in the social skills training approach, the case group was then educated about social DDQIQ P RGHZIMQD WWOQP EHURI IILWQ +P IQXWVHMQV' DWZDVDQD] HG XWQI 0 \$ 1 & 2 9 \$ and MANOVA tests.

**Results:** Findings demonstrated a significantly higher increase in the mean scores of self-confidence, self-esteem, self-assertiveness as well as academic average scores in the case group in both post interventional and follow-up stages ( $P < 0.01$ ). There was found no association between gender and educational territorial region with the effects of social learning model education on the mentioned variables.

**Conclusions:** The results indicated that social learning model education was effective in enhancement of WXGHQW VHD FRQIGHQFH VHD HMMFP VHD DWHWYHQW DQG DFDGP IF DFKLMP HQW 7 KLV HHHFWZ DV independent of gender and educational territorial region.

**Key Words:** Social learning model, Self-confidence, Self-esteem, Self-assertiveness, Academic achievement.

**Type of article:** Research

Received: 15.05.2009

Accepted: 05.02.2009

1- MSc in Psychology, Telecommunication Company of Chahar Mahal and Bakhtiyari, Shahrekord, Iran. (Corresponding Author)  
E-mail: daruosh\_jalali@yahoo.com

2- Bechelors in Farsi Literature, Education and Training Organization, Shahrekord, Iran.