

تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس دانشجویان علوم پزشکی شهرکرد در سال ۱۳۹۰

الهام شجاعی*، اصغر بیاتی

دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران

تاریخ پذیرش: ۹۲/۱۰/۳

تاریخ دریافت: ۹۲/۴/۲۴

چکیده:

زمینه و هدف: بالا رفتن عزت نفس و تغییر نگرش در دانشجویان می تواند آنان را از آسیب های روانی مصون دارد. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد انجام شد.

روش بررسی: در این مطالعه کارآزمایی بالینی که به صورت نیمه تجربی بر روی ۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد انجام گرفت، بعد از اطمینان از همگن بودن جامعه، دانشجویان به طور تصادفی به دو گروه مورد و شاهد (۳۰ نفر) تقسیم شدند. یک پیش آزمون عزت نفس از طریق پرسشنامه های کوپر اسمیت از آنها گرفته شد و سپس برای گروه مورد، برنامه آموزشی که شامل کارگاه آموزش مهارت های زندگی بود، ارائه شد. سپس از هر دو گروه پس آزمون عزت نفس بر اساس همان پرسشنامه گرفته شد و نتایج با یکدیگر مقایسه گردید.

یافته ها: میانگین نمره گروه شاهد در پیش آزمون $30/3 \pm 8/6$ و در پس آزمون $30/7 \pm 8/4$ بود که تفاوت آماری معنی داری را نشان نداد ($P > 0/05$). میانگین نمره عزت نفس گروه مورد قبل از آموزش $31/6 \pm 7/4$ و بعد از آموزش $47/1 \pm 6/7$ بود که نسبت به قبل از آزمون و هم چنین نسبت به گروه شاهد تفاوت معناداری نشان داد ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: بر اساس نتایج این مطالعه باید آموزش مهارت های زندگی برای مقابله با مشکلات، کنترل خشم، انتقاد پذیری و افزایش اعتماد به نفس دانشجویان مورد توجه دانشگاه ها قرار گیرد.

واژه های کلیدی: مهارت های زندگی، عزت نفس، دانشجویان..

مقدمه:

و روانی و روابط اجتماعی ناسالم می کند (۳). جرات آموزی یا به عبارتی آموزش این وجه از مهارت های اجتماعی رویکردی رفتاری است که امروزه رواج بسیاری یافته است. آموزش مهارت های ابراز وجود می تواند برای همه افراد مناسب باشد، زیرا همه افراد در موقعیتهای معینی، مشکل دارند (۴). ابراز وجود به انسان احساس خودکارآمدی می بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس را تقویت می کند (۵). از طرف دیگر یکی از نیاز های اساسی انسان در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی،

دانشجویان بخش اعظمی از جامعه جوان ما را تشکیل می دهند. این جمعیت جوان نقش عظیمی در بنای جامعه سالم در آینده دارند و از طرفی به لحاظ مشکلات و استرس های متنوعی که در این دوره متحمل می شوند در معرض ابتلا به بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی هستند (۱). یکی از مشکلاتی که تاثیر بازدارنده بر کارآمدی جوانان دارد، مشکل برقراری و حفظ ارتباطات اجتماعی است (۲). ابراز نکردن خود و عدم توجه به حقوق فردی و نشان ندادن قاطعیت در تعاملات فی مابین، انسان را گرفتار بیماری های جسمی

پشتکار، جرات آموزی، بیان افکار، تخلیه هیجان بدون احساس گناه یا شرم نیز می توان گام موثری در پیشگیری از زمینه های گرایش اعتیاد برداشت (۱۵). نتایج برخی مطالعات، آموزش مهارتهای اجتماعی و مهارتهای مقابله ای را یکی از روشهای موثر در پیشگیری از اعتیاد بیان می کند (۱۶). محمدی در تحقیق خود به این نتیجه رسید که عزت نفس دانشجویان از طریق آموزش مهارتها قابل پیش بینی است (۱۷). بر اساس تحقیقات، موثرترین شیوه آموزشی مهارت های اجتماعی مشاوره گروهی است. لذا آموزش صحیح می تواند فرد را در مقابل انواع فشارها و آسیب های اجتماعی مصون نماید و به تأمین بهداشت روانی افراد جامعه کمک نماید و این آموزش ها باید به عنوان اهداف اصلی دانشگاه قرار گیرند. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر افزایش عزت نفس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد انجام شد.

روش بررسی:

این مطالعه کارآزمایی بالینی، به صورت نیمه تجربی بر گروهی از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد انجام گرفت. نمونه گیری به صورت تصادفی خوشه ای بود و بر اساس فرمول حجم نمونه تعداد ۶۰ نفر از دانشجویان که از لحاظ مشخصات جمعیت شناختی (سن، جنس، وضعیت تاهل، محل سکونت و رشته تحصیلی) همتا بودند، انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه مورد و شاهد ۳۰ نفر تقسیم شدند و یک پیش آزمون عزت نفس از آنها گرفته شد. سپس برای گروه مورد، برنامه آموزشی که شامل کارگاه و جزوات آموزش مهارت های زندگی و پاورپوینت های مربوط بود، ارائه شد. همچنین از هر دو گروه پس آزمون عزت نفس گرفته شد.

در این مطالعه از آزمودنی ها خواسته شد، به منظور سنجش عزت نفس در یک امتحان پیش آزمون شرکت کنند. دانشجویان در یک برنامه آموزشی دو ماهه در هر هفته ۲/۵

نیاز به داشتن میزان معینی از عزت نفس است (۶). تحقیقات نشان داده که شیوع مشکلات روانپزشکی در دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه مشابه جمعیت هم سن و سال در جامعه است ولی بعد از ورود به دانشگاه به دلیل استرسهای متعدد افزایش می یابد. Mc Farning عزت نفس را به عنوان یک امر لازم هیجانی و مولفه ای که برای بقاء ضروری است، توصیف کرده است (۷). قدرت تصمیم گیری و ابتکار، نوآوری و خلاقیت سلامت فکر و بهداشت روان، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فردی دارد (۸). عزت نفس با پیشرفت تحصیلی و علمی ارتباط مثبتی دارد، بنابراین برای افزایش پیشرفت باید عزت نفس را بالا برد (۹). Smitt دریافت که دانش آموزان دارای عزت نفس پایین، تصویر افسرده و ناامید از خود نشان می دهند (۱۰). به نظر می رسد که قاطعیت، سبب عزت نفس، اعتماد به نفس، ارتباطات بین فردی، کامل شدن شخصیت و کنترل درونی می شود (۱۱). آموزش ابراز وجود، یک شیوه مداخله ساخت یافته است که از آن برای بهبود اثربخشی روابط اجتماعی استفاده می شود در مورد بعضی از موارد به عنوان یکی از اجزاء مهارت های زندگی و یک روش درمانی محسوب می شود (۱۲). تحقیقات به عمل آمده نشان داد محتوای آموزشها برای طیف گوناگونی از ناهنجاری ها مناسب است. در واقع از این آموزشها می توان در جهت پیشگیری از اختلال های روانی و بزهکاری کمک گرفت (۱۳). در طی تحقیقی، تاثیر آموزش شیوه ایفای نقش بر بهبود تصور از خود و افزایش عزت نفس و ابراز وجود نوجوانان بررسی شد و با کمک آزمون تصور از خود Back، عزت نفس Smitt و قسمتی از پرسشنامه ۱۶ عاملی Kattel، به عنوان ابزارهای بررسی، تفاوت معنی دار بین دو گروه آزمایشی و گروه کنترل در رابطه با تصور از خود، عزت نفس و ابزار وجود پیدا کرد (۱۴). Boutoven اعتقاد داشت با آموزش و تقویت

میانگین گروه شاهد در پیش آزمون $30/3 \pm 8/6$ و در پس آزمون $30/7 \pm 8/4$ تفاوت آماری معنی داری را نشان نداد ($P > 0/05$).

یافته ها نشان داد نمره عزت نفس دانشجویان گروه مورد رشد فزاینده ای داشته است؛ به طوری که قبل از آموزش $68/2\%$ دانشجویان دارای عزت نفس بالا بودند و بعد از آموزش این نمره به 88% رسید. همچنین میانگین نمره عزت نفس گروه مورد قبل از آموزش $7/4 \pm$ $31/6$ و بعد از آموزش $6/7 \pm 47/1$ شد که این تغییر از نظر آماری معنی دار بود ($P < 0/001$).

مقایسه میانگین نمره گروه مورد و شاهد نشان داد که میانگین گروه مورد افزایش بیشتری نسبت به گروه شاهد داشته است ($P < 0/001$).

با توجه به آزمون من ویتنی در حیطه های فردی، اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی قبل از آموزش تفاوت معنی داری میان دو گروه مورد و شاهد وجود نداشته است و بعد از آموزش در تمامی حیطه های ذکر شده بالا تفاوت معنی داری میان دو گروه مشاهده گردید ($P < 0/001$). (جدول شماره ۱)

ساعت و در مجموع ۲۵ ساعت تحت آموزش مهارتهای زندگی قرار گرفتند که این آموزش ها شامل مهارت های زندگی با عناوینی از جمله مدیریت زمان، مقابله با استرس، کنترل خشم، تفکر نقاد، حل مسئله، روابط بین فردی، ارتباط موثر، مقابله با خلق منفی، جراتمندی خود آگاهی و همدلی بودند. بعد از آن از آزمودنی ها خواسته شد که در یک امتحان پس آزمون شرکت کنند و سپس مقایسه ی بین میانگین نمرات عزت نفس گروه مورد و شاهد صورت گرفت. ابزار پژوهش، پرسشنامه جمعیت شناختی و پرسشنامه Smitt بود که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. با توجه به استاندارد بودن پرسشنامه به منظور استفاده از چندین نفر از اساتید حوزه روان شناسی مشورت و تائید گرفته شد و پایایی پرسشنامه کوپراسمیت نیز محاسبه و 76% به دست آمد. در این تحقیق از آمار توصیفی، فراوانی، میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی آزمون من ویتنی و تی تست استفاده گردید.

یافته ها:

فراوانی و درصد دانشجویان از نظر عزت نفس پیش و پس از آزمون در گروه شاهد نشان داد در پیش آزمون $66/7\%$ دانشجویان دارای عزت نفس بالا بودند و پس آزمون این نمره به $71/7\%$ رسید. همچنین مقایسه

جدول شماره ۱: مقایسه حیطه های مختلف عزت نفس قبل و بعد از آموزش در گروه های مورد و شاهد

مرحله آزمون	حیطه ها	گروه ها	تعداد نمونه (نفر)	میانگین رتبه (%)	P
قبل از آموزش	فردی	مورد	۶۰	۶۳/۳۳	۰/۳
		شاهد	۶۰	۵۷/۶۷	
	اجتماعی	مورد	۵۸	۵۸/۰۷	۰/۶
		شاهد	۶۰	۶۰/۸۸	
	خانوادگی	مورد	۵۷	۶۱/۵۶	۰/۴
		شاهد	۶۰	۵۶/۵۷	
	تحصیلی	مورد	۶۰	۶۱/۳۷	۰/۷
		شاهد	۶۰	۵۹/۶۳	
بعد از آموزش	فردی	مورد	۶۰	۸۶/۸۴	< 0/001
		شاهد	۶۰	۳۴/۱۶	
	اجتماعی	مورد	۶۰	۸۷/۱۳	< 0/001
		شاهد	۶۰	۳۳/۸۸	
	خانوادگی	مورد	۶۰	۷۹/۶۵	< 0/001
		شاهد	۶۰	۴۱/۳۵	
تحصیلی	مورد	۶۰	۸۲/۸۶	< 0/001	
	شاهد	۶۰	۳۸/۱۴		

بحث:

یافته های حاصل از این پژوهش با نتایج تحقیق پورحسن همخوانی دارد او در تحقیق خود با عنوان بررسی تاثیر روش شناختی بر افزایش سطح خود پنداشت نشان داد که سطح خود پنداشت افزایش پیدا کرده و جملات منفی درباره (خود) به جملات مثبت تبدیل شده است. تکیه دوباره به ویژگیهای مثبت فرد، اثر شناخت بیشتر درباره تواناییها خود را در ارتقا سطح خودپنداشت فرد نشان می دهد. نوع خودپنداشت بر رفتار فردی و اجتماعی انسان تاثیر زیادی دارد (۱۲). تاثیر چگونگی تصور انسان از خود بر رفتار و همچنین تاثیر عوامل شکل دهنده خودپنداشت، موضوع مطالعات زیادی بوده است. این تصورات به تدریج نوعی باور نسبت به خود را شکل می دهند که اگر با واقعیت مطابقت نداشته باشد، به افکار و شناختهای غیر واقعی و به افکار غیرمنطقی تبدیل می شوند. همچنین نتیجه این تحقیق در مورد آموزش مهارتها بر افزایش عزت نفس با تحقیق خاکپور که نشان داد شیوه های نوین در پیشگیری و درمان اعتیاد از طریق آموزش مهارتهای زندگی با هدف پیشگیری از مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر امکان پذیر است و اثرات بلند مدتی در پیشگیری از بازگشت و شروع مصرف مجدد مواد مخدر را دارد و همچنین مشخص کرد که نمرات تحصیلی و عزت نفس دانش آموزان و دانشجویان، بهبود چشمگیری پیدا می کند، همخوانی دارد (۱۳). در ارتباط با تحقیق حاضر، ملازمانی تحقیقی تحت عنوان تاثیر آموزش شیوه ایفای نقش بر بهبود تصور از خود و افزایش عزت نفس و ابراز وجود نوجوانان انجام داده و نتایج مشابهی بدست آورده است که بیانگر تفاوت معنی داری بین دو گروه آزمایشی و گروه کنترل در رابطه با تصور از خود، عزت نفس و ابزار وجود می باشد. این تحقیق نشان می دهد که آموزش به شیوه ایفای نقش بر بهبود تصور از خود، افزایش عزت نفس و ابراز وجود، تاثیر مثبت دارد. این یافته ها علاوه بر تایید

نتایج پژوهشگران قبلی در خصوص تاثیر شیوه ایفای نقش بر افزایش ابراز وجود، تاثیر این شیوه آموزشی بر افزایش عزت نفس و بهبود تصور از خود را در دانش آموزان ایرانی به اثبات رسانده اند (۱۴). فتاحی در پژوهش خود با عنوان بررسی تاثیر دو روش گروهی آموزشی مهارتهای اجتماعی و درمان شناختی **Back** بر افزایش عزت نفس دختران مقطع دبیرستان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی منطقه ۱۶ تهران به این نتیجه رسید که آموزش مهارتهای اجتماعی تاثیری بر افزایش عزت نفس نداشته است اما روش شناختی **Back** اثر داشته است (۱۸). بهرامی در پژوهش خود نشان داد روشهای جرات آموزی به دانش آموزان کم جرات دختر دبیرستانی با شیوه های مشاوره گروهی و مشاوره فردی در شهر اصفهان، می تواند عملکرد آنها را افزایش دهد (۱۹). نتایج تحقیق یوسفی با عنوان بررسی تاثیر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی در بهبود عملکرد حل مسئله نشان داد که گروه آزمایش پس از دریافت آموزشهای شناختی و فراشناختی توانمندی موثری را در حل مسئله ریاضی در مقایسه با گروه کنترل بدست آورده است (۲۰). نتایج پژوهش رفاهی با عنوان تاثیر مشاوره گروهی با ساختار افزایش مهارتهای اجتماعی نوجوانان نشان داد که مشاوره گروهی باعث افزایش مهارتهای اجتماعی می شود و اثر آن در هر دو جنس یکسان است (۲۱). نتایج تحقیق ما همچنین با نتایج تحقیق **Boutoven** که اعتقاد داشتند با آموزش و تقویت پشتکار، جرات آموزی، بیان افکار، تخلیه هیجان بدون احساس گناه یا شرم نیز می توان گام موثری در پیشگیری از زمینه های گرایش اعتیاد برداشت و نتایج برخی تحقیقات که آموزش مهارتهای اجتماعی و مهارتهای مقابله ای را یکی از روشهای موثر در پیشگیری از اعتیاد می دانند، همخوانی دارد (۱۶). آنها به این نتیجه رسیدند که روش اطلاع رسانی در القاء ترس تاثیر بسیار کمی دارد ولی آموزش مهارت های

باید به عنوان اهداف اصلی دانشگاه قرار گیرند.

زندگی و مهارت‌های مقابله ای به عنوان مهمترین عامل پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر شناخته شدند.

تشکر و قدردانی:

این مقاله برگرفته از طرح تحقیقاتی با کد ۱۱۲۳، مورد حمایت مالی و پشتیبانی معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد می باشد.

نتیجه گیری:

آموزش صحیح می تواند فرد را در مقابل انواع فشارها و آسیب های اجتماعی مصون نماید و به تأمین بهداشت روانی افراد جامعه کمک نماید و این آموزشها

منابع:

1. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions. *J Mayo Clin Proc.* 2005; 80(12): 161.
2. Moazzeni T. Effects of self expression training on level of safe of female students in intellectual schools [dissertation]. Tehran: Training Department of Allameh Tabatabaei University; 2007.
3. Ress S, Grahm R. Self expression training: How to be the person you really are. Ahvaz: Chamran Pub; 2000.
4. Hashemi F. Effects of self expression training on guidance school female students happiness in Rey city [dissertation]. Tehran: Training Science Department of Allameh Tabatabaei University; 2007.
5. Paiezi M. Effects of self expression training on life improving and education progress of second year female students [dissertation]. Tehran: Training University; 2006.
6. Kooshan M, Vagheie S. Psycho-nursing of mental health. Tehran: Andisheh Rafie Pub; 2007.
7. Townsend MC. Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence based practice. 5th ed. Philadelphia: FA Davis CO; 2006.
8. Zeinivand A. Investigation of the relationship among the self-esteem and social support with scholastic progression of second year high school students [dissertation]. Tehran: Tarbiat Modares University; 2006.
9. Ellis AK. Research on educational innovations. 4th ed. Larchmont: J Education Inc; 2005.
10. Sajadi MS. Investigation of the effect of self-esteem on scientific dishonesty and to take action it on female and men guidance school students [dissertation]. Tehran: Training Science Department of Allameh Tabatabaei; 2004.
11. Rhimi H, Mehrbizadeh U, Honarmand M, Bashlideh K. Courage tillage on social skills and anxiety and self of expression in first year male high students. *J Psychol Train Sci.* 2006; 3(1): 5012.
12. Pourhasan R. Effects of increasing levels of cognitive self-concept. Proceedings of the Fourth National Conference organized psychological services and counseling. Tehran Office of Community Planning National Youth Advisory; 2003.
13. Khakpour M. Investigate new ways of preventing and treating addiction through education and life skills. Proceedings of the Fourth National Conference organized psychological services and counseling. Tehran Office of Community Planning National Youth Advisory; 2003.

14. Zamani M, Ashtiyani A, Fathi F. Investigate new ways of preventing and treating addiction through education and life skills. Proceedings of the Fourth National Conference organized psychological services and counseling. Tehran Office of Community Planning National Youth Advisory; 2003.
15. Bukoski WJ, Sloboda J. Handbook of drug abuse. Newyourk: Springer; 1997.
16. Asgari p, Sharafodien H. The relationship between social anxiety, optimism, social support and subjective well being Khuzestan Science and Research for Graduate Students. *New Findings in Psychology*. 2009; 3(9): 25-36.
17. Mohammadi F. The Relationship between coping strategies and self-esteem in students [dissertation]. Tehran: Azad University; 2000.
18. Fathi F. The effect of two methods of group social skills training and cognitive therapy on self-esteem inventory high school girls in the area covered by the Imam Khomeini Amam Committee District 16 of Tehran [dissertation]. Tehran: University of Allameh Tabatabai; 2000.
19. Bahrami F. Comparison of methods for bravery female assertiveness training to students with methods of group counseling and individual counseling in Isfahan [dissertation]. Isfahan: Isfahan *University*; 1996.
20. Yusefi F. Effects of cognitive and meta-cognitive strategies to improve students' problem solving performance deficient. *Proceedings of the Sixth Congress of Psychology in Psychiatry Research*. Tehran: Beheshti University of Medical Sciences; 2002.
21. Refahi J. The effect of group counseling on the social skills of adolescents twelve to fifteen years old. *Proceedings of the Account Sixth Congress of Psychology in Psychiatry Research*. Tehran: Beheshti University of Medical Sciences; 2002.

The effect of life skills training on self-esteem in students of Shahrekord University of Medical Sciences

Shojaee E*, Bayati A

Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, Iran

Received: 15/June/2013

Accepted: 24/Dec/2013

Background and aim: Promoting self-esteem and changing attitudes in students could immunize them against mental damages. This study was aimed to examine the effects of teaching life skills on self-esteem increase in students of Shahrekord University of Medical Sciences.

Methods: In this clinical trial conducted as a semi-experimental study on 60 students in SKUMS after the population homogeneity was confirmed, the students were randomly assigned into two case and control groups (of 30 each). A pretest of self-esteem was given to them using Coppersmith Self-Esteem Inventory and then a teaching program consisting of workshops on life skills was held for case group. Then, a post-test of self-esteem was given to the two groups by the same questionnaire and the results were compared.

Results: Mean score of self-esteem in control group was 30.3 ± 8.6 prior to training and 30.7 ± 8.4 after training, which indicated no statistically significant difference. Mean score of self-esteem in case group was 31.6 ± 7.4 prior to training and 47.1 ± 6.7 after training, which indicated a significant difference compared to prior to training and the case group ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the results of this study, teaching life skills to cope with difficulties, to control anger, to welcome criticisms, and to promote students' self-esteem should be paid attention by universities.

Keywords: Life skills, Self-esteem, Students.

Cite this article as: Shojaee E, Bayati A. The effect of life skills training on self-esteem in students of Shahrekord University of Medical Sciences. *J Shahrekord Univ Med Sci.* 2014; 15(Suppl.): 101-107.

***Corresponding author:**

*Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran, Tel: 00983813337074,
Email: Shojaie.e@skums.ac.ir*