

تأثیر آموزش به شیوه ایفای نقش بر بهبود تصور از خود نوجوانان The effect of role-play training on improving self-concept in adolescents

تاریخ پذیرش: ۸۶/۵/۱۰

تاریخ دریافت: ۸۵/۶/۵

Mollazamani A. M.Sc,
Fathi-Ashtiani A. Ph.D

علی ملازمانی*، دکتر علی فتحی - آشتیانی

چکیده

Abstract

Introduction: This study was conducted to find the effect of instructing role-play on improving self-concept of adolescent girls.

Methods: At first, all students in one of the mid-schools in Tehran were selected by census and filled out Beck self-concept inventory. In the second step, 202 students who got the lowest scores were selected and randomly divided into two groups (101 in case and 101 in control group). Then, the case group had six 90-minute sessions of instructing role-play. At the end of the training, both groups had a test. Data were analyzed using mean score difference analysis of pre-test, post-test and t test.

Results: The results showed a significant difference between the students who received the training and those who did not with regards to self-concept.

Conclusion: Instructing role-play can be used as an efficient way to improve self-concept in adolescent girls.

Key words: role-play training, self-concept, adolescent

مقدمه: این تحقیق با هدف بررسی تأثیر آموزش به شیوه ایفای نقش بر بهبود تصور از خود نوجوانان دختر کارکنان سپاه انجام شده است.

روش: ابتدا کلیه دانش آموزان یکی از مراکز آموزشی در مقطع راهنمایی با روش نمونه گیری سرشماری، پرسشنامه تصور از خود بک را تکمیل کردند. در مرحله بعد، ۲۰۲ نفر در هر سه پایه تحصیلی که پایین‌ترین نمرات را در مقایسه با سایر اعضاء گروه کسب کرده بودند، برگزیده شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند (۱۰۱ نفر گروه آزمایش و ۱۰۱ نفر گروه کنترل). برای گروه آزمایش در سه پایه تحصیلی بطور جداگانه، شش جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش به شیوه ایفای نقش برگزار گردید. در پایان آموزش هر دو گروه آموزشی و کنترل مجدداً مورد آزمون قرار گرفتند. برای تحلیل داده‌ها از شیوه تحلیل اختلاف میانگین نمره‌های بدست آمده در پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از آزمون t بهره گرفته شد.

یافته‌ها: یافته‌های بدست آمده نشان داد؛ بین تصور از خود دانش آموزانی که تحت آموزش با روش ایفای نقش قرار گرفتند با دانش آموزانی که چنین آموزشی را دریافت نکرده‌اند، تفاوت معنی دار وجود دارد.

نتیجه‌گیری: از روش آموزش به شیوه ایفای نقش می‌توان به عنوان روشی کارآمد در بهبود تصور از خود نوجوانان دختر استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: تصور از خود - نوجوان - ایفای نقش

مقدمه

بیش از دیگران، یک نقش فعال در گروه اجتماعی بر عهده گیرند و به صورتی آزاد و مؤثر آنچه را می‌خواهند بیان کنند. تصور از خود تاثیر زیادی در مورد وارد کردن افراد به کار، به تحقیق، به یادگیری، به حل مسائل به کوشش جهت پیشرفت، به رقابت کردن و جز آن دارد [۱۱].

مطالعاتی که به بررسی تصور از خود در افراد عادی پرداخته‌اند حاکی از آنند که تصور از خود، نقش اساسی در بهداشت و سلامت روانی افراد به عهده دارند به گونه ای که با کاهش سطح تصور از خود علایم و نشانه هایی چون اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی، کمروئی، درونگرایی و... ظاهر خواهند شد و در صورت تداوم، اشکالات جدی به همراه خواهند داشت. همچنین بررسیها نشان می دهند، یکی از مشکلاتی که تاثیر بازدارنده بر کار آمدی نوجوانان دارد و از شکل گیری سالم هویت و شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان، جلوگیری می کند، مشکل در برقراری و حفظ ارتباط اجتماعی است [۱۱].

ناتوانی در ابراز وجود، می‌تواند متاثر از تصور از خود نامطلوب فردی باشد. این گروه از افراد از ابراز احساسات، افکار و نظرات خود به دیگران ناتوانند. قادر به دفاع از حقوق خود نیستند و غالباً از سوی برخی از افراد مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند و در حضور جمع، مضطرب و ناراحت هستند [۱۲].

آموزش ابراز وجود یکی از فنون رایج رفتار درمانی است که می‌تواند باعث تغییر در تصور از خود فرد گردد. یکی از شیوه های آموزش ابراز وجود، ایفای نقش است. مورنو (۱۹۴۷) [۱۳] ایفای نقش را یکی از شیوه های درمان گروهی می‌داند. با استفاده از اصول ایفای نقش، رفتار درمانگران، به طرح شیوه تمرین رفتار پرداختند. امروزه ایفای نقش کاربردهای متعددی از قبیل وسیله ای برای تخلیه هیجانی، شیوه ای برای تغییر نگرش، روشی برای ایجاد بینش و بصیرت در مراجع و شیوه ای برای آموزش رفتار های جدید، یافته است [۱۴]. با توجه به نکات فوق، این تحقیق در صدد بررسی تاثیر آموزش به شیوه ایفای نقش در افزایش تصور از خود نوجوانان دختر کارکنان سپاه انجام شده است.

روش

این تحقیق از نوع تحقیقات تجربی با پیش آزمون و پس آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله دختر (دانش آموزان مقطع راهنمایی) ساکن در شهرک شهید محلاتی واقع در منطقه یک شهر

کودکان و نوجوانان قشر عمده ای از جمعیت جهان را تشکیل می دهند. در کشور های در حال توسعه و از جمله ایران، سهم این قشر از کل جمعیت، حدود ۵۰ درصد است. بنابراین شناخت صحیح این قشر عظیم و کوشش در راه حل مشکلات ایشان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. به ویژه اینکه اکثر مکاتب روانشناسی، روانپزشکی و جامعه شناسی، تجارب و یادگیری های دوران کودکی و نوجوانی را به عنوان مهمترین عوامل تعیین کننده شخصیت و بهداشت روانی افراد مورد تاکید قرار می دهند [۱]. دوره نوجوانی با توجه به بلوغ، تغییرات جسمانی، تحولات شناختی و عاطفی و انتظارات اجتماعی، نظام خود نوجوان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و به او امکان می‌دهد توجید یافتگی و تمایزهای پیچیده تری را در ساختار خود فراهم سازد [۲]. جیمز "خود" را به دو مولفه اصلی متمایز، اما کاملاً "درهم تنیده تقسیم می کند و زیر مولفه های هریک را شناسایی می نماید [۳]. تصور از خود همان خود ادراک شده است یعنی یک نقطه نظر عینی از مهارتها، خصوصیات و تواناییهایی که فرد از خود دارد [۴].

خود کارآمدی فرد رابطه مستقیمی با عملکرد او دارد و می‌توان آن را در نوجوانان به شیوه های گوناگونی تقویت کرد [۵]. کسانی که خود را کارآمد می‌پندارند، علاوه بر کسب موفقیت از نظر عملکرد، احساس رضایت بیشتری از زندگی نیز می‌کنند [۶].

تصور از خود فرد تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد، نگرش دیگران به ویژه والدین، تعاملهای اجتماعی، ارتباط فرد با محیط و زمینه های محیطی از جمله عواملی هستند که روی تصور از خود فرد تاثیر می‌گذارند [۷]. بعلاوه ارتباط کودک با والدین [۸]، موفقیت و شکست در زندگی و انعکاس نگرش های دیگران و خود شخص در باره آنها [۹] و شرایط اجتماعی - اقتصادی [۱۰] از جمله عواملی هستند که در شکل گیری و تحول تصور از خود تاثیر می‌گذارند.

پژوهشهای متعددی به بررسی ارتباط بین تصور از خود در زندگی شخصی دانش آموزان انجام شده است. این بررسی ها نشان می‌دهند وقتی یک شخص ارزش کمی برای خود قائل است کمتر می‌تواند در برابر فشار عقیده دیگران مقاومت کند. بالعکس کسانی که ارزش زیادی برای خود قائل هستند، تصور خدشه ناپذیری از ظرفیتها و فردیت خود دارند. همچنین ثابت شده است که اشخاص خلاق و اشخاصی که حرمت بالایی برای خود قائل هستند، می‌توانند

انسان حقوقی دارند و حق درخواست کردن مشروع و منطقی را برای خود محفوظ بدارند و دیگران نیز در چهار چوب حقوق خودشان حق دارند، درخواست ما را بپذیرند، یا رد کنند و رد کردن درخواست یک فرد به معنای نفی انسانیت وی نیست.

جلسه پنجم: موضوعات این جلسه بیان احساسات منفی به فردی که بدقولی کرده است (اعضای خانواده، دوستان و...)، ابراز احساسات پس از شنیدن خبر یک اتفاق ناگوار برای یکی از آشنایان، ابراز احساسات منفی نسبت به فردی که در مورد او رفتاری غیر اخلاقی انجام داده است (تهمت، غیبت، دخالت در امور شخصی،...) بود.

جلسه ششم: موضوعات این جلسه رد کردن درخواست های غیر منطقی دیگران همچون رد کردن درخواست یک همکلاسی که در شب امتحان، کتاب، دفتر یا جزوه مورد نیاز شما رامی خواهد، رد کردن دعوت برای شرکت در یک مهمانی که برای شما ملال آور است، رد کردن درخواست فردی که بارها از شما، چیزهایی را به امانت گرفته و پس نداده است، رد کردن درخواست یک فرد (اعضای خانواده، دوستان و ...) برای انجام کار شخصی، وقتی که شما وقت یا تمایل ندارید.

پرسشنامه تصور از خود بک: این پرسشنامه که در سال ۱۹۷۸ توسط بک واستیر و بر اساس نظریه شناختی بک تهیه گردیده است، دارای ۲۵ ماده است. که شامل: قیافه، معلومات، آزمندی، بذله گوئی، هوش، محبوبیت، حافظه، جاذبه جنسی، شخصیت، تنبلی، خود خواهی، وضع ظاهر، خوش خلقی، مستقل، مرتب و پاکیزه بودن، موفقیت، مهربانی، چیز آموزی، حسادت، سخت کوشی، توانایی خواندن و بیان، کمال جوئی در کارها، هشیاری، ورزشکاری، و بیرحمی می باشد.

هریک از مواد براساس روش درجه بندی شامل ۵ اظهار نظر است که این اظهار نظرها از کاملاً مثبت تا کاملاً منفی درجه بندی شده اند و آزمودنی در هر ماده یکی از آنها را انتخاب می کند. سؤالات پرسشنامه بر اساس ارتباط آنها با تصور از خود از یک تا پنج نمره گذاری می شود. بدین ترتیب حداقل نمره ای که آزمودنی در این مقیاس بدست می آورد ۲۵ و حداکثر آن ۱۲۵ خواهد بود.

بر اساس تحقیقات بک و همکاران [۱۵] این مقیاس ۷ جنبه از ویژگیها را مورد بررسی و اندازه گیری قرار می دهد که عبارتند از: توانایی ذهنی، کار آمدی شغلی، جذابیت جسمانی، مهارتهای اجتماعی، عیب ها و حسن ها، مؤثر

تهران تشکیل می دهد. ابتدا با روش نمونه گیری سرشماری کلیه دانش آموزان مدارس راهنمایی دخترانه این شهرک (N=۷۳۱) پرسشنامه تصور از خود بک را تکمیل کردند. در مرحله بعد، پس از بررسی پاسخنامه های تکمیل شده توسط آزمودنی ها، ۲۰۲ نفر که پایین ترین نمرات را در مقایسه با سایرین در آزمون کسب کرده بودند، برگزیده شدند و بطور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند (۱۰۱ نفر گروه آزمایش و ۱۰۱ نفر گروه کنترل).

سپس آموزش جرات ورزی با استفاده از روش ایفای نقش در ۶ جلسه یک و نیم ساعته در مورد گروه آزمایشی اعمال شد. هر جلسه آموزش اختصاص به یک محور خاص داشت. محورهای جلسه آموزشی شامل مهارتهای آغاز کردن گفتگوهای روزمره (رد و بدل تعارفات)، بیان احساسات مثبت، درخواست کردن، بیان احساسات منفی و رد کردن درخواست های غیر منطقی دیگران بود [۱۳]. خلاصه ای از موضوع و اهداف هر جلسه در پی می آید:

جلسه اول: موضوعات جلسه؛ معارفه، ایجاد جو صمیمیت و افزایش درگیری اعضا، آشنا شدن اعضای گروه بایکدیگر، کاهش تنش گروهی با تاکید بر بازخورد مثبت و آشنا شدن اعضا با نحوه بازخورد دادن و مقررات و اهداف تشکیل جلسات بود.

جلسه دوم: موضوعات این جلسه؛ آغاز کردن گفتگو، معرفی خود، تمرین سلام و احوال پرسی با افرادی که در یک روز، احتمالاً با آنان سر و کار دارند (اعضای خانواده، دوستان و ...)، تمرین دادن و گرفتن تعارفات در یک میهمانی شلوغ دوستانه یا خانوادگی به عنوان میزبان، دادن بازخورد از سوی اعضای گروه به یکدیگر بوده است.

جلسه سوم: موضوعات این جلسه؛ بیان احساسات مثبت در موقعیتهای روز مادر و هنگام دادن هدیه به مادر، روز معلم و بیان جملات تشکر آمیز و دوستانه به معلم خود، ابراز شادی و تشکر هنگام دریافت یک خبر خوشحال کننده از یک دوست بود.

جلسه چهارم: موضوعات این جلسه؛ درخواست کردن به صورت صحیح و بدون ترس و احساس ناخوشایند در موقعیتهایی مثل درخواست یک کتاب از یک دوست، پرسیدن ساعت در خیابان از یک فرد غریبه، درخواست از یک معلم برای مرور مجدد ورقه امتحان، درخواست بلیط در یک صف اتوبوس، درخواست تهیه وسیله مورد نیاز از والدین بود. آنچه در بازخوردهای این جلسه بدان تاکید می شد، حقوق هر انسان و باور اعضا به اینکه به عنوان یک

یافته‌ها

نتایج حاصل از اطلاعات دموگرافیک نشان داد که از مجموع نمونه‌های مورد بررسی ۱۸ درصد افراد مورد مطالعه ۱۵ ساله، ۳۹/۲ درصد ۱۴ ساله، ۳۰/۱ درصد ۱۳ ساله و ۱۱/۲ درصد ۱۲ ساله هستند. بعلاوه ۲۵/۵ درصد در پایه اول، ۳۰/۱ درصد در پایه دوم و ۴۲/۹ درصد در پایه سوم مشغول به تحصیل بودند.

به منظور بررسی اثر آموزش به شیوه ایفای بر افزایش تصور از خود دانش آموزان، اختلاف نمرات بدست آمده از طریق کم کردن نمره پیش‌آزمون هر آزمودنی از نمره پس‌آزمون محاسبه شد. سپس میانگین اختلاف میان نمرات بدست آمده در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون بدست آمد و سرانجام، میانگین‌های بدست آمده به وسیله آزمون t مستقل مقایسه شد که نتایج در جدول شماره ۱ و ۲، ارائه شده است.

جدول فوق نشان می‌دهد که دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری با هم ندارند. در حالی که در مرحله پس‌آزمون پس از آموزش تفاوت معنادار می‌باشد. با کم کردن نمرات پیش‌آزمون از پس‌آزمون اختلاف در سطح $p < 0.01$ معنا دار است.

برای بررسی وضعیت دو گروه در هر یک از پایه جدول ۲ تدوین گردید.

جدول فوق نشان می‌دهد تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در پایه اول معنا دار نبوده است در حالیکه در دو پایه دیگر

بودن و تردید نسبت به خود. به عقیده مؤلفان نحوه توصیف افراد در زمینه‌های فوق با یکدیگر متفاوت است [۱۵].

بک و همکاران اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از روش آزمون - آزمون مجدد به ترتیب پس از یک هفته و سه ماه ضریب ثبات ۰/۸۸ و ۰/۶۵. گزارش نمودند. همچنین همسانی درونی برای این مقیاس ۰/۸۰. گزارش شده است. اعتبار این پرسشنامه در مقایسه با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ ۰/۵۵. گزارش شده است. علاوه بر آن محققان اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مردان افسرده ۰/۸۰، زنان افسرده ۰/۷۶، مردان مضطرب ۰/۷۵ و زنان مضطرب ۰/۷۸. گزارش نمودند [۱۶].

در مطالعه ای که در نمونه ۱۴ تا ۱۸ ساله ایرانی انجام شده است، اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش دونیمه کردن و ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۶۵ و ۰/۶۸. گزارش شده است [۱۷]. بعلاوه در مطالعه ای روی دانشجویان اعتبار این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹. گزارش گردید [۱۸].

برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، واریانس) و آمار استنباطی با محاسبه اختلاف نمره‌های بدست آمده به وسیله کم کردن نمره پیش‌آزمون هر آزمودنی از نمره پس‌آزمون او، و سپس محاسبه میانگین نمره‌ها برای هر دو گروه و سرانجام میانگین‌های محاسبه شده به وسیله آزمون t مورد مقایسه قرار گرفت.

جدول ۱ - نتایج آزمون t در پیش‌آزمون؛ پس‌آزمون و تفاضل بین آنها در هر یک از گروه‌ها

گروه	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون		
	میانگین	انحراف استاندارد	نمره t	سطح معنادار	میانگین	انحراف استاندارد	نمره t	سطح معنادار	
آزمایش	۷۹/۰۴	۱۰/۴	۰/۴۶	۰/۰۲	۱۱/۷۲	۲/۳۴	۳/۱۵	۰/۰۰۲	
	۷۹/۶	۶/۵۲			۱۳/۵۲				
کنترل	۷۹/۰۴	۱۰/۴	۰/۴۶	۰/۰۲	۱۱/۷۲	۲/۳۴	۳/۱۵	۰/۰۰۲	
	۷۹/۶	۶/۵۲			۱۳/۵۲				

##p<0.01 #p<0.05

جدول ۲ - نتایج آزمون t در پیش‌آزمون؛ پس‌آزمون و تفاضل بین آنها در هر یک از پایه‌ها

پایه	گروه	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون		
		میانگین	انحراف استاندارد	نمره t	سطح معنادار	میانگین	انحراف استاندارد	نمره t	سطح معنادار	
اول	آزمایش	۸۱/۲۶	۱۳/۴۷	۴/۱۱	۰/۶۸	۹۳/۰۵	۱۳/۳۹	۰/۶۱	۱/۱۳	۰/۲۶
	کنترل	۸۲/۳۵	۶/۶۸			۹۰/۹	۱۵/۶۲			
دوم	آزمایش	۷۸/۶۴	۸/۸۷	۰/۱	۰/۹۲	۹۲/۲۱	۱۱/۸۸	۲/۱	۲/۴	۰/۰۲
	کنترل	۷۸/۸۳	۷/۵۹			۸۵/۳۳	۱۵			
سوم	آزمایش	۷۶/۶۷	۶/۴۹	۰/۹۳	۰/۳۵	۸۶/۸۷	۸/۰۱	۱/۱۵	۱/۹۹	۰/۰۵
	کنترل	۷۷/۹۱	۴/۰۳			۸۴/۵	۸/۳۵			

خانواده و تعامل‌های اجتماعی و بهبود این ارتباطات به عنوان یکی دیگر از عوامل تأثیر گذار بر تصور از خود، با تحقیقات بامیستر [۷] و بانهم و همکاران [۸] همخوانی داشت و نشان داد بهبود این شرایط می‌تواند تصور از خود را بهبود بخشد. ابراز احساسات، انعکاس نگرش‌ها در موقعیت‌های مختلف اجتماعی یکی دیگر از عواملی است که در تصور از خود تأثیر گذار می‌باشد. افرادی که قادر به ابراز احساسات، افکار و نظرات خود به دیگران، دفاع از حقوق خود هستند و در حضور جمع، کمتر مضطرب و ناراحت می‌شوند؛ تصور از خود بهتری دارند. در این شیوه آموزش با تأکید بر این مولفه به عنوان یکی دیگر از مولفه‌های تأثیر گذار موجب بهبود تصور از خود گروه آزمایش شد. این یافته نیز با یافته‌های مایر [۹]، مارش و بارنز [۱۰] و شاملو [۱۲] همخوانی دارد. وقتی یک شخص برای خود ارزش قائل است در برابر فشار عقیده دیگران مقاومت می‌کند، می‌تواند بیش از دیگران، یک نقش فعال در گروه اجتماعی بر عهده گیرند و به صورتی آزاد و مؤثر آنچه را می‌خواهد بیان کند. در این شیوه آموزش با لحاظ این موضوع به عنوان یکی دیگر از عوامل مؤثر بر تصور از خود، موجب بهبود تصور از خود گردید که این یافته در تحقیقات ماسن [۱۱] نیز تایید شده است. در کل آموزش به شیوه ایفای نقش می‌تواند موجب بهبود تصور از خود گردد. این یافته نیز با یافته‌های مورنو [۱۳]، گلد فرید و دیویسون [۱۴] همخوانی دارد.

با عنایت به اهمیت پیشگیری از ایجاد اختلالات هیجانی، مشکلات رفتاری و حتی بیماری‌های روانی در دوره نوجوانی و بزرگسالی که می‌تواند به ناتوانی فرد در ابراز احساسات، افکار، عقاید و نظرات، عدم توانایی برای دفاع از حقوق خود، ناتوانی در رد کردن منطقی خواسته‌های غیر معقول دیگران، عدم موفقیت در تحصیل، زود رنجی، خجالتی، عدم احساس امنیت و در نهایت مورد سوء استفاده قرار گرفتن از سوی دیگران بروز کند، این شیوه آموزشی به لحاظ سادگی اجرا می‌تواند به عنوان یک راهبرد پیشگیرانه و درمانی در مراکز آموزش کودکان و نوجوانان بکارگیری شود.

منابع

- ۱- مهریار، امیر هوشنگ. تشخیص و درمان بیماری‌های روانی در کودکان. تهران انتشارات رشد ۱۳۶۹.
- 2-Harter, S. The Construction of the Self Ny: The Guilford press. 1999.
- 3-Hogg, M.A. Social identity and the

یعنی پایه دوم و سوم تفاوت گروه آزمایش و کنترل معنادار است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان می‌دهد، بین دو گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد (جدول شماره ۱). به عبارت دیگر آموزش جرات ورزی در بهبود تصور از خود تأثیر مثبت داشته است.

جدول شماره دو که گروهها در پایه مربوط به خود مقایسه شده اند نشان داد: آموزش جرات ورزی در پایه اول تأثیری نداشته است. عوامل گوناگونی می‌تواند بر این نتیجه تأثیر گذار باشد که بطور مختصر می‌توان به عواملی چون بالا بودن میزان تصور از خود این پایه نسبت به پایه‌های دیگر، سن، بلوغ و یا درک آزمودنیها از مساله و محتوای آموزش اشاره نمود.

در این مطالعه که با ایجاد جو صمیمی و افزایش درگیری اعضای گروه با یکدیگر و کاهش تنش گروهی با تأکید بر بازخورد مثبت اعضاء در آغاز کردن گفتگوهای روزمره (رد و بدل تعارفات)، بیان احساسات منفی ورد کردن درخواست های غیر منطقی دیگران، بیان احساسات مثبت در موقعیتهای مختلف همچون روز مادر و هنگام دادن هدیه به مادر، روز معلم و بیان جملات تشکر آمیز و دوستانه به معلم خود، ابراز شادی و تشکر هنگام دریافت یک خبر خوشحال کننده از یک دوست، درخواست کردن به صورت صحیح و بدون ترس و احساس ناخوشایند در موقعیتهای گوناگون صورت پذیرفت. آنچه در این بازخوردها بدان تأکید می‌شد، حقوق هر انسان و باور اعضاء به اینکه به عنوان یک انسان حقوقی دارند و حق ابراز احساسات و همچنین درخواست کردن مشروع و منطقی را برای خود محفوظ بدارند و دیگران نیز در چهار چوب حقوق خودشان حق دارند احساسات خود را بیان و یا درخواست ما را بپذیرند، یا رد کنند و بیان احساسات ناخوشایند خود به دیگری و یا رد کردن درخواست یک فرد که به معنای نفی انسانیت وی نیست. تحقیقاتی که توسط پپ و مک‌هال [۴] انجام پذیرفته است، نیز بر این موضوع اشاره نموده است. با انجام این تمرینها احساس خودکارآمدی فرد که رابطه مستقیمی با عملکرد او دارد، تقویت می‌گردد. کسانی که خود را کارآمد می‌پندارند، علاوه بر کسب موفقیت از نظر عملکرد، احساس رضایت بیشتری از زندگی نیز می‌کنند که این یافته نیز با تحقیقات بندورا [۵] و پارک و همکاران [۶] همخوان است. در این شیوه آموزش تأکید بر ارتباط فرد با

- academic achievement. *Journal of Education Psychology*. 1988;80: 366-380
- ۱۱-ماسن، پاول.اچ، کیگان، جروم، هوستون، آنا.کی، وویکانجر، جان. جی. رشد و شخصیت کودک. ترجمه مهشید یاسابی. (ویرایش هفتم). تهران: نشر مرکز ۱۳۷۳. ص ۵۶۶-۳۵۸.
- ۱۲-شاملو، سعید. روانشناسی بالینی. تهران: انتشارات رشد. ۱۳۷۰؛ ص ۲۷۰
- 13-Moreno, J.L. *The theatre of spontaneity*. New York: Beacon House.1947.
- 14-Goldfried, N.R, and Division; G.c. *Clinical behavior Therapy*. New York: Holt, Reinhart, and Winston.1976.
- 15-Beck, A.T. Steer, R.A. Epstein, N. Self-concept dimensions of clinically depressed and anxiety outpatients. *Journal of clinical psychology*. 1992;No. 4, 423-432.
- 16-Beck, A.T.etal. *Self-concept Test, center for cognitive cognitive therapy*. Room 602, 133 south 36th street, Philadelphi,1985؛ pa.19104.
- ۱۷-محمدی، بهروز. بررسی رابطه خود پنداشت و افسردگی. پایان نامه کارشناسی ارشد. ۱۳۷۲
- ۱۸-دیباج نیا، پروین. بررسی رابطه کارایی خانواده و خود پنداره در دانشجویان دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی طی سال ۱۳۸۱. مجله پژوهنده. ۱۳۸۳ Y سال ۹ شماره ۴۰: صفحات ۲۳۷ تا ۲۴۰.
- Sovereignty of group. Inc. Sedikides & M.B.Brewer(Eds). *Individual self, relational self, collective* 2001:self(pp.123-143)Ny:Taylor & Francis.
- 4-Pope, A., and McHale, MS. *Self-esteem enhancement with children and adolescent*. New York, Pergamon press1988.
- 5-Bandura,A. *Social Cognitive theory in cultural context: Applied Psychology: An international Review*,2002;SI(2): 269-289.
- 6-Park,y.s;Kim,u.; chung,K.s; Lee,s.m.Kwon,H.H; yang,K.M. causes and Consequences of life satis faction among primary, junior high, senior high school students.Korean Journal of Health psychology 2000:S:94-118.
- 7-Bumeister, R.F. *The self in social Psycholog*. New york: Library of congress1999.
- 8-Banhum, V. Hanson,J. Higgin,A. Jarret, M. *Parent child communication and its percievd developmental self-concept*. Cowan university.2000.
- 9-Myers, D.G.. *Social Psychology: 6th edition* McGraw- Hill college.1999.
- 10-Marsh. H.W.Byrne. Shavelson. RJ *A Multifaceted academic Self-concept: Its hierarchical structure and its relation to*