

تاثیر آموزش خود متمایزسازی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه

لیلاامیریان^۱، زهرا فروغی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد لاهیجان

^۲ دکتری روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی

نام نویسنده مسئول:

لیلا امیریان

چکیده

هدف پژوهش تاثیر آموزش خود متمایزسازی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه می باشد. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان دختر مقطع متوسطه سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در مدارس در دسترس شهر لنگرود می باشد. نوع تحقیق کاربردی و در قالب نیمه آزمایشی به شیوه طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه اولیه پژوهش شامل ۱۲۰ نفر بود. ابتدا پرسشنامه های سازگاری اجتماعی سینه‌ها و سینگ و عزت نفس آیزنک اجرا شد، از میان ۴۸ نفر که سازگاری اجتماعی و عزت نفس پایینی داشتند، ۳۰ نفر که تمایل به شرکت در آزمایش را داشتند، انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جای گزین شدند (تعداد هر گروه ۱۵ نفر است). سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه تحت آموزش درمان خود متمایز سازی قرار گرفت. نتایج این پژوهش قابل تعمیم به جامعه آماری است. برای تحلیل یافته ها از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شده است. نتایج نشان داد که درمان خود متمایزسازی موجب افزایش معنادار سازگاری اجتماعی و عزت نفس شده است، در نتیجه این درمان می تواند کاربرد مطلوبی به همراه دیگر درمانها در افزایش سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان داشته باشد.

واژگان کلیدی: سازگاری اجتماعی، عزت نفس، درمان خود متمایزسازی.

مقدمه

ما در دنیایی پیچیده و دشوار زندگی می کنیم و برای موفقیت و شکوفایی در این جهان و به طور موثر در مقابله با مشکلاتی که پیش روی ماست، باید مجموعه ای از مهارت های اجتماعی را به دست آوریم. اکنون بسیاری از محققان قبول دارند که بیشتر رفتارهای اجتماعی آموخته می شود. مدرسه مهمترین عامل در معاشرت دانش آموزان است. بنابراین، یکی از اهداف اصلی آموزش هدایت دانش آموزان به تعامل اجتماعی و ایجاد روابط مؤثر با دیگران است. اریکسون معتقد است ممکن است کودک بسته به محیط و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن، زندگی را با موفقیت یا به دلیل حل و فصل ناموفق طی کند. بنابراین فراهم کردن محیط مناسب و مدرسه می تواند عاملی برای رشد سازگاری در دانش آموزان باشد. یکی از نشانه های اجتماعی شدن، سازگاری اجتماعی است. برای سازگاری اجتماعی تعاریف زیادی ارائه شده است، طوری که آن را مترادف با مهارت اجتماعی توصیف نموده اند و آن عبارتست از توانایی برقراری ارتباط متقابل با دیگران به طریقی خاص که در عرف جامعه قابل قبول باشد (خدایاری فر، ۲۰۱۰). سازگاری اجتماعی، مهمترین جنبه ی رشد اجتماعی هر فرد محسوب می شود که در تعامل با دیگران، موفقیت شغلی و تحصیلی شخص تاثیر بسزایی دارد (بصیر شبستری و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۱).

علاوه بر سازگاری اجتماعی، یکی دیگر از عوامل مؤثر در پیشرفت فردی و اجتماعی افراد که با سازگاری اجتماعی نیز همسو می باشد، عزت نفس است. عزت نفس نقشی اساسی در شکل گیری خرد انسان دارد (اسعدی و همکاران، ۱۳۹۲). عزت نفس عبارت است از ارزشیابی فرد درباره خود یا قضاوت های درباره ارزش خود (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷؛ به نقل از گنجی، ۱۳۹۲، ص ۸۵). عزت نفس شش رکن اصلی دارد که زندگی آگاهانه، خودپذیری، مسئولیت در قبال خود، قاطعیت و ابراز وجود، زندگی هدفمند، انسجام و یکپارچگی را شامل می شود (براندن، ۱۳۹۳/۲۰۰۰). ترجمه قراچه داغی). اشخاص دارای عزت نفس بسیار خردگرا هستند و از واقع بینی، شهودی بودن، استقلال رأی، انعطاف پذیری و بسیاری از ویژگی های مثبت بهره می برند (براندن، ۱۳۸۸/۱۹۹۸). ترجمه هاشمی). عوامل زیادی در فرایند رشد عزت نفس کودکان تا بزرگسالی دخیل اند؛ از کیفیت روابط والد - فرزندی، بازخوردهای اجتماعی، سبک تربیتی والدین و عزت نفس والدین تا عملکرد و ساختار خانواده در ایجاد و تقویت عزت نفس یا کمبود عزت نفس انسان ها اثرگذارند (شیهان، ۱۳۸۳/۱۹۶۴). ترجمه گنجی). تأثیر روابط حمایت گرانه از سوی اعضای خانواده، اجتماع و مدارس (به عنوان دارایی های بیرونی) بر ارتقای رشد اجتماعی و عزت نفس نشان داده شده است (رجبی، علیبازی، جمالی و عباسی، ۱۳۹۴).

به اعتقاد بوئن فردی با خود ضعیف (خود متمایز سازی پایین) میل دارد که به وسیله احساس خودش یا دیگران کنترل شود و غالباً به موقعیتهایی که صرفاً بر اساس احساسات هستند پاسخ دهد. افرادی با تمایز یافتگی پایین، سازگاری کمتری دارند و زمانیکه تحت استرس باشند، علائم روانی را به نمایش می گذارند. در مقابل شخصی با تمایز یافتگی بالا می تواند به طور مستقل فکر کند، احساسش را تجربه کرده و رفتار نماید. بنابراین این فرد در پاسخ به رویدادهای بین فردی، منعطف است، او می تواند عاطفه ای قوی را تجربه کند، اما در صورت لزوم، بطور منطقی، به موقعیت موجود پاسخ دهد. یک شخص تمایز یافته در موقعیتهای پر اضطراب، انعطاف بیشتری نشان داده و علایم روانی کمتری را به نمایش می گذارد (گش و کنستانتین^۱، ۲۰۰۳).

افرادیکه دارای خود متمایز سازی ضعیفی هستند با حالت هیجانی و عاطفی واکنش نشان می دهند و نمی توانند حالت آرامش خویش را در مواجهه با دیگران حفظ نمایند بنابراین ممکنست از لحاظ هیجانی یا خیلی از افراد دیگر فاصله بگیرند و یا اینکه در زمان استرس خیلی به دیگران وابسته گردند. افراد کمتر تمایز یافته در موقعیتهای استرس آور از لحاظ فکری آشفته و در ابهام به سر می برند این مسائل در دوره نوجوانی با توجه به تغییرات رشدی سریع می تواند بیشتر رخ بدهد و بر شخصیت نوجوان تاثیر بگذارد و در نوجوان باعث کاهش اعتماد به نفس و ناسازگاری فردی و اجتماعی شود. با توجه به توضیحات فوق برنامه آموزش خود متمایز سازی در صدد است با آموزش مهارتهای تفکیک عقل از احساس به فرد کمک کند تا مهارتهای لازم را برای کنترل و تنظیم هیجانات و سازگاری با محیط اطراف را بدست آورد. از جمله محیطهایی که در این زمینه حائز اهمیت است مدرسه می باشد. مدرسه به دلیل اینکه تعداد زیادی افراد به مدت طولانی در آن حضور دارند یکی از بهترین محیطها برای بررسی در زمینه تحول من و خود متمایزی است چرا که شناخت عوامل مؤثر در ارتقاء فکری خود و سازگار شدن محیط اطراف به منزله تربیت افراد سالم تر برای جامعه و ارتقاء سلامت روان آنها می گردد. در ضمن نقش دانش آموزان دختر بعنوان مادران و تربیت کنندگان نسل آینده اهمیت مطالعه و عوامل مؤثر را بر رشد را پر رنگتر می سازد و به خصوص که دانش آموزان متوسطه به دلیل اینکه در مدت کوتاهی با فارغ التحصیل وارد دنیای اجتماعی بزرگسالان می گردند، زمان مناسبی برای بررسی در این زمینه است. به اعتقاد بوئن فردی با خود ضعیف (خود متمایز سازی

پایین) میل دارد که به وسیله احساس خودش یا دیگران کنترل شود و اغلب به موقعیتهایی که صرفاً بر اساس احساسات هستند، پاسخ دهد. افرادی با تمایز یافتگی پایین، سازگاری کمتری دارند و زمانی که تحت استرس باشند، علائم روانی را به نمایش می گذارند. در مقابل شخصی با تمایز یافتگی بالا می تواند به طور مستقل فکر کند، احساسش را تجربه کرده و رفتار نماید. بنابراین فرد در پاسخ به رویدادهای بین فردی، منعطف است، او می تواند عاطفه ای قوی را تجربه کند، اما در صورت لزوم، بطور منطقی، به موقعیت موجود پاسخ دهد. یک شخص تمایز یافته در موقعیتهای پر اضطراب، انعطاف بیشتری نشان داده و علائم روانی کمتری را به نمایش می گذارد (گش و کنستانتین، ۲۰۰۳). در تحقیق حاضر محقق بدنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش خود متمایزسازی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان موثر است؟

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی است و از نظر روش تحقیق در قالب یک مداخله نیمه آزمایشی به شیوه پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است و نتایج آن قابل تعمیم به جامعه آماری است. روش گردآوری داده ها بر اساس جمع آوری نمرات پرسشنامه و برای تحلیل داده ها از آزمون های آماری مرتبط استفاده شده است. این پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش عبارتست از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در مدارس شهر لنگرود بود. روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت تصادفی و در دسترس بود. حجم نمونه اولیه پژوهش شامل ۱۲۰ نفر بود. ابتدا پرسشنامه های سازگاری اجتماعی سینه و سینگ و عزت نفس آیزنک اجرا شد، بعد از اجرا از میان ۴۸ نفر که سازگاری اجتماعی و عزت نفس پایینی داشتند، ۳۰ نفر که تمایل به شرکت در آزمایش را داشتند، انتخاب شدند و به دو گروه آزمایش و کنترل جای گزین شدند (تعداد هر گروه ۱۵ نفر است). سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه تحت آموزش درمان خود متمایزسازی قرار می گیرند. پس از اتمام جلسات آموزش گروه آزمایش، از افراد هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه سازگاری اجتماعی

پرسشنامه سازگاری اجتماعی در سال ۱۹۹۳ توسط سینه و سینگ به منظور تعیین سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان ساخته شده است. در ایران قدسی احقر فرم ۵۵ سوالی این مقیاس را در نمونه ۳۰۰۰ نفری از دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. پرسشنامه حاضر ۵۵ گویه دارد و نمره گذاری آن به صورت صفر و یک می باشد.

سازندگان آزمون ضریب پایایی این آزمون را با روش های دو نیمه کردن، بازآزمایی و کودر ریچاردسون به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۹۳ و ۰/۹۴ به دست آورده اند. همچنین روایی محتوایی این آزمون را ۲۰ نفر از متخصصان روانشناسی تایید کرده اند. در پژوهش خانجانی زاده و باقری (۱۳۹۱) پایایی خرده مقیاس سازگاری اجتماعی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسشنامه عزت نفس

پرسش نامه عزت نفس که به وسیله آیزنک تدوین شده، ۳۰ ماده دارد و آزمودنی برای پاسخ دادن به هر ماده باید یکی از ۳ گزینه (بلی، خیر و یا ؟) را انتخاب کند. در این پرسشنامه، پایین ترین نمره ممکن صفر و بالاترین نمره ۳۰ است. هرمزی نژاد (۱۳۸۰) در تحقیقی روی دانشجویان شهید چمران اهواز، اعتبار سازه این آزمون را برای دانشجویان دختر ۰/۷۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۹ گزارش کرده است. همچنین وی آزمون عزت نفس آیزنک و مقیاس عزت نفس اهواز را به طور همزمان روی دو نمونه دختر و پسر دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز اجرا کرده و ضرایب روایی محاسبه شده برای نمونه دختر ۰/۷۹ و برای نمونه پسر ۰/۷۴ را گزارش می کند. نتایج یافته های وی نشان می دهد که این آزمون از ویژگی های روان سنجی مطلوب و رضایت بخشی بهره مند است (آیزنک، ۱۹۷۶؛ بیابانگرد، ۱۳۷۳).

درمان آموزش خود متمایز سازی

جلسه اول: در جلسه اول، به آشنایی اعضا با همدیگر و برقراری رابطه حسنه پرداخته شد. اهداف و اصول و قوانین گروه، برای اعضا شرح داده شد. پس از اجرای پیش آزمون، آموزش با شناساندن مفهوم خود متمایزسازی، مفهوم تفرد و وحدت و ویژگیهای افراد متمایز یافته و تمایز نیافته آغاز گردید. در پایان تکلیفی به اعضا داده شد.

جلسه دوم و سوم:

در جلسات دوم و سوم، پس از رسیدگی به تکلیف اعضا، اجزای تمایز یافتگی، چگونگی تأثیر پذیری رفتار از فکر و احساس و مفهوم انتقال چد نسلی مورد بحث و بررسی قرار گرفت و تکالیفی مرتبط، جهت انجام به اعضا داده شد.

جلسه چهارم و پنجم: در جلسات چهارم و پنجم، پس از رسیدگی به تکالیف نشستهای پیشین، قوانینی در جهت تفکیک فکر از احساس به اعضا آموخته شد. از اعضا خواسته شد مثالهایی در مورد چگونگی برخوردشان در موقعیتهای اضطراب زا ارائه دهند. مفهوم مثلث و مثلث سازی مورد بررسی قرار گرفت و قوانینی در جهت نا مثلث سازی به اعضا آموخته شد.

جلسه ششم و هفتم: در این جلسات، پس از رسیدگی به تکالیف اعضای گروه، مسأله ی دوبینی ذهن نسبت به مسائل و ارتباطات مورد بررسی قرار گرفت . همچنین در باره مفهوم واپس روی اجتماعی و نقش جامعه در تحمیل ارزشها و عقاید مطالبی به بحث گذاشته شد. در نهایت، بازگشت به خانه به اعضا آموزش داده شد و تکالیفی جهت انجام، به اعضا ارائه شد.

جلسه هشتم: در این جلسه پس از رسیدگی به تکالیف اعضا، رهبر و اعضای گروه به جمع بندی گفته ها و کارهای انجام شده در گروه پرداختند و در پایان از اعضای گروه پس آزمون بعمل آمد (رحیمی و احمدیان، ۱۳۹۲).

در این پژوهش، به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در آمار استنباطی از روش تحلیل کواریانس تک متغیری (آنکوا) با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

یافته های پژوهش

جدول ۱: توزیع فراوانی نمونه بر حسب پایه تحصیلی

پایه تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی
دهم	۱۷	۵۶/۷
یازدهم	۱۳	۴۳/۳

با توجه به جدول بالا ملاحظه می شود از ۳۰ آزمودنی شرکت کننده در پژوهش، ۱۷ نفر معادل ۵۶/۷ درصد در پایه دهم و ۱۳ نفر معادل ۴۳/۳ درصد در پایه یازدهم مشغول به تحصیل بودند.

جدول ۲ شاخصهای توصیفی سن

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
سن	۱۶/۴۷	۰/۵۱	۱۶	۱۷

با توجه به نتایج جدول فوق میانگین مهارتهای ارتباطی سن دانش آموزان ۱۶/۴۷ سال که کمترین ۱۶ و بالاترین ۱۷ سال بودند.

جدول ۳ : آزمون لون برای بررسی یکسانی واریانس سازگاری اجتماعی و عزت نفس

متغیر	f	df1	df2	Sig
سازگاری اجتماعی	۲/۴۸	۱	۲۸	۰/۱۳
عزت نفس	۰/۰۴	۱	۲۸	۰/۸۴

یکی از پیش فرضهای آزمونهای تحلیل کوواریانس همگنی واریانسها در دو گروه است (دلاور، ۱۳۸۹). قبل از ارائه فرضیات و آزمون آنها، برای تشخیص اینکه آیا همگنی واریانس های دو گروه آزمایش و کنترل رعایت شده است یا خیر، آزمون لوین به عمل آمد که نتایج آن در جدول ۲-۴ آورده شده است. آزمون لون برای بررسی فرض یکسانی واریانس ها انجام می پذیرد. با توجه به نتایج آزمون لون معنادار نبودن مقدار آماره f لون برابری واریانس ها متغیر های وابسته برقرار بوده و اجرای آزمون تحلیل کوواریانس امکان پذیر است.

جدول ۴ بررسی اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش آزمون سازگاری اجتماعی و عزت نفس

متغیر	SS	df	MS	F	Sig
سازگاری اجتماعی	۵/۴۶	۱	۵/۴۶	۱/۶۵	۰/۲۱
خطا	۸۲/۶۶	۲۵	۳/۳۱		
عزت نفس	۲/۱۳	۱	۲/۱۳	۱/۶۷	۰/۲۱
خطا	۳۱/۷۹	۲۵	۱/۲۷		

تعامل بین متغیر مستقل و پیش آزمون، معنا دار نیست ($P > ۰/۰۵$). مفروضه های همگنی رگرسیون مورد تأیید است، یعنی اینکه گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون از میزان سازگاری اجتماعی و عزت نفس نزدیک به هم برخوردار بودند و تفاوت معنی داری در پیش آزمون سازگاری اجتماعی و عزت نفس بین گروه های آزمایش و کنترل وجود نداشت.

جدول ۵ میانگین و انحراف استاندارد سازگاری اجتماعی و عزت نفس گروه های آزمایش و کنترل

گروه ها	شاخص آماری	گروه آزمایش	گروه کنترل
سازگاری اجتماعی	میانگین	۳۵/۸۵	۲۵/۶۸
	خطای استاندارد	۰/۵۳	۰/۵۳
عزت نفس	میانگین	۱۸/۳۵	۱۳/۱۸
	خطای استاندارد	۰/۲۹	۰/۲۹

همانطور که در جدول شماره ۵ مشاهده می شود پس از تعدیل نمرات گروه های آزمایشی و گروه کنترل در پس آزمون سازگاری اجتماعی و عزت نفس با هم اختلاف دارند. برای بررسی این نکته که این تفاوت از نظر آماری معنی دار است یا نه و ناشی از اثر آموزشی است، تحلیل مانکوا انجام پذیرفت.

جدول ۶ آزمون اندازه اثر ترکیبی براساس لامبدای ویلکز آموزش خود متمایز سازی بر میزان سازگاری و عزت نفس

لامبدای ویلکز	Value	F	df1	df2	Sig	η^2
۰/۰۹۲	۱۲۳/۴۴	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱	

با توجه به نتایج جدول فوق و براساس آلفای میزان شده بنفرون (۰/۲۵) اثر آموزش خود متمایز سازی بر میزان سازگاری اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان در یک متغیر ترکیبی با $\eta^2 = ۰/۹۱$ ، $\text{Partial } \eta^2 = ۰/۰۹۲$ ، $\text{F}(۲, ۲۵) = ۱۲۳/۴۴$ اثر معنی داری داشته است ($P < ۰/۰۱$)، مقداری مجذور اتا که در جدول فوق دیده می شود سهمی از واریانس است که مربوط به متغیر ترکیبی جدید می شود. قاعده کلی چنین است که اگر این مقدار بزرگتر از ۰/۱۴ باشد میزان اثر زیاد است مجذور سهمی اتا شدت این اثر را (۰/۹۱) نشان می دهد که بیانگر شدت اثر بسیار بالاست.

جدول ۷ اثر آموزش خود متمایز سازی بر میزان سازگاری اجتماعی در دانش آموزان

منابع تغییرات	Ss	df	MS	F	سطح معنی داری	η^2
سازگاری اجتماعی	۷۵۲/۰۶	۱	۷۵۲/۰۶	۱۸۱/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۸۷
خطا	۱۰۸/۰۲	۲۶	۴/۱۵			

با توجه به نتایج جدول ۷ آموزش خود متمایز سازی بر میزان سازگاری اجتماعی در دانش آموزان با مقدار $\text{F}(۱, ۲۶) = ۱۸۱/۰۳$ مؤثر بوده است و شدت اثر ۸۷ درصد می باشد که از نظر آماری معنی دار است ($P < ۰/۰۱$).

جدول ۸ اثر آموزش خود متمایز سازی بر میزان عزت نفس در دانش آموزان

منابع تغییرات	Ss	df	MS	F	سطح معنی داری	η^2
عزت نفس	۱۹۴/۱۶	۱	۱۹۴/۱۶	۱۶۰/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶

با توجه به نتایج جدول ۸ آموزش خود متمایز سازی بر میزان عزت نفس در دانش آموزان با مقدار $\text{F}(۱, ۲۶) = ۱۶۰/۱۸$ مؤثر بوده است و شدت اثر ۸۶ درصد می باشد که از نظر آماری معنی دار است ($P < ۰/۰۱$).

همانطور که در یافته های توصیفی پژوهش حاضر مشاهده شد در گروه آزمایش و کنترل در پژوهش، ۱۷ نفر معادل ۵۶/۷ درصد در پایه دهم و ۱۳ نفر معادل ۴۳/۳ درصد در پایه یازدهم مشغول به تحصیل بودند و میانگین مهارتهای ارتباطی سن دانش آموزان ۱۶/۴۷ سال که کمترین ۱۶ و بالاترین ۱۷ سال بودند.

نتیجه گیری

نتایج بدست آمده از تحلیل کوواریانس تک متغیری با کنترل نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه با توجه به تفاوت میانگین و ضریب F محاسبه شده و شدت اثر ۸۷ درصدی، سازگاری اجتماعی و شدت اثر ۸۶ درصدی، عزت نفس در دو گروه از لحاظ آماری معنی دار است ($P < 0/01$). به عبارت دیگر، درمان خود متمایز سازی باعث افزایش سازگاری اجتماعی و عزت نفس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس آزمون شده است. در نتیجه فرضیه اصلی تأیید شد. مقایسه نتایج پژوهش حاضر در برابر مطالعات داخلی و خارجی نشان دهنده همسویی و تشابه می باشد. به طور مثال نتایج پژوهش

نتایج تحقیق دوبا و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که خودتمایز می تواند در درک فواید روانی و الکسیتمی در اختلالات خوردن مفید باشد. نتایج پژوهش برویک و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که آموزش خودتمایزی بر تمرین و تجربه معلمان در توان بلقوه یادگیری و اعتماد به نفس دانش آموزان نوروژی موثر بوده است. نتایج تحقیق لیولانو و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که سطح تمایز خود از دانشجویان کارآموزی پرستاری بر سازگاری حرفه ای خود تاثیر می گذارد. البته با توجه به اینکه درمان آموزش خود متمایز سازی یک درمان جدیدی است و تعداد پژوهشهای انجام شده کمی در حوزه نوجوانان صورت گرفته است. در تبیین این یافته می توان گفت که نوجوانان با احتمال افزایش منزلت در میان همسالان و یا برای رسیدن به لذت و ارضای حس کنجکاوی سراغ رفتارهای پرخطر مانند مصرف الکل، مواد ... میروند. نوجوانان با الگو گرفتن از دوستان و خانواده و برای جلب توجه و مطرح کردن خود به سمت این نوع رفتارها کشیده می شوند. همچنین می توان گفت که نوجوان تجربه کافی برای مواجهه شدن با استرس ها را ندارد، به همین دلیل به رفتارهای پر خطر گرایش پیدا می کند و در واقع نوجوان می خواهد از این طریق تلاش کند که درد و مسائل درونی خود را کاهش و یا تسکین دهد و از طرفی عزت نفس پایین در نوجوانان، نشانه ای از چندین بیماری روانی، مانند اضطراب و افسردگی است. عزت نفس پایین به عنوان یک بیماری یا اختلال، در کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی شناخته شده است. نوجوانی که عزت نفس پایینی دارد ممکنست اعتقاد و باور کمتری نسبت به خود داشته باشند. آنها ممکن است خود را با دیگران مقایسه کنند و سپس خودشان را در سطحی پایینتر و یا کم ارزشتر از دیگران به حساب آورند. این افراد معمولاً از کمالات و یا اعتمادی کاذب به منظور غلبه بر ناامنی بهره می گیرند و گاهی اوقات به صورت سرکشی و یا خشم کاذب و زیر پا گذاشتن قوانین است و همچنین می تواند در مواجهه با چالشها با ترحم به خود از تغییر وضع موجود خود داری کرده و به دیگران وابسته شود. در حقیقت درمان خود متمایزسازی توانسته کمک قابل توجهی به دانش آموزان که سازگاری اجتماعی نماید، یعنی موجب تغییر دیدگاه آنان نسبت به روابط اجتماعی و سازگاری بیشتر با اشخاص و محیط زندگی شان شده است و تا اندازه ای کمک می کند تا دانش آموزان کمتر به طرف رفتارهای پر خطر بروند و همچنین درمان خود متمایزسازی توانسته کمک قابل توجهی به دانش آموزانی که عزت نفس پایینی داشتند، نماید، یعنی موجب تغییر دیدگاه آنان نسبت به اعتماد به خود و داشتن شخصیت قوی شده است. درمان خودتمایزسازی میتواند یک روش جدید و مکملی در کنار روشهای دیگر برای کمک به افزایش سازگاری اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان باشد.

در مجموع نتایج پژوهش نشان داد که درمان خود متمایز سازی بر افزایش سازگاری اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان دختر موثر است. دلیل احتمالی که درمان خود متمایز سازی توانسته کمک زیادی به بالا بردن سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان شود، تغییرات سازگار شدن فرد در تعامل با همسالان و محیط آموزشی و خانواده است، لذا می توان از درمان خود متمایز سازی به عنوان یک روش مکمل و همراه با دیگر روشهای درمانی مانند درمانهای شناختی- رفتاری و ... برای افزایش سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان در خانواده و محیطهای آموزشی استفاده شود. با توجه به اینکه خود محقق جلسات را اجرا کرده است، می تواند سوگیری در نتایج را تقویت کند. محدودیتهای اداری و خانوادگی جهت پرداختن به تمامی جنبه های موضوع و احتمال دخالت سایر متغیر های ناخواسته می توان اشاره کرد. پیشنهاد می شود از درمانگر دیگر برای آموزش کمک گرفته شود. پیشنهاد می شود هماهنگی های لازم و مجوزهای اداری گرفته شود و همچنین خانواده ها توجیه بهتری شوند. با توجه به نتیجه بدست آمده از فرضیه اول این پژوهش که درمان خود متمایز سازی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان بود، پیشنهاد می شود که برای افزایش سازگاری اجتماعی و همراهی کردن دانش آموزان ابتدا مشکلات، محدودیتهای و آسیبهای آنان را شناسایی کرده و تا اندازه ای آن مسائل را بر طرف ساخته

و بعد درمان صورت گیرد. با توجه به نتیجه بدست آمده از فرضیه دوم این پژوهش که درمان خود متمایز سازی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان بود پیشنهاد می شود که برای افزایش عزت نفس ابتدا عامل تاثیر گذار و مسائل هویتی و آسیبهای ناشی از آن در کاهش عزت نفس مورد توجه قرار گیرد تا آمادگی لازم برای درمان صورت پذیرد. پیشنهاد می شود که از روش درمانی خود متمایز سازی در آموزش و پرورش و مراکز مشاوره و کلینیکهای روانشناسی استفاده گردد.

منابع

- براندن، ن. (۱۳۸۸). روانشناسی حرمت نفس: یک مفهوم جدید از حرمت نفس. ترجمه ج. هاشمی. تهران: شرکت سهامی انتشار. (سال انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۵).
- براندن، ن. (۱۳۹۳). روانشناسی عزت نفس. ترجمه م. قراچه داغی، تهران: نخستین. (سال انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۰).
- بصیر شیبستری سمیرا، شیرین یک ایمان، سفیدی فاطمه، شرکت دلیری حسین. (۱۳۹۲). بررسی رابطه میان سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دندان پزشکی در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹. مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی، ۶ (۱۱): ۱-۱۰.
- بیابانگرد، ا. (۱۳۷۸). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- بیابانگرد، ا. (۱۳۸۴). رابطه میان عزت نفس، انگیزه پیشرفت، و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان‌های تهران. مطالعات روانشناختی، ۱ (۴)، ۱۴۴-۱۳۱.
- پاپالیا، د. ا.، الدز، س. و فلدمن، ر. د. (۱۳۹۶). روانشناسی رشد و تحول انسان. ترجمه عرب قهستانی، د. آوادیس یانس، ه. سهرابی، ح. داورپناه، ف. حیات روشنائی، ا. و نقشبندی، س. تهران: رشد. (سال انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
- رجبی، غ.، علیبازی، ه.، جمالی، ا. و عباسی، ق. (۱۳۹۴). بررسی رابطه عزت نفس و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه شهیدچمران اهواز. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۲ (۲۱)، ۸۳-۱۰۴.
- شیهان، ا. (۱۳۸۳). عزت نفس. ترجمه م. گنجی. تهران: ویرایش. (سال انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۶۴).
- کردنوقابی، ر. (۱۳۹۶). روانشناسی خرد. تهران: ارجمند.
- گنجی، ح. (۱۳۹۲). ارزشیابی شخصیت. تهران: ساوالان.
- مرادی، ش. (۱۳۹۴). تبیین مدل علی خرد بر مبنای دارایی‌های تحولی و میانجی‌گری بالندگی. پایان‌نامه دکتري تخصصی، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان.
- مرادی، ش. کرد نوقابی، ر. یعقوبی، ا. و رشید، خ. (۱۳۹۷). تبیین خرد بر مبنای دارایی‌های تحولی و میانجی‌گری بالندگی (ارائه مدلی علی) نشریه پژوهش در نظام‌های آموزشی. ۱۲ (۴۱)، ۴۰-۲۱.

منابع انگلیسی

- Adam Rita, C.S. (2010). The effects of gestalt and cognitive- behavioral therapy group intervention on the assertiveness and self – esteem of women with physical disabilities facing abuse. Doctoral dissertation, Wayne State University
- Brevik, L.M., Gunnulfsen, L.A. & Renzulli, J.S. (2018). Student teachers' practice and experience with differentiated instruction for students with higher learning potential. Pages 34-45.
- Bekker, M. H. J., Croon, M. A., Belkom, E. G. A. van, & Vermeë, J. B. G. (2008). Predicting individual differences in autonomy-connectedness: The role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. Journal of Clinical Psychology, 64(6), 747-765.
- Doba, K., Berna, G., Constant, E., Nandrin, J.L. (2018). Self - differentiation and eating disorders in early and middle adolescence: A cross-sectional path analysis. Vol. 29, P.75-82.
- Fischer, T.F. (2006). Are you still performing human sacrifice? Available from Are you still performing human sacrifice –Html.
- Khodayarfard, M. (2010). Preparing measurement scales for spiritual attitudes in Sharif university students [Dissertation]. Tehran: Sharif University of Technology.
- Kirk, S., Gallagher, G., & Coleman, M. R. (2015). Educating Exceptional Children (03th Ed). Cengage Learning, Printed in the United States of America.
- Sai-wei, Liu, Lan Luo, Mei -chun, Wu Rong Wang, Yan-ping Wu. (2016). Correlation between self-differentiation and professional adaptability among undergraduate nursing students in China. P, 394-397.
- Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2018). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. Journal of Personality and Individual Differences, 58, 648-646.