

تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی و سبک‌های هویت دانش‌آموزان دختر

دوره دوم متوسطه

رئوفه السادات خالقی^۱، مریم حافظیان^{۲*}

(۱) کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

(۲) استادبار گروه علوم تربیتی، مدیریت آموزشی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

*نویسنده مسئول: hafezian552@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله ۹۶/۱۱/۱۲

تاریخ دریافت مقاله ۹۶/۸/۱۰

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی و سبک‌های هویت دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان ساری در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، با دو گروه آزمایش و گواه می‌باشد. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهرستان ساری در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ تشکیل می‌دهند. نمونه آماری این پژوهش به طور تصادفی با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و در آزمون‌های خودناتوان‌سازی و سبک‌های هویتی مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند. سپس مداخله آموزشی مهارت خودآگاهی بر روی دانش‌آموزان گروه آزمایشی انجام شد و پس از آن دانش‌آموزان هر دو گروه مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه خودناتوان‌سازی جونز و رودالت (۱۹۸۲) و پرسشنامه سبک هویتی برزونسکی (۱۹۹۲) (ISI) استفاده شد. بعد از تأیید روایی توسط متخصصین در این زمینه، پایایی هر یک از پرسشنامه‌ها به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۱ به دست آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS20 انجام شد. یافته‌ها در تحلیل کواریانس به تأیید فرضیه اول و عدم تأیید فرضیه دوم انجامید. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی تأثیر معناداری دارد، اما بر سبک‌های هویتی تأثیر ندارد.

کلید واژه گان: مهارت خودآگاهی، خودناتوان‌سازی تحصیلی، سبک‌های هویت

مقدمه

موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارت‌ها دارند. روانشناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بر این باورند که یکی از موثرترین برنامه‌هایی که به خانواده‌ها کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است (عزیزپور و همکاران، ۱۳۹۳). هدف از این برنامه کمک به افراد جهت شناخت هرچه بهتر خود، برقراری روابط بین فردی مناسب و موثر، کنترل هیجانات، مدیریت بر شرایط تنش‌زا و حل کردن هرچه بهتر مسایل است. در سایه تأمین چنین هدفی، توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد افزایش پیدا می‌کند و با

امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی‌اند و همین موضوع آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است (شرفی و همکاران، ۱۳۹۳). تحقیقات نشان داده است، که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی، ریشه‌های روانی-اجتماعی دارند (بقایی، ۱۳۹۴). انسان‌ها برای مقابله‌ی سازگارانه با

ارتقاء توانایی‌های روانی- اجتماعی افراد یک جامعه، می‌توان سطح بهداشت روان را در آن جامعه بالا برد و از بروز آسیب‌های اجتماعی پیشگیری کرد. علاوه بر این آموختن مهارت‌های زندگی، بر احساس فرد از خود و دیگران اثر می‌گذارد. مهارت‌های زندگی، بر ادراک فرد از کیفیت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس او اثر دارد و بنابراین تاثیر زیادی در سلامت روان دارد. همراه با ارتقا سطح بهداشت روان، انگیزه‌های فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و رفتاری افزایش می‌یابد (امامی نایینی، ۱۳۹۴).

نخستین و زیربنایی‌ترین مهارت از سری مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی است. خودآگاهی، یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود، شناخت اجزایی همچون خصوصیات جسمانی، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط ضعف و قوت خود. افرادی که دارای خودآگاهی هستند احساسات خود را شناسایی می‌کنند و از آن‌ها آگاه شده و آن‌ها را کنترل می‌کنند و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش می‌دهند و اهداف واقع بینانه‌تری را برای زندگی خود تعیین می‌کنند (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۴). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد به نفس شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسان است (قاسمی، ۱۳۹۴). خودآگاهی دال بر چگونگی نگاه فرد نسبت به خودش و احساسی است که به او دست می‌دهد. به عبارت دیگر آگاهی یافتن از خود و ویژگی‌های خودمان یک مهارت است. خودآگاهی مقدمه ارتباط با دیگران است. انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری

ارتباط با دیگران است و بسیاری از نیازهای متعالی و استعدادها و خلاقیت‌های او از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضا می‌شود و به فعل در می‌آید (برنا و سواری، ۱۳۹۰؛ به نقل از وفایی نژاد و همکاران، ۱۳۹۳). برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری می‌باشد. به عنوان مثال ممکن است پاسخ به این سوال که چه کسی هستیم، سخت و دشوار باشد. اکثر ما فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و غیره صحبت می‌کنیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است (امامی نایینی، ۱۳۹۴). یکی از اهداف مهم دانش‌آموزان، یادگیری و افزایش عملکرد تحصیلی آنان است. از جمله عوامل که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار است و اخیراً مطالعاتی را در دانشگاه‌ها به خود اختصاص داده است، خود ناتوان‌سازی تحصیلی است. خود ناتوان‌سازی راهبردی دفاعی است که در آن فرد قبل از عملکرد، موانعی را ایجاد می‌کند تا بوسیله آن اسنادهایش را بعد از آن عملکرد دستکاری می‌کند. خود ناتوان‌سازی رفتار یا انتخاب مجموعه‌ای از رفتارها است که به فرد امکان می‌دهد تا شکست را به عوامل بیرونی و موفقیت را به عنوان عوامل درونی نسبت دهد (یوسال و لو، ۲۰۱۰). افرادی که خود ناتوان‌سازند، کسانی نیستند که هرگز عملکرد موفقیت‌آمیزی نداشته‌اند، بلکه برعکس کسانی هستند که عزت نفس بالا ولی شکننده‌ای دارند (بک و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از اکبری، ۱۳۹۰). یکی از اهداف

¹ Uysal & Lu

تشکیل شده، که فرد قویا به آن‌ها پایبند است و در دوران نوجوانی به کانون اصلی توجه فرد تبدیل می‌شود.

منظور از سبک هویت، ترکیب مهارت‌ها، جهان‌بینی و همانندسازی‌های دوران کودکی است، که به صورت یک کل منسجم و منحصر به فرد درمی‌آید که برای نوجوانان احساس تداوم گذشته و جهت‌گیری برای آینده را فراهم می‌کند (طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۱). نوجوانان سرمایه‌های آینده هر جامعه هستند و هر اندازه که از سلامت کافی برخوردار باشند، رشد و پیشرفت جامعه را تضمین خواهند کرد (دنیانی، ۱۳۹۲). در این مرحله، نوجوان تمام دلبستگی‌های هیجانی، تفکرات، باورها و اعتقادات خود را دوباره به آزمایش می‌گذارد. رشد هویت، حاصل تعامل افکار درونی فرد با زمینه‌های بیرونی اجتماع است. در جوامع مختلف، نوجوانان با باورهای فرهنگی که در آن زندگی می‌کنند درگیر می‌شوند و مجدداً این باورها را شکل می‌دهند. این ضرورت لازمه شناخت نوجوان از خود و محیط پیرامون خود می‌باشد. نوجوان در فرصتی که بین دوران کودکی و بزرگسالی دارد منطق‌های متعددی را آزمایش می‌کند. او ممکن است قبل از انتخاب یک شغل ثابت، اشتباهاتی را مرتکب شود، ممکن است ترک تحصیل کند و مجدداً ادامه تحصیل دهد، حتی ممکن است ارزش‌های اخلاقی وی تغییر یابد، اما بالاخره با رشد هویت، یک سیستم اخلاقی و فکری هماهنگ در نوجوان به وجود می‌آید (یوسف پور، ۱۳۹۵). آثار و نتایج گسستگی هویت، فراتر از آن است که در مبحثی کوتاه به آن پرداخته شود. اریکسون معتقد است: «فردی که قادر به یافتن ارزش‌های مثبت پایدار در فرهنگ، مذهب یا ایدئولوژی خود نیست، ایده‌آل‌هایش بهم می‌ریزد. چنین فردی که از درهم ریختگی هویت رنج می‌برد، نه می‌تواند ارزش‌های

و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. با این وجود از کل دانش‌آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می‌شوند، تعداد کمی از آن‌ها می‌توانند استعداد‌های خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح، عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان دهند (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱). خود ناتوان‌سازی تحصیلی یکی از اشکال مشکل‌زای رفتار است که پیامدهای مخربی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی و خودآثربخشی دانش‌آموزان دارد. احساسات پایین خودارزشمندی و خودآثربخشی می‌تواند دانش‌آموزان را به سمت خودناتوان‌سازی تحصیلی سوق دهد (خدابنده لو و همکاران، ۱۳۹۴). تمایلات خودناتوان‌سازی باید در موقعیت‌های اجتماعی مورد ارزیابی قرار بگیرد، چون اصولاً موقعیت‌هایی که انتظار توانایی‌های بالقوه بالایی از فرد می‌رود، منجر به شک و بلا تکلیفی در مورد موفقیت و نتایج و پیامدها می‌شود و اگر شکستی اتفاق بیافتد تهدیدی برای عزت نفس محسوب می‌شوند (رئسی، ۱۳۸۳؛ به نقل از فاتحی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷).

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که در دوران نوجوانی و جوانی اهمیت دارد، فرآیند هویت و هویت‌یابی است. این فرایند در دوره دبیرستان و دانشگاه از اهمیت بسیاری برخوردار است. زیرا پایه روانی یک بزرگسالی سالم و قوی را فراهم می‌کند. هویت پاسخ به این سوال‌هاست: من کیستم؟ به کجا می‌روم؟ و در آینده می‌خواهم چه کنم؟ (نوری، ۱۳۸۹). هویت به گفته اریکسون، مفهوم جامع و منسجمی از خویشتن، که از اهداف، ارزش‌ها و باورهای

گذشته خود را ارزیابی نماید و نه صاحب ارزش‌هایی می‌شود که به کمک آن‌ها بتواند آزادانه برای آینده طرح‌ریزی نماید. بسیاری از افراد هنگامی که دچار بحران هویت می‌شوند، احساس پوچی، از خود بیگانگی، تنهایی و غربت می‌کنند، حتی گاهی به دنبال «هویت منفی» می‌گردند. هویتی درست بر خلاف آنچه که اولیاء و جامعه برای آن‌ها در نظر گرفته است. بسیاری از رفتارهای ضد اجتماعی و ناسازگارانه نوجوان را می‌توان از این دیدگاه توجیه نمود. آثار و تبعات بعدی فقدان هویت را می‌توان در پدیده‌هایی، همچون مسئولیت‌گریزی، دزدگی و بی‌تفاوتی جستجو نمود. از عوارض دیگر فقدان هویت، هرز رفتن انرژی است (مولوی، ۱۳۹۰). کارن هورنای در توضیح این پدیده می‌نویسد: «دوری و بیگانگی از خویشتن، شخص را از نیروی محرکه، یا به عبارت دیگر از موتور خودش جدا و منفصل می‌سازد. در هر صورت، شخص، مقدار زیادی از انرژی‌هایش را بیهوده تلف می‌کند و مقدار زیادی هم به علت ترس‌ها و حساسیت‌هایش، ترمزهای قوی می‌بندد و آن‌ها را از کار می‌اندازد. میان «خودشناسی» و «هویت فردی» یک رابطه تعریف می‌شود؛ زیرا هویت همان حقیقت شخص است که مشتمل بر صفات جوهری او می‌باشد و این همان مقوله‌ای است که در «خودشناسی» به دنبال دست یافتن به آن می‌کوشیم. لذا می‌توان گفت که با تحقق خودشناسی، بخش عمده‌ای از هویت فردی نیز محقق می‌شود (کاپری و همکاران، ۲۰۱۲).

از نظر اریکسون مهم‌ترین تکلیف دوران نوجوانی، حل و فصل بحران هویت در برابر گم‌گشتگی هویت (یا هویت در برابر گم‌گشتگی نقش) است، که هدف آن تبدیل شدن

به فرد بزرگسالی برخوردار از یک خودپنداره منسجم و نقشی ارزشمند در اجتماع می‌باشد. این بحران هویت، به ندرت در دوران نوجوانی به طور کامل حل و فصل می‌شود. مسائل هویتی در دوران بزرگسالی بارها و بارها مجدداً بروز می‌کنند. از آثار و تبعات فقدان هویت می‌توان پدیده‌هایی، همچون مسئولیت‌گریزی، دزدگی و بی‌تفاوتی جستجو نمود، زیرا به طور طبیعی کسی که نتوانسته پاسخی برای سؤالات اساسی خویشتن بیابد، در حقیقت انگیزه‌ای هم برای پرداختن به وظیفه خویش در قبال دیگران نخواهد داشت و چنانچه این روحیه در جامعه تعمیم یابد، وضع به مراتب دشوارتر از خویش خواهد شد (اریکسون، ۱۹۶۸؛ به نقل از پاپالیا و همکاران، ۲۰۰۴). ایجاد یک هویت و دستیابی به یک تعریف منسجم از خود مهمترین جنبه رشد عمومی اجتماعی در دوره نوجوانی است. هویت عبارت است از معنا بخشیدن به خود و ایجاد وحدت بین تجارب خود در گذشته، حال و آینده. به واسطه‌ی هویت افراد، می‌توان رفتارهای انسان را تحلیل و بررسی کرد. هویت موجد خودشناسی است، به طوری که اگر فردی نتواند به یک هویت موفق دسترسی پیدا کند، دچار آشفتگی در نقش‌ها و وظایفی می‌شود که از او به عنوان یک بزرگسال انتظار می‌رود و در نتیجه او مستعد بیماری از اختلالات روانی خواهد شد. بحران هویت بیشتر در اواخر دوره نوجوانی روی می‌دهد که شاید بتوان آن را یک بحران بهنجار و طبیعی خواند، زیرا رویدادی طبیعی است. اما ناتوانی در کنار آمدن با این بحران، نابهنجار تلقی می‌شود، چرا که نوجوان را از داشتن یک هویت سالم محروم می‌سازد. او به سردرگمی هویت یا آشفتگی نقش مبتلا می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که دارای تعهد هستند معمولاً در برخورد با مشکلات، تصمیم‌های درست‌تری می‌گیرند

¹ Capri et al

رابطه معنا دار دارند و از بین سبک‌های هویت، سبک هویت سردرگم/اجتنابی و سبک هویت هنجاری در دو گام، خود ناتوان‌سازی تحصیل را پیش‌بینی کنند، در مجموع یافته‌ها بیانگر آن است که می‌توان با شکل‌گیری هویت مناسب در دانش‌آموزان از اثر زیانبار رفتارهای خود ناتوان‌سازی تحصیلی جلوگیری به عمل آورد. افراد دارای تعهد هویتی، کمتر از راهبردهای خودناتوان‌سازی بهره می‌برند.

جنیفر و همکاران^۱ (۲۰۱۳) در پژوهش خود با عنوان شخصیت و خودناتوان‌سازی در دانش‌آموزان نشان دادند دانش‌آموزان برای مقابله با درگیری‌ها و چالش‌های فکری از استراتژی خودناتوان‌سازی استفاده می‌کنند و از طرفی شخصیت و عواملی مانند پذیرش خود، پذیرش دیگران و قبول مسئولیت‌ها در رشد خودآگاهی آن‌ها و کاهش خودناتوان‌سازی مؤثر هستند. فلورز کریسپو^۲ (۲۰۰۷) در پژوهشی با عنوان قومیت، هویت و پیشرفت تحصیلی در مکزیک نشان داد که هویت می‌تواند تحت شرایطی بر انتخاب‌های تحصیلی و رفتارهای کلاسی تاثیر داشته باشد. یکی از رفتارهای کلاسی خودناتوان‌سازی تحصیلی است. به عبارت دیگر شرایط مناسب کلاس هم موجب یکپارچگی احساس خود می‌شود و هم عملکرد و پیامد های تحصیلی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. خودناتوان‌سازی تحصیلی و سبک‌های پردازش هویت هر دو دارای ماهیت شناختی _ اجتماعی هستند و از جمله متغیرهای مرتبط با خود محسوب می‌شوند. برزونسکی و کوک^۳ (۲۰۰۵) پژوهشی با عنوان عنوان سبک‌های هویت، بلوغ روانی اجتماعی و عملکرد تحصیلی انجام دادند. نتایج نشان داد دانشجویان با سبک اطلاعاتی سطوح بالایی از استقلال

و از روش‌های حل مسئله به جای برخوردهای هیجانی در حل مشکلات استفاده می‌کنند. همچنین این افراد کمتر در کارها و وظایف محوله مسامحه کاری و دلیل تراشی می‌کنند. افرادی که به مرحله تعهد می‌رسند کمتر امکان دارد که قبل از گرفتن تصمیم‌های مهم زندگی و برخوردهای اجتماعی دچار کم‌رویی شوند (شرفی، ۱۳۸۵). موسوی تروجنی (۱۳۹۵) پژوهشی را با عنوان تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر هویت‌یابی و مسئولیت‌پذیری و ترس از شکست دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم انجام داد. نتایج نشان داد که آموزش خودآگاهی بر هویت‌یابی و مسئولیت‌پذیری و ترس از شکست دانش‌آموزان اثرگذار می‌باشد. نصیری مقدم (۱۳۹۵) پژوهشی را با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر درک مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم انجام داد. نتایج نشان داد که آموزش خودآگاهی در کاهش رفتارهای پرخطر مثل خشونت، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل، گرایش به جنس مخالف دانش‌آموزان اثر بخش می‌باشد. فلاح و میرافضل (۱۳۹۴) تحقیقی را با عنوان بررسی روابط عاطف تحصیلی با خودناتوان‌سازی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های اهواز انجام دادند. نتایج نشان داد که بین خود ناتوان‌سازی تحصیلی با عاطفه منفی و ترس از شکست رابطه دارد و بین خود ناتوان‌سازی و عاطفه مثبت رابطه معنا دار وجود دارد. همچنین عاطفه منفی پیش‌بین مناسبی برای خود ناتوان‌سازی تحصیلی می‌باشد. نتایج خدابنده لو و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه سبک‌های هویت و تعهد هویت با خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان نشان دادند، سبک‌های هویتی با خود ناتوان‌سازی تحصیلی

³ . Berzonsky, & Kuk

¹ . Jennifer et al

² . FloresCrespo

تحصیلی را نشان می‌دهند، درک روشنی از اهداف آموزشی دارند دارای مهارت‌های سطح بالای اجتماعی بوده و گرایش به پیشرفت تحصیلی سطح بالا هستند. در مقابل دانشجویان با سبک سردرگم/اجتنابی در ابعاد و حوزه‌های مذکور در سطح پایین قرار دارند، اکثراً تعلل در کارها مشاهده می‌شود، تصمیمات وابسته به موقعیت، ناقص و تحت تاثیر هیجانات قرار دارد. از حل مسئله اجتناب می‌شود، خویشتن‌داری پایین و کانون کنترل بیرونی است. نتایج مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که سبک هویت اجتنابی با واکنش‌های اضطرابی و استرس و ناامیدی رابطه مثبت دارد. با توجه به عوامل ذکر شده اهمیت پرداختن به این موضوع‌ها را بیش از پیش روشن می‌کند. به ویژه این که تحقیقات انجام شده در این حوزه در کشور ما محدود می‌باشد و بیشتر بر روی دانشجویان صورت گرفته است. همچنین منابع کمی در داخل کشور اثر خودآگاهی را بر این متغیرها بررسی کرده‌اند و از آن جا که اهمیت شناسایی و کنترل این عوامل در دوره نوجوانی بیشتر است. بنابراین در این پژوهش به آزمون فرضیه‌های زیر پرداخته شد:

• آموزش مهارت خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر دارد.

• آموزش مهارت خودآگاهی بر سبک‌های هویتی دانش‌آموزان تاثیر دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های کاربردی و روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد که قصد دارد اثر آموزش مهارت خودآگاهی را بر خود ناتوان‌سازی تحصیلی و

سبک‌های هویت دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه مورد مطالعه قرار دهد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهرستان ساری در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ می‌باشد. تعداد کل دانش‌آموزان دختر ۳۹۷۳ نفر (۲۸۶۸ نظری، ۱۱۰۵ فنی حرفه ای و کاردانش) بود. در این پژوهش، نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای می‌باشد. بدین ترتیب که ابتدا از بین دو ناحیه آموزش و پرورش شهر ساری به طور تصادفی ناحیه دو آموزش و پرورش انتخاب شد. سپس از بین مدارس دخترانه این ناحیه به طور تصادفی یک مدرسه انتخاب شد. سپس از بین کلاس‌های مدرسه، یک کلاس درسی ۳۰ نفره به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که ۱۵ نفر به عنوان گروه گواه و ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش دسته‌بندی شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه‌های زیر بودند:

پرسشنامه خودناتوان‌سازی جونز و رودالت (۱۹۸۲):

مقیاس خود ناتوان‌سازی (SHS) توسط جونز و رودالت برای اندازه‌گیری خودناتوان‌سازی تهیه و تنظیم شده است. این مقیاس مشتمل بر ۲۳ ماده است و طیف لیکرت تنظیم شده است. بررسی مقیاس خودناتوان‌سازی با روش بررسی همسانی درونی نشان دهنده آلفای ۰/۶۰ برای عوامل تلاش و عذرتراشی تا ۰/۷۷، برای نمره کل خودناتوان‌سازی است و با توجه به سایر ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس حاکی از همسانی درونی قابل قبولی است. در پژوهش نیکنام و همکاران (۱۳۸۵) نیز اعتبار این مقیاس به روش همسانی درونی به دست آمد. در این پژوهش بعد از تأیید روایی محتوا توسط متخصصین، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه گردید.

پرسشنامه سبک هویتی برزونسکی (ISI): این پرسشنامه توسط برزونسکی در سال ۱۹۸۹ ساخته و در سال ۱۹۹۲ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این آزمون یک ابزار خودگزارشی ۴۰ عبارتی است که از ۴ زیر مقیاس تشکیل شده است که ۳ تا از آن‌ها شامل سبک‌های هویت و چهارمین زیر مقیاس مربوط به تعهد است. زیر مقیاس‌ها شامل جهت‌گیری اطلاعاتی، جهت‌گیری هنجاری، جهت‌گیری سردرگم اجتنابی و تعهد است. ۱۱ سوال آن مربوط به مقیاس اطلاعاتی، ۹ سوال مربوط به مقیاس هنجاری، ۱۰ سوال آن مربوط به مقیاس سردرگم یا اجتنابی و ۱۰ سوال دیگر مربوط به مقیاس تعهد است که برای تحلیل ثانویه استفاده می‌شود و یک سبک هویتی محسوب نمی‌شود. در پژوهش غضنفری (۱۳۸۳) با عنوان اعتباریابی و هنجاریابی پرسشنامه سبک هویت، ملاحظه شد که ضرایب به دست آمده با ضرایب محاسبه شده توسط برزونسکی وایت و همکارانش بسیار نزدیک است. در این پژوهش بعد از تأیید روایی محتوا توسط متخصصین، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه گردید.

روش اجرا: یک هفته قبل از شروع پژوهش دو پرسشنامه (پرسشنامه خودناتوان‌سازی جونز و رودالت (۱۹۸۲) و پرسشنامه سبک هویتی برزونسکی (۱۹۹۲) به عنوان پیش آزمون اجرا گردید. در ابتدای کار برای اعضای گروه توضیح داده شد که اساس کار بر رازداری می‌باشد، اسامی آزمودنی‌ها و نمره آن‌ها محفوظ می‌باشد و هیچ گونه قضاوتی در کار نیست و اجباری برای شرکت در طرح در کار نیست. سپس افراد گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه مورد نظر جهت گرفتن پیش آزمون را پاسخ داده و قبل از آن چند دقیقه در خصوص نحوه پرکردن پرسشنامه توضیحاتی ارائه شد. یک هفته پس از گرفتن پیش آزمون، آموزش مهارت خودآگاهی طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای توسط خودمحقق به گروه آزمایش آغاز شد و برای اجرای جلسات آموزشی از دو بسته آموزشی (امامی نایینی، ۱۳۹۴ و نوری، ۱۳۸۹) استفاده گردید. دو ماه پس از پایان آموزش، پس آزمون از هر دو گروه گرفته شد. محتوای جلسات به طور خلاصه در جدول ۱ نشان داده شد.

جدول ۱. موضوعات آموزشی مطرح شده در هر جلسه

جلسه اول	آشنایی با اعضای گروه و بیان هدف از تشکیل گروه
جلسه دوم	مفهوم و معنای خودآگاهی و اهمیت آن در زندگی
جلسه سوم	معرفی مهم‌ترین اجزای خودآگاهی (شناخت توانایی‌ها و مهارت‌های خود)
جلسه چهارم	تعریف خودپنداره و اهمیت آن
جلسه پنجم	مهم‌ترین اجزای خودآگاهی (شناخت افکار)
جلسه ششم	معرفی مهم‌ترین اجزای خودآگاهی (شناخت اهداف خود)
جلسه هفتم	تعریف اعتماد به نفس و عزت نفس و ارائه عوامل موثر در رشد خودآگاهی
جلسه هشتم	ارائه موانع رشد خودآگاهی و بحث پیرامون توقعات و انتظارات بیش از حد

یافته‌ها

در این قسمت به بررسی شاخص‌های توصیفی متغیرها پرداخته شد.

روش آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی بود. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مثل میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس تک چندمتغیره (MANCOVA) و تحلیل کواریانس تک متغیره (ANCOVA) استفاده شد. تجزیه و تحلیل با نرم‌افزار SPSS20 انجام شد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات خودناتوان‌سازی تحصیلی در دانش‌آموزان در قبل و بعد از آموزش مهارت‌های خودآگاهی

مؤلفه	گروه	تعداد	پس آزمون		پیش آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودناتوان‌سازی تحصیلی	آزمایش	۱۵	۶۵/۷۳	۱۰/۸۵	۷۴/۲۰	۱۳/۰۵
	کنترل	۱۵	۵۷/۸۷	۱۲/۰۹	۵۴/۶۰	۱۳/۸۱

گروه نزدیک به هم و در پس آزمون دارای تغییر بوده است.

با توجه به جدول ۲ میانگین نمرات خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان در مرحله پیش آزمون در هر دو

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات سبک‌های هویتی در دانش‌آموزان در قبل و بعد از آموزش مهارت‌های خودآگاهی

مؤلفه	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
جهت‌گیری اطلاعاتی	آزمایش	۱۵	۳۹/۶۷	۶/۷۷	۴۰/۰۰	۶/۳۸
	کنترل	۱۵	۳۶/۴۰	۱۰/۲۲	۳۶/۷۳	۱۰/۴۸
جهت‌گیری هنجاری	آزمایش	۱۵	۳۴/۲۰	۴/۳۹	۳۳/۸۷	۳/۲۹
	کنترل	۱۵	۳۲/۴۷	۵/۱۱	۳۳/۲۰	۶/۳۷
جهت‌گیری سردرگم/اجتنابی	آزمایش	۱۵	۲۴/۰۰	۵/۱۰	۲۳/۸۷	۶/۳۷
	کنترل	۱۵	۲۶/۴۷	۷/۴۲	۲۷/۹۳	۶/۱۹
	آزمایش	۱۵	۳۹/۶۰	۳/۳۱	۳۹/۶۷	۳/۸۴
تعهد	کنترل	۱۵	۳۳/۶۷	۵/۱۸	۳۷/۱۳	۶/۱۱

بررسی فرضیه‌های مطرح شده و آزمون آماری مورد استفاده در پژوهش پرداخته شده است.

فرضیه ۱: آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

با توجه به جدول ۳ میانگین نمرات هر یک از سبک‌های هویتی دانش‌آموزان در مرحله پیش آزمون نزدیک به هم و در پس آزمون دارای تفاوت بوده است. بعد از توصیف پاسخ‌های به دست آمده از جامعه آماری، در این بخش به

جدول ۴. آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع خودناتوان‌سازی تحصیلی

خودناتوان‌سازی تحصیلی	درجه آزادی	سطح معناداری کولموگروف	سطح معناداری شاپیرو-ویلک	سطح خطا تأیید فرضیه نتیجه‌گیری		
پیش آزمون	۳۰	۰/۲۰۰	۰/۱۳۳	۰/۰۱	H ₀	نرمال
پس آزمون	۳۰	۰/۰۵۵	۰/۱۱۸	۰/۰۱	H ₀	نرمال

جدول ۵. آزمون لون در بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها

مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱/۱۱۴	۱	۲۸	۰/۹۲

مطابق با جدول ۵ با توجه به آنکه سطح معناداری آزمون لون بیشتر از ۰/۰۱ می‌باشد، می‌توان گفت که داده‌های این فرضیه، مفروضه تساوی خطای واریانس را زیر سؤال نبرده‌اند، بنابراین این مفروضه رعایت شده است.

مطابق با نتایج جدول ۴ مقدار سطح معناداری متغیر خودناتوان‌سازی در پیش آزمون و پس آزمون بزرگ‌تر از مقدار خطا ۰/۰۱ می‌باشد، پس فرضیه صفر و به عبارتی، نرمال بودن توزیع متغیر تأیید می‌گردد. در جدول ۵ آزمون لون همگنی واریانس‌ها را در نمونه‌های متفاوت بررسی می‌نماید. بنابراین نتایج نشان داد که فرض صفر که برابری واریانس‌ها می‌باشد رد نمی‌شود و این نشان دهنده این است که بین واریانس‌ها در نمونه‌ها تفاوت وجود ندارد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی اثر مهارت‌های خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	میزان F	سطح معناداری	مجذور اتای سهمی
الگوی تصحیح شده	۶۵۱۴/۷۸۸	۲	۳۲۵۷/۳۹۴	۶۱/۹۱۸	۰/۰۰۰	۰/۸۲۱
درون گروه	۹/۰۸۲	۱	۹/۰۸۲	۰/۱۷۳	۰/۶۸۱	۰/۰۰۶
خودناتوان‌سازی (پیش آزمون)	۳۶۳۳/۵۸۸	۱	۳۶۳۳/۵۸۸	۶۹/۰۶۹	۰/۰۰۰	۰/۷۱۹
گروه	۹۲۷/۵۳۸	۱	۹۲۷/۵۳۸	۱۷/۶۳۱	۰/۰۰۰	۰/۳۹۵
خطا	۱۴۲۰/۴۱۲	۲۷	۵۲/۶۰۸			
کل	۱۳۲۳۵۶/۰۰۰	۳۰				
تصحیح شده کل	۷۹۳۵/۲۰۰	۲۹				

همانگونه که از جدول ۶ مشاهده گردیده است، مجموع مجزورات حاصل از آزمون کواریانس (آنکوا) ۹۲۷/۵۳۸ و نسبت به دست آمده از آزمون $F= ۱۷/۶۳$ با سطح معناداری $\text{sig}= ۰/۰۱$ بوده است. از این رو فرضیه‌ی پژوهش با میزان احتمال ۹۹ درصد در سطح خطای $\alpha= ۰/۰۱$ مورد تأیید قرار گرفته است. نتیجه آنکه تحلیل کواریانس تک متغیری (ANCOVA) نشان داد که تأثیر متغیر مستقل، معنادار است، یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات خودناتوان‌سازی تحصیلی دو گروه در پس آزمون وجود

همانگونه که از جدول ۶ مشاهده گردیده است، مجموع مجزورات حاصل از آزمون کواریانس (آنکوا) ۹۲۷/۵۳۸ و نسبت به دست آمده از آزمون $F= ۱۷/۶۳$ با سطح معناداری $\text{sig}= ۰/۰۱$ بوده است. از این رو فرضیه‌ی پژوهش با میزان احتمال ۹۹ درصد در سطح خطای

نمرات، می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد.

فرضیه ۲: آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر سبک‌های هویتی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

دارد؛ بنابراین، فرضیه صفر یعنی معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس‌آزمون پس از حذف احتمالی پیش‌آزمون رد گردیده است. در نتیجه، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ خودناتوان‌سازی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد $F=17/63$ و $P < 0/01$ با توجه به میانگین

جدول ۷. آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع سبک‌های هویتی

خودناتوان‌سازی تحصیلی	درجه آزادی	سطح معناداری کولموگروف	سطح معناداری شاپیرو-ویلک	سطح خطا تأیید فرضیه نتیجه‌گیری	
پیش‌آزمون اطلاعاتی	۳۰	۰/۲۰	۰/۰۳	۰/۰۱	H ₀ نرمال
پس‌آزمون اطلاعاتی	۳۰	۰/۱۲	۰/۰۴	۰/۰۱	H ₀ نرمال
پیش‌آزمون هنجاری	۳۰	۰/۱۶	۰/۰۳	۰/۰۱	H ₀ نرمال
پس‌آزمون هنجاری	۳۰	۰/۰۵	۰/۰۰۳	۰/۰۱	H ₀ نرمال
پیش‌آزمون سردرگم	۳۰	۰/۰۹	۰/۰۰۹	۰/۰۱	H ₀ نرمال
پس‌آزمون سردرگم	۳۰	۰/۰۵	۰/۰۳۷	۰/۰۱	H ₀ نرمال
پیش‌آزمون تعهد	۳۰	۰/۰۵	۰/۰۰۶	۰/۰۱	H ₀ نرمال
پس‌آزمون تعهد	۳۰	۰/۱۳	۰/۰۱۳	۰/۰۱	H ₀ نرمال

متغیر نرمال نشده است، ولی با توجه به وجود مفروضه‌های دیگر مثل لوین و باکس، کولموگراف و حتی نرمال بودن داده‌ها در مفروضه کلی مندرج در جدول ۷، می‌توان با توجه به حساسیت کمتر مفروضه نرمال بودن توزیع، از تخطی از آن چشم‌پوشی کرد و برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

مطابق با نتایج جدول ۷ مقدار سطح معناداری توزیع سبک‌های هویتی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در آزمون کولموگراف در همه متغیرها بزرگ‌تر از مقدار خطا ۰/۰۱ می‌باشد، اما در آزمون شاپیرو-ویلک در ۵ متغیر سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۱ و در سه متغیر پس‌آزمون هنجاری، پیش‌آزمون سردرگم، و پیش‌آزمون تعهد سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ مشاهده شد و داده‌ها در این سه

جدول ۸. نتایج آزمون باکس در بررسی همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس

مقدار آزمون باکس	۱۶/۴۸۴
مقدار F	۱/۳۹۱
درجه آزادی ۱	۱۰
درجه آزادی ۲	۳۷۴۸/۰۷
سطح معناداری	۰/۱۷۸

واریانس-کوواریانس پذیرفته می‌شود. این امر از آن جهت مهم است که پایایی نتایج بعدی را تأیید می‌کند. بنابراین،

مطابق نتایج به دست آمده از جدول ۸ با توجه به آن که مقدار معناداری ($P < 0/01$) فرض همگنی ماتریس‌های

با توجه به رعایت مفروضه‌ها، مجاز به استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری در تبیین تفاوت‌ها می‌باشیم.

جدول ۹. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکووا) بر روی میانگین نمرات سبک‌های هویتی در قبل و پس از آموزش

نام آزمون	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مجدورات ای سهمی
آزمون اثر پیلایی	۰/۳۰۵	۴	۲۱	۰/۸۷	۰/۰۵
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۰۵	۴	۲۱	۰/۸۷	۰/۰۵
آزمون اثر هتلینگ	۰/۳۰۵	۴	۲۱	۰/۸۷	۰/۰۵
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۳۰۵	۴	۲۱	۰/۸۷	۰/۰۵

همان‌طور که در جدول ۹ ملاحظه می‌شود سطوح معناداری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین نمرات پس از آموزش دو گروه به لحاظ سبک‌های هویت، تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۱۰. آزمون لون در بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها

پس آزمون	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
جهت گیری اطلاعاتی	۰/۱۲۰	۱	۲۸	۰/۷۳۲
جهت گیری هنجاری	۰/۰۰۳	۱	۲۸	۰/۹۵۵
جهت گیری سردرگم/اجتنابی	۰/۲۲۱	۱	۲۸	۰/۶۴۲
تعهد	۲/۷۱۰	۱	۲۸	۰/۱۱۱

مطابق با جدول ۱۰ با توجه به آنکه سطح معناداری آزمون لون بیشتر از ۰/۰۱ می‌باشد، می‌توان گفت که داده‌های این فرضیه، مفروضه تساوی خطای واریانس را

جدول ۱۱. نتایج اثرات بین گروهی روی میانگین نمرات پیش آزمون و پس از آموزش دو گروه به لحاظ سبک‌های هویت

پس آزمون	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری
جهت گیری اطلاعاتی	۰/۰۹۹	۱	۰/۰۹۹	۰/۰۰۴	۰/۹۵۳
جهت گیری هنجاری	۰/۱۶۱	۱	۰/۱۶۱	۰/۰۱۸	۰/۸۹۳
جهت گیری سردرگم/اجتنابی	۱۳/۷۳۳	۱	۱۳/۷۳۳	۰/۴۳۷	۰/۵۱۵
تعهد	۵/۶۷۰	۱	۵/۶۷۰	۰/۵۸۵	۰/۴۵۲

همان‌طور که در جدول ۱۱ نشان داده شده است، بین نمرات پیش آزمون و پس از آموزش دو گروه به لحاظ سبک‌های هویت تفاوت معناداری وجود ندارد. به عبارتی تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) نشان داده که تأثیر متغیر مستقل (Group)، معنادار نیست، یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات سبک‌های هویتی دو گروه در پس آزمون وجود ندارد؛ بنابراین، فرضیه صفر یعنی معنادار نبودن

اختلاف میانگین دو گروه در پس‌آزمون پس از حذف احتمالی پیش‌آزمون رد گردیده است. در نتیجه، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ سبک‌های هویتی تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به میانگین نمرات، می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر سبک‌های هویتی تأثیر ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج فرضیه اول پژوهش نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. با توجه به میانگین نمرات، می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. این پژوهش نتایج مثبت و قابل‌اعتنایی از تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی نشان داد. در آموزش مهارت خودآگاهی دانش‌آموزان تشویق می‌شوند که احساسات خود را شناسایی کنند و از آن‌ها آگاه شده و آن‌ها را کنترل می‌کنند و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش می‌دهند و اهداف واقع‌بینانه‌تری را برای زندگی خود تعیین کنند. این یافته‌ها با نتایج حاصل از پژوهش‌های جنیفر و همکاران (۲۰۱۳) در استفاده از استراتژی‌های خودناتوان‌سازی برای مقابله با درگیری‌های فکری؛ کاظمی و همکاران (۱۳۹۴) در نقش خودناتوان‌سازی در پیش‌بینی کیفیت زندگی کودکان، خدابنده لو و همکاران (۱۳۹۴) در سبک‌های هویت و تعهد هویت با خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان؛ فکری و غفاری (۱۳۹۳) در مقایسه خودآگاهی شناختی و سبک‌های هویت، آزادی، فتح‌آبادی و حیدری (۱۳۹۲) در رابطه عزت‌نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی‌های منفی با خودناتوان‌سازی، یوسف پور و همکاران (۱۳۹۳) در آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش

کنترل خشم، مولوی (۱۳۹۰)، اکبری (۱۳۹۰) در نقش واسطه‌گری خودناتوان‌سازی بر جرأت‌ورزی در این زمینه همسو می‌باشد. دانش‌آموزان برای مقابله با درگیری‌ها و چالش‌های فکری از استراتژی خودناتوان‌سازی استفاده می‌کنند. خودناتوان‌سازی تأثیر منفی بر فرآیند آموزش دارد و به عنوان شکلی از رفتارهای اجتنابی به طور واضح منجر کاهش و تخریب عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود و به طور کلی تأثیر پایداری بر شخصیت و سازگاری آینده فرد داشته و مانع رشد در بزرگسالی می‌شود. از آنجایی که موفقیت تحصیلی شاخص پایایی و استواری وضعیت شغلی و اقتصادی است می‌توان پیش‌بینی کرد که افراد خودناتوان‌ساز در دوران بعد از تحصیل هم از وضعیت شغلی و اقتصادی پایینی برخوردار شوند. آموزش مهارت خودآگاهی به عنوان یک روش پیشگیرانه اولیه مثبت و مفید باعث افزایش اعتماد به نفس و کنترل هیجان در دانش‌آموزان می‌شود و عواملی مانند پذیرش خود، پذیرش دیگران و قبول مسئولیت‌ها در رشد خودآگاهی آن‌ها و کاهش خودناتوان‌سازی مؤثر هستند. خودناتوان‌سازی، کم‌کاری را در فرد تقویت می‌کند و این کم‌کاری به قیمت تضعیف عزت‌نفس شخص تمام می‌شود، اما با بهبود خودآگاهی، عزت‌نفس و کارکردهای هوشی مانند دقت، توجه، استدلال، یادگیری تسریع پیدا کرده و به افزایش انگیزش تحصیلی نیز منجر می‌شود. دانش‌آموزی که به خودآگاهی و شناخت مناسب از خود رسیده و معیارها، ملاک‌ها و اهداف خویش را شناسایی کرده است، برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کند. همین امر موجب تلاش و پشتکار آن‌ها در امر تحصیل می‌شود و از میزان رفتارهای خودناتوان‌ساز تحصیلی می‌کاهد. آموزش مهارت خودآگاهی بر سلامت عمومی، کاهش پرخاشگری و انگیزش پیشرفت تحصیلی دختران دوره متوسطه تأثیر

گذار است و عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی، فاکتورهای تعیین کننده و پیش‌بینی کننده‌ای برای خود ناتوان‌سازی در نوجوانان دانش آموز هستند و با توجه به تاثیرات منفی خود ناتوان‌سازی و ارتباط آن با حیطه تحصیلی و کیفیت زندگی، شناسایی دانش‌آموزان خود ناتوان ساز و آموزش مهارت خودآگاهی به آن‌ها می‌تواند مفید باشد.

نتایج فرضیه دوم پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر سبک‌های هویتی دانش‌آموزان تأثیر ندارد. در نتیجه، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ سبک‌های هویتی تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به میانگین نمرات، می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر سبک‌های هویتی تأثیر ندارد. یافته‌های این تحقیق با نتایج موسوی تروجنی (۱۳۹۵) در آموزش مهارت خودآگاهی بر هویت‌یابی، بقایی (۱۳۹۴) در خودآگاهی با سبک‌های هویت و جهت‌گیری هدفی؛ دنیانی (۱۳۹۲) در سبک‌های هویت و خودپنداره با پیشرفت تحصیلی؛ سلیمانیان و همکاران (۱۳۹۲) در پیش‌بینی رشد شغلی بر اساس سبک‌های هویت؛ فلورز کریسپو (۲۰۰۷) در قومیت، هویت و پیشرفت تحصیلی برزونسکی و کوک (۲۰۰۵) در رابطه مثبت سبک هویت اجتنابی با واکنش‌های اضطرابی و استرس و ناامیدی مغایر بوده است. با توجه به ویژگی‌های جامعه مورد پژوهش، یعنی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه، به دلیل تغییر دوره تحصیلی و مسائل ناشی از دوران بلوغ و نوجوانی و غیره، عوامل زیادی به غیر از خودآگاهی در فرایند شکل‌گیری سبک هویت تاثیرگذار باشد، عواملی مثل؛ آموزش‌های والدین و شیوه‌های فرزندپروری و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در کودکی افراد، همسالان، معلمان و مربیان، فشارهای اقتصادی، زمینه‌های بیرونی و جامعه فرد، دینداری و

باورهای مذهبی، انتخاب شغل، انتخاب ارزش‌ها و دستیابی به یک هویت جنسی رضایت بخش. از دیدگاه روانشناسی موضوع هویت در شاخه‌های مختلفی چون روانشناسی اجتماعی، روانشناسی رشد، روانشناسی مرضی و روانشناسی شخصیت مورد بحث قرار گرفته است. این امر از یک طرف نشان دهنده اهمیت موضوع و از طرف دیگر نشانه‌ای از وسیع بودن حوزه مورد بررسی می‌باشد. از طرفی هویت پدیده‌ای چند بعدی است که بر بسیاری از رفتارهای انسانی تاثیرگذار است. از نظر اریکسون بحران هویت، در حدود ۱۲ سالگی آغاز می‌شود و تقریباً در ۱۸ سالگی به طریقی حل می‌شود با این حال امکان دارد بحران هویت در برخی افراد تا مدت‌ها بعد روی ندهد و به ندرت در دوران نوجوانی به طور کامل حل و فصل می‌شود و مسائل هویتی در دوران بزرگسالی بارها و بارها مجدداً بروز می‌کنند و نوجوانان به منظور شکل دادن به هویت خود باید توانایی‌ها، نیازها، علائق و تمایلات خود را به گونه‌ای محقق و سازماندهی کنند که بتوانند آن‌ها را در بافت اجتماعی ابراز کنند و نشان دهند (چیلدز و استوبر، ۲۰۱۰). بنابراین به نظر می‌رسد یک دوره آموزش کوتاه مدت ۸ جلسه‌ای به تنهایی قادر به تغییر سبک‌های هویت نوجوانان نمی‌باشد و مستلزم آموزش‌های چندجانبه بلندمدت برای دانش‌آموزان و والدین‌شان است تا نوجوان بعد از کاوش و تجربه نقش‌های مختلف بتواند به هویت واقعی خود دست پیدا کند. لازم به ذکر است کنکور و مسائل حاشیه‌ای آن، همیشه از آن دست مسائلی است که سطوح گسترده‌ای از جامعه را تحت تاثیر قرار می‌دهد و استرس‌های ناشی از آن برای دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه هم بسیار زیاد بوده است و لذا تمرکز و توجه آن‌ها بیشتر بر مسایل تحصیلی بوده است تا مسائل مربوط به هویت و ارزش‌ها. البته میانگین نمرات سبک‌های هویتی در دانش‌آموزان در قبل و

بعد از آموزش مهارت خودآگاهی نزدیک بهم و دارای تفاوت بوده و تغییرات مثبتی را نشان داد و شاید اگر حجم نمونه تحقیق بیشتر بود و یا دوره آموزش مهارت خودآگاهی در جلسات بیشتری ادامه داشت، شاهد تاثیر بیشتر آن نیز می‌بودیم. لذا با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهادات زیر مطرح می‌گردد:

• بر اساس یافته‌ها چون آموزش مهارت خودآگاهی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی تاثیر معناداری دارد، لذا پیشنهاد می‌شود جلسات آموزش مهارت خودآگاهی به عنوان مهارت پایه و اصلی در برنامه درسی دانش‌آموزان در مدارس متوسطه برگزار گردد، تا از این طریق خودناتوان‌سازی در دانش‌آموزان کاهش یابد.

• بر اساس یافته‌ها و رد فرضیه ۲ مبتنی بر معنادار نبودن اثر خودآگاهی بر سبک‌های هویت لذا پیشنهاد می‌شود همراه با آموزش خودآگاهی به دانش‌آموزان، آموزش چگونگی مراحل شکل‌گیری هویت نوجوانان به والدین آنان داده شود تا بتوانند به نوجوانان کمک کنند و چون حل بحران هویت و دستیابی به یک هویت منسجم و مشخص بسیار زمان‌بر می‌باشد، لذا دوره پیگیری بلندمدت‌تر برای ارزیابی دوام نتایج پیشنهاد می‌شود.

• از آنجایی که هدف هر آموزشی در نهایت اصلاح رفتار و پیشرفت می‌باشد، لازم است جهت ارتقا سطح عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، نسبت به مهارت‌های زندگی بازننگری اساسی در محتوا و شیوه‌ی آموزش مهارت از سوی مسئولان و مشاوران انجام گیرد و برنامه‌ای مدون برای آموزش مهارت خودآگاهی به صورت کارگاه‌های آموزشی و همچنین تدوین کتاب‌های متعددی در این زمینه برای مقاطع تحصیلی، توسط آموزش و پرورش در نظر گرفته شود.

• همچنین با گردآوری کتابچه‌های آموزش خودآگاهی، می‌توان دسترسی به آموزش را برای افراد دیگر آسانتر ساخت. صدا و سیما هم می‌تواند با دعوت از کادرهای آموزشی این مهارت‌ها را آموزش دهد.

منابع

- آزادی، اسماعیل. فتح آبادی، جلیل. و حیدری، محمود. (۱۳۹۲). *رابطه عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی های منفی با خودناتوان‌سازی دانش‌آموزان تهرانی*. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۹(۲۹)، ۲۳-۴۶.

- اکبری، حلیمه خاتون. (۱۳۹۰). *آموزش نقش واسطه‌گری خودناتوان‌سازی برای جرات‌ورزی و افعال‌کاری تحصیلی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرو دشت.

- امامی نایینی، نسرين. (۱۳۹۴). *خودآگاهی*. تهران: انتشارات هنر آبی.

- بقایی، مریم. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه خودآگاهی انسجامی با سبک‌های هویت و جهت‌گیری هدفی در دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد ساری*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- خدابنده لو، لیلا. نصری، صادق. و ابراهیم دماوندی، مجید. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه سبک‌های هویت و تعهد هویت با خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان*. دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.

- دایان، ای. پاپالی، سالی. و نندکاس و روت داسکین فلد من. (۲۰۰۴). *روانشناسی رشد و تحول انسان*. (ترجمه داود عرب قهستانی، هامایاک آوادیس یانس، فروزنده

تحقیقات اسلامی سرورش حکمت مرتضوی، انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادی.

- غضنفری، احمد. (۱۳۸۳). *اعتباریابی و هنجاریابی پرسشنامه سبک هویت (ISI-6G)*. مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی، شماره ۱۷، ۸۱-۹۴.

- فاتحی زاده، مریم. رئیسی، فاطمه، امامی، طاهره. و جزایری، رضوان السادات. (۱۳۸۷). *رابطه بین خود ناتوان سازی تحصیلی و ویژگی های شخصیتی دانش آموزان دختر و پسر شهر اصفهان*. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۲(۶ و ۷)، ۵۰۳-۴۹۱.

- فلاح، طیبه. و میرافضل، سیدبهنام. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه عواطف تحصیلی (عواطف مثبت و منفی و ترس از شکست تحصیلی) با خودناتوان سازی در دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر اهواز*، کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی، مازندران، موسسه علمی تحقیقاتی کومه علم آوران دانش.

- فکری، الناز. غفاری، عذرا. (۱۳۹۳). *مقایسه خودآگاهی شناختی و سبک های هویت در افراد دارای نشانه های فوبی اجتماعی و افراد عادی*. نخستین همایش علوم تربیتی و روان شناسی.

- قاسمی، سوری. (۱۳۹۴). *اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و پرخاشنگری دانش آموزان دوره متوسطه دوم شهرستان ساری*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- کاظمی، یحیی. نیک منش، زهرا. و خسروی، معصومه. (۱۳۹۴). *نقش خودناتوان سازی در پیش بینی کیفیت زندگی کودکان*. پژوهش در روانشناسی بالینی، ۳(۱)، ۶۱-۶۸.

داورپناه، افسانه حیات روشنایی و سیامک نقش بندی، (۱۳۹۴). تهران: انتشارات رشد.

- دنیانی، فروزنده. (۱۳۹۲). *بررسی رابطه بین سبک های هویت و خودپنداره با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان های شهرستان آمل*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- سلیمانان، علی اکبر. درودی، حمید. و گل پیچ، زینب. (۱۳۹۲). *پیش بینی رشد شغلی بر اساس سبک های هویت در دانشجویان مراکز آموزش عالی شهر بجنورد*. فصلنامه پژوهشی و برنامه ریزی در آموزش عالی، ۶۸، ۱۷۵-۱۶۱.

- شرفی، محمدرضا. (۱۳۸۵). *جوان و بحران هویت*. تهران: انتشارات سرورش، چاپ چهارم.

- شرفی، سحر. حدادی، معصومه. نشیبا، نازبانو. و قاسم زاده، علیرضا. (۱۳۹۳). *اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و پرخاشنگری دانش آموزان*. فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزشی علوم پزشکی دانشگاه جندی شاپور، ۵(۴۵)، ۵۱-۱.

- طباطبایی، نفیسه. طباطبایی، سید شهاب الدین. کاکایی، یزدان. و محمدی آریا، علیرضا. (۱۳۹۱). *رابطه سبک های هویت و مسئولیت پذیری با پیشرفت تحصیلی نوجوانان ۱۵-۱۸ ساله شهر تهران*. فصلنامه رفاه اجتماعی، ۱۲(۲۳)، ۴۴-۴۲.

- عزیزپورشمعلو، امیرابوالفضل. ولیزاده شفق، شهاب. (۱۳۹۳). *بررسی اثربخشی فراساخت و آموزش حل مسئله در بهبود تعلل ورزی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل*. اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران. تهران: مرکز مطالعات و

دستیابی به توسعه پایدار، بصورت الکترونیکی، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.

- یوسف پور، غلام. (۱۳۹۵). *رابطه سبک‌های دلبستگی و سبک‌های هویت با کمرویی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول ناحیه ۲ ساری*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- Ahola, K. & Hakanen, J. (2007). *Job strain, burnout and depressive symptoms: a prospective study among dentists*. Journal of affective disorders. 104(1-3), 103-110.

- Berzonsky, M. & Kuk, L. (2005). *Identity style, Psychosocial maturity, academic performance*. Journal of Personality and Individual, 39(1), 235-247.

- Capri, B., Gunduz, B., & Gokcakan, Z. (2011). *Maslach Burnout Inventory-student forms Turkish: reliability and validity study*. Journal of University Faculty of Education, 40:134-147.

- Capri, B., Ozkendir, O.M., Ozkurt, B., et al. (2012). *General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of University students*. Social and Behavioral Sciences. 47, 968-973.

- Childs, J.H. & Stoeber, J. (2010). *Self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism in employees: Relationships with burnout and engagement*. Journal of Workplace Behavioral Health, 25(4). 269-281.

- FloresCrespo, P. (2007). *Ethnicity, identity and educational achievement in Mexico*. International Journal of Education and Development; 27(3), 331-339.

- Jennifer, L. Bobo., Keila, C. Whitaker., Kamden, K. Strunk. (2013). *Personality and student self-handicapping: A cross-validated regression approach*. Journal of

- موسوی تروجنی، سیده رقیه. (۱۳۹۵). *تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر هویت‌یابی و مسئولیت‌پذیری و ترس از شکست دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- مولوی، زهرا. (۱۳۹۰). *رابطه کمال‌گرایی منفی و مثبت با خود ناتوان‌سازی، اهمال کاری آموزشی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر کرمانشاه*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. دانشگاه رازی.

- میکائیلی، نیلوفر. افروز، غلامعلی. و قلی زاده، لیلا. (۱۳۹۱). *ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر*. فصلنامه روان شناسی مدرسه، ۱(۴)، ۹۰-۱۰۳.

- نصیری مقدم، شراره. (۱۳۹۵). *تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر کسب مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم منطقه ۱۳ شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- نوری، ربابه. (۱۳۸۹). *مهارت‌های خودآگاهی و همدلی ویژه دانش‌آموزان*. تهران: انتشارات طلوع دانش.

- وفایی نژاد، سمیه. حیدری، شعبان. و میرزائیان، بهرام. (۱۳۹۳). *اثر بخشی آموزش خودآگاهی بر مهارت اجتماعی دانش‌آموزان*. اولین کنفرانس سراسری توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.

- یوسف پور، عباس. موسوی، سیدسعید. گل محمدی، علیرضا. و مهران فرد، ناصر. (۱۳۹۳). *آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش کنترل خشم در دانش‌آموزان*. اولین کنگره سراسری الکترونیکی فناوریهای نوین ایران با هدف

Personality and Individual Differences,
55(5), 619-631.

- Uysal, A., & Lu, Q. (2010). *Self-handicapping and pain catastrophizing*. Personality and Individual Differences, 49(5), 502-510.

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 8, No. 4, winter 2017, No 32



Journal of Educational
Psychology

Effect of training self-awareness skills on academic achievement and identity styles of female secondary school students

Raufeh Sadat Khaleghi¹, Maryam Hafezian^{2*}

- 1) Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran
- 2) Department of Educational Management, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran

*Corresponding author: hafezian552@gmail.com

Abstract

This study aimed to assess the effectiveness of self-awareness skill training on self-educational handicapping and identity styles in secondary high school female students of Sari. The research method was experimental with pretest-posttest design with control and experimental groups. The study population included all high school female students in the city of Sari in the academic year 2015 up. The required sample random cluster sampling were multi selected and incapable in their tests of academic burnout and identity styles were tested ago. The experimental group received an educational intervention on students and then the students in both groups were tested after. To collect data, questionnaires were used by Jones and Roddalt (1982) self-management questionnaire and Bersonsky Identity Style Questionnaire (ISI) questionnaire (1982). After verifying the validity of this questionnaire, the reliability of each questionnaire was 0.85 and 0.85, respectively. To analyze the data, descriptive statistics including dispersion indices and mean and Inferential statistics including covariance analysis were performed using SPSS20 software. The findings in the covariance analysis confirmed the first hypothesis and did not confirm the second hypothesis. The results showed that self-knowledge skills training has a significant effect on academic self-efficacy, but does not affect identity styles.

Key words: Self-awareness, self-educational handicapping, identity styles
