

بررسی اثربخشی بسته آموزش حرمت خود در دانش‌آموزان دبستان

مهديه حیدری‌زاد*

مسعود جانیزگی**

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزش حرمت خود در دانش‌آموزان دبستانی انجام گرفت. به این منظور با روش نمونه‌گیری در دسترس از بین ۴۳ کودک کلاس سوم، با توجه به معیارهای ورود ۱۶ نفر انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شده و تحت آزمون حرمت خود روزنبرگ قرار گرفتند. گروه آزمایشی دو بار در هفته تحت آموزش برنامه حرمت خود؛ که توسط محقق تهیه و روایی آن توسط متخصصان تأیید شد، در کنار آموزش‌های معمول قرار گرفتند. گروه گواه آموزش معمول خود را دنبال کرده و پس از هشت جلسه آموزش به گروه تحت آزمایش، آزمون‌های ذکر شده مجدداً از دو گروه اخذ و داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به منظور تحلیل داده‌ها از ویرایش بیستم نرم افزار SPSS و آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه استفاده گردید. نتایج بدست آمده پژوهش حاضر نشان داد که نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیر حرمت خود به طور معناداری افزایش یافته است ($P < 0.05$). در مجموع نتایج یافته‌ها مشخص کرد به کارگیری برنامه آموزش حرمت خود روی کودکان دبستانی می‌تواند به افزایش حرمت خود بی‌انجامد.

واژگان کلیدی: حرمت خود، کودکان دبستانی، روان‌درمانی

Investigating the Effectiveness of the Self-Esteem Educational Package in Elementary School Students

Mahdieh Heydarizad*

Masoud Janbozorgi**

Abstract

This study was conducted to investigate the effectiveness of the self-esteem educational package in elementary school students. For this purpose, through the available sampling method, 16 out of 43 students in grade three were selected three according to the inclusion criteria. The subjects were randomly divided into two groups and subjected to the Rosenberg's self-esteem scale. The subject group of the study, in addition to their usual training, was trained twice a week in their self-esteem program, which was prepared by the author and its validity was confirmed by the experts. The control group followed their usual training and after eight sessions of training to the subject group, the mentioned tests were taken again from the two groups and the data were analyzed by the covariance analysis method. The 20th edition of SPSS software and one-way analysis of covariance test were used to analyze the data. The findings showed that, compared to the control group, the subjects' scores in the self-esteem variable had increased significantly ($P < 0.05$). As a whole, the findings indicated that the application of the self-esteem training program on elementary school students could result in an increase in self-esteem.

Key Words: self-esteem, elementary school student, psychotherapy

* MA, Science and Research Branch, Islamic Azad University, mahdieheidarizad@gmail.com.

** Faculty Member, Research Institute of Hawzeh and University, Qom, Iran, psychjan@gmail.com.

مقدمه

بسیاری از ویژگی‌هایی که در چارچوب اخلاق قرار نمی‌گیرند؛ مانند خوشبینی و قاطعیت؛ با ویژگی‌های اخلاقی همراه هستند، این ویژگی‌ها را فرااخلاقی می‌نامند و به‌رغم اینکه به طور اساسی ماهیت اخلاقی ندارند، برای کنشوری اخلاقی لازمند (برینکمن،^۱ ۲۰۱۰). چنانچه ویژگی‌های فرااخلاقی، در کنار مهارت‌های اخلاقی به کودکان آموزش داده شوند و به اندازه کافی تمرین گردند، آنگاه نظام رفتاری و روانی کودکان برای درونی‌سازی مفاهیم اخلاقی و اجتماعی از جمله احترام به قانون آمادگی بیشتری پیدا می‌کند (برینکمن، ۲۰۱۰).

از بین ویژگی‌های فرااخلاقی حرمت خود^۲ به منزله سازماندهی فرد بین خود پنداشت و خود ایده‌آل است. حرمت خود نگاهی است که فرد به خودش دارد و این نگاه نه بزرگ‌نمایی شده و اغراق شده است و نه کوچک‌نمایی شده و حقیر شده. حرمت خود واقعی یا سالم، قضاوتی است نهایی که یک انسان در مورد خودش دارد و از توانمندی و ارزشمندی براساس واقعیت تشکیل شده است. در صورتیکه فرد از «حرمت خود کاذب»^۳ برخوردار باشد احساس ارزشمندی اغراق شده‌ای دارد که ناشی از درک نادرست ناتوانی‌ها است و به‌عنوان یک مکانیزم دفاعی بکار می‌رود (برندن،^۴ ۲۰۲۱).

حرمت خود به‌عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت، همواره مورد توجه روان‌شناسان بوده است (مونتو، زوریدس و هریس،^۵ ۲۰۱۴) و از جمله مفاهیمی است که بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران در چند دهه اخیر بدان توجه کرده و یکی از موضوع‌های مهم جنبه‌های فردی، اجتماعی و روان‌شناختی است (سالوی و همکاران،^۶ ۲۰۰۲). افزایش سطح حرمت خود یکی از دغدغه‌های روان‌شناسان در این حوزه بوده است. به‌عنوان مثال، پارک و پارک^۷ (۲۰۱۵) پژوهشی را در دانش‌آموزان دبستانی به منظور ارتقاء حرمت خود انجام دادند که نتایج نشان داد که برنامه درمانی باعث بهبود روابط با همسالان و افزایش حرمت خود در دانش‌آموزان شد. همچنین بررسی‌ها نشان داد اجرای برنامه درمانی ارتقاء حرمت خود در دانش‌آموزان دبستانی به بهبود تصویر بدنی، پذیرش خود، کنترل استرس، افزایش حرمت خود و روابط مثبت در دانش‌آموزان منجر می‌شود (لای و همکاران،^۸ ۲۰۰۹).

1. Brinkmann

2. Self-esteem

3. Pseudo Self-esteem

4. Branden

5. Monto, Zgourides & Harris

6. Salovey, Straud, Woolery and Epel

7. Park & park

8. Lai

حرمت خود یکی از اموری است که با رفتارهای شکل گرفته در نظام خانواده در ارتباط است. این خانواده است که تصمیم می‌گیرد فرد چه کسی شود و چگونه راه خود را انتخاب کند؛ بنابراین والدین یا سایر مراقبان کودک عناصری قدرتمند برای رشد حرمت خود بالا در کودکان محسوب می‌شوند. کودکان به پذیرش و تأیید والدین خود نیاز دارند و قدرت این پذیرش آنقدر زیاد است که کودکان را وادار می‌کند تا سخت تلاش کنند تا آنچه را که والدینشان از آنها انتظار دارند برآورده سازند. پاسخ منفی والدین سبب می‌شود که در کودک خود پنداشت منفی و حرمت خود ضعیف رشد کند (کراس^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). به‌رحال حرمت خود یک جنبه مهم در کارکرد یا کنش کلی کودک است و با زمینه‌های دیگری چون سلامت روان-اجتماعی و سایر عملکردهای وی در ارتباط است. لذا همان‌طور که اشاره شد حرمت خود جنبه مهمی از عملکرد کلی در کودک است و به صورت تعاملی با حوزه‌های دیگر از جمله سلامت روان ارتباط دارد (ماکسنس و ریدونسداتر، ۲۰۱۹). پژوهش‌ها در زمینه برنامه‌های افزایش حرمت خود، جای خالی یک مدل آموزشی که هم بر حرمت خود واقعی تأکید داشته باشد و به مؤلفه‌های حرمت خود کاذب بپردازد و هم در مورد گروه سنی کودکان دبستان باشد به چشم می‌خورد؛ هدفی که این پژوهش دنبال کرده است. هدف این پژوهش این است که براساس مؤلفه‌های حرمت خود چگونه می‌توان برنامه آموزشی برای ارتقاء آن فراهم کرد، که مورد توافق کارشناسان باشد و آیا این آموزش نمره حرمت خود دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد؟

روش

طرح تحقیق حاضر پیش‌آزمون-پس‌آزمون با استفاده از گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان کلاس سوم شهر تهران می‌باشد و نمونه آماری تحقیق حاضر ۱۶ نفر از دانش‌آموزان دختر بود که از بین ۴۳ نفر، به روش در دسترس و با توجه به معیارهای ورود، انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند و گروه آزمایش در یک کلاس فوق برنامه و به صورت جداگانه مورد آموزش قرار گرفت.

ملاک‌های ورود عبارت بودند از:

- مشغول به تحصیل بودن در کلاس سوم؛
- نداشتن مشکل روان‌شناختی شامل اختلال بیش‌فعالی-کمبود توجه، ناتوانی یادگیری،

1. krauss.

2. Moksnes & Reidunsdatter

اختلالات اسکیزوفرنی، اختلال افسردگی، اختلال سلوک، اختلال اضطراب جدایی و فوبیای خاص براساس مصاحبه بالینی طبق معیارهای DSM نسخه پنجم و اطلاعات مندرج در پرونده تحصیلی؛

- عدم سابقه مراجعه به روان‌پزشک یا مراجعه به روان‌شناس در رابطه با اختلالات روانشناختی؛

- عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی در ۳ هفته قبل از شروع برنامه پژوهشی؛

- کسب نمره کمتر از ۰ در مقیاس حرمت خود روزنبرگ (۱۹۷۹) که طیف نمره آن بین ۱- تا ۱ است؛

- کسب نمره کمتر از ۲۵ در فرم ارزشیابی احترام به قانون جانبرگی (۱۳۹۳)؛

- رضایت والدین دانش‌آموز مبنی بر شرکت در دوره؛

- تعهد حضور در جلسات.

ملاک خروج عبارت بودند از:

- اعلام عدم رضایت یکی از والدین دانش‌آموز مبنی بر ادامه حضور در دوره

ابزار

مقیاس حرمت خود روزنبرگ: این مقیاس توسط روزنبرگ (۱۹۷۹) ساخته شده و دارای ۱۰ ماده دو گزینه‌ای (موافق و مخالف) است. پاسخ موافق به هریک از گزاره‌های ۱ تا ۵ آزمون، نمره +۱ و پاسخ مخالف به هریک از گزاره‌های ۱ تا ۵ آزمون، نمره -۱ دریافت می‌کند. پاسخ مخالف به هریک از گزاره‌های ۶ تا ۱۰ آزمون، نمره -۱ و پاسخ موافق به هریک از گزاره‌های ۶ تا ۱۰ آزمون، نمره +۱ دریافت می‌کند. برای بدست آوردن نمره نهایی، مجموعه نمرات هر فرد به عدد ۱۰ تقسیم می‌شود که بر این اساس طیف نمره نهایی بین +۱ تا -۱ تنظیم می‌شود. نمره بالاتر از صفر نشان‌دهنده حرمت خود بالا و نمره کمتر از صفر نشان‌دهنده حرمت خود پایین می‌باشد. اعتبار این آزمون توسط برخوردار و همکاران (۱۳۸۹) به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ محاسبه شد، و آقاجانی و همکاران (۱۳۹۱) مقادیر ضریب بازآزمایی برای کل مقیاس با فاصله زمانی یک، دو و سه هفته به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۷۳ و ۰/۷۸ و اعتبار پرسشنامه را با دو روش آلفای کرونباخ ۰/۶۹ و به روش بازآزمایی ۰/۷۸ گزارش کردند و روایی همزمان این پرسشنامه نیز با پرسشنامه حرمت نفس کوپر اسمیت^۱ (۱۹۹۰) برابر ۰/۶۷ گزارش شد.

به منظور جلوگیری از اثر حرمت خود کاذب آزمودنی‌ها بر نمرات آزمون، گویه‌های این آزمون توسط معلم آشنا به کودک پاسخ داده شد و به منظور بررسی همسانی درونی آن، در یک بررسی مقدماتی روی ۳۵ دانش آموز، آلفای کرونباخ این پرسشنامه توسط پژوهشگر، ۰/۸۸ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی قابل قبول است.

بسته آموزشی

بسته آموزشی مورد استفاده در این پژوهش محقق ساخته بود که براساس تعریف زیر از حرمت خود تهیه گردیده است.

«خود» به‌عنوان پنداشتی که فرد از خودش دارد، محسوب می‌شود که شامل همه احساس‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی می‌شود که فرد را از دیگران متمایز می‌کند (سانگر،^۱ ۲۰۱۵). خود پنداشت را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد. «خود واقعی»^۲ و «خود ایده‌آل»^۳. «خود واقعی»، فکری که فرد در مورد خودش می‌کند و آگاهی‌ای که فرد نسبت به خود، اعمال و ذهنیتش دارد را، نشان می‌دهد و «خود ایده‌آل» اهداف «من»^۴ را تعیین می‌کند و شامل آمال و آرزوهایی است که فرد می‌خواهد به آنها برسد (کیم و ساندر،^۵ ۲۰۱۲).

تدوین بسته آموزشی حرمت خود

با بررسی پژوهش‌های انجام شده، اطلاعاتی در مورد شاخص‌های حرمت خود پایین در افراد به دست آمد که این اطلاعات نشان‌دهنده این بود که حرمت خود پایین می‌تواند به نشانه‌های افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن، بدکارکردی جنسی، تمایل به خودکشی، اختلالات سوء مصرف مواد (مک دونالد و مارتینو،^۶ ۲۰۰۲) منجر شود. همچنین وجود رفتارهای بزهکارانه و خلاف قانون در افرادی که دارای حرمت خود پایین بودند نیز مشاهده گردید (فانج، ملوناشی و شکموبی،^۷ ۲۰۱۴).

گیندون^۸ (۲۰۰۹) نیز در مطالعه خود اشاره کرده است که بی‌ثباتی هیجانی و رفتارهای ناکارآمد از نشانه‌های بارز در افراد با حرمت خود پایین می‌باشد.

-
1. Sungur
 2. Actual self
 3. Ideal self
 4. Ego
 5. Kim & Sunder
 6. MacDonald & Martineau
 7. Fanaj, Melonashi & Shkēmbi
 8. Guindon

حرمت خود بالا نیز براساس پژوهش‌های انجام شده، دارای نشانه‌هایی است که از آنها می‌توان به وجود رفتارهای کارآمد، ابتکار عمل، همدلی بالا، قدرت تصمیم‌گیری و توانایی حل مسئله یاد کرد (تقردی و ساوان،^۱ ۲۰۰۳). همچنین این افراد در حین شکست، نسبت به خود قضاوت درست و واقع‌بینانه خواهند داشت و خودشان را نسبت به ماهیت و توانمندی‌های خود مورد سرزنش بیجا قرار نمی‌دهند (مارشال^۲ و همکاران، ۲۰۱۵).

مداخله‌های انجام شده به منظور ارتقاء حرمت خود

مداخلات مستقیم یا غیرمستقیم متعددی به منظور افزایش و ارتقا حرمت خود انجام شده است. مطالعات نشان داده است که بعضی از درمان‌هایی که به طور مستقیم با مؤلفه‌های حرمت خود در ارتباط نیستند می‌توانند باعث بهبود و یا افزایش حرمت خود بشوند. همچنین برخی مداخلات نیز به صورت مستقیم، ارتقا حرمت خود را مورد هدف قرار می‌دهند (سانگر، ۲۰۱۵).

تدوین ساختار جلسات

مرور پیشینه پژوهش‌های در ارتباط با مداخلات انجام شده در رابطه با حرمت خود نشان می‌دهد که بسته‌های آموزشی ساخته شده دچار کاستی‌هایی می‌باشند. به‌عنوان مثال، بعضی از مطالعات نشان می‌دهند که حرمت خود به طور غیرمستقیم افزایش یافته است (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱؛ دانش و همکاران، ۲۰۱۲؛ مسکاسکینی،^۳ ۲۰۱۳).

پس از مرور پیشینه پژوهش در مورد حرمت خود، طی شش جلسه ۲ ساعته با حضور ۶ نفر از متخصصان بالینی در زمینه کار با کودک، با توجه به کاستی‌های مطرح شده، بسته آموزشی حرمت خود پژوهش حاضر تهیه گردید.

در این بسته آموزشی با توجه به تعریفی که از حرمت خود ارائه شد، ۸ جلسه آموزشی برای کودکان ترتیب داده شد تا بتوانند سطح حرمت خود را ارتقاء دهند که در صفحات بعد محتوای جلسات ارائه شده است.

این برنامه شامل ۴ بخش است.

۱. بخش اول: توجه به توانمندی‌ها

■ خودآگاهی و خودهشیاری (جلسه ۱)

1. Tafaroi & Sawan

2. Marshall

3. Meškauskienė

- شناخت توانمندی‌ها. حذف اثر مقایسه بر توانمندی (جلسه ۲)
- ۲. بخش دوم: ارزیابی و اعتبارسنجی توانمندی‌ها
- ایجاد احساس ارزشمندی واقعی و از بین بردن حرمت خود کاذب (جلسه ۳)
- اعتباردهی به معیار سنجش (جلسه ۴)
- پذیرش ناتوانی‌ها و عیب ندانستن آن (جلسه ۵)
- ۳. بخش سوم: خنثی کردن اثر مخرب کلام دیگران و افکار غیرمنطقی خود
- از کار انداختن مکانیزم‌های پایین‌آورنده ارزشمندی و توانمندی (جلسه ۶)
- مدیریت هیجان (جلسه ۷)
- ۴. بخش چهارم: عمل براساس توانمندی‌ها و سهیم شدن یادگیری‌ها با دیگران
- سهیم شدن یادگیری‌ها با دیگران (جلسه ۸)

بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی

روایی الگوی آموزشی با استفاده از نظرات کارشناسان، ارزیابی و تأیید شده است. به منظور بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی حرمت خود، اعم از شاخص نسبت روایی محتوایی^۱ و شاخص روایی محتوایی^۲، ساختار جلسات در اختیار ۱۰ نفر از کارشناسان حوزه کودک قرار گرفت که نتایج بررسی‌ها در جداول ۱ تا ۵ قابل مشاهده می‌باشد.

جدول ۱: شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR)

جلسه	موضوع	ضروری	مفید است ولی ضروری نیست	غیر ضروری	مجموع	CVR*
۱	خودآگاهی و خودهشیاری	۹	۱	۰	۱۰	۰/۸
۲	شناخت توانمندی‌ها. حذف اثر مقایسه بر توانمندی	۹	۱	۰	۱۰	۰/۸
۳	ایجاد احساس ارزشمندی واقعی نسبت به توانمندی‌ها. از بین بردن حرمت خودکاذب	۱۰	۰	۰	۱۰	۱
۴	ارزیابی اعتباردهی معیارهای سنجش	۹	۱	۰	۱۰	۰/۸
۵	پذیرش ناتوانی و عیب ندانستن آن	۱۰	۰	۰	۱۰	۱
۶	از کار انداختن مکانیزم‌های پایین‌آورنده ارزشمندی و توانمندی	۹	۱	۰	۱۰	۰/۸
۷	مدیریت و تغییر هیجان به کمک هدایت خودگویی	۱۰	۰	۰	۱۰	۱
۸	سهیم شدن یادگیری‌ها با دیگران	۹	۱	۰	۱۰	۰/۸

1. Content Validity Ratio

2. Content Validity Index

* با توجه به تعداد ۱۰ نفر متخصص که سؤالات را مورد ارزیابی قرار داده‌اند، حداقل مقدار CVR قابل قبول ۰/۶۲ می‌باشد.

جدول ۲: شاخص روایی محتوایی (CVI) «مرتبط بودن»

جلسه	موضوع	مربوط نیست	نسبتاً مربوط است	مربوط است	کاملاً مربوط است	مجموع	CVI*
۱	خودآگاهی و خودهشیاری	۰	۲	۲	۶	۱۰	۰/۸
۲	شناخت توانمندی‌ها. حذف اثر مقایسه بر توانمندی	۰	۰	۰	۱۰	۱۰	۱
۳	ایجاد احساس ارزشمندی واقعی نسبت به توانمندی‌ها، از بین بردن حرمت خودکاذب	۰	۱	۰	۹	۱۰	۰/۹
۴	ارزیابی اعتباردهی معیارهای سنجش	۰	۱	۳	۶	۱۰	۰/۹
۵	پذیرش ناتوانی و عیب ندانستن آن	۰	۰	۴	۶	۱۰	۱
۶	از کار انداختن مکانیزم‌های پایین‌آورنده ارزشمندی و توانمندی	۰	۰	۳	۷	۱۰	۱
۷	مدیریت و تغییر هیجان به کمک هدایت خودگویی	۰	۱	۵	۴	۱۰	۰/۹
۸	سهیم شدن یادگیری‌ها با دیگران	۰	۱	۴	۵	۱۰	۰/۹

* حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI، برابر با ۰/۷۹ می‌باشد

جدول ۳: شاخص روایی محتوایی (CVI) «ساده بودن»

جلسه	موضوع	مربوط نیست	نسبتاً مربوط است	مربوط است	کاملاً مربوط است	مجموع	CVI*
۱	خودآگاهی و خودهشیاری	۰	۱	۲	۷	۱۰	۰/۹
۲	شناخت توانمندی‌ها. حذف اثر مقایسه بر توانمندی	۰	۲	۴	۴	۱۰	۰/۸
۳	ایجاد احساس ارزشمندی واقعی نسبت به توانمندی‌ها، از بین بردن حرمت خودکاذب	۰	۱	۳	۶	۱۰	۰/۹
۴	ارزیابی اعتباردهی معیارهای سنجش	۰	۲	۴	۴	۱۰	۰/۸
۵	پذیرش ناتوانی و عیب ندانستن آن	۰	۱	۵	۴	۱۰	۰/۹
۶	از کار انداختن مکانیزم‌های پایین‌آورنده ارزشمندی و توانمندی	۰	۰	۵	۵	۱۰	۱
۷	مدیریت و تغییر هیجان به کمک هدایت خودگویی	۰	۲	۷	۱	۱۰	۰/۹
۸	سهیم شدن یادگیری‌ها با دیگران	۰	۰	۰	۱۰	۱۰	۱

* حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI، برابر با ۰/۷۹ می‌باشد

جدول ۴: شاخص روایی محتوایی (CVI) «واضح بودن»

جلسه	موضوع	مربوط نیست	نسبتاً مربوط است	مربوط است	کاملاً مربوط است	مجموع	CVI*
۱	خودآگاهی و خودهشیاری	۰	۰	۰	۱۰	۱۰	۱
۲	شناخت توانمندی‌ها، حذف اثر مقایسه بر توانمندی	۱	۱	۵	۳	۱۰	۰/۸
۳	ایجاد احساس ارزشمندی واقعی نسبت به توانمندی‌ها، از بین بردن حرمت خودکاذب	۰	۰	۵	۵	۱۰	۱
۴	ارزیابی اعتباردهی معیارهای سنجش	۲	۰	۳	۵	۱۰	۰/۸
۵	پذیرش ناتوانی و عیب ندانستن آن	۰	۱	۰	۹	۱۰	۰/۹
۶	از کار انداختن مکانیزم‌های پایین آورنده ارزشمندی و توانمندی	۰	۲	۲	۶	۱۰	۰/۸
۷	مدیریت و تغییر هیجان به کمک هدایت خودگویی	۱	۱	۳	۵	۱۰	۰/۸
۸	سهیم شدن یادگیری‌ها با دیگران	۰	۲	۱	۷	۱۰	۰/۸

* حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI، برابر با ۰/۷۹ می‌باشد

جدول ۵: شاخص روایی محتوایی (CVI) «میانگین کل»

جلسه	موضوع	مربوط نیست	نسبتاً مربوط است	مربوط است	کاملاً مربوط است	مجموع	CVI*
۱	خودآگاهی و خودهشیاری	۱	۰/۹	۰/۸	۰/۹	۱	۰/۹
۲	شناخت توانمندی‌ها، حذف اثر مقایسه بر توانمندی	۰/۸	۰/۸	۱	۰/۸۶	۰/۸	۰/۸
۳	ایجاد احساس ارزشمندی واقعی نسبت به توانمندی‌ها، از بین بردن حرمت خودکاذب	۱	۰/۹	۰/۹	۰/۹۳	۱	۰/۹
۴	ارزیابی اعتباردهی معیارهای سنجش	۰/۸	۰/۸	۰/۹	۰/۸۳	۰/۸	۰/۸
۵	پذیرش ناتوانی و عیب ندانستن آن	۰/۹	۰/۹	۱	۰/۹۳	۰/۹	۰/۹
۶	از کار انداختن مکانیزم‌های پایین آورنده ارزشمندی و توانمندی	۰/۸	۱	۱	۰/۹۳	۰/۸	۱
۷	مدیریت و تغییر هیجان به کمک هدایت خودگویی	۰/۸	۰/۹	۰/۹	۰/۸۶	۰/۸	۰/۹
۸	سهیم شدن یادگیری‌ها با دیگران	۰/۸	۱	۰/۹	۰/۹	۰/۸	۱

* حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI، برابر با ۰/۷۹ می‌باشد

یافته‌ها

جهت تحلیل استنباطی یافته‌ها، پس از بررسی مفروضه‌ها از جمله نرمال بودن توزیع نمرات،

براساس نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنف و همگنی واریانس‌ها براساس نتایج آزمون لون، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

در جدول ۶ ویژگی‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌های دو گروه در متغیر حرمت خود ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون ۱/۷ نمره نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشته است، این در حالی است که تغییری در میانگین نمرات گروه کنترل مشاهده نمی‌شود. در ادامه معناداری این تفاوت توسط آزمون آماری مناسب بررسی خواهد شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از نسخه ۱۶ نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۶: ویژگی‌های توصیفی نمرات حرمت خود به تفکیک موقعیت و گروه

متغیر	موقعیت	گروه آزمایش				گروه کنترل			
		M	SD	کمینه	بیشینه	M	SD	کمینه	بیشینه
حرمت خود	پیش‌آزمون	-۰/۷	۰/۱۸	-۰/۸	-۰/۴	-۰/۷۲	۰/۲۱	-۱	-۰/۴
	پس‌آزمون	۱/۰	۰	۱	۱	-۰/۷۲	۰/۲۱	-۱	-۰/۴

در جدول ۷ نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای مورد مطالعه ارائه شده است. نتایج حاکی از نرمال بودن توزیع نمرات برای همه متغیرها در پس‌آزمون است.

جدول ۷: آزمون کولموگراف-اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

گروه	موقعیت	M	SD	کمینه	بیشینه	کولموگراف اسمیرنف	value P
حرمت خود	پیش‌آزمون	-۰/۷۱۲	۰/۱۹۲	-۱	-۰/۴	۱/۷۰۰	۰/۰۰۶
	پس‌آزمون	۰/۱۳۷	۰/۹۰۲	-۱	۱	۱/۳۲۲	۰/۰۶۱

در جدول ۸ نتایج آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس نمرات پس‌آزمون متغیرهای مورد مطالعه در دو گروه ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود به جز متغیرهای قانون‌پذیری و اخلاق زیست محیطی، واریانس سایر متغیرها در دو گروه همگن است.

جدول ۸: آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	Df 1	Df 2	P value
حرمت خود	۰/۳۲۰	۱	۱۴	۰/۵۸۱

در جدول ۹ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه جهت مقایسه نمرات حرمت خود، در دو گروه ارائه شده است. نتایج حاکی از معناداری تفاوت نمرات دو گروه است. بدین معنا که آموزش حرمت خود، نمرات حرمت خود دانش‌آموزان گروه آزمایش را در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری افزایش داده است.

جدول ۹: آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه برای آزمون معناداری تفاوت نمرات حرمت خود در دو گروه

منبع	SS	Df	MS	F	سطح معناداری
مدل تصحیح شده	۱۲/۰۸۱	۲	۶/۰۴۱	۵۷۶/۴۹۸	۰/۰۰۰۱
اینترسپت	۰/۳	۱	۰/۳	۲۸/۶۷۹	۰/۰۰۰۱
حرمت خود پیش‌آزمون	۰/۱۷۹	۱	۰/۱۷۹	۱۷/۰۶۲	۰/۰۰۰۱
گروه	۱۱/۶۵۵	۱	۱۱/۶۵۵	۱۱۱۲/۳۱۲	۰/۰۰۰۱
خطا	۰/۱۳۶	۱۳	۰/۱		
کل	۱۲/۵۲	۱۶			

برنامه‌های آموزشی مربوط به حرمت خود ابزار مناسبی برای افزایش حرمت خود هستند. یکی از این برنامه‌ها، برنامه ارائه شده در پژوهش حاضر است که براساس بررسی تجمعی مؤلفه‌های حرمت خود در پژوهش‌های معتبر تهیه شده و روایی آن توسط متخصصان کودک تأیید شده و علاوه بر مؤلفه‌های موجود در برنامه‌های افزایش حرمت خود رایج از جمله مدل‌های شناختی، شناختی-رفتاری و بازی‌درمانی، شامل مجموع این مدل‌ها و مؤلفه نقاشی نیز هست. بر این اساس پژوهش حاضر باهدف بررسی اثر بخشی برنامه آموزش حرمت خود بر تحول اخلاقی و قانون‌پذیری کودکان دبستان انجام شد و یافته‌ها حاکی از مؤثر بودن این برنامه در تحول اخلاقی و قانون‌پذیری کودکان دبستان بود که تبیین یافته‌ها در پی می‌آیند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های مربوط به سؤال پژوهشی نشان داد که برنامه تهیه شده توانست حرمت خود دانش‌آموزان را افزایش دهد. اکنون همسو با پژوهش‌های دیگر از جمله برنامه شناختی-رفتاری جان‌بزرگی و همکاران (۱۳۹۳) برنامه شناختی مبتنی بر هدایت خود‌گویی پارک و پارک (۲۰۱۵)، برنامه بازی‌درمانی مبتنی بر خدعه‌های جادویی با هدف افزایش حرمت خود کودکان دبستان (باومن و ازل، ۲۰۱۲)^۱، برنامه بازی‌درمانی مبتنی بر حرمت خود پُست^۲ (۱۹۹۹) برای کودکان دبستان و

1. Bauman & Ezell

2. Post

برنامه تدریس مبتنی بر افزایش حرمت خود در دبستان (ماکسنس و ریدونسداتر، ۲۰۱۹)، بر افزایش حرمت خود را تأیید کردند.

بنابراین می‌توان از این برنامه به منظور ارتقاء حرمت خود استفاده کرد. اینکه این برنامه توانسته است حرمت خود را افزایش دهد احتمالاً به این دلیل است که مؤلفه‌های آن همگی براساس پژوهش‌های موجود تهیه شده است و براساس نظر متخصصان کودک چندین بار مورد بازنگری قرار گرفته است.

پژوهش‌های دیگری در زمینه حرمت خود، ارتقاء آن را در اثر آموزش در دوران بزرگسالی تأیید می‌کنند. بر همین اساس یافته‌های این پژوهش با نتایج یافته‌های سانگر (۲۰۱۵) در برنامه افزایش حرمت خود دانشجویان به روش آنلاین و برنامه‌شناختی رفتاری مبتنی بر حرمت خود کودکان ۱۲ تا ۱۶ ساله لندن که تفاوت معناداری را در گروه آزمایش مشاهده نمود، همسوست. این یافته‌ها را می‌توان با یافته‌های لیناردون^۱ و همکاران (۲۰۱۹) نیز همسو دانست، مبنی بر اینکه با مداخلاتی که منجر به بهبود حرمت خود می‌شود، می‌توان بهبود علانم پراشتهایی عصبی و چاقی را مشاهده کرد

با توجه به پژوهش‌های مربوط به کودکان که پیش‌تر با آن اشاره شد به نظر می‌رسد که استفاده ترکیبی از این فن‌ها با تأثیر بر محورهای شناختی، رفتاری، بازی‌درمانی و نقاشی باعث افزایش احساس ارزشمندی و ادراک توانمندی شده که در نهایت منجر به افزایش حرمت خود شده است. در مطالعه پارک و پارک (۲۰۱۵) نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقیاس روزنبرگ به واسطه برنامه شناختی مبتنی بر هدایت خود‌گویی افزایش یافت. در مطالعه پُست (۱۹۹۹) و باومن و ازل (۲۰۱۲) نیز که از مقیاس روزنبرگ برای بررسی افزایش حرمت خود استفاده کرده بودند، میانگین نمرات حرمت خود افزایش معناداری پیدا کرد. ولی از آنجایی که در مداخله چندوجهی محقق ساخته در این پژوهش از فن‌های شناختی، رفتاری، نقاشی و بازی‌درمانی در کنار هم استفاده شده است به افزایش بیشتری در سطح حرمت خود منجر شده است. محدودیت‌های این پژوهش عبارت‌اند از نمونه‌گیری در دسترس مانع از تعمیم یافته‌ها به نمونه‌های تصادفی می‌شود، و از آنجایی که نمونه این پژوهش دانش‌آموزان کلاس سوم دبستان، صرفاً از جنس مؤنث، و از یک دبستان در شهر تهران بودند، بنابراین در تعمیم نتایج به دانش‌آموزان سایر مقاطع، شهرها و دانش‌آموزان مذکر، باید احتیاط کرد. در راستای بررسی مؤلفه‌های فرااخلاقی در نظریه برکویتز، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی دو مؤلفه فرااخلاقی جهت‌گیری اجتماعی و

1. Linardon

مطیع بودن نیز بررسی شود و همچنین در مطالعات بعدی از دوره‌های پیگیری نیز استفاده شود. به علاوه در چارچوب فرهنگ ایرانی ارتقاء حرمت خود در قالب یک واحد آموزشی در مهدهای کودک و یا در قالب آموزش‌های فوق برنامه آموزش و پرورش پیشنهاد می‌گردد تا حرمت خود در جمعیت ایرانی افزایش یابد.

منابع

۱. آقاجانی، سیف ا.؛ فرهاد خرمایی؛ سعید رجبی و زهرا رستم اوغلی خیایوی (۱۳۹۱)، «ارتباط حرمت خود و خودکارآمدی با اضطراب ریاضی دانش‌آموزان»، مجله روان‌شناسی مدرسه، شماره ۳، ص ۲۵.
۲. برخوردار، حمید؛ ژاله رفاهی و کیومرث فرحبخش (۱۳۸۹)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول»، ماهنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۲ (۵)، ص ۱۳۱-۱۴۴.
۳. جانبزرگی، مسعود؛ ناهید نوری و مژگان آگاه هریسی (۱۳۹۳)، آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان، تهران: انتشارات ارجمند.
۴. دانش؛ عصمت؛ رضابخش؛ بهمنی و سلیمی نیا (۲۰۱۲)، «رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری با عزت نفس جنسی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان زن دانشگاه»، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، (۴)۵.
۵. فرقانی طرقي، ام البنين؛ مریم جوانبخت؛ محمدحسین بیاضی؛ علی صاحبی؛ شعیب وحیدی و خدیجه دروگر (۱۳۹۱)، «مقایسه اثربخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری و واقعیت‌درمانی بر عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستانی»، اصول بهداشت روانی، ۱۴ (۲)، ص ۱۷۲-۱۸۰.
6. Bauman, SH. & Ezell, D. (2012), The importance of self-esteem in learning and behavior in children with exceptionalities and the role magic tricks may play in improving self-esteem and in motivating learning. University of Central Florida
7. Branden, N. (2021), The power of self-esteem. Health Communications, Inc.
8. Brinkmann, S. (2010), Psychology as a moral science: Perspectives on normativity. Springer Science & Business Media.
9. Coopersmith, S (1990), Manual of self-esteem Inventory. Consulting psychology, Press, INC.
10. Fanaj, N., Melonashi, E. & Shkëmbi, F. (2014), Self-esteem, and Hopelessness as Predictors of Emotional Difficulties: A Cross-sectional Study among Adolescents in Kosovo CPSYC 2nd International Congress on Clinical & Counselling Psychology 2014.
11. Guindon, M. H. (2009), Self-esteem across the Lifespan: Issues and Interventions, Taylor & Francis, ISBN: 1135841918, 9781135841911

12. Kim, Y., & Sundar, S. S. (2012), Visualizing ideal self vs. actual self through avatars: Impact on preventive health outcomes. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1356–1364.
13. Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020), Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of personality and social psychology*, 119(2), 457.
14. Lai, H. R., Lu, C. M., Jwo, J. C., Lee, P. H., Chou, W. L., & Wen, W. Y. (2009), The effects of a self-esteem program incorporated into health and physical education classes. *Journal of Nursing Research*, 17(4), 233–240.
15. Linardon, J., Kothe, E. J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019), Efficacy of psychotherapy for bulimia nervosa and binge-eating disorder on self-esteem improvement: Meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, 27(2), 109–123.
16. MacDonald, T. K., & Martineau, A. M. (2002), Self-esteem, mood, and intentions to use condoms: When does low self-esteem lead to risky health behaviors?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(3), 299–306.
17. Marshall, S. L, Parker, P. D, Ciarrochi, J. Sahdra, B., Chris J., Heaven. P.(2015), Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample, *Personality and Individual Differences*, Volume 74, February 2015, Pages 116–121
18. Meškauskienė, A. (2013), Schoolchild's self-esteem as a factor influencing motivation to learn. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 83, 900–904.
19. Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019), Self-esteem and mental health in adolescents-level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1–2).
20. Monto, M. Zgourides, G. & Harris, R. (2014), Empathy, Self-Esteem, and the Adolescent Sexual Offender, *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, Volume 10, Number 2, 127–140.
21. Park, K., and Park, H. (2015), Effects of Self-esteem Improvement Program on Self-esteem and Peer Attachment in Elementary School Children with Observed Problematic Behaviors. *Asian Nursing Research*, (9). 53–59.
22. Post, P. (1999), Impact of child-centered play therapy on the self-esteem, locus of control, and anxiety of at-risk 4th, 5th, and 6th grade students. *International Journal of Play Therapy*, 8(2), 1.

23. Rosenberg, M. (1979), *Conceiving the self*. New York: basic Books.
24. Salovey, P, Stroud, L R, Woolery, A and Epel, E S (2002). "Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports", *Psychology and Health*, vol. 17 no.5, pp.611–627.
25. Sungur, G. (2015), *The Effect of Online Self–Esteem and Awareness Training Program on University Students*. *Procedia–Social and Behavioral Sciences*, 197, 476–481.
26. Tafarodi, R. W. & Sawan, W. B. (2003), *Two dimensional self–esteem: theory and measurement*. *Personality and Individual Differences*; 31: 653–73.