

مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت استرس در افزایش عزت نفس و شادکامی دانش آموزان دختر و پسر ابتدایی

علی آسایش^۱، پریسا زهرابی^۲، مریم فیض بخش واقف^۳، فاطمه حسن نیا خمیرانی^۴، آزاده سلمان پور^۵، سلیمان کابینی مقدم^۶

^۱ دکترای روانشناسی و مدرس مؤسسه عالی شهریار آستارا، آستارا، ایران.

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران.

^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، تهران، ایران.

^۴ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران.

^۵ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

^۶ دکترای روانشناسی تربیتی و مدرس دانشگاه پیام نور رشت، رشت، ایران.

نام نویسنده مسئول:

علی آسایش

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت استرس در افزایش عزت نفس و شادکامی دانش آموزان دختر و پسر ابتدایی بود که به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر و پسر پایه پنجم شهرستان رشت در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان (۱۵ نفر دختر و ۱۵ نفر پسر) بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه‌های عزت نفس روزنبرگ (۱۹۷۹)، شادکامی آکسفورد تجدید نظر شده آرگیل (۲۰۰۲) و آموزش مدیریت استرس گروهی آنتونی و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد. داده‌های پژوهش با تحلیل کوواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که تأثیر آموزش مدیریت استرس در افزایش عزت نفس در بین دانش‌آموزان متفاوت بود. به طوری که میزان افزایش نمره عزت نفس دانش‌آموزان دختر در مرحله پس‌آزمون بیشتر از دانش‌آموزان پسر بود ($P < 0/01$). تأثیر آموزش مدیریت استرس در افزایش شادکامی در بین دانش‌آموزان متفاوت بود. به طوری که میزان افزایش نمره شادکامی دانش‌آموزان دختر در مرحله پس‌آزمون بیشتر از دانش‌آموزان پسر بود ($P < 0/01$).

واژگان کلیدی: مدیریت استرس، عزت نفس، شادکامی، دانش آموزان ابتدایی.

مقدمه

عزت نفس^۱ یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد و شکوفایی انسان ها است که در دهه های اخیر مورد توجه بسیاری از روان شناسان و پژوهشگران امور تربیتی قرار گرفته است. عزت نفس به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت می کند. افراد با بررسی نحوه کنار آمدن با استانداردها و ارزش های مورد نظر خود و مقایسه چگونگی عملکرد خود با دیگران به این قضاوت دست می یابند. عزت نفس چگونگی احساس خود درباره خود است و بر همه افکار، ادراکات، هیجانات، آرزوها، ارزش ها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار آدمی می باشد. بنابراین، عزت نفس هسته مرکزی ساختارهای روانشناختی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطر وی را فراهم می آورد. عزت نفس نقش محافظت کننده ای در مقابله با فشارهای روانی دارد که از فرد در مقابل وقایع فشار آور منفی زندگی حمایت می کند. فردی که از ارزشمندی بالایی برخوردار است، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشار آور بیرونی بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان روانی مواجه شود. عزت نفس پائین به عنوان عامل خطر برای پرخاشگری، بزهکاری، سوء مصرف مواد، افسردگی، عملکرد ضعیف تحصیلی، همسر آزاری، کودک آزاری و نظایر آن مشاهده شده است. اخیراً برخی سیاستمداران و مسئولان مدارس پیشنهاد کرده اند که مدارس و دیگر مؤسسات اجتماعی باید برنامه هایی برای ارتقای عزت نفس افراد طراحی کنند. این پیشنهاد بر این فرض استوار است که عزت نفس علت و نه معلول مشکلات اجتماعی است، مستقل از موقعیت های خاص وجود دارد و می تواند با مداخلات خارجی ارزیابی شود. بی تردید عزت نفس یکی از مهم ترین و اساسی ترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ویژگی های رفتاری ما است. توجه به این امر، به ویژه در مورد دانشجویان از اهمیت خاصی برخوردار است [۱].

عزت نفس به عنوان دیدی سالم در مورد خود در نظر گرفته می شود، یعنی فرد به طور واقع بینانه کمبودهای خود را در نظر بگیرد و در عین حال دید انتقادی شدیدی نسبت به آن ها نداشته باشد. فرد دارای عزت نفس مثبت خود را به شیوه ای مثبت ارزیابی می کند و در مورد نقاط قوت خود احساس خوبی دارد. احساس رضایت از بیشتر جنبه های خود، به این معنی نیست که فرد هیچ تمایلی به تغییر آن ها ندارد بلکه بر خلاف آن، این افراد اغلب در جهت بهبود نقاط ضعف خویش تلاش می کنند و آنان در صورت نرسیدن به هدف، خود را می بخشند. فرد دارای عزت نفس ضعیف، اغلب نگرش «خودکاذبی^۲» را نسبت به جهان نشان می دهد و به صورتی ناامیدانه تلاش می کند تا به دیگران و به خود تفهیم کند که فردی با کفایت است، یا این که ممکن است چنین فردی از ترس این که مبدا دیگران سرانجام او را طرد کنند، از برخورد با آن ها ترس داشته باشد و گوشه گیری نماید [۲].

تفاوت های فردی در عزت نفس، رفتارهای متفاوتی مانند، رقابت و جذابیت و پیشرفت و کمک کردن را تحت تأثیر قرار می دهد. بررسی ها نشان داده است که میزان عزت نفس افراد یکسان نیست و بر حسب عوامل مختلف تغییر می یابد. افراد دارای سطوح بالای عزت نفس که تلاش می کنند تا احساس ارزشمندی خود را با دستیابی کیفیت های با ارزش اجتماعی حفظ کنند، خواستار موفقیت اند. در حالی که افراد با سطوح بالای عزت نفس در جستجوی راهی برای گذار موفقیت آمیز و ارتقای جایگاه خود در موقعیت ها هستند و به خطر کردن برای تکمیل این موقعیت ها علاقه نشان می دهند، سطح پایین عزت نفس، اغلب رفتار فرد را در موقعیت های مواجهه با خطر متزلزل می سازد. در چنین موقعیت هایی افراد با سطوح پایین عزت نفس به مکانیزم های اجتنابی متوسل می شوند. در پژوهشی معلوم شد که آن هایی که از لحاظ عزت نفس پایین ارزیابی شده بودند در مقایسه با آن هایی که عزت نفس بالایی داشتند، مشکلات اجتماعی به مراتب بیشتری در سازگاری کنار آمدن با دیگران تجربه کردند. با توجه به اهمیت عزت نفس در شکل گیری رفتارها و سطوح موفقیت و ضرورت دستیابی به عوامل مؤثر بر عزت نفس و دریافتی دقیق از ماهیت این مفهوم گسترده های متنوعی از عزت نفس مطرح شده است که هر یک بر مبنای دیدگاه خود، ماهیت عزت نفس را توجیه می کنند [۳]. عزت نفس ارتباط تنگاتنگی با سلامت روانی فرد دارد، چون عزت نفس نشانه محکمی از ثبات هیجانی و سازگاری با مطالبات زندگی و قوی ترین پیش بینی کننده بهزیستی فرد است. عزت نفس به کیفیت های مثبت دیگری مانند رضایت از زندگی، سازگاری مثبت اجتماعی، مواجهه با استرس و همچنین به رفتارهای بهداشتی و پیشرفت مربوط است [۴].

از طرف دیگر آدمی از دیرباز جستجوگر شیوه های رسیدن به خوشبختی بوده است. وی همواره با این پرسش روبرو بوده است که چه چیز موجب خشنودی و شادکامی^۳ او در زندگی می شود. روانشناسی مثبت نگر، خواهان تغییر از پرداختن به ترمیم آسیب ها به سوی بهینه کردن کیفیت زندگی است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان ها به عنوان سپری، در برابر بیماری روانی بهره گیرد. واژه شادکامی بیانگر ارزیابی کمال مطلوب از زندگی نیست، بلکه بیانگر یک درجه یا میزان است. همانند مفاهیم طول و وزن، بیشتر یا کمتر بودن چیزی. به عبارت دیگر، واژه شادی، میزان خوشایندی زندگی را می رساند. واژه شادکامی وقتی به کار می رود که فرد درباره زندگی خود یک

1- Self-Esteem

2- Artificially

3- Happiness

قضاوت کلی می کند. قضاوت به یک فعالیت عقلانی اشاره دارد. قضاوت کلی یعنی ارزیابی تجارب پیشین و پیش بینی تجارب آتی. به عبارت بهتر، شادکامی جمع ساده لذات نیست، بلکه شناختی است که فرد از بررسی تجارب مختلف به دست می آورد. واژه شادکامی برای اشاره به جنبه خاصی از زندگی به کار نمی رود، بلکه کل زندگی فرد را مدنظر دارد، البته به این معنی نیست که به تمام وقایع زندگی خود ارزش یا وزن واحدی داده شود، بلکه منظور این است که فرد برای ابراز میزان نشاط خود، برداشت خود از یکی از ابعاد و وقایع زندگی اش را ملاک قرار می دهد [۵].

بیان مسأله

یکی از پایه‌های اساسی شخصیت آدمی، احساس عزت نفس است. این حس از مجموع افکار، احساس ها، عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می شود و احساس می شود که شخص منفور یا دوست داشتنی هست؛ خود را دوست دارد یا ندارد. مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که از فرد از خود دارد باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن، و یا برعکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشد. عزت نفس از خودپنداره متفاوت است. خودپنداره عبارت است از مجموعه ویژگی‌هایی است که فرد برای توصیف در زمینه‌های جسمانی، عقلانی، اجتماعی و ... به کار می برد. مثلاً یک فرد ممکن است خودش را یک فوتبالیست خوب یا فرد نسبتاً خوبی بداند که این‌ها محتوای خودپنداره را تشکیل می دهد اما عزت نفس ارزشی است که اطلاعات درون خودپنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایی که در او هست ناشی می شود [۶]. عزت نفس را می توان به عنوان میزان ارزشی که ما برای خود قابل می شویم در نظر گرفت. مطالعات حاکی از این است که آگاهی یا برداشت ما از خود بیشتر ناشی از تجربه‌های اجتماعی ماست. ما خود را آنگونه می بینیم که فکر می کنیم دیگران ما را می بینند [۶].

شاملو (۱۳۸۳) در کتاب بهداشت روانی از عزت نفس به عنوان احساس ارزش نام برده است و چنین توصیف می نماید؛ عزت نفس، احساس ارزش، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویش احساس می کند. احساس ارزش به خویش همانند تصویر خویش، یک هسته مرکزی دارد که همراه با یک سلسله احساس ارزش پیرامونی در ارتباط است و هر چه خود ایده آل به خویش فرد نزدیکتر باشد احساس ارزش فرد بیشتر و متعادل تر است. ماسن عزت نفس را ارزیابی و ارزشیابی فرد نسبت به خویش تعریف می کند. کرسی^۴ (۱۹۹۹) عزت نفس را یک نگرش خویش پذیر^۵، خودتأییدی^۶ و حرمت نفس^۷ تعریف نمود. از نظر لازاروس عزت نفس یعنی غرور و افتخار به خود، زمانی که فرد به نقایص خود آگاه است و آن ها را می پذیرد که نیروهای ذاتی و کیفیات مثبت خود را می پروراند. برانو^۸ عزت نفس را بدین معنا می داند که شخص بر احساس ادراکی که از موقعیت شخصی خود در ذهن دارد تا چه میزان خود را در رده بالا یا پایین قرار می دهد. راجرز عزت نفس را ارزیابی مداوم فرد نسبت به ارزشمندی خویش می داند. ساندفرد و فرانک^۹ (۱۹۵۶) بیان می کنند که مقدار ارزشی که ما به خود نسبت می دهیم عزت نفس نامیده می شود و به عبارتی دقیق تر، عزت نفس مقدار ارزشی است که ما فکر می نیم دیگران برای ما به عنوان یک شاخص قائل هستند [۷].

کوپر اسمیت^{۱۰} (۱۹۶۷) عزت نفس را اصطلاحی می داند که برای توصیف بعد ارزشی مفهوم «خود» (یعنی احساس ارزشی که شخص برای خود قائل می باشد) به کار می رود بنابراین عزت نفس یک ارزشیابی فردی است که معمولاً با توجه به خویش حفظ می شود، این مفهوم قضاوت فردی از شایستگی است که ویژگی تمام شخصیت است نه یک نگرش لحظه‌ای یا اختصاصی برای موقعیت خاص. وی عزت نفس را «خویش پذیر» می داند که ارزیابی خود درباره ارزشمندی جذابیت، شایستگی، کفایت، قدر و منزلت و توانایی جهت ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد ناشی می شود. بالبی^{۱۱} (۱۹۷۳) عزت نفس را قسمتی از شخصیت می داند و اهمیت کسب امنیت در دوران کودکی را نیز به عنوان اصل کلی و پایه‌ای برای درونی کردن اعتماد به خود مطرح می کند. مازلو^{۱۲} (۱۸۹۹) می گوید: «همه افراد به یک ارزشیابی ثابت و استوار و معمولاً عالی از خودشان «عزت نفس» نیاز دارند». هم چنین او به اهمیت ارضای نیازهای پایه در دو سال اول زندگی اشاره می کند. اگر در این سال های اولیه کودک احساس امنیت و قوت کند هنگام روبرو شدن با مسائل بزرگسالی نیز همین گونه خواهد بود. بدون محبت و احساس ایمنی کافی و احساس حرمت در دوران کودکی، برای نفس دشوار است که در بزرگسالی تا درجه شکوفا

4- Corsini

5- Self-Acceptance

6- Self-Approval

7- Self-Regard

8- Brano

9- Sandferd & Frank

10- Coopersmith

11- Bawlbly

12- Maslow

شدن رشد ترقی کند [۸]. از ابعاد عزت نفس می توان به بعد اجتماعی، تحصیلی، جسمانی، خانوادگی و عزت نفس عمومی اشاره کرد [۹]. نتایج تحقیقات زیادی نشان می دهد که آموزش مهارت ابراز وجود بر رفتار عزت نفس افراد تحت آموزش مؤثر می باشد. از طرفی یافته های پژوهشی مؤید این مهم است که عزت نفس بالا می تواند بر عملکرد تحصیلی، ارتباطات بین فردی، مشارکت در کار تیمی، کسب موفقیت، کنترل خشم و شاد بودن افراد، مؤثر باشد که بهبود این مهارت ها می تواند عاملی برای حفظ سلامت روان فرد گردد. بهره مندی از عزت نفس، بخشی از سلامت روانی به شمار می رود زیرا برخورداری از عزت نفس به عنوان عامل مرکزی و اساسی سازگاری عاطفی- اجتماعی تلقی می شود [۱۰].

یکی دیگر از مفاهیم بسیار مهم و قابل توجه در حوزه روانشناسی، موضوع شادکامی است. شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد؛ یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان های مثبت هستند و دیگری، ارزشیابی شناخت رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است [۱۱]. به عقیده برنر^{۱۳} (۱۹۹۸)، شادکامی متغیری است که پایه زیست شناختی دارد و بر اثر عوامل محیطی و موقعیتی ایجاد نمی شود. از دیدگاه اشنايدر^{۱۴} (۱۹۹۱) شادکامی نگرشی است که افراد را در رویارویی با رویدادهای دشوار در مقابل افتادن در گرداب بی تفاوتی، ناامیدی و افسردگی مقاوم می سازد. شوارز و استراک^{۱۵} (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام، کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می کنند که به شادمانی آن ها منجر شود. داینر^{۱۶} (۲۰۰۲) معتقد است که شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف است [۱۱].

آرجیل و مارتین^{۱۷} (۱۹۹۵) بر این باور هستند که مردم در نگاه خود به شادکامی دو برداشت دارند؛ الف) ممکن است حالات هیجانی مثبتی را عنوان نمایند ب) شادکامی را راضی بودن از زندگی به طور کلی و یا بیشتر جنبه های آن بدانند. بنابراین به نظر می رسد که شادکامی دو جزء اساسی، عاطفی و شناختی دارد. شادکامی متضاد افسردگی نیست، اما نبود افسردگی شرط لازم برای رسیدن به شادکامی است. آرجیل و همکاران (۱۹۹۵) بیان می کنند که سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از؛ هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. او و همکارانش دریافتند که روابط مثبت با دیگران هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن خود، دیگران و طبیعت نیز از اجزاء شادکامی هستند. آن ها در تحلیل عاملی خود هفت عامل زیر را به دست آوردند رضایت از زندگی، کارآمدی، اجتماعی بودن، شناخت مثبت، سلامتی، شادمانی و عزت نفس. علی پور و بالابر (۱۳۷۸) با اجرای پرسشنامه شادکامی آرجیل و همکارانش (۱۹۹۵) در ایران و تحلیل آن نهایتاً فقط به پنج عامل مهم از هفت عامل مذکور دست یافتند که این عوامل به ترتیب عبارت بودند از: رضایت، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی، عزت نفس. شادی حالتی هیجانی است که منجر به سرزندگی، چالاکی، رضایت مندی و علاقه مندی در افراد جامعه می شود. به اعتقاد روان شناسان، شادکامی دارای سه جزء اساسی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی. هم چنین برخی روان شناسان معتقدند: روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از مؤلفه های شادکامی و نشاط هستند [۱۲].

آرگایل و همکاران^{۱۸} (۱۹۸۹) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، عدم وجود عاطفه منفی و رضایت از زندگی می دانند. برخی دیگر از محققان بر این باورند که سلامت روانی یعنی ادراک مثبت فرد از رویدادها و شرایط زندگی، به طوری که فرد خوش بین عقیده دارد هر موقعیت و وضعیتی سرانجام، نتیجه مثبتی خواهد داشت [۱۳]. از دیدگاه لیوبومیرسکی و همکاران^{۱۹} (۲۰۱۰) افراد شاد تمایل دارند خود و دیگران را مثبت ببینند و وقایع را مثبت تفسیر نمایند. آنان به شکست، زیاد فکر نمی کنند و از فرصت هایی که به دست می آورند تصمیمات منطقی و درست می گیرند و خوش بینی واقع بینانه به وقایع دارند. مجموع، پژوهش ها و تحقیقات مربوط به شادی، نشان دهنده آن است که افراد شاد از نظر ساختار فکری، قضاوت و انگیزش با افراد ناشاد تفاوت دارند و از بازدهی فردی، خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی بالاتری برخوردار هستند. سلیگمن^{۲۰} (۲۰۰۷) پیش بینی کرده است که تا سال ۲۰۱۵ از هر دو نفر انسان ساکن روی کره زمین، یک نفر دچار افسردگی باشد، به همین دلیل امروزه، مطالعات مربوط به شادمانی و عوامل مرتبط با آن از جمله مهم ترین اولویت های روانشناسی قرار گرفته است. از آنجا که شادکامی یکی از مؤلفه های سلامت روان است و از طرف دیگر، ورزش در افزایش سلامت روان نقش

¹³- Barbener¹⁴- Shnyder¹⁵- Shwarz & Esrak¹⁶- Diener¹⁷- Argyle & Martin¹⁸- Argyle & et al¹⁹- Lyubomirsky²⁰- Seligman

اساسی دارد؛ بنابراین می توان گفت که انجام فعالیت های ورزشی باعث شادکامی بیش تر می شود. تحقیقات نشان می دهد که شادی با عواملی چون موسیقی، ورزش و عضویت در گروه های ورزشی با کارهای عام المنفعه و سلامت عمومی و انجام اعمال مذهبی رابطه دارد. یافته های پژوهش کشاورز (۱۳۸۹) حاکی از آن است که بین سن، جنس، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی، روابط خانوادگی و اجتماعی، خوش بینی نسبت به آینده و فعالیت مذهبی با شادکامی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد [۱۴].

علاوه بر موارد شرح بالا، استرس^{۲۱} یک واقعیت انکارناپذیر در زندگی کنونی است و گریز از آن امکان پذیر نیست. ضرورتی ندارد که استرس به طور کامل از زندگی حذف شود. بدون استرس، زندگی چنان ساکن و راکد خواهد شد که جز به تنبلی و رکود ذهنی نمی - انجامد اما از سوی دیگر، افزایش استرس نظام و سیستم تعادل بدن را به هم می ریزد و کارایی مطلوب را دچار اختلال می سازد. از این رو مدیریت استرس^{۲۲} تنها راه مقابله با استرس است که اکنون به شدت مورد توجه صاحب نظران بوده و کنفرانس ها و سمینارهای متعدد را در جهان به خود اختصاص داده است. حجم عظیمی از مقالات در حوزه مدیریت در این ارتباط به رشته تحریر درآمده است. استرس می تواند بازتاب روانی و جسمی داشته باشد. از جمله جنبه های روانی می توان بی میلی به معاشرت، کم اشتها، بی میلی به زندگی و ارتباط، افسردگی و از جمله عوامل جسمی به میگرن، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، بی خوابی، کمردرد مزمن و زخم معده اشاره کرد. اکثر ورزشکاران، حتی حرفه ای های باسابقه تا حدی در مقابله مؤثر با استرس شکست خورده اند. بیشتر ورزشکاران فارغ از ورزش، موقعیت بازی یا سطح رقابت در صورتی که درصدد عمل کردن در توانایی های خود و دستیابی به اهداف رقابتی باشند باید با استرس مقابله کنند [۱۵].

یکی از مؤثرترین اقداماتی که برای مقابله با استرس می توان انجام داد، آموزش مدیریت استرس است. آموزش مدیریت استرس آن گونه که توسط بک و همکاران^{۲۳} (۱۹۶۱) معرفی شده، بیش از حد مورد استقبال و همچنین مورد ارزیابی قرار گرفته و اثراثرین بوده است، فرض اساسی رفتاردرمانی شناختی این است که افراد با نحوه تعبیر رویدادها و موقعیت ها، در مشکلات روانشناختی خود و نشانه های خاص، دخالت زیادی دارند. این درمان بر این اساس استوار است که شناخت ها، هیجان ها و رفتارها به نحو چشمگیری بر یکدیگر تأثیر داشته، رابطه علت و معلولی دارند [۱۶]. درمان شناختی-رفتاری مدیریت استرس به خانواده ای از درمان های مدیریت استرس اطلاق می شود که بر رویکرد شناختی-رفتاری متمرکز است. مدیریت استرس، توانایی افراد را برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت های استرس آور افزایش می دهد. این مداخله شامل عناصری از جمله؛ افزایش آگاهی در زمینه استرس، آموزش تن آرامی، شناسایی افکار ناکارآمد، بازسازی شناختی، آموزش حل مسأله، مهارت های ابراز وجود و مدیریت خشم و زمان می باشد و هدف نهایی این تکنیک ها کاهش استرس و ارتقاء کیفیت زندگی مراجعان خواهد بود [۱۷].

با توجه به مطالب گفته شده در این پژوهش هم این سؤال مطرح است که آیا اثربخشی آموزش مدیریت استرس در افزایش عزت نفس و شادکامی دانش آموزان دختر و پسر ابتدایی تفاوت دارد؟ بر همین اساس جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان دختر و پسر پایه پنجم شهرستان رشت در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان (۱۵ نفر دختر و ۱۵ نفر پسر) بودند که به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها، از پرسشنامه های عزت نفس روزنبرگ^{۲۴} (۱۹۷۹)، شادکامی آکسفورد تجدید نظر شده آرگیل^{۲۵} (۲۰۰۲) و آموزش مدیریت استرس گروهی آنتونی و همکاران^{۲۶} (۲۰۰۷) استفاده شد. داده های پژوهش با تحلیل کوواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحقیق در شرح زیر آمده است.

یافته ها و نتیجه گیری

جهت آزمون فرضیه ها و با توجه به مقیاس اندازه گیری متغیرها که در سطح فاصله ای قرار دارند از آزمون های آمار استنباطی پارامتریک تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده گردید که نتایج آن به شرح زیر ارایه می گردد.

21- Stress

22- Stress Management

23- Beck & et al

24- Rosenberg

25- Argyle

26- Anthony & et al

جدول ۱. محاسبه آزمون کولموگروف-اسمیرنف متغیرهای پژوهش

متغیرها	آزمون کولموگروف-اسمیرنف	آماره	P
عزت نفس		۰/۶۲۵	۰/۲۲۹
شادکامی		۱/۹۸۷	۰/۰۶۹

نتایج جدول ۱، نتیجه آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای هر دو متغیر (عزت نفس و شادکامی) بزرگتر از ۰/۰۵ است که نشان می دهد توزیع داده ها در متغیرها نرمال می باشد.

جدول ۲. محاسبه میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

شاخص های آماری	میانگین	انحراف استاندارد
عزت نفس	۵۶/۹۸	۵/۴۹
شادکامی	۷۸/۵۰	۱۰/۱۹

نتایج جدول ۲، نتیجه یافته های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد برای هر دو متغیر (عزت نفس و شادکامی) می باشد. همانطوری که مشاهده می شود متغیر عزت نفس دارای میانگین ۵۶/۹۸ و انحراف استاندارد ۵/۴۹ و متغیر شادکامی نیز دارای میانگین ۷۸/۵۰ و انحراف استاندارد ۱۰/۱۹ می باشد.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین در مورد رعایت مفروضه همگنی واریانس ها در متغیرهای پژوهش

متغیرها	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
عزت نفس	۰/۷۸۸	۳	۵۶	۰/۵۰۵
شادکامی	۱/۱۱۲	۳	۵۶	۰/۲۰۳

با توجه به عدم معنی داری آزمون لوین در متغیرهای عزت نفس و شادکامی فرض همگنی واریانس در بین متغیرها برقرار بوده و استفاده از آزمون های پارامتریک بلامانع می باشد.

جدول ۴. آزمون ام باکس جهت بررسی همگنی کواریانس

آزمون ام باکس	F	df ₁	df ₂	سطح معنی داری
۱۷/۸۹۷	۱/۸۶۰	۹	۳۵۹۳۷/۹۵۵	۰/۰۵۳

به منظور بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس و کوواریانس، آزمون ام باکس انجام گرفت. آزمون ام باکس نشان می دهد با توجه به معنی دار نبودن مقدار $Sig = ۰/۰۵۳$ ، $F(۹, ۳۵۹۳۷/۹۵۵) = ۱/۰۰۸$ ، چون سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ می باشد، شرط همگنی ماتریس های واریانس-کواریانس برقرار است.

جدول ۵. تحلیل کواریانس چندمتغیری بر متغیرهای مورد مطالعه به صورت ترکیبی

آزمون	Value	F	H. Df	E. Df	Sig.	Eta
اثر پیلای	۰/۹۵۲	۱۶/۹۵۲	۶/۰۰	۱۱۲/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۴۷۶
لامبدای ویلکز	۰/۰۷۹	۴۷/۰۸۶	۶/۰۰	۱۱۰/۶۸	۰/۰۰۰	۰/۷۲۰
اثر هتلینگ	۱۱/۳۴۶	۱۰۲/۱۱۳	۶/۰۰	۱۰۸/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۵۰
بزرگ ترین ریشه روی	۱۱/۳۱۲	۲۱۱/۱۵۱	۳/۰۰	۵۶/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۱۹

همان طور که در جدول ۵ مشاهده می شود تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد که بین دو گروه در متغیرهای مورد مطالعه تفاوت معنی داری وجود دارد ($WilkS=0.079$, $F=47.086$, $p<0.001$, $Eta=0.720$). همچنین سطوح معناداری همه آزمون ها قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری را مجاز می شمارد. این نتایج نشان می دهند که دو گروه حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی دار وجود دارد. مجذور اتا (که در واقع مجذور ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته و عضویت گروهی است) نشان می دهد که تفاوت بین دو گروه در متغیرهای مورد مطالعه معنادار می باشد و میزان این تفاوت ۰/۷۲۰ است؛ ۷۲/۰ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه، ناشی از تأثیر متقابل متغیرها می باشد.

جدول ۶. مطالعه اثربخشی آموزش مدیریت استرس در افزایش عزت نفس دانش آموزان

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	ضریب اتا
پیش آزمون	۴۲۱۰۱۱/۲۶	۱	۴۲۱۰۱۱/۲۶	۵۷۲۲/۲۹	۰/۰۰۰	۰/۹۹۰
گروه	۳۰۰۲۰/۶۰	۳	۱۰۰۰۶/۸۶	۱۳۶/۰۱	۰/۰۰۰	۰/۸۷۹
خطا	۴۱۲۰/۱۳	۵۶	۷۳/۵۷			

نتایج تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش آزمون نشان داد که نمره عزت نفس دانش آموزان دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی داری نداشتند. در واقع اثرات نمرات پیش آزمون بر پس آزمون معنی دار نبود. با کنترل این رابطه غیرمعنی دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین نمره عزت نفس دانش آموزان دو گروه از لحاظ آماری معنی دار است ($P<0.001$). به عبارت دیگر، آموزش مدیریت استرس باعث افزایش عزت نفس دانش آموزان در مرحله پس آزمون شده است. در همین رابطه داده های مربوطه نشان می دهد که میزان افزایش نمره عزت نفس دانش آموزان دختر در مرحله پس آزمون بیشتر از دانش آموزان پسر است. مجذور اتا یا ضریب تأثیر حاکی از آن است که مداخله های مورد مطالعه باعث افزایش ۸۷/۹ درصدی نمره عزت نفس بین دانش آموزان شده است. با توجه به نتیجه فوق، فرضیه اول تأیید می شود.

جدول ۷. مطالعه اثربخشی آموزش مدیریت استرس در افزایش شادکامی دانش آموزان

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	ضریب اتا
پیش آزمون	۶۳۳۷۵/۰۰	۱	۶۳۳۷۵/۰۰	۳۴۷۱/۶۹	۰/۰۰۰	۰/۹۸۲
گروه	۱۰۲۲/۲۶	۳	۱۹۰۶/۲۴	۱۰۴/۴۲	۰/۰۰۰	۰/۸۴۸
خطا	۷۰۱۱۶/۰۰	۵۶	۱۸/۲۵			

نتایج تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش آزمون نشان داد که نمره شادکامی دانش آموزان دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی داری نداشتند. در واقع اثرات نمرات پیش آزمون بر پس آزمون معنی دار نبود. با کنترل این رابطه غیر معنی دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین نمره شادکامی دانش آموزان دو گروه از لحاظ آماری معنی دار است ($P<0.001$). به عبارت دیگر، آموزش مدیریت استرس باعث افزایش شادکامی دانش آموزان در مرحله پس آزمون شده است. در همین رابطه داده های مربوطه نشان می دهد که میزان افزایش نمره شادکامی دانش آموزان دختر در مرحله پس آزمون بیشتر از دانش آموزان پسر است. مجذور اتا یا ضریب تأثیر حاکی از آن است که مداخله های مورد مطالعه باعث کاهش ۸۴/۸ درصدی نمره شادکامی بین دانش آموزان شده است. با توجه به نتیجه فوق، فرضیه دوم تأیید می شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده از بررسی فرضیه ها به شرح ذیل می باشد:

فرضیه اول: تأثیر آموزش مدیریت استرس در افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است.

نتایج تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش‌آزمون نشان داد که نمره عزت نفس دانش آموزان دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی‌داری نداشتند. در واقع اثرات نمرات پیش‌آزمون بر پس‌آزمون معنی‌دار نبود. با کنترل این رابطه غیرمعنی‌دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین نمره عزت نفس دانش آموزان دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار است ($P < 0.01$). به عبارت دیگر، آموزش مدیریت استرس باعث افزایش عزت نفس دانش آموزان در مرحله پس‌آزمون شده است. در همین رابطه داده‌های مربوطه نشان می‌دهد که میزان افزایش نمره عزت نفس دانش آموزان دختر در مرحله پس‌آزمون بیشتر از دانش آموزان پسر است. مجذور اتا یا ضریب تأثیر حاکی از آن است که مداخله‌های مورد مطالعه باعث افزایش ۸۷/۹ درصدی نمره عزت نفس بین دانش آموزان شده است. با توجه به نتیجه فوق، فرضیه اول تأیید می‌شود. این یافته در راستای پژوهش‌های پسند و قره‌چاهی (۱۳۹۶)، آن‌جانگ و همکاران^{۲۷} (۲۰۱۷) و دوبرسک و آرلانو^{۲۸} (۲۰۱۸) قرار دارد. در همین رابطه لیمبرسکی، تکاچ و دیماتو^{۲۹} (۲۰۱۳) اظهار می‌کند زمینه‌های تحصیلی عزت نفس با ارزش‌هایی فرد از خودش به عنوان یک دانش‌آموز سر و کار دارد. از جنبه تحصیلی عزت نفس با ارزشیابی فرد از خودش به عنوان یک دانش‌آموز سر و کار دارد. از جنبه تحصیلی، کودک و نوجوان خود را به عنوان یک دانش‌آموز ارزیابی می‌کند. البته این امر، صرفاً یک ارزیابی از توانایی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی نیست و به راحتی می‌توان جایگاه تحصیلی یک فرد را مشخص کرد. مگر این که فاصله او با دیگران را محاسبه نمود. اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی خود را برآورده سازد (طبیعتاً این استانداردها به وسیله خانواده، معلمین و دوستان شکل گرفته‌اند) دارای عزت نفس تحصیلی مثبت خواهد بود. یعنی از ملاک و یا معیار پیشرفت تحصیلی برای قبول شدن در یک سال تحصیلی باشد، و وی بتواند به چنین معیاری دست یابد، دارای عزت نفس تحصیلی مثبتی است.

فرضیه دوم: تأثیر آموزش مدیریت استرس در افزایش شادکامی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است.

نتایج تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش‌آزمون نشان داد که نمره شادکامی دانش آموزان دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی‌داری نداشتند. در واقع اثرات نمرات پیش‌آزمون بر پس‌آزمون معنی‌دار نبود. با کنترل این رابطه غیرمعنی‌دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین نمره شادکامی دانش آموزان دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار است ($P < 0.01$). به عبارت دیگر، آموزش مدیریت استرس باعث افزایش شادکامی دانش آموزان در مرحله پس‌آزمون شده است. در همین رابطه داده‌های مربوطه نشان می‌دهد که میزان افزایش نمره شادکامی دانش آموزان دختر در مرحله پس‌آزمون بیشتر از دانش آموزان پسر است. مجذور اتا یا ضریب تأثیر حاکی از آن است که مداخله‌های مورد مطالعه باعث کاهش ۸۴/۸ درصدی نمره شادکامی بین دانش آموزان شده است. با توجه به نتیجه فوق، فرضیه دوم تأیید می‌شود. این یافته در راستای پژوهش‌های صفری و امیدی (۱۳۹۵)، باقری و همکاران (۱۳۹۰) و کالینز و همکاران^{۳۰} (۲۰۱۸) قرار دارد. در همین رابطه آرچیل و مارتین^{۳۱} (۱۹۹۵) بر این باور هستند که مردم در نگاه خود به شادکامی دو برداشت دارند؛ الف) ممکن است حالات هیجانی مثبتی را عنوان نمایند (ب) شادکامی را راضی بودن از زندگی به طور کلی و یا بیشتر جنبه‌های آن بدانند. بنابراین به نظر می‌رسد که شادکامی دو جزء اساسی، عاطفی و شناختی دارد. شادکامی متضاد افسردگی نیست، اما نبود افسردگی شرط لازم برای رسیدن به شادکامی است. آرچیل و همکاران (۱۹۹۵) بیان می‌کنند که سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از؛ هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. او و همکارانش دریافتند که روابط مثبت با دیگران هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن خود، دیگران و طبیعت نیز از اجزاء شادکامی هستند. شادی حالتی هیجانی است که منجر به سرزندگی، چالاکی، رضایت‌مندی و علاقه‌مندی در افراد جامعه می‌شود. به اعتقاد روان‌شناسان، شادکامی دارای سه جزء اساسی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی. هم‌چنین برخی روان‌شناسان معتقدند؛ روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از مؤلفه‌های شادکامی و نشاط هستند.

²⁷ EunJung & et al

²⁸ Dobersek & Arellano

²⁹ Lymbmirsky, Tkach & Dimatteo

³⁰ Collins & et al

³¹ Argyle & Martin

منابع و مراجع

- [۱] لویی، فاطمه و صفرزاده، سحر. (۱۳۹۵). اثربخشی قصه درمانی بر کمروبی، افسردگی و عزت نفس کودکان پیش دبستانی شهرستان اهواز. مجله پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۶(۲)، ۴۷-۳۲.
- [۲] برقی، زیبا؛ پیرحیاتی، زهره و پیرقلی، فاطمه. (۱۳۹۶). نقش عزت نفس، استرس ادراک شده، ناگویی هیجانی و اجتناب شناختی در پیش بینی عملکرد جنسی زنان بارور و نابارور. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی دانشگاه پیام نور تهران جنوب.
- [3] McMullin, J. & Cairnay, J. (2014). Self - esteem and intersection of age, class and gender. *Aging Study*, 18(8), 75 - 90.
- [۴] معمارباشی، مژگان؛ صبری نظرزاده، راشین و عبدخدایی، محمدسعید. (۱۳۹۱). رابطه احساس انسجام و عزت نفس با عملکرد شغلی. نشریه مشاوره شغلی و سازمانی، ۴(۱۲)، ۷۸-۶۶.
- [۵] جباری، متین. (۱۳۹۲). رابطه بین باورهای فراشناختی با هوش معنوی، شادکامی روانشناختی در افراد مبتلا به سوء مصرف مواد مخدر شهر رشت. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات گیلان.
- [6] Mitrovic, M.; Pesic, M. Stojanovic, D. & Milicevic, N. (2014). Personality Traits and Global Self-esteem of Alcohol Addicts *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 127(22), 255-259.
- [7] Brown, N.W., & Cross, J.R. (2015). Comparing the self concept of children with cerebral palsy to the perceptions of their parents. *Disability and Rehabilitation*, 33(3), 385- 393.
- [۸] ابراهیمی، احمد. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر میزان عزت نفس دانش آموزان نابینا. نشریه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۲(۶)، ۵۶-۴۴.
- [۹] بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان های تهران. مجله روان شناسی و دین، ۴(۲)، ۳۲-۲۰.
- [10] Van Vugt, Z., Dekovic, T., Prinzie, P., Stams, I. & Asscher, W. (2013). Social skills training to increase self- concept in children with ADHD. *Journal of Clinical Child And Adolescent Psychology*, 50(12), 140-53.
- [۱۱] ورعی، حمیده؛ عسکری زاده، قاسم و باقری، مسعود. (۱۳۹۶). مقایسه مؤلفه های بهزیستی معنوی با شادکامی و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه شهید باهنر و حوزه های علمیه شهر کرمان. پژوهش در دین و سلامت، ۳(۵۵)، ۶۷-۵۵.
- [۱۲] بندانی، احسان؛ بیرانوند، رضا؛ مهران فر، شهرزاد؛ احمدی، صادق؛ پلارک، فردوس؛ مدملی، یعقوب؛ داوودی، سعید و نجاریان، مهیار. (۱۳۹۴). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با احسان شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول. فصلنامه علمی- پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۵(۲)، ۱۲۴-۱۰۹.
- [13] Lyubomirsky, S., Sheldon, K. & Schkade, D. (2010) pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *The General psychology*, 9(2). 111- 131.
- [۱۴] باقری، فریبرز؛ اکبری زاده، فاطمه و حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۰). رابطه بین هوش معنوی و شادکامی و متغیرهای دموگرافیک در پرستاران بیمارستان فاطمه الزهرا و بنت الهدی شهرستان بوشهر. فصلنامه طب جنوب، ۱۴(۴)، ۲۶۳-۲۵۶.
- [15] Peterson, R. (2014). Religious involvement and subjective wellbeing. *Journal of Health and social Behavior*, 32, 80- 99.
- [16] Dorsey, SH, Briggs, E. & Woods, B. (2011). Cognitive-behavioral treatment for posttraumatic stress disorder in children and adolescents. *Child Adolesc Psychiatric Clin*, 20, 255-69.
- [۱۷] ایران پور، سیده ماهرخ؛ عرفانی، نصراله و ابراهیمی، محمداسماعیل. (۱۳۹۶). پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس چشم اندازهای زمانی دانشجویان. مجله روان پرستاری، ۵(۶)، ۱۴-۸.