

اثر بخشی آموزش فراشناخت بر عزت نفس دانش آموزان

مطهره احمدزاده

کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه پیام نور قزوین

چکیده

آموزش و پرورش زیر بنای اصلی و عمده شخصیت و دیدگاه های مردمی و رشد ابعاد وجود آدمی است. به همین جهت نظام آموزش و پرورش به عنوان بنیادی ترین نهاد جامعه نقش اساسی ایفا می کند. این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش فراشناخت بر عزت نفس دانش آموزان شهر شیراز انجام شد. این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. افراد گروه آزمایش تحت درمان فراشناختی در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای قرار گرفتند. این جلسات شامل: معارفه و ارزیابی، معرفی بیماری و ترسیم نمودار فراشناختی آن، آموزش تکنیک فاصله گرفتن از ذهن آگاهی، ارزیابی فراباورهای مثبت، آموزش جهت درگیر شدن با نشخوار فکری، رویکردهای رفتاری درمان بود. نتایج پژوهش نشان داد که مقدار $F=78/32$ محاسبه شده از مقدار بحرانی آن در $0/01$ آلفا بزرگتر است. بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می توان چنین نتیجه گیری کرد که پس از حذف تاثیر پیش آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش با میانگین (۳۱/۷۳) و کنترل (۲۱/۴) در آزمون وجود دارد. به عبارتی دیگر آموزش فراشناخت موجب افزایش عزت نفس دانش آموزان در گروه آزمایش شده است. در نتیجه آن چه که جلسات آموزش مفاهیم فراشناخت، برای دانش آموزان حاضر در این پژوهش به ارمغان آورده است، پذیرش این اصل است که ادراک های آن ها از واقعیت باعث کاهش عزت نفس در آنان شده است. لذا با توجه به تغییر نگرش آنان در طول جلسات چنین انتظار می رفت که بتوانند افکار و احساسات منفی خود را کنار گذاشته و عزت نفس از دست رفته خود را بازیابند.

واژگان کلیدی: آموزش فراشناخت، عزت نفس، دانش آموزان