

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مشخص نمودن تأثیر آموزش مصون سازی در مقابل اضطراب بر میزان اعتماد به نفس و عزت نفس دانش آموزان دوره ی دبیرستان شهر رشت انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را ۱۵۰۰ نفر از دانش آموزان دبیرستان های دوره ی اول و دوم ناحیه های ۱ و ۲ شهر رشت که در نیمه دوم سال تحصیلی ۹۴-۹۵ در حال تحصیل بودند را شامل می شدند. تعداد ۳۰۰ نفر (۱۰۰ دختر و ۲۰۰ پسر) انتخاب شدند و بعد از اجرای پرسشنامه های اعتماد به نفس و عزت نفس ، از بین کسانی که پایین ترین نمره را بدست آوردند ۶۰ نفر انتخاب و به روش تصادفی ساده در دو گروه ۳۰ تایی قرار داده شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به معنای ۱۲ ساعت آموزشی طی دو ماه تحت آموزش مصون سازی در مقابل اضطراب قرار گرفتند. پس از اتمام برنامه آموزشی، پس آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و نتایج به دست آمده با استفاده از شاخص آماری تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مصون سازی در مقابل اضطراب بر میزان افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در سطح $p < 0,05$ معنا دار بوده است، بنابراین می توان نتیجه گرفت آموزش مصون سازی در مقابل اضطراب بر افزایش اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس مؤثر است.

کلید واژه ها : آموزش مصون سازی در مقابل اضطراب، اعتماد به نفس، عزت نفس، دانش آموزان.

Abstract

This study aimed to determine the Effect of hedging against anxiety on the confidence and self-esteem of high school students was conducted in Rasht. The study sample of 1,000 high school students during the first and second zones 1 and 2 Rasht 94-95 in the second half of the school year were included in the study. A total of 300 patients (100 male and 200 female) were selected And after the self-confidence and self-esteem questionnaires, among those who received the lowest score, 60 were selected and randomly placed in two groups of 30. The experimental group for 8 sessions of 90-minute tutorial means 12 hours during two months of training were hedging against anxiety. After completing the training program, post-test was administered to both groups and the results obtained by using ANCOVA analysis indicated that Training hedging against anxiety, the enhanced self-confidence and self-esteem has been a significant level in $p < 0,05$.

So it can be concluded training hedging against an increase in confidence and increased anxiety on their self-esteem.

Keyword : Education hedging against anxiety, self-confidence, self-esteem, students.