Original Article

Efficacy of educational workshop on self-esteem of students at Kashan university of medical sciences

Omidi A*, Akbari H, Jaddy-Arani T

Department of Biostatistics and Public Health, Faculty of Health, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, I. R. Iran.

Received October 30, 2010; Accepted April 10, 2011

Abstract:

Background: Self-esteem, a sublime mental feeling highly effective for improving physical and mental health, can be considered as one of the areas of vulnerability to depression disorders. The purpose of this study was to promote the self-esteem of students using the educational workshop held at Kashan university of medical sciences.

Materials and Methods: This experimental study with a random-allocation block design was performed on 106 students (54 in the experimental group and 52 in control group) at Kahsan university of medical sciences. A six-hour training workshop was held for the experimental group and an Eysenck self-esteem questionnaire for one-month post-workshop follow up. Finally, the average scores of self-esteem in two groups, before and after the intervention, were reported.

Results: The mean score of self-esteem in the experimental group was significantly increased from 20.50 to 23.22 (P=0.001). Moreover, The average test score for one-month post-workshop follow up was 22.60, signifying the difference in self-esteem promotion (P=0.001); however, the mean score in the control group was decreased from 21.29 to 21.24. In addition, the average follow up score was 21.27 and no significant difference was seen for self-esteem score.

Conclusion: The results indicate that holding educational self-esteem workshop enhances students' self-esteem.

Keywords: Education, Medical students, Self esteem

* **Corresponding Author.**
Email: abomidi20@yahoo.com
Tel: 0098 913 162 3670
Fax: 0098 361 555 0111

Conflict of Interests: ***No***

Feyz, Journal of Kashan University of Medical Sciences, Summer, 2011; Vol. 15, No 2, Pages 114-119

Please cite this article as: Omidi A, Akbari H, Jaddy Arani T. Efficacy of educational workshop on self-esteem of students at Kashan university of medical sciences. ***Feyz*** 2011; 15(2): 114-9.

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-11]

بررسی اثر بخشی آموزش کارگاهی بر میزان اعتماد به‌نفس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان

عبدالله امیدی [1*]، حسین اکبری [2]، طیبه سادات جدی آرانی [3]

خلاصه

سابقه و هدف: اعتماد به‌نفس یک احساس ظریف و دقیق است که در بهداشت جسمی و روانی افراد بسیار موثر بوده و به‌عنوان یکی از زمینه‌های آسیب پذیری نسبت به افسردگی مد نظر قرار می‌گیرد. هدف از این مطالعه ارتقاء اعتماد به‌نفس دانشجویان با استفاده از کارگاه آموزشی است.

مواد و روش‌ها: در پژوهش حاضر که یک مطالعه آزمایشی با تخصیص تصادفی بلوکی است، ۱۰۶ نفر از دانشجویان (۵۴ نفر گروه آزمایش و ۵۲ نفر گروه شاهد) شرکت کردند. برای گروه آزمایش ٦ ساعت آموزش به‌روش کارگاهی برگزار گردید. پرسشنامه اعتماد به‌نفس آیزنک در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون و نیز یک‌ماه پس از کارگاه به‌عنوان پیگیری اجرا شده و در نهایت، میانگین نمره اعتماد به نفس در هر دو گروه قبل و بعد از مداخله محاسبه شد.

نتایج: میانگین نمره اعتماد به‌نفس در گروه آزمایش از ۲۰/۵۰ در پیش آزمون به ۲۳/۲۲ در پس آزمون افزایش یافت (P=۰/۰۰۱). همچنین، میانگین نمره آزمون یک‌ماه پس از برگزاری کارگاه در مرحله پیگیری به ۲۲/٦۰ رسید که نشان‌دهنده افزایش معنی‌داری در میزان اعتماد به نفس در مرحله پیگیری است (P=۰/۰۰۱)، در حالی‌که در گروه شاهد این اعداد از ۲۱/۲۹ در پیش آزمون به ۲۱/۲٤ در پس آزمون کاهش یافت. همچنین میانگین نمره آزمون در مرحله پیگیری به ۲۱/۲۷ رسید و تغییر معنی‌داری در نمره اعتماد به‌نفس مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از تحقیق، بیان‌گر آن است که کارگاه آموزشی ارتقا اعتماد به‌نفس تاثیر مثبتی بر میزان اعتماد به‌نفس دانشجویان داشته است.

واژگان کلیدی: آموزش، دانشجویان پزشکی، اعتماد به نفس

فصلنامه علمی ـ پژوهشی فیض، دوره پانزدهم، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۰، صفحات ۱۱۹-۱۱٤

مقدمه

اعتماد به‌نفس، ارزیابی و قضاوت مداومی است که فرد از خود دارد [۱]. اعتماد به‌نفس یک احساس ظریف و دقیق است که معمولا از دوران کودکی آغاز می‌شود و تحت تأثیر تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت شده و پس از گذشت سال‌ها به یک احساس قوی و محکم مبدل می‌شود که تغییر آن بسیار دشوار خواهد بود [۲]. اعتماد به نفس یک ارزیابی از خود است که میزان اعتقاد فرد به ارزش و اهمیت خویش را منعکس می‌کند.

اعتماد به‌نفس یک قضاوت شخصی در مورد با ارزشمند بودن خویش است که در نهایت خود را به‌صورت میزان علاقه‌مندی یا بی‌علاقگی شخص به خویشتن نشان می‌دهد [۳]. بررسی‌های انجام شده بر روی تعدادی از نوجوانان که اعتماد به‌نفس بالا داشته‌اند نشان می‌دهد که علاوه بر بالا بودن اعتماد به‌نفس والدین آنها، والدین روش‌های تربیتی ثابتی اعمال داشته‌اند، فرزندان‌شان مورد پذیرش آنان بوده‌اند، اثرات عاطفی والدین بر فرزندان‌شان بیشتر بوده و علاقه‌ی بیشتری به فعالیت‌های کودکان‌شان نشان می‌داده‌اند و رابطه‌ی گرم و صمیمانه‌ای با آنان داشته‌اند [٤]. در اعتماد به‌نفس پایین فرد خود را انسانی نالایق، بی‌ارزش و غیر قابل قبول تصور می‌نماید؛ هرچند که در واقع چنین نباشد [۵]. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که دارای اعتماد به‌نفس پایین‌تری هستند، نسبت به آنهایی که اعتماد به‌نفس بالاتری دارند بیشتر به همنوایی در موقعیت اجتماعی تن در داده و به‌راحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و از طرف دیگر پایین بودن اعتماد به‌نفس یکی از زمینه‌های آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی شناخته شده است [٦]. تحقیقات انجام شده بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان نشان داده است که تنها ٤۹/۲ درصد دانشجویان از اعتماد به‌نفس بالایی

[1] استادیار، گروه بهداشت عمومی و آمار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

[2] مربی، گروه بهداشت عمومی و آمار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

[3] کارشناس، گروه بهداشت عمومی و آمار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

* نشانی نویسنده مسوول:
کاشان، کیلومتر ۵ بلوار قطب راوندی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، دانشکده بهداشت

تلفن: ۰۹۱۳ ۱۶۲۳۶۷۰ دورنویس: ۰۳۶۱ ۵۵۵۰۱۱۱

پست الکترونیک: abomidi20@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۸۹/۸/۹ تاریخ پذیرش نهایی: ۹۰/۱/۲۱

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-11]

برخوردار بوده‌اند [٤]. بنابراین با توجه به اینکه اعتماد به‌نفس در چگونگی کیفیت اعمال و رفتار افراد در تمامی مراحل زندگی نقش داشته و در بهداشت و سلامت جسمی و روانی بسیار مؤثر است، علائم و اختلالات روانی فراوانی را موجب می‌شود از جمله: افسردگی، اضطراب و پرخاش‌گری [٧]. همچنین، از آنجایی که بی توجهی به مشکلات دانشجویان و عدم سلامت روانی این قشر که جزء سرمایه‌ها و آینده سازان بهداشت و درمان کشور می‌باشند تأثیر سویی بر بهداشت جامعه خواهد داشت، در این مطالعه از طریق کارگاه آموزشی، اصول، مفاهیم، مهارت‌ها و شرایطی که باعث افزایش اعتماد به‌نفس می‌گردند (تدوین شده توسط وزارت بهداشت) را آموزش داده و میزان اثر بخشی آن بر میزان اعتماد به‌نفس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان برآورد گردیده است.

مواد و روش‌ها

این مطالعه به‌صورت آزمایشی بر روی دانشجویان دانشکده‌های بهداشت و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی کاشان صورت گرفت؛ بدین صورت که پس از نصب اطلاعیه مبنی بر برگزاری کارگاه ارتقاء اعتماد به‌نفس در تابلو اعلانات دانشکده‌های مذکور از بین ١٣٠٠ دانشجوی دختر و پسر این دانشکده‌ها، ١٩٤ دانشجو به‌صورت داوطلبانه ثبت نام و پس از تکمیل فرم مشخصات فردی شامل اطلاعات ضروری و همبستگی عوامل دموگرافیک با متغیرهای اعتماد به‌نفس و رضایت‌نامه وارد مطالعه شدند، سپس به‌صورت تخصیص تصادفی بلوکی، ٩٨ نفر به گروه آزمایش و ٩٦ نفر به گروه کنترل وارد شدند، اما در نهایت تنها ٥٤ نفر از افراد گروه آزمایش و ٥٢ نفر از افراد گروه کنترل موفق به شرکت در کارگاه و تکمیل سه مرحله از پرسشنامه شدند. دو گروه مورد مطالعه به‌وسیله‌ی تست آیزنک در سه مرحله (هنگام ثبت نام، شرکت در کارگاه، و یک‌ماه بعد از کارگاه) مورد ارزیابی قرار گرفتند. پرسشنامه آیزنک یک پرسشنامه استاندارد و معتبر است که ٣٠ گزینه با طیف لیکرت داشته و توسط آیزنک در سال ١٩٧٧ ساخته شده و اعتبار و پایایی آن به‌کرات در مطالعات خارجی و ایرانی مورد آزمون و تایید قرار گرفته است [٨]. پس از تکمیل فرم شماره ١ (پیش آزمون) در هر دو گروه، تنها گروه آزمایش تحت کارگاه آموزشی ٦ ساعته ارتقاء اعتماد به‌نفس (بر اساس پروژه کاپستون، دانشگاه ایالتی وینونا در سال ٢٠٠٧ طراحی شده است) قرار گرفتند. در حالی‌که گروه کنترل در این زمینه آموزش خاصی ندیدند. هر دو گروه مجددا به تکمیل فرم شماره ٢ (پس آزمون) پرداخته و یک‌ماه بعد فرم شماره ٣ (پیگیری) تکمیل گردید. نمره‌های به‌دست آمده از طریق پیش آزمون و پس آزمون به همراه اطلاعات موجود در فرم مشخصات فردی توسط نرم افزار SPSS و روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به‌منظور بررسی اثربخشی هر روش از آزمون t زوجی، برای مقایسه دو روش از آزمون کولموگورو-اسمیرنوف و آزمون‌های t مستقل، لون تست و آزمون من ویتنی یو، و برای توصیف اطلاعات، جداول فراوانی، میانگین و انحراف معیار نمرات اعتماد به‌نفس در زمان‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفت. همچنین، برای بررسی ارتباط عوامل زمینه‌ای با گروه‌های مورد مطالعه از آزمون فیشر دقیق استفاده شد. قابل ذکر است که جهت آنالیز، روش per- protocol مورد استفاده قرار گرفت.

نتایج

در این مطالعه ٥٤ نفر از دانشجویان گروه آزمایش موفق به شرکت در کارگاه آموزشی و تکمیل سه مرحله از پرسشنامه اعتماد به‌نفس شده و در گروه کنترل ٥٢ نفر شرکت کردند. نتایج پژوهش در مرحله شروع و نیز وضعیت متغیرهای زمینه‌ای در گروه‌های مورد مطالعه در جدول شماره ١ نشان داده شده است. نتایج جدول فوق بیانگر عدم ارتباط عوامل زمینه‌ای با گروه‌های مورد مطالعه می‌باشد ($P>$٠/١٧). از سوی دیگر نمره اعتماد به‌نفس در گروه آزمایش در شروع مطالعه و در زمان‌های بعدی اختلاف فاحشی داشت، در حالی‌که در گروه کنترل این اعداد تفاوت بالایی را نشان نمی‌داد. اختلاف نمرات در گروه آزمایش ٢/٧٢ بوده و یک‌ماه بعد از کارگاه به ٢/١٠ رسید ($P<$٠/٠٠١)، این عدد در گروه کنترل ٠/٠٥٧ و یک‌ماه بعد از کارگاه ٠/٤٨ بود ($P<$٠/٠٤٦). همچنین، نتایج آزمون t زوجی در گروه آزمایش و مقایسه نتایج پس آزمون و یک‌ماه بعد با پیش آزمون بیانگر تفاوت معنی‌دار می‌باشد ($P<$٠/٠٠١). این در حالی است که در گروه کنترل عدم وجود تفاوت معنی دار بین نتایج پیش آزمون با نتایج پس آزمون ($P=$٠/٩) و یک‌ماه بعد ($P=$٠/٤٢) مشهود است ($P>$٠/٤). همچنین، در مرحله‌ی پیگیری در گروه آزمایش، میانگین ٢٢/٦٠ با انحراف معیار ٦/٢٣ ($P<$٠/٠٠١) و در گروه کنترل میانگین ٢١/٧٧ با انحراف معیار ٦/٦٣ ($P<$٠/٤٢٢) به‌دست آمد.

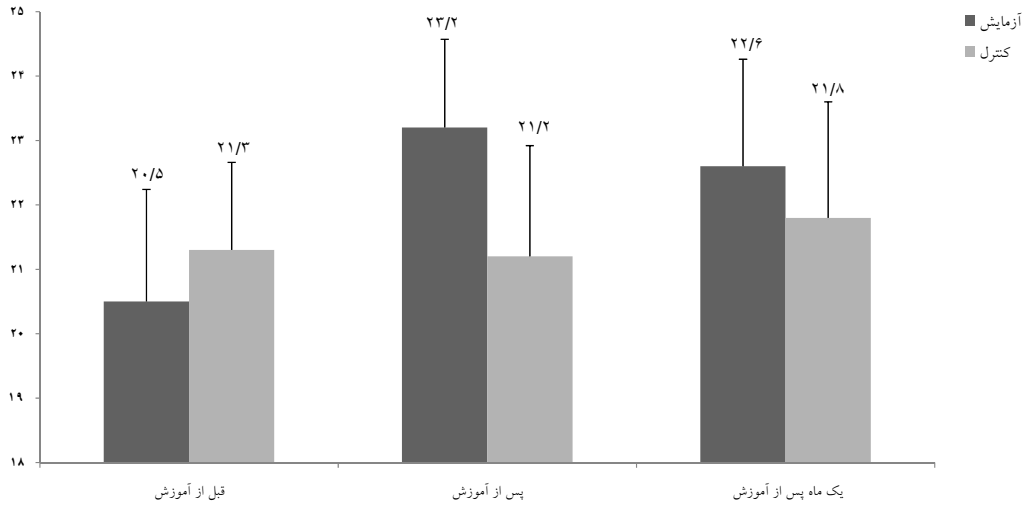
[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-11]

جدول شماره ۱- توزیع فراوانی گروه‌های مورد مطالعه بر حسب متغیرهای زمینه‌ای

نام متغیر	جنس	گروه‌ها		P
		آزمایش	کنترل	
جنس	پسر	(۵/۶)۳	(۲۵)۱۳	۰/۰۰۵
	دختر	(۹۴/۴)۵۱	(۷۵)۳۹	
تاهل	مجرد	(۸۸/۶)۴۸	(۸۴/۶)۴۴	۰/۵۱۶
	متاهل	۶(۱۱/۱)	۸(۱۵/۴)	
محل سکونت	خوابگاهی	(۹۲/۶)۵۰	(۸۴/۶)۴۴	۰/۱۹۵
	غیرخوابگاهی	(۷/۴)۴	(۴/۱۵)۸	
وضعیت سکونت	بومی	(۱۸/۵)۱۰	(۱۱/۵)۶	۰/۳
	غیربومی	۴۴ (۸۱/۵)	(۸۸/۵)۴۶	
مقطع تحصیلی	کاردانی	(۳۸/۹)۲۱	(۵۳/۸)۲۸	۰/۱۲۳
	کارشناسی	(۶۱/۱)۳۳	(۴۶/۲)۲۴	

جدول شماره ۳- شاخص‌های آماری اختلاف نمرات اعتماد به‌نفس نسبت به قبل از کارگاه در گروه‌های مورد مطالعه

شاخص‌های آماری نسبت به قبل کارگاه	گروه‌ها	اختلاف نمرات		P
		تعداد	$\overline{X} \pm SD$	
بعد از کارگاه	آزمایش	۵۴	۲/۷۲±۴/۸۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۵۲	-۰/۰۵۷±۳/۳۸	
یک ماه بعد از کارگاه	آزمایش	۵۴	۲/۱۰±۳/۹۸	۰/۰۴۶
	کنترل	۵۲	۰/۴۸±۴/۲۷	



نمودار شماره ۱- میانگین و فاصله اطمینان ۹۵ درصد نمره اعتماد به‌نفس در دو گروه مورد مطالعه در زمان‌های مختلف

بحث

در مطالعه حاضر مشخص شد کارگاه آموزشی یک‌روزه ارتقاء اعتماد به‌نفس منجر به افزایش نمره اعتماد به نفس در گروه آزمایش شده است. چنانچه در جدول شماره ۱ ملاحظه می‌شود میانگین و انحراف معیار نمره پیش آزمون، در پس آزمون (۱)، و در پس آزمون (۲) افزایش یافت. در حالی‌که این اعداد در گروه کنترل در پس آزمون یک و در یک‌ماه پس از کارگاه تفاوت از نظر آماری اهمیت نداشت. این یافته با نتایج به‌دست آمده از سایر مطالعات هم‌خوانی داشت. در مطالعه‌ای که توسط جلالی و نظری در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به-

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-11]

نفس دانش آموزان مقطع متوسطه انجام شده است، آموزش اثر مثبتی بر ارتقاء اعتماد به‌نفس، اطمینان به‌خود و ابراز وجود در گروه مورد مطالعه داشته است [۹]. در مطالعه‌ای که توسط بحرینی در زمینه تأثیر آموزش ابراز وجود بر میزان اعتماد به‌نفس دانشجویان پرستاری و مامایی بوشهر انجام شده است، آموزش منجر به افزایش نمره پس آزمون نسبت به پیش آزمون در دانشجویان گروه مورد مطالعه شده، در حالی که این تفاوت در گروه کنترل مشاهده نشده بود [۱۰]. در مطالعه‌ای که توسط بابا-شهبازی و کاشی‌نیا در زمینه تأثیر آموزش حل مسئله بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی نوجوانان مضطرب اجتماعی استان کردستان انجام شده است، آموزش حل مسئله تأثیر مثبتی در افزایش عزت نفس و جسارت‌ورزی و بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی داشته است [۱۱]. اعتماد به‌نفس سازه‌ای است که تحت تاثیر عوامل مختلف قرار گرفته و براساس پیامدهای مختلفی سنجش می‌شود. در مطالعه‌ی حاضر نیز بخشی از آموزش‌ها مبتنی بر آموزش ابراز وجود و حل مسئله بود. شاید بتوان گفت که این متغیرها به‌طور مستقیم و غیر مستقیم نمره اعتماد به‌نفس را بالا می‌برند. در پژوهشی که توسط امین شکروی در زمینه نقش برنامه طراحی شده در ارتقای سطح عزت نفس دانش آموزان دختر مدارس تهران انجام شده است، نتایج بیان‌گر نقش و اثر مثبت برنامه آموزشی طراحی شده بر ارتقاء عزت نفس دانش آموزان سال اول دبستان بود [۱۲]. دانش آموزان و دانشجویان در صورتی که در نظام آموزشی از برنامه‌ای مدون و دارای طرح برخوردار باشند، با اطمینان و استواری بیشتری گام برداشته و این حالت می‌تواند بر میزان اعتماد به‌نفس آنها اثرگذار باشد. اگرچه آموزش‌های مستقیم و معطوف به‌هدف می‌توانند در تقویت یک حالت روان شناختی موثر باشند، اما سبک‌های زندگی و آموزشی مدون و مشخص در تداوم آن حالت روانی از اهمیت بیشتری برخوردارند. در بررسی که توسط محمودی راد در زمینه نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر عزت نفس و هوشبهر دانش آموزان مقطع سوم دبستان انجام شده است، نتایج بیان‌گر نقش و اثر مثبت آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی و اعتماد به نفس و هوشبهر بود [۱۳]. همچنین، یافته‌های این پژوهش در ارتباط با تأثیر خصوصیات دموگرافیک بر میزان اعتماد به‌نفس بیان‌گر آن است که به‌جز متغیر درآمد خانواده که با پس آزمون اعتماد به‌نفس در گروه آزمایش همبستگی مثبت نشان داد، بین سایر متغیرها نظیر سن، سال تحصیلی، رتبه تولد و... با نمرات اعتماد به‌نفس در پیش آزمون و پس آزمون رابطه آماری معنی‌داری مشاهده نشد. نتایج به‌دست آمده توسط این پژوهشگر با نتایج مطالعه‌ی حاضر در برخی از متغیرهای دموگرافیک هم-خوانی دارد.

نتیجه گیری

از آنجایی که اعتماد به‌نفس سازه‌ای روان شناختی است و شامل اجزای شناختی، هیجانی و رفتاری می‌باشد، می‌توان از آموزش برای ارتقای آن استفاده نمود.

تشکر و قدر دانی

این مقاله بر اساس یافته‌های به‌دست آمده از طرح تحقیقاتی مصوب به‌شماره ۸۸٤۰ می‌باشد که بدین وسیله نویسندگان مقاله مراتب تشکر و قدردانی خود را از همکاری صمیمانه معاونت و شورای محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کاشان ابراز می‌نمایند.

References:

[1] Crocker J. The costly pursuit of self-esteem. ***JS I*** 2002; 58(3): 597-615

[2] Hayes AM, Harris MS, Carver CS. Predictors of self-esteem variability. ***Cognit Ther Res*** 2004; 28(3): 369-85.

[3] Hermon DA, Davis GA.College student wellness: A comparison between Traditional and nontraditional age college students. ***J Col Couns*** 2004; 7: 32-9.

[4] Luxton DD, Ingram RE, Wenzlaff RM. Uncertain self-esteem and future Thinking in depression vulnerability. ***J Soc Clin Psychol*** 2006; 25(8): 840-54.

[5] Williams KL, Galliher RV. Predicting depression and self-esteem from Social connectedness, support and competence. ***J Soc Clin Psychol*** 2006; 25(8): 855-74.

[6] Khajeh Mougahi N, Neamat Pour S. A comparative study of personality style, stress and relationship to physical disease among Ahwaz athletes and non-athletes, 2002. ***Sci Med J Ahwaz Jundishapur Univ Med Sci*** 2002; 42(): 1-7. [in Persian]

[7] Seaward BL. Managing Stress: Principles and strategies for health and Well-being. 5th ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers, Inc. 2006.

[8] Heidari P, Latifnejad R, Sahebi A, Jehanian M, Mazloom SR. Impact of cognitive behavior therapy on anxiety level in primary infertile women

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-11]

undergoing IUI. ***J Mashhad School of Nursing & Midwifery*** 2003; 17-18(5): 5-14. [in Persian]
[9] Jalali D, Nazari A. Effects of social learning model training on self-esteem, self- confidence, self assertiveness and academic achievement in third grade students of intermediary schools. ***J Res Behav Sci*** 2009; 7(1): 43-53. [in Persian]
[10] Bahraini M, Mohammadi BaghmallaeiM, Zare MA. Courage Sh. Assertiveness training effect on the confidence level nursing students. ***Armaghane-danesh*** 2004; 10(37): 89-96. [in Persian]
[11] Baba Shahabi R, Kashinia Z. Effect of problem solving skill training on social anxiety in unsupervised adolescents living in boarding houses of Kurdistan welfare office. ***Sci J Kurdistan Univ Med Sci*** 2007; (12): 18-25. [in Persian]
[12] Amin Shokravi F, Memarian R, Haji-Zadeh E, Meshki M. Role in programs designed to promote self-esteem school girl students in Tehran. ***Ofoghe-Danesh*** 2007; 13(4). [in Persian]
[13] Mahmoudi Rad M, Arasteh HR, Afqh S, Century Barati. The role of communication skills and social problem solving of self-esteem and IQ third grade students. ***J Rehab*** 2007; 29(8): 69-73. [in Persian]

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-11]