

# مقایسه تاثیر آموزش راهبردهای شناختی و ابراز وجود بر خودکارآمدی عمومی

بهمن اکبری<sup>۱</sup>، نعیم خدادادی<sup>۲</sup>، سیدمحمد جواد موسوی<sup>۳</sup>، سید عارف اصلی<sup>۴</sup>، لیلاروحی بلسی<sup>۵\*</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۱۲/۵

تاریخ پذیرش: ۹۴/۳/۲

## چکیده

**مقدمه:** خودکارآمدی به عنوان یکی از عوامل مهم موفقیت در روابط بین فردی مورد توجه و تاکید است. آموزش ابراز وجود و راهبردهای شناختی می توانند بر خودکارآمدی دانشجویان موثر باشند. از این رو هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی دو روش آموزش راهبردهای شناختی و ابراز وجود بر خودکارآمدی عمومی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی انزلی بود.

**روش‌ها:** این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی سه گروهه بود. تعداد ۶۰ نفر از دانشجویان دختر رشته‌های تحصیلی مدیریت، حسابداری، حقوق و فنی و مهندسی دانشگاه آزاد اسلامی انزلی در سال ۹۰ که دارای نمره خودکارآمدی عمومی پایین بودند، غربالگری شدند و به طریق تصادفی به سه گروه شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل تقسیم شدند. آموزش راهبردهای شناختی و ابراز وجود در ۸ جلسه برای دو گروه آزمایش بطور جداگانه اجراء شد. در این مطالعه برای ارزیابی خودکارآمدی از ابزار خودکارآمدی شوارزر استفاده گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با کوواریانس تحلیل و با تست تعقیبی بن فرونی انجام شد.

**یافته‌ها:** میانگین نمره خودکارآمدی در گروه آزمایش ۱ قبل از آموزش راهبردهای شناختی ۲۲/۱۲ و بعد از آموزش ۲۷ بود. هم‌چنین در گروه آزمایش ۲ قبل از آموزش ابراز وجود ۲۰/۰۴ و بعد از آموزش ۲۵/۳۷ بود که نشان داد نمرات خودکارآمدی در هر دو گروه به طور معنی‌داری افزایش یافته است ( $P < ۰/۰۱$ ). مقایسه تفاوت میانگین‌های دو گروه نشان داد آموزش ابراز وجود بیشتر از راهبردهای شناختی بر میزان خودکارآمدی عمومی موثر بوده است.

**نتیجه‌گیری:** نتایج موید آن است که با استفاده از آموزش راهبردهای شناختی و ابراز وجود می‌توان خودکارآمدی عمومی را افزایش داد. اما تاثیر آموزش ابراز وجود بر خودکارآمدی بیشتر از آموزش راهبردهای شناختی بوده است. بنابراین شایسته است آموزش این مهارت‌ها در دوران تحصیل به خصوص از سنین پایین‌تر به طور جدی به افراد ارائه شود و بر آموزش مهارت ابراز وجود تاکید بیشتری گردد. بدون تردید یکی از راه‌های پیشرفت یک جامعه، بالا رفتن خودکارآمدی افراد و به ویژه نسل جوان آن جامعه می‌باشد.

**کلید واژه‌ها:** آموزش، فرایند شناختی، ابراز وجود، خودکارآمدی

## مقدمه

موانع را به وسیله بهبود و اصلاح مهارت‌های خود مدیریتی و پشتکار بر می‌دارند و در برابر مشکلات ایستادگی می‌کنند. اما افراد با خودکارآمدی پایین به آسانی در روبه رو شدن با مشکلات متقاعد می‌شوند که رفتارشان بی‌فایده است و دست از تلاش بر می‌دارند (۶). به طور کلی مطالعات نشان داده که بهبود خودکارآمدی با بهبود عملکرد در حیطه وسیعی از رفتارها همراه بوده است (۱). در واقع خودکارآمدی عمومی به عنوان تسهیل‌گر عملکرد موفق دانشجو در حوزه‌های مختلفی است که در آنها مشغول تحصیل می‌باشد (۷) و به عنوان یک عامل مهم در یادگیری دانشجویان شناخته شده است به طوری که نشان داده شده خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد (۸). به این دلیل که بر یادگیری و انگیزش دانشجویان تاثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد عوامل متعددی بر خودکارآمدی دانشجویان موثر می‌باشند (۵) از

مفهوم خودکارآمدی اولین بار توسط Bandura تعریف گردید (۱)، بندورا خودکارآمدی را در تئوری شناختی - اجتماعی خود به عنوان یک مفهوم مرکزی ارائه داد (۲). خودکارآمدی، به درک توانمندی‌های خود (۳)، یا قضاوت (۴) و اطمینان از خود، برای انجام دادن عملی خاص، یا عملی که مطابق میل است گفته می‌شود و در واقع عبارتست از یک عقیده محکم که ما بر اساس منابع اطلاعاتی مختلف و توانایی‌هایمان ارزیابی می‌کنیم (۳). خودکارآمدی روی توسعه، سازگاری و تغییرات فردی تاثیر دارد (۵). به طوری که افراد با خودکارآمدی بالا

نویسنده مسئول: لیلاروحی بلسی، گروه آموزش پرستاری (داخلی جراحی)، مرکز تحقیقات آموزش علوم پزشکی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران. roohi\_balasi@yahoo.com

بهمن اکبری، گروه روانشناسی (روانشناسی بالینی)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، ایران. نعیم خدادادی، دانشجوی دکترای آموزش پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز تحقیقات تروما و حوادث جاده ای، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران.

سیدمحمد جواد موسوی، کارشناس پرستاری، بیمارستان امام خمینی، صومعه سرا، ایران.

سید عارف اصلی، گروه مدیریت، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران.

کم‌اهمیت می‌دانند. ابراز وجود می‌تواند به انسان، احساس خودکارآمدی بخشد و در نتیجه، اعتماد به نفس و عزت نفس فرد را تقویت کند. پژوهش‌ها، نشان داده است که ۶۰ درصد دانشجویان، در ابراز وجود ناتوان و دچار کمرویی هستند و این عدم توانایی، در ۴۰ درصد موارد، بر یادگیری و کارایی عملی آن‌ها تاثیر می‌گذارد (۱۴). Bandura تاکید دارد که همه رفتارها بجز پاسخ‌های اولیه حاصل یادگیری هستند (۱۵). بنابراین همه رفتارها را می‌توان آموزش داد. آموزش ابراز وجود می‌تواند برای همه افراد مناسب باشد؛ زیرا همه افراد در ابراز وجود خود، در موقعیت‌های معینی مشکل دارند (۱۶). برنامه‌ی آموزش ابراز وجود می‌تواند عزت نفس، خودکارآمدی و جرات‌ورزی را بهبود بخشد به طوری که افراد بتوانند دیدگاه خود را تغییر داده و روابط بین‌فردی موفق‌تری ایجاد نمایند (۱۲). مطالعات متعددی نیز به طور جداگانه در مورد آموزش ابراز وجود و استفاده از استراتژی‌های شناختی و تاثیر این آموزش‌ها بعمل آمده است (۱۲، ۱۳، ۱۷). ولی در مورد مقایسه این دو برنامه آموزشی مطالعه‌ای صورت نگرفته است، لذا ضرورت این تحقیق نیمه تجربی درک گردیده است. در واقع هدف از این مطالعه مقایسه تاثیر آموزش راهبردهای شناختی و ابراز وجود بر خودکارآمدی عمومی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی انزلی بود.

### روش‌ها

این پژوهش یک مطالعه نیمه‌تجربی سه گروهه بود که به منظور مقایسه تاثیر آموزش راهبردهای شناختی و ابراز وجود بر خودکارآمدی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی انزلی که در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ مشغول به تحصیل بودند، انجام گرفته است. این مطالعه یک طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بسط یافته با گروه آزمایش و کنترل است. این طرح از سه گروه آزمودنی تشکیل شده است، دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل که دو بار مورد سنجش قرار گرفتند. در این مطالعه حجم نمونه با در نظر گرفتن خطای ۰/۰۵ و توان آزمون ۸۰ درصد و اندازه اثر  $d=0/63$  به تعداد ۲۰ نفر در هر گروه تعیین گردید (جمعاً ۶۰ نفر) و نمونه‌ها از طریق نمونه‌گیری تصادفی در ۳ گروه قرار گرفتند و اندازه‌گیری متغیر وابسته برای هر سه گروه در یک زمان و تحت یک شرایط صورت گرفت. معیارهای ورود در این پژوهش دانشجوی دختر، سن ۱۸ تا ۲۵ سال، نداشتن اختلال روانی تایید شده، رضایت به شرکت در پژوهش بودند. از نظر Bandura (۱۹۹۶) در مطالعات خودکارآمدی سه متغیر مداخله‌گر محسوب می‌شود.

جمله این عوامل می‌توان به راهبردهای شناختی و ابراز وجود اشاره نمود.

منظور از راهبردهای شناختی، سازمان‌دهی، تکرار، مرور ذهنی و بسط یا ایجاد ارتباط بین مطالب است. این استراتژی‌ها می‌توانند یادگیری عمیق ایجاد نموده و جذابیت یادگیری را زیاد نمایند. این استراتژی‌ها بین خودکارآمدی و موفقیت آموزشی میانجی‌گری می‌نمایند (۹). از این رو توانایی کاربرد راهبردهای شناختی و فراشناختی در دانشجویان بسیار مهم و اساسی است و در بسیاری از موارد دانشجویان کاربرد صحیح این مهارت‌ها را در محیط‌های آموزشی به درستی نمی‌دانند و همین مسئله باعث افت تحصیلی و عدم دسترسی به نتایج مطلوب آموزشی است (۶). در واقع از نظر Bandura فرایندهای شناختی در رفتار آدمی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند و فرایندهای شناختی معیوب موجب انتظارات و ادراکات نادرست فرد از کارآمدی خود شده و این انتظارات و ادراکات می‌تواند به اضطراب و اجتناب از موقعیت‌های چالش‌انگیز منجر شود (۸، ۷). علاوه بر این، آگاهی‌های فراشناختی برای موفقیت در سایر جنبه‌های زندگی از جمله مسایل اجتماعی، اقتصادی و شغلی نیز ضروری دانسته شده‌اند. فرض بر این است که اگر آگاهی‌های فراشناختی، با آموزش راهبردهای فراشناختی افزایش داده شوند، زمینه‌ساز ارتقای سطح یادگیری و در نتیجه موفقیت تحصیلی فراگیران خواهد بود (۱۰). هم‌چنین بررسی رابطه خودکارآمدی و راهبردهای فراشناختی در برخی از مطالعات نیز نشان داد، مولفه‌های خودکارآمدی و راهبردهای فراشناختی با یکدیگر همبستگی دارند (۱۱، ۶).

از طرفی دیگر ابراز وجود یکی از مهارت‌های مهم زندگی است که برخورداری از آن در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد و به طور کلی داشتن عملکردی موفق در زندگی، ضروری است. ابراز وجود، هسته‌ی رفتار بین‌فردی و کلید ارتباط‌های انسانی است (۱۲). منظور از ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (۱۳). Andrew Salter نخستین کسی بود که مفهوم ابراز وجود را بر اساس افکار Pavlov عنوان کرد. افراد با خودابرازی پایین در باورها، احساسات و عقایدشان حقی برای خود قایل نبوده و در پاسخ به اعتراض علیه رفتارهای نادرست دیگران ناتوانند و خواسته‌هایشان را نسبت به دیگران

اول سن که با افزایش خودکارآمدی ارتباط دارد و بیشتر از همه بین خودکارآمدی و رفتار افتراق می‌دهد. دوم تفاوت‌های جنسیتی که دختران احساس خودکارآمدی تنظیمی بالاتری از پسران دارند. سومی وضعیت اجتماعی - اقتصادی بود که نشان داده شده که در موفقیت تحصیلی و نهایتاً خودکارآمدی تاثیر دارد (۱۸). لذا در این مطالعه هر سه عامل مخدوش‌کننده تحت کنترل درآمدند و از دانشجویان هم‌جنس، در گروه سنی ۱۸-۲۵ سال و برخوردار از خانواده‌هایی با وضعیت اجتماعی - اقتصادی متوسط استفاده تا تاثیر این سه عامل مداخله‌گر بر متغیر وابسته حذف شود و تنها معیار خروج، عدم تمایل به ادامه پژوهش بود. در این مطالعه خانواده‌های با درآمد بین ۱ تا ۲ میلیون تومان، کارمند و دارای مدرک لیسانس، به عنوان طبقه متوسط در نظر گرفته شدند.

در ابتدا از دانشجویان دختر رشته‌های تحصیلی مدیریت، حسابداری، حقوق و فنی و مهندسی بطور تصادفی تعداد ۲۰۰ دانشجویی به نسبت تعداد دانشجویی در هر رشته انتخاب و پرسشنامه خودکارآمدی توسط آن‌ها تکمیل شد. سپس ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی از دانشجویانی که از پرسشنامه خودکارآمدی عمومی نمره پایین کسب کرده بودند یعنی از نظر سطح خودکارآمدی پایین همسان‌سازی شده بودند، بصورت تصادفی به دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل تخصیص یافتند. در هر دو مرحله هدف از انجام مطالعه توضیح داده شد و از دانشجویان رضایت گرفته شد و آنها اطمینان داده شد که در هر مرحله از تحقیق در صورت عدم رضایت می‌توانند از مطالعه خارج گردند. گروه آزمایش ۱ به تعداد ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) تحت آموزش راهبردهای شناختی (که محتوای آن شامل نحوه انتخاب هدف، مشخص کردن هدف، واضح و روشن نوشتن آن، عملی و متناسب با شرایط بودن آن، دسته‌بندی مراحل انجام، تعیین محدوده زمانی برای هر مرحله، تشویق خود برای رسیدن به هدف، آموزش برنامه‌ریزی، تمرکز حواس، شناخت وقت، عوامل اتلاف وقت، گوش دادن فعالانه، آموزش یادداشت‌برداری، توضیح شیوه خلاصه‌نویسی، خودآزمایی و طرح سوال، برای فراگیری بهتر، نحوه سوال کردن جملات پنج سوالی آموزش داده شد که افراد می‌بایست سوالات: چه کسی، چه چیزی چه موقعی، کجا و چرا را پاسخ دهند و استفاده از نقشه و نمودار، آموزش الگوی خطی یا طرح خلاصه برای ایجاد یک ساختار ذهنی، رابطه میان موضوع، طراحی نکات اصلی و جزئیات به شکل یک طرح و الگوی، روش مطالعه SQ4R

خواندن اجمالی، سوال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ گفتن، مرور کردن، بحث پیرامون شیوه‌های اصلاح سرعت خواندن، اصلاح کندخوانی و کاربرد روش تندخوانی، بود. گروه آزمایش ۲ نیز با میزان مشابه تحت آموزش ابراز وجود دارای محتوایی مشتمل بر تعریف و بیان ضرورت ابراز وجود، چگونگی ایجاد ابراز وجود، چگونگی ایجاد ابراز وجود مثبت در خود، بحث درباره فواید و کارکردهای ابراز وجود، آشنایی با شکل‌های رفتار منفعلانه، پرخاشگرانه، سلطه‌پذیری، بررسی فواید و مضرات، انواع سبک رفتاری، تشخیص و افتراق رفتار جرات-ورزانه، پرخاشگری، منفعلانه در رفتارهای خود و دیگران، بحث درباره موضوعاتی مانند: خشم چیست؟ چرا خشمگین می‌شویم؟ احساسات همراه با خشم؟ چه وقت خشم خود را ابراز کنیم؟ آیا خشم مفید است؟ راههای کنار آمدن با خشم. رهنمودهای برای ابراز خشم، چگونگی نه گفتن با ابراز وجود، چگونگی بله گفتن با ابراز وجود و راههای نه گفتن و درخواست کردن و بحث در زمینه حقوق فردی و اجتماعی و آگاهی از آن به عنوان پیش‌زمینه‌های شناختی، توانایی بله و نه گفتن، علل ناتوانی نه و بله گفتن، بله و نه گفتن با تکیه بر تجربیات دانشجویان، بحث در خصوص انتقاد، برخورد موثر و مناسب با انتقاد و روش‌های کنار آمدن با انتقاد، ویژگی‌های یک انتقاد موثر، چگونگی عمل کردن در مقابل انتقاد افراد صمیمی، تاکتیک برخورد با انتقاد مغرضانه، ارتباط، ارتباط کلامی، ارتباط غیرکلامی، زبان بدنی باز، زبان بدنی بسته قرار گرفتند. این آموزش توسط یک روانشناس بالینی که دارای مدرک دکترای تخصصی بود، انجام شد. هم‌چنین آموزش براساس بسته‌های آموزشی دارای روایی و اعتبار مورد تایید توسط علوم تربیتی و روانشناسی اجرا شد. شیوه‌های آموزش در هر دو گروه یکسان بود. هم‌چنین گروه کنترل تحت هیچ آموزشی قرار نگرفتند (بعد از پایان جمع‌آوری داده‌های مطالعه، بسته‌های آموزش در اختیار گروه کنترل قرار گرفت) و پس از اتمام آموزش، پس از آزمون برای هر سه گروه اجراء شد. در این پژوهش جهت بررسی خودکارآمدی عمومی از پرسشنامه Schowars استفاده شد که این ابزار در ملیت‌های مختلف تست شده و ضریب آلفا کرونباخ در دامنه‌های از ۰/۷۶ تا ۰/۹۰ داشته است (۱۹). در سال ۲۰۰۰ نظامی زیر نظر شوارزر آن را به فارسی ترجمه نموده است و در سال ۱۳۸۰ توسط حسن آبادی در دانشگاه علامه طباطبائی مورد استفاده قرار گرفت. حسن آبادی (۱۳۸۰) همسانی درونی مقیاس خودکارآمدی عمومی را در دانشجویان پسر ۰/۹۴ و

اطلاعات و اجرای مداخله بعد از کسب رضایت دانشجویان انجام گرفت. برای تحلیل آماری داده‌های پژوهش حاضر علاوه بر آمار توصیفی، جهت سنجش اثربخشی متغیر مستقل بر وابسته از تحلیل کوواریانس استفاده گردید. نرم‌افزار آماری مورد استفاده نسخه 16. spss .ver بود.

### یافته‌ها

در افراد مورد مطالعه می‌باشد. میانگین سنی دانشجویان ۲۵/۵۳±۴/۱۵ سال بود. یافته‌ها در رابطه با میانگین و انحراف استاندارد نمرات خودکارآمدی در گروه‌های آزمایش ۱ و ۲ (راهبردهای شناختی/ ابراز وجود) در جدول شماره دو آورده شده است. جدول شماره یک نشان‌دهنده چگونگی توزیع عوامل دموگرافیک

دردانشجویان دختر ۹۷/۰٪ گزارش داده است (۲۰). این پرسشنامه شامل ۱۰ عبارت است که بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای از ۱ (ابتدا درست نیست) تا ۴ (کاملاً درست است) تنظیم شده است که آزمودنی‌ها میزان توافق یا عدم توافق خود را در برابر هر یک از عبارتها مشخص می‌نمایند. حداقل نمرات ۱۰ و حداکثر آن‌ها ۴۰ می‌باشد. این مقیاس نقطه برش ندارد و بر اساس میانه ابزار آزمودنی‌ها به دو بخش خودکارآمدی پایین و بالا تقسیم می‌شوند (۲۱). پس از اجرای مرحله اول پژوهش و انجام پیش‌آزمون؛ پژوهشگر با روش سخنرانی اقدام به ارائه یک طرح آموزشی تدوین شده (آموزش راهبردهای شناختی به یک گروه و ابراز وجود به گروه دوم) با وسیله کمک آموزشی اسلاید نمود، سپس پس‌آزمون بعمل آمد و نتایج قبل و بعد با هم مقایسه شدند. هم‌چنین جمع‌آوری

جدول ۱: وضعیت دو گروه آزمایشی و کنترل از لحاظ عوامل دموگرافیک

گروه	گروه آزمایش	گروه کنترل	مشخصات
	فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)	
ترم تحصیلی	۱۴(۳۵)	۲(۱۰)	سال اول
	۱۴(۳۵)	۷(۳۵)	سال دوم
	۱۰(۲۵)	۶(۳۰)	سال سوم
	۵(۱۲/۵)	۵(۱۲/۵)	سال چهارم
دانشکده محل تحصیل	۱۶(۴۰)	۹(۴۵)	علوم انسانی
	۱۵(۳۷/۵)	۸(۴۰)	فنی
	۹(۲۲/۵)	۳(۱۵)	علوم پایه
وضعیت تاهل	۲۳(۵۷/۵)	۱۲(۶۰)	مجرد
	۱۷(۴۲/۵)	۸(۴۰)	متاهل
معدل نیمسال تحصیلی	۲(۵)	۱(۷/۱۵)	<۱۲
	۱۹(۲۵)	۶(۳۰)	۱۲-۱۵
	۱۷(۴۳/۱)	۱۰(۵۰)	۱۵/۱-۱۸
	۲(۵)	۳(۱۵)	>۱۸/۱

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات خودکارآمدی در گروه‌های آزمایش ۱ و ۲ (راهبردهای شناختی / ابراز وجود) و گروه کنترل قبل و بعد از آزمون

گروه	میانگین ± انحراف معیار
آزمایش ۱ (راهبردهای شناختی)	پیش‌آزمون: ۲۲/۱۲ ± (۰/۴۹) پس‌آزمون: ۲۷ ± (۰/۶۲)
آزمایش ۲ (ابراز وجود)	پیش‌آزمون: ۲۰/۰۴ ± (۰/۵۰) پس‌آزمون: ۲۵/۳۷ ± (۰/۶۱)

گروه‌ها ( $P < ۰/۰۰۰۵$ ) وجود دارد. با توجه به اندازه اثر محاسبه شده ( $۰/۸۱$ ) که از مقدار ( $۰/۱۴$ ) بزرگتر است نشان دهنده اثر

هم‌چنین با توجه به نتایج جدول شماره سه پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون به مقدار ( $۲/۱۰$ ) اثر معنی‌دار عامل بین

آموزش راهبردهای شناختی در میزان خودکارآمدی عمومی متفاوت بود (جدول ۴). به طوری که آموزش ابراز وجود بیشتر از آموزش راهبردهای شناختی در میزان خودکارآمدی عمومی موثر بوده است.

زیاد ابراز وجود و راهبردهای شناختی بر خودکارآمدی عمومی بود. بنابراین اندازه اثر محاسبه شده، نشان داد که روش‌های ابراز وجود و راهبردهای شناختی در میزان خودکارآمدی عمومی اثربخش بوده است. هم‌چنین آزمون تعقیبی (Bon ferroni) نشان داد که اثربخشی آموزش ابراز وجود و

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس اثربخشی آموزش ابراز وجود و آموزش راهبردهای شناختی در میزان خودکارآمدی عمومی

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	F	p-value	اندازه Eta	توان آزمون
مدل اصلاح شده	۶۴/۵۴	۳	۸۰/۷۴۳	۰/۰۰۰	۰/۸۱۲	۱/۰۰۰
جدداکننده، مشخص‌کننده	۱۷/۲۲	۱	۶۴/۶۱۶	۰/۰۰۰	۰/۵۳۶	۱/۰۰۰
پیش‌آزمون	۲/۶۶	۱	۹/۹۶۸	۰/۰۰۳	۰/۱۵۱	۰/۸۷۳
گروه‌ها	۶۳/۶۹	۲	۱۱۹/۵۲۱	۰/۰۰۰	۰/۸۱	۱/۰۰۰
خطا	۱۴/۹۲	۵۶				
مجموع	۷۸۶/۸۷	۶۰				
مجموع اصلاح شده	۷۹/۴۷	۵۹				

جدول ۴: مقایسه گروه‌های آزمایش راهبردهای شناختی / ابراز وجود و کنترل در میزان خودکارآمدی عمومی

گروه اول	گروه دوم	تفاوت میانگین‌ها	انحراف استاندارد	P-value
آموزش ابراز وجود	آموزش راهبردهای شناختی	۰/۸۱۷	۰/۱۶۴	<۰/۰۰۰۵
کنترل	آموزش راهبردهای شناختی	۱/۶۷		<۰/۰۰۰۵
آموزش ابراز وجود	کنترل	۲/۴۸۶	۰/۱۶۴	۰/۰۰۰۵

خود مدیریتی و استفاده بهینه از اطلاعات کمک نموده و به تبع آن منجر به ارتقاء خودکارآمدی گردد. در واقع آموزش راهبردهای شناختی روشی موثر در بهبود و تقویت ادراک فرد از شایستگی خود و خودکارآمدی است (۲۵). به طور کلی افرادی که از راهبردهای شناختی استفاده می‌کنند از کلاس و محیط تحصیل بیشتر لذت می‌برند و تسلط بیشتری بر هدف‌های خود دارند و این افراد انعطاف‌پذیر و خودکارآمدتر هستند (۲۶). در واقع به نظر می‌رسد یادگیری راهبردهای شناختی می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان و در نتیجه بهبود درک آنها از کارآمدی‌هایشان منجر گردد.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود موجب بهبودی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش بیرامی که بر روی دانش‌آموزان پسر سال دوم دبیرستان های ناحیه ۴ تبریز و مطالعه Cacioppo که بر روی ۲۶۲۸ دانشجوی مقطع لیسانس دانشگاه Ohio انجام گرفت، هم‌سو و هماهنگ است (۲۷، ۲۸). فقدان ابراز وجود یک مشکل بین‌فردیست که می‌تواند روی موقعیت اجتماعی، شغلی، خانوادگی و تعاملات اجتماعی تاثیر بگذارد.

در بررسی فرض تساوی خطای واریانس‌ها، چون سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است، لذا داده‌ها، فرض تساوی خطای واریانس‌ها را زیر سؤال نبرده و با توجه به نتایج تعامل گروه و پیش‌آزمون ( $F=۲/۵۴$  با  $P=۰/۷۴۸$ ) سطح معنی‌داری از سطح  $p=۰/۰۰۵$  بزرگ‌تر بود بنابراین داده‌ها فرض همگنی شیب خط رگرسیون را تایید می‌کرد. با استفاده از مقایسه تفاوت میانگین‌های دو گروه مشخص می‌شود که تفاوت بین میانگین خودکارآمدی عمومی، گروه آموزش ابراز وجود در مقایسه با گروه کنترل به میزان (۲/۴۸۶) تفاوت وجود دارد که این تفاوت از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

سازمان‌دهی می‌تواند خودکارآمدی عمومی افراد را بهبود بخشد، تایید نمود. نتایج این پژوهش با مطالعه کارشکی با عنوان رابطه ادراکات محیطی خانوادگی، باورهای انگیزشی و یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های تهران انجام شد همخوانی دارد (۲۳). به نظر می‌رسد آشنایی افراد با راهبردهای شناختی می‌تواند به فرد در

در ارتقاء خودکارآمدی داشته باشد. زیرا افراد بتدریج و با یادگیری فعالیت‌های شناختی، اجتماعی و فیزیکی، خودکارآمدی خود را می‌سازند (۲۹). بدون تردید یکی از راه‌های پیشرفت یک جامعه، بالا رفتن خودکارآمدی افراد و به ویژه نسل جوان آن جامعه می‌باشد.

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به کوچک بودن حجم نمونه، عدم بررسی تاثیر آموزش در هر جلسه اشاره نمود. طرح مطالعه حاضر نیز یک طرح نیمه‌تجربی بود، لذا مطالعات کارآزمایی بالینی با حجم نمونه بالاتری توصیه می‌گردد. مطالعه کیفی به عنوان مطالعه مکمل پس از انجام مداخله توصیه می‌شود تا تجارب عمیق آموزش‌دیدگان را نیز مورد مطالعه قرار دهد. ضمناً می‌توان مطالعاتی طراحی کرد تا بتوان پایایی تاثیر این دو روش را در طول زمان بر خودکارآمدی مورد بررسی قرار دهد.

### قدردانی

بدین وسیله از مشاور محترم آمار خانم اکبری وسایر همکاران محترم واحد توسعه بالینی مرکز آموزشی - درمانی پورسینای رشت که در تهیه و انجام این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی می‌شود.

### References

- 1-Doyle AD, H Liesel, Copeland B, Donna Bush A, Linda Stein A, Scott Thompson A. course for nurses to handle difficult communication situations. A randomized controlled trial of impact on self-efficacy and performance. *Patient Education and Counseling* 2011; 82 : 100-109.
- 2-Pike T, O'Donnel V. The impact of clinical simulation on learner self-efficacy in pre-registration Nurse. *Nursing Education Today* 2010; 30: 405-410.
- 3-Aghajani S, Khormae F, Rajabi S, Rostamoqli khiavi Z. [The relationship of self-esteem and self-efficacy to mathematical anxiety in students]. *Journal of School Psychology* 2012; 1(3):6-26. [Persian]
- 4-Brouwer S, Reneman MF, Bu'ltmann U, Jac JL. Klink V, Groothoff JW. A Prospective Study of Return to Work Across Health Conditions: Perceived Work Attitude, Self-efficacy and Perceived Social Support. *J Occup Rehabil* 2010; 20:104-112.
- 5-Zahrakar K, Rezazadeh A, Ahghar G. [Effect of self-efficacy on students' problem-solving skills training students in Rasht city schools]. *New Journal of Educational Sciences* 2010; 5 (3): 133-150. [Persian].
- 6-Saeid N, Mehrabi M. [Effectiveness of Teaching Cognitive and Metacognitive Strategies on Strengthen their, Student Self-Directed Learning Readiness and Self Efficacy]. *Media* 2013; 4 (3): 29-39. [Persian]
- 7-Saffari M, Sanaeinasab H, Rshidi Jahan H, Purtaghi Gh.H, Pakpour AH. [Happiness, Self-efficacy and Academic Achievement among Students of Baqiyatallah University of Medical Sciences]. *J Med Edu Dev* 2014; 7 (13) :45-56. [persian]

در واقع نشان داده شده که برنامه‌های تمرین مهارت‌های زندگی همچون ابراز وجود، تاثیر مثبتی روی دانش آموزان، دانشجویان پرستاران و بیماران داشته است. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان دادند، که برنامه‌های آموزشی ابراز وجود، خودکارآمدی دانشجویان را افزایش می‌دهد. کسانی که از قاطعیت به عنوان یک ابزار برای ارتباط موثرتر سود می‌برند؛ فهم بهتری از مشکل دارند و می‌توانند راه حل‌های بهتری بدست آورند، چون قدرت بیان مشکلات خود را دارند (۱۷). به طور کلی به نظر می‌رسد مهارت‌های ابراز وجود می‌تواند باعث بهبود اعتماد به نفس افراد شده و خودکارآمدی آن‌ها را بهبود بخشد.

در ارتباط با هدف اصلی این مطالعه که مقایسه تاثیر آموزش راهبردهای شناختی و ابراز وجود بر خودکارآمدی عمومی دانشجویان بود. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش ابراز وجود بیشتر از آموزش راهبردهای شناختی بر میزان خودکارآمدی عمومی موثر بوده است. از این رو به نظر می‌رسد که شایسته است آموزش این مهارت‌ها در دوران تحصیل به خصوص از سنین پایین‌تر به طور جدی به افراد ارائه شود و با توجه به نقش بیشتر آموزش ابراز وجود بر خودکارآمدی، بر آموزش این مهارت تاکید بیشتری گردد تا شاید بتواند نقشی

- 8-Ashoori J. [Relationship between self-efficacy, critical thinking, thinking styles and emotional intelligence with academic achievement in nursing Students University]. Scientific Journal of Hamadan Nursing & Midwifery Faculty 2014; 22 (3): 15-23. [persian]
- 9-Diseth Å. Self-efficacy, goal orientations and learning strategies as mediators between preceding and subsequent academic achievement. Learning and Individual Differences. 2011; 21 : 191-195.
- 10-Safari Y, Karami Matin B, Gharehtappe A, Rezaee M. [The Effect of Teaching Metacognitive Strategies on Students' Metacognitive Awareness: A Study in School of Health at Kermanshah University of Medical Sciences]. Iranian Journal of Medical Education. 2012; 12 (5): 356-363. [Persian]
- 11-Kharazi SA, Ejaei J, Tabatabaei SM, Karshki H. [The relationship between achievement goals, self-efficacy and met cognitive strategies: Testing a causal model]. Journal of psychology & Education 2008; 38 (3): 69-87. [Persian]
- 12-Jalali M, Poorahmadi E. [Effect of assertiveness training on mental health and self-esteem in adolescents]. Andisheh va Raftar 2010; 5 (17): 27-36. [Persian]
- 13-Z Ranjbarkohn Z, MS Sajadinejad MS. [Effect of assertiveness training on self-esteem and depression in students of Isfahan University of Medical Sciences]. Journal of Birjand University of Medical Sciences 2010; 17 (4): 1-8. [Persian]
- 14- Amidnia E, Abdolkazem N, Soodani M. [Assertiveness and individual- social Adjustment range in female students]. Andisheh & Raftar 2010; 5 (17): 37-46. [Persian]
- 15-Alayia Z, Babaei Zad K A, Ahmadi Gatab T. [Parenting style and self-assertiveness: effects of a training program on self-assertiveness of Iranian high school girls Procedia]. Social and Behavioral Sciences 2011; 30: 1945 – 1950. [Persian]
- 16-Sahebzamani M, Nooroozinia R, Ailio L, Rashidi A. [Effect of assertiveness training on high school students' self-esteem and assertiveness]. Medical Journal of Urmia 2010; 21 (1): 48-53. [Persian]
- 17-Maddahi ME, Liyaghat R, Khalatbari J, Samadzadeh M, Keikhayfarzaneh MM. [Effects of Cognitive Therapy and Training Program on Self-Assertiveness and Parenting Style]. Journal of Basic and Applied Scientific Research 2011; 1 (12): 3376-3382. [Persian]
- 18-Carroll A, Gordon L. Self-Efficacy, Academic Aspirations, and Delinquency as Predictors of Academic Achievement in Australian High School Students. In Press: Journal of Adolescence. Available from: <http://ssrn.com/abstract=2182384>. 2010: 1-28.
- 19-Schwarzer R, Babler J, Kwiatek P, Schroder K, Zhang JX. The assessment of optimistic self-beliefs: comparison of the German, Spanish and chine's version of the general self-efficacy scale's Applied psychology: an international review 1997; 46 (1): 69-88.
- 20- Hassan abadi H. [Assessment cognition knowledge beliefs and self-efficacy beliefs in students]. [dissertation]. Tehran .university of Tehran; 2001. [Persian]
- 21-Fesharaki M, Islami M, Moghimian M, Azarbarzin M. [The Effect of Lecture in comparison with Lecture and Problem Based Learning on Nursing Students Self-Efficacy in Najafabad Islamic Azad University]. Iranian Journal of Medical Education 2010; 10 (3): 262-268. [Persian]
- 22-Karshki H. [Role of motivation patterns and environment perception in learning self-regulated boy students three grade high schools Tehran city]. [dissertation]. Tehran. University of Tehran; 2008. [Persian]

- 23-Vittorio GC, Barbarane C, Steca Malone SP. Teacher self-efficacy beliefs as determinates to job satisfaction and students academic achievement: A study at the school level journal of school psychology 2006; 44 (6): 443-490.
- 24-Mostafaei A .[Assessment relationship motivation beliefs and self- regulation learning strategies with practice of educati onal in three grade high schools]. [dissertation]. Isfahan .university of Azad Khoorasgan; 2010. [Persian]
- 25-Bahador motlagh E, Attari Y, Bahador motlagh G. [The Effectiveness of Teaching Cognitive Strategy Skills on Perceived Competence Dimensions in Students].Developmental Psychology: Iranian Psychologists 2012; 9 (33) 39-46. [Persian]
- 26-Seif A. psychology learning. Tehran. Agah; 2006.[Persian]
- 27-Beirami M. [Assessment effectiveness of education of emotional intelligent on self-assertiveness, students self-efficacy and mental health]. Journal of Tabriz university 2008; 11 (3): 19-36. [Persian]
- 28-Cacioppo JT and et al. Loneliness with anomological net:an evolutionary perspective. Journal of research in personality 2006; 40:1054-108.
- 29-Kumar R, Uzkurt C.Investigating the effects of self efficacy on innovativeness and the moderating impact of cultural dimensions. Journal of International Business and Cultural Studies 2011; 1-15.



# of Cognitive Strategies and Assertiveness Training on Comparison of the Effect General Self-Efficacy of Female Students

Akbari B<sup>1</sup>, Khodadadi N<sup>2</sup>, Moosavi SMJ<sup>3</sup>, Asli SA<sup>4</sup>, Rouhi Balasi L<sup>5\*</sup>

Received: 2015/2/24

Accepted: 2015/5/23

## Abstract

**Introduction:** self-efficacy as an important factor in the success of interpersonal is under attention and emphasize that with cognitive strategies and assertiveness training can enhance students' self-efficacy, Then the aim of this study was to compare the effect of cognitive strategies and assertiveness training on general self-efficacy of female students in Islamic Azad University, Anzali branch.

**Methods:** This study was a quasi-experimental in three-groups. A total of 60 female students in management, accounting, law and engineering fields with low self-efficacy scores were screened in 1390 and randomly were divided into three groups, two experimental and one control group. eight sessions of cognitive strategies and assertiveness training were presented for the two groups separately. Schwarzer self-efficacy scale was used to assess self-efficacy. The results were analyzed through covariance test and were confirmed by post hoc Bonferroni test.

**Results:** The mean score of self-efficacy in case group 1 before training cognitive strategies was 22.12 and was 27 after training. The mean score of self-efficacy in case group 2 before training self – assertiveness was 20.04 and was 25.37 after training. This revealed significantly increased of self-efficacy in both groups ( $p < 0.01$ ). Also the comparison of mean difference's two groups showed self – assertiveness training was affected more on General self-efficacy scores than cognitive strategies.

**Conclusion:** Results confirm general self-efficacy can be increased by using cognitive strategies and assertiveness training. But the assertiveness training affect more on self-efficacy than cognitive. So ,teaching these skills during education especially at lower age, is necessary. Undoubtedly increasing self efficacy particularly among young people promote community.

**Keywords:** Education, Mental Processes, Assertiveness, Self-Efficacy

**Corresponding Author:** Rouhi Balasi L, Nursing Department, Medical Education Research Center, Education Development Center, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran.

Akbari B , Departement of psychology (clinical psychology), Eslamic Azad university ,Rasht, Iran.

Khodadadi N ,Phd student, Tehran university of medical Sciences, Guilan road trauma research center, Guilan University of Medical Science, Rasht , Iran.

Moosavi SMJ, Regersterd nurse. Some Sara Imam Khomeini hospital, Guilan University of Medical Science, Rasht, Iran.

Asli SA, Department of public management, Guilan University of Medical Science, Rasht, Iran.