



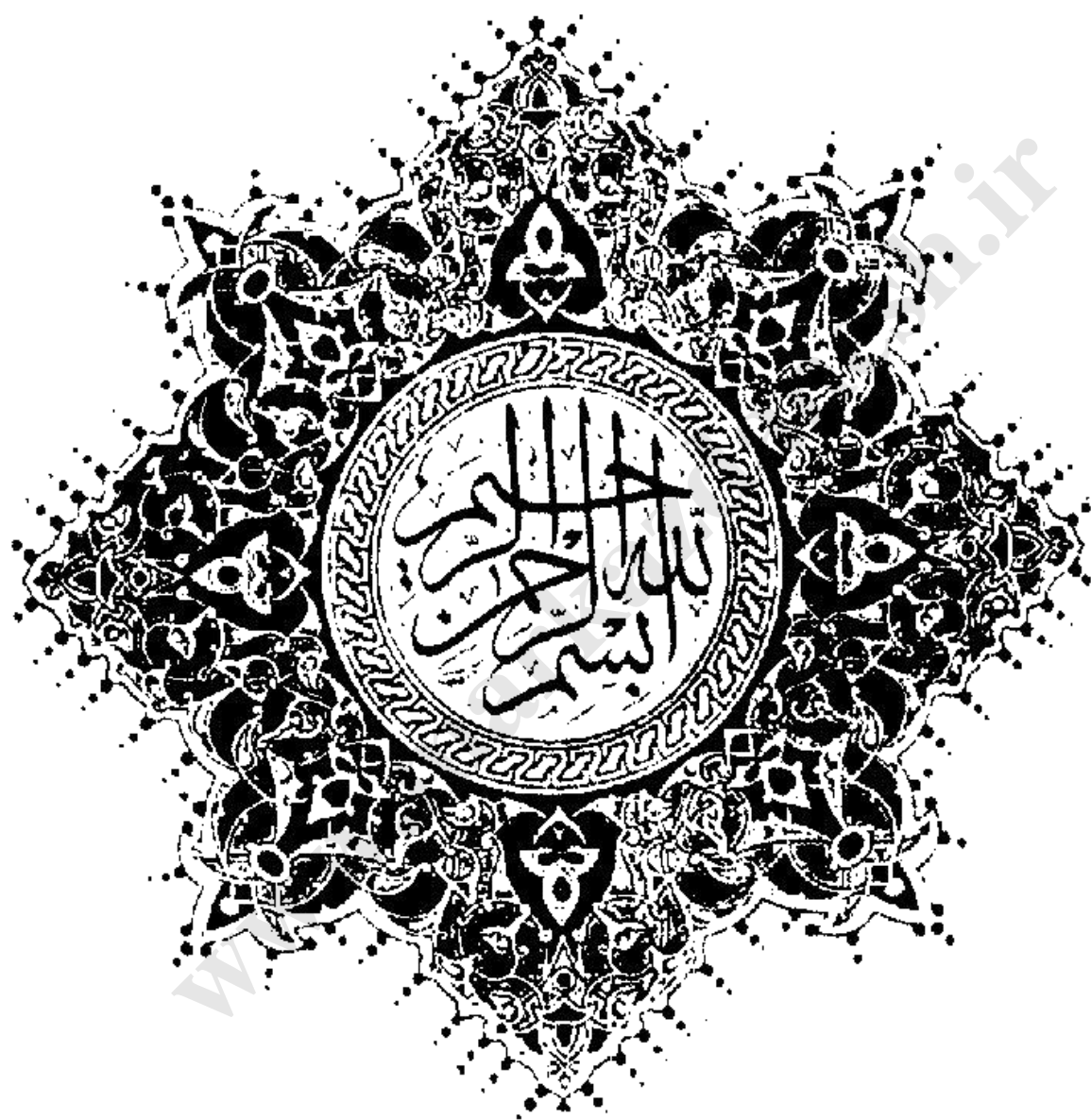
دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران

دانشکده علوم انسانی

عنوان پژوهش:

بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش

آموزان دختر متوسطه شهر تهران



فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه :

مدرسه نهادی اجتماعی است و نمایانگر فرهنگی است که به کودک طرز فکر و جهان بینی خاصی را منتقل می کند. در جوامع صنعتی کودکان بین پنج تا هفت سالگی مدرسه را آغاز می کنند .
مدرسه نظام اجتماعی کوچکی است که کودکان در آن قواعد اخلاقی، عرف اجتماعی، نگرشها و

شیوه‌های برقراری ارتباط با دیگران و نیز مهارت‌های تحصیلی را می‌آموزند (ماسن و همکاران، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۰). متأسفانه مهارت‌های اجتماعی به عنوان جزئی از دروس مدرس‌های همیشه مورد بی‌توجهی قرار گرفته است و فقط زمانی به این مهم توجه می‌شود که دانش‌آموزان از خود رفتاری نامناسب، مغایر با آنچه مورد نظر اولیا می‌باشد، نشان دهند. احتمالاً وجود چنین وضعیتی مربوط می‌شود. به تأکید بیش از اندازه بر آموزش محدود مهارت‌هایی که از دیدگاه معلمان با ارزش است و عدم احساس مسئولیت در آموزش مهارت‌های اجتماعی از طرف آموزگاران، گویی که این امر جزئی از مسئولیت آنها نمی‌باشد.

فرایند کسب مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی کودکان در روان‌شناسی شناختی و خصوصاً در مبحث شناخت اجتماعی مورد بحث قرار گرفته است. از مهارت اجتماعی تعاریف زیادی شده است. شناخت و مهارت اجتماعی را فرایندی می‌دانند که کودکان را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش‌بینی کنند، رفتار خود را کنترل نمایند و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم نمایند. یکی از نظریه‌های جدید در مبحث شناخت اجتماعی که به بررسی مهارت اجتماعی در مورد پردازشگری اطلاعات اجتماعی پرداخته است. (حاجی آقالو، ۱۳۸۱)

در مورد پردازشگری اطلاعات اجتماعی است. برحسب این نظریه برای اینکه تعامل اجتماعی به صورت مناسب تحقق یابد لازم است که محرک اجتماعی به درستی رمزگردانی شده و با دیگر

اطلاعات مربوط مقایسه و تفسیر گردد . هر چه محرک اجتماعی بهتر پردازش شود، لیاقت و مهارت اجتماعی کودک بیشتر و تعامل او با دیگران موفقیت آمیزتر خواهد بود.(همان منبع)

www.markazdanesh.ir

بیان مسئله :

اجتماعی شدن فرایندی است که در آن هنجارها، مهارت ها، انگیزه ها، نگرش ها و رفتارهای فرد شکل می گیرد تا ایفای نقش کنونی یا آتی او در جامعه مناسب و مطلوب شناخته شود. در این

فرایند، اکتساب و به کارگیری مهارت های اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، یکی از مولفه های اصلی رشد اجتماعی بخصوص در بین کودکان و نوجوانان محسوب می شود. بنا به تعریف، مهارت های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می شود، رفتارهایی که شخص می تواند با دیگران به نحوی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ های مثبت و پرهیز از پاسخ های منفی بینجامد (کارتلیج و میلبرن، 1985، ترجمه نظری نژاد، ۱۳۶۹) در این راستا، رفتار اجتماعی بر تمامی جنبه های زندگی کودکان و نوجوانان سایه می افکند و بر سلامت روانی، سازگاری و شادکامی بعدی آن ها تاثیر می گذارد. توانایی فرد از نظر کنار آمدن با دیگران و انجام رفتارهای اجتماعی مطلوب، میزان محبوبیت او را میان همسالان و نزد معلمان، والدین و دیگر بزرگسالان مشخص می کند. میزان توانایی فرد در مهارت های اجتماعی به طور مستقیم به رشد اجتماعی فرد و کمیت و کیفیت رفتارهای اجتماعی مطلوبی که از خود نشان می دهد، مربوط می شود (متسون و اولندیک، ۱۹۸۸، ترجمه به پژوه، ۱۳۸۴)

اهمیت مهارت های اجتماعی به عنوان مهم ترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچگاه نمی توان از نظر دور داشت و بی شک توجه به هوش اجتماعی، رشد اجتماعی و تربیت اجتماعی در کنار دیگر ابعاد رشد و حیطه های تعلیم و تربیت، از جایگاه ویژه ای برخوردار است. در چشم انداز کنونی، در حوزه آموزش مهارت های اجتماعی، رویدادهای فراوانی رخ داده، پژوهش های بی شماری صورت گرفته، روش های آموزشی و درمانی جدیدی مطرح گردیده و افق

های روشن تری آشکار شده است. تمامی این حرکت ها و شناخت های روز افزون به انسان کمک می کند تا به کمیت و کیفیت زندگی اجتماعی خود و دیگران غنای بیشتری ببخشد و بخصوص، به کودکان با نیازهای ویژه و سازگاری اجتماعی آنان نگاه انسان دوستانه تر و پویاتری داشته باشد (متسون و اولندیک، ۱۹۸۸، ترجمه به پژوه، ۱۳۸۴)

دانش آموزی که مهارت های اجتماعی لازم را کسب کرده است، دانش آموزی است که می تواند به خوبی با محیطش سازش کند و یا این که می تواند از طریق برقرار کردن ارتباط با دیگران از موقعیت های تعارض آمیز کلامی و فیزیکی اجتناب کند. این گونه دانش آموزان، رفتارهایی از خود نشان می دهند که منجر به پیامدهای مثبت روانی-اجتماعی، نظیر پذیرش توسط همسالان و رابطه موثر با دیگران می شود. از سوی دیگر، کسانی که مهارت های اجتماعی لازم را کسب نکرده اند، اغلب به اختلال های رفتاری مبتلا می شوند، از طرف همسالان پذیرفته نمی شوند، در میان همسالان و بزرگسالان محبوب نیستند و با معلم و یا سایر افراد حرفه ای به خوبی کنار نمی آیند.

بدون تردید دانش آموزانی که دارای عزت نفس کمی هستند، کم و بیش دارای نارسایی هایی در زمینه مهارت های اجتماعی هستند و این گونه نارسایی ها، پیش بینی کننده انواع مختلفی از مشکلات عاطفی، شخصیتی، سازگاری و تحصیلی کوتاه مدت و دراز مدت می باشد (گرشام و همکاران، ۲۰۰۱).

کودکان و نوجوانان به دلیل تجربه ناکافی وعدم آگاهی از مهارت‌های لازم از جمله آسیب پذیرترین قشر از اقشار اجتماعی هستند و به رغم انرژی و استعداد‌های بالقوه و سرشار، آنها از چگونگی بکار بردن توانمندی‌های خود در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آگاه نیستند.

آموزش و پرورش بهترین بستر برای ارائه این آگاهی به نوجوانان است. بنظر می رسد آموزش مهارت‌های زندگی می تواند توانمندی افراد را برای مقابله موفق با چالش‌های زندگی، افزایش دهد. عزت نفس آنها را بالا ببرد و به آنها یاد بدهد که چطور بتوانند خشم خود را مهار نموده و برای برخورد با ناکامیها روش درستی را اتخاذ نمایند دانش آموزان می توانند با استفاده از مهارت حل مساله تصمیمات مهم زندگی را بگیرند و مشکلات خود را درست تحلیل نمایند.

به همین جهت با توجه به اهمیت موضوع، سازمان بهداشت جهانی (WHO) به منظور افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی، برنامه‌ای تحت عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدارک دیده و در سال (۱۹۹۳) در یونیسف «صندوق کودکان سازمان ملل متحد» پیشنهاد کرد. از آن سال به بعد، این برنامه در بسیاری از کشورها مورد آزمایش و اجرا قرار گرفته است (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی، محمد خانی، ۱۳۷۷).

در این ارتباط تحقیقات نشان داده اند که فشارهای ناشی از مسائل روز مره، برای افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند و از سیستم حمایتی خوبی برخوردارند کمتر است. بنابراین به نظر می رسد با استفاده از آموزش مهارت‌های لازم میتوان حس کنترل درونی را فعال نموده و حالت خود کار آمدی

و عزت نفس را تقویت نمود. با آموزش همین مهارت و در نتیجه افزایش سطح عزت نفس و کاهش تأثیرات منفی استرسهای روزمره، می توان به سلامت روان فرد کمک کرد.

کودکان در فرآیند رشد و بالندگی خود، مهارتهای ارتباطی و نحوه مقابله با چالشهای زندگی را یاد می گیرند. این آموزش بصورت الگو برداری از طریق خانواده، مدرسه، جامعه و حتی دوستان، به شکل غیر منظم و اتفاقی فرا گرفته می شود. به نظر می رسد فرزندان خانواده های توانمند (از نظر بکارگیری مهارتهای مقابله ای) در بکارگیری مهارتهای مقابله ای مثبت، موفق ترند و بر عکس فرزندان فاقد و والدین توانمند از این امر محروم می باشند. بدیهی است که نهاد آموزش و پرورش بعنوان یکی از نهادهای زیربنایی جامعه می تواند در این خصوص نقش مهم و ارزنده ای را ایفا نماید. کشورهای توسعه یافته مدتهاست در این ارتباط اقدام موثر داشته اند و به دنبال تحقیقات گسترده آموزش مهارت های زندگی به صورت رسمی و مدون در برنامه ریزی آموزشی آنان گنجانیده شده است. در کشور ایران نیز در سالهای اخیر آموزش مهارتهای زندگی در برخی مدارس به صورت مقدماتی (ضعیف از نظر محتوی) به اجرا درآمده است. همچنین به نظر می رسد که انجام پژوهشهای متعدد به ویژه به صورت آزمایشی توجه مسئولین را بدین امر مهم معطوف می کند.

اهداف تحقیق:

هدف کلی این تحقیق، گردآوری اطلاعات در مورد اثربخشی آموزش مهارتهای اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران است. همچنین نشان دادن درستی این نظریه است که

استفاده از آموزش مهارت‌های اجتماعی سبب پرورش مهارت‌های روانی و رفتاری می‌گردد، زیرا افراد بالغ برای حضور در صحنه روابط بین فردی، مدرسه، و به طور کلی اجتماع به این مهارتها نیاز دارند.

سوالات تحقیق :

۱- آیا بین مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس دختران رابطه وجود دارد ؟

فرضیات تحقیق :

۱- بین مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس دختران رابطه معنی داری وجود دارد

ضرورت و اهمیت موضوع :

با شیوع روز افزون ابتلا به انواع اختلالات روانی در سطح جهان از یک طرف و اهمیت جهانی مفهوم بهداشت روانی از طرف دیگر، روز به روز لزوم انجام تحقیقات گسترده و متنوع و اهمیت و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی آشکارتر می‌شود. اساس پیشگیری اولیه همانا آموزش است. مطالعات نشانگر این امر است که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان را ارتقاء می‌بخشد.

سه عامل مرتبط با مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر عبارتند از عزت نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت‌های ارتباطی، همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین خود کار آمدی ضعیف و مصرف سیگار و الکل، مصرف مواد مخدر، رفتارهای مخاطره آمیز و ضعف عملکرد شناختی رابطه معناداری وجود دارد. مطالعات نشان داده‌اند که ارتقا مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی‌های روانی اجتماعی در بهبود زندگی بسیار موثر است. توانایی‌های روانی- اجتماعی عبارتند از آن گروه توانایی‌هایی که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌کنند. این تواناییها فرد را قادر می‌سازند تا در رابطه با سایر انسانها، جامعه و فرهنگ مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی فرد را تأمین می‌کنند. (کلینکه، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۰)

براساس تحقیقات مهمترین و موثرترین دوره سنی جهت آموزش پیشگیرانه دوره نوجوانی است، لذا با توجه به مطالب فوق و اهمیت و نقش ارزنده آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس افراد بخصوص نوجوانان و با توجه به تاثیر مثبت برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس، پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی، بر عزت نفس، سازگاری اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، اضطراب حالت و اضطراب صفت دانش آموزان سال اول دوری دبیرستان می‌پردازد. و همچنین رابطه اشتغال پدران، سطح تحصیلات والدین و ترتیب تولد دانش آموزان با عزت نفس، سازگاری اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، اضطراب حالت و اضطراب صفت آنها نیز در این پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرند.

تعریف متغیرها :

۱- مهارت‌های اجتماعی :

مهارت‌های اجتماعی، رفتارهایی است اکتسابی که از طریق مشاهده، مدل‌سازی، تمرین و بازخورد آموخته می‌شود و دارای ویژگی‌های زیر است رفتارهای کلامی و غیرکلامی را در بر می‌گیرند و پاسخ‌های مناسب و موثر را در بردارند، بیشتر جنبه تعاملی داشته، تقویت‌های اجتماعی را به حداکثر می‌رسانند و براساس ویژگی‌ها و محیطی که فرد در آن واقع شده است، توسعه می‌یابند و از طریق آموزش رشد می‌کنند (میچلسون ۱۹۸۳ به نقل از کرامتی ۱۳۸۱).

تعریف اولیه (لیبت و لوین سن، ۱۹۷۳) به نقل از کارتلج و میلبرن ۱۹۸۵ از مهارت‌های اجتماعی چنین است، توانایی‌های پیچیده‌ای برای ظاهر ساختن رفتارهایی که به طور مثبت یا منفی تقویت می‌شوند و ظاهر ساختن رفتارهایی که توسط دیگران مورد تنبیه یا خاموش قرار می‌گیرد.

۲- عزت نفس :

میزان ارزشی است که فرد برای خود قائل است. عزت نفس به چگونگی احساس فرد درباره ویژگی‌های مختلف خود مرتبط می‌شود (وگفیلد و کارپاتین، ۱۹۹۱)

عزت نفس عبارت است از ارزیابی مداوم شخص نیست به ارزشمندی خوش (راجرز، ۱۳۶۹)

تعریف عملیاتی :

مهارت اجتماعی :

نمره ای است که فرد از پرسشنامه سنجش مهارت اجتماعی کسب می کند .

عزت نفس :

نمره ای است که فرد از پرسشنامه عزت نفس کوپر کسب می کند .

www.markazdanesh.ir

فصل دوم

ادبیات تحقیق

مهارت اجتماعی :

مهارت اجتماعی مجموعه رفتار های آموخته شده ای است که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه اثر بخش داشته و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند. همکاری ، مشارکت با دیگران ، کمک کردن ، آغازگر رابطه بودن ، تقاضای کمک کردن ، تعریف و تمجید از دیگران و قدر دانی کردن ، مثال هایی از این نوع رفتار است. یادگیری رفتار های فوق و ایجاد رابطه اثر بخش با دیگران یکی از مهمترین دستاوردهای دوران کودکی است . متأسفانه همه کودکان موفق به فراگیری این

مهارت ها نمی شوند به همین دلیل ، اغلب این کودکان با عکس العمل های منفی از سوی بزرگسالان و کودکان دیگر رو به رو می شوند. (رهبری ۱۳۸۱)

کودکانی که مهارت اجتماعی کافی کسب کرده اند در ایجاد رابطه با همسالان و یادگیری در محیط آموزشی موفق تر از کودکانی هستند که فاقد این مهارت هستند . پژوهش های طولی مؤید تأثیر منفی نقص مهارت اجتماعی بر سلامت روانی کودک است . مهارت اجتماعی به کودک کمک می کند تا با دیگران رابطه اثر بخش داشته باشد. اغلب کودکان در ارتباط با اطرافیان (والدین ، خواهران ، برادران و همسالان) اغلب ، مهارت را بدون تلاش فرا می گیرند به همین دلیل ، این کودکان با عکس العمل های منفی از سوی بزرگسالان و کودکان دیگر رو به رو می شوند. از دهه ۱۹۷۰ بخش مهارت های اجتماعی و اقدامات مربوط به آن یکی از فعال ترین عرضه های تحقیقات روانشناسان رفتاری بوده است اگر چه بیشتر این تحقیقات در باره بزرگسالان بوده است ولی به طور پیوسته توجه خاص و با اهمیتی به مهارت های اجتماعی کودکان نیز وجود داشته است .

تحقیقات نشان داده است در طول سال های مدرسه ۱۰ تا ۱۵ درصد همه کودکان به وسیله همسالان خود طرد می شوند که این خود باعث به وجود آمدن مشکلاتی مانند فرار از مدرسه عدم پیشرفت تحصیلی، پرخاشگری ، جرم و جنایت می شود . در حال حاضر بسیاری از محققان اتفاق نظر دارند که مهارت های اجتماعی آموختنی هستند زیرا کودکانی که در محیط های نامناسب بزرگ شده اند از لحاظ اجتماعی رفتارهای نامعقول دارند و قادر به تکلم موثر و مفید نمی باشند . با توجه به این مسائل

دست اندرکاران تعلیم و تربیت نقش مهمی در طراحی برنامه های آموزشی مهارت های اجتماعی بهره گرفته و با استفاده از تجارب خود و همچنین تئوری های مطرح شده در این حوزه برنامه های مربوط به آموزش مهارت اجتماعی را طراحی میکنند. (همان منبع)

مهارت اجتماعی مجموعه ای رفتارهای فراگرفته ی قابل قبولی است که فرد را قادر می سازد که با دیگران رابطه ی موثر داشته و از عکس العمل های نامعقول اجتماعی خودداری کند (گرشام والیوت) همکاری ، مشارکت با دیگران ، کمک کردن آغاز گر رابطه بودن ، تقاضای کمک کردن ، تعریف و تمجید از دیگران ، وتشکر و قدردانی کردن ، مثال هایی از این رفتار است .یادگیری مهارت های فوق و ایجاد رابطه موفق با دیگران یکی از مهم ترین دستاورد های دوران کودکی است .

مهارت های اجتماعی ، رفتارهایی است اکتسابی که از طریق مشاهده ، مدل سازی ، تمرین و بازخورد آموخته می شوند و دارای ویژگی های زیر است . رفتارهای کلامی و غیر کلامی را در بر می گیرد و پاسخ های مناسب و مؤثر رادر بر دارند ، بیشتر جنبه تعاملی داشته ، تقویت های اجتماعی را به حداکثر می رسانند و بر اساس ویژگی ها و محیطی که فرد در آن واقع شده است ، توسعه می یابد و از طریق آموزش رشد می کنند(رهبری ، ۱۳۸۱).

ویژگی های مهارت اجتماعی

- ۱- ارتباط فرد به فرد که شامل تبادل و تفسیر پیام هاست .
 - ۲- عوامل موثر در یادگیری رشد پیدا میکنند و علاوه بر شخصیت فرد تجارب گذشته و تعامل بین فردی او نیز در رسیدن به هدف موثر است .
 - ۳- به صورت کلامی (سخن ، لغات یا جملات) و یا غیر کلامی (استفاده از چشم ، تن صدا ، بیان چهره ای و ژست ها) می باشد .
 - ۴- از فرهنگ و گروه اجتماعی که فرد در آن زندگی می کند ، تأثیر می پذیرد .
 - ۵- از طریق تقویت اجتماعی رشد پیدا می کند . این تقویت در صورتی موثر است که مورد علاقه فرد بوده برانگیزاننده باشد .
 - ۶- طبیعت دو جانبه دارد و رفتارهای دوسویه را می طلبد . از عوامل محیطی ، سن ، جنس و موقعیت دیگر افراد ، تأثیر می پذیرد .
- مایکسون و دیگران (۱۹۸۲) ، به نقل از هارجی و همکاران ، (۱۹۹۴) در ارزیابی نشانه های مهارت اجتماعی به شش عنصر اصلی اشاره می کنند :
- ۱- مهارت های اجتماعی به طور معمول آموخته می شود .

- ۲- شامل مجموعه ای از رفتارهای کلامی و غیر کلامی گوناگون و ویژه اند .
- ۳- مستلزم داوطلب شدن و ارائه پاسخ های مناسب و موثرند .
- ۴- تقویت های اجتماعی دیگران را به حداکثر می رسانند .
- ۵- ماهیتی تعاملی دارند و به زمانبندی مناسب و تاثیر متقابل برخی از رفتارها احتیاج دارند .
- ۶- تحت تاثیر عوامل محیطی همچون سن و جنس پایگاه طرف مقابل می باشد .
- تراور (۱۹۸۰) به نقل از کارتلج و میلبرن (۱۹۸۵) مهارت های اجتماعی را به دو بعد تقسیم می کنند.

اجزاء مهارت و فرایندهای مهارت :

اجزای مهارت را فرایندهای واحدی نظیر نگاه ، تکان دادن سر، یا رفتارهایی در روابط اجتماعی مانند سلام و خداحافظی تشکیل می دهند فرایندهای اجتماعی به توانایی فرد در ایجاد رفتار ماهرانه بر اساس قواعد و اهداف مربوطه و در پاسخ به بازخوردهای اجتماعی اشاره دارد . این تمایز نیاز فرد را به نظارت بر موقعیت ها و تغییر رفتار در برابر واکنش سایر افراد می سنجد . (شعاری نژاد ۱۳۸۲)

مهارت های اجتماعی را هم دارای جنبه های مشهود و هم دارای عناصر شناختی نامشهود است .
عناصر شناختی نامشهود افکار و تصمیماتی است که باید در ارتباطات متقابل بعدی گرفته شود یا انجام گیرد این عناصر همچنین مقاصد و بینش فرد دیگری را شامل می شود که واکنش در برابر آن احتمالا بر اندیشه های طرف مقابل تاثیر می گذارد .

مهارت های اجتماعی شامل رفتارهایی است که در تعامل موفق و مناسب با دیگران به کار می رود و این مهارت ها با داشتن پایه در شناخت اجتماعی از قبیل ادراک اجتماعی و استدلال اجتماعی ظهور می یابند . مهارت های اجتماعی نه تنها امکان شروع و تداوم روابط متقابل و مثبت را با دیگران فراهم می آورد بلکه توانایی نیل به اهداف ارتباط را نیز در شخص ایجاد می کند .

لیبرمن (۱۹۸۹) کنش متقابل اجتماعی را به یک فرایند مرحله ای که هر مرحله نیازمند یک مجموعه از مهارت های متفاوتی است، تجزیه نموده اند، مرحله اول ارتباط ، نیازمند مهارت گیرندگی است که شامل مهارت هایی است که برای توجه کردن و درک درست اطلاعات اجتماعی متناسب که در موقعیت ها وجود دارد لازم می باشد ، چون متناسب بودن رفتار میان فردی ما معمولا وابسته به موقعیت ها است ، انتخاب رفتار اجتماعی درست ، بستگی زیادی به شناخت صحیح نشانه های میان فردی و محیطی دارد که ما را به پاسخ های موثر رهنمون می کند .

مثال های مهارت های گیرندگی شامل شناخت متناسب اشخاصی است که با آنها تعامل می کنیم .

شناخت صحیح احساسات و امیالی که دیگران بیان می کنند . در واقع شنیدن صحیح آنچه دیگران بیان می کنند و دانستن اهداف شخصی فردی که با ما تعامل می نماید، می باشد . در مرحله بعدی ما نیازمند مهارت های پردازشی می باشیم . برای موفق شدن در رویارویی میان فردی نیازمند به این هستیم که بدانیم می خواهیم چه چیزی را بدست آوریم و چگونه می توانیم به بهترین وجه آن را کسب کنیم .

انتخاب مهارت هایی که برای کسب اهداف نزدیک موثرتر هستند مستلزم توانایی حل مشکل به شیوه منظم و سازمان یافته می باشد . بعد از درک صحیح اطلاعات اجتماعی متناسب با موقعیت (مهارت های گیرندگی) و شناخت مهارت های لازم برای تعامل (مهارت های پردازش) می بایستی مهارت ها را به طرز شایسته ای برای تکمیل موفقیت آمیز مبادله های میان فردی به اجرا در آوریم . این مرحله سوم از ارتباط ، مستلزم مهارت های فرستندگی رفتار های واقعی درگیر در تبادل اجتماعی می باشد . مهارت های فرستندگی شامل محتوای کلامی یا آن چه که بیان میشود و هم این که چگونه پیام با دیگران ارتباط پیدا می کند، می باشد . ارتباط خوب مستلزم درک صحیح اجتماعی (مهارت های گیرندگی) و توانایی برنامه ریزی شناختی (مهارت های پردازش) قبل از دادن یک پاسخ رفتار موثر (مهارت فرستندگی) می باشند در مجموع هارچی و همکاران (۱۹۹۴) بر این نکات تاکید دارند:

۱- نخست اینکه رفتارهای اجتماعی هدفمند . ما از این رفتار ها برای کسب نتایج مطلوب استفاده

می کنیم و بنابراین بر خلاف سایر رفتارها که اتفاقی یا غیر تعمدی هستند ، مهارت های اجتماعی هدف دارند.

۲-دومین ویژگی رفتارهای اجتماعی ماهرانه ، به هم مرتبط بودن این توانایی هاست .یعنی آنها

رفتارهای متفاوتی هستند که به منظور دست یابی به هدف ویژه مورد استفاده قرار می گیرند و ما به طور همزمان از آنها استفاده می کنیم .

۳-سومین ویژگی مهارت های اجتماعی متناسب بودن آن با وضعیت است .فردی از لحاظ اجتماعی ماهر است که بتواند رفتارهایش را متناسب با انتظارات دیگران تغییر دهد .به این ترتیب داشتن ارتباط ماهرانه بستگی به استفاده صحیح (از لحاظ بافتی) و تسهیل کننده (از لحاظ رفتاری) از شیوه های برقراری ارتباط مناسب کارآمد با دیگران دارد .

۴-چهارمین ویژگی مهارت اجتماعی این است که این مهارت ها در واقع واحدهای رفتاری مجزا هستند.فردی که از لحاظ اجتماعی مهارت دارد، قادر است رفتارهای مختلف و مناسبی داشته باشد . این توانایی های اجتماعی را در قالب عملکرد ، رفتاری پی ریزی می کند .این نکته یکی از ویژگی های بارز ارتباط اجتماعی ماهرانه است .مهارت های اجتماعی ، آموختنی است .در حال حاضر تمامی محققان اتفاق نظر دارند، که اکثر رفتارهای اجتماعی آموختنی هستند .

۵- آخرین مورد از ویژگی های مهارت اجتماعی این است که افراد بر این مهارت ها کنترل شناختی دارند. بنابراین کسی که از لحاظ اجتماعی کمبود مهارت دارد ممکن است عناصر اصلی مهارت اجتماعی را فرا گرفته باشد اما از فرایندهای فکری لازم برای استفاده از این عناصر در تعاملات خود بی بهره باشد.

راهکارهایی برای بهبود مهارت های اجتماعی کودک

مطمئناً کسب مهارت های اجتماعی و آموزش طرق صحیح دوست یابی به کودکان یکی از مهم ترین و تأثیر گذارترین آموزش های ضروری به شمار می رود.

به طور قطع روراست بودن و شناخت دقیق و صحیح نقصان ها و کاستی های کودک در باب مهارت های اجتماعی، آموزش را بسیار سهل تر خواهد کرد. در ذیل به چند راهکار در زمینه آموزش مهارت های اجتماعی کودک اشاره می شود:

- ۱ - کودک را به شرکت در فعالیت های کلاسی و فوق برنامه مدرسه تشویق کنید. بسیار مشاهده شده اغلب کودکانی که تمایل به حضور در کلاس های فوق برنامه و فعالیت های گروهی ندارند در زمینه برقراری و ایجاد روابط اجتماعی نیز بسیار ضعیف تر از همسالان خود هستند. او را در کشف توانمندی ها، نقاط قوت و علایقش یاری کنید. به عنوان مثال اگر او در نقاشی استعداد دارد او را به گروه های کاردستی و نقاشی سوق دهید. لذت ها و اشتیاق هایش را به دقت مورد ارزیابی قرار دهید تا بتوانید بهترین فرصت های حضور در صحنه های اجتماعی را برای او فراهم کنید. یکی دیگر از

راه‌های کشف نقاط ضعف و قوت اجتماعی کودک، بررسی چگونگی حضور او در کتابخانه‌ها،

سینما، تئاتر، زمین بازی، تولد دوستان و... است.

۲ - فعالیت‌های فوق برنامه خارج از منزل را تقویت و هدفمند کنید. با حضور در پارک‌ها و فضاهای

عمومی، مهارت‌یابی کودک در برقراری ارتباط با همسالان او را تقویت کنید. او را تشویق به برقراری

ارتباط با دیگران کنید. به محض ورود او از مدرسه به خانه تنها او را ملزم به انجام تکالیف مدرسه

نکنید بلکه با در نظر گرفتن برنامه زمان بندی شده، در زمانی هر چند کوتاه، او را به حضور در اجتماع

و ایفای نقش تشویق کنید. به عنوان مثال در صورت کمبود وقت حتی می‌توانید او را به تلفن زدن به

سینما و پرسیدن برنامه فیلم‌ها و زمان پخش آن و حتی خرید کردن تشویق کنید. هر شب در هنگام

خواب درباره فعالیت روزانه و تجربیات اجتماعی آن روز با او صحبت کنید و از پیشرفت و روند

فعالی او ابراز رضایت کنید و به طور غیرمستقیم و به صورت نقل قول نکاتی جدید را به او یادآور

شوید.

۳- اگر فرزندان از حضور در اجتماعات به طور جدی و قاطعانه سر باز می‌زنند ابتدا او را وادار به

حضور و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی نکنید بلکه به تدریج از طریق بازی کردن و ایفای نقش‌های

گوناگون، او را برای حضور در اجتماع آماده کنید و به تدریج با تشکیل گروه‌های کم جمعیت ۲ - ۳

نفره از دوستان صمیمی او، نمایشنامه‌های هدفمندی را ترتیب دهید.

او را تشویق کنید که با دوستانش دربارهٔ مسائل مختلف در زمینهٔ بازی، تفریح و... با هم صحبت کنند و از تجربیات یکدیگر بهره ببرند (سعی کنید در تمامی مراحل در کنار فرزندتان حضور نداشته باشید تا حضور شما همواره به عنوان منبع قدرت به حساب نیاید).

۴ - در خانه او را با بازی‌ها و فعالیت‌های به روز جامعه و مناسب سن کودک آشنا کنید تا هنگام حضور او در مدرسه و یا محیط ناآشنا با حجم وسیعی از اطلاعات ناشناخته روبه‌رو نشود. مرتب به کتابخانه و مراکز فروش محصولات و بازی‌های کودکان سرزنید و جدیدترین بازی‌های هدفمند را برای او خریداری کنید. به او در کسب مهارت‌های خواندن، نوشتن، شمردن یاری برسانید و با این کار به او حس اعتماد به نفس و قدرت حضور بدون ترس در اجتماع را هدیه دهید و فشار ترس از ندانسته‌ها را در او کاهش دهید.

۵ - او را تشویق به ورزش و داشتن اندام متناسب کنید. متأسفانه بچه‌های بیش از اندازه لاغر یا چاق همواره مورد تمسخر همسن و سالان خود قرار می‌گیرند لذا آنها، برای اجتناب از شنیدن جملات و برچسب‌های مسخره آمیز از حضور در گروه‌های همسن و سالان پرهیز می‌کنند. توصیه می‌شود که والدین اینگونه بچه‌ها، فرزندشان را به شرکت در کلاس‌های ورزشی تشویق کرده و فواید حضور در کلاس‌های ورزشی و تناسب اندام را به زبان ساده برای او توضیح دهند.

۶ - روزانه زمان خاصی را برای بازی کردن (به غیر از بازی‌های رایانه‌ای) اختصاص دهید. اگر در محل سکونت‌تان کودکان همسن و سال فرزندتان حضور دارند با شناسایی آنها، جمع دوستانه‌ای

تشکیل دهید و برای آنها فرصت بازی‌های مختلف و سنتی را فراهم کنید. مطمئن باشید در جمعی که شما ابتدا برای او تشکیل داده‌اید تعدادی دوست برای سال‌های نوجوانی و بزرگسالی او باقی می‌ماند که یک منبع مطمئن اجتماعی، عاطفی و حمایتی به شمار می‌آید.

۷- شرکت در کلاس‌های موسیقی به عنوان ابزاری شگفت‌انگیز در بهبود مهارت‌های اجتماعی

کودک به حساب می‌آید و برای تربیت صحیح کودک، آشنایی او با ارکان موسیقی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است که امید است مدارس به این امر توجه بیشتری داشته باشند. زیرا امروزه مشخص شده یادگیری موسیقی در افزایش مهارت کودک در زمینه دروس به‌ویژه درس ریاضی تأثیر زیادی دارد.

تأثیر مثبت موسیقی روی برنامه‌ریزی، روابط اجتماعی، عزت نفس و خودباوری (به‌خصوص دربارهٔ کودکان خجالتی) و کاهش خشونت و ناهنجاری‌های کودک به‌خصوص در دوران نوجوانی، کاهش خشم زود هنگام در رویارویی با عوامل نامطلوب، افزایش سطح IQ کودک و بسیاری موارد دیگر به اثبات رسیده است.

روشهایی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی :

اگر کودک شما از غریبه‌ها می‌ترسد یا به اصطلاح به "اضطراب در برابر غریبه‌ها" دچار شده است، نباید ناراحت شوید یا خجالت بکشید. کودکان معمولاً در سن هفت ماهگی از دیدن افراد غریبه

ناراحت و عصبی می شوند. این موضوع بقدری طبیعی است که اگر کودک شما بدون هیچ اضطرابی و بدون توجه به حضور شما نسبت به نزدیک شدن فردی غریبه بی تفاوت باشد یا به آغوش یک غریبه برود، باید نگران شوید. ممکن است هنگامی که او را به آغوش یکی از آشنایان دور خود می دهید ناراحت شود و گریه کند، در این حالت بهتر است او را پس گرفته و در آغوش خود بگیرید و سعی کنید حساسیت او را کاهش دهید. سعی کنید هنگامی که آن فرد نیز در اطراف شما است با نگره داشتن کودک در آغوش خودتان کودک را آرام کرده و به تدریج به فرد غریبه نیز عادت دهید. سپس هنگامی که کودک را در آغوش گرفته اید با او بازی کنید و در همین حال با فرد غریبه حرف بزنید. سپس برای مدتی کوتاه او را به فرد غریبه بدهید و در همان نزدیکی بایستید. نهایتاً اتاق را برای چند دقیقه ترک کنید و ببینید که چه اتفاقی می افتد. اگر کودک شما شروع به گریه کرد این مسیر را دوباره امتحان کنید. اگر خروج از اتاق و برگشتن به اتاق را دائم تکرار کنید؛ نهایتاً کودک شما می فهمد که هر چند ممکن است شما در این لحظه در کنار او نباشید اما مسلماً به زودی بر می گردید.)

رهبری (۱۳۸۱)

قرار داشتن در کنار همسالان برای کودک بسیار مفید است. پس برنامه هایی برای بازی با همسالان برای کودک خود تدارک ببینید اما ابتدا اطمینان حاصل کنید که اسباب بازی به مقدار کافی در دسترس دارید! ممکن است کودک شما نتواند به راحتی اسباب بازیهایش را با بقیه بچه ها تقسیم

کند، اما شما می توانید با پیش بینی مناسب از بروز مشکل در این زمینه (تقسیم کردن اسباب بازیها بین بچه ها) جلوگیری کنید.

اگر فکر می کنید که کودک دو یا سه ساله شما خودخواه شده است، ممکن است تصور کنید که او را لوس کرده اید. بروز این حالت در کودکان به والدین آنها ربط زیادی ندارد. کودکان در این سن طبیعتاً خودمحور هستند. با این حال بهتر است از موقعیتهای مناسب برای نشان دادن رفتار خوب استفاده کنید (استفاده از عباراتی مانند "لطفاً" و "متشکرم"، تعریف کردن از کسی که کاری را به خوبی انجام داده است و دادن چیزهای شخصی مانند اسباب بازی به دیگران) و کودک شما هم به زودی این کارها را به اندازه کافی یاد خواهد گرفت. به گروههای بازی کودکان پیوندید یا اسم او را در یک خانه بازی یا کلاس تفریحی مخصوص این سن بنویسید تا او بتواند مدتی را با کودکان دیگر سپری کند. او به زودی یاد می گیرد که چگونه دوست پیدا کند و چگونه دوستی هایش را حفظ کند و او به زودی یک زندگی فعال اجتماعی را در پیش خواهد گرفت. در ادامه روشهایی را در جهت بالا بردن مهارت اجتماعی در کودکان را معرفی می کنیم .

۱- فرصتهای زیادی برای کودک خود (در سنین قبل از دبستان) بوجود بیاورید تا با بچه های هم سن ارتباط داشته باشد . دعوت از دوستانی که کودک دارند و یا فرستادن بچه به مهد کودک بهترین راه حل است .

۲- در فواصل زمانی مشخص با معلمان وی مشورت کنید آن ها می دانند که توانایی های فرزند شما تا چه حدی است .

۳- درخواست های فرزند خود را به سرعت اجرا نکنید . به او یاد بدهید که باید برای رسیدن به هدفش تحمل داشته باشد و صبر کند چون دنیای خارج از خانه هم اینگونه است .

۴- نقاط ضعف و قوت فرزندتان را شناسایی کنید.

۵- چگونه دوست یابی را به فرزندتان آموزش دهید.

۶- او را به داشتن رفتار خوب تشویق کنید.

۷- برای فعالیتهای اجتماعی فرزند زمان های خاصی را در نظر بگیرید.

۸- در مسائل فرزند خود سریعاً وارد عمل نشوید ، حمایت بیش از حد تنها مانع رشد و پیشرفت

مهارتهای سالم بین فردی است و باعث می شود که کودک روش مقابله با ناامیدی را یاد نگیرد .

۹- به فرزند خود مسئولیت بدهید وقتی او یاد بگیرد که کارهای شخصی را خودش انجام دهد ،

سودمندتر است . حتی اگر انجام آن یک ساعت زمان ببرد .

۱۰- در توقعات و انتظارات خود واقع بین باشید.

۱۱- فرزند را از مرکز توجه خارج کنید ، گاهی او را از نظر عاطفی و جسمانی از خود دور کنید .

۱۲- در هر زمان متناسب با سن و سال به او کمک کنید که استقلال مناسب را یاد بگیرد .

۱۳- در هدیه دادن به فرزند یا سرگرمی های مربوط به او زیاد حساس نباشید .

۱۴- همچنین باید به فرزند خود بیاموزید که از درگیری بگریزد و با اطمینان با مشکلات و اختلافات روبه رو شود .

مدیریت مهارت‌های اجتماعی برای تغییر رفتار

تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبه‌رو کرده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی- اجتماعی است.

فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات، آسیب‌پذیر کرده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. در سال ۱۹۹۳ آموزش مهارت‌های زندگی از سوی سازمان ملل متحد به کشورهای عضو به‌طور جدی توصیه شد. این تحول، فعالیت علاقه‌مندان به کاربرد روانشناسی در زندگی روزمره با هدف ارتقای بهداشت

روانی جامعه را در ایران وارد مرحله جدیدی ساخت. مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به‌طوری که آرامش داشته باشیم، لذت ببریم و در عین حال با دیگران ارتباط سازگارانه و مفیدی را برقرار کنیم و بدون توسل به خشونت یا خودخوری بتوانیم مسائل پیش آمده را حل کنیم و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشته باشیم. مهارت‌های اجتماعی شامل قابلیت‌هایی می‌شود که توأم آهوش اجتماعی نامیده می‌شوند. مهارت‌های اجتماعی شامل قابلیت بیان افکار در تبادلات اجتماعی، دانش نسبت به نقش‌ها و ارزش‌های اجتماعی، مهارت درک شرایط مختلف اجتماعی، مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌های ایفای نقش‌های اجتماعی است.

اصولاً مهارت با دانایی تفاوت دارد. همانطور که فرد با خواندن کتاب آموزش شنا، فقط علم به موضوع پیدا می‌کند و شناکردن یاد نمی‌گیرد، دانستن این مهارت‌ها هم کافی نیست بلکه با تمرین مستمر و به‌کارگیری به مرور در زندگی روزمره، می‌توانیم مهارت‌های اجتماعی را مدیریت کرده و در شرایط مختلف اجتماعی رفتار مناسب داشته باشیم.

مدیریت و آموزش مهارت‌های زندگی، به‌معنی برخورداری از توانایی‌های لازم در حل مشکلات و جلوگیری از تبدیل شدن آنها به بحران‌های فرسایشی است.

مهارت‌های زندگی، از طریق آموزش و تجربه قابل استفاده است و فرایندی است که موجب ثبات در شخصیت و عمق در هویت شده، توسعه فرهنگ فردی را سامان می‌بخشد و موجب رضایت و مقبولیت و موفقیت در زندگی می‌شود. «ایلین مالیگن» یکی از مربیان آموزش زندگی، در این رابطه می‌گوید: «آموزش زندگی، نه یک شیوه درمانی بلکه شیوه عملی و مبتنی بر اهداف است. در این شیوه ما به جای پرداختن به ریشه‌های مشکلات موجود در زندگی، سعی می‌کنیم به راه‌حل‌های آنها بیندیشیم.»

درحقیقت، آموزش زندگی با ارائه راه‌حل‌های نوین و مؤثر، فرد را برای مقابله با مشکلات فرا می‌خواند و در نهایت می‌آموزد که هر فرد، چگونه آموزگار زندگی خود باشد. همه ما انسان‌ها، اغلب در زندگی، با مسائل و مشکلاتی مواجه هستیم؛ مسائلی که گاه به دلیل دامنه، وسعت و شدت آنها، به نظر پیچیده و غیرقابل حل هستند. باید بدانیم که همه مشکلات، با رعایت یک اصل مهم، به راحتی از بین خواهند رفت و آن اصل، چیزی نیست جز تعیین «بایدها و نبایدها».

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند در موقعیت‌های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به طوری که با خود و دیگران سازگارانه ارتباط برقرار کرده و بدون توسل به خشونت بتوانیم مسائل پیش آمده را حل کنیم و ضمن کسب موفقیت در زندگی، احساس شادمانی داشته باشیم.

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون اینکه به‌خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود. محققان تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خوداتکایی و اعتماد به نفس و... مورد تأیید قرار داده‌اند، به‌ویژه در کاهش سوء مصرف مواد بر نقش کلیدی مهارت‌های زندگی تأکید می‌شود. همچنین آموزش این مهارت‌ها به‌عنوان یک روش عام پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی مورد تأکید بوده‌است. در مطالعه اسمیت نشان داده شد که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور قابل توجهی منجر به کاهش مصرف موادمخدر در جوانان می‌شود. اسمیت و گری نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی اثر معنی‌داری بر توانایی‌های رهبری و مدیریت در جوانان دارد. فرایند نقش مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روان را به شکل زیر می‌توان نشان داد:

یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این، کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. به

همین خاطر کسب مهارت‌های زندگی هم شخص را تغییر می‌دهد و هم محیط را، و این اصل دوسویه، ارتقای بهداشت روان را شتابی دوچندان می‌بخشد.

مهارت‌های ده‌گانه

سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را با عناوین ده‌گانه زیر مشخص کرده است. رمز برخورداری از این مهارت‌ها، دانستن، تمرین و به‌کارگیری هر چه بیشتر در زندگی روزمره است.

۱- خودآگاهی

مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته‌ها، نیازها، رغبت‌ها و تصویر واقع‌بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت به این سؤال اساسی که «من کیستم؟» پاسخ می‌گوییم.

۲- همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود. این مهارت موجب می‌شود تا به دیگران توجه کرده

و آنها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیک تر شویم.

۳- ارتباط مؤثر

کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت کند.

۴- روابط بین فردی

مهارتی است که موجب می شود ضمن تقویت روحیه مشارکت، روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان های دیگر ایجاد شود. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد.

۵- تصمیم گیری

مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع‌بینانه خود، از بین راه‌حل‌های مختلف بهترین راه‌حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم.

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم‌گیری کند. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی کرده و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

۶- توانایی حل مسئله

مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می‌دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی‌های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. این توانایی همچنین فرد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.

۷- تفکر خلاق

فکر کردن مهارتی است که از کودکی می‌آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه جدید را برای ما فراهم می‌آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می‌کند در مواجهه با حوادث ناگوار

چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است. در این تفکر هیچ گاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است.

۸- تفکر انتقادی

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی قبول یا رد کنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروه ها و افراد و... نمی شوند، چرا که همواره با سؤال کردن به عاقبت کار می اندیشند.

۹- مقابله با هیجان های ناخوشایند

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی ای بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت، پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت.

۱۰- توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

تعریف عزت نفس :

عزت نفس ، عبارت است از احساس ارزشمند بودن . این حس از مجموعه ی افکار، احساسات ، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی می شود. می اندیشیم که فردی با هوش یا کودن هستیم ، احساس می کنیم که شخصی منفور یا دوست داشتنی هستیم ، مورد قبول و اطمینان هستیم یا خیر؟ خود را دوست داریم یا نداریم؟

مجموعه این برداشت ها و ارزیابی ها و تجاربی که از خویش داریم باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن ، یا برعکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشیم . همه ی افراد ، صرف نظر از سن ، جنسیت ، زمینه ی فرهنگی و جهت و نوع کاری که در زندگی دارند ، نیازمند عزت نفس هستند. عزت نفس ، برابر است با خودباوری واقعی . یعنی : خود را آن گونه که هستیم باور کنیم و برای خشنودی خودمان و دیگران تلاش نماییم . عزت نفس واقعاً بر همه سطوح زندگی اثر می گذارد. در حقیقت ، بررسی های گوناگون حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضاء نشود ، نیازهای گسترده تری نظیر نیاز به آفریدن ، پیشرفت ، و یا درک و شناسایی استعدادهای بالقوه محدود می ماند. به خاطر بیاورید هنگامی که کاری را به بهترین نحو به پایان رسانده اید چه احساس خوشی به شما دست داده است. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند ، معمولاً احساس خوبی نیز نسبت به زندگی خواهند داشت . آنها می توانند با اطمینان به خود و اطرافیان ، با مشکلات و مسئولیت های زندگی مواجه شوند و از عهده آنها برآیند. (بیابانگرد ، ۱۳۷۳)

عزت نفس :

عزت نفس در ما و دیگران به شکلهای متفاوتی ظاهر می شود اما به طور کلی عزت نفس را میتوان در حالت چهره . رفتار . صحبت و حرکت اشخاص مشاهده کرد . برخورد باز و گشوده با انتقادها . راحتی در پذیرش اشتباهات نمونه هایی از شکل عزت نفس است . کلام و حرکات شخص دارای

عزت نفس از کیفیت راحت برخوردار است . به عبارت دیگر طرز کلام و حرکات شخص دارای عزت نفس از کیفیت راحت برخوردار است . به عبارت دیگر طرز کلام و حرکات شخص نشان می دهد که او در جنگ با خویشتن نیست و با دیگران نیز جنگی ندارد . هماهنگی میان آنچه شخص می گوید و انجام می دهد یعنی از خود پنهان نمی شود و با خود در جنگ و ستیز نیست . دروغ .

ریاکاری و پنهانکاری در افراد دارای عزت نفس سالم وجود ندارد . (بیابانگرد ، ۱۳۷۳)

عزت نفس از دو بخش مهم تشکیل می شود :

۱- باور خودتوانمندی به معنای داشتن اطمینان به توانائی فکر کردن . درک کردن . آموختن . انتخاب کردن و تصمیم گیری برای خود .

۲- احترام به خود یا داشتن حرمت نفس به معنای ارزش برای خود یعنی آن که به خود حق بدهیم که زندگی کنیم و شاد باشیم .

عزت نفس یک نیاز اولیه برای انسانهاست . چون فکر کردن لازمه زندگی موفق است و این اندیشه و فکر به ما امکان می دهد که قدرت تصمیم گیری هر انسان بستگی به میزان عزت نفس او دارد بنابراین نقش عزت نفس در زندگی انسان بسیار مهم و چشمگیر می باشد . افراد دارای عزت نفس واقع بین هستند . خلاق و نیروی خلاقه خود را بکار می گیرند و به فراورده های ذهن خود توجه کافی دارند (خود را دست کم از دیگران) کسانی که عزت نفس سالم دارند هرگز از اینکه بگویند «

اشتباه کردم» واهمه و ترسی ندارند. اشتباهات خود را واقع بینانه می پذیرند و برای اصلاح اشتباهات خود تلاش می کنند. در حالی که کسی که عزت نفس ندارد قبول هر اشتباه را به حساب تحقیر شدن خود می گذارد و دچار احساس گناه، احساس بی کفایتی و شرم و خجالت می شود. بنابراین اشتباهات خود را به دیگری نسبت می دهد. همدردی و همدلی در اشخاصی که از سلامت عزت نفس برخوردارند، فراوان وجود دارد. بدلیل پذیرش و اطمینان به خود از دیگران نمی ترسند و به اعتماد به نفس دیگران نیز احترام می گذارند. بنابراین روحیه همکاری برای دستیابی به هدفهای مشترک در افراد دارای عزت نفس سالم فراوان دیده می شود. جرات ورزی و شهامت ابراز وجود در این افراد وجود دارد.

هنگامی که عزت نفس در شخصی کم است، هراس و ترس از واقعیت در فرد وجود دارد و ترس از حقایق درباره خود و پذیرش خود، ترس از افشا شدن ترس از فرو ریختن تظاهرها و وانمودها، ترس از ناکامی، ترس از تحقیر شدن، این افراد گویا برای دیگران زندگی می کنند و همواره نگران قضاوتهای دیگران هستند بنابراین جرات اندیشیدن به خود و توانمندیهای خود را از دست می دهند. زود تسلیم می شوند و دیگران می توانند به سرعت آنان را دلسرد کنند و حالت انفعال در آنان فراوان دیده می شود. ترس و هراس از موانع و تصورات منفی از موانع سرراه دستیابی به هدفها از نشانه های عزت نفس پائین است.

تعیین کننده اساسی میزان عزت نفس کاری است که شخص صورت می دهد و اقداماتی است که در انتخابهای آگاهانه خود به انجام می رساند . اراده به معنای آن نیست که بتوانیم هر کاری را که بخواهیم انجام دهیم بلکه اراده نیروی قدرتمندی در زندگی ماست که به توانائی مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی را می دهد . انتخاب و گزینش هدفهای واقع بینانه در زندگی و تمرکز بر آنان از نشانه های عزت نفس سالم است . دنبال کردن این هدفها تا تحقق و دستیابی آنان حاصل اندیشه قوی اراده قوی و عزت نفس کافی است .

لازمه زندگی آگاهانه احترام گذاشتن به خود و دیگران . احترام گذاشتن به واقعیت ها . شناخت نیازها . خواسته ها و پذیرش امکانات و واقعتهای موجود زندگی هر فرد است . زندگی آگاهانه یعنی در برابر حقایق احساس مسئولیت کنیم . یعنی اگر من آرزوی خرید لباس یا وسیله جدیدی داشته باشم و همزمان ببینم که باید اجاره خانه ام را پردازم و در نتیجه پولی برای خرید لباس جدید باقی نماند و خرید لباس را منطقی نمی دانم و موقعیت را و امکانات خود را با حفظ احترام به خود هماهنگ می کنم . یا اگر باید تن به یک عمل جراحی و مصرف داروئی بدهم که پزشک معالجم آن را برای سلامت من لازم می داند به جای طفره رفتن از درمان و هراس و ترس از واقعیت موجود . با شهامت و آگاهانه به درمان خویش اولویت می دهم . ناامیدی . دلسردی ترس از روبه رو شدن با واقعیت ها درست نقطه مقابل زندگی آگاهانه هستند .

ویژگی های شخصی که عزت نفس بالا دارد:

- ۱- مستقل عمل می کند: در مورد مسائلی چون استفاده از: وقت، پول، حرفه، لباس و مانند این ها ، خود دست به تصمیم گیری و انتخاب می زند.
- ۲- مسئولیت پذیر است : سریع و با اطمینان عمل می کند. گاهی مسئولیت کارهای روزانه ی خانه را بر عهده می گیرد و حتی دنبال موقعیت های کاری جدید می رود و بدون آنکه از او خواسته شود ، به کمک دیگران می شتابد.
- ۳- به پیشرفت هایش افتخار می کند : هنگامی که از پیشرفت هایش ، تعریفی به میان می آید ، با مسرت تصدیق می کند و از این بابت احساس رضایتمندی می نماید.
- ۴- به چالش های جدید مشتاقانه رو می آورد : مشاغل نا آشنا، آموزش ها و فعالیت های جدید ، توجهش را جلب می کند و با اطمینان و اتکاء به نیروهای درونی ، خود را درگیر آنها می کند.
- ۵- دامنه وسیعی از هیجانات و احساسات را نشان می دهد : می تواند قهقهه بزند، بخندد ، فریاد بکشد و گریه کند . به گونه ای ناخود آگاه ، محبتش را بروز می دهد و به طور کلی هیجانات طبیعی خود را ابراز می کند بی آنکه از بروز آنها خجالت بکشد.

۷- ناکامی را به خوبی تحمل می کند : هنگام روبه رو شدن با ناکامی ها ، می تواند واکنش های

گوناگونی نظیر: شکیبایی، خندیدن به خود، بلند حرف زدن و ... از خود نشان دهد و قادر است از

آنچه که موجب ناکامی اش شده ، سخن بگوید .

۸- می تواند خود را محاکمه کند : با شجاعت تمام گاهی خود را به محکمه می کشاند و به نقایص و

اشتباهات خود اقرار می نماید ، بی آنکه احساس ضعف نماید ؛ چرا که می داند اقرار به خطا اولین

گام در رفع خطاست و انکار خطا نتیجه ای ندارد جز تکرار دوباره ی آن .

۹- احساس می کند می تواند دیگران را تحت تاثیر قرار دهد و از نفوذی که بر افراد خانواده و

دوستان دارد ، مطمئن است و می داند که به خاطر شایستگی های باطنی می تواند دیگران را تحت

تاثیر قرار دهد.

ویژگی های شخصی که عزت نفس پایین دارد:

۱- قریحه های خود را دست کم می گیرند و مدام این جملات را در ذهن خود تکرار می کنند : نمی

توانم این یا آن کار را انجام بدهم . نمی دانم چرا هیچ وقت نمی توانم فلان کار را یاد بگیرم ؟ و ...

۲- احساس می کند دیگران ارزشی برای او قائل نیستند: در محبت و پشتیبانی خانواده و دوستانش تردید دارد و احساس می کند دیگران ارزشی برای او قائل نیستند و یا احساس می کند که آنها اصلاً به او علاقه ندارند و از او حمایت نمی کنند.

۳- احساس ناتوانی می کند: عدم اطمینان یا حتی احساس درماندگی بر بیشتر نگرش ها و اعمالش سایه می افکند و با مسائل و مشکلات، یا ناسازگاری های روزگار قدرتمندانه مقابله نمی کند.

۴- به آسانی تحت تاثیر احساسات، خشم و تلقینات قرار می گیرد: او اغلب تحت نفوذ شخصیت ها قرار دارد و رفتارش غالباً متأثر از کسانی است که اوقات خود را با آنها می گذرانند.

۵- دامنه محدودی از عواطف و احساسات را نشان می دهد: معمولاً فرد فاقد عزت نفس، از اینکه احساسات واقعی خود را نشان دهد شرم دارد، زیرا فکر می کند این احساسات ممکن است برای دیگران مسخره به نظر آید و به طور مکرر رفتارهایی چون بی قیدی و خشونت را از خود بروز می دهد.

۶- از موقعیت های نگرانی زا می گریزد: در برابر فشارهای روانی به ویژه ترس، خشم یا شرایطی که موجب آشفتگی اش می شود، کم تحمل است. ترجیح می دهد از شرایط استرس زا بگریزد و به جای آنکه محکم با آن رو به رو شود، به قولی فرار را بر قرار ترجیح می دهد.

۷-بها نه جویی می کند و ناامید می شود : نازک نارنجی است . نمی تواند انتقاد کند یا درخواست

های غیر منتظره را بپذیرد و برای انجام ندادن آنها ، عذر و بهانه می آورد. اصلاً بهانه جویی و دلیل

تراشی ، حرفه ی اوست .

عوامل موثر بر عزت نفس:

۱.بلوغ

برخی از نوجوانان در آستانه بلوغ به خاطر تغییراتی که در جسم شان بوجود می آید با اعتماد به نفس

خود در کشمکش هستند. این تغییرات، به علاوه میل طبیعی برای مورد قبول واقع شدن، باعث می

شود افراد خود را با دیگران مقایسه کنند. آنها ممکن است خود را با افراد دور و بر خود یا هنرپیشه ها و افراد معروفی که در تلویزیون، سینما، یا مجلات می بینند مقایسه کنند.

اما مقایسه خود با دیگران کاری غیر ممکن است، چون تغییراتی که با رسیدن بلوغ ایجاد می شود، در افراد مختلف متفاوت است. برخی افراد زود به بلوغ می رسند، درحالیکه بعضی دیگر دیر بالغ می شوند. برخی از نوجوانان در این دوره چاق می شوند، برخی دیگر با وجود پرخوری همانطور لاغر می مانند. همه ی این مسائل به ژنتیک افراد بستگی دارد.

تغییراتی که با رسیدن بلوغ حاصل می شود، می تواند بر احساس فرد نسبت به خویش تاثیر بگذارد. بعضی دخترها ممکن است از رشد و بالغ شدن اندامشان احساس ترس یا خجالت کنند. بعضی دیگر آرزو می کنند کاش زودتر رشد کرده و بالغ می شدند. دخترها خودشان را تحت فشار می گذارند تا لاغر بمانند و اندامشان بر هم نخورد، اما پسرها دوست دارند اندامشان بزرگتر و عضلانی تر شود.

۲. تاثیرات بیرونی

البته فقط رشد بدن نیست که بر اعتماد به نفس افراد تاثیر می گذارد. عوامل بسیار دیگری (مثل تصویر رسانه ها از دختران لاغر و مردهای عضلانی) نیز می تواند بر تصویر ذهنی فرد از خود، تاثیر گذار باشد.

زندگی خانوادگی نیز می تواند بر عزت نفس افراد تاثیر بگذارد. برخی از والدین عادت دارند به جای تحسین و تمجید فرزندانشان، پیوسته از آنها عیب جویی کنند. این انتقادهای و عیبجویی ها باعث کاهش اعتماد به نفس در نوجوانان شود.

همچنین یک فرد ممکن است از طرف همکلاسی ها و دوستانش نیز مورد اذیت و آزار قرار گیرد. گاهی اوقات تبعیضات نژادی و قومی مبنای این انتقادات قرار می گیرد. گرچه اکثر اوقات این انتقادات و توهین ها از حماقت و نادانی فرد منتقد منشاء می گیرد، اما می تواند بر اعتماد به نفس و تصویر ذهنی فرد از خود تاثیر گذار باشد.

نظریات عزت نفس :

نظریه کوپر اسمیت :

کوپر اسمیت عزت نفس را یک ارزشیابی فردی می داند که معمولاً با توجه به خویشتن حفظ

می شود (جوادی ۱۳۷۳).

کوپر اسمیت چهار عامل اسنادی را برای رشد عزت نفس بیان می کند. نخستین آن و مقدم بر تمام

عوامل، میزان احترام، پذیرش و علاقه مندی که یک فرد دریافت می کند. دومین عامل تجارب

موفقیت هایمان در زندگی و سومین عامل ارزشها و انتظاراتی است که بر مبنای آن تجارب را مورد

تفسیر قرار می دهیم و چهارمین عامل نحوه پاسخ فرد به از دست دادن ارزش می باشد (مفتاح، ۱۳۸۱)

● نظریه مازلو :

مازلو در سلسله مراتب نیازها و در سطح سوم، احترام به خود یا عزت نفس را قرار می دهد که

مشمول بر تمایل شایستگی، چیرگی، پیشرفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی است.

زمانی که این نیازها ارضا شود، فرد احساس ارزشمندی، توانایی، قابلیت مثرثمر بودن و اطمینان می

کند و چنانچه این نیازها برآورده نشود، فرد احساس حقارت، درماندگی، ضعف و دلسردی و

ناامیدی می کند (مفتاح، ۱۳۸۱)

● نظریه ویلیام جیمز :

در بررسی عزت نفس، اولین کار توسط ویلیام جیمز انجام شده است. او معتقد بود که تصور فرد از خود در حین تعاملات اجتماعی، یعنی از زمانی که متولد شده و مورد شناسایی دیگران قرار می گیرد، شکل می گیرد (بیابانگرد، ۱۳۸۰)

● نظریه جرج مید :

مید معتقد است که تصورات و نگرش های شخص، نقش زیادی در زندگی او دارند. این تصورات می تواند، مربوط به موقعیت های درونی یا بیرونی باشد. تصورات بر اساس بازخوردی که از نظر دیگران به دست می آید، تشکیل می شود. بنابراین شخص خصوصیات خود را به گونه ای درک می کند که دیگران آن خصوصیات را به وی نسبت می دهند. او نتیجه گرفت عزت نفس بر اثر انعکاس ارزیابی دیگران، به وجود می آید و این اجتماع است که برای افراد معیارهای زندگی را تعیین می کند و از طرفی نظریات دیگران در شخص درونی میشود و عزت نفس او را شکل می دهد (پور مقدسیان، ۱۳۷۳)

● ابعاد عزت نفس :

تا چندی پیش، محققین و نظریه پردازان، عزت نفس را قضاوت کلی فرد در مورد خود

می دانستند اما در سالهای اخیر مشخص شده است که کودکان و بزرگسالان، خودشان را از زوایا و جنبه های مختلف مورد ارزیابی و قضاوت قرار میدهند که در این رابطه می توان جنبه های اجتماعی، بدنی، تحصیلی، خانوادگی و کلی را نام برد (قلی، ۱۳۷۵)

برای روشن شدن مطلب، درمورد هر کدام از موارد فوق توضیحاتی مختصر ارائه خواهد شد .

● عزت نفس اجتماعی :

شامل عقاید کودک در مورد خودش به عنوان یک دوست برای دیگران است . آیا کودکان دیگر او را دوست دارند ؟ آیا عقاید وافکار او برای آن ها ارزشمند است ؟ آیا او را در فعالیت هایشان شرکت می دهند؟ آیا از ارتباط و تعامل باهمسالان خود احساس رضایت می کند؟ به طور کلی کودکی که نیاز اجتماعی اش برآورده شود، صرف نظر از این که چه تعداد از آن ها با آداب و اصول مورد قبول ملی مطابقت دارد، احساس خوبی در این زمینه خواهد داشت؟ (اکبری، ۱۳۸۰)

● عزت نفس بدنی :

عزت نفس بدنی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به توانایی بدنی خود اطلاق می شود که از طریق فعالیتها و کنش های بدنی در فرد به وجود می آید. بنابراین اگر فرد از سلامت و توانایی بدنی خوبی برخوردار باشد، بر عزت نفس بدنی او تأثیر مثبت خواهد گذاشت و بالعکس نواقص جسمانی و عدم

توانایی در انجام فعالیت ها و مهارت ها، تأثیر منفی بر عزت نفس بدنی فرد خواهد داشت (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

● عزت نفس تحصیلی :

عزت نفس تحصیلی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به ارزشمندی تحصیلی خود مربوط می شود. اگر واکنش اطرافیان در مورد وضعیت تحصیلی فرد مطلوب باشد، در او احساس رضایت از خود ایجاد نموده و به قضاوت مثبت فرد درباره خودش کمک می کند (قلی، ۱۳۷۵).

● عزت نفس خانوادگی :

ارزیابی و قضاوت فرد به عنوان عضوی از خانواده را عزت نفس خانوادگی می گویند که در اثر تعامل فرد با اعضاء خانواده در او به وجود می آید. نوع رابطه متقابل فرد با پدر، مادر، برادران و خواهران و سایر اعضاء خانواده و این که فرد تا چه اندازه توسط آن ها پذیرفته شده است، در چگونگی نگرش او نسبت به خود مؤثر است و عزت نفس خانوادگی او را تعیین می کند (قلی، ۱۳۷۵).

● عزت نفس کلی :

عزت نفس کلی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به کلیه ارزش های خود اطلاق می شود که این جنبه از عزت نفس، سایر جنبه های فوق را در خود دارد و در واقع به آن ها نوعی وحدت و یکپارچگی می بخشد. فردی که عزت نفس کلی مثبتی دارد، از کلیه جهات بدنی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی، خود را مطلوب و خوب میداند. او نگرش مثبت خود را از واکنش مثبت اعضاء خانواده، همسالان، معلمین و توانایی های بدنی خود کسب نموده است. چنین فردی، بهتر می تواند با مشکل خود مقابله کند (اسلامی نسب، ۱۳۷۳)

● مؤلفه های اساسی عزت نفس :

تجرباتی که کودک در راستای هر مؤلفه به دست می آورد، نقش اساسی را در ارزیابی از خود ایفا می کند. این فرایند ارزیابی یا قضاوت، توصیف های درونی از خود را میسر می نماید که عزت نفس نام می گیرد و به منزله بیانیه ای در چگونگی احساس کودک درباره خویش محسوب

می شود. «عزت نفس سالم» را می توان مورد تقویت قرار داد و یا این که آن را از مسیر اصلی منحرف ساخت. شخص با عزت نفس قوی، تا حدودی قادر است که در خود جنبه های مثبت پنج مؤلفه عزت نفس را تحقق بخشد. در صورت فقدان مؤلفه های مزبور شخص دچار ناپایداری،

بیهودگی و ناتوانی می شود (میرعلی یاری، ۱۳۷۹)

پنج مؤلفه عزت نفس از دیدگاه جامع نگر «اینرونر» (۱۹۸۲)، در ارتباط با نظریه خود نشأت گرفته است. در این جا به اختصار توصیف هایی در رابطه با هر مؤلفه عرضه می شود. توصیف موارد توسط «بربا» ۱ (۱۹۸۹)، مطرح شده است .

۱. امنیت ۲: احساس اطمینان قوی است که شامل این نکات می شود: احساس راحتی و ایمنی، وقوف در آن چه که از وی انتظار می رود، توانایی وابستگی به افراد و موقعیت ها و درک قواعد و محدودیت ها .

دارا بودن احساس قوی امنیت (میتوانم از پشتیبانی دیگران بر خوردار شوم)، پایه ای است که ساختار مؤلفه های دیگر بر آن اساس پایه ریزی می گردد . از این رو کودکان باید قبل از انجام هر عملی نسبت به آن اطمینان خاطر حاصل نمایند . چنانچه کودک احساس ناامنی و خطر نماید (نسبت به آنچه که از من انتظار می رود، مطمئن نیستم) در جذب مؤلفه های دیگر عزت نفس با مشکل مواجه خواهد شد. (میرعلی یاری، ۱۳۷۹)

۲. خودپذیری: خودپذیری احساس فردیتی است که اطلاعات درباره خود را در بر می گیرد توصیف دقیق و واقع بینانه از خویش بر حسب نقش ها، اسنادها و ویژگی های جسمانی. کودکی که واجد خودپذیری قوی باشد (من خودم را دوست دارم)، خویشتن را می پذیرد، احساس فردگرایی،

شایستگی، کفایت و تحسین از خود دارد. ولی کودکی که احساس خودپذیری ضعیفی دارد (من خود را دوست ندارم)، در پذیرش خود، فاقد اراده است. (میرعلی یاری، ۱۳۷۹)

۳. پیوندجویی: پیوندجویی احساس پذیرش با مقبولیت است به ویژه در روابطی که مهم قلمداد میشوند. همچنین به معنای احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران به کار می رود. کودکانی که دارای احساسات پیوندجویی قوی باشند (احساس تعلق داشتن)، رابطه راحت و رضایت مندی با دیگران برقرار می کنند. حال آن که احساس پیوندجویی ضعیف در کودک (کسی نمی خواهد با من باشد)، منجر به انزوایی و احساس بیگانگی وی خواهد شد.

۴. رسالت: در این مؤلفه، دارا بودن هدف و انگیزه در زندگی مورد نظر است. به طوری که به خویشتن رخصت دهد تا اهداف واقع بینانه و قابل حصولی داشته باشد و در قبال پیامدهای تصمیمات خود، احساس مسئولیت نماید. کودک برخورداری از احساس تعهد قوی (من اهداف مهمی دارم)، قادر است عملی را آغاز کند و بر اساس طرح و نقشه، آن را پی گیرد. اما کودکی که حس تعهد ضعیفی دارد (من گیج هستم و نمی دانم چه باید بکنم)، در قبال اعمال خود مسئولیتی احساس نمی کند و در هنگام مواجهه با مشکل راه حل های مختلف را مورد کاوش قرار نمی دهد.

۵. شایستگی: این مؤلفه به احساس موفقیت و فضیلت در کارایی اشاره دارد که مهم و ارزشمند به نظر می رسد و شامل وقوف بر نیرومندی ها و تواناییها و پذیرش ضعف ها نیز

می شود. کودکانی که واجد احساس شایستگی می باشند (من احساس توانایی می کنم، بنابراین میتوانم با هر خطری مواجه شوم)، در بیان تصورات و عقاید خود در ارتباط با دیگران بی پروا می باشند. اما کودکانی که از شایستگی لازم برخوردار نیستند (نمی خواهم کوشش کنم)، خود را ناتوان می انگارند و موفقیت‌های خویش را به بخت و اقبال نسبت می دهند و نمی خواهند

فرصت‌هایی در جهت نیل به موفقیت داشته باشند. آن‌ها رفتارهای خود مغلوبانه دارند و احساس کفایت شخصی نمی کنند.

در پرتو تجارب فزاینده‌ای که در آموزش عمومی و عالی به دست آمد، مهمترین عامل را در تعیین احساس رضایت و موفقیت فرد، را به احساسات درونی در مورد خویش نسبت داده‌اند. دانش‌آموزانی که نسبت به خودشان نامطمئن هستند و انتظار شکست دارند، به راحتی دست از تلاش و کوشش برداشته و به ترک مدرسه مبادرت می ورزند. از سوی دیگر دانش‌آموزانی که درباره خود و توانایی‌های خود احساسات مثبت دارند، از مدرسه، روابط با دوستان و دنیای یادگیری لذت می برند.

یافته‌های کوپر اسمیت (۱۹۷۵) مبین آن است که دانش‌آموزان واجد احساسات مثبت درباره خویش، فراگیران با انگیزه‌ای هستند که در کلاس مشارکت فعالی بروز می دهند (میر علی یاری،

نظریه راجرز :

راجرز از با نفوذترین و کارآمدترین روان شناسان است. روش او پدیدار شناسی و دیدگاهش انسان گرایی است. اصولاً نام وی با مفهوم "خود" قرین می باشد. پدیدار شناسان بر خلاف روان کاوان بر انگیزه های نا خود آگاه تکیه می نمودند بر دیدگاه ذهنی فرد و درباره آنچه تاکنون در حال وقوع است تاکید می ورزند. در پدیده شناختی اعتقاد بر این است که اگر چه دنیای واقعی ممکن است دنیای واقعی ممکن است موجود باشد ولی موجودیت آن را نمی توان شناخت و یا تجربه کرد بلکه می توان بر اساس ادراکات فرد، از این میان موجودیت را تصور و دریافت کرد. از اینرو انسان فقط بر اساس ادراکاتش از اشیا و بر اساس تصویری که از آن دارد رفتار خواهد کرد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۶۵، ص ۱۵۱). راجرز خود درباره رویکرد پدیدارشناختی می گوید :

"چارچوب درونی داور هر انسانی مناسب ترین زاویه دید برای فهم و درک رفتار اوست"

(اتکینسون، ۱۳۷۸، ص ۱۰۱)

اعتقاد و اعتماد به تجربه های شخصی و گرایش فطری به حرکت در جهت رشد، بالندگی و کمال، راجرز را به ارائه روش درمانی "مراجعه مدار یا درمان "بی رهنمود" و داشت که موفقیت های بسیاری را به دنبال آورد. تا بدانجا که نظریه های راجرز درباره شخصیت با روان درمانی چنان آمیخته و یگانه است که قابل تفکیک نمی باشد. هسته مرکزی شخصیت به نظر راجرز "خود" است که

مفاهیم دیگر پیرامون آن قرار می گیرند. خود با خویشتن شامل تمام افکار، ادراکات، ارزش هایی است که من را تشکیل می دهد. من شامل "آنچه هستم" و "آنچه می توانم انجام دهم"، می شود این خویشتن ادراک شده به نوبه خود بر ادراک فرد از جهان م هم بر رفتار او تاثیر می گذارد. فرید که از یک خود پنداره قوی و مثبت برخوردار باشد در مقایسه با فردی که خودپنداره ضعیف دارد نظر گاه کاملاً متفاوتی نسبت به جهان خواهد داشت (اتکینسون، ۱۳۷۸، ص ۱۰۰). تشکیل خود پنداره حاصل و پیامد ارزیابی تجربه هاست و افراد اساساً میل دارند به نحوی رفتار کنند که باخود انگاره آنان همخوان و همساز باشد و تجربه ها و احساساتی که با خود پنداره شخص همسازی ندارند تهدید کننده اند.

جنبه دیگر خویشتن، خویشتن آرمانی است یعنی آن تصویری که می خواهیم باشیم بنابراین هر چه خویشتن آرمانی به خویشتن واقعی نزدیک تر باشد، اضطراب بالقوه کاهش می یابد. و فرد راضی تر و خوشنود تر خواهد بود. راجرز نظریه اش را در زمینه شخصیت و رفتار بر اساس خود پدیده ای بر فرضیه هایی مبتنی می نماید:

الف) هر فرد موجودی بی همتا است و تنهای کسی است که می تواند بفهمد تجارب او گونه ادراک شده و برایش چه معنایی دارد؟ کسی است که مطابق همان معنا و ادراک رفتار خواهد کرد .

ب) ارگانیسم یک تمایل ذاتی و اصلی دارد، آن تمایل به تحقق بخشیدن و حفظ و تعالی خویشتن است و این پایه و اساس فعالیت های او را تشکیل می دهد. تحت تاثیر این تمایل ارگانیسم در جهت رشد "خود کفایی، بقا و تعالی نفس، خود رهبری، خود نظمی، خود مختاری، استقلال، مسئولیت و تسلط بر نفس حرکت می کند (ناصری، ۱۳۷۵)،

با رشد فرد پرورش خود آغاز می شود که فعالیت بخشیدن آن از جنبه های فیزیولوژیکی متوجه جنبه های روانی می شود به عبارتی آن گاه که بدن و اندامها شکل خاص خود را یافته و کامل شد، رشد و کمال متوجه شخصیت می شود و این گرایش تحقق خود (از قوه به فعل رساندن) بیانگر روند خود شدن و پرورش ویژگیها و استعدادهای یکتای فرد است و مبین میل ذاتی وی بسوی آفرینندگی است (شولتس، ۱۳۷۶، ص ۱۱۹). راجرز که نماینده برحسته روان شناسی انسانی است برای رشد و پرورش نوزاد آدمی به خانواده و محبتی که کودک باید دریافت نماید تأکید خاص دارد. تصور کودک از خود (خود واقعی و خود آرمانی) حاصل تعامل او با دیگران است که در وهله اول خانواده اهمیت زیادی پیدا می کند. کودک محتاج توجه مثبت و محبت بلا شرط است که این نماینده نیازی فراگیر است که کیفیت آن در روابط مادر و کودک متبلور می شود. اگر مادر، کودک خود را نپسندد (حتی اگر متوجه یک جنبه رفتار باشد) این عدم تأیید نشانه نپذیرفتن و نپسندیدن همه جنبه های وجود خود از جانب کودک تلقی می شود و چنانچه نیاز توجه مثبت در کودک ناکام ماند کودک برای دریافت توجه مثبت تلاش می کند. در این حالت راجرز آن را "توجه مثبت مشروط"

می خواند. در این وضعیت عشق و محبتی که کودک دریافت می کند به رفتار درست توست و لذا کودک باید از رفتار یا تفکری که پسند مادر نیست پرهیز نماید. انجام دادن رفتارهای ممنوع باعث می شود که کودک احساس گناه و حقارت کند (چون خلاف انتظار مادر عمل کرده است) و احساس حقارت، حالت تدافعی را در کودک پی می ریزد و در نتیجه آن محدود شدن آزادی فرد و عیان نشدن کامل ماهیت خود یا حقیقتی است (شولتز، ۱۳۷۶، ص ۱۱۹). بنابراین اولین شرط پرورش و رشد خود، توجه مثبت، مشروط، در دوره شیر خوارگی است و شخصیت سالم اصولاً زمانی شکل می گیرد که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک، به او عشق و محبت نشان می دهد. کودکانی که با احساس توجه مثبت نامشروط پرورش می یابند در هر شرایطی خود را ارزشمند می دانند البته معنای توجه مثبت نامشروط این نیست که کودک آزاد باشد، هر چه می خواهد انجام دهد و باز داشت و مانعی در کار نباشد. به اعتقاد راجرز مادر می تواند رفتارهای خاصی را مورد تأیید قرار ندهد بدون اینکه برای دریافت عشق و محبت قید و شرطی بگذارد بنابراین اگر کودک توجه مثبت غیر مشروط را تجربه و احساس نماید هیچ گونه شرایط ارزش در او بوجود نمی آید و در نتیجه توجه و احترام به خود نیز بدون قید و شرط خواهد بود. در فرایند تحقق خود، اساسی ترین نیروی برانگیزنده رفتار آدمی، بنظر راجرز خود شکوفایی است و آن گرایش و تمایل به تحقق بخشیدن، شکوفا ساختن و بالفعل نمودن استعدادها و نیروی بالقوه می باشد. این تمایل به تحقق "خود" موجب افزایش خود مختاری و خود کفایی برای خلاق بودن می شود. تمایل به تحقق خود

معینتری است که بدان وسیله تمام تجربایت مورد ارزش یابی قرار می گیرد. در این ف رایند تمام تجاربی که در جهت تعالی وبقای خود هستند بطور مثبت ارزش گذاری و فرد در پی آن بر می آید و این خود موجب رضایت خاطر می شود و تجاربی که در جهت خلاف تعالی است ارزش گذاری منفی و فرد از آنها می گریزد و در نهایت اینکه امایل به تحقق، کلید اصلی نظریه شخصیت راجرز است که به تشکیل سازمان "خود" منجر می شود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۶۵، ص ۱۵۶).

اصول و یافته های مشاور غیر مستقیم در درمان، وارد حیطه آموزش کلاس و تدریس نیز گردیده است. الگوهای تدریس فردی که در آن دانش آموز را محور قرار می دهد از نظرات راجرز الهام می گیرد که در آن بر سلامت عاطفی و عقلی هر چه بیشتر دانش آموز از طریق خود پنداری، واقع گرایی، اعتماد به نفس و ابزار عکس العمل هایی همدردانه و همدلانه به دیگران، تدارک آموزشی که مبتنی بر نیازها و آرزوهای خود دانش آموزان باشد و نیز مسؤل و تصمیم گیرنده در فرایند یادگیری تأکید می شود که منظور از آن، آموزش به روش غیر مستقیم می باشد از این نوع آموزش می توان برای توجه به کیفیات و احساسات فردی دانش اموزان و ایجاد فرصت هایی برای شرکت دادن آنان و بر قرار کردن ارتباط مثبت با آنان استفاده کرد (جویس، ۱۳۷۹، ص ۳۴۸).

معلم و نقش وی در جریان یادگیری، غیر مستقیم و تسهیل کننده است که دارای روابط فردی با دانش آموزان می باشد و رشد آنان را هدایت می کند الگوهای آموزش غیر مستقیم، تسهیل یادگیری را در کانون توجه خود قرار می دهد و هدف آن کمک به دانش آموزان در حصول یکپارچگی

فردی اثر بخش و ارزیابی واقعی خود است. راجرز، گرایش فعلی در آموزش و پرورش را که تبدیل افراد به اشخاص هم‌رنگ و متحجری که تحصیلات شان “تکمیل شده است” نه افرادی که دارای آفرینندگی آزاد بوده را به باد انتقاد می‌گیرد و آموزش و پرورش را متهم می‌کند که نتوانسته قدرت آفرینندگی را تعالی بخشد.

از دیدگاه راجرز، فرد نه تنها تمایلی به حفظ خود و ارتقای خود، بلکه نیاز به تحقق خویشن دارد به عبارتی خواهان آن است که خویش را در جهت، تمامیت، وحدت، کمال و خود مختاری سوق می‌دهد.

انگیزه اصلی آفرینندگی نیز همان گرایش انسان در به فعلیت در آوردن خویش، تا نیروهای بالقوه “خود بشود” می‌باشد و این مستلزم این است که هر کس بر تجربه‌های خویش تکیه کند چرا که اعتماد به اینکه مفهوم اولیه و نخستین راجرز، سازواره (ارگانیزم) است که محل همه تجربه است که تشکیل “میدان – پدیداری را می‌دهد. میدان پدیداری چارچوب و مرجع فرد است که چگونگی رفتار به آن بستگی دارد و هدف آن نیز شکوفا ساختن خود است لیکن دو نیاز ویژه دارد :

الف) نیاز به توجه مثبت:

این نیاز می‌تواند مشروط یا غیر مشروط باشد همانطور که ذکر شد لازمه رشد خود، تأمین توجه مثبت غیر مشروط است که در سال‌های اولیه زندگی، اهمیت بیشتری دارد.

ب) نیاز به توجه خود:

منظور این است که فرد، خویشتن را خوب تصور نماید و احساس ارزشمندی کند و خود را بپذیرد.

توجه به خود در وهله اول نخست مستلزم دریافت توجه مثبت از جانب دیگران است ولی سرانجام

خود باید مستقل از آنچه دیگران فکر می کنند بر ارزش های شخصی متکی شود و به یک قضاوت

درونی نسبتاً ثابت و پایداری از خویشتن برسد

www.markazdanesh.ir

پیشینه پژوهشی :

خانم مریم وحدایی نیا در پژوهش خود با عنوان بررسی میزان مهارت اجتماعی اینگونه بیان نموده که برخورداری از مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات ثمر بخش برای داشتن عملکردی موفق در زندگی ضروری است. مهارت‌های اجتماعی از فرهنگ و گروه‌های اجتماعی که فرد در ارتباط با آنها قرار دارد تأثیر پذیرفته و میزان برخورداری از این مهارت‌ها در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد نقش بسزایی را ایفا می‌نماید. مطالعه‌ای توصیفی - تحلیلی به صورت مقطعی به منظور بررسی میزان مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان مدارس دخترانه و پسرانه مقاطع راهنمایی و دبیرستان شهر کرج صورت گرفت. سنجش مهارت‌های اجتماعی با استفاده از ابزار استاندارد Gresham & Elliott (نسخه والدین) با انجام مصاحبه صورت گرفت. پرسشنامه‌ای مشتمل بر مشخصات جمعیتی و سایر اطلاعات زمینه‌ای مرتبط با هدف تحقیق نیز طراحی گردید.

در مجموع ۱۵۴۴ نفر از والدین دانش آموزان به سؤالات پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی فرزندانشان پاسخ داده و امتیاز مهارت‌های اجتماعی در مورد ۱۴۱۰ نفر از فرزندان آنها به دست آمد. میانگین سنی دانش آموزان ۱۵/۷ سال ($\pm 1/3$ = انحراف معیار) بوده و بیشترین آنها در مقطع دبیرستان به تحصیل اشتغال داشتند. میانگین امتیاز مهارت‌های اجتماعی ۵۲/۸ ($\pm 27/8$ = انحراف معیار) بوده و ۶۵ درصد دانش آموزان در هر دو جنس، مساوی و زیر صدک ۵۰ امتیاز مهارت‌های اجتماعی قرار داشتند. در بررسی روابط تحلیلی، میانگین امتیاز مهارت‌های اجتماعی با جنس و پایه تحصیلی ارتباط معنی داری

را نشان داد (P.Value به ترتیب ۰/۰۰۲ و ۰/۰۴). همچنین عملکرد تحصیلی دانش آموزان (غیت از

مدرسه و نمره معدل) با صدک امتیاز مهارت‌های اجتماعی ارتباط معنی‌داری را به دست داد

(P.Value به ترتیب ۰/۰۰۱ و ۰/۰۲).

بر اساس نتایج میزان مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان مورد مطالعه از سطح مطلوبی برخوردار نبود.

این امر لزوم بازنگری شیوه‌های آموزشی و تربیتی در سطح خانواده و نیز برنامه‌های آموزشی و

پرورشی به منظور ارتقا و تکامل مهارت‌های اجتماعی را مطرح می‌سازد .

محسن شکوهی در پژوهش خود با عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر

عزت نفس دانش آموزان نابینا این گونه مطرح کرده که پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی

آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان پسر نابینا طراحی شده است. به همین منظور،

۳۸ دانش آموز پسر نابینای دوره راهنمایی به صورت نمونه‌گیری هدف‌دار انتخاب شده و در دو گروه

آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزار پژوهش شامل فهرست بررسی ارزیابی مهارت‌های اجتماعی

کودکان متسون و همکاران (۱۹۸۳) و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) بود. طرح پژوهش

حاضر از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه است. برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی در

طول هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو جلسه به مدت یک ماه بر روی گروه آزمایشی اجرا گردید.

در حالی که در طی این مدت، گروه گواه برنامه عادی روزانه خود را دنبال می‌کرد. پس از اجرای

برنامه آموزشی، مجدداً هر دو آزمون بر روی هر دو گروه اجرا گردید.

فرضیه‌های این پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس، مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج حاصل، نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهبود عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر نابینا، در گروه آزمایشی به طور معناداری موثر بوده است. این یافته‌ها، بیانگر این است که اجرای برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان نابینای گروه آزمایشی، کمک کرده است تا در تعامل با همسالان خود، با عزت نفس بالایی رفتار کنند.

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای دبیرستان نرجس بود. روش تحقیق تجربی مقدماتی و بدون گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در دبیرستان نرجس در سال 1381 با تعداد 51 نفر بود. نمونه پژوهش، نمونه در دسترس بود ابتدا کلیه دانش‌آموزان به آزمون اعتماد به نفس آیزنگ پاسخ دادند سپس میانگین اعتماد به نفس دانش‌آموزان محاسبه شد که (۱۸/۱) بود. با توجه به میانگین اعتماد به نفس در آزمون آیزنگ (15) و میانگین اعتماد به نفس دانش‌آموزان (۱۸/۱) افرادی انتخاب شدند که نمره اعتماد به نفس آنها (۰/۵) انحراف استاندارد پایین تر از میانگین بود. به این ترتیب 12 نفر واجد شرایط بودند که در 10 جلسه 90 دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های اجتماعی که شامل موضوعاتی از قبیل ارتباط میان فردی، پرسش کردن، توضیح دادن، گوش دادن، افشای خود و ابراز وجود بود، شرکت کردند. آزمودنیها پس از اتمام جلسات آموزش مجدداً به آزمون اعتماد به نفس آیزنگ پاسخ دادند. روش آماری جهت تجزیه و

گروههای وابسته بود. نتایج پژوهش نشان داد، آموزش مهارت‌های اجتماعی t تحلیل اطلاعات به دست آمده در افزایش اعتماد به نفس دختران نابینا موثر بوده است.

www.markazdanesh.ir

فصل سوم : روش تحقیق

www.markazdaneh.ir

روش تحقیق:

این تحقیق با توجه به اهداف آن که به دنبال بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران است کاربردی بوده و بر اساس چگونگی بدست آوردن داده های مورد نیاز در زمره تحقیقات توصیفی (غیر آزمایشی) و از نوع تحقیق همبستگی قرار دارد. (سرمد وحجازی ۱۳۸۰ ص ۴۰)

هدف روش همبستگی مطالعه حدود تغییرات یک یا چند متغیر با حدود تغییرات یک یا چند متغیر دیگر است. (دلاور ۱۳۸۱ ص ۳۴)

جامعه آماری:

که شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران می باشد که در سال ۹۰ مشغول به تحصیل بوده اند .

حجم نمونه و روش نمونه گیری :

نمونه باید دارای خصوصیتی باشد که جامعه در مقیاس وسیع تر واجد آن باشد. لذا با روش نمونه گیری تصادفی ۸۰ نفر از دختران مقطع ابتدایی انتخاب شدند و پرسشنامه های عزت نفس و سنجش

مهارت های اجتماعی بین آنها توضیح شد. روش نمونه گیری پژوهش به صورت تصادفی خوشه ای می باشد .

ابزار سنجش :

با توجه به هدف تحقیق و ماهیت آن مناسب ترین روش برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز تکمیل پرسشنامه بود و در تحقیق حاضر برای سنجش از پرسشنامه ای استفاده شد که به معرفی آن می پردازیم. ما برای انجام این پژوهش از دو پرسشنامه سنجش مهارت اجتماعی و پرسشنامه عزت نفس کوپر استفاده کردیم . پرسشنامه مهارت اجتماعی شامل ۲۶ سوال و دارای گزینه های درست و نادرست که با توجه به ویژگی ها و مهارتهای اجتماعی دانش آموزان ۷ تا ۱۲ ساله تنظیم شده و اعتبار و روایی این پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت . برای تمام دانش آموزان تکمیل کرده اند . محتوای این مقیاس در بر گیرنده دو بخش اصلی مهارت اجتماعی و مشکلات رفتاری است . در این ، تحقیق فقط از بخش مهارت اجتماعی آن که مشتمل بر رفتار هایی نظیر همکاری ؛ قاطعیت و خویشتن داری است استفاده شده است . این بخش ها به صورت خرده آزمون ارائه شده اند و از جمع نمرات این خرده آزمون ها نمره مهارت اجتماعی حاصل می گردد و پرسشنامه عزت نفس دارای ۵۸ سوال و گزینه ها بله و خیر می باشد .

روش تجزیه و تحلیل آماری :

در پژوهش های ، آماری پس از گرد آوری داده ها گروه نمونه لازم است که بر روی داده ها تجزیه و تحلیل هایی انجام پذیرد تا داده های کمی گردآوری شده تبدیل به داده های کیفی شود ؛ و بتوانیم بر اساس آنها بگوییم فرضیه پژوهش ما ثابت شده یا رد می شود. در این پژوهش با توجه به فرضیه های پژوهش از آمار توصیفی (جداول فراوانی ، درصد فراوانی) و آمار استنباطی (، همبستگی پیرسون) استفاده شده است. تجزیه و تحلیل داده ها توسط نرم افزار SPSS صورت پذیرفته است .

www.markazdanehsh.ir

فصل چهارم

تجزیه و تحلیل داده ها

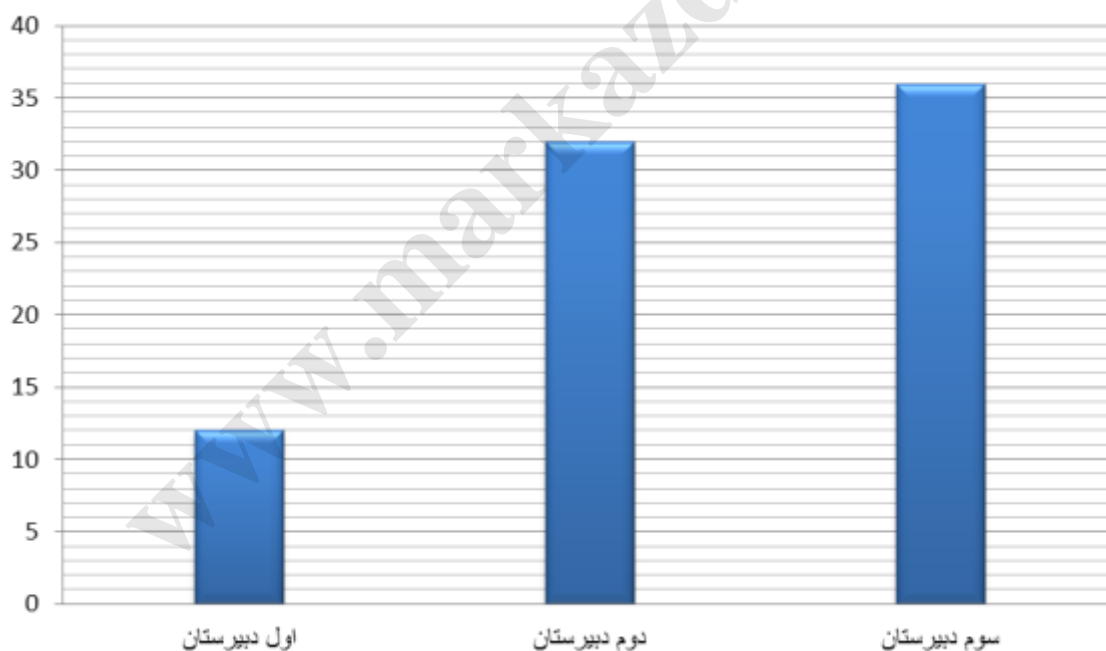
www.markazdaneh.ir

جداول توصیفی :

جدول شماره ۱ فراوانی و درصد فراوانی دانش آموزان از نظر مقطع تحصیلی

سن	تعداد	درصد
اول دبیرستان	۱۲ نفر	۱۵٪
دوم دبیرستان	۳۲ نفر	۴۰٪
سوم دبیرستان	۳۶ نفر	۴۵٪
جمع	۸۰ نفر	۱۰۰٪

از جدول بالا به این نتیجه می‌رسیم که ۱۵٪ در مقطع اول دبیرستان هستند و ۴۰٪ هم در مقطع دوم دبیرستان و ۴۵٪ در مقطع سوم دبیرستان هستند.



جداول نمرات :

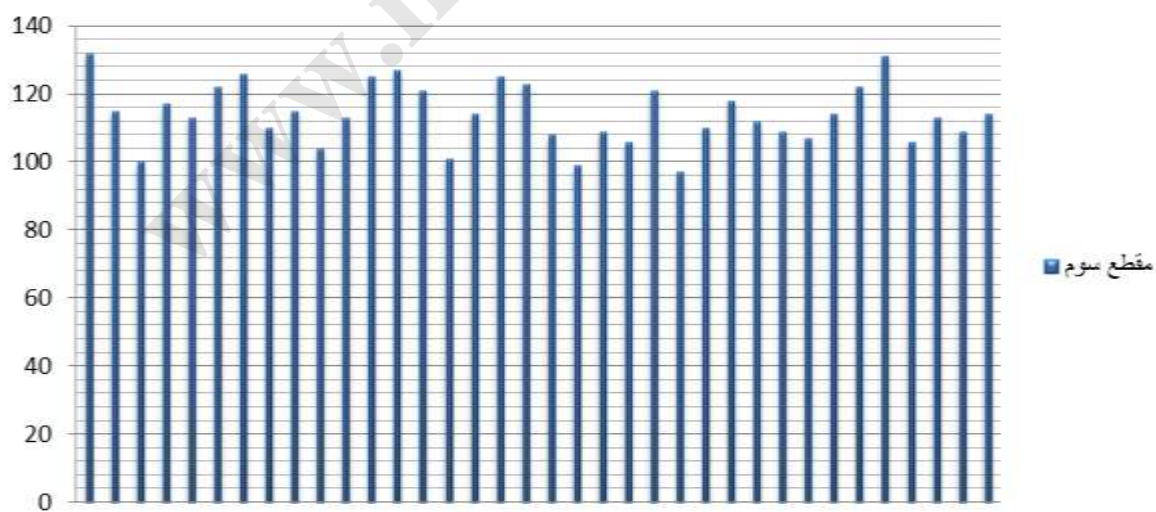
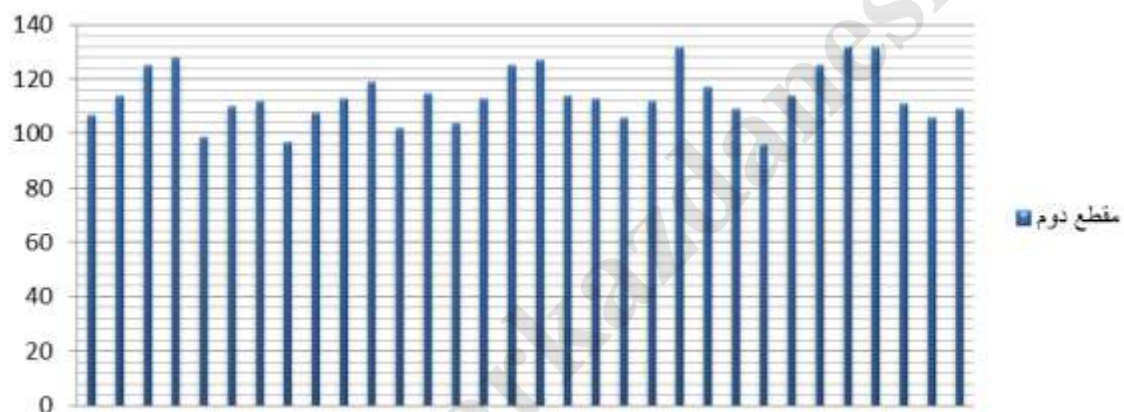
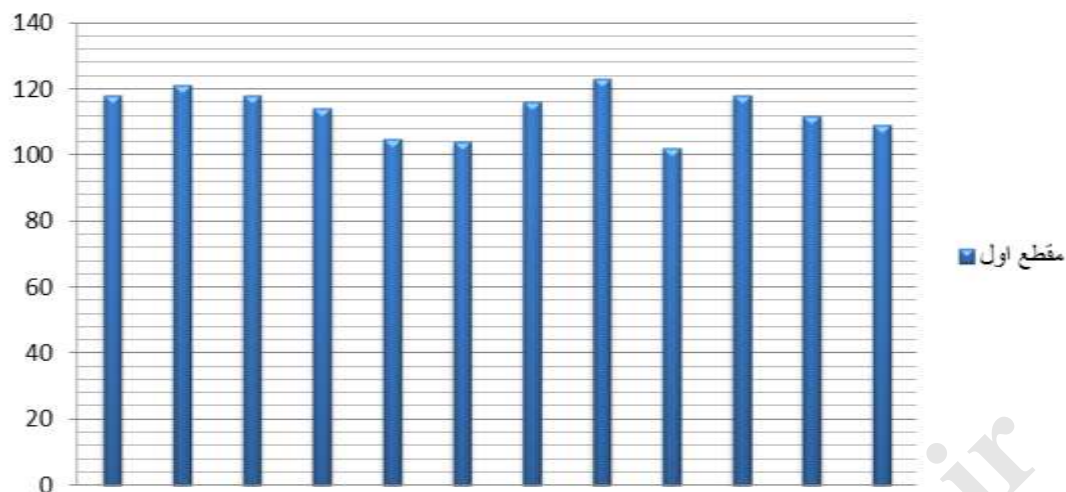
جدول شماره ۲ فراوانی نمرات عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع متوسطه

ردیف	نمره	ردیف	نمره	ردیف	نمره	ردیف	نمره
۱	۱۱۸	۲۱	۱۰۸	۴۱	۱۳۲	۶۱	۱۲۵
۲	۱۲۱	۲۲	۱۱۳	۴۲	۱۱۱	۶۲	۱۲۳
۳	۱۱۸	۲۳	۱۱۹	۴۳	۱۰۶	۶۳	۱۰۸
۴	۱۱۴	۲۴	۱۰۲	۴۴	۱۰۹	۶۴	۹۹
۵	۱۰۵	۲۵	۱۱۵	۴۵	۱۳۲	۶۵	۱۰۹
۶	۱۰۴	۲۶	۱۰۴	۴۶	۱۱۵	۶۶	۱۰۶
۷	۱۱۶	۲۷	۱۱۳	۴۷	۱۰۰	۶۷	۱۲۱
۸	۱۲۳	۲۸	۱۲۵	۴۸	۱۱۷	۶۸	۹۷
۹	۱۰۲	۲۹	۱۲۷	۴۹	۱۱۳	۶۹	۱۱۰
۱۰	۱۱۸	۳۰	۱۱۴	۵۰	۱۲۲	۷۰	۱۱۸
۱۱	۱۱۲	۳۱	۱۱۳	۵۱	۱۲۶	۷۱	۱۱۲
۱۲	۱۰۹	۳۲	۱۰۶	۵۲	۱۱۰	۷۲	۱۰۹
۱۳	۱۰۷	۳۳	۱۱۲	۵۳	۱۱۵	۷۳	۱۰۷
۱۴	۱۱۴	۳۴	۱۳۲	۵۴	۱۰۴	۷۴	۱۱۴
۱۵	۱۲۵	۳۵	۱۱۷	۵۵	۱۱۳	۷۵	۱۲۲
۱۶	۱۲۸	۳۶	۱۰۹	۵۶	۱۲۵	۷۶	۱۳۱
۱۷	۹۹	۳۷	۹۶	۵۷	۱۲۷	۷۷	۱۰۶
۱۸	۱۱۰	۳۸	۱۱۴	۵۸	۱۲۱	۷۸	۱۱۳
۱۹	۱۱۲	۳۹	۱۲۵	۵۹	۱۰۱	۷۹	۱۰۹
۲۰	۹۷	۴۰	۱۳۲	۶۰	۱۱۴	۸۰	۱۱۴

جدول فوق فراوانی نمرات عزت نفس را به ما نشان می دهد که بالا ترین نمره آن ۱۳۲ و پایین ترین نمره

آن ۹۷ می باشد .

نمودار ۱: نمرات عزت نفس دختران بر اساس مقطع

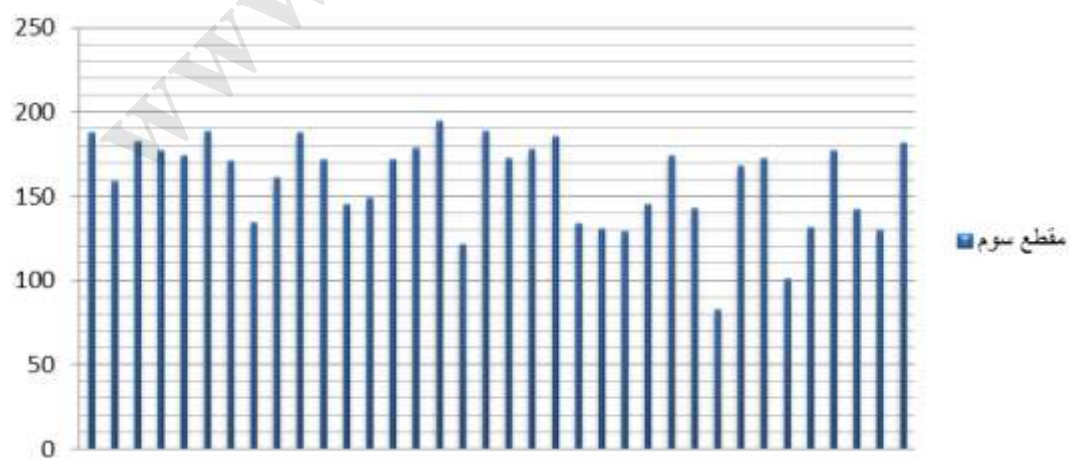
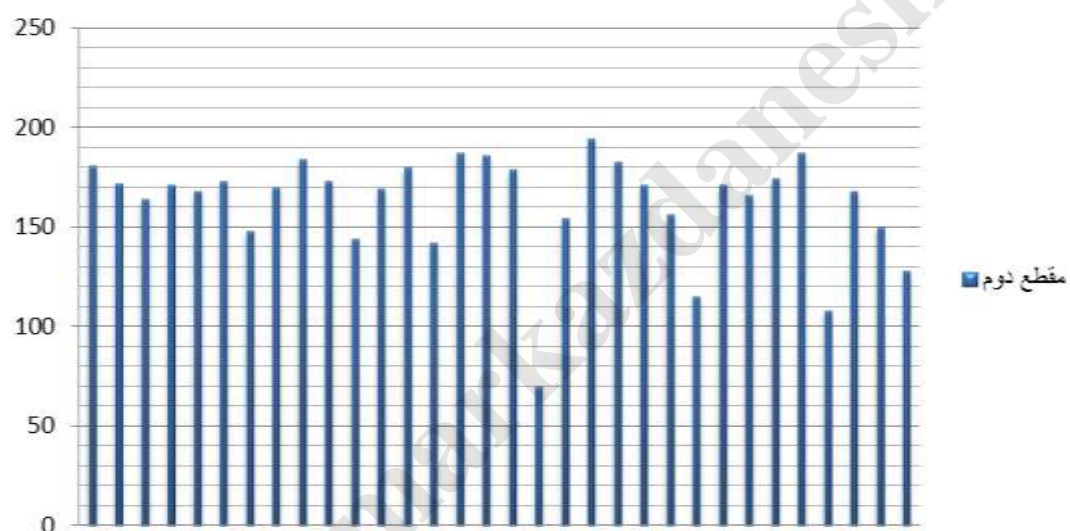
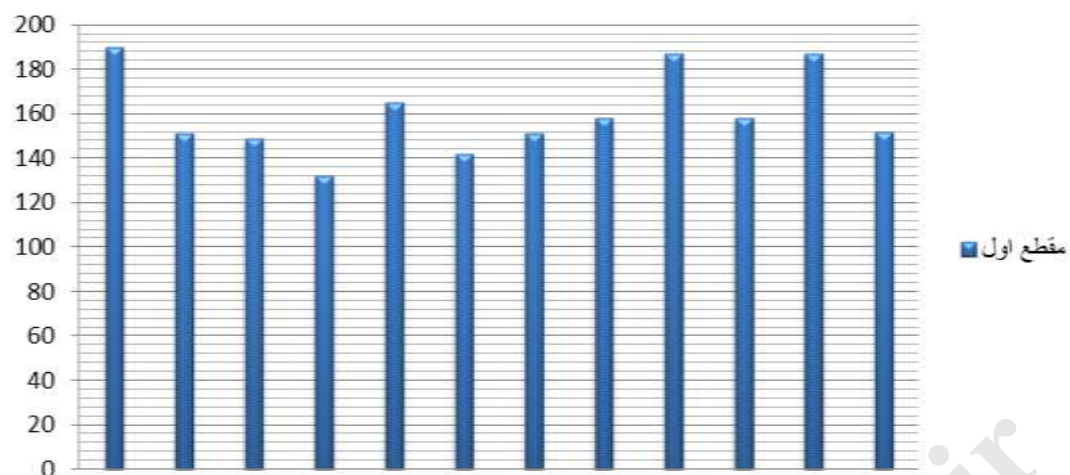


جدول شماره ۳ فراوانی نمرات مهارت‌های اجتماعی

۱۲۲	۶۱	۱۰۸	۴۱	۱۸۴	۲۱	۱۹۰	۱
۱۸۹	۶۲	۱۶۸	۴۲	۱۷۳	۲۲	۱۵۱	۲
۱۷۳	۶۳	۱۵۰	۴۳	۱۴۴	۲۳	۱۴۹	۳
۱۷۸	۶۴	۱۲۸	۴۴	۱۶۹	۲۴	۱۳۲	۴
۱۸۶	۶۵	۱۸۸	۴۵	۱۸۰	۲۵	۱۶۵	۵
۱۳۴	۶۶	۱۵۹	۴۶	۱۴۲	۲۶	۱۴۲	۶
۱۳۱	۶۷	۱۸۳	۴۷	۱۸۷	۲۷	۱۵۱	۷
۱۲۹	۶۸	۱۷۷	۴۸	۱۸۶	۲۸	۱۵۸	۸
۱۴۵	۶۹	۱۷۴	۴۹	۱۷۹	۲۹	۱۸۷	۹
۱۷۴	۷۰	۱۸۹	۵۰	۷۰	۳۰	۱۵۸	۱۰
۱۴۳	۷۱	۱۷۱	۵۱	۱۵۴	۳۱	۱۸۷	۱۱
۸۳	۷۲	۱۳۵	۵۲	۱۹۴	۳۲	۱۵۲	۱۲
۱۶۸	۷۳	۱۶۱	۵۳	۱۸۳	۳۳	۱۸۱	۱۳
۱۷۳	۷۴	۱۸۸	۵۴	۱۷۱	۳۴	۱۷۲	۱۴
۱۰۱	۷۵	۱۷۲	۵۵	۱۵۶	۳۵	۱۶۴	۱۵
۱۳۲	۷۶	۱۴۵	۵۶	۱۱۵	۳۶	۱۷۱	۱۶
۱۷۷	۷۷	۱۴۹	۵۷	۱۷۱	۳۷	۱۶۸	۱۷
۱۴۲	۷۸	۱۷۲	۵۸	۱۶۶	۳۸	۱۷۳	۱۸
۱۳۰	۷۹	۱۷۹	۵۹	۱۷۴	۳۹	۱۴۸	۱۹
۱۸۲	۸۰	۱۹۵	۶۰	۱۸۷	۴۰	۱۷۰	۲۰

جدول فوق فراوانی نمرات مهارت‌های اجتماعی را به ما نشان می‌دهد که بالا ترین نمره آن ۱۹۶ و پایین ترین نمره آن ۷۱ می باشد .

نمودار ۲: نمرات مهارت های اجتماعی دختران بر اساس مقطع



جدول استنباطی

جدول شماره ۴ میزان همبستگی مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس دختران

۰/۰۱۵	همبستگی پیرسون
۰/۰۰۲	سطح معنی داری
۸۰	تعداد

توضیح :

همبستگی بدست آمده بین مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس برابر با ۰/۰۱۵ است که با توجه به کوچکتی بودن سطح معنی داری ۰/۰۰۲ از ۰/۰۵ این رابطه معنی دار می باشد .

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

www.makazdaneesh.ir

یافته های پژوهشی :

موضوع این پژوهش بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران بوده . در فصل اول سولاتی مطرح شد که فرضیاتی را در همین راستا مطرح کردیم . بعد از تجزیه و تحلیل سولات پرسشنامه و تحلیل فرضیات به نتایج زیر دست یافتیم :

بین مهارت های اجتماعی دختران و عزت نفس آنان رابطه معنی داری وجود دارد . با توجه به نمرات محاسبه شده از پرسشنامه مهارت اجتماعی دختران میزان همبستگی بین دو متغیر عزت نفس و مهارت های اجتماعی ۰/۰۱۵ برآورد شده و سطح معنی داری ۰/۰۲ نشان می دهد که این رابطه معنی دار است . در پژوهش محسن شکوهی که با عنوان رابطه مهارت های اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان نابینا اجرا شده نیز رابطه معنی داری بین مهارت های اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان محاسبه شده .

بحث و نتیجه گیری :

تحقیقات مختلف روان شناسی حاکی از آن است که اعتماد به نفس با عوامل بی شماری نظیر عزت نفس، توانایی ریسک کردن، پذیرش غیر، مشروط خود، بی نیازی به تایید دیگران، احترام به خود و دیگران، تحمل شکست و ناکامی، پیشرفت تحصیلی، رشد اخلاقی ارتباط مستقیم دارد. همچنین اعتماد به نفس پایین با علائم افسردگی و اضطراب و مشکلات فردی و اجتماعی همراه است. تورنبال (1954) معتقد است، برای سلامت روانی خود به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی نیاز داریم. بنابراین برای برخورداری از اعتماد به نفس، انسان نیاز دارد که از احترام و شأن اجتماعی مطلوب و نگرش مثبت به خویشتن بهره مند باشد.

پیشنهادهات:

ما در پایان برای بالا بردن عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی موارد زیر را پیشنهاد می کنیم :

- توجه بیشتر والدین به کسب مهارت‌های مورد علاقه فرزندانشان و مشاوره با دانش آموزان داشته باشید.
- خود را به عنوان شخصی منحصر به فرد با توانایی‌های خاص دوست داشته باشید.
- به ویژگی‌ها و توانایی‌های هر چند کوچک که تنها از عهده شما برمی آیند، افتخار کنید.
- برای غلبه بر ترس‌ها و نگرانی‌های خود از یک موقعیت خاص، با آن موقعیت روبرو شوید.
- احساسات خود را مخفی نکنید و سعی کنید به شیوه‌ای مناسب آن را بروز دهید.
- روزانه در هنگام انجام هر گونه فعالیت، به خود اطمینان داشته باشید.
- سعی در تغییر دادن افکار و رفتار دیگران نداشته باشید.

- بر موقعیت اجتماعی خود کنترل داشته باشید، نه اینکه موقعیت‌ها بر شما حکمرانی کنند.
- به عنوان یک انسان با ویژگی‌های منحصر به فرد، به رشته تحصیلی مقام خود ارزش بدهید نه اینکه رشته تحصیلی به شما ارزش دهد.
- در برقراری روابط با دیگران پیشقدم شوید.
- از پيشداوری عجولانه و قضاوت‌های بی‌اساس در مورد دیگران دوری کنید.
- در موقع صحبت با دیگران، تماس چشمی با مخاطب خود برقرار کنید.
- به جای تکیه بر نتایج سنجش دیگران، بهتر است به معیارها و ارزش‌های محکم خود در زندگی تکیه کنید

www.markazdaneshtari.com

منابع :

- احمدی - علی اصغر (۱۳۸۹) خلاق های موجود در نظام تعلیم و تربیت ایران . انتشارات رسانه تخصص
- بیابانگرد، اسماعیل، روش های افزایش عزت نفس ، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان کشور، بهار ۱۳۷۳.
- پورمقدسیان، عبدالمجید، ۱۳۷۳، مقایسه عزت نفس و مفهوم خود تحصیلی دانش آموزان ، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- جی ، کارتلیج ، جی . اف میلبرن (۱۳۷۹) آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان . مترجم: محمد حسین نظری نژاد . خبر نامه ی آزمون یار پویا ، فروردین ماه . شماره ۱۳
- رهبری ، بابک (۱۳۸۱) مهارت های اجتماعی و ویژگی های آن . انتشارات سلام
- ساندروز ، کریستین (۱۳۸۲) مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی . نشر رشد
- شفیع آبادی، ژیلا، اعتماد به نفس و تقویت، انتشارات تهران، ۱۳۷۲.
- شهیم ، سیما (۱۳۸۱) بررسی مهارت های اجتماعی در گروهی از دانش آموزان از نظر معلمان مجله ی روانشناسی و علوم تربیتی سال سی و دوم ، شماره ۱
- هافمن، کارل و دیگران؛ روان شناسی عمومی (از نظریه تا کاربرد)، ترجمه: سیامک نقش بندی و دیگران، تهران، ارسباران، ۱۳۷۹، چاپ اول، ج ۲،

ضمائم

www.markazdaneesh.ir

پرسشنامه سنجش مهارت اجتماعی

سؤالات زیر را با دقت خوانده و سپس با درست یا نادرست به آنها پاسخ دهید.

(۱) من همه مردم و به‌طور کلی نژاد انسان را دوست دارم.

☐ درست ☐ نادرست

(۲) به نظر من بهره‌هوشی استاندارد به‌عنوان راهی برای اندازه‌گیری موفقیت، از هوش اجتماعی مهم‌تر است.

☐ درست ☐ نادرست

(۳) به عقیده من، بهره‌هوشی استاندارد برای اندازه‌گیری شادی، از هوش اجتماعی مهم‌تر است.

☐ درست ☐ نادرست

(۴) به نظر من اولین ملاقات بسیار مهم‌تر از ادامه رابطه است.

☐ درست ☐ نادرست

(۵) برای من خداحافظی و لحظه جدا شدن بسیار بااهمیت و مهم است.

☐ درست ☐ نادرست

(۶) انتقاد از تصورات در ارتباطات اجتماعی خیلی مهم نیست.

☐ درست ☐ نادرست

(۷) اهمیت دادن به نظرات و دید خود در زندگی مخرب روابط اجتماعی است.

☐ درست ☐ نادرست

(۸) افراد خوشگذران رابطه ضعیف‌تری با دیگران برقرار می‌کنند.

☐ درست ☐ نادرست

(۹) تقلید نشانه ضعف است و باید از آن پرهیز کرد.

☐ درست ☐ نادرست

۱۰) خلاقیت آن‌قدرها هم مفید نیست و به درد نمی‌خورد.

درست ☐ نادرست ☐

۱۱) در ارتباطات، زبان رفتاری کم‌اهمیت‌تر از زبان گفتاری است.

درست ☐ نادرست ☐

۱۲) زبان رفتاری در تمام فرهنگ‌ها و جوامع یکی است.

درست ☐ نادرست ☐

۱۳) لبخند زدن به دیگران آنها را خجالت‌زده یا عصبی می‌کند.

درست ☐ نادرست ☐

۱۴) افراد مثبت، جلف و مودی به نظر می‌رسند.

درست ☐ نادرست ☐

۱۵) در موقعیت‌های اجتماعی، صداقت بهترین سیاست است.

درست ☐ نادرست ☐

۱۶) خیلی‌ها مایلند آن‌طور که دیگران دوست دارند، زندگی کنند.

درست ☐ نادرست ☐

۱۷) تمام افراد نیاز دارند گاهی تنها باشند.

درست ☐ نادرست ☐

۱۸) بهترین راه برای برنده شدن در بحث و گفت‌وگو، این است که ثابت کنید طرف مقابل اشتباه می‌کند.

درست ☐ نادرست ☐

۱۹) برنده شدن در یک درگیری نیاز به قدرت بیشتر دارد.

درست ☐ نادرست ☐

۲۰) حرف زدن، خسته کننده است.

درست ☐ نادرست ☐

۲۱) اولین برداشت من نسبت به دیگران معمولاً صحیح نیست.

درست ☐ نادرست ☐

۲۲) از سرگرم کردن دوستانم در مهمانی‌ها و جمع‌های اجتماعی لذت می‌برم.

درست ☐ نادرست ☐

۲۳) نیرویی من را به انجام مذاکرات ترغیب می‌کند.

درست ☐ نادرست ☐

۲۴) من به دیگران فرصت می‌دهم سوء تفاهمات و تضادها را حل کنند.

درست ☐ نادرست ☐

۲۵) من همیشه ارتباط روحی خوبی با مردم برقرار می‌کنم.

درست ☐ نادرست ☐

۲۶) نسبت به غم و اندوه دیگران حساس هستم.

درست ☐ نادرست ☐