

بررسی تاثیر مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش‌آموزان ابتدایی

فاطمه باراج

آموزگار آموزش و پرورش استان سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

چکیده

توجه به امور تربیتی- آموزشی و مسائل عزت نفس دانش‌آموزان در هر جامعه‌ای موجب پرورش افرادی میشود که در آینده قادرند امور مختلفی را به دست گیرند. یکی از نیازهای دانش‌آموزان، توجه به نیاز عاطفی و عزت نفس آنان است. هدف پژوهش حاضر بررسی امکان تاثیر مهارت اجتماعی بر عزت نفس و عزت نفس دانش‌آموزان میباشد. عزت نفسی متاثر از مجموعه‌ای از عوامل جسمی، اجتماعی و شناختی است. از طرفی مهارت‌های اجتماعی بر رفتارهای فراگرفته‌ی مطلوبی اشاره دارد که فرد را قادر میسازد با دیگران رابطه‌ی مطلوبی داشته باشد. پس آموختن مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان میتواند به عنوان عاملی موثر بر عزت نفس معرفی گردد. همچنین عزت نفس یکی از نیازهای اساسی روانی هر فرد است که نقش بسیار تعیین کننده‌ای در عزت نفس و پیشرفت خواهد داشت. بررسی نتایج نشاندهنده آن است که مهارت‌های اجتماعی میتواند عاملی موثر بر تقویت عزت نفس و عزت نفس دانش‌آموزان باشد.

کلمات کلیدی: مهارت اجتماعی؛ عزت نفس؛ دانش‌آموزان.

زندگی بشر تحت تاثیر تغييرات وسيع صنعتی، اجتماعی، فرهنگی، دچار تحول شده است. شمار زیادی از افراد قادر نیستند بین محرکهای متنوع بیرونی و نیروهای متعارض درونی توازن ایجاد کنند و در فرایند رشد موزون و همه جانبه که همانا هدف اصلی تعالی انسان است، دچار مشکل می شوند. بدیهی است که کودکان و نوجوانان به سبب بی تجربگی و نا آگاهی از مهارتهای بازدارنده و تسهیل کننده، اصلاحی، بیشتر در معرض آسیبهای جدی درونی و اجتماعی هستند. دانش آموزانی که مهارتهای مقابله با موقعیتهای تنش زا را ندارند، به نوعی مقهور آنها خواهند شد و بدین ترتیب مستعد اختلالات روانی، عاطفی، افسردگی، اضطراب و احتمالاً مصرف مواد مخدر و رفتارهای ضد اجتماعی خواهند شد این دانش آموزان در فرایند تصمیم گیری نیز دچار مشکل می شوند.

بنابراین با توجه به نقش مهم مدارس در تامین بهداشت روانی دانش آموزان، برنامه آموزش مهارتهای زندگی، روش موثری در جهت رشد شخصیت سالم دانش آموزان و تامین بهداشت روانی دانش آموزان است.

آموزش مهارتهای زندگی، نوعی کوشش است که در سایه آن نوجوانان ترغیب می شوند تا خلاقیت خود را به کار گیرند و به طور خود جوش راههای موثر را برای حل تعارضات و مشکلات زندگی خود بیابند.

به نظر می رسد آموزش مهارتهای زندگی گام موثری در این جهت باشد که استعدادها و توانمندیهای دانش آموزان بکار گرفته شود تا خود فعالانه سر نوشت خویش را بدست گیرند و انتخاب گر باشند. ضمناً فرایند خود باوری در نوجوانان مسیر درست خود را طی کرده و نوجوان ضمن استفاده درست از مهارت ها، مسئولیت اعمال و احساسات خود را می پذیرد و مهارتهای لازم را برای اتخاذ تصمیم های مهم زندگی کسب می کند.

دستگاه تعلیم و تربیت یکی از اساسی ترین ارکان رشد و تعالی در تمام کشورهای دنیاست و هر جامعه ای که آموزش و پرورش منسجم و کارآمد داشته باشد؛ امکان بیشتری برای رشد خواهد داشت. دستگاه های تعلیم و تربیت باید آخرین تلاش خود را برای پویایی دانش آموزان جامعه مبذول نمایند چرا که فراگیران تعلیم و تربیت، سرمایه های بسیار ارزشمندی هستند که آینده اصولی و روشن جوامع انسانی به تعلیم و تربیت صحیح آنها بستگی دارد. از اینرو جوامع انسانی برای تضمین موفقیت های آتی باید برای تعالی تربیت و تعلیم هر چه اصولی تر این نوباوگان علمی آینده از هیچگونه تلاشی فروگذار نشوند و برای دفع موانع رشد هرچه در توان دارند به مرحله عملی تبدیل نمایند [۱]. در این میان پرداختن به موضوع رابطه مهارتهای اجتماعی، عزت نفس و عزت نفس می تواند مسیر گشای خوبی در امر تعلیم و تربیت قرار بگیرد.

توجه به امور تربیتی- آموزشی و عزت نفس دانش آموزان در هر جامعه ای موجب پرورش افرادی می شود که در آینده قادرند امور مختلفی را به دست گیرند و جامعه خود را با شایستگی اداره و هدایت کنند. یکی از نیازهای دانش آموزان، توجه به نیازهای عاطفی و شناخت وضعیت شخصیتی و عزت نفس آنان است. اهمیت این موضوع به آن دلیل است که در همه کشورهای خواستار توسعه، مسئولیت ها و مشاغل حساس معمولاً به افراد با هوش بالا و دارای عزت نفس متعادل سپرده می شود. از طرفی دیگر شناخت دقیق متغیرهای تعیین کننده عزت نفسی قادر است نقش قابل توجهی در تکامل روان شناسی سلامت ایفاء کند. بدون شک شناخت علمی از بهداشت روانی می تواند تأثیر به سزایی در کنترل پیامدهای منفی مشکلات مربوط به عزت نفس

دانش آموزان داشته باشد. بنابراین اگر بشر موفق به پیدا کردن راه حل های مناسبی در مورد کنترل کشمکش های روانی خود نشود، آینده تاریکی متوجه او خواهد بود. با توجه به نقش عزت نفس در زندگی و لزوم پیشگیری از آسیب های روانی و تقویت عوامل محافظت کننده و ارتقا دهنده عزت نفس، انجام چنین پژوهش هایی ضروری است [۲].

از سوی دیگر، امروزه با توجه به پیچیدگی جوامع و بروز ناهنجاری های رفتاری در بین کودکان و نوجوانان، پرداختن به فرایند اجتماعی شدن آنها اهمیت زیادی پیدا کرده است. چگونگی تربیت سال های نخستین و آموخته ها و دیدگاه های فکری و اجتماعی در یادگیری مهارت های ارتباطی مؤثر است و زندگی فرد در مراحل بعدی را تحت تأثیر قرار می دهد. مهارت های اجتماعی شامل رفتارهایی اکتسابی است که از طریق مدل سازی و مشاهده آموخته شده، رفتار کلامی و غیر کلامی را دربر می گیرد. مهارت های اجتماعی آن دسته از رفتارهایی است که برای تعامل مؤثر با دیگران، شناخت و پاسخ دادن به نشانه های اجتماعی، اعمال واکنش های مناسب در موقعیت های خاص، جلوگیری از درگیری های بین فردی و تعدیل در موقعیت های ساده و پیچیده لازم است [۳]. پژوهشگران، تأثیر مثبت مهارت های زندگی را در تقویت عزت نفس، کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت ها و کنش های هوش، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز و ... مورد تأیید قرار داده اند. همچنین پژوهش ها نشان داده اند آنها که عزت نفس پایین دارند، بیشتر تحت تأثیر ارتباطات قانع کننده قرار می گیرند و به عبارت دیگر تلقین پذیرترند. از طرف دیگر، تحقیقات بیانگر تأثیر تلقین بر عملکردها و رفتار هستند [۴].

با توجه به مطالب گفته شده در این مقاله سعی شده است با توصیف علمی متغیرهای مهارت های اجتماعی، عزت نفس و عزت نفس، رابطه بین آنها بیان گردید. بدین منظور در ابتدا به توصیف هر متغیر به صورت جداگانه پرداخته شده است و در ادامه به تحقیقات انجام شده مرتبط به موضوع اشاره شده است.

بیان مسئله

کودکان و نوجوانان به دلیل تجربه ناکافی و عدم آگاهی از مهارت های لازم از جمله آسیب پذیرترین قشر از اقشار اجتماعی هستند و به رغم انرژی و استعداد های بالقوه و سرشار، آنها از چگونگی بکار بردن توانمندی های 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 مهارت های زندگی می تواند توانمندی افراد را برای مقابله موفق با چالش های 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 ناکامی ها 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 منظور افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از (WHO) به همین جهت با توجه به اهمیت موضوع، سازمان بهداشت جهانی آسیب های روانی - اجتماعی، برنامه ای تحت عنوان آموزش مهارت های 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 مهارت های 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 تاثیرات منفی استرسهای روزمره، می توان به عزت نفس 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 مهارت‌های 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

اهمیت و ضرورت پژوهش

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 می شود. اساس پیشگیری اولیه همانا آموزش است. مطالعات نشانگر این امر است که آموزش مهارت های مقابله ای، سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان را ارتقاء می بخشد

سه عامل مرتبط با مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر عبارتند از عزت نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت‌های ارتباطی، همچنین پژوهش ها نشان داده اند 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 داده اند که ارتقا مهارت های مقابله ای و توانایی های روانی اجتماعی در بهبود زندگی بسیار موثر است. توانایی های روانی- اجتماعی عبارتند از آن گروه توانایی هایی که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می کنند. این تواناییها فرد را قادر می سازند تا در رابطه با سایر انسانها، جامعه و فرهنگ مثبت و سازگارانه عمل کند و عزت نفسی فرد را تأمین می کنند. (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 برنامه های پیشگیرانه در مدارس، پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی، بر عزت نفس، سازگاری اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، اضطراب حالت و اضطراب صفت دانش آموزان سال اول دوری دبیرستان می پردازد. 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 می گیرند

اهداف تحقیق

هدف کلی این تحقیق، گردآوری اطلاعات در مورد اثرات آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان است. همچنین نشان دادن درستی این نظریه است که استفاده از آموزش مهارت‌های زندگی سبب پرورش مهارت‌های روانی، اجتماعی و رفتاری می‌گردد، زیرا افراد بالغ برای حضور در صحنه روابط بین فردی، مدرسه، محل کار و به طور کلی اجتماع به این مهارت‌ها نیاز دارند.

مهارت اجتماعی

انسان موجودی است اجتماعی و ادامه زندگی به صورت انفرادی تقریباً غیرممکن است. به محض تولد و با دریافت نخستین احساسات، خود را در رابطه با دیگران می‌بیند. هر چند این رابطه در ابتدا محدود است ولی همگام با رشد طبیعی به ناچار خود را در محیط وسیع‌تر و شلوغ‌تری می‌بیند که می‌بایست به تعامل با این محیط بپردازد، پس لازم است که به موازات رشد جسمانی، مهارت‌های اجتماعی نیز در وی تقویت شوند [۴].

مهارت‌های اجتماعی بر رفتارهای فراگرفته‌ی مطلوبی اشاره دارد که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه‌ی مطلوبی داشته باشد و از واکنش‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند. مهارت‌های اجتماعی، طیف گسترده‌ای از رفتارها از قبیل توانایی شروع ارتباط موثر و مناسب با دیگران، ارائه‌ی پاسخ‌های مفید و شایسته، تمایل به رفتارهای سخاوتمندانه، همدلانه و یاری‌گرانه، پرهیز از تمسخر، قلدری و زورگویی به دیگران را شامل می‌شود. یادگیری رفتارهای فوق و ایجاد رابطه اثربخش با دیگران یکی از مهمترین دستاوردهای دوران کودکی است. متأسفانه همه‌ی کودکان موفق به فراگیری این مهارت‌ها نمی‌شوند به همین دلیل، اغلب این کودکان با عکس العمل‌های منفی از سوی بزرگسالان و کودکان دیگر روبرو می‌شوند.

کودکانی که مهارت‌های اجتماعی را کسب کرده‌اند در ایجاد ارتباط با همسالان و یادگیری در محیط آموزشی موفق‌تر از کودکانی هستند که فاقد این مهارت‌ها هستند. پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند که مهارت‌های اجتماعی به کودک کمک می‌کند تا با دیگران رابطه اثربخش داشته باشد از سوی دیگر نتایج پژوهش‌ها بیانگر این موضوع است که نقص مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفسی کودک تأثیر منفی دارد [۵].

به طور کلی، آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی در موارد زیر تأثیر مثبت دارد:

۱. رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس (تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان)، ۲. افزایش توانایی حل مسأله، ۳. خودآگاهی، ۴. کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کمرویی و رفتارهای بزهکارانه، ۵. ایجاد جایگاه مهار درونی، ۶. مقبولیت اجتماعی، ۷. مقابله با بحران، ۸. رویارویی اجتماعی، ۹. افزایش جرأت‌ورزی، ۱۰. خودپنداره مثبت، ۱۱. مهارت‌های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مناسب [۶].

صاحب‌نظران دسته‌بندی‌های مختلفی در زمینه مهارت‌های اجتماعی مطرح کرده‌اند که علیرغم شباهت‌های نسبی برخی دسته‌بندی‌ها و زوایای تازه‌تری را مورد توجه قرار داده‌اند. کارتلج و میلبرن به نقل از نظری نژاد (۱۳۷۵)، مهارت‌های اجتماعی را به شش دسته کلی تقسیم کرده‌اند [۵]:

- ۱- مهارت‌های اجتماعی آغازین شامل گوش دادن، شروع گفت و شنود، سوال کردن، خود و دیگری را معرفی کردن و احترام گذاشتن.

۲- مهارت‌های اجتماعی پیشرفته شامل تقاضای همکاری نمودن، به گروه پیوستن، ارائه دستور العمل، معذرت خواستن و دیگری را متقاعد نمودن.

۳- مهارت‌های مربوط به احساس شامل درک احساس دیگران، تحمل خشم دیگری، تشویق خود.

۴- مهارت‌های جایگزین پرخاشگری شامل اجازه گرفتن، شریک شدن، کمک به دیگران و دوری جستن از نزاع.

۵- مهارت‌های مربوط به مواجهه با فشار شامل ابراز شکایت، تحمل بی توجهی دیگران و حمایت کردن دوستان.

۶- مهارت‌های برنامه‌ریزی شامل: تصمیم‌گیری برای انجام کار، پیدا کردن عامل ایجاد مشکل، هدف داشتن، به اولویت قرار دادن مشکلات و تمرکز داشتن در کار.

توجه به موضوع مهارت‌های اجتماعی در سطح بین‌المللی در سال‌های اخیر به آن حد رسیده است که سازمان بهداشت جهانی، سلامت و بهداشت روان را از مهم‌ترین عوامل زندگی سالم قلمداد نموده و گامی بسیار بزرگ در جهت اعتلای سطح «مهارت‌های اجتماعی» در همین راستا با پایه‌گذاری طرح کیفی زندگی افراد برداشته است. هدف از اجرای این برنامه افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد است تا با تجهیز آنان به این قابلیت‌ها، امکان مقابله سازگارانه با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی را فراهم آورده و عملکرد مثبت و منعطف را در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط تأمین نماید و از بروز رفتارهای آسیب‌زا ممانعت کند. هدف از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی کسب یا افزایش دانش صرف نیست، بلکه ایجاد مهارت و تغییر در نگرش و ارزش‌های فردی است. با این حال، تنها ۴ درصد دانش‌آموزان از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برخوردارند [۴].

برای سنجش مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان می‌توان از مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی ماتسون که توسط ماتسون و همکاران که در سال ۱۹۸۳ برای سنجش مهارت‌های اجتماعی افراد چهار تا هجده ساله تدوین شده است، استفاده کرد. فرم اولیه این مقیاس دارای ۶۲ عبارت بود که توسط یوسفی و خیر تحلیل عاملی شده به ۵۵ عبارت کاهش یافت که مهارت‌های اجتماعی افراد را توصیف می‌کنند. پرسش‌نامه مهارت اجتماعی ماتسون دارای ۵۵ سؤال والد و پنج سؤال معلم است و بر اساس شاخص لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. برای پاسخگویی به آن، آزمودنی باید هر عبارت را بخواند و سپس پاسخ خود را بر اساس یک شاخص پنج درجه‌ای از نوع لیکرت با دامنه‌ای از نمره یک (هرگز/هیچ وقت) تا پنج (همیشه) مشخص کند. خرده مقیاس‌ها عبارت‌اند از:

رفتار اجتماعی مناسب: رفتارهایی، مانند داشتن ارتباط دیداری با دیگران، مؤدب بودن، به کار بردن نام دیگران و اشتیاق داشتن به تعامل با دیگران به طریق مفید و مؤثر که سؤالات هشت تا هجده را شامل می‌شود.

رفتار غیراجتماعی: مانند دروغ گفتن، کتک کاری، خرده گرفتن بر دیگران، ایجاد صدای ناهنجار و ناراحت کننده و زیر قول خود زدن که سؤالات نوزده تا ۲۹ را شامل می‌شود.

پرخاشگری و رفتار تکانشی: رفتارهایی، مثل به آسانی عصبانی شدن، یکدنگی و لجبازی که شامل سؤال سی تا چهل است. اطمینان زیاد به خود داشتن: مثل به خود نازیدن، به دیگران پز دادن، تظاهر به داشتن همه چیز و خود را برتر دیدن که شامل سؤالات ۴۱ تا ۴۶ است.

ارتباط با همسالان: رفتارهایی مثل سلام کردن، صحبت کردن در جمع، تنهایی و گوش‌هگیری، دوس‌تیبایی و شرکت در بازی گروهی که شامل سؤالات ۴۷ تا ۵۵ است [۳].

عزت نفس

عزت نفس یکی از نیازهای اساسی روانی هر فرد است که نقش بسیار تعیین کننده‌ای در عزت نفس و پیشرفت خواهد داشت. رشد عزت نفس باعث خواهد شد که فرد احساس ارزشمندی کند و دیگران با فرد به احترام برخورد کنند و در نتیجه فرد رفتارهای سالم‌تری از خود نشان خواهد داد و خودشکوفایی، رضایت از زندگی، پیشرفت و عزت نفسی نایل خواهد آمد. تعاریف متعددی از عزت نفس به عمل آمده است که در ذیل به مواردی از آنها اشاره می‌شود:

در فرهنگ معاصر عزت نفس به عنوان میزان ارزشی که شخص برای خود قائل است، تعریف شده است و بیان شده است که هرچند واژه esteem با مفهوم ضمنی ارزشی و اعتبار بالا همراه است، اما شکل مرکب آن، Self-esteem به کل ابعاد و میزان احترام به نفس (چه بالا و چه پایین) مربوط می‌گردد. به طور کلی می‌توان گفت که ارزیابی فرد از خودپنداره خود بر حسب ارزش کلی آن، عزت نفس نامیده می‌شود و به فرد این امکان را می‌دهد که در رفتارهایش از یک روش بیشتر از روش‌های دیگر پیروی نماید و بنابراین تلویحات رفتاری مهمی برای فرد در بردارد. این دلیل مهمی است برای اینکه چرا باید ارزیابی مثبت فرد از خود را تقویت نموده و در صورت لزوم در هنگام ارزیابی منفی کودک از خود مداخله نموده و رفتار نامناسب وی را تغییر داد [۵].

کوپر اسمیت معتقد است زمینه و سوابق اجتماعی، خصوصیات والدین، خصوصیات آزمودنی‌ها و حوادث و تجارب اولیه کودکی با میزان عزت نفس افراد رابطه دارد. کوپراسمیت خویشتن را عامل بسیار مهمی در ایجاد نوع رفتار می‌داند و عقیده دارد: افرادی که خودپنداره مثبت دارند رفتارشان اجتماع پسندتر از افرادی است که خودپنداره منفی دارند. از یافته‌های کوپر اسمیت چنین نتیجه‌گیری می‌شود که افراد با عزت نفس بالا به خود اعتماد و اطمینان لازم را دارند و این امر در قضاوت‌ها و ابراز عقایدشان به خوبی مشهود است. با توجه به ابعاد ارتباطی کودکان با محیط، عزت نفس در پنج حوزه: خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، بدنی (فردی) و کلی مشخص شده است [۴].

مازلو در سلسله مراتب نیازها و در سطح سوم، احترام به خود یا عزت نفس را قرار می‌دهد که مشتمل بر تمایل به شایستگی، چیرگی، پیشرفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی است. زمانی که این نیازها ارضاء شود فرد احساس ارزشمندی، توانایی، قابلیت مثمرتر بودن و اطمینان می‌کند و چنانچه این نیازها برآورده نشود فرد احساس حقارت، درماندگی، ضعف و دلسردی و ناامیدی می‌کند. سوینی (۲۰۰۲) معتقد است که افراد برخوردار از عزت نفس بالا و منبع کنترل درونی از وضعیت سلامتی بهتری برخوردارند [۲].

می‌توان ابعاد عزت نفس را در پنج حوزه: عمومی (کلی)، جسمانی، خانوادگی، اجتماعی و آموزشگاهی یا تحصیلی مورد بررسی قرار داد.

عزت نفس عمومی (کلی)

ارزشیابی که شخصی نسبت به ارزشمندی خویش دارد در واقع عزت نفس قضاوت شخص به ارزشمندی وجود می‌باشد این خاصیت عمومی است و در همه انسان‌ها وجود دارد و نه یک حالت محدود گذرا بلکه ثابت و دائمی است.

عزت نفس جسمانی

تصور می‌شود که فرد از بدن خود دارد و ترکیبی از ظاهر جسمانی و توانایی‌های بدنی، که عزت نفس در این حوزه، بر مبنای رضایتی که از طریق فعالیت‌ها و کنش‌های بدنی، دریافت می‌شود، استوار است. براین اساس داشتن نواقص جسمانی و یا عدم توانایی در انجام فعالیت‌ها، مهارت‌ها و عملکردها، تأثیر منفی بر عزت نفس خواهد داشت.

عزت نفس اجتماعی

احساسات و عقاید کودک در مورد خودش که به عنوان یک دوست برای دیگران دارد که کودکان، او را دوست دارند و افکار و عقاید او برای آنها ارزشمند است و او را در فعالیت‌هایشان شرکت می‌دهند و از ارتباط و تعامل با همسالان خود احساس رضایت می‌کند، عزت نفس کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

عزت نفس خانوادگی

خانواده مهمترین محیط در شکل‌گیری شخصیت کودک است و عزت نفس کودکان در خانواده در حقیقت پژواکی است از احساسات و نگرش‌های وی بعنوان عضوی از خانواده، اینکه کودک تا چه حد در محیط خانه پذیرفته می‌شود و احساسات وی تا چه اندازه مورد احترام قرار می‌گیرد و مسائلی این دست، در ایجاد عزت نفس در کودک نقش اساسی دارد.

عزت نفس آموزشی یا عزت نفس تحصیلی

این بعد از عزت نفس انعکاسی از نحوه ارزشیابی فرد از خود به عنوان یک دانش آموز است. در این رابطه، چنانچه او به خواسته‌ها و ملاک‌های پیشرفت تحصیلی پاسخ مثبت دهد، عزت نفس آموزشی و تحصیلی مثبتی خواهد داشت [۵].

افراد زیادی به این عقیده اساسی پای‌بند هستند که: بهترین راه برای افزایش دادن انگیزش دیگران این است که عزت نفس آنها را بالا ببریم. آموزگاران، کارفرمایان و مربیان همواره و با اشتیاق می‌گویند برای با انگیزه کردن دانش آموزان، کارمندان و ورزشکاران باید عزت نفس آنها را بالا برد. کاری کنید آنها از آنچه هستند، احساس رضایت کنند، بعد ببینید که چه چیزهایی به صورت شگفت‌آوری آشکار می‌شود [۴]. در نتیجه، اخیراً برخی صاحب نظران و مسئولین مدارس پیشنهاد کردند که مدارس و موسسات اجتماعی باید برنامه‌هایی برای ارتقای عزت نفس طراحی و اجرا کنند. لذا با توجه به این فرض که، ضعف عزت نفس می‌تواند علت بسیاری از مشکلات روابط اجتماعی و تحصیلی باشد و می‌تواند با مداخلات روان شناختی مورد ارزیابی قرار گیرد [۷].

نتایج تحقیقات در سال‌های اخیر نشان داده است که عزت نفس یکی از مهمترین عوامل روان‌شناختی و از مؤلفه‌های اصلی و مهم عزت نفس تلقی می‌شود و در چند دهه اخیر مورد توجه پژوهشگران و اندیشمندان قرار گرفته است. عزت نفس اشاره به ارزیابی فرد از ویژگی‌های خودش دارد و به زبان ساده احترامی است که افراد برای خویشتن قائل هستند و ظرفیتی است که فرد برای دریافت عشق و احترام دارد. همچنین عزت نفس از جمله عوامل سازنده اعتماد بنفس در هر فرد است. می‌توان گفت عزت نفس عامل مهمی در سازگاری اجتماعی و عاطفی افراد تلقی می‌شود و جزئی از عزت نفسی شخص است؛ زیرا که تأیید و پذیرش خویشتن و داشتن حس ارزشمندی که فرد نسبت به خود احساس می‌کند از مشخصه‌های شخصیت سالم و بهنجار تلقی می‌شود.

از آنجا که دانش آموزانی در ایران وجود دارند که از عزت نفس پایینی برخوردارند، لذا ارائه برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند باعث افزایش عزت نفس دانش آموزان شود. همچنین مجهز شدن دانش آموزان به این مهارت‌ها می‌تواند باعث موفقیت در عملکرد تحصیلی آنان شده و از همه مهم‌تر موجب افزایش شادابی و نشاط دانش‌آموزان گردد. بدون شک داشتن دانش‌آموزان شاداب و بانشاط که از عزت نفس بالایی برخوردارند، می‌تواند باعث پیشرفت و رشد و تعالی کشور شود [۵].

مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) یکی از ابزارهای سنجش عزت نفس است. این مقیاس دارای ۵۸ ماده است بر اساس تجدید نظری که بر روی مقیاس راجرز و دیموند (۱۹۵۴) انجام داد تدوین نمود. در مجموع ۵۰ ماده‌ی آن به ۴ خرده مقیاس اصلی، عزت نفس عمومی (۲۶ ماده)، عزت نفس اجتماعی (همسالان، ۸ ماده)، عزت نفس خانوادگی (والدین، ۸ ماده) و عزت نفس تحصیلی (آموزشگاه، ۸ ماده) و ۸ ماده آن به یک زیر مقیاس دروغ سنج متعلق است [۵ و ۶].

شیوه نمره گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است، به این معنا که عبارات ۴ - ۵ - ۸ - ۹ - ۱۴ - ۱۹ - ۲۰ - ۲۷ - ۲۸ - ۲۹ - ۳۳ - ۳۷ - ۳۸ - ۳۹ - ۴۲ - ۴۳ - ۴۷ پاسخ بلی، نمره یک و پاسخ خیر نمره صفر می گیرد و بقیه عبارات به صورت معکوس نمره گذاری می شود، یعنی به پاسخ خیر، نمره یک و پاسخ بلی، نمره صفر تعلق می گیرد. حداقل نمره ای که فرد می گیرد صفر و حداکثر ۵۰ (به استثنای نمرات دروغ سنج) می باشد. نمره بیشتر نشانگر عزت نفس بالاتر است. چنانچه آزمودنی از ۸ ماده دروغ سنج نمره بیش از ۴ نمره بیاورد بدین معنی است که اعتبار این آزمون پایین است و آزمودنی سعی کرده است خود را بهتر از آنچه که هست نشان دهد [۵].

پیشینه تحقیق:

مطالب بیان شده ضرورت آموزش مهارت های اجتماعی به عنوان راهکاری مؤثر در اغلب جنبه های روانشناختی زندگی از جمله عزت نفس و عزت نفس قابل تأمل می باشد. در زیر به تعدادی از تحقیقات انجام شده مرتبط با موضوع اشاره شده است.

حقیقی و همکاران (۱۳۸۵) پژوهشی با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس و عزت نفس دانش آموزان دختر انجام دادند. جامعه آماری در پژوهش مورد نظر کلیه دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهر ایلام می باشد که تعداد ۶۰ نفر به عنوان نمونه از طریق روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ، مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای آموزش مهارت های زندگی بوده است. بررسی نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که آموزش مهارت های زندگی، افزایش عزت نفسی و عزت نفس دانش آموزان دختر را به همراه دارد [۶].

نظری و حسین پور (۱۳۸۷) مقاله ای با هدف بررسی اثربخشی مهارت های اجتماعی بر اضطراب و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه دوم متوسطه شهر باغملک انجام دادند. نمونه این تحقیق شامل ۴۲ نفر از دانش آموزان بود که به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شده و در دو گروه آزمایشی و کنترل گمارده شدند. ابزارهای مورد استفاده در تحقیق پرسشنامه اضطراب کتل و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای آموزش مهارت های اجتماعی بود، طرح پژوهش از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. برای تحلیل داده ها نیز از روش تحلیل واریانس و کوواریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان دادند که آموزش مهارت های اجتماعی باعث کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس دانش آموزان گروه آزمایشی می گردد [۸].

حسینی نسب و همکاران (۱۳۸۹) تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان دختر پایه سوم متوسطه شهر تبریز، را بررسی کردند. بدین منظور با روش نمونه گیری خوشه ای و به صورت تصادفی تعداد ۵۶ نفر را به عنوان نمونه انتخاب کردند. ابزار این تحقیق شامل پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و جلسات آموزش مهارت های زندگی بوده است. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس کلی، عزت نفس تحصیلی و عزت نفس اجتماعی تأثیر مثبت و معناداری دارد. اما عزت نفس خانوادگی و فردی آزمودنی ها پس از آموزش، افزایش یافته ولی این افزایش معنادار نبوده است [۴].

مومنی و همکاران (۱۳۹۰) مقاله ای با عنوان "بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی" منتشر کردند. در این مقاله ۶۰ دانش آموز دختر به شیوه تصادفی به عنوان نمونه از بین جامعه آماری دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی شهرستان رشتخوار انتخاب گردید. ابزار تحقیق شامل آزمون عزت نفس گلدبرگ، آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای علمی آموزش مهارت های زندگی می باشد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی، عزت نفس دانش آموزان و عزت نفس آنها را بهبود می بخشد. تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر نشانه های جسمانی و اضطراب و

بی‌خوابی معنادار بوده است، اما بر نارسا کنش‌وری اجتماعی و افسردگی معنادار نبوده است. همچنین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی و عزت نفس تحصیلی معنادار بوده است، اما بر عزت نفس خانوادگی معنادار نبوده است [۹].

فتحی (۱۴۰۱) به بررسی رابطه عزت نفس و کیفیت زندگی معلمان مقطع ابتدایی شهرستان قدس با یادگیری دانش آموزان پرداخته است. روش تحقیق کاربردی بوده و از منظر مسیر، تحقیق در زمره‌ی تحقیقات توصیفی پیمایشی قرار گرفته است. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی معلمان شهر قدس شامل می‌شوند که بر اساس اعلام سازمان آموزش و پرورش، تعداد آن‌ها به ۱۰۲۴ نفر می‌رسد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی می‌باشد که تعداد ۲۷۹ نفر نمونه انتخاب گردیده است. نتایج نشان داد جامعه‌ی آموزشی که معلمان آن از عزت نفس بالایی برخوردار باشند، در مقابل انواع مشکلات آموزشی چه در زمینه یاددهی و چه یادگیری مصون، مقاوم و پایدار خواهد بود [۷].

نتیجه‌گیری:

امروزه در بسیاری از کشورها با استفاده از شعار (عزت نفس برای همه) سیاست‌گذاری‌های لازم به منظور توسعه و تقویت اقدامات در راستای ارتقاء عزت نفس صورت پذیرفته است. در واقع نیل به عزت نفس مثبت و تندرستی برای همه می‌تواند سبب دستیابی به طیف وسیعی از اهداف بهداشتی و اجتماعی بلند مدت گردد. از طرفی دیگر بُعد روانی دانش‌آموزان نقشی مهمی در رشد و ارتقای آنها دارد. بنابراین، اهداف و برنامه‌های آموزش و پرورش باید در راستای رشد احساس ارزشمندی و مهم بودن دانش‌آموزان شکل بگیرد، تا دانش‌آموزان بتوانند از این طریق به یک رضایت نسبی از زندگی شخصی و تحصیلی خویش برسند. دانش‌آموزان جوان‌ترین و مهمترین قشر جامعه هستند و تأمین عوامل سلامت جسم و روان آنها به نوعی می‌تواند عزت نفس فردای جامعه را تضمین کند. تأکید توجه به عزت نفسی دانش‌آموزان در نظام آموزش و پرورش می‌تواند شیوع اختلال‌های روانی را در دانش‌آموزان کاهش دهد. هدف پژوهش حاضر بررسی امکان پیش‌بینی عزت نفس دانش‌آموزان بر اساس آموزش مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس آنها می‌باشد. عزت نفسی متأثر از مجموعه‌ای از عوامل جسمی، اجتماعی و شناختی است. از طرفی مهارت‌های اجتماعی بر رفتارهای فراگرفته‌ی مطلوبی اشاره دارد که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه‌ی مطلوبی داشته باشد و از واکنش‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند. پس آموختن مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان می‌تواند به عنوان عاملی موثر بر عزت نفس آنها معرفی گردد.

همچنین عزت نفس یکی از نیازهای اساسی روانی هر فرد است که نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در عزت نفس و پیشرفت خواهد داشت. رشد عزت نفس باعث خواهد شد که فرد احساس ارزشمندی کند و دیگران با فرد به احترام برخورد کنند و در نتیجه فرد رفتارهای سالم‌تری از خود نشان خواهد داد و خودشکوفایی، رضایت از زندگی، پیشرفت و عزت نفسی نایل خواهد آمد. بالا بردن عزت نفس می‌تواند عزت نفس دانش‌آموزان را به همراه داشته باشد. با توجه به توضیحات ارائه شده در این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های اجتماعی عاملی موثر بر تقویت عزت نفس و عزت نفس دانش‌آموزان می‌باشد و آموزش این مهارت‌ها تأثیر مثبت در زندگی و آینده دانش‌آموزان خواهد داشت.

منابع:

- [۱]. وظیفه خواه، فاطمه، ۱۴۰۲، بررسی رابطه مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس و عزت نفس دانش آموزان ابتدایی، اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه، بابل، <https://civilica.com/doc/1698052>
- [۲]. اکبری، ت.، مهرآور گیگلو، ش. (۱۴۰۰). رابطه امید، رضایت از زندگی و عزت نفس و عزت نفس با نقش واسطه ای شناخت، فراشناخت و انگیزه پیشرفت در دانش آموزان. فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، دوره ۱۰، شماره ۴.
- [۳]. اصغری، ط.، کوشا، م.، سلطانی پور، س.، موسائی، م.، روشندل راد، م. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان دختر یک کلاس در مقطع ابتدایی. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان (۱): ۳۱-۳۹.
- [۴]. حسینی نسب، س. د.، مصرآبادی، ج.، آقاجان زاده، ن. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه تبریز. آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، (۱۱): ۳، ۴۷-۶۳.
- [۵]. حسینیقلی پور، ا.، عزیزی، م. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر نشاط اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان پسر متوسطه اول ناحیه ۳ تبریز، سومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران.
- [۶]. حقیقی، ج.، موسوی، م.، مهرابی زاده هنرمند، م.، بشلیده، ک. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۷۸-۶۱.
- [۷]. فتحی، ف. (۱۴۰۱) رابطه عزت نفس با یادگیری دانش آموزان (مورد مطالعه: معلمان مقطع ابتدایی شهرستان قدس)، فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، دوره ۱۲، شماره ۱۶.
- [۸]. نظری، ا.، حسین پور، م. (۱۳۸۷). اثربخشی مهارت‌های اجتماعی بر اضطراب و عزت نفس دانش آموزان دختر دبیرستان. یافته‌های نو در روان شناسی (روان شناسی اجتماعی)، ۲(۶)، ۹۵-۱۱۶.
- [۹]. مومنی مهموئی، ح.، تیموری، س.، رحمان پور، م. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی، فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، سال ششم، شماره چهارم، ۹۱-۱۱۲.
- [10] وظیفه خواه، فاطمه، ۱۴۰۲، بررسی رابطه مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس و عزت نفس دانش آموزان ابتدایی، اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه، بابل، <https://civilica.com/doc/1698052>