



www.noayaran-fa.com

۱۰۰/۷۸

۸۷/۱/۱۰۲۹۲۰
۸۷/۱/۱۴



دانشگاه علامه طباطبائی
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

مرکز آموزش های نیمه حضوری و تخصصی آزاد

گروه مشاوره
مقطع کارشناسی ارشد

موضوع پژوهش:
اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی به شیوه گوردون به مادران
بر افزایش عزت نفس دختران



استاد راهنما:
دکتر خدیجه آراین

۱۳۸۷ / ۸ / ۱۸

استاد مشاور:
دکتر عباس آریا

استاد داور:
دکتر عبدالله شفیع آبادی

پژوهشگر:
فرشته کریمی زاده

شهریور ۱۳۸۷

۱۵۵۱۷۸

تقدیر و تشکر

حمد و سپاس **خداوند** بلند مرتبه را که به من توانایی آموختن را داد و نعمت شاگردی اساتید بزرگوار را عطا فرموده است .

با تشکر و سپاس از **خانم دکتر خدیجه آرین** استاد راهنمای این پژوهش که اینجانب را از ابتدای کار با مهربانی همکاری کردند و **آقای دکتر عباس آریا** استاد مشاور این پژوهش که با راهنمایی های دلسوزانه خود مرا یاری نمودند و بالاخص **آقای دکتر عبدالله شفیع آبادی** که کار پژوهشی مرا داوری کردند و شانس بزرگی را نصیب من کردند تا از محضر ایشان مطالب بسیاری را بیاموزند و این دلسوزی و توجه از جانب ایشان نسبت به یادگیری دانشجویان بسیار قابل تقدیر است .

و با تشکر از همکاری مدیر و معاونین محترم دبیرستان دخترانه رضوان در منطقه ۸ آموزش و پرورش شهرتهران .

تقدیم به

پدرو مادر بزرگوارم که همیشه مشوق من بودند و

همسر مهربانم که در تمام سختی ها همراهم بود و

دختران خوب و صبورم

پیشگفتار:

با نام خدا و شکر گذاری از او آغاز می کنم امید است با توکل به خدا و یاری اساتید محترم در انجام این پژوهش موفق بوده و بتوانم اثرات مفیدی را به جای بگذارم.

همه والدین در تلاشند تا فرزندانی سالم و موفق تحویل دهند ، وجود عزت نفس در آدمی عامل بسیار مهمی است در داشتن یک زندگی شاداب و موفق که البته عزت نفس در خانواده ایجاد شده و در طول زمان در سایه ارتباط با والدین ، به خصوص مادران را آموزش داده تا بتوانند ارتباط درست با فرزندانشان داشته باشند، این امر در میزان عزت نفس فرزندان بسیار مؤثر است .

بنابراین در این پژوهش به این مسئله پرداخته تا اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی با شیوه گوردون را به مادران بر افزایش عزت نفس فرزندانشان سنجیده شود تا در صورت اثر بخشی ، جهت داشتن انسان هایی با عزت نفس بالا و در نتیجه و موفق در امر تحصیل ، کار و ازدواج به آموزش والدین آنها جهت داشتن ارتباط مفید و مؤثر با فرزندانشان پرداخته شود .

به طور کلی ، میانگین نمرات دانش آموزان در فصل آزمون بالاتر از میانگین نمرات آنها در پیش آزمون در گروه آزمایش می باشد . اما میانگین نمرات در پس آزمون و پس آزمون در گروه کنترل تفاوت زیادی ندارند.

در فرضیه اصلی رابطه آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی با الگوی گوردون را با عزت نفس دختران مورد بررسی قرار داده است نشان می دهد که میانگین های دو گروه آزمایش کنترل یکسان نبوده و به عبارت دیگر با اطمینان ۹۵ درصد آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادران با شیوه گروهی با الگوی گوردون به طور کلی بر افزایش عزت نفس دختران مؤثر است .

فهرست جداول :

شماره جدول	عنوان	صفحه
جدول شماره ۱ :	شاخصهای آمار توصیفی مربوط به خرده آزمون ها در موقعیت پیش	
آزمون		۸۸
جدول شماره ۲ :	شاخصهای آمار توصیفی مربوط به خرده آزمون ها در موقعیت پس	
آزمون		۸۹
جدول شماره ۳ :	مقایسه میانگین نمره کل آزمون در دو موقعیت پیش آزمون و پس	
آزمون گروههای آزمایش و کنترل		۹۰
جدول شماره ۴ :	نتایج شاخصهای آمار توصیفی مربوط به عزت نفس عمومی	۹۱
جدول شماره ۵ :	نتایج آزمون نمونه های مستقل مربوط به عزت نفس عمومی	۹۲
جدول شماره ۶ :	نتایج شاخصهای آمار توصیفی مربوط به عزت نفس تحصیلی	۹۲
جدول شماره ۷ :	نتایج آزمون نمونه های مستقل مربوط به عزت نفس تحصیلی	۹۲
جدول شماره ۸ :	نتایج شاخصهای آمار توصیفی مربوط به عزت نفس جسمی	۹۳
جدول شماره ۹ :	نتایج آزمون نمونه های مستقل مربوط به عزت نفس جسمی	۹۳
جدول شماره ۱۰ :	نتایج شاخصهای آمار توصیفی مربوط به عزت نفس خانوادگی	۹۴
جدول شماره ۱۱ :	نتایج آزمون نمونه های مستقل مربوط به عزت نفس خانوادگی	۹۴
جدول شماره ۱۲ :	نتایج شاخصهای آمار توصیفی مربوط به عزت نفس اجتماعی	۹۵
جدول شماره ۱۳ :	نتایج آزمون نمونه های مستقل مربوط به عزت نفس اجتماعی	۹۵
جدول شماره ۱۴ :	نتایج شاخصهای آزمون توصیفی مربوط به عزت نفس	۹۶

- جدول شماره ۱۵: نتایج آزمون نمونه های مستقل مربوط به عزت نفس
- ۹۶
- جدول شماره ۱۶: نتایج توصیفی مربوط به دروغ سنج
- ۹۷
- جدول شماره ۱۷: نتایج آزمون نمونه های مستقل مربوط به دروغ سنج
- ۹۷

فهرست نمودارها :

شماره جدول	عنوان	صفحه
	نمودار شماره ۱: میانگین نمرات دانش آموزان در موقعیت پیش آزمون خرده	
آزمونها		۸۸
	نمودار شماره ۲: میانگین نمرات دانش آموزان در موقعیت پس آزمون خرده	
آزمونها		۸۹
	نمودار شماره ۳: مقایسه میانگین خرده آزمونها در پس آزمون و پیش آزمون	۹۰
	نمودار شماره ۴: مقایسه میانگین نمره کل آزمون در دو موقعیت پیش آزمون	
و پس آزمون		۹۱

فهرست

عنوان صفحه

فصل اول : کلیات پژوهش

- مقدمه ۸
- بیان مسئله ۱۱
- اهمیت و ضرورت پژوهش ۱۲
- فرضیه های پژوهش ۱۵
- متغیرهای پژوهش ۱۶
- اهداف پژوهش ۱۶
- تعریف مفاهیم ۱۷

فصل دوم : ادبیات پژوهش

- مبانی نظری تحقیق ۲۰
- مهارتهای ارتباطی ۲۰
- ارتباط ۲۰
- مهارتهای ارتباطی بین فردی ۲۱
- فلسفه ی تربیتی گوردون ۲۱
- بررسی برخی راههای ارتباطی والدین با فرزندان ۲۷
- اصول نظریه روابط سالم گوردون ۲۷

- ۲۸ احساس پذیری دیگری
- ۲۸ نمایاندن و ابراز پذیرش دیگری
- ۲۸ تلاش برای پذیرش هر چه بیشتر رفتار دیگری
- ۲۹ آگاهی یافتن از احساسات عدم پذیرش
- ۲۹ احساسات حاوی عدم پذیرش
- ۳۰ انتقال احساسات حاوی عدم پذیرش بدون ارزشیابی
- ۳۰ اجتناب و امتناع از کاربرد قدرت در حل تعارض
- ۳۱ امتناع از گردن نهادن یا تسلیم شدن در برابر کاربرد زور از سوی دیگری
- ۳۱ حل تعارض با استفاده از شیوه بدون بازنده
- ۳۲ مولفه های نظریه گوردون
- ۳۲ گوش دادن به فرزندان
- ۳۳ تغییر رفتار با تغییر محیط
- ۳۴ مهارت ارتباط با دیگران به روش « بیان حرف دل » یا « پیامهای من »
- ۳۵ پیامهای من روشن کننده
- ۳۵ پیامهای من پیشگیری کننده
- ۳۶ پیامهای من برخوردی
- ۳۷ روشهای تفاهم والدین و فرزندان
- ۳۸ تعریف عزت نفس
- ۴۱ ویژگی های عزت نفس

- اهمیت عزت نفس ۴۴
- حیطه های عزت نفس ۴۵
- عزت نفس اجتماعی ۴۶
- عزت نفس تحصیلی ۴۶
- عزت نفس خانوادگی ۴۶
- عزت نفس جسمانی ۴۸
- عزت نفس کلی ۴۸
- ارکان عزت نفس ۴۸
- زندگی آگاهانه ۴۸
- خودپذیری ۴۹
- مسئولیت در قبال خود ۵۰
- ابراز وجود ۵۰
- زندگی هدفمند ۵۱
- یکپارچگی شخصی ۵۱
- راههای تقویت عزت نفس ۵۲
- دیدگاههای مختلف در زمینه عزت نفس ۵۳
- پیشینه تحقیقات انجام شده ۵۸
- تحقیقات با موضوع مهارتهای ارتباطی ۵۸
- تحقیقات انجام شده در ایران ۵۸

۵۹.....	تحقیقات انجام شده در خارج
۵۹.....	تحقیقات با موضوع عزت نفس
۵۹.....	تحقیقات انجام شده در ایران
۶۲.....	تحقیقات انجام شده در خارج
۶۵.....	تحقیقات با موضوع ارتباط عزت نفس با مهارت‌های ارتباطی
۶۵.....	تحقیقات انجام شده در ایران
۶۵.....	تحقیقات انجام شده در خارج

فصل سوم: روش اجرای پژوهش

۶۸.....	مقدمه
۶۸.....	جامعه آماری
۶۸.....	روش نمونه‌گیری و حجم نمونه
۶۹.....	ابزار پژوهش
۷۰.....	پایایی آزمون
۷۰.....	روایی آزمون
۷۰.....	بسته آموزشی
۸۴.....	طرح پژوهش
۸۴.....	روش اجرای پژوهش
۸۵.....	روش تحلیل داده‌ها

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده های آماری

مقدمه	۸۷
تحلیل توصیفی داده ها	۸۸
تحلیل استنباطی داده ها	۹۱

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

مقدمه	۹۹
خلاصه	۹۹
یافته های پژوهش	۱۰۱
ارائه پیشنهادات	۱۰۷
کاربردی	۱۰۷
پژوهشی	۱۰۷
محدودیتها	۱۰۸

منابع

منابع فارسی	۱۰۹
منابع انگلیسی	۱۱۳

ضمائم

ساختار جلسات آموزش مادران
پرسشنامه عزت نفس آلیس پوپ
فرم حضور مادران در جلسات

فصل اول

کلیات پژوهش

- مقدمه
- بیان مسئله
- اهمیت و ضرورت تحقیق
- اهداف تحقیق
- فرضیات تحقیق
- تعریف مفاهیم و اصطلاحات

بدون تردید، یکی از دغدغه‌های بارز خانواده‌ها تربیت صحیح فرزندان می‌باشد. فرزندانانی که بایستی واجد خصوصیتی شوند که برای زندگی در کنار دیگران مهیا شده و قادر به رفع نیازهای روزمره خود باشند. اما اغلب مشاهده می‌شود که والدین در این امر دچار سردرگمی می‌شوند، آنها دوست دارند فرزندان لایق و شایسته داشته باشند، اما نمی‌دانند چگونه به این مهم نائل آیند. نقش والدین در این راستا به قدری مهم است که روزنامه نیویورک تایمز «پرروش کارآیی والدین» را به عنوان یک «جنبش ملی» توصیف می‌کند. اکثر صاحب‌نظران نقش والدین را در القای خصوصیات مثبت و شایسته در فرزندان انکار ناپذیر می‌دانند، و معتقدند که رفتار والدین با کودکان، از دوران کودکی آنها و با هر عکس‌العمل آنها در برابر خنده و گریه کودکان اساس رفتار آنها در بزرگسالی است (کاترین، مک آرتور، ۲۰۰۴).

اعتماد به نفس، یکی از مهمترین خصیصه‌های کودکان است که در فرایند نوع ارتباط والدین با فرزندان در طول زندگی شکل می‌گیرد و به نظر می‌رسد که کیفیت روابط والدین با کودکان در این دوران از اهمیت اساسی برخوردار است زیرا در این زمان است که بذره‌های عزت نفس کاشته می‌شود. تصور می‌شود که مادر (یا جانشین مادر) از این لحاظ نقش محوری ایفا می‌کند. اگر رابطه‌ی مادر - فرزند سالم باشد (یعنی کودک احساس کند که مادرش قادر است به احساسات و نیازهای او به سرعت و به طور مؤثر واکنش نشان دهد و آن‌ها را درک کند)، کودک خواهد توانست، در مورد خود و توانایی برقراری روابط شخصی صمیمی در بزرگسالی، احساس مثبت داشته باشد. عقیده بر این است که عکس این موضوع نیز، در صورت ضعیف بودن رابطه‌ی مادر - فرزند، می‌تواند صدق باشد. شکست در ایجاد دلبستگی عاطفی به مادر می‌تواند به اضطراب دایمی ناشی از بی‌توجهی یا طرد شدن منجر شود (شیهان^۱، ۱۹۶۴، مترجم: گنجی، ۱۳۸۳).

پیام‌هایی که کودکان، به مرور با گذشت زمان، از افراد مهم پیرامون خود در مورد خودشان دریافت می‌کنند، برای عزت نفس آن‌ها بسیار مهم است. کودکان معمولاً همه چیز را بدون چون و

چرا به عنوان حقیقت قبول می کنند . کودکان هر چیزی را به طور تحت الفظی یا عینی درک می کنند . اگر یک فرد مهم در زندگی کودک ، به طور مرتب ، حرف های منفی یا آسیب رسان در مورد او بزند ، محتوای این حرف ها مورد قبول و باور کودک قرار خواهد گرفت و نا خواسته بر عزت نفس او تأثیر بدی خواهد گذاشت . مهم نیست که این شخص محبت به کودک نشان دهد و این حرف ها را « واقعاً جدی نگوید » و تنها خواسته باشد « سر به سر » او بگذارد و با وی شوخی کرده باشد . کودکان ، به پیام های بسیار روشن ، مستقیم و یکپارچه نیاز دارند که به آن ها می فهماند که محبوب و با ارزش هستند . سرانجام ، تصور می شود که عملکرد و ساختار خانواده در عزت نفس مهم است (شیهان^۱، ۱۹۶۴، مترجم: گنجی، ۱۳۸۳) .

حضرت علی (ع) می فرماید : " قلب کودک همانند زمین بکری است که برای پذیرش هر نوع بذری آمادگی دارد ^۲ " .

حضرت محمد (ص) فرمود : " جوانان را دریابید ، زیرا جوانان همانند نهال خردی هستند که برای تربیت شدن و قبول هر نوع تحول ، آمادگی بیشتری نسبت به دیگران دارند ^۳ " .

ریشه های عزت نفس در واقع به چگونگی الگوی تربیتی خانواده برمی گردد و بستگی به این دارد که والدین چگونه و تا چه حد دوران کودکی ، احساس شایستگی و لیاقت را در فرزندانشان پرورش داده باشند . به طور نمونه در خانواده ای که مهارتهای اجتماعی و کلامی را در کودک تقویت نموده و با او در انجام فعالیتهای مختلف همکاری کند ، جرأت انجام کار و پشتکار را در کودک افزایش می دهد از سوی دیگر جو عاطفی خانواده می تواند میزان عزت نفس را تحت تأثیر قرار دهد و هر چه تفاهم بین والدین افزایش یابد میزان عزت نفس نیز افزایش می یابد . پپ پیشنهاد نمود که بهتر است عزت نفس را در پنج حیطه اجتماعی ، تحصیلی ، خانوادگی و کلی تقسیم بندی نمائیم (بیابانگرد ، ۱۳۷۳) .

1- sheehan

^۲ - نهج البلاغه ، بخش اول ، خطبه ۳

^۳ - سفینته البحار ، نسخه اول ، ص ۲۳۲

نظر فرد نسبت به خویشتن و حس عزت نفس به تدریج در طول زندگی تکامل پیدا می کند. این حس از کودکی آغاز می شود و طی مراحل که به تدریج پیچیده تر می شود، پیشرفت می کند (کلمز^۱، هریس^۲، ۱۹۲۹، ترجمه: علیپور، ۱۳۷۹).

والیدن با عنوان اولین معلم و مربی کودک در تربیت و چگونگی رفتارهای کودک مهمترین نقش را دارا هستند و بی توجهی و اهمال در این امر، عواقب وخیمی را در زندگی کودک به وجود می آورد. رفتار کودک عکس العملی به عوامل محیطی و خصوصاً نسبت به عملکرد والدینشان می باشد (شفیع آبادی، ۱۳۷۳).

امام جعفر صادق (ع) می فرماید: "مردم را با اعمال و کردار نیکوی خود به خوبی ها راهنمایی کنید، زیرا در این نوع دعوت ها افراد مجذوب انسانهای شایسته می گردند و نا خودآگاه به همانندی و همسانی می پردازد"^۳.

فرهنگ تفاهم (P.E.T)^۴ پیشگام در آموزش والدین بوده و به آنها مهارتهای به خصوصی می آموزد که طبق تحقیقات انجام شده در بچه ها خود نظم دهی و عزت نفس و اهمیت دادن به دیگران را به وجود می آورد. با این روش والدین اصلاً لازم نمی بینند که از هیچ گونه تنبیهی استفاده کنند و به این ترتیب در بچه هایشان نهاجم و خشونت را کاهش می دهند (گوردون ۱۹۱۸^۵، ترجمه: فرجادی، ۱۳۸۰).

ایجاد رابطه و تفاهم بین والدین و کودکان هسته اصلی نظری گوردون را تشکیل می دهد. والدین باید احساسات کودکان را به دقت درک کنند و کودک را تشویق نمایند تا درباره عواطف و احساساتش صحبت کند والدین نیز در بیان عقاید و افکار و احساسات خود باید حتی الامکان به طور آشکاری بحث نمایند. زیرا پوشیده نگه داشتن عقاید و احساسات اعضای خانواده از یکدیگر به تشدید تعارض و

1-Clemes

2- Haris

4- parent Effectiveness training

5-Gordom

۳- بحار الانوار، ماده دعو، معجم البحار، تألیف براوش.

ناراحتی ها کمک می کند (شفیع آبادی ، ۱۳۶۹) .

محقق، در این تحقیق بر آن است تا اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گوردون به مادران را بر افزایش عزت نفس دختران آنها را مورد بررسی قرار دهد.

بیان مسئله

در چرخه ی رشد فردی ، نوجوانی یکی از حساس ترین دوران زندگی هر فرد به شمار می رود ، نوجوانی مرحله ی دگرگونی و تغییرات کیفی است . نوجوانی ، آخرین مرحله ی رشد فرزندانمان است که طی آن والدین و مربیان می توانند به آن ها کمک کنند تا زندگی خوبی را پیش رو داشته باشند ، یکی از مؤثرترین راه های کمک به نوجوانان ، برای این که بتوانند راه خود را بیابند ، حفظ عزت نفس آن هاست . عزت نفس زیاد یکی از با ارزش ترین منابعی است که نوجوان می تواند در اختیار داشته باشد به علاوه نوجوان برای یک زندگی سودمند و کامل ، به بنیادی استوار نیاز دارد ، بنابراین وقتی که با عزت نفس کاملاً رشد یافته مرحله ی نوجوانی را پس سر می گذارد ، در واقع مجهز به بخش عمده ای از این بنیاد استوار وارد دنیای بزرگسالی می شود . ما دریافته ایم که با ایجاد محیطی که در آن عزت نفس صفتی ارزشمند محسوب شود ، قطعاً می توان احساس خود از زندگی جوانان را بیشتر کرد، شما می توانید عزت نفس نوجوانتان را تقویت کنید و به او کمک کنید تا اصول عزت نفس استوار و درست را درونی کند تا بتواند آن را به زندگی بزرگسالی خود منتقل کند . نوجوانی که عزت نفسش زیاد است مستقل عمل می کند ، مسئولیت پذیر است ، به پیشرفت هایش افتخار می کند ، به چالش های جدید مشتاقانه رو می آورد ، دامنه ی وسیعی از هیجان ها و احساسات را نشان می دهد ، ناکامی را به خوبی تحمل می کند ، احساس می کند که میتواند دیگران را تحت تأثیر قرار دهد . و نوجوانی که عزت نفسش کم است قریحه های خود را دست کم می گیرد ، احساس می کند که دیگران ارزشی برایش قایل نیستند ، احساس ناتوانی می کند ، به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار می گیرد ، دامنه ی محدودی از عواطف و احساسات را نشان می دهد ، از موقعیت های نگران زا می گریزد ، بهانه جویی می کند و زود

نا امید می شود ، برای ضعف های خود ، دیگران را سرزنش می کند (کلمز^۱ ، ۱۹۲۹ ، ترجمه: علیپور ، ۱۳۸۴) .

حضرت محمد (ص) فرمود: "هر کودکی با فطرت پاک خداداد متولد می گردد و این محیط خانوادگی است که کودک را یهودی یا مسیحی یا مجوسی می گرداند"^۲ .

تربیتی که بنیادش بر ایجاد عزت در آدمیان باشد ، تربیتی است که در تحکیم و ثبیت شخصیت انسانی آنان و حفظ ایشان در برابر وسوسه ها و معاصی موفق خواهد بود . هیچ چیز مانند فقدان عزت ، آدمی را مستعد تباهی نمی سازد ، زیرا عزت است که انسان را محکم و استوار و شکست ناپذیر می سازد و چون ذلت بر وجود آدمی حاکم شود ، او را آماده پذیرش هر خواری و پستی می گرداند (دلشاد تهرانی ، ۱۳۷۶) .

امام صادق (ع) می فرماید : " هیچ کس به خوی نا پسند مبتلا نمی شود ، مگر به سبب خواری و ذلتی که در درون خود احساس می کند"^۳ .

حضرت علی (ع) فرمود : " نفاق و دورویی انسان ، ناشی از حقارت و ذلتی است که فرد در وجود خود احساس می کند"^۴ .

فرهنگ تفاهم (P . E . T)^۵ پیشگام در آموزش والدین بوده و به آن ها مهارت های بخصوصی را می آموزد که طبق تحقیقات انجام شده در بچه ها ، خود نظم دهی و عزت نفس و اهمیت دادن به دیگران را به وجود می آورد. گوردون (۱۹۷۵) ابراز می دارد: من با گذشت سال ها به این نتیجه رسیدم که وقتی اشخاص این روش ها و مهارت ها را می آموزند روابطشان بیش از پیش دمکراتیک می شود . این روابط دمکراتیک موجب سلامتی و حال خوب بیشتر است . وقتی اشخاص پذیرفته می شوند، وقتی می توانند آزادانه

1- Clemes

۲- بحار الانوار ، ماده فطر ، معجم البحار ، تألیف براوش .
۳- الکافی ، ج ۲ ، ص ۳۱۲ .
۴- غرر الحکم ، ج ۲ ، ص ۲۹۸ .