

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M-A

گرایش:

پروانه و پژوهی درسی

عنوان:

بررسی تأثیر روش مهارت های ارتباطی و روش حل مسئله بر افزایش عزت نفس

دانش آموزان دختر کلاس سوم راهنمایی شهر مرودشت

استاد راهنما:

دکتر سیامک رضا مهجور

استاد مشاور:

دکتر سیروس سروقد

نگارش:

شیدا مردانی

پاییز ۸۵

۱۳۱۱۱۵



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M-A

گرایش :

پرتاب و پیژنی درسی

عنوان :

بررسی تأثیر روش مهارت های ارتباطی و روش حل مسئله بر افزایش عزت نفس

دانش آموزان دختر کلاسی سوم راهنمایی شهر مرودشت

نگارش :

شیدا مردانی

پاییز

۸۵

۱۳۸۸/۱۲/۲

کتابخانه دانشگاه آزاد اسلامی
مرودشت

۱- دکتر سیامک رضا مهجور

۲- دکتر سیروس سروقد

۳- دکتر شاپور فریدونی

هیأت داوران :

تقدیم به همسر ،

که سختی ها را به جان خرید تا تحصیل علم بر من هموار گردد .

سپاسگزاری :

نخست ستایش آموزگار ازل ، آفریدگاری که ما را اندیشیدن آموخت و آفتاب
فراراهمان داشت تا شمع جانمان شیفته فورشید مضورش گردد و سپس سپاس از
فرهیفتگان ارجمند ! ستاید بزرگواری که چراغ راه اینجانب در تمامی دوران تحصیل بودند .
بیش از همه موفقیت های خود را مدیون همت و هدایت استاد گرانمایه جناب آقای دکتر
سیامک رضا مهجور هستم که در این رساله در مقام استاد راهنما با موشکافی ها و
راهنمایی های ارزنده خویش مراهدایت نمود . از الطاف و راهنمایی های این بزرگوار بسیار
متشکرم . از استاد ارجمند جناب آقای دکتر سیروس سروقد که در مقام استاد مشاور یاریم
کردند ، نیز صمیمانه قدردانی می نمایم .

بر خود فرض می نمایم از استاد فرهیخته جناب آقای مجید بزرگر که مرا در دستیابی به
مقصود کمک کرد ، صادقانه سپاسگزاری می کنم .

هم چنین از استاد ارجمند جناب آقای دکتر شاپور فریدونی که داوری این رساله را به عهده
گرفتند صمیمانه قدردانی می کنم .

**در پایان از همسرم آقای مهدی محمدي نژاد و پدر و مادر عزیزم که باشکيبايي شريك
دشواری هایم شدند سپاسگزاری می کنم و برای کلیه این بزرگواران آرزوی توفیق دارم .**

چکیده:

پژوهش حاضر از نوع تحقیق نیمه تجربی است که به منظور بررسی تأثیر روش مهارت های ارتباطی و روش حلّ مسأله بر افزایش عزّت نفس دانش آموزان دختر کلاس سوم راهنمایی شهر مرودشت انجام شده . ابزار مورد استفاده در این پژوهش ، آزمون عزّت نفس آلیس پوپ و همکاران (۱۹۹۸) بوده است . جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر کلاس سوم راهنمایی شهر مرودشت بود که در سال ۸۵-۸۴ مشغول به تحصیل بودند . نمونه پژوهش شامل ۱۵۰ دانش آموز دختر می باشد که به صورت تصادفی ساده انتخاب و در گروه های آزمایش و کنترل جایگزین شدند . از تمامی گروه ها پیش آزمون عزّت نفس گرفته شد . بعد از آن دو گروه آزمایشی هر کدام به مدت ۳ جلسه (دو ساعته) تحت تأثیر متغیرهای مستقل (روش مهارت های ارتباطی و حلّ مسأله) قرار گرفتند ، در حالی که گروه کنترل در این مدت هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد بعد پس آزمون انجام گرفت و داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره و دو متغیره و آزمون تعقیبی توکی ، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت . یافته ها نشان داد که تفاوت معنی داری بین میانگین عزّت نفس گروه های آزمایشی و کنترل وجود دارد ($p < 0$) . یعنی روش مهارت های ارتباطی و روش حلّ مسأله در افزایش عزّت نفس دانش آموزان مؤثر بوده است . در بررسی فرضیه های مربوط به ابعاد عزّت نفس تفاوت معنی داری بین میانگین عزّت نفس روش مهارت های ارتباطی در ابعاد کلی ، تحصیلی ، خانوادگی و اجتماعی و گروه کنترل وجود داشت و این فرضیه ها تأیید شدند ($p < 0$) . ولی در مورد بعد جسمانی تفاوت معنی داری مشاهده نشد . روش حلّ مسأله نیز در افزایش ابعاد کلی تحصیلی ، جسمانی ، خانوادگی مؤثر بوده ($p < 0$) ولی در مورد بعد اجتماعی ، تفاوت معنی داری مشاهده نشد . در مورد فرضیه های مربوط به روش مهارت های ارتباطی و روش حلّ مسأله به صورت آموزش مستقیم و استفاده از راهنما توسط دانش آموزان تفاوت معنی داری مشاهده نشد و این فرضیه ها تأیید نگردید .

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	چکیده
	فصل اول : کلیات
۲	۱-۱ مقدمه
۴	۱-۲ بیان مسأله
۱۱	۱-۳ اهمیت مسأله
۱۶	۱-۴ اهداف پژوهش
۱۸	۱-۵ فرضیه های پژوهش
۲۰	۱-۶ تعاریف واژه ها
	فصل دوم : پیشینه پژوهش
۲۴	۲-۱ مقدمه
۲۶	۲-۲ تعریف عزّت نفس
۲۹	۲-۳ مفهوم کارآموزی شخصی
۳۲	۲-۴ نیاز به خود ارزشمندی
۳۶	۲-۵ ابعاد عزّت نفس
۴۱	۲-۶ چگونگی ایجاد و رشد عزّت نفس
۴۷	۲-۷ عزّت نفس ، اعتماد به نفس ، خویشتن پذیری و مفهوم خود
۴۹	۲-۸ عزّت نفس و ارتباط آن با متغیرهای روان شناختی
۵۳	۲-۹ عزّت نفس در شرایط مختلف اجتماعی

۵۴ ۲-۱۰ دیدگاه روان شناسان
۵۴ ۲-۱۰-۱ نظریه پدیدار شناختی کارل راجرز
۵۷ ۲-۱۰-۲ دیدگاه شناختی - اجتماعی خود
۵۷ ۲-۱۰-۲-۱ دیدگاه جورج کلی
۵۸ ۲-۱۰-۲-۲ دیدگاه اپستین
۵۹ ۲-۱۱ روش های افزایش عزت نفس
۶۷ ۲-۱۲ حلّ مسأله
۶۹ ۲-۱۳ ویژگی های افراد فاقد توان حلّ مسأله
۷۱ ۲-۱۴ مراحل الگوی حلّ مسأله
۷۵ ۲-۱۵ مهارت حلّ مسأله اجتماعی
۷۵ ۲-۱۶ کاربرد مهارت حلّ مسأله
۷۶ ۲-۱۷ تحوّل مهارت های حلّ مسأله
۷۷ ۲-۱۸ مهارت های ارتباطی
۷۹ ۲-۱۹ تعریف مهارت های ارتباطی
۸۲ ۲-۲۰ ارتباط غیر کلامی
۸۳ ۲-۲۱ اهداف غیر کلامی
۸۵ ۲-۲۲ طبقه بندی مهارت های ارتباطی
۸۵ ۲-۲۲-۱ طبقه بندی گلدشتان
۸۷ ۲-۲۲-۲ طبقه بندی بارب بیدکس ، ساکاچوان
۸۹ ۲-۲۲-۳ طبقه بندی آلیس و والن
۹۱ ۲-۲۳ تغییرات تحوّل در توانایی های ارتباطی

فصل سوم : روش پژوهش

۱۰۴ ۳-۱ جامعه آماری
۱۰۴ ۳-۲ نمونه آماری و روش نمونه گیری
۱۰۴ ۳-۳ طرح پژوهش
۱۰۵ ۳-۴ روش اجرا
۱۰۷ ۳-۵ ابزار پژوهش
۱۰۸ ۳-۶ شیوه نمره گذاری
۱۰۹ ۳-۷ روش های آماری

فصل چهارم : یافته های پژوهش و تجزیه و تحلیل آن ها

۱۱۱ ۴-۱ نتایج تحلیل آماری بررسی تاثیر روش های آزمایشی در عزت نفس
۱۱۳ ۴-۲ نتایج بررسی تاثیر روش های مختلف آزمایشی در بعد کلی
۱۱۶ ۴-۳ نتایج بررسی تاثیر روش های مختلف آزمایشی در بعد تحصیلی
۱۱۸ ۴-۴ نتایج بررسی تاثیر روش های مختلف آزمایشی در بعد جسمانی
۱۲۱ ۴-۵ نتایج بررسی تاثیر روش های مختلف آزمایشی در بعد خانوادگی
۱۲۳ ۴-۶ نتایج بررسی تاثیر روش های مختلف آزمایشی در بعد اجتماعی
۱۲۶ ۴-۷ نتایج بررسی تاثیر روش ها و شیوه های مختلف آزمایشی در عزت نفس

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۳۲	۵-۱ مقدمه
۱۳۳	۵-۲ نتایج حاصل با توجه به فرضیه های پژوهش
۱۳۸	۵-۳ پیشنهادهای پژوهشی
۱۳۹	۵-۴ پیشنهادهای کاربردی
۱۴۰	۵-۵ محدودیت های پژوهش

- منابع

-فارسی

-انگلیسی

-پیوست

-چکیده انگلیسی

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۱۱۱	جدول ۴-۱ : میانگین و انحراف معیار عزت نفس گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون
۱۱۲	جدول ۴-۲ : نتایج تحلیل کوواریانس (متغیر وابسته : پس آزمون عزت نفس)
۱۱۳	جدول ۴-۳ : آزمون توکی برای مقایسه تفاوت میانگین گروه های مختلف
۱۱۴	جدول ۴-۴ : میانگین و انحراف معیار بعد کلی عزت نفس گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون
۱۱۴	جدول ۴-۵ : نتایج تحلیل کوواریانس (متغیر وابسته ، پس آزمون بعد کلی)
۱۱۵	جدول ۴-۶ : آزمون توکی برای مقایسه تفاوت میانگین بعد کلی عزت نفس گروه های مختلف
۱۱۶	جدول ۴-۷ : میانگین و انحراف معیار بعد تحصیلی عزت نفس گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون
۱۱۷	جدول ۴-۸ : نتایج تحلیل کوواریانس (متغیر وابسته : پس آزمون بعد تحصیلی)
۱۱۷	جدول ۴-۹ : آزمون توکی برای مقایسه تفاوت میانگین بعد تحصیلی عزت نفس گروه های مختلف
۱۱۹	جدول ۴-۱۰ : میانگین و انحراف معیار بعد جسمانی عزت نفس گروه ها در پیش آزمون
۱۱۹	جدول ۴-۱۱ : نتایج تحلیل کوواریانس (متغیر وابسته : پس آزمون بعد جسمانی)
۱۲۰	جدول ۴-۱۲ : آزمون توکی برای مقایسه تفاوت میانگین بعد جسمانی عزت نفس گروه های مختلف
۱۲۱	جدول ۴-۱۳ : میانگین و انحراف معیار بعد خانوادگی عزت نفس گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون
۱۲۲	جدول ۴-۱۴ : نتایج تحلیل کوواریانس (متغیر وابسته : پس آزمون بعد خانوادگی)
۱۲۳	جدول ۴-۱۵ : آزمون توکی برای مقایسه تفاوت میانگین بعد خانوادگی عزت نفس گروه های مختلف
۱۲۴	جدول ۴-۱۶ : میانگین و انحراف معیار بعد اجتماعی عزت نفس گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون
۱۲۴	جدول ۴-۱۷ : نتایج تحلیل کوواریانس (متغیر وابسته : پس آزمون بعد اجتماعی)
۱۲۵	جدول ۴-۱۸ : آزمون توکی برای مقایسه تفاوت میانگین بعد اجتماعی عزت نفس گروه های مختلف

جدول ۴-۱۹ : میانگین و انحراف معیار عزت نفس شیوه ها و روش های مختلف در پیش آزمون و پس آزمون .. ۱۲۷

جدول ۴-۲۰ : نتایج تحلیل کوواریانس دو متغیره (متغیر وابسته : پس آزمون عزت نفس در شیوه ها و روش های

مختلف) ۱۲۸

جدول ۴-۲۱ : آزمون توکی برای مقایسه تفاوت میانگین عزت نفس در شیوه های مختلف ۱۲۹

جدول ۴-۲۲ : آزمون توکی برای مقایسه تفاوت میانگین عزت نفس در روش های مختلف ۱۲۹

فصل اول

کلیات

۱- مقدمه :

انسان به عنوان موجودی چند بعدی و پیچیده ، در میان سایر مخلوقات به لحاظ داشتن قوای اندیشه و تفکر که در بستر اراده و اختیار او شکل می گیرد ، اشرف مخلوقات خوانده شده است . اندیشه زیباترین و پیچیده ترین استعداد وجودی انسان ، بعد اصلی فرهنگ و تمدن را می سازد و زینت بخش عقل در رفتار انسانی است .

برای رسیدن به فرهنگی پیشرو ، مترقی و تکامل یافته ، اندیشه ها باید تکامل یاب ، پویا ، خلاق ، ژرف و عمیق باشد . برای طی موفقیت آمیز مراتب کمال انسانی باید راه صحیح اندیشیدن را یافت ، آموخت و آموخت . این گونه بودن نیاز به آزادی اندیشه های آدمی از حصار اوهام و خرافات و تعصبات خشک و بی روح دارد . باید خود باوری و عزت نفس بالا اظهار نظر کرد ، آن ها را به نقد گذاشت و با تانی و تأمل مراحل رشد و کمال را طی کرد .

بسیاری از دانشمندان علم روان شناسی ، راه رسیدن به کمال و پیمودن مدارج رشد و پیشرفت را در عزت نفس افراد یافته اند . افرادی چون آدلر^۱ ، راجرز^۲ ، سولیوان^۳ و مازلو^۴ ، کمبود عزت نفس را ریشه بسیاری از بیماری های روانی دانسته اند . بنابراین بسیاری از مسائل انسان در ارتباط با عزت نفس است اگر او به خود بها بدهد ، کمتر دچار افکار آزاردهنده و احساسات منفی شده و بین ابعاد مختلف شخصیتی وی هماهنگی ایجاد می شود (فستینگر^۵ ، ۱۹۸۸ ، نقل از امامی، فاطمه و فتحی زاده ، ۱۳۷۹) .

از مؤثرترین راه های کمک به نوجوانان حفظ عزت نفس آن ها و نیز افزایش آن می باشد . عزت نفس زیاد از با ارزش ترین منابعی است که نوجوان می تواند در اختیار داشته باشد . تحقیقات نشان داده است ، نوجوانی که از عزت نفس زیاد برخوردار است ، خیلی مؤثرتر می آموزد ، روابط سودبخش تری را برقرار می کند، بهتر می تواند از فرصت ها استفاده کند و مولد و خودکفا باشد . همچنین در مقایسه با نوجوانی که

1-Adler 2-Rogers 3- Sullivan 4-Maslow 5-Festinger

عزت نفس کمی دارد ، دیدگاه روشن تری نسبت به مسیر زندگی خویش دارد(ضابطی ،زهرا،۱۳۸۳) . به علاوه فرنیچ^۱ (۱۹۶۸) و ارگو^۲ (۱۹۷۲) از عزت نفس به عنوان یک سپر فرهنگی در مقابل اضطراب نام می برند . کوپر اسمیت (۱۹۶۷) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که کودکان و نوجوانان برخوردار از عزت نفس بالا افرادی هستند که با احساس اعتماد به نفس و بهره گیری از استعداد و خلاقیت خود به ابراز وجود می پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی گیرند (بیابانگرد ،اسماعیل ، ۱۳۷۶) . بدون تردید نوجوانانی که دارای حس ارزشمندی و عزت نفس قابل توجهی هستند نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه ، پیشرفت تحصیلی و کارآیی بیشتری نشان می دهند .

تقویت عزت نفس و احترام به خود در کودکان و نوجوانان می تواند سرمایه معنوی و روحی باشد که در سنین مدرسه به آن ها اهدا می شود تا از این طریق بتوانند در آینده در برابر مشکلات زندگی ایستادگی کنند ، هویت خود را حفظ کنند و عملکرد خوبی داشته باشند .

۲- بیان مساله :

عزت نفس^۱ عبارت است از احساس ارزشمند بودن. عزت نفس و خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. عزت نفس، درجه تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود و یا خویشتن احساس می کند. این احساس ممکن است در مقایسه با دیگران یا مستقل از آنان باشد. حس ارزشمند بودن هر فرد از مجموع افکار، احساس ها، عواطف و تجربیات او در طول زندگی ناشی می شود. مجموعه برداشت ها، ارزیابی ها و تجربه هایی که فرد از خویش دارد باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن و یا برعکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشد.

عزت نفس از مهم ترین عوامل تعدیل کننده فشارهای روانی - اجتماعی بوده و بر زمینه های خانوادگی، تعامل های اجتماعی، موفقیت های تحصیلی، تصور بدنی و احساس خود ارزشمندی کلی مبتنی است و میزان اهمیت این زمینه ها با توجه به تفاوت های فردی و رشد فرد تغییر می کند. نحوه برخورد، پذیرش، دوست داشتن و مساعدت با کودکان وی را برای ایفای نقش های اجتماعی و برطرف ساختن نیازهایش یاری می دهد. رشد و حفظ احساس ارزشمندی مثبت منحصراً بر حسب تجربه کودکان از احترام دیگران نسبت به ایشان در نظر گرفته می شود. ارتباط و پیوند افراد خانواده و رعایت احترام متقابل یکدیگر، در سلامت روانی - جسمانی کودک تأثیر به سزایی دارد، به گونه ای که الگوهای رفتاری وی را در بزرگسالی بنیان نهاده و موجبات امنیت خاطر و عزت نفس را در وی فراهم می آورد. به تدریج که کودکان به سوی نوجوانی می روند، پذیرش اجتماعی توسط همسالان شان نقش مهم تری نسبت به خانواده در شکل گیری عزت نفس کلی آنان ایفا می کند (واشقانی فراهانی، زهرا، ۱۳۸۱).

1. Self - Steem

برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فرد رابطه مستقیمی دارد. برخورداری از حس خود ارزشمند بودن و اعتماد به نفس قوی به مثابه یک سرمایه ارزشمند حیاتی برای همه انسان‌ها بوده و از موثرترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها به شمار می‌آید (افروز، غلامعلی، ۱۳۷۱). در بررسی انجام گرفته در یک پژوهش که طی آن ۱۵۰ دانش‌آموزان مورد مطالعه قرار گرفتند، متغیرهای رشد اجتماعی، هویت مثبت، عزت نفس، پیشرفت تحصیلی و خلاقیت مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصله نشان داد که افرادی که رشد اجتماعی بالاتری دارند، سریع‌تر به هویت مثبت دست پیدا می‌کنند، هم‌چنین آن‌ها از عزت نفس بالاتری برخوردار بوده و توانستند در رشته‌ی مورد علاقه خود در دانشگاه ثبت‌نام کنند و نمرات خوبی کسب کنند (رویبن، هوستون^۱، ۱۹۸۸).

با توجه به این که یکی از دلایل عمده بسیاری از اختلالات رفتاری و شخصیتی در کودکان و نوجوانان، ضعف در اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی (عزت نفس) است، بنابراین امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از این اختلالات، پرورش و تقویت احساس عزت نفس و اعتماد به نفس و مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان نقش به‌سزایی ایفا می‌کند (واشقانی فراهانی، ۱۳۸۱).

برای این که کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند می‌بایست از نگرشی مثبت نسبت به خود و محیط اطراف و انگیزه‌های غنی برای تلاش برخوردار شوند. بدون تردید، نوجوانانی که دارای احساس خود ارزشمندی و عزت نفس قابل توجهی هستند، نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه، پیشرفت تحصیلی و کارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند و نیز از برجسته‌ترین ویژگی‌های صاحبان تفکر و اگر و افراد خلاق، داشتن اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی بسیار بالاست (افروز، ۱۳۸۰).

ریجسکند^۱ در سال ۲۰۰۱ طی پژوهشی رابطه مثبت بین خلاقیت، هوش، عزت نفس، رشد اجتماعی و رفتار انطباقی به دست آورد. وی این پژوهش را در دو مرحله و در فاصله ۴ سال تکرار نمود و به نتایج مشابهی دست یافت (ریجسکند، ۲۰۰۱).

پرورش عزت نفس در کودکان و نوجوانان از مهم ترین وظایف و رسالت های اولیا و مربیان می باشد. یکی از دیدگاه های برنامه ریزی درسی دیدگاه انسان گرایانه است. برنامه های آموزشی انسان گرایانه سعی در مرتبط ساختن برنامه درسی با معنا و مفهوم شخصی دارند در آموزش و پرورش انسان گرایانه توجه به دو موضوع معطوف است. یکی از آن ها رشد خود پنداره دانش آموزان است. موضوع اساسی دیگر، رشد مهارت های میان فردی است (میلر^۲، ترجمه مهر محمدی، محمود ۱۳۷۹). بنابراین برنامه ریزان درسی برای افزایش عزت نفس دانش آموزان باید محتوایی را در نظر گیرند و در این رابطه بیشترین نقش بر عهده ی الگوهای رفتاری است.

الگویی که روش های افزایشی عزت نفس از آن ها گرفته شده، «الگوی یادگیری اجتماعی»^۳ نام دارد. برای کاربردی تر شدن و استفاده هر چه بیشتر از این الگو آن را به الگوهای رفتاری، شناختی، بیولوژیکی (زیستی) و عاطفی^۴ دسته بندی کرده اند. نمونه هایی از الگوهای رفتاری مشتمل بر مهارت های اجتماعی مانند: تعارف کردن، خندیدن، صحبت کردن و جز این ها است. مثال هایی از الگوی شناختی می تواند توصیف خود^۵، تصوژات، باور ها و تخیلات باشد. متغیرهای بیولوژیکی مرتبط با عزت نفس شامل: قیافه بدنی و نقائص خاصی مانند معلولیت و نیز رابطه ی رشد بیولوژیکی باسن است. عواطف نیز نقش با اهمیتی در عزت نفس دارند. ارزیابی های افراد از مفهوم خودشان تعیین کننده تعادل عاطفی و سلامت روانی در آن هاست (پوپ^۶ و همکاران، ۱۹۸۹، ص ۱۰، ترجمه تجلی، پریسا، ۱۳۷۴).

1-Rejacekned 2-Miller 3. Socia Learning 4. Affective 5.Self – description 6. Poop

پرورش و افزایش عزت نفس مستلزم بهبود یک یا چند زمینه از حیطه های رفتاری ، شناختی ، عاطفی و بیولوژیکی در افراد است . اگر در برنامه های افزایش عزت نفس کوشش فقط متمرکز بر افزایش یک مفهوم انتزاعی به نام عزت نفس باشد ، کار خطایی است ، چون نمی توان مستقیماً در عزت نفس افزایش بوجود آورد ولی می توان به طور غیر مستقیم از طریق ایجاد تغییر در یک یا چند مورد از متغیرهای رفتار ، شناخت و عاطفه بر آن تأثیر بگذاریم . (همان منبع) . والیان و پاول^۱ (۱۹۹۳) با روش شناختی - رفتاری با ده نوجوان مذکر در مرکز درمانی کار کردند و افزایش معنی داری در عزت نفس و کاهش خصومت کلامی در آن ها ملاحظه کردند. درمان آن ها هفته ای یک بار و ارزیابی با انجام مجموعه ای از تست های روان سنجی که شامل پرسش نامه عزت نفس کوپر اسمیت نیز ادامه داشت (نقل از امامی ، فاطمه و فتحی زاده ، ۱۳۷۹) . در همین رابطه ولمر و ادوارد^۲ دریافتند که شناخت درمانی گروهی مؤثرتر از شناخت درمانی فردی است . تلسون و دیوید^۳ (۱۹۹۶) و فنل و ولموئیک^۴ (۱۹۷۷) با مداخله شناخت درمانی به رفع باورهای غیرمنطقی و افزایش عزت نفس پرداختند (همان منبع) .

با توجه به مطالب گفته شده در این تحقیق از مهارت های ارتباطی^۵ که نمونه ای از الگوی رفتاری است و مهارت حل مسأله^۶ برای افزایش عزت نفس استفاده شده .

مهارت حل مسأله :

در واقع آموزش «مهارت حل مسأله» به دانش آموزان یکی از نیازهای اساسی آنان است . زیرا برخلاف تصور عموم ، کودکان و نوجوانان در زندگی خود با مشکلات و مسائل مختلفی رو به رو می شوند چنان چه توانایی حل این مسائل و مشکلات را نداشته باشند ممکن است با اقدام به راه حل های ناپخته ، بی فایده و مضر نه تنها مشکل را بزرگ تر و پیچیده تر سازند بلکه زندگی آنان نیز در خطر قرار گیرد.

1-waliyant & paul 1- welmer & Edward 2-Telson & Divid 3- Fenel & Lemoeic
4. communication skills 5. Problem - solving

به منظور ارتقاء و افزایش سطح سلامت روان کودکان و نوجوانان و پیشگیری از آسیب های مانند: اعتیاد ، خودکشی ، بزهکاری و خشونت ، مهارت حلّ مسأله به کودکان و نوجوانان باید از سنین پایین آموزش داده شود تا توانایی لازم جهت حلّ مسائل و مشکلات خود را به دست آورند .

یافته های تحقیق بلرم و برادر^۱ (۱۹۵۰) نشان می دهد کسانی که در حل مسأله ناموفق تر هستند معمولاً بیشتر افراد تکانشی هستند که اگر فوراً راه حلی را روشن نکنند بلافاصله دست از تلاش بر می دارند (نقل از امامی، فاطمه و فتحی زاده، ۱۳۷۹) .

کودکانی که طریقه استفاده منظم از راهبردهای حلّ مسأله را یاد گرفته اند ، به نحو مؤثری برفشار و ناکامی غلبه می کنند . همچنین به نظر می رسد توانایی حلّ مسأله بر عملکرد تحصیلی تأثیر مثبتی دارد .

پوپ و همکاران^۲ (۱۹۸۸) جهت درمان کودکان مبتلا به عزّت نفس پایین در کلینیک بیماران سرپایی از شیوه شناختی - رفتاری استفاده کرد و نتایج سودمندی گرفت . علاوه بر این همین شیوه را در مورد دانش آموزان با استعداد و سرآمدی که دیدی کاملاً منفی در مورد خود داشتند اجرا کرد و نتایج مثبتی گرفت . سپس برنامه مذکور را برای کار با کودکان و نوجوانان در مدارس ، بیمارستان ها ، مراکز خدمات اجتماعی و درمانگاه های خصوصی پیشنهاد کرد (پوپ و همکاران ۱۹۸۸، ترجمه تجلی، ۱۳۷۴). در ابتدایی ترین سطح ، توانایی حلّ مسائل توسط خود فرد می تواند منبعی از غرور و احترام به خود مثبت برای کودک باشد . رویکرد حلّ - مسأله را می توان در مورد مشکلات زندگی روزمره و همچنین در فرایند افزایش احترام به خود (عزّت نفس) به کار برد . (همان منبع) .

واران و همکاران^۳ (۱۹۸۸) ، در تحقیقی مبتنی بر تأثیر درمان شناختی بر افزایش عزّت نفس ، ۳۳ داوطلب را به سه گروه تقسیم کرده و تحت درمان عقلانی - عاطفی و رفتاری - شناختی (که شامل آموزش

1-Belerm & Brader 2- poop 3-waren & others