

به نام خدا

دانش آموز در جامعه کنونی

مولفان :

عاتکه گرزین متاعی

فاطمه نظری

نگین قربانی

شراره جیوار

الهام زند

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: گرزین متاعی، عاتکه، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور: دانش آموز در جامعه کنونی / مولفان عاتکه گرزین متاعی، فاطمه نظری،
نگین قربانی، شراره جیوار، الهام زند.
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۶۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۶۰-۵-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص ۶۳-۵۷.
موضوع: دانش آموزان
شناسه افزوده: نظری، فاطمه، ۱۳۶۲
شناسه افزوده: قربانی، نگین، ۱۳۶۴
شناسه افزوده: جیوار، شراره، ۱۳۵۴
شناسه افزوده: زند، الهام، ۱۳۵۹
رده بندی کنگره: R]۵۶۲
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۳۴۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۷۶۹۸۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: دانش آموز در جامعه کنونی
مولفان: عاتکه گرزین متاعی - فاطمه نظری - نگین قربانی - شراره جیوار - الهام زند
ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۶۰-۵-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ارسطو
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

۵مقدمه
۶تعریف عزت نفس
۷شکل گیری عزت نفس
۷اهمیت عزت نفس
۹تفاوت عزت نفس با مفاهیم (اعتماد به نفس، خویشتن پذیری، خود پنداره)
۹تفاوت عزت به نفس با اعتماد به نفس
۹تفاوت عزت نفس با خویشتن پذیری
۹تفاوت عزت نفس با مفهوم خود پنداره
۱۰زمینه های مختلف عزت نفس
۱۱عزت نفس کلی
۱۱عوامل موثر در رشد عزت نفس
۱۲تأثیر جنسیت در رشد عزت نفس
۱۴تعریف اضطراب
۱۵نظریه ها و دیدگاههای اضطراب
۱۸نظریه های رفتاری اضطراب
۱۹افتراق بین اضطراب حالت و اضطراب صفت
۲۱پیشرفت تحصیلی
۲۳تعریف پیشرفت تحصیلی
۲۴دیدگاه های مختلف درباره پیشرفت تحصیلی
۲۴عوامل موثر در پیشرفت تحصیلی
۳۳نظریه ها و دیدگاه های سازگاری اجتماعی
۳۷ارتباط حیطه های مختلف زندگی فرد با مهارتهای زندگی
۳۹ارتباط نظریه های مشاوره با مهارت های زندگی
۴۹طبقه بندی مهارت های زندگی
۵۱مهارت های مربوط به سلامت جسمانی / حفظ سلامتی
۵۱مهارت های رشد هویت / هدف در زندگی

امروزه در سراسر دنیا، آموزش و پرورش، صرفاً تدریس کتابهای درسی و انباشتن اطلاعات را بر عهده ندارد، بلکه آموزش در جهت تغییر در نگرش و رفتار دانش آموز و برانگیختن آنان برای استفاده از قدرت تفکر و خلاقیت خویش مدنظر می باشد. دانش آموزان باید در سایه تعلیم و تربیتی که می یابند قادر باشند مشکلات خود را در زندگی اجتماعی حل کنند و با کسب مهارت‌های مختلف و مناسب با شرایط اجتماعی و فرهنگی، افرادی موثر و مفید به حال خود و دیگران باشند.

پیشرفت علم و تکنولوژی در سالهای اخیر، انسان‌ها را به انبوهی از مسائل گوناگون مواجه نموده است. اغلب نوجوانان با مشکلات عدیده‌ای همچون احراز شغل، ادامه تحصیل و تعارضات مختلف اجتماعی و انواع تصمیم‌گیری‌ها در زندگی روبرو هستند. توانایی حل موثر مسائل و مشکلات شخصی و اجتماعی مستلزم مهارت‌های مهم و مفیدی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در تامین سلامت روانی فرد دارد. همه انسانها به طور فطری و بالقوه توانایی حل مشکلات زندگی را دارند. بدیهی است که این توانایی بالقوه، باید مطابق شرایط و موقعیت فرد، پرورش یابد.

آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک طرح پیشگیرانه مورد تأیید و توجه خاص بسیاری از کشورهای جهان و بخصوص «سازمان بهداشت جهانی» است، زیرا براساس برنامه‌های بهداشت مدارس، مداخلات پیشگیرانه در مدرسه می‌تواند موجب اشاعه‌ی رفتار درست و افزایش آگاهی دانش‌آموزان در رابطه با به کار بردن راه‌حل‌های متمرکز بر مشکل در مقابله با چالش‌های زندگی باشد. به وسیله آموزش مهارت‌های زندگی به شکل فعال، دانش‌آموزان با مشارکت جویی در امور اجتماعی، فرهنگی و علمی آشنا می‌شوند.

انسان معاصر درگیر مسائل و مشکلات زیادی است که برای از بین بردن یا کاهش آنها، باید از ابزارهای مختلفی بهره‌گیرند.

دوره‌های حساسی در زندگی انسانها وجود دارد که طی آن افراد، مستعد فراگیری موضوعات معینی می‌باشند. بلوم دوره کسب مهارت‌های لازم در آموزش و پرورش افراد را (دوره حساس) نامیده است و اعتقاد دارد که باید حداکثر استفاده از دوره حساس آموزش و پرورش افراد به عمل آید. تا آنان بتوانند به صلاحیت‌های مورد نیاز برای زندگی اجتماعی نائل آیند. اگر برنامه ریزی آموزش و پرورش برای کودکان و نوجوانان بر

این اساس باشد که آنان وظایف و تکالیف خود را در ابعاد جسمانی عاطفی و اجتماعی به خوبی یاد بگیرند و بتوانند به طور موثر و مناسب در دوره های سنی معین به کار ببرند، به نظر می رسد اینگونه برنامه ریزی موجبات رشد شخصیت افراد را فراهم آورد. بنابراین، دوره تحصیل عمومی که همزمان با دوره حساس یادگیری افراد است، می تواند دوره آموزش مهارت‌های لازم در جهت احراز صلاحیت های فردی و اجتماعی باشد. با استفاده از آموزش‌های مناسب مهارت‌های زندگی و ایجاد عادت مثبت و مطلوب در افراد، بی تفاوتی، منفی گرایی و بی انگیزگی جای خود را به نشاط مشارکت و مثبت اندیشی می دهد.

تعریف عزت نفس

سیف (۱۳۶۸) عزت نفس را به معنی نیاز به احترام یا کسب موفقیت، تأیید، یا نیاز فرد به ایجاد تصور مثبت در مورد خود و دیگران و اینکه او را فردی قابل احترام بدانند تعریف کرده است.

شاملو (۱۳۶۸) عزت نفس را به عنوان درجه تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی آن فرد نسبت به خویشتن احساس می کند، تعریف نموده است. این احساس ممکن است در مقایسه با دیگران و یا مستقل از آنان باشد، ما ا در اکثریت قاطع موارد، گروه مرجع برای فرد، همگنان، همدرسان یا همسالان اوست.

عزت نفس، از تفاوت بین خود ادراک شده یا خود پنداره (یک نظر عینی از خود) و خود ایده آل (آنچه که شخص با ارزش می داند یا می خواهد که دوست داشته باشد) نشأت می گیرد، به طوری که تفاوت و فاصله زیاد این دو منجر به عزت نفس پایین می شود. «این تناسب منطقی» با توجه به انواع علائق و سعی و کوششهایی که یک فرد در زمینه های مختلف زندگی از خود نشان می دهد، به وجود می آید (بیابانگرد ۱۳۷۸).

عزت نفس به این معناست که ما در مجموع چگونه خود را ارزشیابی کنیم، یا چه احساسی در خود داریم. آزمونهای روان شناختی، عزت نفس را به طور کلی اندازه گیری می کنند (بیابانگرد ۱۳۷۹).

شکل گیری عزت نفس

عزت نفس هر فرد براساس ترکیبی از اطلاعاتی در مورد خودش و ارزشهای ذهنی برای آن اطلاعات، قائل است، بنا نهاده می شود. در بررسی عزت نفس، اولین کار توسط ویلیام جیمز^۱ (۱۹۸۰) انجام شده است وی به توضیح و تمیز بین «خود شناخته» و «خوشناسانده» پرداخته است و آن را به سه عنصر مادی (بدن، خانواده، خانه)، اجتماعی (فرد در عین داشتن سطوح مختلف اجتماعی، برای سایر افراد قابل شناخت است) و روحانی (حالات هوشیاری و تمایلات) تقسیم کرد. او معتقد بود که تصور فرد از خود در حین تعاملات اجتماعی، یعنی از زمانی که متولد شده است مورد شناسایی دیگران واقع می شود، شکل می گیرند.

جرج کلی^۲ (۱۹۰۲) به گسترش این عقیده، «یعنی توجه به خود» پرداخت و اهمیت واکنش های در افراد دذیگر در شکل دادن به عزت نفس، مورد تایید قرار داد. استور (۱۳۷۹)^۳. مکتب روان پویایی در تعریف عزت نفس بیان می داری که نوزاد پس از تولد، به تدریج از نیاز به بزرگسالان و ناتوانی خود آگاه می گردد. حال اگر در خانواده ای متولد شده باشد که مورد پذیرش و توجه و محبت باشد، پس در طی رشد و تکامل خود احساس ارزشمندی می کند و حس ارزشمندی در فرد درونی می شود. در غیر این صورت اگر در خانواده ای به دنیا آمده باشد که مورد پذیرش، توجه و محبت نباشد دچار احساس فقدان ارزشمندی می شود. این نقیصه در طی فرایندهای رشد روانی به طرق مختلف بر رفتار فرد تاثیر می گذارد.

اهمیت عزت نفس

گرینبرگ^۴ در نظریه (مدیریت وحشی) بیان می دارد، چون عزت نفس، ما را از اضطراب محافظت می کند به آن نیاز داریم (گرینبرگ ۱۹۹۲). وی در توضیح این مطلب اظهار می دارد: از بدو تولد تا اوایل کودکی، تنها اساس سلامتی و امنیت، مراقبتی است که از جانب والدین اعمال می شود. پس از مرحله نوزادی کودکان برای دریافت محبت و

1- William james

2- George kelly

3- Stoor

4- Grinberg

مراقبت بایستی خوب و ارزشمند جلوه کنند و تا زمانیکه کودک خوبی باشند، پاداش دریافت می کنند. در غیر این صورت خطر عدم مراقبت و پشتیبانی والدین، آنها را تهدید خواهد کرد. در نتیجه احساس امنیت با «خود مثبت» و احساس اضطراب و وحشت، با «خود منفی»، همراه می شود. از این زمان به بعد افراد برای خودداری از احساس اضطراب و وحشت باید باور داشته باشند که خوب و ارزشمند هستند. یعنی انسان برای مقابله با اضطراب به عزت نفس نیاز دارد.

با افزایش تواناییهای شناختی کودک، او می بیند، گاهی حتی والدین نیز نمی توانند وی را از پیامدهای خاص محافظت کنند. بدین ترتیب برای رهایی از اضطراب نابودی، اساس بالاتری از ارزش و حمایت بوجود می آید. خوشبختانه فرهنگ از طریق ارائه ارزش ها، نقش ها، تصور منصفانه نسبت به دنیا و امکان جاودانگی، چنین اساسی را فراهم می آورد. کودک به تدریج در می یابد که درون بافت فرهنگی که نسبت به آن متعهد است، دارای ارزش و شایستگی است، به این ترتیب، برای فرد بزرگسال، عزت نفس، سپری در برابر اضطراب فرهنگی است (بامیسر ۱۳۹۶).^۱

نیاز به احساس ارزش و عزت نفس برای تعادل روانی و تکامل وجود فرد در شرایط اجتماعی بسیار ضروری است. در صورت خدشه دار شدن ارضاء این نیاز در فرد، احساس حقارت و یا خود بزرگ بینی پدید می آید. دلیل اصلی احساس حقارت و خود بزرگ بینی را می توان در طرد شدن مستمر و مداوم از طرف والدین و دیگران دانست. (شاملو ۱۳۶۸، ص ۱۴۱)

تحقیقات نشان داده است عزت نفس، نقش مهمی را برای روبرو شدن با مشکلات آینده، در کودکان و نوجوانان ایفا می کند. کودکی که احساس خوبی درباره خویشتن دارد، برخورد مناسب تری، با مشکلات آتی خود خواهد داشت. همان طور که عزت نفس بالا، جزئی از اجزاء سلامت روانی محسوب می شود، عزت نفس پایین نیز می تواند منشأ بسیاری از اختلالات روانی باشد.

روانشناسان معتقدند که احساس بی ارزشی عمیق، ریشه بسیاری از ناهنجاریهای روانی است که در بین افراد انسانی دیده می شود. (شاملو ۱۳۶۸، ص ۱۴۱).

پپ^۱ و همکاران (۱۹۸۹) اظهار می کنند خود پنداره و به تبع آن عزت نفس، براساس ترکیبی از مسائل و موضوعاتی که در زندگی، برای ما اهمیت دارند، ساخته شده است. اگر فرد، زمینه هایی که در آن فعالیت داشته است، با ارزش بداند، عزت نفس کلی او بالا خواهد بود، در حالی که اگر وی آن زمینه ها را، بی ارزش بداند در مورد خودش، عقیده منفی خواهد داشت.

تفاوت عزت نفس با مفاهیم (اعتماد به نفس، خویشتن پذیری، خود پنداره)

تفاوت عزت به نفس با اعتماد به نفس

اعتماد به نفس اساسا به انتظار غلبه ی موفقیت آمیز بر چالشها و رفع موانع اطلاق می شود، از سوی دیگر عزت نفس بر «حرمت نفس»^۲ و «احساس خود ارزشی»^۳ دلالت می کند. اعتماد به نفس یعنی اعتماد به اینکه فرد می تواند رفتاری را که برای پیامد مطلوب، مورد نیاز است، به نحو موفقیت آمیزی انجام دهد.

تفاوت عزت نفس با خویشتن پذیری

عزت نفس به عنوان احترام و علاقه به خود احساس واقع گرایانه دارد. خویشتن پذیری به معنی قبول کردن خود است. این دو از لحاظ تجربی رابطه زیادی با هم دارند. به طور کلی خویشتن پذیری ممکن است برای عزت نفسِ بالا یک پایه اساسی و لازم باشد. (رابینسون ۱۹۷۶)^۴

تفاوت عزت نفس با مفهوم خود پنداره

مفهوم خود پنداره از عقاید فرد درباره خود است که بیشتر بر منبای توصیف است تا قضاوت. ولی عزت نفس به قضاوت و ارزیابیهای شخصی از خصوصیاتش اطلاق می شود.

1- Pope & at.al

2- Self Respect

3-fellings of swlf worth

4- Robinson

ممکن است بعضی بخشهای خودپنداره خوب باید تلقی شود ولی بعضی از بخشها، نه خوب تلقی می شود نه بد. خودپنداره عبارت است از مجموعه ویژگیهایی که فرد برای توصیف خویش به کار می برد. اما عزت نفس عبارت از ارزشی است که اطلاعات درون خودپنداره برای فرد دارد.

کوپراسمیت چهار عامل را در تحول عزت نفس کودک مهم می داند. که عبارتند از: الف) ارزشی که کودک از سوی دیگران، از طریق ابراز مهر و محبت، تحسین و توجه دریافت می کند.

ب) تجربه همراه با موفقیت کودک؛ مقام یا موقعیتی را که فرد خودش را در ارتباط با محیط می بیند.

ج) تعریف شخصی کودک از موفقیت یا شکست.

د) شیوه کودک در ارتباط با پسخوراند (بازخورد) ^۱ منفی یا انتقاد.

بدون شک نقش والدین در هر کدام از موارد فوق بارز است.

همچنین میزان عزت نفس و شایستگی خود والدین حائز اهمیت است. چرا که این کودکان نظاره گر چگونگی در گیری والدین با مسائل زندگی، روش های آنان در رویارویی با دشواریها و میزان شایستگی آنها هستند. دادستان (۱۳۷۱) اظهار می کند «حرمت خود» یک تجربه شخصی است که به صورت لفظی و همچنین براساس رفتارهای معنی دار متجلی می شود.

زمینه های مختلف عزت نفس ^۲

عزت نفس اجتماعی: زمینه اجتماعی شامل عقاید کودک در مورد خودش، به عنوان یک دوست برای دیگران است. آیا کودکان دیگر او را دوست دارند؟ آیا افکار و عقاید او برای آنها ارزشمند است؟ آیا او را در فعالیتهایشان شرکت می دهند؟ آیا از ارتباط و تعامل با همکاران خود احساس رضایت می کند، به طور کلی کودکی که نیازهای اجتماعی اش برآورده شود، «صرف نظر از اینکه چه مقدار از آنها با آداب و اصول مورد قبول ملی مطابقت دارد» احساس خوبی در این زمینه خواهد داشت.

1- feed back

۲ - بیابانگرد، اسماعیل، (۱۳۷۸)، روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، انتشارات سازمان انجمن اولیا و مربیان، تهران.