

راهبردهای درمانی مرتبط با عزت نفس پایین

«دکتر سید حمید آتش‌پور (*) - علی رشیدی (**)- مجتبی نیازی (***)»

مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، تهدیدات و حوادث ناگوار، بیماری‌های روانی مقاوم و پایدار خواهند بود.

تعریف: عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن، این احساس از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف، و تجربیات در طول زندگی ناشی می‌شود. این احساس تنها مختص انسان بوده و همه‌ی افراد صرف نظر از سن، جنس، زمینه‌ی فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. از این نظر عزت نفس یا احساس ارزش، درجه تصویب، تایید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به‌خویشتن احساس می‌کند. از نظر بسیاری از روان‌شناسان بخش عمده‌ای از مشکلات انسان در رابطه با ضعف یا فقدان عزت نفس بروز می‌کند (آتش‌پور: ۱۳۷۹ و ۱۳۸۰).

در جدول زیر اطلاعات لازم در زمینه خصوصیات افراد با عزت نفس بالا در مقایسه با افراد با عزت نفس پایین به‌طور خلاصه آمده است.

عزت نفس بالا	عزت نفس پایین
- دیدگاه واقع‌گرایانه در مورد خود	- داشتن نگرش مصنوعی (غیرواقعی) از خود
- ارزشیابی مثبت از خود	- ارزشیابی منفی از خود
- برخورد مثبت و مناسب با نظرهای خود و دیگران	- احساس ترس از پذیرش دیگران
- نگرش واقع‌گرایانه در مورد جهان	- نگرش مصنوعی (و غیر واقعی نسبت به‌دنیای)
- تلاشگر و امیدوار	- ناامید، منزوی و گوشه‌گیر
- احساس اینکه افکار و عقایدش برای دیگران مهم است	- احساس غرور پایین

- همه‌ی افراد بشر به‌یک ارزشیابی ثابت و استوار از خود یا عزت نفس نیازمندند. «ابراهام مزلو»
- آنهایی که عزت نفس ندارند، تلخی ذلت و اهانت را درک نمی‌کنند. «ارسطو»

عزت نفس^(۱) به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های هویت اجتماعی مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و روان‌پزشکان قرار گرفته است. محققانی چون آدلر، آلپورت، راجرز، سالیوان و مزلو بر نیاز به‌عزت نفس تأکید نموده‌اند. برخی چون فرنچ و ارگونیز وجود عزت نفس را یک نوع سپر فرهنگی در مقابل اضطراب دانسته‌اند (پسیابانگرد: ۱۳۷۳). کودکانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند، افرادی هستند که با احساس اعتماد به‌نفس و بهره‌گیری از خلاقیت خود به‌ابراز وجود می‌پردازند و به‌راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی‌گیرند. از طرف دیگر بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی رابطه‌ی معناداری وجود دارد. هم‌چنین در برخی پژوهش‌ها، ارتباط متقابلی بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی‌های خود، مورد تایید قرار گرفته است. این بدین معنا است که چنان‌چه عزت نفس فرد کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد به‌وجود می‌آید و برعکس با افزایش میزان عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیا گردیده و تغییرات مثبتی چون:

- الف - افزایش پیشرفت تحصیلی
- ب - افزایش تلاش برای کسب موفقیت
- ج - افزایش اعتماد به‌نفس و بلند همتی
- د - افزایش سلامت
- ه - روابط اثربخش با دیگران
- و - پیش‌بینی مثبت نسبت به‌موفقیت‌های آتی

در وی پدیدار می‌شود.

به‌طور کلی عزت نفس به‌عنوان یک شاخص برجسته در زندگی، می‌تواند کلیه‌ی فعالیت‌های فرد را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی که احساس ارزشمندی و عزت نفس بالایی دارند، در مقابل انواع



شماره ۱۵
پاییز
۱۳۸۱

* عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد

** مسؤول مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی آموزش و پرورش استان اصفهان

*** مسؤول مرکز مشکلات ویژه یادگیری استان اصفهان

- بهره‌وری مثبت از استعدادها	- دست کم گرفتن استعداد و قریحه‌های خود
- داشتن خلاقیت	- خلاقیت کم
- داشتن حس ابراز وجود	- فقدان ابراز وجود
- پایین بودن سطح اضطراب	- داشتن اضطراب و اجتناب از ارتباط با همسالان و بزرگترها
- احساس امنیت	- احساس ناامیدی و عدم امنیت
- توانایی پذیرش تعریف دیگران	- عدم توانایی و پذیرش تعریف دیگران
- احساس جذاب بودن	- احساس غیرجذاب بودن
- احساس ارزشمند بودن	- احساس بی‌ارزش بودن و حماقت
- فقدان سرزنش بیهوده	- احساس تقصیر بی‌دلیل
- هدفمند بودن فعالیت‌ها	- فقدان هدف‌های ارزشمند
- داشتن هدف‌های با ارزش	- داشتن هدف‌های کم ارزش
- مستقل عمل کردن و مسؤلیت‌پذیری	- عدم مسؤلیت‌پذیری
- به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند	- پیشرفت‌های خود را نادیده می‌انگارد
- ناکامی را به خوبی تحمل می‌کند	- تحمل ناکامی برایش دشوار است
- احساس می‌کند می‌تواند دیگران را تحت تأثیر قرار دهد	- احساس ناتوانی از تحت تأثیر قرار دادن دیگران
- از تعامل با دیگران رضایت دارد	- احساس می‌کند دیگران ارزشی برای وی قایل نیستند
- از وضعیت جسمانی و ظاهری خود راضی است	- نارضایتی از وضعیت جسمانی و ظاهری خود
- خود را عضو با ارزشی از خانواده می‌داند	- احساس بی‌ارزشی در خانواده
- در امور تحصیلی احساس کفایت می‌کند	- احساس بی‌کفایتی در امور تحصیلی
- می‌تواند مشکلات خود را به دیگران بازگو کند	- دیگران را به خاطر ضعف‌های خود سرزنش می‌کند

از لحاظ رفتاری عزت نفس پایین را می‌توان با موارد اصلی زیر هم مشخص کرد (جانگسما و همکاران: ۲۰۰۰).

۱ - غیرجذاب بودن

۲ - بی‌ارزشی

- ۳ - حماقت
 ۴ - بازنده بودن
 ۵ - احساس رنجش
 ۶ - بی‌اهمیت بودن
 ۷ - احساس تقصیر و به راحتی دچار اشتباه شدن
 ۸ - ناتوانی در پذیرش خویشتن
 ۹ - کنار گذاشتن وظایف سنگین و مسؤلیت‌های مرتبط با آن و ترس از پذیرش شکست.

- ۱۰ - اجتناب از تماس اجتماعی با همسالان و بزرگسالان
 ۱۱ - ناتوانی در ایجاد یک هویت مستحکم و ناتوان در پذیرش ویژگی‌های مثبت خود
 ۱۲ - ترس از طرد شدن، خصوصاً گروه همسالان
 ۱۳ - برون‌ریزی احساسات منفی در زمینه‌هایی که توجه دیگران را جلب می‌نماید.

- ۱۴ - نگفتن مشکلات خود به دیگران و احساس ترس از پذیرش دیگران

پیش‌نهادهای شخصی: بر مبنای راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-IV، ۲۰۰۰) عزت نفس پایین را در محور او محور II (یعنی مسائل و مشکلات بالینی و عقب‌ماندگی ذهنی / اختلال‌های شخصیت) می‌توان با موارد زیر ملاحظه نمود:

محور یک: اختلال دیستایمیک یا افسرده‌خویی کد - ۳۰۰/۴

اختلال بیش فعالی / نقص توجه کد - ۳۱۴/۰۱

هراس اجتماعی کد - ۳۰۰/۲۳

اختلال افسردگی اساسی (عمده) کد - ۲۹۶/XX

بی‌اشتهایی عصبی کد - ۳۰۷/۱

اختلال اضطراب جدایی کد - ۳۰۹/۱

اضطراب منتشر کد - ۳۰۰/۰۲

سوء استفاده جسمی از کودکان (قربانی شدن) کد - ۹۹۵/۵

سوء استفاده جنسی از کودکان، ۹۹۵/۵ قربانی کد - ۷۶۱/۲۱

غفلت از کودک، ۹۹۵/۵ قربانی کد - ۷۶۱/۲۱

وابستگی به الکل کد - ۳۰۳/۹۰

وابستگی به حشیش کد - ۳۰۴/۳۰

محور دو - عقب ماندگی خفیف کد - ۳۱۷

عملکرد هوشی و عقلانی مرزی کد - ۷۶۲/۸۹



موارد ناشناخته‌ای که در محدود دو شناخته نشده‌اند -

۷۷۱/۰۹

اهداف بلند مدت برای افزایش عزت نفس پایین در کودکان و نوجوانان (و بزرگسالان):

۱ - افزایش تعاملات اجتماعی، ابزار وجود و کفایت خویشتن و انجام وظایفی که خطر معمولی دارند.

۲ - ایجاد یک تصویر از خود به‌نحو نسبتاً پایدار

۳ - اثبات و افزایش حس احترام به‌خود از طریق کسب ویژگی‌های مثبت در ارتباط با هویت فرد و توانایی برای نه گفتن به‌دیگران و اجتناب از تخریب خود

۴ - افزایش سطح مهارت‌های اجتماعی و ...

اهداف کوتاه مدت برای افزایش عزت نفس پائین:

۱) ایجاد فضایی برای مشارکت فرد در بازی درمانی

۲) افزایش آگاهی نسبت به‌بیانات کلامی و بیاناتی که منجر به تخریب خویشتن می‌شود.

۳) کاهش فراوانی بیاناتی که فرد به‌طور منفی در مورد خویشتن به‌کار می‌برد.

۴) کاهش ترس و طرد و افزایش حس احترام در بیانات کلامی.

۵) توجه به‌استعدادها و توانایی‌های درونی.

۶) تعریف و کلامی کردن احساسات خود.

۷) افزایش تماس‌های چشمی.

۸) مشخص کردن فعالیت‌ها و رفتارهایی که خود تصویری

مثبت را افزایش می‌دهند.

۹) مشخص کردن نیازها و کلامی کردن آن‌ها.

۱۰) افزایش فراوانی صحبت از توانایی‌های درونی.

۱۱) مشخص کردن نیازهای واقعی و به‌بحث گذاشتن افکار

منفی خودکار و مانع

۱۲) افزایش خودگویی‌های مثبت درونی و آگاهی نسبت

به ویژگی‌های خود و بیان آن‌ها نزد دیگران.

۱۳) کمک به‌والدین برای به‌کارگیری گفتارهای مثبت

والد/فرزندی

۱۴) تأکید بر انتظارات واقع بینانه

۱۵) کمک به‌والدین برای تدوین برنامه‌های ویژه‌ای جهت

تسهیل عزت نفس مثبت کودکان.

۱۶) افزایش پیام‌های مثبت والدین نسبت به‌کودکانشان.

ملاحظات درمانی برای افزایش عزت نفس پایین:

۱) استفاده از روان‌شناسان بازی درمانگر برای افزایش تجارب

مرتبط با عواملی که منجر به‌تعارض و بی‌قراری در افراد می‌شود.

۲) مشخص کردن سطح عزت نفس کودک یا نوجوان با

آزمون‌های معتبر (مانند آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و روزنبرگ)

۳) استفاده از روش‌های مستقیم و غیر مستقیم برای نشان

دادن عزت نفس در موقعیت‌هایی که فرد مورد سوء استفاده یا بازی

روانی می‌شود. (مانند دست انداختن یا مسخره شدن و یا مسخره

کردن)

۴) ایجاد فضایی برای برقراری ارتباط با دیگران در مدرسه،

کلینیک مشاوره یا موقعیت‌های اجتماعی

۵) اجرای تمرین و بازی‌های نقش (ایفای نقش) به‌منظور

افزایش مکانیسم‌های دفاعی نسبتاً سالم در کودکان و افزایش آرامش

افراد برای ایجاد فضای مناسب ایفای نقش

۶) افزایش ارتباطات معنادار که در آن امکان بیان حالات درونی و

برون‌ریزی عاطفی وجود داشته باشد.

۷) آموزش شیوه‌ی مواجهه با شرایط و حالاتی که منجر به‌خود

تخریبی در افراد می‌شود.

۸) کمک به‌افراد برای افزایش تماس چشمی و کاهش

کناره‌گیری، اجتناب، احساس شکست و طردشدن.

۹) ایجاد فضای مناسب برای افزایش ارتباط والد/فرزندی و

کشف نظام رابطه‌ای و تأثیرات منفی که هر کدام از طرفین بر

یکدیگر می‌گذارند.

۱۰) توصیه به‌افراد برای جستجوی جملاتی مثبت در ارتباط با

خود و یادداشت و جمع‌آوری آن‌ها.

۱۱) آموزش خودگویی‌های مثبت در افراد براساس مدل

میکنام.

۱۲) تقویت آنی کودکان و نوجوانان در زمانی که نگرش و

جمله‌ی مثبتی در مورد خود بیان می‌کنند.

۱۳) آموزش تشکیل نمودارها و چارت‌هایی از احساسات درونی

بر روی یک صفحه و تغییر نمودارها در طول روز به‌عنوان یک بازی

روان شناختی برای افزایش عزت نفس و احساسات مثبت.



شماره ۱۵

پاییز

۱۳۸۱

۳۴

۱۴) توصیه به والدین برای مطالعه کتاب‌هایی که در زمینه‌ی افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس نوشته شده است.

۱۵) ایجاد فضایی برای بازی والدین با کودکان برای افزایش تجاربی که منجر به احساس ترس، نگرانی، اشتباه و شکست می‌شود و رفع آن‌ها در جهت افزایش حس توان‌مندی.

۱۶) شناسایی نیازهای شخصی افراد و ارتباط نیازها و هیجانات مرتبط با آن‌ها و تفکیک نیازها و هیجانات از یکدیگر و تدوین روش‌هایی برای دستیابی به نیازها.

۱۷) آموزش مهارت‌های اجتماعی و ابراز وجود و ایجاد فضایی برای بازی و نمود سازی بر مبنای بازی؛ چطور می‌دانم چطور می‌دانم!

۲۲) افزایش گفتگوهای تلفنی افراد دارای عزت نفس پایین و ارائه باز خورد آنی و تحسین کردن آن‌ها برای تداوم گفتگو.

۲۳) ایجاد فضایی برای بازی تفکر مثبت جهت افزایش خودگویی‌های مناسب.

۲۴) استفاده از بازی ترسیم نقاشی و تکمیل داستان‌هایی که نشان دهنده‌ی توانایی‌های قهرمان داستان جهت مقابله با شرایط بحرانی ایجاد شده است.

۲۵) تشویق افراد برای موقعیت‌های نوین و به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی آموخته شده در فرایند درمان.

منابع:

- آتش پور، سید حمید، (۱۳۷۹)، راه‌های افزایش عزت نفس، مجله‌ی اطلاعات علمی.

- آتش پور، سید حمید، (۱۳۸۰)، عزت نفس و راه‌های افزایش آن، نشر مرکز مشاوره دانشگاه اصفهان

- بیابانگر، اسماعیل، (۱۳۷۳)، راه‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، نشر انجمن اولیاء و مربیان.

- فرست، مایکل، فرانس، آلن و پینکوس، هارولد، (۱۳۸۰)، دستنامه تشخیص افتراقی DSM-4 ترجمه مروته وامقی و آرش میراب زاده، نشر سالمی

- American psychiatric Association (2000) Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders. 4th ed. Washington, D.C. ApAPess.

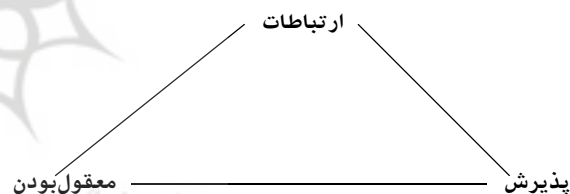
- Jongsma, A.E. peterson , L.M. and McInnis, W.P (2000) the child psychotherapy, treatment planner. 2th ed. Johnwiley & sons, Inc.

۱۸) تقویت اعتماد به نفس از طریق ایجاد فضایی برای کسب تجارب جدید.

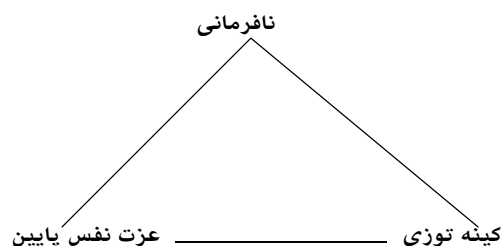
۱۹) کمک به افراد برای شناسایی اعتقادات و باورهای منفی نسبت به خود و جهان.

۲۰) کمک به افراد برای پذیرش مسؤلیت‌های شخصی در ارتباط با مراقبت از خویشتن، تکالیف خانگی، وظایف آموزشی و پی‌گیری تغییرات ایجاد شده در رفتار افراد.

۲۱) آموزش والدین در سه جهت که به آن‌ها در هر سه جهت باید کمک کرد.



تکنیک‌هایی که در ارتباط با نظم و انضباط به کودکان آموزش داده می‌شود، باید در این سه جهت باشد. والدین باید کمک کنند تا کودک با خود ارتباط بیشتری یافته و در زمانی که اشتباهی مرتکب می‌شود با خود مهربان باشد. با این سه راهبر می‌توان سه مشکل عمده‌ی کودکان را درمان کرد یعنی:



تکلیت

لقمان حکیم سیاه چرده بود، کسی او را به بندگی گرفت و مدتی خدمت می‌فرمود و از وی آثار علم و حکمت مشاهده می‌نمود، روزی خواجه به رسم امتحان وی را گفت: گوسفندی بکش و بهترین اعضای او را به نزد من آر، لقمان گوسفند را بکشت و دل و زبانش پیش خواجه آورد، روزی دیگر گفت گوسفندی بکش و بدترین اعضایش بیاور، لقمان گوسفندی دیگر بکشت و هم دل و زبانش آورد. خواجه گفت این چگونه است؟ گفت هیچ چیز به از دل و زبان نیست، اگر پاک باشد و هیچ چیز بدتر از آن نیست، اگر ناپاک باشد.

لطائف الطوائف



شماره ۱۵
پاییز
۱۳۸۱
۳۵