



بررسی عزت نفس در نزد نوجوانان عادی و استثنائی

دفتر مشاوره و تحقیق

مقدمه:

از آنجا که پندار فرد از شخصیت خود در تصور او از محیطش تعیین کننده است و به نوع رفتارهای وی سازمان می بخشد، لذا در سالهای اخیر روانشناسان اهمیت زیادی به مسائلی که به شکل خود پنداره فرد مربوط می شود داده اند، خود انگاره یا تصویر خود تنها یکی از دو عنصر تشکیل دهنده خود پنداره است، مولفه دیگری ارزشی است که فرد به ویژگی های خویش نسبت می دهد بسیاری از روانشناسان عزت نفس را برای تعیین مؤلفه خود ارزشی بکار می برند.

عزت نفس طبق نظریه برانت ۱۹۷۲ شامل دو فرآیند اساسی روانشناختی است، فرآیند خود ارزشیابی و فرآیند خود ارزشمندی، بسیاری از روانشناسان جدید خود پنداره فرد را به عنوان یک عامل اساسی که به کلیت بخشیدن شخصیت و رفتارهای هیجانی فرد می انجامد و نقش مهمی

را در بهداشت روانی فرد ایفا می کنند می دانند. در حقیقت هدف روانشناسانی که در حیطه خود پنداره مطالعه و بررسی می کنند یافتن پاسخی برای این پرسش است که «من کیستم؟»، هر فردی شاید بارها این سؤال را از خود پرسیده باشد. سطح عزت نفس هر فرد در واقع متأثر از ملاک ها و معیارهایی است که در هنگام ارزیابی خود برمی گزیند. معیارهایی که افراد برای ارزیابی خود مورد استفاده قرار می دهند عمدتاً از دیگران و بویژه از والدین خود می آموزند، والدین با تقاضاهایشان نسبت به اعمال فرد موجب می شوند تا معیارهای مورد نظرشان اعمال گردد و افراد اغلب معیارها را درونی می کنند. حتی روش های تمجید یا انتقاد والدین نیز مورد پیروی فرزندان قرار می گیرد، در حال سلامتی و سعادت افراد در گرو این قضاوت هاست اگر ما فردی باشیم که خود را ارزشمند محسوب کنیم، به رضایت و شادی و شایسته بودن در سطوح مختلف زندگی تمایل داشته و از نظر جسمانی و روانی عملکرد خوبی خواهیم داشت. و اگر به عکس خود را ارزشمند محسوب نکنیم عواقبی چون فقر موفقیت، تعامل های اجتماعی نامناسب و بطور کلی مشکلات روانشناختی بیشتری را نسبت به دیگران تجربه خواهیم کرد.

بی هیچ شک و تردید در این جهت گیری های فردی پدر و مادر نقش مهمی را خواهند داشت، نگرش محبت آمیز و احترام گونه به کودک سبب می گردد تا کودک در جهت مثبت این جهت گیری قرار گیرد.

به دلیل اهمیت موضوع این پژوهش بر آن است تا تحت عنوان بررسی احساس خود ارزشمندی نزد نوجوانان عادی و استثنائی به این پرسش پاسخ دهد که آیا بین عزت نقش نوجوانان در این دو گروه تفاوتی وجود دارد؟

بیان مسئله ها

همراه با زیستن در شرایط اجتماعی نیاز به احساس ارزش به نحو سالم و متعادل آن در انسان بوجود می آید و برای حفظ سلامت و تعادل روانی و حتی تکامل وجودی او بسیار ضروری است، معمولاً اگر بر این نیاز خللی وارد شود احساس حقارت و یا خود بزرگ بینی در فرد ایجاد می گردد. هر دو این قطب های احساسی نشان دهنده این واقعیت است که فرد در صورت اختلال در احساس ارزشمندی قادر به درک واقعیات و واکنش های دیگران نسبت به خود نیست، علت اصلی احساس حقارت و خود بزرگ بینی را می توان در طرد شدن مستمر و مداوم از طرف والدین و دیگران دانست اعضای خانواده در نظر کودک، معمولاً مهمترین افراد می باشند و بر اساس رابطه با این افراد مهم که برجسته ترین آنها مادر است طفل پایه های خود پنداره را استوار می نماید، بتدریج که کودک رشد می کند نسبت به قضاوت دیگران درباره خود توجه بیشتری نموده، خود پنداره او انعکاسی از ارزیابی های دیگران می شود، خود پنداره ما شامل برداشتمان از خود و ارزشیابی از لیاقت هایمان است. این ارزشیابی ممکن است به مانند درجه بندی کردن خویش بر طبق مقیاس های مختلف یا برداشت هایی از قبیل: خوب، بد، هوشمند، غیرهوشمند، قوی، ضعیف، بلند و کوتاه باشد، خود پنداره آموختنی است و این موضوع برای فرد و برای کسانی که مسئول پرورش او در اوان زندگی هستند حائز اهمیت فراوانی است.

در سالهای اخیر روانشناسان اهمیت زیادی به مسائلی که مربوط به تشکیل خود پنداره است، داده اند. این موضوع برای متخصصین بهداشت روانی اهمیت خاصی دارد زیرا پندار فرد از شخصیت خود تا اندازه

زیادی تصور او را راجع به محیطش تعیین می کند و این دو عامل نوع رفتارهای او را طرح می ریزند. اگر تصور از خود، مثبت و نسبتاً متعادل باشد، شخص دارای سلامت روانی است و اگر خود پنداره شخص، منفی و نامتعادل باشد او از لحاظ روانی ناسالم شناخته می شود. و از آنجایی که عزت نفس (قضاوت شخصی از ارزشی است که در نگرش فرد وجود دارد.) یکی از عناصر مهم در خود پنداره ی هر فرد است و تا حدود زیادی تعیین کننده رفتارهای فرد می باشد و نقش بسیار مهمی را در بهداشت روانی و حتی تکامل وجودی شخص ایفا می کند، این پژوهش بر آنست تا عوامل مؤثر بر عزت نفس را ارزیابی نماید.

منظور از تراز اقتصادی - اجتماعی در این تحقیق، محل جغرافیایی سکونت و تحصیل آزمودنی هاست مقصود از عزت نفس، مقدار ارزشی است که فرد به خود نسبت می دهد و در محاوره با دیگران بدست می آید و انعکاسی است از اینکه دیگران چگونه نظری نسبت به فرد دارند، به عبارت دیگر مقدار ارزشی است که فرد فکر می کند دیگران به عنوان یک شخص برای او قائلند.

اهمیت و ضرورت تحقیق

سطح عزت نفس ما متأثر از معیارهایی است که بر حسب توانایی های واقعی، فضایل، نظام خود پاداش دهی و ارزیابی در مورد پیچیدگی خود نگری مان^۲ بر می گیریم.

مروری بر تحقیقات وسیع در مورد عزت نفس بیانگر آن است که عزت نفس با سازگاری مؤثر در بسیاری از سطوح زندگی مرتبط است همچنین شواهدی دال بر اینکه افزایش عزت نفس می تواند منتهی به

* اگر ما فردی باشیم که خود را ارزشمند محسوب کنیم، به رضایت و شادی و شایسته بودن در سطوح مختلف زندگی تمایل داشته و از نظر جسمانی و روانی عملکرد خوبی خواهیم داشت.

عملکرد مؤثرتری شود وجود دارد، به نظر می رسد که رابطه علی عزت نفس و عملکرد مؤثر به دو صورت رخ می دهد عملکرد مؤثر می تواند عزت نفس را افزایش دهد و عزت نفس بالا می تواند فرصت های عملکرد مؤثر را افزایش دهد. فردی با عزت نفس بالا یک احساس امنیت واقع گرایانه از خود ارزشمندی دارد و اغلب دارای ظاهری نسبتاً فروتن است.

بیشترین مردم قوت ها و ضعف هایی دارند و در برخی مواقع بهتر عمل می کنند تا مواقع دیگر، افرادی با عزت نفس بالا تمایل دارند که توجه بیشتری به دارائی های خود داشته باشند تا به کاستی هایشان. افرادی با عزت نفس بالا آماده تر هستند تا ارزیابی های مثبت از خودشان را قبول کنند، افرادی با عزت نفس پایین احتمالاً بیشتر ارزیابی های منفی را قبول می کنند.

در هر صورت خوشبختی هر فرد در گروه احساس خود ارزشمندی و احترامی است که وی برای خود قائل است این احساس بی هیچ شک و تردید یکی از عوامل مهمی است که در سلامت روانی فرد مؤثر می باشد، یکی از علل مهم اختلالات خلقی افرادی که دچار اختلالات عاطفی هستند ارزش نهادن به خود و احترام نگذاشتن به خویشتن خویش است، در جامعه ای که افراد آن از عزت نفس بالا و احساس مسئولیت برخوردار باشند در مقابل انواع



جامعه آماری: کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی تحصیلی تهران - کرج، دانش آموزان دختر و پسر مدارس مقطع راهنمایی تحصیلی شهرستان کرج و دانش آموزان دختر و پسر نابینای مراکز تهران، کرج و شهرری متولدین سالهای ۵۷ - ۵۶ که در سال تحصیلی ۷۱ - ۷۰ مشغول تحصیل بوده اند.

شیوه نمونه گیری: نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای

ابزار سنجش: مقیاس سنجش عزت نفس کوپراسمیت

روش های آماری: آزمون تحلیل واریانس آزمون تی تست T-test

ارائه خلاصه نتایج:

- با توجه به نمودار و جدول بالا و نتایج حاصله می توان عنوان نمود که بین عزت نفس نوجوانان تیزهوش، تراز اقتصادی - اجتماعی بالا، تراز اقتصادی - اجتماعی پایین و نابینا تفاوت وجود دارد و این معناست که میزان عزت نفس نوجوانان در گروه های فوق متفاوت می باشد.

- عزت نفس نوجوانان دختر و پسر نابینا در مقایسه با نوجوانان بینا تفاوت معناداری را نشان نمی دهد اما نتایج نشان می دهد که بین عزت نفس نوجوانان دختر و پسر نابینا تفاوت معنادار است و این بدین معناست که نوجوانان پسر نسبت به نوجوانان دختر نابینا از عزت نفس بالاتری برخوردارند.

حال با توجه به نوع نمودار و عدم تفاوت معنادار بین عزت نفس نوجوانان بینا و نابینا می توان عنوان نمود که بینایی نمی تواند عامل مؤثری بر روی میزان عزت نفس باشد و فرضیه پژوهش که بین عزت نفس نوجوانان بینا و نابینا تفاوتی وجود ندارد تأیید می گردد.

* علت اصلی احساس حقارت و خود بزرگ بینی را می توان در طرد شدن مستمر و مداوم از طرف والدین و دیگران دانست.

* عدم تربیت صحیح، روابط عاطفی ضعیف، شرایط اقتصادی نامطلوب، همه و همه سبب می شود که کودک خود را ناچیز و حقیر و بی ارزش تصور کند.

فشارها مقاوم و پایدار خواهند ماند. لذا تحقیق در این مورد می تواند راهبردهای مهمی جهت استفاده در مراکز خدماتی - درمانی - حمایتی و آموزشی به همراه داشته باشد.

اهداف پژوهش

- تعیین تفاوت بین عزت نفس نوجوانان عادی و تیزهوش
- تعیین تفاوت بین عزت نفس نوجوانان بینا و نابینا
- تعیین رابطه بین جنسیت و میزان عزت نفس در نوجوانان
- تعیین رابطه بین تراز اجتماعی - اقتصادی و میزان عزت نفس نوجوانان

روش شناسی

فرضیات:

- بین عزت نفس نوجوانان عادی و تیزهوش تفاوت وجود دارد.
- بین عزت نفس نوجوانان بینا و نابینا تفاوتی وجود ندارد.
- جنسیت در میزان عزت نفس نوجوانان تأثیر دارد.
- تراز اجتماعی - اقتصادی در میزان عزت نفس نوجوانان تأثیر دارد.

- با توجه به نمودار بالا و نتایج بدست آمده مشخص می شود که عزت نفس نوجوانان دختر در مقایسه با نوجوانان پسر در کل کمتر است و این تفاوت معنادار می باشد این تفاوت در داخل گروه های نابینا و عادی در دو تراز اقتصادی - اجتماعی بالا و پایین به صورت معناداری وجود دارد ولی این تفاوت در بین نوجوانان دختر و پسر تیزهوش معنادار نمی باشد.

حال با امعان نظر به نتایج فوق فرضیه پژوهش دال بر اینکه جنسیت در میزان عزت نفس نوجوانان تأثیر دارد تأیید می گردد.

- با توجه به نمودار بالا و نتایج حاصله از تحقیق می توان عنوان نمود که عزت نفس نوجوانان دختر و پسر که از تراز اقتصادی - اجتماعی بالا هستند در مقایسه با نوجوانانی که از تراز اقتصادی - اجتماعی پایین هستند بالاتر است و این تفاوت معنادار است، بنابراین، فرضیه پژوهش دال



دختر در مقایسه با نوجوانان پسر در تراز اقتصادی - اجتماعی بالاست. بی تردید دلایل روانشناختی بسیاری در مورد این عدم تفاوت می تواند مؤثر باشد برای مثال بازخوردهای والدین و اجتماع در جنس مؤنث می تواند یکی از علل روانشناختی در کاهش عزت نفس آنها باشد، والدین نوجوانانی که در تراز اقتصادی - اجتماعی بالاتری قرار دارند به لحاظ مواردی که ذکر آن گذشت با نوجوانان خویش بویژه دختران احتمالاً به گونه ای رفتار می کنند که در آنها بازخوردهای منفی نسبت به ارزشمندی را بوجود نمی آورند.

همچنین یافته های این پژوهش به این نکته تأکید دارند که برای والدین و مربیان ارزشمند است که از پی آمدهای رفتارهایی که عزت نفس کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد، آگاهی یابند بویژه اگر حقیقت داشته باشد که عزت نفس اندک یکی از علل مهم رفتار بیرحمانه و مجرمانه است آنگاه ممکن است مایل به هر اقدامی باشیم، تا افراد را در یادگیری احترام و علاقه به خود یاری دهیم.

با توجه به مطالعات مربوط به عزت نفس در این پژوهش می توان چهار دیدگاه اساسی برای افزایش عزت نفس را پیشنهاد کرد که آنها عبارتند از:

- تلقین مستقیم
- افزایش موفقیت
- کاهش انتظارات
- متوقف ساختن درجه بندی خود

● پی نوشتها:

- 1-Self concept
- 2-Brisst
- 3-Self - Theory

سایه این تحولات فکری کودکانی پرورش می یابد که از نعمت آسایش و امنیت و روابط عاطفی عمیق تری برخوردارند، دوستی و محبت بی شائبه پدر و مادر، احساس خوشایندی از خود را در وجود کودک بیدار می کند و او خود را شخص با ارزشی خواهد دانست و در نتیجه آدمی مثبت، خوش بین و مفید خواهد بود و بالعکس شرایط اقتصادی نامطلوب سبب می گردد تا والدین فرصت کافی جهت بهره گیری از فعالیت های فرهنگی و آموزشی را نباید تلاش برای تأمین معاش خانواده و تهیه سرپناه، به والدین اجازه آن را نمی دهد که به کودکان خود بیشتر بپردازند و روابط عاطفی عمیق تری بین آنها بوجود آید. عدم تربیت صحیح، روابط عاطفی ضعیف، شرایط اقتصادی نامطلوب، همه و همه سبب می شود که کودک خود را ناچیز و حقیر و بی ارزش تصور کند. نکته ای که در نتایج این پژوهش مشهود است عدم تفاوت میان عزت نفس نوجوانان

برای تراز اجتماعی - اقتصادی در میزان عزت نفس نوجوانان تأثیر دارد تأیید می گردد.

کاربرد نتایج

از آنجا که خود پنداره و عزت نفس از ارکان مهم بهداشت روانی محسوب می گردند و یافته های این حیطه می تواند چشم اندازهای وسیعی را فراهم بسیاری از مسائل روانشناختی دست اندرکاران امور پرورشی و بهداشت کاران روانی قرار دهد لذا شایسته است نکات زیر مورد توجه قرار گیرد.

بی شک شرایط اقتصادی مطلوب می تواند یکی از عوامل باشد که فرصت های کافی برای بهره گیری از فعالیت های مختلف فرهنگی و آموزشی را برای والدین فراهم آورد این توانایی ها به نوبه خود فکر و شخصیت آنان را پرورش داده قدرت مطالعه مسائل مختلف را در آنها بوجود می آورد در