



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶۲۹۸۰-۷

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۲/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

آموزش مهارت های زندگی در مدارس

بتول سوندرومی^۱، شادی فتحی^۲، یعقوب ارتش دار^۳، شهربانو سلیمانی کمیجانی^۴

۱- کارشناسی فیزیک

۲- کارشناسی کامپیوتر

۳- کارشناسی آموزش ابتدایی

۴- کاردانی مدیریت خانواده

چکیده:

انسان موجودی است اجتماعی و ادامه زندگی به صورت انفرادی تقریباً غیرممکن است. به محض تولد و با دریافت نخستین احساس، خود را در رابطه با دیگران می بیند. هر چند این رابطه در ابتدا محدود است ولی همگام با رشد طبیعی به ناچار خود را در محیط وسیعتر و شلوغ تری می بیند که می بایست به تعامل با این محیط بپردازد، پس لازم است که به موازات رشد جسمانی، مهارتهای اجتماعی نیز در وی تقویت شوند مهارت های اجتماعی دانش آموزان در مدرسه به خاطر ارتباط با افراد بیشتر پرورش پیدا می کند. چگونه خندیدن، رعایت فاصله اجتماعی نسبت به دیگران، چگونگی صحبت کردن، احوالپرسی با دیگران، گفتگو کردن با دیگران، بازی و کار کردن با دیگران، جلب توجه و درخواست کمک، توانایی مهار پرخاشگری، آراستگی و بهداشت پایه و اساس مهارت های اجتماعی دانش آموزان است. افراد زیادی به این عقیده اساسی پایبند هستند که: بهترین راه برای افزایش دادن انگیزش دیگران این است که عزت نفس آنها را بالا ببریم. آموزش مهارت های اجتماعی بخشی در خانه و بخشی در محیط مدارس انجام می گیرد. افزایش و توسعه مهارت های فردی به دانش آموزان کمک می کند تا احساس موفقیت کنند.

کلمات کلیدی: اعتماد به نفس، مهارت اجتماعی، انگیزش، محیط،



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-

مقدمه:

برای زندگی موفق در جامعه نیاز به روابط درست با افراد جامعه است. هر فردی برای حضور در جامعه در هر مقطع سنی و هر شرایطی از جمله دوران تحصیل، در شغل و یا روابط با دوستان نیاز به مهارت‌های اجتماعی و رعایت آداب اجتماعی درست خواهد داشت. بنابراین کودکان و دانش آموزان باید علاوه بر مهارت‌های فردی بتوانند مهارت اجتماعی خود را تقویت کنند. به عنوان والدین فرزند خود بهتر است به فکر این مساله باشید که بتوانید مهارت‌های اجتماعی درست را به فرزند خود یاد دهید. حضور در جامعه و ارتباط برقرار کردن با افراد نیاز ضروری امروز است. کودکان برای آن که خودشان را با اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، سازگارتر کنند باید انواع مهارت‌های اجتماعی را فرا بگیرند.

شروع مهارت‌های یادگیری دانش آموزان از خانواده شروع می‌شود. مدارس نیز منبع مفیدی برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی است. مهارت‌های اجتماعی که کودک لازم است فرا بگیرد در برگرفته طیف وسیعی از توانایی‌های گروهی، از آغاز، حفظ و پایان یک مکالمه ساده تا تشخیص علائم ارتباط اجتماعی و حتی پیچیده‌ترین آن‌ها مثل، فرایند حل مشکل و تعارض‌های به وجود آمده است. والدین می‌توانند مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان را با استفاده از روش‌های گوناگون مثل مدل سازی، نقش بازی کردن و اجرای نمایش و تمرین به فرزندانشان بیاموزند.

مهارت های اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی به عنوان مجموعه پیچیده ای از مهارت‌ها در نظر گرفته می شود که شامل ارتباط، حل مساله و تصمیم گیری، جرات ورزی، تعامل با همسالان و خود مدیریتی می شود (لانیس و فروستینی ۱ ۰۴۴۱)

توجه به موضوع مهارت‌های اجتماعی در سطح بین المللی در سالهای اخیر به آن حد رسیده است که سازمان بهداشت جهانی، سلامت و بهداشت روان را از مهمترین عوامل زندگی سالم قلمداد نموده و در همین راستا با پایه گذاری طرح «مهارت‌های اجتماعی» گامی بسیار بزرگ در جهت اعتلای سطح کیفی زندگی افراد برداشته است (موسی پور، ۱۳)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-۷

کودکانی، که مهارت اجتماعی دارند در ایجاد رابطه با همسالان یادگیری در محیط آموزشی موفقتر از کودکانی هستند که فاقد این مهارت هستند (واکر و هوپس،

فضای مدرسه به گونه‌ای است که دانش‌آموزان مدام در حال انجام فعالیت‌های مختلف هستند. آن‌ها مدام از سوی معلم و مدیر به انجام تکالیف و کارهای مختلف ترغیب می‌شوند و برای اینکه بتوانند در هر کدام از این تکالیف موفق باشند نیازمند دو چیزند:

۱. توانایی و مهارت‌ها

۲. باور به آن توانایی و مهارت‌ها

اعتماد به نفس:

به صورت کلی اعتماد به نفس به این معنی است که دانش‌آموز به خود و توانایی‌هایش اعتماد داشته باشد و بداند که مهارت کافی برای پیشرفت درسی را دارد. یک دانش‌آموز اگر به توانایی‌های خود اعتماد نداشته باشد، ممکن است از قدم برداشتن در مسیر پیشرفت خودداری کند و آن گونه که باید با معلم و مدیر مدرسه هماهنگ نباشد.

هنگامی که دانش‌آموزان اعتماد به نفس کافی دارند، به کیفیت عمل، قضاوت و توانایی‌های خود اعتماد خواهند داشت. همین احساس اعتماد موجب می‌شود تا درهای بسیاری به روی آنها باز شود و دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا خلاقیت خود را در انجام تکالیف درسی ابراز کنند.

یکی از عوامل اساسی در موفقیت تحصیلی، بالا بودن سطح اعتماد به نفس در دانش‌آموزان است. میزان اعتماد به نفس دانش‌آموز بر اهداف آموزشی او تاثیر می‌گذارد و یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش اعتماد به نفس، مشارکت دادن دانش‌آموزان در چندین فعالیت مربوط به مقوله‌ی عزت نفس است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-

معلمان و حتی والدین باید فرصت‌های مناسبی برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای توسعه مهارت‌های جدید فراهم کنند. به عنوان مثال، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان کم‌سن‌تر برای لباس پوشیدن، بستن بند کفش یا خواندن یک کتاب جدید اهمیت دارد و به آنها در دستیابی به اعتماد به نفس کمک می‌کند.

اعتماد به نفس پایین یکی از مشکلات روانی بشر به خصوص در سنین نوجوانی و اوایل جوانی است. زیرا در بین گروه‌های مختلف سنی، اعتماد به نفس در دوره‌ی نوجوانی با توجه به تغییرات جسمی-روانی و شکل‌گیری شخصیت و بحران‌های مختلف مانند کسب هویت‌آسیب‌پذیرتر است. نبود اعتماد به نفس کافی می‌تواند مشکلات متعددی از جمله: درگیری‌های اجتماعی، افت تحصیلی، اقدام به تقلب، آمادگی جهت ابتال به بیماری‌های روانی به خصوص افسردگی و انواع اختلالات خودکشی، اضطراب و اعتیاد را به وجود آورد. (ویتین ۱۹۱۴، به نقل از میرزایی، ۱۳۸۹)

وقتی فرد اعتماد به نفس نداشته باشد احساس حقارت و در ماندگی کرده و در نتیجه امید و اطمینان خود را برای مقابله با مشکلات از دست می‌دهد. (گوردون، ۱۹۵۲؛ کوپر، ایزر و لویز، ۱۹۸۵؛ هارتاپ ۳، ۱۹۸۳، ۴، به نقل از شفیعی، ۱۳۹۶)

ریو (۱۳۸۷) بالا بردن عزت نفس هدف خوبی است، چرا که عزت نفس با شاد بودن همبستگی مثبت دارد او معتقد است مشکل تقویت کردن عزت نفس به عنوان یک مداخله‌ی انگیزشی این است که تقریباً هیچ یافته‌ای وجود ندارد که نشان دهد عزت نفس موجب چیزی می‌شود، بلکه عزت نفس را کل موفقیت‌ها و شکست‌ها بوجود می‌آورند. چیزی که باید بهبود یابد عزت نفس نیست، بلکه مهارت‌های ما برای پرداختن به دنیاست. مهارت‌های ما در پرداختن به دنیا موجب خواهند شد عزت نفس بالاتری را درک کنیم. عزت نفس نشان می‌دهد که زندگی چگونه می‌گذرد، اما نه به عنوان یک منبع انگیزشی که به افراد امکان دهد کاری کنند که زندگی خوب پیش برود. عزت نفس شبیه شادی است، سعی در شاد بودن باعث نمی‌شود که خیلی موفق شوید بلکه شادی پیامد خشنودی‌ها، پیروزی‌ها و روابط مثبت زندگی است. همین‌طور عزت نفس، حاصل عملکرد سازگارانه و ثمر بخش خود است. پیامد برآورده کردن آرزوها و هنجارهایی است که فرهنگ حکم کرده است (همان منبع).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-۷

افرادی که عزت نفس پائین دارند از سطح بسیار بالای اضطراب رنج می‌برند. مهمترین امتیاز عزت نفس بالا این است که از خود در برابر افسردگی و اضطراب محافظت میکند. قدرت سازگاری افراد در جامعه‌ی انسانی برابر نیست و این در حالی است که کنار آمدن با دیگران اولین تکلیفی است که در زندگی با آن رو به رو می‌شویم. سطح سازگاری اجتماعی ما، که بخشی از سبک زندگی ماست، بر روش برخورد ما با مشکلات زندگی تأثیر می‌گذارد. در یک محیط مشابه اجتماعی، برخی انسان‌ها توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می‌دهند و خیلی زود در دام انزوا و افسردگی یا عملکرد نامناسب (رفتار ضد اجتماعی، تخریبی و...) گرفتار میشوند. در مقابل، عده‌ای با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتاری سازگارانه و همراه با تحمل روی می‌آورند. آنان همواره به راه‌های مؤثر و مفید می‌اندیشند و به درستی می‌دانند که راهی برای حل مسئله وجود دارد. پژوهشگران، تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در تقویت عزت نفس، کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیتها و کنشهای هوش، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز و... مورد تأیید قرار داده‌اند (طارمیان و همکاران، ۱۳۷۸).

همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند آنها که عزت نفس پایین دارند، بیشتر تحت تأثیر ارتباطات قانع کننده قرار می‌گیرند و به عبارت دیگر تلقین پذیرترند. از طرف دیگر، تحقیقات بیانگر تأثیر تلقین بر عملکردها و رفتار هستند (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

عوامل تأثیر گذار بر عزت نفس

کوپراسمیت معتقد است زمینه و سوابق اجتماعی، خصوصیات والدین، خصوصیات آزمودنیها و حوادث و تجارب اولیه کودکی با میزان عزت نفس افراد رابطه دارد. کوپراسمیت خویشتن را عامل بسیار مهمی در ایجاد نوع رفتار میدانند و عقیده دارد: افرادی که خودپنداره مثبت دارند رفتارشان اجتماع پسندتر از افرادی است که خودپنداره منفی دارند. از یافته‌های کوپراسمیت چنین نتیجه‌گیری میشود که افراد با عزت نفس بالا به خود اعتماد و اطمینان لازم را دارند و این امر در قضاوتها و ابراز عقایدشان به خوبی مشهود است (اسلامی نسب، ۱۳۷۳) با توجه به ابعاد ارتباطی کودکان با محیط، عزت نفس در پنج حوزه ی: خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، بدنی (فردی) و کلی مشخص شده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-۷

مزلو در سلسله مراتب نیازها و در سطح سوم، احترام به خود یا عزت نفس را قرار میدهد که مشتمل بر تمایل به شایستگی، چیرگی، پیشرفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی است. زمانی که این نیازها ارضاء شود فرد احساس ارزشمندی، توانایی، قابلیت مثمرتر بودن و اطمینان میکند و چنانچه این نیازها برآورده نشود فرد احساس حقارت، درماندگی، ضعف و دلسردی و ناامیدی می کند

با اینکه بچه ها عزت نفس را در سراسر زندگی خود می سازند، از ۱۳ تا ۱۹ سالگی اغلب تغییرات زیادی در عزت نفس آنها تجربه می شود. چون عزت نفس می تواند به وسیله ی انتخاب هدف و رسیدن به آن تغییر کند و همچنین یادگیری مهارتهای تازه، کمک به دیگران، داشتن مسئولیت های جدید، آزادی ها، داشتن فکر مثبت، فعالیت جمعی و جزئی از یک تیم یا گروه شدن و امثال آن میتوانند در عزت نفس مؤثر باشند (محمد الفت، ۱۳۸۲)

. اغلب، کودکان از طریق ارتباط با اطرافیان، مهارتهای اجتماعی را بدون تلاش فرا می گیرند ولی کودکان کم توان ذهنی در این زمینه مشکلاتی دارند به همین دلیل اغلب این کودکان با عکس العمل های منفی از سوی بزرگسالان و کودکان دیگر رو به رو می شوند (پاولس و الیوت ۰۴۴۴)

تحقیقات نشان داده است، افرادی که دارای اعتماد به نفس بالا هستند خیلی موثرتر می آموزند، روابط سود بخش تری برقرار می کنند و بهتر می توانند از فرصت ها استفاده کنند و خودکفا باشند فرد متکی به نفس در مقایسه با افرادی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند دیدگاه روشن تری نسبت به مسیر زندگی خویش دارد و بنیادی استوار برای زندگی خود دارد (مشیری تفریسی ۱۳۸۸) بی تردید یکی از نیازهای اساسی مردم در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی نیاز به داشتن میزان وسیعی از اعتماد به نفس است. همه افراد صرف نظر از سن، زمینه فرهنگی، جهت نوع کاری که در زندگی دارند نیاز به اعتماد به نفس دارند، اعتماد به نفس افراد در همه سطوح زندگی اثر دارد. (اسلامی نسب، ۱۳۷۳ به نقل از پالهنگ، ۱۳۸۸). مهارتهای اجتماعی به منزله آن دسته از مهارت هایی است که به واسطه آنها افراد می توانند درگیر تعامل های بین فردی و فرآیند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می گذارند. (هارجی و دیکسون، ۲۰۰۴ به نقل از شفییعی، ۱۳۹۶)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸۰

تحقیقات مختلف روان شناسی حاکی از آن است که اعتماد به نفس با عوامل توانایی ریسک کردن، ، بی نیازی به تایید دیگران احترام به خود و دیگران ، تحمل شکست و ناکامی، پیشرفت تحصیلی، رشد اخلاقی ارتباط مستقیم دارد. همچنین اعتماد به نفس پایین با علائم افسردگی و اضطراب و مشکلات فردی و اجتماعی همراه است. هاگزو ، ۱۹۹۲ تورنبال (۱۹۵۴)

مازلو معتقد است، برای سلامت روانی خود به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی نیاز داریم. بنابراین برای برخورداری از اعتماد به نفس، انسان نیاز دارد که از احترام و شأن اجتماعی مطلوب و نگرش مثبت به خویشتن بهره مند باشد.

بسیاری از پژوهشگران از جمله ویچروسکی (۱۹۹۷) چیمنتی تری لیواس (۱۹۹۵) من اینو (۱۹۹۴)، (مالون (۱۹۹۴) وردین هاچ (۱۹۹۰)، اسماعیلی (۱۳۷۹) احمدی زاده (۱۳۷۴)، فتحی (۱۳۷۸) و یزدان مقدم (۱۳۷۷) بر تاثیر آموزش مهارتهای اجتماعی تکنیکهای مکالمه ای، روابط بین فردی، دوستیابی، کنترل خشم، حل مسئله و ابراز وجود در جهت افزایش رفتارهای موافق اجتماعی، کفایت شخصی، عزت نفس و اعتماد به نفس معتقد هستند.

پژوهشی توسط رخ فرد (۱۳۸۸) در راستای تعیین اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان پسر عقب ماندهی ذهنی مقطع دبیرستان شهر اصفهان صورت گرفت. نمونه مورد نظر در این پژوهش ۱۱۰ نفر (یک خوشه تصادفی از جامعه کل کشور) بود. در مرحله بعدی به شیوه تصادفی ساده ۴۰ نفر که بر اساس پرسشنامههای سازگاری اجتماعی و عزت نفس، کمترین نمره را گرفته بودند، انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (۲۰ نفر در گروه کنترل و ۲۰ نفر در گروه آزمایش). سپس گروه آزمایش در طی ۹ جلسه ۴۵ دقیقهای تحت آموزش مهارتهای زندگی قرار گرفتند. یافتههای به دست آمده مؤید اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانشآموزان میباشد.

مؤمنی (۱۳۸۹) در بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر وضعیت روانشناختی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری ریاضی، به این نتیجه رسید که آموزش مهارتهای زندگی باعث ارتقاء وضعیت برقراری ارتباط، عزت نفس، کفایت هیجانی و کفایت اجتماعی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری ریاضی شده است. پژوهش ها از موضع مازلو که اعلام میدارد افرادی که عزت نفس بالایی دارند از حرمت نفس و اعتماد به نفس بالایی بر خوردارند حمایت میکند. آنها در مقایسه با کسانی که عزت نفس پائینی دارند احساس



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-

میکنند شایسته تر و ثمر بخشتر هستند. افراد دارای عزت نفس بالا در موقعیت های متعدد بهتر عمل میکنند. بررسی دانشجویانی که به دنبال کار بودند معلوم کرد آنهایی که عزت نفس بالایی داشتند از دانشجویانی که عزت نفس پایینی داشتند پیشنهادات شغلی بیشتری دریافت کرده و کارفرمایان آنها را مطلوب تر ارزیابی کردند (شولتز، ۱۳۸۶. ترجمه سیدمحمدی).

همچنین پژوهشگرانی مانند گلدستین، ۲۰۰۲، (کیمبرلی کازمارک راجرز ۲۰۰۲) (تافریت، کاسینور ۱۹۹۸)، (تواتیز ۱۹۹۴) و هارپر (۱۹۹۴) (آموزشهایی از قبیل همکاری در گروه، توضیح دادن، گوش دادن از طریق فنون الگو سازی، مربیگری، ایفای نقش را در کاهش یا حذف، رفتارهایی از قبیل پرخاشگری، افسردگی، هیجان پذیری در کودکان و نوجوانان با اختلالات رفتاری و کمبود توجه موثر دانستند

نشانه های اعتماد به نفس پایین

فرد خود را حقیر و بی ارزش می داند، از انجام کارهای جدید اجتناب می کند، آرزو دارد که فرد دیگری باشد، تصمیم گیری برایش دشوار است، به آینده امیدوار نیست، به افراد کوچک تر از خود تمایل به زورگویی دارد، در برابر همسالانش احساس ضعف می کند، تحت سلطه همسالن خود است، درباره خودش اطلاعات کمی به دیگران می دهد، گوشه گیر است و در مهمانی ها و مجالس شرکت نمی کند، درباره همسالنش به ویژه کسانی که از او برتر هستند، بدگویی می کند. در رویایی با شرایط جدید مضطرب می شود، در مدرسه و کلاس درس، کم حرف می زند، نیاز دارد که به او توجه کنند، از شکست می ترسد، در دوست یابی و حفظ دوستانش مشکل دارد، نیاز شدیدی به تشویق و جلب توجه دیگران دارد، هر چه فرد نشانه های بیشتری داشته باشد و شدت این نشانه ها بیشتر باشد، اعتماد به نفس او پایین تر است. اعتماد به نفس به فرد کمک میکند تا نیروی درونی خود را به خوبی شناخته و از آنها در جهت شکوفایی استعدادها و بهبود زندگی خود بهره ببرد و فردی که اعتماد به نفس دارد در مقابله با مشکلات خود را نمیبازد و استقامت و پشتکار فراوانی از خود نشان می دهد. او در شرایط دشوار همواره خود را آماده نشان می دهد. و همواره دارای این تصور است که بهتر از هر کسی از عهده کارها بر می آید



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

-۷۷۸۶۲۹۸۰-ISSN

آموزش مهارت های اجتماعی توسط والدین

-یادگیری تفاوت ها:

اولین معلم کودک برای مهارت های اجتماعی والدین و مراقبین او هستند. بخشی از اجتماعی بودن به درک تفاوت ها بین انسان ها برمی گردد و عدم آگاهی کودکان از این تفاوت ها باعث می شود کودکان واکنش های نابجایی داشته باشند و یا در پاسخ دهی سردرگم شوند. قبل از اینکه بخواهیم به سوالات کودکان پاسخ بدهیم بهتر است در مورد تفاوت ها و اختلاف نظرهایی که بین انسان ها وجود دارد با او صحبت کنیم. برای مثال تفاوت در مورد علائق، اینکه ممکن کودک شما کیک دوست داشته باشد و دوستش دوست نداشته باشد، ولی این به معنی این نیست که کیک دوست داشتنی نیست! یا ممکن است کودک شما چشمات قهوه ای داشته باشد و چشمان دوستش سبز باشد. همه آدمها با وجود این تفاوت ها کنارهمدیگر زندگی میکنند و همدیگر رو دوست دارند. حواسمان باشد که گاهی با رفتارمان مثل توجه به کودکان زیباتر نسبت به کودکان دیگر به کودکانمان در مورد ارزشها پیام اشتباه ندهیم. برای کودکان کوچکتر میتوانید از قصه برای بیان تفاوت ها استفاده کنید.

نقش کنترل رفتار شخصی بر اعتماد به نفس در کودکان:

به یاد داشته باشید که مهم نیست فرزندان چند ساله باشند، آنها فقط برای مدت کوتاهی در این سن هستند و بعدها با آنچه امروز از شما یاد می گیرند زندگی خواهند کرد.

خشم و غضبها می گذرد، خیس کردن رختخواب، پشت سرهم حرف زدن و سال های نوجوانی عاشق شدن، همه می گذرند تا می توانید از فرصت های موجود برای آموزش مهارت های اجتماعی و درک بهتر زندگی استفاده کنید

و همزمان سعی کنید خودتان هم از هر مرحله ای لذت ببرید و به جای تمرکز کردن روی بدی ها و سختی های هر مسئله، به جنبه گذرا بودن و مثبت آن نگاه کنید. زمانی که خسته هستید، یک قدم به عقب برگردید و قبل از حسابرسی به فرزندان و اعتماد به نفس در کودکان، خودتان را آرام کنید آنها به شما نگاه می کنند و کنترل خشم و مواجهه با سختی ها را یاد می گیرند.

درست نیست که بیش از حد عصبانی یا ناراحت باشید زیرا ممکن است کاری انجام دهید که بعد از آن پشیمان شوید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-

آرام باشید، و اجازه دهید لحظه‌ای زمان بگذرد تا دوباره بتوانید دوباره وضعیت را ارزیابی کنید. معلم بودن آن هم به صورت شبانه‌روزی کار آسانی نیست، اما شما مسئولیت والد بودن را به عهده گرفته‌اید.

ارتباط محترمانه با کودک برای اعتماد به نفس در کودکان:

نحوه‌ی ارتباط شما با کودک بعدها به نحوه‌ی ارتباط کودک با جهان اطرافش تبدیل می‌شود.

نکاتی که در این زمینه برای بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان می‌توانید به آن توجه کنید شامل:

- همیشه به کارها و صحبت‌های خود نسبت به فرزندتان دقت کافی داشته باشید تا فرزندتان نیز به همان نسبت محترمانه و با ادب رفتار کند.
- هرگز صحبت کودک را قطع نکنید. به او بگویید که احساساتش را درک می‌کنید.
- برای جواب دادن به سوالاتشان وقت بگذارید. سوالات کودک برداشت او از دنیای خارج و احساساتش است که با بروز آنها سعی در برطرف کردن ابهامات خود دارد، پاسخ‌دهی به سوالات کودک پیش زمینه‌ای برای انعطاف‌پذیری او می‌باشد. و به خاطر داشته باشید اگر فرزندتان احساس کند که سؤال‌هایش احمقانه و خسته‌کننده به نظر می‌رسد، از مطرح کردن آنها منصرف می‌شود.
- قوانین آرام و مشخص در مورد غذا خوردن یا دست شستن پیش از غذا داشته باشید تا کودکان با نظم و قوانین موجود در زندگی اجتماعی آشنا شوند و در مقابل فرزندتان برای فرار از قوانین حاکم بر خانه کوتاه نیایید.
- تغییرپذیر باشید، اگر شما در رفتارتان تجدید نظر کنید، فرزندتان نیز درست مثل شما سعی می‌کند هنگام رویارویی با مشکلات زندگی از روش‌های متفاوتی استفاده کند تا بتواند بر آنها پیروز شود.
- به کودکان اجازه دهید که در برطرف کردن مشکلاتشان، تصمیم‌گیرنده باشند. اگر بین کودک شما و کودکی دیگر مشکلی پیش آمد برای حل آن عجله نکنید اجازه دهید کودک با تجربه راه‌های خود را حل مشکل را کند.

کودکتان مهارت‌های اجتماعی را یاد نخواهد گرفت و اعتماد به نفس در کودکان بالا نمی‌رود اگر با محیط واقعی تعامل نداشته باشد.



ارتباط در بخش‌های مختلف شامل:

- ارتباط با هم‌سالان
- ارتباط با بزرگترها
- ارتباط با محیط

کودک شما نیاز دارد مرتب با هر سه گروه در تماس باشد تا بتواند مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود دهد و اعتماد به نفس در کودکان بالا رود و این وظیفه‌ی والدین است که شرایط این مواجهه شدن را ایجاد کنند.

کودک در تجارب روزمره‌ی خود با برخی مفاهیم اجتماعی مثل تشکر کردن، اعتراض کردن، درخواست کردن و ... آشنا می‌شود و حتی اگر آن را مستقیم تجربه نکند، به خوبی آن را مشاهده می‌کند.

استقلال داشتن برای مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس در کودکان:

یکی از مهم‌ترین راه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس در کودکان وابسته نبودن و استقلال داشتن کودک است

این موضوع را می‌توانید از مسائل ساده‌ی روزمره مانند دادن پول به راننده آژانس، سلام کردن هنگام ورود به مکانی جدید، گرفتن خرید از فروشنده، دادن کارت بانکی به فروشنده، گرفتن بقیه‌ی پول، پذیرایی از مهمان‌ها و ... شروع کنید.

به تدریج که کودکان آمادگی لازم را کسب کرد وارد مرحله‌ی بعدی شوید و استقلال او را برای انتخاب دوست، لباس یا ... محترم

بشمارید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-

مطالعات نشان داده که بچه‌هایی که در دوران کودکی خود بر مشکلاتشان پیروز می‌شوند کسانی هستند که خود را به راستی باور کرده اند و این باور پذیری از طریق استقلال داشتن ممکن می‌شود.

بدون شناخت و بیان احساسات خود و دیگران امکان وجود ارتباطات اجتماعی و کسب مهارت اجتماعی ممکن نیست. وقتی کودکان متوجه می‌شوند که والدینشان از بودن با آنها لذت می‌برند، احساس عشق و علاقه زیادی می‌کنند، و این احساس مکمل و لازمه اعتماد به نفس آنهاست. بیان احساسات یکی از خصیصه‌های خوب انسانی است که رابطه‌ها را عمیق می‌سازد.

والدین با بیان احساسات خود به دیگری اجازه می‌دهند که به آنها نزدیک شوند و این اساس روابط اجتماعی را تشکیل می‌دهد. کودک شما باید بتواند بدون آنکه احساس کند کسی او را سرزنش می‌کند، افکار و احساساتش را آزادانه بیان کند و یاد بگیرد در مقابل احساسات دیگران واکنش مناسب را نشان بدهد.

داشتن احساس مثبت نسبت به خود:

مادرانی که مدام کودکشان را طرد کرده و به نیازهای او اهمیتی نشان نمی‌دهند عشق خود را نثارش نمی‌کنند، کودک را به این باور می‌رسانند که نه تنها مادر برایش ارزشی قائل نیست بلکه به این نتیجه می‌رسد که فرد ارزشمندی نیست و توسط هیچ‌کس قابل خواستن نباید باشد

و تمام تلاش فرد در طول زندگی صرف اثبات ارزشمندی خودش خواهد شد، این کودک در آینده نمی‌تواند روابط اجتماعی قوی و درستی داشته باشد.

بهبود رشد اجتماعی کودک باعث بهبود رفتار کودک و آرامش خانواده به طور کلی می‌شود. وقتی رفتارهای مادران و فرزندان آنها در حین بازی کردن هماهنگ هستند و به کنش‌های و واکنش‌های کودک با رفتار متناسب پاسخ داده می‌شود، فعالیت فیزیولوژیک کودک



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

-۷۷۸۶۲۹۸۰ ISSN

با تغییرات فیزیولوژیک در مادران هم‌هنگ می‌شود. تعاملات مثبت با انتقال و دریافت پیام‌ها می‌تواند رشد اجتماعی-هیجانی کودک را ارتقا دهد.

در یک مطالعه این هم‌هنگی فیزیولوژیک با ارزیابی پاسخ‌های پاراسمپاتیک از طریق اندازه‌گیری respiratory sinus arrhythmia (RSA) انجام شد. هم‌هنگی در سطح رفتارها مانند لبخند و خنده، آغاز تعامل به صورت برگشتی، و واکنش به رفتارهای یکدیگر هم‌هنگی بیشتر فیزیولوژیک را همراه دارد.

بازی با کودکان فرصت مناسبی برای تقویت سلامت اجتماعی هیجانی کودک و شکل‌گیری مثبت رشد مغز اوست.

برخورد صحیح با اشتباهات کودک:

فرزند خود را در جمع تصحیح، تنبیه، یا تحقیر نکنید...

اگر احساس می‌کنید نیاز است جلوی رفتار اشتباه او را در همان لحظه بگیرید او را به محیطی خلوت ببرید که تنها او و شما حضور دارید.

کودکی که جلوی دیگران خُرد می‌شود یا به شدت خجالتی می‌شود، و یا بر عکس دست به لجبازی می‌زند تا ثابت کند "من وجود دارم

، من هستم" در هر دو صورت حرمت نفس کودک از بین خواهد رفت.

دسته اول مهر طلب و دسته دوم برتری جو خواهند شد.

اگر کودک‌تان رفتار اشتباهی دارد به روش‌های دیگری که می‌توانید انجام دهید فکر کنید، اگر بعضی اوقات شما چیزی می‌گویید یا کاری

را بدون دلیل برای مدت‌ها انجام می‌دهید و نتیجه‌ای نمی‌گیرید، کمی تأمل کرده و به روش‌های دیگری که می‌توانید انجام دهید فکر

کنید،

بدون هیچ درگیری و کشمکشی به نتیجه مطلوب و دلخواه خواهید رسید.



بالا بردن تحمل کودک:

تاب آوری یکی از مهمترین مهارت هایی است که امروزه باید در خود و کودکانمان پرورش دهیم.

این مهارت لازمه نوآوری است و به ما و کودکانمان کمک می کند تا در بدترین رخ دادها، چالش ها، و شکست ها جنبه های مثبت را ببینیم.

افراد با تاب آوری بالا آرامش خود را حین فشار حفظ می کنند، کارایی خود را حفظ می کنند،

و همچنین تعادل بین محیط کار و زندگی فردی را به طور موثر حفظ می کنند و یکی از الزامات مهارت های اجتماعی تاب آوری و نحوه ی

برخورد با مخالفت ها و اعتراضات شخص مقابل است.

گاه در پروسه ی ارتباط اجتماعی به دلایلی خواسته ی کودک به تعویق می افتد و کودک باید صبوری لازم را برای رسیدن به خواسته اش

داشته باشد.

یادگیری قوانین اجتماعی برای بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان:

کودک شما باید بیاموزد هر مکانی قوانین خودش را دارد رعایت قوانین گروهی و جمعی یکی از اصول مهارت های اجتماعی است،

شاید کودک شما در خانه بتواند اتاقش را نامرتب نگاه دارد ولی این کار در مهد کودک یا مدرسه همخوانی ندارد... کودک شما باید بیاموزد

اگر کسی قوانین جمعی را رعایت نکرد نحوه ی برخورد صحیح با او چگونه باید باشد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-

آموزش مهارت های اجتماعی توسط معلم

امروزه فلسفه تعلیم و تربیت براساس پرورش تمامی ابعاد پرورش شخصیت فرد استوار است. بدین معنی که برای پرورش تمامی ابعاد شخصیت و تحویل انسانی سالم، خلاق، رشد یافته از نظر اجتماعی و مفید به حال جامعه، لازم است که به موازات توسعه قوای فکری به پرورش قوای جسمانی، عاطفی، و اجتماعی انسانها نیز توجه شود. اگر آموزش و پرورش را عاملی موثر در آماده سازی افراد برای زندگی در جامعه قلمداد کنیم، یکی از مهمترین وظایف آن فراهم آوردن زمینه آموزش و پرورش و رشد مهارتهای اجتماعی است.

در مدارس نیز عوامل گوناگونی در پرورش مهارتهای اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارند، یکی از مهم ترین عوامل مرتبط با مدرسه جو اجتماعی مدرسه است. بسیاری از صاحب نظران ویژگی های مدرسه، بویژه جو مدرسه را از عوامل موثر و اثر بخش در مدرسه و رشد ابعاد شخصیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان قلمداد می کنند. اگر کلاس درس را یک گروه اجتماعی کوچک فرض کنیم که اعضای آن از یک رهبر و چندین پیرو تشکیل شده است. آن گاه ساعاتی که این اعضا در کنار یکدیگر سپری می کنند، تنها به ردوبدل مطالب درسی محدود نمی گردد. هر نوع پیامی که معلم، حین تدریس به دانش آموزان منتقل می نماید، می تواند بر رفتار، نگرش، انگیزش و باور دانش آموزان تاثیر بگذارد.

کلاس درس، محیط و بستری خاص برای ساخت اعتماد به نفس در دانش آموزان است. معلمی که خود از اعتماد به نفس، عشق و علاقه به تدریس برخوردار است، بی شک با معلمی که با بی میلی در انتظار پایان ساعت کلاس است، عمیقاً تأثیرات متفاوتی بر دانش آموزان خواهند داشت. هر حرکت ساده معلم؛ به خصوص در دوره ابتدایی می تواند در کاهش یا افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان نقش داشته باشد. میزان توجه به دانش آموزان، نوع برخورد نسبت عملکرد آنان، حتی لبخند یا نگاه گرم به یک دانش آموز، همه و همه در شکل گیری اعتماد به نفس آنان می توانند تأثیر داشته باشند.

زبان بدن شما در انتقال اعتماد به نفس به دانش آموزان بسیار نقش دارد. ظاهر و بیان شما باید مملو از اعتماد به نفس باشد. یک معلم خوب باید همواره باصلاحت و رسا سخن بگوید. با دانش آموزان ارتباط چشمی برقرار کند و محکم و با اعتماد در مقابل کلاس بایستد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸۰

هرچند که تعیین محدودیت و چهارچوب در کلاس برای حفظ نظم اهمیت دارد. اما به همان اندازه، داشتن رابطه دستانه با دانش‌آموزان مهم است.

جو اجتماعی به عنوان کیفیات و خصوصیات مدرسه تعریف می‌شود که نگرش‌ها، رفتار و عملکرد افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد به تعبیر دیگر جو حاصل روابط و کنش‌های متقابل میان گروه‌های درونی مدرسه یعنی فراگیران، معلمان، مدیر و سایر کارکنان است به اعتقاد صاحب نظران مدیر مدرسه احتمالاً مهم‌ترین شخص در ایجاد جو مطلوب در مدرسه و تحکیم آن است. به علاوه معلمان نیز به عنوان مدیران کلاس در تعیین جو کلاسی نقش دارند و بر رفتار دانش‌آموزان تاثیر بسیاری می‌گذارند.

معلم برای مدیریت کلاس اختیارات رسمی و قانونی دارد او انتظارات و اهداف کلاسی را مشخص می‌کند و حدود آزادی و عمل دانش‌آموزان و میزان مشارکت آنان در برنامه‌های کلاسی را تعیین می‌کند. با وجود آنکه جو کلاسی تا حدی تابعی از جو عمومی مدرسه است اما هر کلاس درسی جو مشخص و خاص خود را دارد.

یک معلم چه آگاه باشد و چه آگاه نباشد در اثر عملکرد خاص خود بویژه نحوه تعامل با فراگیران، یا حتی در اثر استفاده از روش‌های تدریس، علاوه بر انتقال اطلاعات به صورت مستقیم یا غیر مستقیم در تربیت فرهنگی و پرورش مهارت‌های اجتماعی مخاطبان خود نقش دارد در این راستا به نظر می‌رسد آنچه برای فراگیران مهم و با ارزش تلقی می‌شود گذشته از ضبط و کسب اطلاعات، پرورش مهارت‌های اجتماعی آنها باشد.

پیشنهاد به معلم‌ها برای تقویت مهارت‌های اجتماعی

-تعریف مهارت: اولین کاری که یک معلم باید قبل از آموزش یک مهارت به دانش‌آموزان انجام دهد این است که تعریف و علت اهمیت این مهارت را به طور کامل برای آن‌ها توضیح دهد. معلمان می‌توانند برای توصیف اهمیت یادگیری یک مهارت از عکس، فیلم، داستان و یا یک نمایش عروسکی استفاده کنند

۲- الگوسازی مهارت: در این مرحله معلم مهارت مورد نظر را به چند جزء ساده تقسیم کرده سپس از دانش‌آموزان برای توضیح هر بخش کمک می‌گیرد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-

۳- تقلید و تمرین: بعد از آموزش مهارت، باید آن را در کلاس تمرین کرد. همچنین برای آن که یادگیری این توانایی با موفقیت بیشتری انجام گیرد، معلم از شاگردانش می‌خواهد به خوبی و با دقت بالا به اجرای او نگاه کنند، آن را به خاطر بسپارند و سپس تقلید کنند.

۴- بازخورد: معلم باید در این مرحله از شاگردانش بخواهد حین تمرین مهارت از خود فیلم بگیرند یا تمرین‌ها را در خانه و در حضور والدین انجام دهند. بازخورد این تمرین‌ها تأثیر زیادی در موفقیت دانش‌آموزان دارد.

۵- ایجاد فرصت: در این مرحله معلم باید فرصتی برای شاگردانش فراهم کند تا بتوانند از مهارت مورد نظر استفاده کنند. همچنین برای یادگیری بیشتر، بهتر است با توجه به مهارتی که آموزش داده می‌شود فعالیت‌های گروهی در کلاس ترتیب داده شود تا دانش‌آموزان کارایی مهارت را بهتر درک کنند.

۶- تقویت متناوب: معلم باید پاداشی برای دانش‌آموزانی که این تمرینات را انجام می‌دهند در نظر بگیرد. این کار به تقویت مهارت اجتماعی آن‌ها کمک می‌کند.

۷- ذهنیت ثابت را از خود و دانش‌آموزانتان دور کنید و به ذهنیت رشد رو بیاورید. دانش‌آموزان را با شکست‌ها و ضعف‌هایشان تعریف نکنید و هر اشتباه و شکستی را اجتناب‌ناپذیر و مقدمه‌ای برای پیروزی بدانید. در این مسیر دست از تشویق دانش‌آموزان بر ندارید، با آنها رابطه‌ای صمیمانه و سازنده برقرار کنید و هرگز آنها را با یکدیگر مقایسه نکنید.

نتیجه‌گیری:

برخی تصور می‌کنند که اعتماد به نفس یک امر ذاتی است و به تفاوت‌های فردی مربوط می‌شود. اما خوشبختانه، اعتماد به نفس یک مفهوم ثابت و غیرقابل تغییر نیست. روان‌شناسان با ارائه راهکارهای مختلف، چگونگی افزایش اعتماد به نفس را نشان داده‌اند. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان از نقش پررنگ والدین، مربیان و معلمان کودکان و نوجوانان در افزایش یا کاهش سطح اعتماد به نفس در آنها دارد. اعتماد به نفس، امری ذاتی نیست. مسائل محیطی، تجربیات زندگی و به‌ویژه نوع رفتار افراد مهم، مانند والدین و معلم در شکل‌گیری اعتماد به نفس دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار هستند. با به‌کارگیری راهکارهای توصیه‌شده توسط روان‌شناسان، می‌توان اعتماد به نفس را به‌درستی در دانش‌آموزان نهادینه ساخته و آنان را در مسیر درس و تحصیل به سلاح سرسختی، مقاومت و انگیزه مجهز نمود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-

در نهایت توقعات واقع بینانه ی والدین و معلمان در کنار افزایش خودکنترلی و تادیب نفس در دانش آموزان، می تواند مهارت های فردی، اهداف و چشم انداز آنها را گسترش داده و سطح اعتماد به نفس آنها را به حد کافی برساند.

هر چقدر دانش آموز توانمندتر باشد و توانایی ابراز آن را داشته باشد، قوی تر می تواند در اجتماع ظاهر شود. بدون شک آموزش مهارت های اجتماعی به دانش آموزان و تقویت روابط اجتماعی کودکان به آنها کمک می کند تا نه تنها در برقراری روابط دوستانه با دیگران موفق باشند بلکه به واسطه ی همین روابط اجتماعی، فرصت های شغلی بهتری در آینده داشته باشند. بنابراین والدین و معلم، موظف هستند تا نسبت به تقویت روابط اجتماعی دانش آموزان و یادگیری روابط اجتماعی آنها حساس باشند.

هر مهارتی علاوه بر اینکه راهی برای بیان درونیات کودک است، به بالا بردن اعتماد به نفس در دانش آموزان و مهارت های اجتماعی آنها کمک خواهد کرد. بسیاری از محققان جامعه شناسان و علوم اجتماعی معتقدند مدرسه به عنوان یک نهاد اجتماعی عامل مهمی در رشد اجتماعی دانش آموزان محسوب می شود. آنها بر این باورند اگر جو سازمانی مطلوب در مدرسه حاکم باشد و مهارت های اجتماعی به صورت هدفمند، روش مند و بر اساس ویژگی ها و خصوصیات دوران رشد در مدارس به دانش آموزان به صورت رسمی و غیر رسمی آموزش داده شود، زمینه و بستر مناسب برای کسب مهارت های اجتماعی دانش آموزان فراهم می شود.

منابع

- موسی پور، علیمراد (۱۳۸۶). بررسی راهکارهای ارتقاء مهارت های اجتماعی دانش آموزان در مقابله با آسیب های اجتماعی. کمیته پژوهشی آموزش و پرورش ناحیه ۳ تبریز
- به پژوه، احمد؛ خانجانی، مهدی؛ حیدری، محمود و شکوهی یکتا، محسن (۱۳۸۶). (بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان پسر نابینا. نقل از: پژوهش در سلامت روان شناختی، دانشگاه تربیت معلم تهران - قطب علمی روان شناسی استرس، دوره اول، شماره سوم، پاییز (۱۳۸۶)).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-۷

- جعفری پيله رود، رقيه (۱۳۸۵) بررسی رابطه عزت نفس با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل. پایاننامه کارشناسی روانشناسی بالینی
- حسینی، نرگس و دیگران زیر نظر حسن پاشا شریفی (۱۳۸۷). پرسشنامه های پژوهشی در زمینه روانشناسی، مشاوره، علوم تربیتی و جامعه شناسی. تهران: انتشارات سخن. خالصی، عباس و علیخانی، سیامک (۱۳۸۲). (مدرسه مروج سلامت. تهران: وزارت آموزش و پرورش
- رخ فرد، مسلم (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان پسر عقبمانده ذهنی مقطع دبیرستان شهر اصفهان. پایاننامه کارشناسی ارشد روانشناسی، گرایش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی اصفهان
- محمدی، منوچهر؛ شقاقی، فرهاد؛ زارع، حسین (۱۳۸۹) نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش آموزان. مجله پیک‌نور؛ (۱) ۸، ۶۶-۸۳
- بارون، رابرت؛ بیرون، دان؛ برنسکامب، نایلا (۱۳۸۷). روان‌شناسی اجتماعی. (ترجمه یوسف کریمی). تهران: انتشارات روان. (سال انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۶).
- بحر، نادره. (۱۳۸۹). تاثیر آموزش جرات ورزی به روش مشاوره گروهی بر عزت نفس دانش آموزان دختر، پیک نور، ۸(۱)، ۱۳۷-۱۲۴.
- برخوردار، حمید؛ رفاهی، ژاله؛ فرحبخش، کیومرث (۱۳۸۸) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. مجله رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۲ (۵)، ۱۳۱-۱۴۴.
- بهرامی، فرحناز؛ سودانی، منصور؛ مهربانی‌زاده‌هنرمند، مهناز (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی گشتالت درمانی بر عزت نفس، افسردگی و احساس تنهایی زنان مطلقه افسرده. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۸ (۱)، ۱۴۵-۱۲۹.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۰۷۷۸۶۲۹۸-۷

- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴) رابطه میان عزت نفس، انگیزه پیشرفت، و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان های تهران. مطالعات روان شناختی، ۱(۴-۵)، ۱۴۴-۱۳۱.
- ترکاشوند، رؤیا؛ کرمانشاهی، سیما؛ آزادفلاح، پرویز. (۱۳۹۰) تأثیر گروه‌درمانی آموزشی بر میزان عزت نفس دختران نوجوان. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان (طیب شرق)، (۳) ۱۳، ۳۴-۳۰.
- توننده‌جانی، حسن؛ صدیقی، کاظم؛ نجات، حمید؛ کمال‌پور، نسرين. (۱۳۸۶) اثربخشی نسبی آموزش‌های شناختی- رفتاری عزت نفس بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی- برنامه‌ریزی درسی)، (۱۶) ۲۱، ۴۱-۵۶.
- اسلامی نسب، ع (۱۳۷۴). (روان شناسی اعتماد به نفس. تهران: انتشارات مهرداد . افروز، غلامعلی (۱۳۷۹). (مقدمه ای بر روان شناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی).
- احمدزاده، اسماعیل (۱۳۷۴). (بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر عزت نفس. رساله کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی
- اسماعیلی، محمد (۱۳۸۰). (بررسی اثر آموزش درس مهارت‌های زندگی در تعامل زندگی در تعامل با شیوه های فرزندپروری بر عزت نفس دانش آموزان اردبیل رساله کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم