



مهارت های مدیریت استرس در دانش آموزان

ستار دهقانی^۱، توحید نوروزی^۲، زهرا محبی^۳، زهرا ولیلو قزلباش^۴

۱- کارشناسی زبان و ادبیات فارسی

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی

۳- کارشناسی آموزش ابتدایی

۴- کارشناسی علوم تربیتی

چکیده :

شاید برای اغلب والدین و بزرگ ترها، پذیرش این مسئله که استرس در نوجوانان می تواند به اندازه آن ها یا حتی بیشتر از آن ها باشد، دشوار است و همین امر سبب شده که نوجوانان اغلب احساس تنهایی و دوری از والدین داشته باشند. زیرا بر این باورند که هیچ کس حقیقتاً آنها را درک نمی کند و نمی داند که چگونه با او رفتار کند! اگر فرزند نوجوانی در خانه دارید، حتماً برای شما هم پیش آمده که بارها و بارها فرزند خود را در حال گریه و یا بی تابی برای موضوعات مختلفی چون امتحان فردا، یک جر و بحث ساده با دوستان و یا اختلافاتی در محیط خانه، مشاهده کنید. بسیاری از والدین در این شرایط مستاصل و درمانده می شوند و نمی دانند که چگونه باید با فرزند خود کمک کنند. برخی عصبانی می شوند و رفتار او را غیر قابل تحمل می دانند. برخی دیگر نیز به دلیل غیر عادی پنداشتن اینگونه رفتارها، نگران شرایط روحی و روانی او می شوند. انسان در زندگی روزمره خود با استرس ها و فشار های متعدد ی روبرو است. نوجوانی زمان کشف یا آگاهی از ارزشهای فرهنگی و معنوی دوران تضادها و تعارضها، تخیل و رویاها و سن مشکلات و مسائل اوست. استرس های نوجوانی گستره ای از وقایع روزمره ای همچون، انجام ندادن تکالیف مدرسه، نداشتن آمادگی کافی برای امتحان، گم کردن وسایل و اختلاف با دوست همکلاسی تا وقایع عمده ای همچون طلاق والدین، اعتیاد یکی از والدین، بیماری یا مرگ یکی از اعضای خانواده را دارد.

کلمات کلیدی: استرس، مدرسه، نوجوانان، تعارض، امتحان، مشکلات



مقدمه:

دوران نوجوانی که از آن به نام دوره بحران طوفان و استرس تا دوره زایش دوباره یاد کرده اند یکی از حوادث پراسترس زندگی هر فردی است. نوجوان در این دوره از طرفی با گذر از دوره کودکی به بزرگسالی با تغییرات وسیع جسمانی و رشد شناختی مواجه بوده و از طرف دیگر با مسائلی همچون رشد هویت، دستیابی به استقلال از خانواده در عین حفظ ارتباط با آن، پذیرفتن نقش‌های اجتماعی در ارتباط با گروه همسالان و تصمیم‌گیری درباره آینده و شغل روبرو است.

به اعتقاد هولمز [۱] و راهه [۲] (۱۹۶۷) هر حادثه‌ای که نیاز به سازگاری قابل ملاحظه‌ای در زندگی فرد داشته باشد ممکن است استرس‌زا باشد. آنچه که این موضوع را با اهمیت تر جلوه می‌کند، شیوه کنار آمدن با این استرس‌زا هاست. برخی افراد به هنگام وقوع مشکل تمام نیرو و اندیشه خود را در جهت حل مشکل بسیج می‌نمایند و برخی بر عکس به عوارض و پیامدهای مشکل می‌پردازند به گونه‌ای که تنها سعی می‌کنند از پیامدهای هیجانی آن بکاهند، در حالیکه مشکل همچنان به قوت خود حل نشده باقی است. در هر صورت، استرس بر این دو دسته افراد آثار متفاوتی برجای می‌گذارد. دسته اول افرادی سازگارتر کم استرس تر و خوش بین ترند چون به مشکل به عنوان موضوعی حل شدنی می‌نگرند و دسته دوم رنجورتر مضطرب تر، افسرده تر و بدبین ترند چرا که استرس‌ها را همچون کوهی که سایه خود را بر زندگی آنها گسترانیده، می‌بینند. در این میان نوجوانان با دلمشغولی‌هایی همچون تکلیف مدرسه، سازگاری با گروه همسالان، برآورده کردن تقاضاهای والدین، انتخاب رشته تحصیلی و آمادگی برای کنکور دانشگاه و اندیشیدن به آینده تحصیلی و شغلی مواجهند که هر یک به نوبه خود فشار روانی عدیده‌ای را به زندگی‌شان تحمیل می‌کند. در این میان آنچه که اهمیت و ضرورتش را نمایان می‌سازد قدرتمند کردن نوجوانان به شیوه‌ها و راهکارهایی صحیح در جهت کنار آمدن با این استرس‌زاهاست، تا بتوانند از این مراحل با حفظ سازگاری و سلامت روان عبور کرده و با مشکلات به عنوان پدیده‌هایی حل شدنی مواجه شوند، نه آنکه از آنها اجتناب کنند.



نوجوانی دوره ای بین کودکی و بزرگسالی است که او را با زنجیره ای از موانع تحولی و چالش های عدیده ای روبرو می سازد. درابتدا تکالیف طبیعی همچون تحول هویت و دستیابی به استقلال و سازگاری با همسالان وجود دارد. مرحله دوم گذر از کودکی به بزرگسالی است که با تغییرات فیزیولوژیکی در بدن و تحول شناختی مشخص می شود. این مرحله زمانی است که فرد نیازمند انجام نقش های اجتماعی در رابطه با همسالان و افرادی از جنس مخالف، انجام تکالیف مدرسه و تصمیم گیریهای در رابطه با شغل می باشد (فرایدنبرگ [۳]، ۱۹۹۷). از آنجا که تغییرات و وجود تکالیف متفاوت نوجوان رادر معرض استرس عدیده ای قرار می دهد، لزوم واهمیت سازگاری و کنار آمدن با این استرس ها در این دوره نمایان می گردد. با توجه به این مقدمه اندکی به راهبردها و مهارتهای کنار آیی می پردازیم. کنار آمدن، متشکل از پاسخهایی (افکار، احساسات و اعمالی) است که فرد در برخورد با موقعیت های مشکل داری که درزندگی روزمره و در شرایط خاص با آنها مواجه می شود، بکار می گیرد. گاهی اوقات مشکلات حل می شوند و گاه در تلاش فردی برای برخورد با محیط مورد اغماض قرار می گیرند (فرایدنبرگ، ۱۹۹۷).

لازاروس [۴] (۱۹۸۴) کنار آمدن را شامل کوششهایی به منظور سازگاری و انطباق با شرایط استرس آور در تلاش در جهت کاهش پیامدهای منفی ناشی از منبع استرس می داند.

در زمینه کنار آمدن با استرس [۵]، دو شیوه اصلی کنار آیی وجود دارد. شیوه اول روش متمرکز بر مسئله است یعنی فرد به استرس به عنوان موضوعی حل شدنی و هدف اصلی می نگرد و شیوه دوم روش متمرکز بر هیجان است. یعنی فرد مشکل را حل نمی کند بل سعی در کاهش پیامدهای هیجانی مشکل دارد. شماری از محققین، افرادی را که بوسیله کاهش دادن یا اجتناب کردن با استرس کنار آمده اند را با افرادی که از راهکارهای بیشتر مقابله ای و یا هوشیارانه نظیر جمع آوری اطلاعات و اقدام به عمل استفاده نموده اند، مقایسه کردند (هولاهان [۶] و موس [۷]، ۱۹۸۷). در مجموع تحقیقات نشان می دهد که



شیوه مقابله نسبت به اجتناب راهکار موفق تری است. افرادی که مستقیماً با مشکل مواجه می‌شوند نه تنها با احتمال بیشتری آن را حل می‌کنند بلکه برای تحت کنترل درآوردن استرس در آینده بهتر آماده می‌شوند. در واقع برخی پژوهشها معتقدند، اجتناب مزمن از مشکلات، افراد را در معرض خطر استرس افزوده و شاید مسائل مرتبط با سلامتی قرار دهد (گین [۸]، ۱۹۹۵).

مطالعه رود [۹]، لونیسون [۱۰]، تیلسون [۱۱] و سیلی [۱۲] (۱۹۹۰) نشان داد که کنار آبی مسئله مدار [۱۳] (در جهت حل مسئله) با افسردگی ارتباطی نداشت، اما شیوه ناکار آمد گریز رابطه مثبتی با افسردگی همزمان داشته و نیز با سطوح بالاتر افسردگی در آینده بدنبال رویدادهای پراسترس که در طی دو سال بعد رخ داد، همراه بود (گین، ۱۹۹۵).

تفاوتهای فردی نقش مهمی را در فرایندهای استرس و کنار آمدن بازی می‌کنند یکی از این متغیرها خوش بینی است. خوش بینی [۱۴] رابطه منفی با انکار و فاصله گرفتن از مسئله دارد. خوش‌بینی تمایل به استفاده از کنار آمدن مسئله مدار و پذیرش استرس زندگی به شیوه ای واقعی دارد (کاسیدی [۱۵]، ۱۹۹۹). به عبارت دیگر عامل کلیدی که افرادی که بطو موثری با مشکلات کنار می‌آیند را نسبت به کسانی که ممکن است چنین نباشند متمایز میکند، سبک اسنادی [۱۶] آنهاست (آبرامسون [۱۷] و همکاران ۱۹۷۸ به نقل از کانینگهام [۱۸]، ۲۰۰۱).

اسنادها، نگرش ها، باورها و ارزیابی‌هایی هستند که مردم برای توصیف حوادثی که برایشان اتفاق می‌افتد، بکار می‌برند. سبک اسنادی که برای اولین بار در دهه ۱۹۷۰ مطرح شد در حقیقت بر مدل درماندگی آموخته شده [۱۹] افسردگی استوار است. اسناد کردن فرایندی منطقی و نظامدار است که طی آن شخص با ارزیابی دقیق از یکسری اطلاعات ودلائل رفتار دیگران را تفسیر می‌کند. در بعضی موارد ممکن است اسناد صحیح باشد، اما واقعیت این است که در بسیاری موارد این ارزیابی ها، با سوگیریهایی همراه است.



در موارد عدیده ای، افراد اسنادهای اشتباه غیرواقعی، در رابطه با حوادث زندگی شان در نظر می‌گیرند و این اسنادهای اشتباه به نوبه خود استرس افزوده و مشکلات روانشناختی متعددی را ایجاد نموده و تداوم می‌بخشند. به عنوان مثال فردی که از پایین بودن عزت نفس رنج می‌برد، مشکلات و موقعیت‌های منفی را بطور گسترده‌ای به دلایل درونی مثل عدم تلاش یا عدم توانایی و حوادث مثبت را به دلایل بیرونی مثل خوش شانسی و ساده بودن تکلیف نسبت می‌دهد، در حالی که واقعیت چنین نیست. در حقیقت عزت نفس آنها به یک اسناد اشتباه آغشته شده است. بعبارتی عزت نفس آنها پایین است و هیچ چیز حتی موفقیت‌های بزرگ هم نمی‌تواند آنها بالا ببرد (بارون [۲۰]، ۱۹۹۲، به نقل از هیبت الهی، ۱۳۷۳).

معمولا اسنادهای سببی در سه بخش طبقه بندی می‌شوند:

۱- درونی بودن در برابر بیرونی بودن

۲- پایداری در برابر ناپایداری

۳- کلی بودن در مقابل خاص بودن

برخی مطالعات نشان داده که افراد افسرده در مقایسه با افراد عادی بیشتر از اسنادهای کلی، پایدار و درونی برای رویدادهای منفی و از اسنادهای خاص، ناپایدار و بیرونی برای رویدادهای مثبت زندگی شان استفاده می‌کنند. (ریکلمن [۲۱] و هافمن [۲۲]، ۱۹۹۵).

مدل درماندگی آموخته شده اصلاح شده، چنین می‌پندارد که اینگونه افراد برای رویدادهای بد، عادت به پاسخ دادن با اسنادهای درونی، ثابت و فراگیر و برای رویدادهای خوب، اسنادهای بیرونی، موقتی و خاص آن رویداد را دارند.

از بعد نظری بنظر می‌رسد که اسناد علی مقدم برانتخاب راهکارهای کنار آیی است. در این صورت انتظار می‌رود تغییر سبک اسنادی باید تغییراتی در شیوه کنار آمدن اثر بگذارد (کانینگهام و همکاران ۲۰۰۲).



بر طبق مدل شی پر [۲۳] و کارور [۲۴] خوش بینی و بدبینی بعنوان انتظار پیامدهای تعمیم یافته مثبت و منفی تعریف می شوند و باور دارند که این دو تعیین کننده های مهم سازگاری اند (شی پروکارور، ۱۹۸۵). به عبارتی خوش بینی با پیامدهای روانشناختی مثبت تر و در مقابل بدبینی با پیامدهای روانشناختی منفی تر رابطه دارد.

در رابطه با سبک های کنار آبی نیز شواهد متقاعد کننده های وجود دارد که نشان می دهد سبک های کنار آبی پیش بینی کننده های مهم روانی هستند. مطالعات روی نوجوانان بطور ثابتی به این نتیجه رسیده که حتی در موقعیت های غیر قابل تغییر، افسردگی با سبک کنار آبی سازنده یا مسئله مدار رابطه ای معکوس و با سبک کنار آبی اجتنابی یا غیر سازنده رابطه مثبتی دارد (گلای شاو [۲۵] و همکاران ۱۹۸۹، اباتا [۲۶] و موس، ۱۹۹۱، سیفگ و کرنک [۲۷]، ۱۹۹۳، گارمزی [۲۸]، ۱۹۹۳، گانینگهام و واکر [۲۹]، ۱۹۹۹ به نقل از کانینگهام ۲۰۰۲). آنها پیشنهاد کردند که مداخلات پیشگیرانه آینده باید با تمرکز بیشتر بر کاهش راهکارهای کنار آبی غیر انطباقی در مقایسه با هدف معمول تر افزایش کنار آبی مسئله مدار باشد.

۲-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق

دوره نوجوانی دوره گذار به بزرگسالی است و نوجوانان علاوه بر استقلال باید با فشارهای روانی ناشی از بلوغ و هورمونهای جنسی، در حوزه تحصیلی با مسائلی همچون تکالیف درسی، انتخاب رشته و در آینده با مسئله شغل و حرفه روبرو شوند. گزارشات مندرج در ادبیات نوجوانان نگرانی هایی را در مورد سطوح بالای دیسترس روانشناختی در جوانان ابراز داشته اند. هر چند بر آوردها تفاوت قابل توجهی را نشان می دهند، اما احتمال دارد در هر برهه زمانی تقریباً از نوجوانان دچار دشواریهایی در عملکرد روانشناختی باشند تا حدی که با پیشرفت تحصیلی و تحول روانشناختی شان تداخل کند.

با در نظر گرفتن این مسئله، این موضوع حیاتی است که عوامل مرتبط و پیش بینی کننده های مهم این وضعیت ها را بشناسیم.



علاوه بر آن برنامه های مداخله ای که تنها بر افراد پرخطر تمرکز دارند، نیازهای بسیاری از کودکان ونوجوانانی که ممکن است از چنین برنامه هایی سودببرند، را برآورده نمی سازد. در گزارشی که اخیراً در مجله پزشکی استرالیا به چاپ رسید روزمن [۳۰] (۱۹۹۸) قویاً به این بحث پرداخت که برنامه های ارتقا سلامتی در کاهش خطر کلی در تمامی جمعیت ها مورد نیاز است.

در اصل مشکلات در عملکرد روانشناختی بازتابی از دشواریهایی در کنار آمدن با نگرانیها و استرس های زندگی روزانه است (فرایدنبرگ، ۱۹۹۷). راهکارهای کنار آیی که مکرراً با سبک های کنار آیی در نظر گرفته می شوند ممکن است انطباقی یا غیر انطباقی باشند. همچنین این سبک ها پیش بینی کننده های مهم فشار روانی اند.

کنار آمدن ذاتا بد یا خوب نیست بلکه می تواند از راهبردهای بارور یا ناباور تشکیل شود، همچنین کنار آمدن می تواند با عنوان (کارآمد) یا (ناکارآمد) نام گذاری شود. کنار آمدن کار آمد هنگامی اتفاق می افتد که مشکل تعریف و راه حل های جایگزین پیشنهاد و به آنها عمل شود. کنار آمدن ناکار آمد اشاره به مدیریت و تبیین احساساتی است که ممکن است در شکل گیری هدف نقش داشته باشند به ویژه هنگامی که با حوادث خارج از کنترل فرد مقابله می کند همراه باشد (کامپاس [۳۱]، ۱۹۹۲ به نقل از فرایدنبرگ، ۱۹۹۷).

طبقه بندی دیگر در مطالعات بیلینگز [۳۲] و موس (۱۹۸۱)، پرلین [۳۳] و اسکولر [۳۴] (۱۹۷۸) یافت شده است. آنها سبک های کنار آیی را با عنوان مقابله ای [۳۵] و اجتنابی [۳۶] معرفی نموده و نشان دادند سبک کنار آیی اجتنابی و سازگاری هم همبستگی ضعیفی دارند.

مطالعات روی نوجوانان به این نتیجه رسیده که افسردگی رابطه مثبتی با سبک کنار آیی اجتنابی یا غیر سازنده دارد (گلای شاو و همکاران، ۱۹۸۹).



روانشناسان متعددی پیشنهاد کرده اند که مداخلات پیشگیرانه آینده باید با تمرکز بر کاهش استفاده از راهکارهای کنارآبی غیر انطباقی اجتنابی در مقایسه با هدف ترویج افزایش استفاده از کنار آبی مسئله مدار باشد.

از طرف دیگر بنظر می رسد که سبک اسناد مقدم بر انتخاب راهکارهای کنارآبی است. یکی از دسته بندی های سبک اسناد که بدبینی درمقابل خوش بینی است، اسنادهای بدبین را شامل اسنادهای درونی - ثابت و فراگیر برای پیامدهای منفی و اسنادهای خوش بین را اسنادهایی بیرونی، موقت و خاص برای این پیامدهای منفی می داند.

آلوی [۳۷] و همکاران نشان دادند کسانی که اسنادهای خوش بین دارند (مثلا امیدوارتر است) نسبت به افراد دارای اسنادهای بدبین، بااسترس بهتر کنار می آیند.

شی و کارور (۱۹۸۵) و شی و همکاران (۱۹۸۶) شواهدی ارائه دادند که خوش بین ها به استرس مقاوم ترند و این مقاومت به دلیل پیامد انتخاب راهکارهای بهتر کنار آبی می باشد.

آسپینوال [۳۸] و تیلور [۳۹] (۱۹۹۲) در مطالعه ای طولی بر روی دانشجویان دانشگاه دریافتند خوش بین ها کمتر احتمال دارد از کنار آبی اجتنابی استفاده کنند.

تفکر بدبینی می تواند با مداخله درمانی تغییر کند. به عبارت دیگر خوش بینی - بدبینی به عنوان سبکی از تفکر (سبک شناختی) می تواند آموزش داده شود و قابل تغییر است. همچنین کنار آمدن فرایندی است که در طول زمان تغییر می کند و محصول پختگی، تغییر شرایط و نتیجه تجربه است. از این رو می توان با برنامه های آموزشی، مهارتهای کنار آبی و سبک اسناد مثبت را در مدارس بویژه مدارس دخترانه توسعه داد. بر اساس پژوهش داعی پور (۱۳۷۶) دختران بیشتر خود را سرزنش می کنند و نگران اند. آنها دید بدبینانه و منفی تری نسبت به خود داشته و بطور معناداری از سبک کنار آبی اجتنابی (نابارور) استفاده می کنند، بویژه دختران دبیرستانی که نسبت به دختران راهنمایی از کنار آبی اجتنابی [۴۰] بیشتر استفاده می کنند،



پس با این تفصیل لزوم و اهمیت وجود برنامه های پیشگیرانه در مدارس نمایان و آشکار می‌گردد. در مروری بر برنامه های مداخله ای پیشگیرانه برای نوجوانان روبرتس [۴۱] (۱۹۹۲) نتیجه گرفت که واقعا برنامه های فراگیر وجود ندارد. با این وجود شماری از مطالعات انتشار یافته پیامدهای مثبتی برای برنامه هایی که رشد سالمی را در گروههای انتخاب شده جوانان ارتقا می دهند، گزارش کرده اند (همچون کلارک [۴۲] و همکاران، ۱۹۹۳، ۱۹۹۵، کومپاس ۱۹۹۵، به نقل از فرایدنبرگ، ۲۰۰۲).

سبک معمولی انتقال چنین برنامه هایی به صورت اجرای برنامه های مداخله ای با هدف قرار دادن گروههای افراد است. در نهایت با توجه به استرس روزافزونی که نوجوان با آنها روبرو است، اهمیت آموزشهایی برای کاربرد کنارآیی کار آمد و سازنده به گونه ای که بتواند سلامت جسمانی و روانی او را در پی داشته باشد، دو چندان می‌گردد.

بنابراین در این پژوهش برآنیم تا با آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس، به نوجوانان راهکارهای صحیح کنارآیی و مبارزه با افکار منفی را آموزش داده و در جهت تغییر اسنادهای بدبینانه قدم برداریم و در پی این آموزشها سلامت جسمانی و روانی او را ارتقا دهیم .

۱-۳- اهداف تحقیق

در پژوهش حاضر اهداف تحقیق به شرح زیر هستند:

بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس بر کاهش سبک کنارآیی اجتنابی دانش آموزان.

بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس بر کاهش سبک اسناد منفی دانش آموزان

بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس بر ارتقای سلامت روان دانش آموزان.

۱-۴- فرضیه های پژوهش



۱- ۴-۱ آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک کنارآیی اجتنابی دانش آموزان می شود.

۲- ۴-۱ آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک اسناد منفی دانش آموزان می شود.

۳- ۴-۱ آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب افزایش سلامت روان دانش آموزان می شود.

۵-۱ متغیرهای پژوهش

در این تحقیق متغیرهای زیر بکار می روند:

۱-۵-۱ متغیر مستقل: آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس

۲-۵-۱ متغیر وابسته: سبک کنارآیی اجتنابی، سبک اسناد منفی، سلامت روان

۳-۵-۱ متغیر کنترل: جنسیت، پایه تحصیلی، فرد آموزش دهنده

تعریف اصطلاحات

۶-۱ تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

مفاهیم و اصطلاحات را اصولاً می توان به دو صورت کلی تعریف کرد: تعاریف نظری یا سازنده و تعاریف عملی تعاریف سازنده یا

نظری که اشیاء یا پدیده هارا برحسب مفاهیم مترادف با ملاکهای فرضی و انتزاعی توصیف می کند (نه ملاکهای مشاهده پذیر)

و نقش مهمی در فرایند منطق مربوط به تنظیم فرضیه بازی می کند، اما نمی تواند جایگزین تعاریف عملی شود (هومن،

۱۳۷۰).



تعریف عملی، ملاکهای مشخص منحصر به فرد و مشاهده پذیر مربوط به یک پدیده را به روشنی بیان می‌کند، در واقع پلهایی است که حوزه فرضیات یا کلیات را با دنیای واقعی و اختصاصی مربوط می‌کند، اما نمی‌تواند جایگزین تعاریف عملی شود (هومن، ۱۳۷۰).

۱-۶-۱- مهارت‌های مدیریت بر استرس

عبارتست از یادگیری اصولی که به فرد کمک می‌کند تا با شناسایی موقعیت استرس زا یا به جریان اندازنده های پاسخ استرسی، به انتخاب راهکاری مناسب در جهت اداره موقعیت پر استرس دست بزند. داد (گراملینگ و اورباچ [۴۳]، ۱۹۹۸). از نظر مک نامارا [۴۴] (۲۰۰۱) مهارت‌های مدیریت بر استرس را می‌توان در ۶ مرحله به دانش آموزان آموزش داد: (۱) آموزش شناسایی علائم استرس و تاثیر استرس بر افکار، احساسات، رفتار و سلامت جسمانی (۲) شیوه های ذهنی کنار آمدن با استرس (۳) روش های فیزیکی کنار آوردن با استرس (۴) مهارت‌های مطالعه، آمادگی برای امتحان و مدیریت بر زمان (۵) روش های ارتباطی و میان فردی (۶) تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس پیشگیری از افسردگی و اضطراب.

تعریف عملیاتی

آموزش مهارت‌های بر استرس: منظور روش آموزشی سارامک نامارا است که درجهت اداره و کنترل موقعیت استرسی به دانش آموزان ارائه می‌شود. این روش در ۸ جلسه هفته ای ۲ روز به مدت ۷۰ دقیقه به دانش آموزان یک کلاس بطور کلی آموزش داده می‌شود.

کنار آمدن: تلاشی است که هم تکیه بر عمل دارد و هم درون فردی است که درنهایت خواسته ها و تعارض های درونی و محیطی را اداره می‌کند (یعنی یابر آنها تسلط پیدا می‌کند یا آنها را تحمل می‌کند یا آنها را کاهش می‌دهد و به حداقل می‌رساند) (لازاروس، لونیر [۴۵]، ۱۹۷۸ ص ۳۱۱ به نقل از جاج [۴۶]، ۱۹۹۸).



کنار آمدن با استرس: طبق نظر فرایدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۷) کنار آیی مجموعه ای از اعمال خلقی و شناختی است که در پاسخ به یک مسئله خاص به وجود می آید. آنها تلاش برای ترمیم، تعادل یا برطرف کردن عدم تعادل فرد را ارائه دادند. این کار می تواند با حل مشکل (به معنای برطرف کردن محرک) انجام شود یا اینکه خود را مسئله بدون اینکه راه حلی ارائه کند، انطباق دهد.

با شیوع روز افزون ابتلا به انواع اختلالات روانی در سطح جهان از یک طرف و اهمیت جهانی مفهوم بهداشت روانی از طرف دیگر، روز به روز لزوم انجام تحقیقات گسترده و متنوع و اهمیت و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی آشکارتر می شود. اساس پیشگیری اولیه همانا آموزش است. مطالعات نشانگر این امر است که آموزش مهارت های مقابله ای، سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان را ارتقاء می بخشد.

سه عامل مرتبط با مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر عبارتند از عزت نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت های ارتباطی، همچنین پژوهش ها نشان داده اند که بین خود کار آمدی ضعیف و مصرف سیگار و الکل، مصرف مواد مخدر، رفتارهای مخاطره آمیز و ضعف عملکرد شناختی رابطه معناداری وجود دارد. مطالعات نشان داده اند که ارتقا مهارت های مقابله ای و توانایی های روانی اجتماعی در بهبود زندگی بسیار موثر است. توانایی های روانی- اجتماعی عبارتند از آن گروه توانایی هایی که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می کنند. این تواناییها فرد را قادر می سازند تا در رابطه با سایر انسانها، جامعه و فرهنگ مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی فرد را تأمین می کنند. (کلینکه، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۰)

براساس تحقیقات مهمترین و موثرترین دوره سنی جهت آموزش پیشگیرانه دوره نوجوانی است، لذا با توجه به مطالب فوق و اهمیت و نقش ارزنده آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس افراد بخصوص نوجوانان و با توجه به تاثیر مثبت برنامه های پیشگیرانه در مدارس، پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی، بر عزت نفس، سازگاری اجتماعی، پیشرفت



تحصیلی، اضطراب حالت و اضطراب صفت دانش آموزان سال اول دوری دبیرستان می پردازد. و همچنین رابطه اشتغال پدران، سطح تحصیلات والدین و ترتیب تولد دانش آموزان با عزت نفس، سازگاری اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، اضطراب حالت و اضطراب صفت آنها نیز در این پژوهش مورد بررسی قرار می گیرند.

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، انسان ها را به انبوهی از مسائل گوناگون مواجه نموده است. اغلب نوجوانان با مشکلات عدیده ای همچون احراز شغل، ادامه تحصیل و تعارضات مختلف اجتماعی و انواع تصمیم گیری ها در زندگی روبرو هستند. توانایی حل موثر مسائل و مشکلات شخصی و اجتماعی مستلزم مهارتهای مهم و مفیدی است که نقش تعیین کننده ای 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 مهارت های زندگی به عنوان یک طرح پیشگیرانه مورد تأیید و توجه خاص بسیاری از کشورهای جهان و بخصوص «سازمان بهداشت جهانی» است، زیرا براساس برنامه های بهداشت مدارس، مداخلات پیشگیرانه در مدرسه می تواند موجب اشاعه ی رفتار درست و افزایش آگاهی دانش آموزان در رابطه با به کار بردن راه حل های متمرکز بر مشکل در مقابله با چالش های زندگی باشد. به وسیله آموزش مهارتهای زندگی به شکل فعال، دانش آموزان با مشارکت جویی در امور اجتماعی، فرهنگی و علمی آشنا می شوند.

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



دوره های حساسی در زندگی انسانها وجود دارد که طی آن افراد، مستعد فراگیری موضوعات معینی می باشند. 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 صلاحیت های 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 [۳] (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 [۴] (۱۹۰۲) به گسترش این عقیده، «یعنی توجه به خود» پرداخت و اهمیت واکنشهای در افراد دذیگر در شکل دادن به عزت نفس، مورد تایید قرار داد. استور (۱۳۷۹) [۵]. 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 [۶] 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 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.

منابع:

- کلینکه، ال کریس، مهارتهای زندگی، ترجمه: محمدخانی، شهرام (۱۳۸۰) چاپ اول جلد ۱- تهران انتشارات سپند هنر.
- هانتر گبوی، کارول، راهنمای مهارتهای زندگی، تألیف بازنویسی، قاسم زاده فاطمه ترجمه نگین عبدالله زاده، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف ۱۳۷۸)