



پیش‌بینی اعتماد به نفس براساس خودارزشمندی و بلوغ عاطفی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان

نجمه ناظمی تربتی^۱، مریم اسکافی^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی گرایش سنجش و اندازه‌گیری دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد

۲- استادیار گروه علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد

najmenezami1400@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی پیش‌بینی اعتماد به نفس براساس خودارزشمندی و بلوغ عاطفی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان بود. روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نوع طرح‌های همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان است که براساس آمار اداره آموزش و پرورش منطقه تبادکان حدود ۷۰۰۰ هزار نفر بودند. از میان جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای و براساس جدول کرجسی و مورگان ۳۶۴ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به سه پرسشنامه خودارزشمندی (کراکر و همکاران، ۲۰۰۳)، پرسشنامه بلوغ عاطفی (سینها و سینگ، ۱۹۹۳) و پرسشنامه اعتماد به نفس (کوپراسمیت، ۱۹۶۷) پاسخ دادند. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل رگرسیون و رگرسیون گام به گام و برای تسریع در نتایج حاصله از نرم افزار spss-۲۲ استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از این بود که خودارزشمندی و بلوغ عاطفی پیش‌بینی کننده معنادار اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان می‌باشند. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که بین متغیر بلوغ عاطفی و مؤلفه‌های آن (عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، عدم سازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت و نداشتن استقلال) با اعتماد به نفس همبستگی منفی و معنادار و بین خودارزشمندی با اعتماد به نفس همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد ($p < 0/05$). در نتیجه می‌توان با تقویت بلوغ عاطفی و خودارزشمندی دانش‌آموزان، به بهبود اعتماد به نفس آنها کمک نمود.

واژه‌های کلیدی: اعتماد به نفس، خودارزشمندی، بلوغ عاطفی، دانش‌آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

مسلم است که کارایی و رشد کودکان و نوجوانان در گرو ویژگی‌های روانشناختی آنان در سنین کودکی است. عوامل بسیاری بر رشد و سلامت کودکان تأثیر دارد. بسیاری از مسائلی که در مدارس دیده می‌شود و عملکرد آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ریشه در مسائل اساسی هیجانی و فرونشاندن مشکلات شخصی و اجتماعی دارد (برنارد^۱، ۲۰۱۸). یکی از مهمترین متغیرهای مرتبط با سلامت کودکان در سنین مدرسه، بالا بودن اعتماد به نفس آنان می‌باشد (لانسکی، ۲۰۱۲؛ ترجمه بافنده، ۱۳۹۸).

یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی نیاز به داشتن اعتماد به نفس بالا است. به عبارت دیگر برخورداری از اعتماد به نفس همچون یک سرمایه و ارزش حیاتی بوده و از جمله عوامل عمده شکوفایی استعداد و خلاقیت در افراد است. بسیاری از مشکلات شخصیتی افراد در دوران کودکی و نوجوانی ایجاد می‌شود که عدم توجه به تغییرات نوجوانی، شکل‌گیری اعتماد به نفس نوجوان در این دوره و هویت فردی او، با آسیب‌های فراوانی همراه است، تا جایی که بروز اختلالات روانشناختی نظیر افسردگی، اضطراب و اختلالات شخصیتی را به همراه دارد (اسلامی نسب، ۱۳۹۶).

از طرفی برای بهبود اعتماد به نفس دانش‌آموزان، در گام نخست شناسایی متغیرهای پیش‌بینی کننده آن ضروری می‌باشد که به نظر می‌رسد از جمله این متغیرها می‌توان به خودارزشمندی (میراحمدی، حیدری، جعفری نیا و کریم زادگان، ۱۳۹۶) و بلوغ عاطفی (ائنی عشری و شیخ الاسلامی، ۱۳۹۴) اشاره نمود. هرچه دانش‌آموزان به لحاظ عاطفی بالغانه‌تر رفتار کنند و احساس خودارزشمندی، خوددلسوزی و خودشفقتی بالاتری داشته باشند، در برابر فشارهای محیطی، تحصیلی و روانی، توانایی تحمل بالاتری خواهند داشت و در نهایت عملکرد فردی و بین فردی مناسب‌تری خواهند داشت (کمپبل^۲، ۲۰۱۸).

لذا با توجه به اهمیت و حساسیت دوران تحصیل و نقش اعتماد به نفس بر عملکرد تحصیلی و سلامت روانشناختی دانش‌آموزان به عنوان آینده سازان مملکت و لزوم بررسی نقش متغیرهای پیش‌بینی کننده آن جهت ارائه مداخلات و امکانات متناسب و نبود پژوهشی منسجم، جامع و یکپارچه در خصوص موضوع، جهت برطرف کردن خلأ پژوهشی و استفاده از نتایج پژوهش در ارگان‌هایی مانند آموزش و پرورش، محقق درصدد بررسی پیش‌بینی اعتماد به نفس براساس خودارزشمندی و بلوغ عاطفی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان برآمده است.

هدف اصلی: پیش‌بینی اعتماد به نفس براساس خودارزشمندی و بلوغ عاطفی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان

اهداف فرعی

بررسی رابطه خودارزشمندی با اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان

بررسی رابطه بلوغ عاطفی با اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان

فرضیه اصلی: خودارزشمندی و بلوغ عاطفی پیش‌بینی کننده اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان می‌باشد.

فرضیه‌های فرعی

بین خودارزشمندی با اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان رابطه وجود دارد.

۱ Bernard

۲. Campbell



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بین بلوغ عاطفی با اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادل‌کن رابطه وجود دارد.

مبانی نظری

تعریف اعتماد به نفس

ولز و مارول^۱ (۱۹۷۶) شیوه‌های تعریف اعتماد به نفس را به چهار دسته مجزا که ریشه در رویکرد‌های مختلف دارند، تقسیم کردند (نقل از حسین آبادی، ۱۳۹۵):

در رویکرد شیئی-نگرشی^۲، خود مانند سایر چیزهای یک شیئی است. ما می‌توانیم نسبت به هر آنچه که یک شیئی است، فکر، احساس و رفتار کنیم. بنابراین ما می‌توانیم این واکنش‌ها را نسبت به خود مان داشته باشیم. آن بخش از خود که فکر، احساس و رفتار ما در مورد خودمان را در بر می‌گیرد، اعتماد به نفس نامیده می‌شود.

در رویکرد ارتباطی^۳، اعتماد به نفس از مقایسه ارتباط یا تفاوت بین مجموعه‌ای از نگرش‌ها ناشی می‌شود. به عنوان مثال، زمانی که ما خود ایده آل مان را با خود واقعی مان و یا آرزوهایمان را با موفقیت‌هایمان مقایسه می‌کنیم، می‌توانیم افکار، احساسات و رفتارهای کاملاً متفاوتی داشته باشیم. این تعریف متداولترین نوع تعریف از دید ولز و مارول است.

رویکرد پاسخ‌های روانشناختی^۴، همانگونه که از نام رویکرد پیداست، اعتماد به نفس در این رویکرد به واکنش‌های هیجانی و روانشناختی نسبت به خود ارتباط دارد. ما می‌توانیم احساس مثبت یا منفی نسبت به برخی از عناصر خودمان نظیر رفتار یا شکل ظاهری خودمان داشته باشیم. اعتماد به نفس در این رویکرد ماهیت عاطفی دارد.

چهارمین شیوه تعریف اعتماد به نفس مربوط به رویکرد عملکرد-مولفه شخصیت^۵ است. اعتماد به نفس در این رویکرد به عنوان بخشی از شخصیت (به عنوان یک سازه) در نظر گرفته می‌شود که با انگیزش و خود-تنظیمی^۶ ارتباط دارد. برای مثال، اساس ارزیابی افراد از خود مبتنی بر این است که آنها چگونه با هنجارهایی که از طرف جامعه تایید شده‌اند، سازگار می‌شوند. بنابراین ولز و مارول تعاریف را اینگونه دسته‌بندی کردند. نگرش نسبت به خود به عنوان یک شی، ارتباط بین مجموعه‌های مختلف خود-نگرشی‌ها، به عنوان پاسخ‌های روانشناختی نسبت به خود و به عنوان یک بخشی از شخصیت. با وجود شیوه‌های مختلف برای تعریف اعتماد به نفس، ولز و مارول نتیجه گرفتند که تقریباً همه تعاریف اعتماد به نفس شامل دو جنبه اساسی هستند: ارزیابی و تجربه هیجانی یا عاطفی (حسین آبادی، ۱۳۹۵). اسملرز^۷ (۱۹۸۹) مولفه شناختی را نیز به عنوان یک مولفه اساسی دیگر اعتماد به نفس بر می‌شمارد (نقل از نصری، ۱۳۹۹).

اعتماد به نفس یک مولفه نگرشی و ارزیابی‌کننده از خود^۸ است. در واقع یک قضاوت عاطفی در مورد خود پنداره^۹ است که شامل احساس ارزش و پذیرشی می‌شود که به عنوان پیامد آگاهی از شایستگی و بازخورد‌های دنیای بیرونی رشد کرده و حفظ می‌شود (گوئیندون، ۲۰۱۸).

۱. Wells and Marwell
۲. object/attitudinal approach
۳. relational approach
۴. psychological responses approach
۵. personality function/component approach
۶. self-regulation
۷. Smelser
۸. self
۹. self concept



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

گوردون^۱ (۱۹۶۸)، متوجه شد ۴۰ تا ۷۰ درصد از اصطلاحاتی که افراد برای توصیف خویش به کار می‌برند از یک بار سنجشی و ارزشی برخوردار است. یعنی این اصطلاحات از معانی ضمنی خوب یا بد برخوردارند. این امر حاکی از آن است که یک قسمت با اهمیت از نحوه نگریستن، به خودمان عبارت از ارزیابی مثبت و منفی راجع به خودمان است (به نقل از اسمعیلی، ۱۳۹۸).

مزلو (۱۹۷۰) می‌گوید: همه افراد جامعه به یک ارزشیابی ثابت و استوار و معمولاً مطلوب از خودشان تحت عنوان احترام به خود یا اعتماد به نفس نیاز دارند. ارضای اعتماد به نفس معمولاً به احساساتی از قبیل ارزش قدرت، لیاقت، کفایت و مفید و مثرثمر بودن در جهان منتهی خواهد شد و بی‌اعتنایی به این نیازها موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی می‌شود (به نقل از شولتز و شولتز، ۱۳۹۸).

به طور کلی اعتماد به نفس جزء ارزشی خودپنداره و شاخصی از خود است که شامل ابعاد شناختی و رفتاری است. معمولاً ساختار اعتماد به نفس در مورد درک ارزش خود به کار برده می‌شود، اما در حیطه‌های خاص، مفاهیم معدودی چون اعتماد به نفس^۲ و تصویر بدنی نیز بر اعتماد به نفس اشاره می‌کنند (کرنیز، ۲۰۱۴).

بعضی از روانشناسان این طور استدلال کرده‌اند که مفهوم اعتماد به نفس بیش از حد کلی است. یعنی این‌که، افراد بسته به حوزه‌های خاص مثل زمینه اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی و تصویر بدنی سطوح مختلفی از اعتماد به نفس را دارا هستند، تا اینکه دارای یک اعتماد به نفس کلی باشند (داتون و براون^۳، ۱۹۹۷؛ به نقل از پروین، ۱۳۹۶).

اصطلاح اعتماد به نفس با اصطلاح خودپنداره متفاوت است، هرچند روانشناسان در مورد وجه تمایز آنها اتفاق نظر ندارند. بیابانگرد (۱۳۹۴) در این زمینه می‌گویند: خودپنداره، مجموعه‌ای است از عقاید فرد درباره خود که بیشتر بر مبنای توصیف است تا قضاوت، در حالیکه در اعتماد به نفس مسأله ارزیابی مطرح می‌شود. اعتماد به نفس براساس ارزیابی‌ها و قضاوت‌هایی است که شخص درباره‌ی ویژگی‌های خود دارد و به احساسات منفی یا مثبت شخص درباره خود اطلاق می‌شود.

ماروک^۴ (۲۰۱۵) در تئوری پدیدار شناختی خود در مورد اعتماد به نفس، اعتماد به نفس را یک سازه دو عاملی معرفی می‌کند. در این تئوری یک تعامل بین ارزشمندی و شایستگی به چشم می‌خورد. او یک ماتریکس اعتماد به نفس ارائه داد که پیوستگی اعتماد به نفس مبتنی بر شایستگی^۵ و اعتماد به نفس مبتنی بر ارزشمندی^۶ را نشان می‌داد. او ارزش و شایستگی را به عنوان دو عنصر اساسی در تعریف اعتماد به نفس بکار برد (ماروک، ۲۰۱۵).

تفردی و مایلن (۲۰۱۶) اعتماد به نفس را به عنوان خود-شایستگی^۷ و خود-دوستداری^۸ ارائه می‌دهند. خود-شایستگی با تاریخچه موفقیت و شکست افراد در رسیدن به اهداف ارتباط دارد و خود-دوستداری از ارزیابی که توسط دیگران در ارتباط با ارزشمندی افراد ارزشمندی انجام می‌شود ارتباط دارد.

اعتماد به نفس مشروط^۹ به احساساتی در مورد خود اشاره دارد که وابسته به اندازه‌گیری منابع خارجی هنجارها و انتظارات درک شده است. اعتماد به نفس مشروط را افرادی تجربه می‌کنند که در مورد اعتبار و ارزشمندی خودشان مشغولیت ذهنی دارند و کسانی که ارزش خود را وابسته به دست‌یابی به نرم‌های خاص، به شیوه خاصی دیده شدن یا دستیابی به اهدافی

۱. Gordon

۲. self-confidence

۳. Dutton & Brown

۴. Maruk

۵. competence-based self-esteem

۶. worthiness-based self-esteem

۷. self-competence

۸. self-liking

۹. contingent self-esteem



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

خاص می‌داند. انگیزه اصلی آنها میل به با ارزش جلوه کردن برای خود و دیگران است، در مقابل اعتماد به نفس غیر شرطی در افرادی دیده می‌شود که خودشان را بصورت بنیادین با ارزش و دوست داشتنی تجربه می‌کنند (کوچ، ۲۰۱۷).
اعتماد به نفس ضمنی^۱ به خود-ارزیابی‌های ناخود آگاه اشاره دارد (کرنیز، ۲۰۱۴). اعتماد به نفس آشکار، هوشیارانه درک می‌شود و احتمالاً نیاز به خود-نمایشگری مثبت^۲ بر آن تاثیر می‌گذارد. کرنیشا و گارباینو (۲۰۱۷) بر اساس مطالعاتشان بر روی دانش آموزان چینی، ژاپنی و امریکایی پیشنهاد کردند که درحالی که اعتماد به نفس آشکار ممکن است جهان شمول نباشد، اما اعتماد به نفس ضمنی ممکن است جهان شمول باشد.
اغلب پژوهشگران معتقدند که اعتماد به نفس پایین و مشکلات روانشناختی تأثیر متقابل بر یکدیگر دارند. وقتی اعتماد به نفس پایین باشد، مقاومت در مقابله با ناملایمات از بین می‌رود. افرادی که از اعتماد به نفس پایین برخوردارند بیشتر تمایل به اجتناب از مشکلات دارند تا اینکه با آنها روبه‌رو شوند و به طور کلی ویژگی‌های منفی بیش از ویژگی‌های مثبت در آنها مشاهده می‌شود. فردی با اعتماد به نفس پایین به دنبال ارضای هدف‌های ثابت و بدون چالش است که خود عاملی برای ضعیف‌تر شدن اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس پایین موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی می‌شود. این احساسات به نوبه خود دلسردی و ناامیدی یا گرایش‌های روان‌نژدانه ایجاد خواهد کرد (براندن، ۱۳۹۵).

تعریف بلوغ عاطفی

زمانی می‌توانیم فردی را از لحاظ عاطفی بالغ بدانیم که فرد کلیه عواطف و احساسات خود را به درستی بشناسد و نحوه ابراز صحیح و کنترل آنها را بداند (کلور^۳، ۲۰۱۴).
پژوهشگران تا پیش از دهه هشتاد میلادی به نقش بلوغ در تحول عواطف نوجوانان توجه زیادی نداشتند شاید به این علت که در آن سال‌ها بیشتر بررسی الگوهای بدنی و جنسی اشخاص مورد توجه نمودند. از دید کاپلان و بارون^۴ (۲۰۰۵)؛ به نقل از یاور، (۱۳۹۷) خصوصیات شخصی را که از لحاظ عاطفی بالغ است بررسی کرده می‌گوید او قابلیت مقاومت در برابر تأخیر در ارضای نیازها را دارد و توان تحمل میزان معقول ناکامی را دارد و به طرح و نقشه دراز مدت، معتقد است و می‌تواند توقعات خویش را بر مبنای اقتصادی موقعیت به تعویق اندازد یا در آن تجدید نظر کند. از نظر والتر و سون^۵ (۲۰۰۶)؛ به نقل از کریمی، (۱۳۹۶) بلوغ عاطفی جریانی است که طی آن شخصیت فرد مداوماً برای احراز بیش از پیش سلامت عاطفی از لحاظ روانی و فردی می‌کوشد.
ورث^۶ (۲۰۰۵)؛ به نقل از عاشوری، (۱۳۹۵) برخی از خصوصیات اشخاصی که بلوغ عاطفی دارند را این چنین بر می‌شمارد:
۱- او قادر به پاسخگویی تدریجی یا درجه ای از پاسخهای عاطفی است او به طریق همه یا هیچ پاسخ نمی‌دهد بلکه حد خود را نگه می‌دارد اگر کلاهش را باد ببرد دستپاچه نمی‌شود.
۲- همچنین می‌تواند پاسخ‌های خود را به تأخیر اندازد. آنچنان که به تکانشوری فرد عالی را به تأخیر می‌انداخت.
۳- کنترل ترحم نسبت به خود او به جای نشان دادن ترحم به خود نا آرام می‌کوشد آن را برای خود احساس کند.
طبق نظر برنارد^۱ (۲۰۱۸) معیارهای رفتار عاطفی بالغ به شرح زیر است:

۱. implicit self-esteem

۲. self-presentation

۳ Klever

۴ Kaplan & Baron

۵ Valter & Soun

۶ Wours



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- بازداری بیان مستقیم منفی
- پرورش عواطف مثبت و پیشرو
- تکامل تحمل در شرایط نامطلوب و افزایش رضایت از پاسخهای اجتماعی مطلوب
- افزایش وابستگی به اعمال
- توانایی انتخاب از میان شقوق گوناگون
- رهایی از ترس نامعقول
- درک و عمل مطابق محدودیت ها
- توانایی کسب پیروزی و حیثیت با متانت
- لذت از زندگی روزمره
- آگاهی از توان و پیشرفت دیگران

از نظر کول^۲ (۲۰۰۷؛ به نقل از یوری، ۱۳۹۷) برجسته ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش است یک علامت دیگر بی تفاوتی به برخی از انواع محرکات است که بر کودکان یا نوجوانان اثر می کند و او را بی حوصله یا دستخوش احساسات می نماید. به علاوه شخص بالغ از نظر عاطفی پیوسته دارای گنجایش شادی و تفریح است او از کار و تفریح هر دو لذت می برد. از نظر مک کینی^۳ (۲۰۰۷؛ به نقل از شاکر، ۱۳۹۴) افرادی که از لحاظ عاطفی بالغ هستند دارای خصوصیات زیرند: مایل به غیر همجنس، درک نگرش و رفتار دیگران، میل به پذیرش نگرش ها و عادات دیگران و قابلیت تأخیر پاسخ های خود. از دید سئول^۴ (۲۰۰۶؛ به نقل از برادر نوایی، ۱۳۹۹) اگر رشد عاطفی فردی با انسبه کامل باشد قابلیت انطباق او بالاست، تمایلات بازگشتی او کم است و حساسیت های او در حداقل است. مرتباً برای نیل به تلفیق سالم احساس، تفکر و عمل می کوشد. مورگان (۲۰۰۸؛ به نقل از کاپری و رانی^۵، ۲۰۱۴) می گوید یک نظر کارآمد درباره بلوغ عاطفی باید تمام حیطه فردیت، نیروها و توانایی لذت از این نیروها را در نظر بگیرد.

تعریف خودارزشمندی

در فرهنگ لغات ویستر^۶ (۱۹۶۸) از خودارزشمندی به عنوان؛ الف- اعتماد و رضایت در خویشتن و ب- نظر مثبت فرد درباره خود، یاد شده است. خودارزشمندی در اصطلاح عبارت از؛ ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی «خویشتن» خود می باشد. به عبارت دیگر خودارزشمندی نوعی قضاوت مثبت به ارزشمندی وجودی می باشد. این صفت در انسان حالتی عمومی دارد و زود گذر نیست. بالبی^۷ خودارزشمندی را قسمتی از شخصیت می داند و اهمیت کسب امنیت در دوران کودکی را نیز به عنوان اصلی کلی و پایه ای برای درونی کردن اعتبار خود متذکر می شود. هم چنین خودارزشمندی را می توان چنین تعریف کرد: خودارزشمندی به عنوان یک نیاز شامل احساساتی است که انسان به داشتن آن سیستم متقابل اجتماعی محتاج است. بدین

۱ Bernard

۲ Kool

۳ McKini

۴ Seol

۵ Kapri & Rani

۶ Vistar

۷ Balby



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

معنی که ما نیاز داریم تا مشترکات احساسی خود را با دیگران رد و بدل کنیم و در درون خود احساس کنیم که با ارزشیم، هم‌چنین احساس کنیم که دیگران ما را با ارزش می‌پندارند و معتقد باشیم که آنان هم با ارزشند (شاملو، ۱۳۹۸).
اریکسون اعتقاد دارد که بهترین اعتماد در سن تولد تا یک سالگی است، زیرا اعتماد اساس و پایه در این سن تولد تا یک سالگی شکل می‌گیرد و اولین مرحله را اعتماد در برابر عدم اعتماد نامیده است. مراقبت کافی و محبت واقعی باعث می‌شود که کودک جهان را امن و قابل اعتماد بداند. مراقبت ناکافی و طرد کودک سبب ترس و دو دلی او نسبت به جهان می‌شود. به نظر اریکسون درک کودک از خویشتن و از فرهنگی که در آن تربیت شده است به اندازه سایق‌های مورد تاکید فروید اهمیت دارد. یک نیز معتقد است که نیاز به خودارزشمندی فقط از آن انسان است و وجود آن بدان دلیل است که انسان دارای استعداد نمادسازی و تفکر است و این نیاز از بدو تولد تا هنگام مرگ در انسان وجود دارد (شرفی، ۱۳۹۵).

تحقیقات داخلی و خارجی

پژوهش صاحب‌دل (۱۴۰۰) درباره اثربخشی آموزش خودارزشمندی بر اعتماد به نفس و سلامت روان نوجوانان تک‌سرپرست نشان داد که آموزش خودارزشمندی به طور معنادار منجر به افزایش اعتماد به نفس و سلامت روان نوجوانان تک‌سرپرست پژوهش برادر و نوایی (۱۳۹۹) درباره پیش‌بینی اعتماد به نفس دانشجویان براساس انعطاف‌پذیری شناختی و بلوغ عاطفی نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی و بلوغ عاطفی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار اعتماد به نفس دانشجویان می‌باشند. همچنین نتایج پیرسون نشان داد که بین انعطاف‌پذیری شناختی و بلوغ عاطفی با اعتماد به نفس دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

پژوهش میراحمدی، حیدری، جعفری نیا و کریم زادگان (۱۳۹۶) درباره بررسی افزایش خودارزشمندی در بهبود عزت نفس دانش‌آموزان نشان داد که بین خودارزشمندی با عزت نفس در دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.
پژوهش اثنی عشری و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۴) درباره نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر نشان داد که بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی نقش میانجی دارد. همین‌طور، عزت نفس به طور مستقیم هم‌قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بود. نتایج نشان می‌دهد که عزت نفس بالاتر منجر به بلوغ عاطفی بالاتر و اضطراب اجتماعی پایین‌تر می‌شود.

پژوهش موریس، هابرت و بولج^۱ (۲۰۲۱) درباره رابطه عملکرد خانواده و بلوغ عاطفی با عزت نفس در دانشجویان هلندی نشان داد که بین عملکرد خانواده و بلوغ عاطفی با عزت نفس در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که عملکرد خانواده و بلوغ عاطفی پیش‌بینی‌کننده عزت نفس در دانشجویان می‌باشد.

پژوهش فریدل و سیسک^۲ (۲۰۲۰) درباره نقش بلوغ عاطفی و مسئولیت‌پذیری در پیش‌بینی عزت نفس در دانشجویان پرستاری انجام شد که نتایج نشان داد که بلوغ عاطفی و مسئولیت‌پذیری پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار عزت نفس در دانشجویان پرستاری می‌باشند.

^۱ Mource, Hubert & Boulje

^۲ Fridell & Sisk



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پژوهش سالومونسون، جانسون و هاکانسون^۱ (۲۰۱۸) درباره پیش‌بینی خودپنداره براساس خود ارزشمندی و ناگویی خلقی در زنان مطلقه نشان داد که خودارزشمندی پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار خودپنداره و ناگویی خلقی پیش‌بینی کننده منفی و معنادار خودپنداره در زنان مطلقه می‌باشد.

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نوع طرح‌های همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان است که براساس آمار اداره آموزش و پرورش منطقه تبادکان حدود ۷۰۰۰ هزار نفر بودند. از میان جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای و براساس جدول کرجسی و مورگان ۳۶۴ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به سه پرسشنامه خودارزشمندی (کراکر و همکاران، ۲۰۰۳)، پرسشنامه بلوغ عاطفی (سینها و سینگ، ۱۹۹۳) و پرسشنامه اعتماد به نفس (کوپراسمیت، ۱۹۶۷) پاسخ دادند.

ابتدا پس از هماهنگی با مسئولین مدارس و ارائه توضیحات به مسئولین و دانش‌آموزان دختر پایه ششم در خصوص نحوه انجام پژوهش، ۳۶۴ نفر به عنوان نمونه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب و به سه پرسشنامه خودارزشمندی (کراکر و همکاران، ۲۰۰۳)، پرسشنامه بلوغ عاطفی (سینها و سینگ، ۱۹۹۳) و پرسشنامه اعتماد به نفس (کوپراسمیت، ۱۹۶۷) پاسخ داده و در نهایت به تجزیه و تحلیل اطلاعات پرداخته شد.

به منظور توصیف داده‌های این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی (مانند میانگین و واریانس) و نیز از شاخص‌های آمار استنباطی مانند ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. داده‌ها به کمک نرم‌افزار spss-۲۲ تحلیل شدند.

یافته‌ها

اطلاعات توصیفی مربوط به نمونه مورد بررسی به شرحی که در جدول ۱ ارائه شده می‌باشد.

جدول ۱- اطلاعات توصیفی نمونه مورد بررسی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	N
نمره کل	۱۴۲/۸۰	۳/۰۹۳	۳۶۴
عدم ثبات عاطفی	۲۹/۸۰	۱/۱۵۳	۳۶۴
بلوغ عاطفی	۲۸/۳۱	۱/۲۴۱	۳۶۴
سازگاری اجتماعی	۲۸/۳۵	۱/۱۴۴	۳۶۴
فروپاشی شخصیت	۲۹/۱۳	۱/۰۵۳	۳۶۴
فقدان استقلال	۲۷/۲۱	۰/۹۴۶	۳۶۴
خودارزشمندی	۸۷/۷۳	۳/۳۲۷	۳۶۴
اعتماد به نفس	۲۹/۰۹	۲/۸۷۳	۳۶۴

^۱ Salomonsson, Johansson & Håkanson



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

آزمون فرضیه‌های تحقیق:

جهت آزمون فرضیه اصلی تحقیق، از روش آماری رگرسیون چند متغیره با روش گام به گام استفاده شد. رگرسیون چند متغیره دارای سه مفروضه اساسی است، ابتدا به بررسی آنها پرداخته شد. در صورتی که مفروضات سه گانه رعایت شود از رگرسیون استفاده می شود. سه مفروضه اساسی رگرسیون عبارتند از "نرمال بودن داده ها"، "همگنی رگرسیون (ارتباط خطی بین متغیرهای پیش بین و ملاک)" و "استقلال خطاها"، ابتدا به بررسی آنها پرداخته می شود:

یک ملاک معمول برای ارزیابی نرمال بودن داده‌ها، آزمون کولموگروف اسمیرنوف است.

جدول ۲: نتایج آزمون کالموگروف- اسمیرنوف جهت بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها

متغیر	Z کالموگروف- اسمیرنوف	سطح معناداری
نمره کل	۰/۸۷۴	۰/۴۲۹
عدم ثبات عاطفی	۱/۵۴۶	۰/۱۱۷
بلوغ عاطفی	۱/۳۵۷	۰/۰۵۱
سازگاری اجتماعی	۱/۸۰۰	۰/۱۰۳
فروپاشی شخصیت	۰/۸۰۲	۰/۵۴۱
فقدان استقلال	۱/۴۳۶	۰/۱۳۲
خودارزشمندی	۱/۱۹۴	۰/۱۱۵
اعتماد به نفس	۱/۵۷۵	۰/۱۱۴

با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون کالموگروف- اسمیرنوف در تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می باشد لذا با ۹۵ درصد اطمینان می توان گفت توزیع نمرات متغیرهای مورد بررسی نرمال می باشد.

مقدارهای اغماض^۱ و مقدار تورم واریانس^۲، مقدارهایی هستند که برای نشان داده ارتباط خطی بین متغیرهای پیش بین و ملاک استفاده می شوند که نتایج آماره های فوق به شرح زیر است:

جدول ۳: جدول ضریب ها

متغیر ملاک اعتماد به نفس		آماره تشخیصی	
		مقدار اغماض	تورم واریانس
بلوغ عاطفی	۰/۸۱۱	۱/۲۳۴	۱/۲۳۴
خودارزشمندی	۰/۸۱۱	۱/۲۳۴	۱/۲۳۴

همانطور که در جدول بالا آمده است، مقدار اغماض در تمامی متغیرهای پیش بین کمتر از ۰/۰۱ نمی باشد و مقدار تورم واریانس نیز از ۱۰ بیشتر نمی باشد، که نشان دهنده ارتباط خطی بین متغیرهاست.

استقلال خطاها:

از پیش فرض های آزمون رگرسیون چندمتغیره، نبود همبستگی بین باقیمانده هاست. جهت بررسی استقلال باقیمانده ها (عدم وجود همبستگی بین باقیمانده ها یا خطاها) از آزمون دوربین واتسون^۳ استفاده شد. مقدار این آزمون بین ۰ تا ۴ نوسان دارد. مقادیر بین ۱،۵ تا ۲،۵ نشان از استقلال باقیمانده ها دارد و نشان می دهد که مشکلی جهت اجرای رگرسیون وجود ندارد. نتایج آزمون دوربین واتسون در جداول مربوطه ارائه شده است که مقادیر قابل قبولی را نشان می دهد.

^۱ - Tolerance value

^۲ - VIF

^۳ Durbin Watson

جدول ۴: آزمون دوربین- واتسون جهت تعیین استقلال خطاها

متغیر ملاک	
اعتماد به نفس	
۱/۹۰۴	آماره دوربین - واتسون

چون مقدار آماره آزمون دوربین واتسون در فاصله ۱,۵ تا ۲,۵ قرار دارد فرض عدم وجود همبستگی بین خطاها رد نمی شود و در نتیجه می توان از رگرسیون استفاده کرد.

فرضیه اصلی: خودارزشمندی و بلوغ عاطفی پیش بینی کننده اعتماد به نفس در دانش آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان می باشد.

برای بررسی این فرضیه از رگرسیون چند متغیری با مدل گام به گام استفاده شد که نتایج آن در ادامه ارائه شده است. قبل از بررسی تحلیل رگرسیون از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۵: ماتریس همبستگی پیرسون متغیرهای خودارزشمندی، بلوغ عاطفی و اعتماد به نفس

ردیف	متغیرها	۱	۲	۳
۱	اعتماد به نفس	۱		
۲	بلوغ عاطفی	**۰/۴۵۵	۱	
۳	خودارزشمندی	**۰/۴۷۶	**۰/۴۳۵	۱

همانگونه که جدول فوق نشان می دهد بین بلوغ عاطفی و خودارزشمندی با اعتماد به نفس رابطه معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش گام به گام برای پیش بینی اعتماد به نفس براساس خودارزشمندی و بلوغ عاطفی ارائه شده است.

جدول ۶: خلاصه مدل رگرسیون بلوغ عاطفی و خودارزشمندی با اعتماد به نفس

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	ضریب	ضریب تعیین	ضرب تعین تنظیم شده	F	سطح معناداری
اعتماد به نفس	خودارزشمندی بلوغ عاطفی	۰/۵۵۰ ۰/۳۰۲	R ^۲	ARS	۱۰/۵۴۷	**۰/۰۰۲

نتایج جدول فوق نشان می دهد که در بهترین مدل پیش بینی (مدل دوم) برای اعتماد به نفس، مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش بین خودارزشمندی و بلوغ عاطفی با ملاک ۰/۵۵ بوده که نشان دهنده رابطه در حد متوسط بین متغیرهای پیش بین و متغیر ملاک است. مقدار ضریب تعیین نیز ۰/۳۰۲ بوده و بیانگر این مطلب است که ۳۰/۲ درصد از تغییرات (واریانس) اعتماد به نفس به متغیرهای پیش بین مربوط است. سایر نتایج نشان می دهد که افزوده شدن متغیرها به مدل در گام آخر با افزایش در میزان تبیین شده معنادار نیز هست ($F=۱۰/۵۴۷, P=۰/۰۰۲$).

جدول ۷: ضرایب رگرسیون اعتماد به نفس براساس خودارزشمندی و بلوغ عاطفی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	T	سطح معناداری
اعتماد به نفس	مقدار ثابت	۲۰/۹۵۸	۴/۸۴۸	۴/۳۲۳	۰/۰۰۰
	خودارزشمندی	۰/۴۴۶	۰/۱۲۳	۳/۶۴۰	۰/۰۰۰
	بلوغ عاطفی	۰/۰۸۶	۰/۰۲۷	۳/۲۴۸	۰/۰۰۲

شاخص های تحلیل واریانس، معنی دار بودن رگرسیون و رابطه خطی بین متغیرها را نشان می دهد و سطح معناداری کوچکتر از $P=۰/۰۱$ آن را تأیید می کند. آزمون نشان می دهند که مدل رگرسیون با متغیرهای پیش بین و ملاک از برآزش خوبی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

برخوردارند و تغییرات تبیین شده توسط مدل، واقعی بوده و ناشی از شانس و تصادف نیست. همچنین نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین خودارزشمندی و بلوغ عاطفی توانسته‌اند تغییرات اعتماد به نفس را پیش‌بینی کنند. با احتمال بیش از ۹۹ درصد این متغیرها در پیش‌بینی و تغییرات متغیر ملاک سهمیم هستند.

در ادامه جدول فوق برای بررسی اهمیت نسبی متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی اعتماد به نفس مقادیر ضرایب رگرسیون ارائه شده است. ضرایب رگرسیون درج شده در جدول فوق نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی اعتماد به نفس، خودارزشمندی ($\beta=0/343$) و بلوغ عاطفی ($\beta=0/306$) قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک هستند و خودارزشمندی سهم بیشتری در این زمینه دارد. با توجه به اینکه پرسشنامه بلوغ عاطفی، عدم بلوغ عاطفی را می‌سنجد؛ منفی بودن علامت ضرایب رگرسیون بلوغ عاطفی حاکی از این است که نمره بیشتر بلوغ عاطفی، اعتماد به نفس بیشتر را نشان می‌دهد. می‌توان گفت که در اینجا خودارزشمندی پیش‌بینی کننده مثبت اعتماد به نفس و بلوغ عاطفی نیز پیش‌بینی کننده مثبت اعتماد به نفس است و بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه بلوغ عاطفی و خودارزشمندی پیش‌بینی کننده اعتماد به نفس در افراد می‌باشد، تأیید می‌شود.

فرضیه فرعی اول: بین خودارزشمندی با اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان رابطه وجود دارد.

جهت بررسی فرضیه فوق از روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۸: همبستگی خودارزشمندی با اعتماد به نفس

خودارزشمندی	
معناداری	همبستگی
۰/۰۰۰	۰/۴۷۶
اعتماد به نفس	

همانگونه که داده‌های ارائه شده در جدول فوق نشان می‌دهد بین متغیر خودارزشمندی با اعتماد به نفس $47/6\%$ درصد همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد ($p < 0/05$) بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده باید اظهار داشت که فرضیه پژوهشی تایید شده است.

فرضیه فرعی دوم: بین بلوغ عاطفی با اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس شهر مشهد ناحیه تبادکان رابطه وجود دارد.

جهت بررسی فرضیه فوق از روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۹: همبستگی بلوغ عاطفی با اعتماد به نفس

بلوغ عاطفی	عدم ثبات عاطفی	بازگشت عاطفی	سازگاری اجتماعی	فروپاشی شخصیت	فقدان استقلال
همبستگی	همبستگی	همبستگی	همبستگی	همبستگی	همبستگی
معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اعتماد به نفس
۰/۰۵
۰/۰۱
۰/۰۰۱
۰/۰۰۰۱
۰/۰۰۰۰۱
۰/۰۰۰۰۰۱
۰/۰۰۰۰۰۰۱
۰/۰۰۰۰۰۰۰۱
۰/۰۰۰۰۰۰۰۰۱
۰/۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱

همانگونه که داده های ارائه شده در جدول فوق نشان می دهد بین متغیر عدم بلوغ عاطفی کل و اعتماد به نفس ۴۵ درصد؛ بین متغیر بازگشت عاطفی و اعتماد به نفس ۲۱ درصد؛ بین متغیر سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس ۳۸ درصد؛ بین متغیر فروپاشی شخصیت و اعتماد به نفس ۳۳ درصد؛ همبستگی معنادار ($p < 0/05$) مشاهده شد، بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده باید اظهار داشت که فرضیه پژوهشی تایید شده است.

بحث و نتیجه گیری

امروزه این حقیقت انکارناپذیر به اثبات رسیده است که کودکان در سنین پایین، فقط به توجه و مراقبت جسمانی نیاز ندارند؛ بلکه این توجه باید همه ابعاد وجودی آنها شامل رشد اجتماعی، عاطفی، شخصیتی و هوشی را نیز در بر گیرد. این ابعاد، عوامل تعیین کننده اساسی شخصیت یک انسان هستند که از دوران کودکی پایه گذاری می شوند و شکل می گیرند. یکی از مشکلات دانش آموزان، پایین بودن اعتماد به نفس آنها می باشد (رومیانی، ۱۴۰۰). شواهد نشان می دهد که اعتماد به نفس پایین به طور چشمگیری با بسیاری از مسائل و مشکلات بهداشت روانی رابطه دارد و اکثر مردم که دارای مشکلات سلامت روان می باشند از اعتماد به نفس پایین رنج می برند (کراک و همکاران، ۲۰۱۷). اعتماد به نفس بعد ارزیابی کننده و موثر خودپنداره است. اعتماد به نفس برای بقا و سلامت روانی حیاتی است و یکی از ملزومات عاطفی زندگی است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی شوند.

برای بهبود اعتماد به نفس دانش آموزان، در گام نخست شناسایی متغیرهای پیش بینی کننده آن ضروری می باشد که به نظر می رسد از جمله این متغیرها می توان به خودارزشمندی (میراحمدی، حیدری، جعفری نیا و کریم زادگان، ۱۳۹۶) و بلوغ عاطفی (اثنی عشری و شیخ الاسلامی، ۱۳۹۴) اشاره نمود. هرچه دانش آموزان به لحاظ عاطفی بالغانه تر رفتار کنند و احساس خودارزشمندی، خوددلسوزی و خودشفقتی بالاتری داشته باشند، در برابر فشارهای محیطی، تحصیلی و روانی، توانایی تحمل بالاتری خواهند داشت و در نهایت عملکرد فردی و بین فردی مناسبتری خواهند داشت. افراد با خودارزشمندی و بلوغ عاطفی بالا، افرادی هستند که احساس اعتماد به نفس، استقلال و خلاقیت نموده و به راحتی به لحاظ هیجانی، تحت تأثیر و نفوذ عوامل محیط قرار نمی گیرند. افراد با خودارزشمندی و بلوغ عاطفی بالا ارزیابی نسبتاً ثابت از توانایی ها و ویژگی هایشان دارند. آنها به دلیل اعتماد به نفس بالا، نقش فعالی را در گروه های اجتماعی داشته و همیشه به طور کارآمد دیدگاه های خود را بیان می نمایند.

بدون شک یکی از مهمترین و مؤثرترین دوران زندگی آدمی، که در آن شخصیت فرد پایه ریزی شده و شکل می گیرد، دوران کودکی است. هنگامی که دانش آموزان اعتماد به نفس کافی دارند، به کیفیت عمل، قضاوت و توانایی های خود اعتماد خواهند داشت. همین احساس اعتماد موجب می شود تا درهای بسیاری به روی آنها باز شود و دانش آموزان تشویق می شوند تا خلاقیت خود را در انجام تکالیف درسی ابراز کنند. خودارزشمندی واژه ای است که در محاوره های عمومی و روانشناسی کاربرد بسیار گسترده ای دارد و به احساس فرد نسبت به ارزشمندی و تایید او نسبت به خودش مربوط است. احساس ارزشمندی بر تمام جوانب زندگی افراد و همچنین نگرش آنها نسبت به توانایی هایشان تأثیر دارد. خودارزشمندی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت فرد است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم گیری، ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی خودارزشمندی و احساس خود ارزشمندی دارد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

امروزه تقویت خودارزشمندی در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری از قبیل کمروبی و گوشه گیری، لجبازی و پرخاشگری، و تنبلی، ارزیابی و پرورش و تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های فردی و اجتماعی به عنوان اولین یا مهمترین گام مورد توجه قرار می‌گیرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین خودارزشمندی بالا و ویژگی‌های شخصیتی مثبت در افراد رابطه وجود دارد. افرادی که خودارزشمندی بالایی دارند، دارای ویژگی‌هایی چون پختگی روانی، ثبات، واقع گرایی، آرامش، اعتماد به نفس بالا و توانایی بالا در تحمل ناکامی و شکست می‌باشند. در حالی که افرادی که خودارزشمندی پایینی دارند از چنین ویژگی‌هایی برخوردار نیستند. خودارزشمندی بالا با ویژگی‌های روانشناختی مطلوب مثل دقت ادراکی، سازگاری بهتر با محیط بیرونی، همرنگی کمتر و انعطاف پذیری نقش جنسی که نتیجتاً منجر به تقویت اعتماد به نفس فرد می‌گردد، رابطه دارد. انسانیت انسان عمدتاً با عواطفش شناخته می‌شود و هر فرد می‌داند که دارای عواطفی است و زندگی بدون عواطف، زندگی تیره و مکانیکی و بی رنگ خواهد بود. از طرف دیگر سلامت روانی و عقلی شخص و آشفتگی‌های روانی وارد بر او، به نشانه‌های روان‌شناختی وی بستگی دارد. زیرا نظر شخص نسبت به خودش، دیگران، اوضاع اجتماعی، و زندگی به طور کلی از چگونگی رشد و تکامل عواطف وی متأثر می‌شود. داورهای هر فرد به کیفیت عواطف او بستگی دارد و شخصی که از رشد عالم هیجانی و عاطفی بهره مند نباشد هرگز فردی واقع بین، نیک اندیش، درست کردار نخواهد بود. در واقع زندگی سعادت‌مندانه و به دور از آشفتگی روانی با رشد سالم و طبیعی عواطف شخص رابطه مستقیم دارد (گراس، ۲۰۱۴).

با بلوغ عاطفی، رشد فردی و اجتماعی نوجوان مانند سایر جنبه‌های رشدی او گسترش پیدا می‌کند و تقریباً همه فعالیت‌های او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بستگی میان رفتار اجتماعی و هیجانی (عاطفی) فرد به قدری زیاد و پیچیده است چنانکه به طور دقیق نمی‌توانیم اجتماعی یا عاطفی بودن بعضی از علامت‌های رفتار مانند حسادت، کمروبی و ترس و محبت را بشناسیم. منظور از رشد اجتماعی چنانکه اشاره شد فرد در روابط اجتماعی است به طوری که بتواند با افراد جامعه‌اش، هماهنگ و سازگار باشد. فرد همه مفاهیم، احساسات، گرایش‌ها و مهارت‌های خود را در زمینه‌ای از زندگی گروهی کسب می‌کند. رفتار فرد به اعتبار اینکه یک موجود زنده اجتماعی است قدم به قدم با رشد فردیت او تغییر می‌یابد و این رشد اجتماعی و فردی شخصیت فرد را کامل می‌کند (کلور، ۲۰۱۲). هنگامی که افراد عواطف و هیجان‌های خود را می‌شناسد و آنها را کنترل و مدیریت می‌کند، نمایند، سازگاری بیشتری از خود نشان داده و اعتماد به نفس بالاتری خواهد داشت و در نتیجه آشفتگی روانشناختی آنها کاهش می‌یابد.

پیشنهادهای کاربردی

ارائه راهکارهای روانشناختی و آموزش جهت افزایش خودارزشمندی و بلوغ عاطفی در نوجوانان. آموزش‌های لازم و کاربردی برای خانواده‌های نوجوانان در خصوص روش‌های مختلف افزایش خودارزشمندی و بلوغ عاطفی.

منابع

- اثنی عشری، ندا و شیخ الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر. روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۶ (۲۲)، ۳۵-۵۲.
- اسلامی نسب، علی. (۱۳۹۵). روان‌شناسی اعتماد به نفس. تهران: انتشارات مهرداد.
- اسمعیلی، مریم (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش عزت نفس و جرأت‌ورزی دختران دارای والد معتاد. فصلنامه اعتیاد پژوهی، ۱۶ (۱)، ۶۲-۴۱.
- برادر، شیما و نوایی، ارسلان. (۱۳۹۹). پیش‌بینی اعتماد به نفس دانشجویان براساس انعطاف پذیری شناختی و بلوغ عاطفی. اولین کنفرانس علمی پژوهشی روانشناسی، مشاوره، علوم تربیتی و علوم اجتماعی.
- براندن، ناتانیل. (۲۰۱۱). روانشناسی عزت نفس. ترجمه قراچه داغی، مهدی. (۱۳۹۵). تهران. نشر نخستین.



- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۴). روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- حسین آبادی، ناصر. (۱۳۹۵). اثربخشی گروه درمانی وجودی، انسان گرایانه بر میزان سلامت روان زندانیان و بررسی سهم عزت نفس و احساس شرم در بهبود سلامت روان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی.
- رومیانی، انسیه. (۱۴۰۰). رابطه مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس با بهزیستی ذهنی در دانش‌آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
- شاکر، احمد. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بلوغ عاطفی و ساختارهای ارزشی با عملکرد خانواده در زنان و مردان مطلقه. همایش ملی روانشناسی سلامت.
- شاملو، سعید. (۱۳۹۸). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد.
- شولتز، د و شولتز، پ (۲۰۱۲). نظریه‌های شخصیت. مترجم: سیدمحمدی، یحیی (۱۳۹۸). نشر ارسباران.
- صاحب‌دل، نازنین. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خودارزشمندی بر اعتماد به نفس و سلامت روان نوجوانان تک‌سرپرست. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور تهران مرکز.
- عاشوری، جمال. (۱۳۹۵). تاثیر درمان شناختی رفتاری بر شادکامی و بلوغ عاطفی نوجوانان پسر. رویش روانشناسی، ۵ (۲)، ۱۴۷-۱۵۶.
- کریمی، لقاء. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و بلوغ عاطفی با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان صفارشهر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- لانسکی، ویکی. (۲۰۱۲). ۱۰۱ راه برای افزایش اعتماد به نفس کودک (مخصوص مودکان پیش دبستانی). ترجمه بافنده، فرخ. (۱۳۹۸). تهران: نشر راهنما.
- میراحمدی، مینا؛ حیدری، زینب؛ جعفری نیا، مریم و کریم زادگان، نفیسه. (۱۳۹۶). بررسی افزایش خودارزشمندی در بهبود عزت نفس دانش‌آموزان. سومین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب‌های اجتماعی، تهران.
- یاوری، علی. (۱۳۹۷). رابطه سبک‌های هویت و بلوغ عاطفی با سازگاری اجتماعی معنادان مرد تحت درمان نگهدارنده متادون مراکز شهر بجنورد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی قوچان.
- Bernard, H.W (۲۰۱۸). Adolescent Development Scranton. Interactional Text Book Company.
- Campbell, W. K. (۲۰۱۸). Self-esteem: Evolutionary roots and the historical cultivation. In M. H. Kernis (Ed.), Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives (۳۴۰-۳۴۶). New York: Psychology Press.
- Fridell, C. & Sisk, K. (۲۰۲۰). The role of emotional maturity and responsibility in predicting self-esteem in nursing students. Personality and Individual Differences; (۵۶), ۷۸ - ۸۲.
- Kapri, U.C., & Rani, N. (۲۰۱۴). Emotional Maturity: Characteristics and Levels. International journal of technological exploration and learning, ۳(۱), ۳۵۹-۳۶۱.
- Maruk, C. (۲۰۱۵). Self-esteem: Research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem (۳rd ed.). New York: Springer.
- Mource, B. B., Hubert, A. N. & Boulje, T. (۲۰۲۱). The relationship between family functioning and emotional maturity with self-esteem in college students. Journal of Vocational behavior, ۳۰(۳۰), ۳۴۷-۳۸۲.
- Salomonsson, Johansson & Håkanson, F. (۲۰۱۸). Prediction of self-concept based on self-worth and alexithymia in divorced women. Intervention in School and Clinic, ۳۳ (۳), ۱۳۱-۱۴۰.