

تقویت حس عزت نفس در دانش آموزان و تأثیر آن در ارتقای سطح یادگیری

مسعود آقایی^۱، زینت سموئی^۲ و ایران فردی انوری^۳

۱. کارشناس آموزش ابتدایی گرایش علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان زاهدان

Aghaei6767@gmail.com

۲. کارشناس آموزش عربی دانشگاه فرهنگیان پردیس رسالت زاهدان

Zinatsamoei@gmail.com

۳. کارشناس زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

Fardianvar.iran@gmail.com

چکیده

عزت نفس و گرامی‌داشتن خود، از مهم‌ترین و ضروری‌ترین احساساتی است که انسان درباره‌ی خویش دارد. مسئله عزت نفس و مقوله ارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد. عزت نفس، سپری در برابر اضطراب و عاملی برای دستیابی به اعتماد به نفس و بهره‌گیری از استعداد و خلاقیت است که همواره مورد توجه مربیان تعلیم و تربیت بوده است. موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید در تعدادی از تکالیف یادگیری و در مدتی نسبتاً طولانی به عزت نفس کلی درباره آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی می‌انجامد. به همین نحو موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید پس از چند سال تحصیلی منجر به این خواهد شد که دانش‌آموزان موفقیت یا شکست را به خودش به عنوان یادگیرنده یا دانش‌آموز تعمیم دهد. با توجه به اهمیت مسئله عزت نفس در کلیت حیات بشر و از جمله در تحصیلات او، در این مقاله برآنیم که به این مسئله بسیار مهم بپردازیم. بنابراین با روش توصیفی-تحلیلی به بررسی مفهوم عزت نفس می‌پردازیم و سپس تأثیر آن را در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بررسی می‌نماییم. یافته‌های این مقاله گویای نقش موثر عزت نفس دانش‌آموزان در پیشرفت تحصیلی آنان است.

واژگان کلیدی: عزت نفس، احترام به خود، ارتقای سطح یادگیری، دانش‌آموز، آموزش و پرورش

۱- مقدمه

انسان، در ادیان و مکاتب فلسفی و اخلاقی، اشرف مخلوقات دانسته شده است و از این جهت دارای عزتی ذاتی است. یکی از مهم‌ترین صفات بشری برای رسیدن به هدف‌هایی که انسان در پیش دارد عزت نفس است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روانی ارتباط مستقیمی با میزان عزت نفس و احساس خود ارزشمندی دارد. منظور از عزت نفس، احساس و تصویری است که فرد به مرور زمان نسبت به خویشتن در ذهن می‌پروراند. به عبارت ساده‌تر، عزت نفس یعنی، ارزیابی فرد از خودش، حال این برداشت و ارزیابی می‌تواند مثبت و خوشایند باشد، یا منفی و ناخوشایند (کرمی و امیرتیموری، ۱۳۹۲: ۶۴).

کودکانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند، معمولاً احساس خوبی نسبت به خود دارند و بهتر می‌توانند اختلافات خود را با سایر کودکان حل کنند و در مقابله با مشکلات، ناملایمات و ناکامی‌ها مقاوم‌ترند این کودکان اغلب خنده‌رو و خوش‌بین، منطقی و دارای خودپنداری مثبت هستند و از زندگیشان لذت می‌برند. برعکس، کودکانی که دارای عزت نفس پایینی هستند، اغلب در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها دچار اضطراب فراوان و ناکامی می‌شوند. این گروه از کودکان معمولاً در حل تعارضات و اختلافات موجود با سایر هم سن و سالانشان مشکل دارند آن‌ها دائم با افکار انتقادی از خویشتن، موجب اذیت و آزار خود می‌شوند (پارسا، ۱۳۷۶: ۲۱).

برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه‌ی فرد برخوردار شوند می‌بایست از نگرش مثبت نسبت به فرد و محیط اطراف و انگیزه‌ای غنی برای تلاش و کوشش بهره‌مند شوند. بی‌شک نوجوانانی که دارای عزت نفس قابل توجهی هستند، نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه، پیشرفت تحصیلی و کارآیی بیشتری از خود نشان می‌دهند و نیز از بارزترین ویژگی‌های صاحبان تفکر واگرا و افراد خلاق، داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس بالاست. لذا پرورش عزت نفس در کودکان و نوجوانان از مهم‌ترین وظایف اولیاء و مربیان می‌باشد که در این ارتباط بیشترین نقش برعهده‌ی الگوهای رفتاری است (قرنی، ۱۳۸۱: ۸۳).

۱-۱- بیان مسئله

بررسی عزت نفس، ماهیت آن، حدود آن و تأثیر آن در زندگانی بشر همواره از دغدغه‌های ذهنی مهم اندیشمندان در طول تاریخ بوده است و به‌ویژه ادیان الهی تأکید بسیار بر عزت نفس بشر داشته اند و دستورات و رهنمودهای خویش را بر اساس آن تنظیم نموده‌اند. عزت نفس، احساس ارزش، درجه تصویب تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند. وقتی سخن از عزت نفس به میان می‌آید ارزش شخصی یا احساسی که از فرد در نظر اعضای گروه مجسم می‌شود مطرح می‌گردد. یکی از پیچیده‌ترین و ناراحت کننده‌ترین مسائل شخصیتی عقده حقارت است. کودکانی که احساس بی‌لیاقتی و عقب‌ماندگی می‌کنند کمتر برای موفقیت و انجام دادن کارها به تلاش و کوشش دست می‌زنند. رشد سالم شخصیت ایجاد می‌کند که شخص نه فقط برای شناخت خود، بلکه بیشتر برای پذیرش خود فعالیت کند پژوهش‌های ارزشمندی درباره‌ی ارتباط خودشناسی فرد در رابطه با رشد سالم و سازگاری‌های شخصیتی افراد انجام گرفته و نتایج مثبت و سودمندی به بار آورده است (شاملو، ۱۳۷۲: ۳۲).

در زمینه رابطه‌ی بین احساس ارزشمندی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی، نظر مربیان و اساتید و متخصصان تعلیم و تربیت بر این است که عوامل روحی و روانی تأثیر بسیار بالایی در موفقیت یا عدم موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد پژوهش‌های زیادی در زمینه پی بردن به رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی صورت گرفته است. تاکنون پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده است، مؤید رابطه بالا بین انگیزه پیشرفت و عزت نفس است و مسئله عزت نفس را در این رؤس تبیین کرده‌اند:

۱- پای بند بودن به آداب و قوانین اجتماعی و اخلاقی

۲- مهم بودن: وقتی شخص متوجه گردد که اهمیت دارد و در زندگی دیگران مهم است عزت نفس او بالا می‌رود.

۳- موفقیت

۴- قدرت: وقتی شخص احساس قدرت کند، در نتیجه می‌تواند روی سایرین اثر گذاشته و متعاقباً عزت نفس او بالا می‌رود. بنابراین ارزش وجودی عزت نفس به عنوان بعدی از ابعاد شخصیت انسان و ارتباط آن با موفقیت‌ها و با شکست و ناکامی‌های فرد قابل ملاحظه و تبیین است. در این تحقیق که بررسی رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در میان دانش‌آموزان است سعی می‌کنیم که این رابطه را به روش توصیفی و تحلیلی و بر اساس داده‌های حاصل از تحقیقات کتابخانه‌ای مرور نماییم تا رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی تبیین شود (سلحشور، ۱۳۷۹: ۴۳).

۲-۱- پیشینه تحقیق

از آنجا که عزت نفس انسان همواره دغدغه اندیشمندان در سرتاسر جهان بوده و ادیان و مذاهب و مکاتب فلسفی و اخلاقی بسیار به آن پرداخته‌اند، طبیعی است که این موضوع از دیرباز مورد توجه پژوهشگران بوده‌است تا در جوانب گوناگون آن بررسی کنند. یکی از این جوانب، عزت نفس دانش‌آموزان است که تاکنون تحقیقاتی چند درباره‌اش شده‌است و در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- بیابانگرد، اسماعیل؛ نریمانی، محمد؛ رجبی، سوران. (۱۳۸۵). «بررسی کارآمدی روان‌نمایشگری بر بهبود بخشی مهارتهای اجتماعی و عزت نفس دانش‌آموزان نارساخوان». *مجله کودکان / استثنایی*. شماره ۲۰. صص ۶۲۳-۶۳۸. این پژوهش به بررسی کارآمدی روان‌نمایشگری بر مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس کودکان نارساخوان در دبستان‌های منطقه ۱ آموزش و پرورش شهرستان اردبیل پرداخته است. روش: نمونه پژوهش ۳۱ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۳ ساله نارساخوان در پایه پنجم ابتدایی مدارس دولتی در سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴ بودند که پس از دو مرحله نمونه‌گیری، به روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای و اجرای مصاحبه با معلم، والدین و کودک و با استفاده از فرم مخصوص بررسی وضعیت کودک از لحاظ خواندن انتخاب شدند (۱۶ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل). در مرحله بعدی پیش‌آزمون از دو گروه با استفاده از آزمون مهارت‌های اجتماعی استفنز (SBA) و آزمون عزت نفس کوپراسمیت (SEI) گرفته شد. سپس گروه آزمایش به مدت ده جلسه گروهی تحت درمان روان‌نمایشگری قرار گرفتند و در پایان مجدداً پس از آزمون بر روی دو گروه انجام گرفت. یافته‌ها: تحلیل و مقایسه اطلاعات به دست آمده از تفاضل پیش‌آزمون - پس‌آزمون نشان داد که اجرای روان‌نمایشگری مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. همچنین تحلیل زیرمقیاس‌های آزمون مهارت‌های اجتماعی نتایج مطالعه نشان داد که اجرای روان‌نمایشگری بر مهارت‌های میان‌فردی و رفتارهای مربوط به کار که از ابعاد آزمون مهارت‌های اجتماعی هستند، اثر معنادار دارد، اما در رابطه با اثر روان‌نمایشگری بر رفتارهای مربوط به خود و رفتارهای مربوط به محیط، نتیجه معناداری به دست نیامد. نتیجه‌گیری: برای افزایش مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس دانش‌آموزان نارساخوان می‌توان از فنون روان‌نمایشگری استفاده کرد.

- کرمی، آزاد الله؛ امیرتیموری، محمد حسن. (۱۳۹۲). «اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش‌آموزان پسر سوم راهنمایی شهرستان قدس». *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*. صص ۸۵-۱۰۸. در پژوهش حاضر اثربخشی راهبردهای شناختی و فراشناختی بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش‌آموزان پسر پایه سوم راهنمایی بررسی شد. روش پژوهش از نوع آزمایشی، و طرح پژوهش پیش‌آزمون - پس‌آزمون دو گروهی بود. جامعه آماری ۲۶۱۰ دانش‌آموز پسر سال سوم راهنمایی شهرستان قدس، در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰، بودند که از میان آن‌ها ۶۰ نفر در قالب دو گروه با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، آزمون اضطراب امتحان عبدالقاسمی (TAI) و عزت نفس کوپراسمیت بود. ابتدا از هر دو گروه پیش‌آزمون اضطراب امتحان و عزت نفس گرفته شد، سپس برای گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی انجام شد و پس از اتمام جلسات آموزش، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. داده‌های حاصل از اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با استفاده از آزمون تی مستقل

تجزیه و تحلیل شد. یافته های پژوهش نشان داد، آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان ($P < 0.01/0$) و افزایش عزت نفس ($P < 0.05/0$) دانش آموزان موثر بوده است.

- حسین پور، سهیلا. (۱۳۹۸). «بررسی میزان اثربخشی روش تدریس فعال بر خلاقیت و عزت نفس دانش آموزان درس هنر». *مجله توسعه حرفه ای معلم*. شماره ۱۴. صص ۱۵-۲۸. پژوهش حاضر با هدف شناسایی میزان اثربخشی روش تدریس فعال بر خلاقیت و عزت نفس دانش آموزان دختر انجام شد. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش تحقیق از نوع طرح شبه آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه هدف، دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی مدارس شهر کرج است که از بین آنان تعداد ۴۰ نفر با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۲۰) و آزمایش (۲۰) قرار گرفتند. در ادامه برای گردآوری داده‌های موردنیاز از آزمون خلاقیت تورنس و مقیاس سنجش کوپر اسمیت استفاده شد، برای تعیین روایی آن‌ها از روایی محتوایی و برای به دست آوردن پایایی نیز از ضریب آلفای کرونباخ بهره گرفته شد، مقدار آن در پرسشنامه‌های مذکور به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۵ محاسبه گردید. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد استفاده از روش تدریس فعال هنر، بر افزایش خلاقیت دانش آموزان در ابعاد قابلیت انعطاف‌پذیری، ابتکار، بسط و سیالی مؤثر بوده است. همچنین استفاده از روش تدریس فعال هنر باعث رشد عزت نفس فردی، خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی فراگیران می‌شود. بنابراین هنر قادر است شرایطی فراهم کند تا دانش آموزان به بیان افکار و اندیشه‌های نوآورانه خود به دور از هرگونه دغدغه‌ای بپردازند تا در آینده با کمک آن بتوانند بهتر فکر کنند و با حس ارزشمند بودن در جامعه خلاقانه به برخورد با مسائل فردی و اجتماعی بپردازند.

۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق

داشتن عزت نفس برای یک زندگی موفقیت‌آمیز لازم است بنابراین باید به تقویت آن در بین دانش آموزان پرداخت. از آنجا که عزت نفس کودک زمینه و اساس ادراکات وی از تجارب زندگی را مهیا نماید، امری ارزشمند محسوب می‌گردد شایستگی عاطفی-اجتماعی که از چنین شناخت مثبت از خود ناشی می‌شود، می‌تواند به عنوان نیرویی در مقابل مشکلات جدی آینده به کودک کمک کند. عزت نفس جنبه مهمی از عملکرد و کشش کلی کودک است و به نظری می‌رسد به صورت تعاملی با زمینه‌های دیگری از جمله سلامت روانی و عملکرد تحصیلی ارتباط دارد به این معنی که عزت نفس می‌تواند علت و هم معلول نوعی از عملکرد باشد که در سایر حوزه‌ها رخ می‌دهد. در بحث از اهمیت و ضرورت موضوع می‌توان به آیات قرآن و احادیث مراجعه نمود. خداوند در سوره فاطر آیه ده می‌فرماید: «هر که طالب عزت است بداند که تحکم و عزت خاص خدا است، کلمه نیکوی توحید و (روح پاک آسمانی) به سوی خدا بالا رود و عمل نیک خالص آن را بالا برد» و در سوره منافقون آیه هشتم آمده است که: «عزت خاص خدا و رسول و مؤمنین است». پیامبر گرامی اسلام در این باره فرموده است: «زندگی که در آن انسان زبردست و خوار باشد مردن از آن بهتر است و مردنی که با پیروزی مقرون باشد، صدهزار بار بر زندگی ذلت‌بار ترجیح دارد». همچنین پیامبر گرامی می‌فرمایند: کسی که نفس خود را شناخت به یقین خدا را شناخته است حضرت علی (ع) می‌فرمایند: خویش‌شناسی سودمندترین دانش‌هاست. با توجه به آنچه گفته شد، اهمیت موضوع عزت نفس آشکار می‌شود و پرداختن به این موضوع بسیار مهم، دارای ضرورت بسیار است.

۲- بحث و بررسی

۱-۲- تعریف عزت نفس

درباره عزت نفس، تعاریف و تعابیر بسیاری ارائه شده‌است. عزت نفس را می‌توانیم در کنار واژه‌هایی مثل عشق و آرامش و رشد قرار دهیم که همیشه و همه‌جا، در مورد آن‌ها و اهمیت‌شان صحبت می‌شود، اما وقتی می‌خواهیم به شکل دقیق تعریف‌شان کنیم، با مشکل مواجه می‌شویم. این همان چیزی است که در زبان علم، به آن مفهوم‌پردازی می‌گویند، یعنی اینکه بتوانید دقیقاً بگویید یک مفهوم، چیست و مرز آن با مفاهیم دیگر در کجاست. مطابق یک تعریف، عزت نفس را عبارت می‌دانند از شایستگی، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی. چنانچه ارضاء گردد فرد احساس ارزشمند بودن، توانا بودن، مثر به ثمر بودن و

احساس غرور و اعتماد به خود می‌کند و اگر ارضاء نگردد فرد احساس حقارت، درماندگی و ضعف می‌کند. نیز عزت نفس را عبارت می‌دانند از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خویش (سلحشور، ۱۳۷۹: ۴۳).

در تعریفی دیگر، هر فرد آگاهی‌هایی در مورد خود دارد، بخش ارزشی این آگاهی‌ها عزت نفس نام دارد رابسون عزت نفس را عبارت می‌داند از حس رضامندی، خویش‌نپذیری که ارزیابی خود درباره ارزشمندی قدر و منزلت، جذابیت، شایستگی و کفایت و توانایی جهت ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد، منتج می‌شود. مؤلفه‌های عزت نفس عبارتند از: ۱- امنیت ۲- خودپذیری ۳- پیوندجویی ۴- تعهد ۵- شایستگی.

تعریف دیگر عزت نفس، به احساس ارزشمندی کلی شخص نسبت به خودش اشاره دارد و به نوعی این مسئله را می‌سنجد که چقدر فرد برای خودش ارزش قائل بوده و خودش را تایید کرده و دوست دارد. دریک تعریف ساده، عزت نفس به معنای نگرش فرد نسبت به خود بوده و این نگرش می‌تواند مطلوب یا نامطلوب باشد (سیف، ۱۳۷۳: ۷۱).

۲-۲- عوامل موثر در تکوین عزت نفس

عوامل مختلفی می‌توانند بر روی عزت نفس تاثیر بگذارند از جمله:

۱-۲-۲- ژنتیک

عزت نفس نیز مانند بسیاری از ویژگی‌های بشری، تا حدی جنبه وراثتی دارد و به ویژگی‌هایی که دانش‌آموز از والدین به ارث می‌برد، بستگی دارد. به همین سبب در شناخت پدیده عزت نفس، باید به زمینه‌های ارثی دانش‌آموز نیز توجه شود تا دریافت و برآورد درست‌تری از مسئله عزت‌نفس و احیاناً خودکم‌بینی در او حاصل شود (حسین‌پور، ۱۳۹۸: ۴۶).

۲-۲-۲- شخصیت

مطالعات نشان داده اند که در میان پنج گونه مهم شخصیت یعنی برون‌گرایی، درون‌گرایی، توافق‌پذیری، خودبزرگ‌بینی و گشودگی نسبت به تجربه با عزت نفس رابطه مستقیم دارند. لذا دانش‌آموزان باید بر حسب این ویژگی‌ها مورد بررسی قرار گیرند و ادراک اولیای مدرسه درباره عزت نفس آنان جنبه درست‌تری بگیرد.

۳-۲-۲- تجارب زندگی

برای مثال فردی که شکست‌ها و ناکامی‌های زیادی را در زندگی تجربه کرده و یا در کودکی مورد سوء رفتار قرار گرفته از عزت نفس کم‌تری نسبت به دیگران برخوردار است. لذا در بررسی پدیده عزت نفس دانش‌آموزان می‌توان از تجارب و خاطرات خوب و بد زندگی او پرسید و به وضع زندگی او توجه کرد (بیبانگرد، ۱۳۷۲: ۶۲).

۴-۲-۲- سن

محققان گزارش کرده‌اند که عزت نفس می‌تواند تا سن ۶۰ - ۷۰ سالگی افزایش یابد، اما بعد از این سن رو به زوال پیش می‌رود. همچنین در طی سنین ۴ تا ۱۱ سالگی، شاهد افزایش عزت نفس هستیم و در اوایل نوجوانی، کاهش عزت نفس مشاهده می‌شود. بنابراین دانش‌آموزان ابتدایی در قوس صعودی عزت نفس قرار دارند و به هنگام ورود به دبیرستان ممکن است در عزت نفس آنان اندکی کاهش رخ دهد.

۵-۲-۲- سلامتی

فردی که به بیماری جسمی یا روحی مزمنی دچار است، معمولاً احساس خودارزشمندی و عزت نفس کمتری نسبت به افراد دیگر گزارش می‌کند. از این جهت باید دانش‌آموزان از لحاظ پایداری و ناپایداری سلامت مورد بررسی قرار گیرند و پرونده سلامت جسمی آنان به لحاظ امور روانی و روحی از جمله عزت نفس مورد بررسی و امعان نظر قرار گیرد (بخشی، ۱۳۸۳: ۷۶).

۶-۲-۲- افکار

افکار منفی مثل فکر به اینکه من بی ارزشم یا اینکه نمی توانم کاری را درست انجام دهم، باعث شکست افراد در روابط و فرصت‌ها می‌شود که نتیجه آن چیزی جز کاهش عزت نفس نیست. بنابراین دانش‌آموزان منفی‌باف و بهانه‌تراش در معرض آسیب‌های عدم عزت نفس هستند و این پدیده ممکن است در مشارکت آنان در امور درسی خلل وارد کند.

۷-۲-۲- شرایط اجتماعی

از آنجایی که هرچقدر فرد در سطح اجتماعی بالاتری در جامعه قرار داشته باشد احترام بیشتری از دیگران دریافت می‌کند، به این ترتیب عزت نفس او نیز با افزایش سطح اجتماعی، بالاتر می‌رود. بنابراین باید دانش‌آموزان را در امور جمعی و اجتماعی شریک کرد و او را در این فعالیت‌ها به درجات بالای شخصیت رساند و چونان انسانی صاحب عزت و گرمی با او برخورد کرد. بدیهی است که با این روش می‌توان به مشارکت‌های بعدی دانش‌آموز در امور جمعی و تکالیف و وظایف درسی، امیدوارتر شد (بیابانگرد، ۱۳۷۲: ۶۲).

۸-۲-۲- واکنش‌های دیگران

مورد تحسین و تشویق قرار گرفتن باعث افزایش عزت نفس می‌شود. در مقابل هرچقدر فرد از طرف دیگران مورد انتقاد و تحقیر قرار بگیرد احساس خودارزشمندی اش کاهش می‌یابد. بنابراین باید روی مسئله واکنش‌هایی که به رفتار و گفتار دانش‌آموز می‌شود، دقت بیشتر کرد. خنده‌های تمسخرآمیز، واکنش‌های سلبی و هرچیزی که موجب خدشه وارد شدن به شخصیت دانش‌آموز شود، عزت نفس او را مخدوش می‌کند و از او شخصی منزوی می‌سازد که نهایتاً موجب کاهش مشارکت او در امور درسی می‌شود.

۹-۲-۲- مقایسه خود با دیگران

وقتی شخصی خود را با دیگران مقایسه می‌کند، هیچ وقت نمی‌تواند برنده باشد چون همیشه فرد بهتری وجود دارد. به همین دلیل مقایسه کردن خود با دیگران نتیجه‌ای جز کاهش عزت نفس ندارد. باید به دانش‌آموز آموخته شود که هرکس در جایگاه خویش و با ویژگی‌های خاص خود آفریده شده و هیچ کس را نمی‌توان با دیگری مقایسه کرد. دانش‌آموز نیاز نیست که با مقایسه کردن خود با دیگران، احساس خلأ کند و این نقص و خلأ، احساس عزت نفس او را مخدوش سازد، زیرا با این گونه مقایسه‌های نافرجام، دانش‌آموز احساس خودکم‌بینی می‌کند و نهایتاً می‌پذیرد که کم و کوچک است و نباید به رشد خود پردازد. نتیجه نهایی این خودکم‌بینی، کنار کشیدن دانش‌آموز از فعالیت‌های درسی خواهد بود (سیف، ۱۳۷۳: ۷۳).

۳-۲- جنبه‌های عزت نفس

عزت نفس دارای ابعاد گوناگونی است و برای شناخت بهتر و کامل‌تر شخصیت دانش‌آموز لازم است که به گونه‌ها و ابعاد متفاوت و متنوع عزت نفس توجه بیشتر شود. برخی از جنبه‌ها و ابعاد عزت نفس عبارتند از:

۱-۳-۲- بعد اجتماعی

هر چقدر ارتباط شخص با اجتماع کمتر باشد و فاقد محبت لازم و حمایت‌های اجتماعی باشد باعث کاهش عزت نفس فرد خواهد شد و هر چقدر ارتباط فرد با اجتماع بیشتر شود و از حمایت‌های اجتماعی و محبت لازم برخوردار باشد عزت نفس فرد بیشتر خواهد بود. باید به دانش‌آموز القا و ابلاغ شود که او به لحاظ اجتماعی دارای حمایت است و اجتماع، او را عزیز و گرمی می‌دارد. این اجتماع در یک برهه، خانواده است و در یک برهه، مدرسه است و در برهه‌ای دیگر، تمامی جامعه است (سلحشور، ۱۳۷۹: ۴۷).

۲-۳-۲- بعد تحصیلی

موفقیت‌ها و شکست‌های فرد در امر تحصیل علم و دانش در مدرسه و مسائل مربوط به آن مستقیماً بر عزت نفس اثر می‌گذارد و هر چه شکست بیشتر باشد، عزت نفس پایین و هر چقدر موفقیت فرد بیشتر باشد، عزت نفس فرد بالا خواهد رفت. با این ملاحظات، سوق دادن مفهوم موفقیت از جنبه‌های کمی به سمت جنبه‌های کیفی می‌تواند دانش آموز را به میزان کمتری با حس شکست تحصیلی مواجه سازد. همچنین لازم است که به دانش‌آموز القا شود که اخذ نمره‌های پایین در درس به معنی تمام شدن سرنوشت تحصیلی او نیست و نباید عدم توفیق در یک درس به معنی شکست تحصیلی او در نظر گرفته شود و چه بسا یک دانش‌آموز که در یک درس دچار ضعف باشد، در درسی دیگر موفق باشد. بنابراین هیچ‌گاه نباید اخذ نمره پایین در یک درس را به معنی شکست در زندگی محسوب کرد و عزت نفس را با آن نابود کرد (شاملو، ۱۳۷۲: ۳۴).

۲-۳-۳- بعد جسمی

هر فرد نسبت به ظاهر و توانایی جسمی خود یک ارزیابی و برداشت دارد. اگر این تصور در برداشت از وضعیت ظاهری و جسمی فرد منفی باشد، از این نظر عزت نفس فرد پایین خواهد بود و برعکس. در برخورد با دانش‌آموز باید مراقب بود که ویژگی‌های جسمی او مورد قضاوت منفی قرار نگیرد. باید بدانیم که انسان آن گونه که به دنیا می‌آید، در اختیار او نیست و بنابراین نمی‌توان او را به سبب نقض‌ها و نارسایی‌های جسمانی مورد قضاوت منفی قرار داد. این کار باعث می‌شود که عزت نفس دانش‌آموز در هم شکسته شود و او دچار حس خودکم‌بینی شود و به سبب آنکه ویژگی‌های بدنی دانش‌آموز پایدار است، کم‌کم این حس خودکم‌بینی ناشی از قضاوت‌های بدنی، به یک حس نهادینه و پایدار بدل می‌شود و دانش‌آموز احساس می‌کند که ذاتاً دچار فرومایگی و حقارت نفس است و چنین دانش‌آموزی اندک‌اندک در لاک انزوای خود فرو می‌رود و از فعالیت‌های کلاسی فاصله می‌گیرد و حتی خود را در میان دیگر دانش‌آموزان و در پس دانش‌آموزان بزرگ‌تر پنهان می‌کند تا به چشم نیاید (بخشی، ۱۳۸۳: ۴۵).

۲-۳-۴- بعد خانوادگی

فردی که احساس می‌کند عضو باارزشی از خانواده است و احترام بیشتری برای او قائلند، عزت نفس او بالا خواهد بود. دانش‌آموزی که دارای پایگاه خانوادگی مناسب باشد و خانواده او را بزرگ دارند به تحسین شایسته و بجای او بپردازند بی‌آنکه بخواهند خودبزرگ‌بینی کاذب ایجاد کنند، چون این دانش‌آموز خارج از مدرسه نیز به سبب آنکه خود را بزرگ و دارای عزت نفس می‌بیند و سعی می‌کند که این عزت نفس را حفظ کند، بنابراین همواره رو به کمال حرکت می‌کند و مدرسه نیز از این قاعده مستثنی نیست و چنین دانش‌آموزی در مدرسه سعی می‌کند که بهترین باشد و با مشارکت در فعالیت‌های کلاسی و نشان دادن خود در مدرسه، گام‌های بلندتری را به سوی آن تصویر کمال و عزت که در ذهن خود دارد، حرکت کند. بنابراین سهم خانواده در ایجاد حس عزت نفس در دانش‌آموز دارای اهمیت فراوان است (سیف، ۱۳۷۳: ۶۷).

۲-۴- نیاز حرمت و احترام به خود

فرد پس از برآورده ساختن نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی و عشق متوجه جلب احترام دیگران و احترام به خود می‌شود. همه ما به عنوان یک انسان احساس می‌کنیم حق داشته باشیم که دیگران در قالب وجودی صاحب ارزش، با ما رفتار کنند. اهانت و پرخاش شدید یک کودک سه ساله به یک کودک کوچکتر از خود شاید رنجش و ناراحتی برای او فراهم سازد. این ناراحتی را حداقل از چشمان کودکی که مورد تعرض و اهانت قرار گرفته می‌توان مشاهده کرد. دانش‌آموزی که احساس ناکارآوری می‌کند، احتمالاً توان و انرژی خود را به قصد تأیید کارآوری، متوجه خویش می‌سازد (سلحشور، ۱۳۷۹: ۴۴). او مایل است کارآوری و شایستگی خود را به دیگران نشان دهد، ولی بیشتر به قانع ساختن خویش سرگرم می‌شود. نیاز احترام به خود با عزت نفس تعامل دارد. یعنی احساس‌هایی که دانش‌آموز درباره خود دارد تا اندازه‌ای بسیار زیاد با باورهایش نسبت به دیگران بستگی دارد، به‌ویژه دیگرانی که به دانش‌آموز احترام می‌گذارند. دانش‌آموزی که به خود احترام می‌گذارد و یا از سوی دیگران احترام می‌بیند، به ندرت

اتفاق می‌افتد که بخواهد توانایی‌ها و ظرفیت‌های خویش را نشان دهد. او صرف نظر از آنچه انجام داده یا می‌دهد و یا دیگران چگونه احترامش را دارند، از این وضع لذت می‌برد و شاید دچار غرور و افتخار هم شود. چنین دانش‌آموزی مداوماً به تعریف و تمجید نیاز ندارد و خواهان توجه مستمر نیست. چنین دانش‌آموزی از داورهای نسبت به خود یا قضاوت کردن دربارهٔ دیگران نه ترس و واهمه‌ای دارد و نه از انجام این کار عقب‌نشینی می‌کند. او همچنین نیاز دارد که برای رفع نگرانی‌های خود وقت و انرژی فراوانی صرف نماید (بیابانگرد، ۱۳۷۲: ۶۴).

۳- نتیجه‌گیری

یکی از مفاهیمی که در دورهٔ دانش‌آموزی انسان بسیار مهم است، مفهوم نگرش به خود و عزت نفس تحصیلی در رابطه با یادگیری آموزشی است. موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید در تعدادی از تکالیف یادگیری و در مدتی نسبتاً طولانی به عزت نفس کلی دربارهٔ آموزشگاه و یادگیری آموزشی می‌انجامد. به همین نحو موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید پس از چند سال تحصیلی منجر به این خواهد شد که دانش‌آموزان موفقیت یا شکست را به خودش به عنوان یاد گیرنده یا دانش‌آموز تعلیم دهد. سرانجام این دانش‌آموز یا باید از متهم کردن آموزشگاه یا معلمان به سبب عدم موفقیتش دست بردارد و خود را هدف اتهام قرار دهد و یا باید تأیید آموزشگاه و معلمان را به خاطر موفقیتش به تأیید خود مبدل سازد. دانش‌آموزی که مرتباً در آموزشگاه موفقیت کسب می‌کند، باید تأیید مدرسه و معلمان را به خود تعمیم دهد و یک مفهوم کلی مثبت دربارهٔ خودش به عنوان یادگیرنده ایجاد کند. اکثر صاحب نظران پرورشی از عزت نفس (ارزیابی مثبت از خود) را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی-اجتماعی، افراد می‌دانند این باور گسترش یافته و دارای تاریخچه طولانی نیز هست ابتدا روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، از جمله ویلیام جیمز هربرت مید و چارلز کولی بر اهمیت عزت نفس تأکید داشتند همچنین محققان بسیاری دریافته‌اند که بین عزت نفس مثبت و نمرات بالا در مدارس رابطه وجود دارد. این ارتباط حتی زمانی که کودکان خودشان را به عنوان دانش‌آموز ارزیابی می‌کنند، بالاتر است که می‌توان آن را در «عزت نفس تحصیلی» آنها نام نهاد.

فهرست منابع

- بخشی، خداداد. (۱۳۸۳). *روان‌شناسی رفتار انسانی*. تهران: انتشارات پرشکوه.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۲). *روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- بیابانگرد، اسماعیل؛ نریمانی، محمد؛ رجبی، سوران. (۱۳۸۵). «بررسی کارآمدی روان‌نمایشگری بر بهبود بخشی مهارتهای اجتماعی و عزت نفس دانش‌آموزان نارساخوان». *مجلهٔ کودکان/استثنایی*. شماره ۲۰. صص ۶۲۳-۶۳۸.
- حسین پور، سهیلا. (۱۳۹۸). «بررسی میزان اثربخشی روش تدریس فعال بر خلاقیت و عزت نفس دانش‌آموزان درس هنر». *مجلهٔ توسعه حرفه‌ای معلم*. شماره ۱۴. صص ۱۵-۲۸.
- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۷۳). *روان‌شناسی پرورشی*. تهران: انتشارات آگاه.
- سلحشور، ماندانا. (۱۳۷۹). *پرورش/اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان*. تهران: انتشارات واژه‌آرا.
- شاملو، سعید. (۱۳۷۲). *بهداشت روانی*. تهران: انتشارات رشد.
- قرنی، ابوالحسن. (۱۳۸۱). «بررسی رابطه بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره پیش‌دانشگاهی شهرستان تکاب». پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
- پارسا، محمد. (۱۳۷۶). *روان‌شناسی/انگیزش و هیجان*. تهران: انتشارات دانشگاه.
- کرمی، آزاد الله؛ امیرتیموری، محمد حسن. (۱۳۹۲). «اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش‌آموزان پسر سوم راهنمایی شهرستان قدس». *مجلهٔ اندیشه‌های نوین تربیتی*. صص ۸۵-۱۰۸.