



## بررسی تاثیر تربیتی و اجتماعی خانواده‌ها بر روی دانش‌آموزان در جهت افزایش عزت‌نفس آن‌ها در جامعه

سرور سبحانی<sup>۱</sup>

۱- کارشناسی آموزش علوم اجتماعی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید صدوقی کرمانشاه

[soroorsobhani۵۳۵@gmail.com](mailto:soroorsobhani۵۳۵@gmail.com)

### چکیده

این مقاله به بررسی تاثیر تربیتی و اجتماعی خانواده‌ها بر روی دانش‌آموزان و افزایش عزت‌نفس آن‌ها در جامعه می‌پردازد. عزت‌نفس یکی از عوامل کلیدی در توانایی افراد برای مواجهه با چالش‌ها و دستیابی به موفقیت است. در این پژوهش، ابتدا تعریف و توضیحاتی درباره عزت‌نفس ارائه می‌شود و سپس به بررسی تاثیر خانواده‌ها بر روی آن پرداخته می‌شود. تربیت و اجتماع خانواده از جمله عوامل موثر در شکل‌گیری عزت‌نفس است. روابط خانوادگی سالم و حمایت از دانش‌آموزان به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی، می‌تواند به افزایش عزت‌نفس آن‌ها کمک کند. بررسی‌های مختلف نشان می‌دهد که خانواده‌ها با مشارکت فعال در تربیت و پشتیبانی از فرزندان خود، می‌توانند به تقویت عزت‌نفس و اعتماد به نفس آن‌ها کمک کنند. این اثرات می‌تواند در زمینه‌های مختلفی از جمله تحصیلات، روابط اجتماعی و موفقیت در زندگی تاثیرگذار باشد. نتایج تحقیقات و مطالعات موردی از جامعه‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌گیرد تا تاثیر خانواده‌ها بر روی عزت‌نفس دانش‌آموزان به طور کامل مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، به بررسی راهکارها و راهنمایی‌هایی برای خانواده‌ها جهت افزایش عزت‌نفس فرزندان پرداخته می‌شود. در نتیجه، این مقاله به روشن شدن تاثیر تربیتی و اجتماعی خانواده‌ها بر روی عزت‌نفس دانش‌آموزان می‌پردازد و به خانواده‌ها راهنمایی‌های مفیدی را ارائه می‌دهد تا بتوانند این تاثیر را به بهترین شکل بر روی فرزندان خود داشته باشند.

**کلمات کلیدی:** دانش‌آموزان، مدرسه، عزت‌نفس، تربیتی، اجتماعی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

عزت نفس یکی از جنبه‌های مهم روانشناختی در زندگی افراد است که تأثیر گسترده‌ای بر روی رفتارها، عملکردها و رضایت افراد از زندگی خود دارد. عزت نفس به عنوان احساسی از ارزش و احترام به خود، در توانایی افراد برای مواجهه با چالش‌ها، پذیرش خطاها و دستیابی به موفقیت تأثیرگذار است. از این رو، تحقیقات بسیاری در حوزه عزت نفس انجام شده است، ولی تأثیر خانواده‌ها بر روی عزت نفس دانش‌آموزان همچنان موضوعی مورد توجه است.

خانواده، به عنوان محیط اصلی و اولیه تربیتی، نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری عزت نفس دانش‌آموزان ایفا می‌کند. تربیت و پشتیبانی خانواده می‌تواند به عنوان یک عامل موثر در تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس دانش‌آموزان عمل کند. روابط خانوادگی سالم، حمایت و توجه والدین به نیازها و توانایی‌های فرزندان، ایجاد ارتباطات سالم و مثبت، و ارائه فرصت‌های یادگیری و رشد مناسب می‌تواند به تقویت عزت نفس دانش‌آموزان کمک کند. با توجه به اهمیت تأثیر خانواده بر روی عزت نفس دانش‌آموزان، هدف این مقاله استخراج و بررسی یافته‌های مختلف مرتبط با تأثیر تربیتی و اجتماعی خانواده‌ها بر روی عزت نفس دانش‌آموزان است. با بررسی تحقیقات و مطالعات موردی در این زمینه، می‌توانیم به نتایجی که درباره این تأثیرات به دست آمده است پی‌بری کنیم و راهنمایی‌هایی برای خانواده‌ها جهت افزایش عزت نفس فرزندانمان ارائه دهیم. مهم‌ترین وظیفه نظام آموزشی، آماده ساختن دانشجویان برای کسب دانش، مهارت‌های شناختی و شغلی برای ورود به اجتماع است. بنابراین، شناسایی عامل‌های مؤثر بر موفقیت تحصیلی دانشجویان و توجه به آنها، گامی به سوی توسعه پایدار می‌باشد عزت نفس موجب ارزیابی مثبت از خود، از اساسی‌ترین عامل‌های تأثیرگذار در پیشرفت تحصیلی دانشجویان می‌باشد. عزت نفس ضعیف موجب می‌شود که ما خود واقعی‌مان را با شرمندگی پنهان کنیم و مانع شکوفایی توانایی‌هایمان شویم. نداشتن عزت نفس کافی در نوجوانان به احساسات ناسالمی چون خشم، اضطراب و افسردگی منجر می‌شود. عزت نفس پایین روی جنبه‌های مختلف زندگی ما تأثیر منفی می‌گذارد و به ارتباطات ما با اطرافیان نیز لطمه وارد می‌کند. نوجوانانی که عزت نفس پایین دارند در صحبت و گفتگو خود را کم جرأت و بازنده می‌پندارند و در زمینه‌های اجتماعی عصبی، مضطرب و همیشه منتظر شکست هستند. این افراد بیشتر از افراد با عزت نفس بالا انتظار دارند از طرف دیگران ارزشیابی‌های منفی دریافت کنند. افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند تا حدودی این احساس را دارند که با ارزش و مورد قبول اطرافیان خود هستند. این افراد با سایرین راحت هستند و قادرند که در موقعیت‌های اجتماعی به طور خودجوش عمل کنند و به راحتی در برابر عقاید گروه تسلیم نمی‌شوند. بنا بر این بهترین سرمایه‌گذاری در زندگی کودکان و نوجوانان ارتقای عزت نفس است. راجرز معتقد است هرچه افراد خود را بیشتر بپذیرند احتمال بیشتری خواهد داشت که دیگران را نیز بپذیرند و بر عکس هر چه نظرشان نسبت به خود نامطلوب‌تر باشد دیگران را نیز کمتر بپذیرند خواهند بود. افرادی که عزت نفس ضعیفی دارند ممکن است به رفتارهای دفاعی و خود حمایتی دست بزنند و بیش از حد به واکنش‌های دفاعی روانی تمایل داشته باشند و استفاده بلند مدت از این ساز و کارها آنها را به روشی برای اجتناب از برخورد مستقیم با مسائل و موقعیت‌های استرس‌آور یا اطلاعات جدید در مورد خودشان تبدیل می‌کند.

یکی از زیربنایی‌ترین و مهمترین عوامل مؤثر در سلامتی روان عزت نفس است که در بیشتر اختلالات روانی دستخوش تغییر و تزلزل می‌شود و از جمله مفاهیمی است که در دهه‌های اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران قرار گرفته و به نظر می‌رسد پرداختن به این موضوع یک ضرورت مبنایی به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی در جامعه است.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بسیاری از روان‌شناسان این نظریه را پذیرفته‌اند که انسان نیاز به عزت نفس دارد. آبراهام مازلو معتقد است همه افراد به ارزشیابی ثابت و استواری از خود، یا عزت نفس نیازمندند. کودکان به تدریج با رشد خودآگاهی، این شناخت برایشان حاصل می‌شود که آیا دختران و پسران خوبی هستند یا نه، و یاد می‌گیرند که اگر بد باشند خطر از دست دادن مراقبت و توجه والدین را به همراه دارند عزت نفس به عنوان سپری در مقابل اضطراب نام می‌برند. کوپر اسمیت در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که کودکانی که عزت نفس بالا دارند از احساس اعتماد به نفس برخوردارند، از استعداد و خلاقیت خود بهره‌گیری کرده به ابراز وجود می‌پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی‌گیرند. در مطالعات هافمن یافته‌ها وجود ارتباط نزدیک تأثیر متقابل بین منابع حمایت اجتماعی و عزت نفس را در نوجوانان تأیید می‌کند و رابطه نیرومندی را بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی گزارش می‌دهد.

## تعریف عزت نفس:

عزت نفس یعنی احساس ارزشمندی که فرد نسبت به خود دارد. هرچه این احساس قوی‌تر باشد و کودکان، نوجوانان و جوانان ارزش بیشتری برای خود قائل باشند، سالم‌تر خواهند بود. در واقع یکی از مهمترین عواملی است که باعث می‌شود کودکان و نوجوانان و جوانان کمتر دچار آسیب‌های اجتماعی و به خصوص ایدز، اعتیاد، خشونت و پرخاشگری و ... شوند. عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود: احساس می‌کنیم که شخصی منفور یا دوست داشتنی هستیم؛ خود را دوست داریم یا نداریم. مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که از خویش داریم باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن، و یا برعکس احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشیم.

عزت نفس از خودپنداره متفاوت است. خودپنداره عبارت‌اند از مجموعه ویژگی‌هایی است که فرد برای توصیف (در زمینه‌های جسمانی، عقلانی، اجتماعی و ...) به کار می‌برد. مثلاً یک فرد ممکن است خودش را یک فوتبالیست خوب یا فرد نسبتاً خوبی بداند که این‌ها محتوای خودپنداره را تشکیل می‌دهد اما عزت نفس ارزشی است که اطلاعات درون خودپنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایی که در او هست ناشی می‌شود.

عزت نفس، یکی از پایه‌های اساسی شخصیت آدمی و باعث رسیدن انسان به افتخار و سربلندی است. عزت نفس مایه آزادی و والایی همت است. عزت‌مندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند و سرمایه شرافت و آزادی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی‌کنند. عزت نفس از طرفی برای تمام افراد یکی از بزرگترین فضیلت‌های اخلاقی است و از طرف دیگر، محرک آدمی در اجرای دیگر برنامه‌های اخلاقی تلقی می‌شود.

## نحوه شکل‌گیری عزت نفس

براساس مکتب روان‌پویایی عزت نفس افراد این‌گونه شکل می‌گیرد:

نوزاد پس از تولد به طور فزاینده از وابستگی و ناتوانی خود و نیاز به بزرگسالان آگاه می‌شود. اگر نوزاد در خانواده‌ای متولد شود که آن خانواده پذیرنده او باشند و مورد محبت و نوازش و علاقه والدین قرار گیرد در طی رشد و تکامل خود احساس ارزشمندی می‌کند و والدین را به عنوان موضوعات خوب، درونی می‌سازد که این خود بر عزت نفس او تأثیر می‌گذارد و باعث



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

می‌شود فرد در طول زندگی خود از عزت نفس بالایی برخوردار باشد ولی اگر نوزاد در خانواده‌ای متولد شود که مورد پذیرش و نوازش قرار نگیرد از همان ابتدا دچار احساس فقدان ارزشمندی می‌شود و این در طی فرایند رشد روان به گونه‌های مختلف بر رفتار فرد اثر می‌گذارد و عزت نفس فرد پایین می‌آید. پیام‌هایی که کودکان، به مرور و با گذشت زمان، از افراد مهم پیرامون خود در مورد خودشان دریافت می‌کنند، برای عزت نفس آنها بسیار مهم است. کودکان معمولاً همه چیز را به عنوان حقیقت قبول می‌کنند در واقع این مسئله به جذابیت آنها می‌افزاید.

پس عملکرد و ساختار خانواده نیز در عزت نفس مهم است. نظر فرد نسبت به خویشتن و حس عزت نفس به تدریج در طول زندگی شکل می‌گیرد و تکامل پیدا می‌کند. این حس از کودکی آغاز می‌شود و طی مراحل که بتدریج پیچیده‌تر می‌شود، پیشرفت می‌کند. فرد از هر یک از این مراحل عقاید، احساس‌ها و بالاخره افکار پیچیده جدیدی نسبت به خود دارد و مجموع همه اینها موجب می‌شود که او خودش را موجودی ارزشمند یا بی کفایت بد وقتی کودک بزرگتر می‌شود، یادگیری زبان را آغاز می‌کند، خود را در شرایط مختلف می‌آزماید، و واکنش دیگران به ویژه پدر و مادر را نسبت به خود درک می‌کند، به تدریج حسی نسبت به خودش در او رشد می‌یابد. او در ۲ سالگی بیش از آن که خود را پاره‌ای از وجود پدر و مادر بداند، احساس استقلال وجود می‌کند و خود را موجودی جدا از پدر و مادر می‌داند. طی همین مراحل اولیه زندگی است که نخستین نظر نسبت به خویشتن در فرد شکل می‌گیرد این نظر تقریباً از طریق واکنش‌های دیگران نسبت به کودک به وجود می‌آید. وقتی پدر یا مادری به کودک می‌گویند «تو چه دختر خوب، دوست داشتنی، باهوش هستی» کودک به تدریج این واژه‌های مثبت را در درون خویش جمع می‌کند تا به همراه احساسات، شور و گرمی لحن صداها و ابراز احساسات جسمانی نظیر در آغوش گرفتن، ناز و نوازش، گرفتن دست نخستین نظر نسبت به خویشتن را شکل دهد.

نخستین نظر و احساسی که کودک نسبت به خویشتن پیدا می‌کند. برداشت پیچیده‌ای است که از واکنش‌های سایر افراد مهم ناشی شده است. اگر مادر حضور داشته باشد معمولاً مهمترین نقش را در زندگی کودک دارد. پس از او پدر و سایر بستگان برحسب میزان تأثیری که بر کودک دارند، در این برداشت سهیمند

## نشانه‌های عزت نفس

عزت نفس را می‌توان در حالات چهره، رفتار، صحبت و حرکات اشخاص مشاهده کرد. شخصی که عزت نفس بالایی دارد. احساسات خوبی را که نسبت به خود و دیگران دارد و آن رابه روش‌های گوناگون ابراز می‌کند. لبخند می‌زند، از نگاه کردن فرار نمی‌کند، راست می‌ایستد به طور کلی یک احساس مثبت ارائه می‌دهد، دیگران هم به احساس مثبت او بر راه‌های مختلف پاسخ می‌دهند، او را می‌پذیرند و جذب او می‌شوند. در نتیجه چنین شخصی نسبت به خود احساس خوبی پیدا می‌کند. برعکس شخصی که عزت نفس پایین دارد، احساسات بی کفایتی خود را به صورت نوعی درماندگی مبهم آشکار می‌کند. کسی که عزت نفس سالم دارد در برخورد با دیگران از قدرت ابراز وجود برخوردار است. چنین شخصی هرگز اجازه نمی‌دهد که احساس اضطراب یا نبود احساس امنیت، خاطر او کلافه کند، واقع بین است یعنی به واقعیت‌ها احترام می‌گذارد، از نیروی خلاقانه خود استفاده می‌کند، برای رسیدن به اهداف خود مسئولیت پذیر است و استقلال رأی دارد، از انعطاف پذیری کافی برخوردار است. یعنی با تغییر در شرایط کار و زندگی به راحتی کنار می‌آید و هراسی به دل راه نمی‌دهد و هرگز از اینکه بگوید اشتباه کردم ترسی ندارد و قبول هر اشتباه را به حساب تحقیر شدن خود نمی‌گذارد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ویژگی‌های عزت نفس زیاد

- فردی که عزت نفسش زیاد است
۱. مسئولیت پذیر است.
  ۲. به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند.
  ۳. دامنه وسیعی از هیجان‌ها و احساسات را نشان می‌دهد
  ۴. ناکامی‌ها را به خوبی تحمل می‌کند
  ۵. احساس می‌کند که می‌تواند دیگران را تحت تأثیر قرار دهد
  ۶. به چالش‌های جدید، مشتاقانه رو می‌آورد.

## ویژگی‌های عزت نفس کم

- فردی که عزت نفسش کم است:
۱. احساس می‌کند که دیگران ارزشی برایش قائل نیستند.
  ۲. احساس ناتوانی می‌کند..
  ۳. به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد.
  ۴. دامنه محدودی از عواطف و احساسات را نشان می‌دهد.
  ۵. از موقعیتهای نگرانی‌زا می‌گریزد.
  ۶. بهانه جویی می‌کند و زود ناامید می‌شود.

پس هرچه افراد خود را بیشتر بپذیرند احتمال بیشتری خواهد داشت که دیگران را بپذیرند. برعکس هرچه نظرشان نسبت به خود نامطلوب‌تر باشد، دیگران را نیز کمتر پذیرا خواهند بود که این نظریه بر افزایش و کاهش عزت نفس تأثیر دارد..

## اهمیت عزت نفس دانش آموزان

همه ما در طول روز بارها با خودمان صحبت می‌کنیم یک گفتگوی درونی و پنهان از خودمان سوالاتی می‌پرسیم که جواب خیلی از آن‌ها را می‌دانیم و سریع به نتیجه می‌رسیم و درباره برخی دیگر فکر می‌کنیم و اگر توانسته باشیم مهارت‌هایی مثل تفکر نقاد، حل مسئله و.. را یاد گرفته باشیم، به راحتی به آن‌ها پاسخ می‌دهیم.

خیلی وقت‌ها در ذهنمان به خودمان دستور می‌دهیم. مثلاً نترس تو می‌تونی، بس کن تو عمراً از پشش بر نمیای، آنقدر احمق نباش، مادرت درست میگه تو واقعاً بی عرضه‌ای پس دنبالش نرو ... این افکار ناخودآگاه بر رفتارهای بیرونی ما تأثیر می‌گذارند، پس خیلی مهم است برای اینکه رفتارهای ما درست شود، افکارمان را درست کنیم تا احساس درونی‌مان نسبت خودمان خوب شود. در نتیجه عملکرد خوبی داشته باشیم. اگر شما عزت نفس بالایی داشته باشید، رفتارهایتان نیز تغییر می‌کند. افراد دارای عزت نفس بالا حاضر نیستند هر کاری را انجام دهند و برای خودشان چارچوب و قواعد خاص رفتاری دارند. شکل گیری عزت نفس از دوران کودکی است. تجربیاتی که کسب می‌کنیم، بازخوردی که می‌گیریم، همه این‌ها تأثیر زیادی بر عزت نفس ما



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دارند. عزت نفس در سبک زندگی ماتاثر زیادی دارد. افرادی که حاضر نیستند وقت و فرصت زندگی کردنشان را هدر بدهند، عزت نفس بالایی دارند. پس وجود عزت نفس در همه ما بسیار مهم و ضروری است و باید به افزایش عزت نفس توجه ویژه‌ای داشته باشید. به صدای درونتان گوش بدید و ببینید به شما چه می‌گوید.

## راه‌های افزایش عزت نفس دانش آموزان

یکی دیگر از راه‌های افزایش عزت نفس این است که نه گفتن را بیاموزید، خیلی مهم است که برای وقتتان ارزش قائل باشید و اگر از عهده کاری برنمیایید "نه" بگویید. مثلاً اگر فرصت بیرون رفتن با دوستان را ندارید و قرار است در آن زمان تکالیف عقب افتاده هندسه را حل کنید، برای خودتان و وقتتان ارزش قائل باشید و مؤدبانه از دوستان عذرخواهی کنید و به کارهای خودتان برسید.

خودتان را دوست داشته باشید، برای خودتان هدیه بخرید، برای خودتان وقت بگذارید، برای استراحت و تفریحتان وقت بگذارید. جسم و چهره خودتان را همانطور که هست بپذیرید و با خودتان مهربان باشید تا به مرور زمان عزت نفس پایین شما بهبود پیدا کند.

## راه حل پنجم

یکی دیگر از روش‌های تقویت عزت نفس دانش آموزان این است که کارهایی که مخالف نظام ارزشیتان هست انجام ندهید. ارزش‌ها و باورهایتان را بشناسید و بر اساس آن‌ها رفتار کنید. اگر تقلب و دزدی در ارزش‌ها و باورهای شما کاری ناپسند است، هرگز آن را انجام ندهید. توهین و بی ادبی کردن به افرادی که از شما بزرگتر هستند، قطعاً کار ناشایستی است پس سعی کنید همیشه احترام افراد بزرگتر را داشته باشید.

## عوامل مؤثر در شکل‌گیری عزت نفس

۱- چگونگی پاسخ به نیازهای کودک: والدینی که در تشخیص و پاسخ به موقع و متعادل به رفتارهای کودک ناتوان هستند، به عنوان افرادی غیر قابل اعتماد در ذهن کودک جای می‌گیرند و نقش یک الگوی ناسالم را در رشد ابعاد فکری، عاطفی و رفتاری او ایفا می‌کنند.

۲- برخورد مناسب با رفتارهای کودک و نوجوان: والدین با رفتارهای نامناسب همواره به شکلی برخورد کنند که حس پذیرش را در ذهن کودک جای دهند و کودک بتواند بدون ترس با مطرح کردن مسائل با والدین، برای حل مشکل خود از آنها کمک بگیرد و رفتارهای خوب و مناسب را متناسب با زمان و مکان و شرایط بروز رفتار، مورد تأیید قرار دهند نه اینکه با توصیفات مطلق و افراطی و مقایسه‌ای در او صفات ناسالم ایجاد کنند.

۳- عزت نفس والدین: والدینی که عزت نفس پایینی دارند و خود را با ارزش، توانمند و مثبت ارزیابی نمی‌کنند و همواره احساس حقارت و ناتوانی می‌کنند، اغلب نمی‌توانند عزت نفس فرزندان خود را رشد دهند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۴- عقاید، افکار و باورها: عناصر مهمی که در ساختار و رشد عزت نفس دخالت دارند، عقاید و باورها هستند. اینکه مکتب اعتقادی فرد چه تعریفی از انسان دارد و جایگاه ارزشی او در آن مکتب چگونه است در شکل‌گیری مفهوم از خود تأثیر فراوانی خواهد داشت. سلامت عزت نفس دارای نقش دو گانه است، یعنی هم به عنوان محصول و هم به عنوان عامل مهم در رشد سلامتی عمل می‌نماید و انسان را در حل مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی، توانا می‌سازد.

## اثرات تنبیه بر عزت نفس

یکی از عواملی که در شکل‌گیری مفهوم از خود کودک و نوجوان تأثیر نامطلوب می‌گذارد و به ارزشیابی از خود خدشه وارد می‌کند و در نهایت سلامت عزت نفس را مورد تهدید قرار می‌دهد تنبیه است.

تنبیه را معمولاً به دو نوع کلامی و فیزیکی تقسیم می‌کنند. تنبیه کلامی به صورت انتقاد، اخطار، توبیخ، تهدید و تمسخر انجام می‌پذیرد. معمولاً این اظهارات به منظور کاهش و از بین بردن رفتار یا رفتارهای نامناسب به کار می‌رود، ولی باید توجه داشت که نحوه تنبیه کلامی اثر آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. توبیخ کلامی از توبیخ بسیار ملایم و به صورت یک تذکر پس از بروز رفتار نامناسب، تا توبیخ بسیار شدید مانند توهین، سرزنش و تحقیر و... در نوسان است.

نتایج بسیاری از مطالعات در این مورد نشان می‌دهد که توبیخ کلامی ملایم اثر سودمندی نسبت به توبیخ کلامی بسیار شدید دارد و توصیه شده است که توبیخ کلامی تا حد امکان در خصوص دیگران صورت نگیرد، زیرا هدف تنبیه از میان بردن رفتارهای منفی و در نتیجه بالندگی هر چه بیشتر شخصیت کودک است، به همین علت حضور نداشتن دیگران در هنگام تنبیه باعث حفظ آبروی کودک شده و این امر موجب بالندگی شخصیت او می‌شود. اگر تنبیه در حضور دیگران انجام شود در این صورت کودک و نوجوان در برابر دیگران احساس شرمندگی می‌کند و در مورد ارزشمندی فردی و اجتماعی خود و اینکه نظر دیگران، همسالان و بزرگسالان بعداً نسبت به او چه خواهد بود دچار شک و تشویش می‌شود. این مسأله به خصوص در سنین بلوغ و نوجوانی یعنی زمانی که فرد نیاز به تأیید و پذیرش از طرف همسالان را دارد باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد نتایج حاصل از تحقیقی در مورد دانش‌آموزان سیاهپوست و سیاست‌های انضباطی مناسب، برای جلوگیری از فراگیر شدن گرایشهای بزهکاری و تخلفات خشونت‌بار آنها کارآیی تنبیه و تشویق را که در گذشته خانواده و مدرسه اعمال می‌کردند و بیشتر برای ارباب آنها بوده تا حفظ اعتماد به نفس، مردود دانسته است. برای آنکه تنبیه در اصلاح رفتار نامطلوب کارآیی مناسب داشته و در ضمن آثار منفی و ناخواسته نداشته باشد، اکثر کارشناسان تعلیم و تربیت محروم کردن فرد از عامل مثبت را بیش از به کار بردن عامل منفی توصیه می‌کنند.

پیازه در مورد تنبیه بر این باور است که پاره‌ای از مجازات‌ها و تنبیه‌ها ارزش تنبیه را تنزل می‌دهند. وی پیشنهاد می‌کند به جای مجازات و تنبیه می‌توان به قضاوت اخلاقی کودک اعتماد کرد و این خود بیش از هر اجبار یا انضباط خارجی، گسترش و تحول شخصیت اخلاقی را مساعد می‌سازد.

برای اینکه تنبیه در خاموش کردن رفتار نامطلوب و جایگزین کردن آن با رفتار مطلوب مؤثر واقع شود باید به جنبه ارشادی- اخلاقی آن توجه خاص نمود، زیرا این جنبه به رشد اخلاقی و احساس مسؤلیت فرد تنبیه شده کمک می‌کند استفاده از تنبیه مانند تحقیر، سرزنش و سرکوب و... عواقب ناگواری را برای کودکان و نوجوانان به همراه خواهد داشت. تنبیه جسمانی یا تهدید شدن به آن می‌تواند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## تأثیر جامعه پذیری بر یادگیری

جامعه پذیری یکی از عوامل مهم در فرایند یادگیری است. وقتی که فرد در یک جامعه پذیرفته شده و حمایت شود، احساس اعتماد به نفس و ارزشمندی پیدا می‌کند که این امر می‌تواند موجب تقویت مهارت‌های یادگیری او شود. همچنین، در یک جامعه پذیرا، فرد از تجربیات دیگران نیز بهره‌مند می‌شود و از دیدگاه‌ها و دانش آنان استفاده می‌کند که این موضوع نیز می‌تواند به بهبود یادگیری او کمک کند.

به طور کلی، جامعه پذیری می‌تواند باعث افزایش انگیزه، تحریک تفکر و توانایی حل مسائل فرد شود که همگی عوامل مؤثر در فرایند یادگیری هستند. از طرف دیگر، اگر فرد در یک جامعه پذیرفته شده باشد یا احساس تنهایی و عدم تعامل با دیگران داشته باشد، ممکن است این موضوع باعث کاهش انگیزه و عملکرد یادگیری او شود. بنابراین، جامعه پذیری می‌تواند نقش مهمی در بهبود فرایند یادگیری افراد ایفا کند و باید به عنوان یک عامل مؤثر در آموزش و پرورش مورد توجه قرار گیرد.

## تأثیر عزت نفس بر یادگیری

پژوهشگران مختلف نظرات متفاوتی در مورد عزت نفس و یادگیری دارند. بعضی از پژوهشگران عقیده دارند که سبک‌های شناختی و یادگیری تا اندازه‌ای با عزت نفس مرتبط است. سبک‌های یادگیری به چگونگی یادگیرنده اشاره می‌کند نه به این که او به خوبی از عهده یادگیری بر می‌آید به همین سبب است که به این ویژگی‌های افراد سبک‌های یادگیری گفته می‌شود نه توانایی‌های یادگیری. سبک‌های یادگیری دارای انواع مختلفی است که به طور کلی می‌توان آنها را در سه دسته شناختی، عاطفی و فیزیولوژیک دسته بندی کرد.

سبک‌های یادگیری شناختی به صورت راههایی که شخص می‌اندیشد و به جهان می‌نگرد تعریف شده است. سبک‌های عاطفی یادگیری دربرگیرنده شخصیت و ویژگی‌های هیجانی یادگیرنده مانند پشتکار، تنها کار کردن، یا با دیگران کار کردن و پذیرش و یا رد تقویت کننده‌های بیرونی است. سبک‌های یادگیری فیزیولوژیک جنبه زیست شناختی دارند و در بر گیرنده واکنش فرد به محیط فیزیکی مؤثر بر یادگیری او هستند. یادگیری شناختی بیشتر مورد بحث قرار گرفته است و از اهمیت بیشتری برخوردار است.

## چه رابطه‌ای بین عزت نفس و یادگیری وجود دارد:

\*همبستگی بالایی بین میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دانش آموزان وجود دارد وقتی دانش آموزی عزت نفس بالایی دارد قطعاً با ملاکها و معیارهایی که در اختیار دارد همواره خود را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهد و میزان کارآیی موقعیت و ارزشمندی خویش را تعیین می‌کند. بدین ترتیب جایگاهی که به خود می‌دهد درجه عزت نفس او را مشخص می‌کند و می‌تواند در زمینه تحصیل موفقیت‌هایی را به دست آورد.





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

\* بین میزان عزت نفس دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری مشاهده نشده است. بالا بودن عزت نفس در هرد جنسیت با میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی همبستگی دارد.

\* بین تعداد مردودی و عزت نفس دختران رابطه معنی دریافت نشده اما در پسران یک همبستگی منفی مشاهده شد یعنی هر چه تعداد مردود شدن بیشتر بوده عزت نفس آن‌ها کاهش یافته است.

\* عزت نفس و میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیزهوش از عزت نفس و پیشرفت تحصیلی و میزان یادگیری دانش آموزان عادی بالاتر است.

\* بهبود رابطه بین معلم و دانش آموزان می‌تواند باعث افزایش عزت نفس و بالا رفتن میزان یادگیری شود.

\* میزان ترک تحصیل و دزدگی تحصیلی در دانش آموزانی که عزت نفس بالایی دارند بسیار کمتر است.

\* میزان آشنایی دانش آموزان با مهارت‌های زندگی باعث تقویت عزت نفس و به طبع آن یادگیری و پیشرفت تحصیلی افزایش می‌یابد. برخی از ارزیابی‌ها ثابت کرده‌اند که شرکت در کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی، موجب ایجاد عزت نفس می‌شود. بر طبق یک تئوری، عزت نفس انگیزش را تقویت می‌کند، انعطاف پذیری در مقابل تغییرات را افزایش می‌دهد و نگرش‌های مثبت در جهت پیشرفت احساس خودکفایی و موفقیت تحصیلی را تقویت می‌کند...

رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی موفقیت آمیز، دارای اهمیت زیادی هستند و آموزش مهارت‌های اجتماعی که زیرمجموعه‌ای از آموزش مهارت‌های زندگی هستند، در موارد ذیل تأثیر مثبت دارند که فراگیری این مهارت‌ها باعث عزت نفس و موفقیت در تحصیل می‌شود. عبارتند از

۱. رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان

۲. افزایش حمایت همسالان

۳. افزایش حمایت همسالان

۴. افزایش توانایی حل مسأله

۵. خودآگاهی

۶. کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کمرویی، رفتارهای بزهکارانه و افزایش عزت نفس

۷. ایجاد منبع کنترل درونی

۸. مقبولیت اجتماعی

۹. مقابله با بحران

۱۰. رویارویی اجتماعی

۱۱. افزایش جرأت ورزی

۱۲. خودپنداره مثبت

۱۳. مهارت‌های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مثبت و مناسب



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## نتیجه گیری

در این مقاله، تأثیر تربیتی و اجتماعی خانواده‌ها بر روی دانش‌آموزان و افزایش عزت‌نفس آن‌ها در جامعه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که خانواده‌ها با نقش‌آفرینی فعال در تربیت و پشتیبانی از فرزندان خود، می‌توانند به تقویت عزت‌نفس و اعتماد به نفس آن‌ها کمک کنند. در این مقاله، اثرات مثبت روابط خانوادگی سالم و حمایت والدین در شکل‌گیری عزت‌نفس دانش‌آموزان بررسی شده است. ارتباطات سالم و مثبت در خانواده، فرصت‌های یادگیری و رشد، توجه به نیازها و توانایی‌های فرزندان، و حمایت از آن‌ها به عنوان عوامل موثر در تقویت عزت‌نفس آمده‌اند. علاوه بر این، این مقاله به بررسی تحقیقات و مطالعات موردی درباره تأثیر خانواده‌ها بر روی عزت‌نفس دانش‌آموزان پرداخته است. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که در خانواده‌هایی با روابط سالم و حمایتی بزرگ شده‌اند، معمولاً عزت‌نفس بالاتری دارند و در جوامع بهتری شاداب می‌شوند.

با توجه به نتایج این مقاله، به والدین و سایر افراد مرتبط با تربیت و رشد دانش‌آموزان توصیه می‌شود تا به اهمیت تربیت و اجتماع خانواده در تقویت عزت‌نفس دانش‌آموزان توجه کنند. ایجاد روابط سالم و مثبت در خانواده، ارائه حمایت و توجه به نیازها و توانایی‌های فرزندان، و ارائه فرصت‌های یادگیری مناسب می‌تواند به بهبود عزت‌نفس دانش‌آموزان و موفقیت آن‌ها در جامعه کمک کند. به طور کلی، این مقاله نشان می‌دهد که تربیت و اجتماع خانواده‌ها از جمله عوامل کلیدی در تقویت عزت‌نفس دانش‌آموزان و کمک به آن‌ها برای رشد و توانمندی در جامعه است. عزت‌نفس به عنوان یک عامل مؤثر بر یادگیری در پژوهش‌های زیادی بررسی شده است، و این امر نشان از اهمیت این موضوع دارد. عامل‌های دیگری نیز هستند که متأسفانه آن‌چنان که باید به آنها توجه کافی نشده است، چرا که به طور معمول محققان در پژوهش‌های خود، تنها تأثیر یک عامل را بر پیشرفت تحصیلی و یادگیری مورد بررسی قرار می‌دهند، اما باید اذعان داشت که پرداختن به تمام این عامل‌ها، در عمل کاری بس دشوار است، اما با وجود دشوار بودن، نباید نادیده انگاشته شود، زیرا آینده یک جامعه، منوط به داشتن افرادی موفق و کارآمد بوده که توان پیشبرد هدف‌های جامعه را دارند. با توجه به آنچه بیان شد، برنامه ریزان آموزشی، الزم است به عامل‌های مؤثر بر پیشرفت تحصیلی توجه کافی داشته باشند تا بتوانند، برنامه ریزی‌های مناسبی را برای پیشبرد هدف‌های آموزشی تدوین و زمینه را برای موفقیت هرچه بیشتر دانش‌آموزان فراهم آورند، چراکه موفقیت و پیشرفت دانش‌آموزان در امر تحصیل، افزون بر پیامدهای اجتماعی و اقتصادی که دارد، خود عامل بالا رفتن موفقیت تحصیلی و میزان یادگیری دانش‌آموزان می‌باشد. و نظام آموزشی می‌تواند نیروی تحصیلکرده، موفق و کارآمد را وارد جامعه کند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## منابع

۱. تقوایی، ناصر، مقایسه سبکهای یادگیری (همگرا، واگرا، ج ذب کننده و انصیاق یابنده) معلمان و دانش آموزان مراکز پیش دانشگاهی پسرانه، رشته‌های علوم انسانی، علوم تجربی، ریاضی فیزیک شهر ستان ورامین. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. (۱۳۸۱)
۲. حسینی، م. دژکام، م وژ، میرالشاری، همبستگی عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان توانبخشی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی تهران". مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، (۱۳۸۶)
۳. دلاور، علی. مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، رشد. (۱۳۸۷)
۴. زارعی، علیرضا بررسی رابطه بین سبکهای اسنادی و انگیزه پیشرفت با پیشرفت تحصیلی در میان دانش آموزان سال دوم رشته ریاضی دبیرستانهای دولتی شهر اراک. پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده). دانشگاه تربیت معلم، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی (۱۳۸۰).
۵. سیف، علی اکبر، روانشناسی پرورشی: روانشناسی یادگیری و آموزش (چاپ هجدهم). تهران: آگاه (۱۳۹۱)
۶. سلمیان، ز، الف، کاظم نژاد، مبستگی عزت نفس باموفقیت تحصیلی در دانشجویان". مجله پرستاری و مامایی جامع نگر، سال ۲۴، (۱۳۹۲)
۷. صادقیم، ف. مولوی، پ. صمدزاده، م. شهبازادگان، ب، یوسفی عوامل فردی و محیطی موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. مجله سلامت و مراقبت (۱۳۹۲)
۸. غباری بناب، ب، م، حجازی، رابطه جرئت ورزی، عزت نفس با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تیزهوش و عادی فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، (۱۳۸۶)
۹. فراهنگ پور، ف. خدیوی، الف. ادیبی، رابطه هوش معنوی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان " فصلنامه زن و مطالعات خانواده، (۱۳۸۹)
۱۰. فرج اللهی، م. الف، فیروزفرمقایسه پیشرفت تحصیلی پذیرفته شدگان دوره‌های کارشناسی ارشد فراگیر با
۱۱. پذیرفته شدگان همان مقطع از طریق آزمون سراسری دانشگاه پیام نور (۱۳۸۹)