



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

## عوامل موثر در شکل گیری عزت نفس و ارتقای سلامت روان دانش آموزان

آزاده شاکر اردکانی

کارشناسی ارشد علوم تربیتی

### چکیده

هداشت روانی همان بهداشت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می کنیم روح خود را نیز باید مقاومت تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی «چگونه بودن» خیلی مهم تر از «بودن» یا نبودن» است. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است. جوامع مختلف سعی می کنند تا سیاست های مربوط به بهداشت روانی راسازماندهی کنند. اصل کلی در این تلاش، سالم سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را در بر می گیرد. این نگرش حکم می کند که خانواده ها بیش از پیش با بهداشت روانی خانواده و چگونگی پیشگیری و درمان بیماری های روحی آشنا شوند. چون در مواجهه با چالش ها و مشکلات روزمره، ما براساس ویژگی های روانی خود با آنها برخورد می کنیم، هر چه از بهداشت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری ما کمتر خواهد بود. امید است با برخورداری از بهداشت فکر و روان به موفقیت های بیشتری رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم. مسؤولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی شود. مدرسه مسؤول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تأمین بلوغ عاطفی و بهداشت روانی دانش آموزان نیز می باشد.

### واژگان کلیدی:

آموزش و مشاوره، روان، توقعات



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

مهم ترین وظیفه نظام آموزشی، آماده ساختن دانشجویان برای کسب دانش، مهارت های شناختی و شغلی برای ورود به اجتماع است. بنابراین، شناسایی عامل های مؤثر بر موفقیت تحصیلی دانشجویان و توجه به آنها، گامی به سوی توسعه ی پایدار می باشد عزت نفس و ارزیابی مثبت از خود، از اساسی ترین عامل های تأثیرگذار در پیشرفت تحصیلی دانشجویان می باشد.

یکی از زیربنایی ترین و مهمترین عوامل مؤثر در سلامتی روان عزت نفس است که در بیشتر اختلالات روانی دستخوش تغییر و تزلزل می شود و از جمله مفاهیمی است که در دهه های اخیر مورد توجه بسیاری از روان شناسان و پژوهشگران قرار گرفته و به نظر می رسد پرداختن به این موضوع یک ضرورت مبنایی به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی در جامعه است بسیاری از روان شناسان این نظریه را پذیرفته اند که انسان نیاز به عزت نفس دارد. آبراهام مازلو معتقد است همه افراد به ارزشیابی ثابت و استواری از خود، با عزت نفس نیازمندند. کودکان به تدریج با رشد خودآگاهی، این شناخت برایشان حاصل می شود که آیا دختران و پسران خوبی هستند یا نه، و یاد می گیرند 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 می برند 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 بهره گیری کرده به ابراز وجود می پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی گیرند.

در مطالعات هافمن یافته ها وجود ارتباط نزدیک تأثیر متقابل بین منابع حمایت اجتماعی و عزت نفس را در نوجوانان تأیید می کند و رابطه نیرومندی را بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی گزارش می دهد.

## تعریف عزت نفس :

عزت نفس یعنی احساس ارزشمندی که فرد نسبت به خود دارد. هرچه این احساس قوی تر باشد و کودکان، نوجوانان و جوانان ارزش بیشتری برای خود قائل باشند، سالم تر خواهند بود. در واقع یکی از مهمترین عواملی است که باعث می شود کودکان و نوجوانان و جوانان کمتر دچار آسیب های 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 می شود: احساس می کنیم که شخصی منفور یا دوست داشتنی هستیم؛ خود را دوست داریم یا نداریم. مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه ای که از خویش داریم باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن، و یا برعکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشیم .



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

عزت نفس از خودپنداره متفاوت است. خودپنداره عبارت اند 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. عزت مندان 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 پذیرنده‌ی او باشند و مورد محبت و نوازش و علاقه‌ی 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 تاثیر می‌گذارد و باعث 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 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 بی‌کفایت 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



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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. احساس خوبی را که نسبت به خود و دیگران دارد و آن را به 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 بی‌کفایتی 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 رای 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.

ویژگی‌های عزت نفس زیاد

فردی که عزت نفسش زیاد است:

مسئولیت پذیر است.

به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند.

دامنه وسیعی از هیجان‌ها و احساسات را نشان می‌دهد

ناکامی‌ها را به خوبی تحمل می‌کند

احساس می‌کند که می‌تواند دیگران را تحت تأثیر قرار دهد

به چالش‌های جدید، مشتاقانه رو می‌آورد.

ویژگی‌های عزت نفس کم



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

فردی که عزت نفسش کم است:

احساس می کند که دیگران ارزشی برایش قایل نیستند .

احساس ناتوانی می کند .

به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار می گیرد .

دامنه‌ی محدودی از عواطف و احساسات را نشان می دهد.

از موقعیتهای نگرانی زا می گریزد.

بهبانه جویی می کند و زود ناامید می شود.

پس هر چه افراد خود را بیشتر بپذیرند احتمال بیشتری خواهد داشت که دیگران را بپذیرند. برعکس هر چه نظرشان نسبت به

خود نامطلوب تر 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 می کنیم یک گفتگوی درونی و پنهان از خودمان سوالاتی می پرسیم که جواب

خیلی از آن ها را می دانیم و سریع به نتیجه می رسیم و درباره برخی دیگر فکر می کنیم و اگر توانسته باشیم مهارت هایی

مثل تفکر نقاد، حل مسئله و.. را یاد گرفته باشیم، به راحتی به آن ها پاسخ می دهیم

خیلی وقت ها در ذهنمان به خودمان دستور می دهیم. مثلاً نترس تو می تونی، بس کن تو عمرا از پشش بر نمیای، آنقدر

احمق نباش، مادرت درست میگه تو واقعا بی عرضه ای پس دنبالش نرو ... این افکار ناخودآگاه بر رفتارهای بیرونی ما تأثیر می

گذارند، پس خیلی مهم است برای اینکه رفتارهای ما درست شود، افکارمان را درست کنیم تا احساس درونی مان نسبت

خودمان خوب شود. در نتیجه عملکرد خوبی داشته باشیم. اگر شما عزت نفس بالایی داشته باشید، رفتارهایتان نیز تغییر می

افراد دارای عزت نفس بالا حاضر نیستند هر کاری را انجام دهند و برای خودشان چارچوب و قواعد خاص رفتاری . کند

شکل گیری عزت نفس از دوران کودکی است. تجربیاتی که کسب می کنیم، بازخودهایی که می گیریم، همه این ها دارند

افرادی که حاضر نیستند وقت و فرصت . تأثیر زیادی بر عزت نفس ما دارند. عزت نفس در سبک زندگی ما تأثیر زیادی دارد

پس وجود عزت نفس در همه ما بسیار مهم و ضروری است و باید به . زندگی کردنشان را هدر بدهند، عزت نفس بالایی دارند

.افزایش عزت نفس توجه ویژه ای داشته باشید. به صدای درونتان گوش بدید و ببینید به شما چه میگوید

## راه های افزایش عزت نفس دانش آموزان

راه حل اول

برای افزایش عزت نفس، سعی کنید کارهایی که در آن ها مهارت دارید را پیدا کنید. می توانید لیستی تهیه کنید و آن ها را

بنویسید. هر وقت احساس خوبی نسبت به خودتان نداشتید، به سراغ لیستتان بروید و کارهایی که در آن مهارت دارید را انجام

بدین



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## راه حل دوم

قاطع و جسور باشید، اگر تصمیم به انجام کاری دارید، حتما آن کار را انجام دهید. اگر می خواهید در درس شیمی پیشرفت کنید، راههای کسب موفقیت و مطالعه صحیح را یاد بگیرید و اقدام کنید

## راه حل سوم

یکی دیگر از راه های افزایش عزت نفس این است که نه گفتن را بیاموزید، خیلی مهم است که برای وقتتان ارزش قائل باشید و اگر از عهده کاری برنمیاید "نه" بگویید. مثلا 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 مودبانه از دوستان عذرخواهی کنید و به کارهای خودتان برسید.

## راه حل چهارم

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 روش های تقویت عزت نفس دانش آموزان این است که کارهایی که مخالف نظام ارزشیتان هست انجام ندهید. ارزشها و باورهایتان را بشناسید و بر اساس آن ها 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.

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

برخورد مناسب با رفتارهای کودک و نوجوان: والدین با رفتارهای نامناسب همواره به شکلی برخورد کنند که حس ۲- 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 مقایسه ای در او صفات ناسالم ایجاد کنند



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

عزت نفس والدین: والدینی که عزت نفس پایینی دارند و خود را با ارزش، توانمند و مثبت ارزیابی نمی‌کنند و همواره ۳- احساس حقارت و ناتوانی می‌کنند، اغلب نمی‌توانند عزت نفس فرزندان خود را رشد دهند. عقاید، افکار و باورها: عناصر مهمی که در ساختار و رشد عزت نفس دخالت دارند، عقاید و باورها هستند. اینکه مکتب ۴- 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.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پیاژه 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 جنبه‌های 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.

## 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 دسته‌بندی 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 تقویت‌کننده‌های بیرونی است. سبک‌های یادگیری فیزیولوژیک جنبه زیست‌شناختی دارند و در برگیرنده 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 دانش‌آموزان وجود دارد وقتی دانش‌آموز عزت نفس بالایی دارد قطعاً با ملاکها و معیارهایی که در اختیار دارد همواره خود را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهد و میزان کارایی 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.

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





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

\* بین تعداد مردودی و عزت نفس دختران رابطه ی معنی داریافت نشده اما در پسران یک همبستگی منفی مشاهده شد یعنی هر چه تعداد مردود شدن بیشتر بوده عزت نفس آن ها 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 می تواند 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 اشنایی دانش آموزان با مهارت های زندگی باعث تقویت عزت نفس و به طبع آن یادگیری و پیشرفت تحصیلی افزایش می یابد. برخی از ارزیابی ها ثابت کرده اند که شرکت در کلاس های آموزش مهارت های زندگی، موجب ایجاد عزت نفس می شود. بر طبق یک تئوری، عزت نفس انگیزش را تقویت می کند، انعطاف پذیری در مقابل تغییرات را افزایش می دهد و نگرش های مثبت در جهت پیشرفت احساس خودکفایی و موفقیت تحصیلی را تقویت می کند. .

\* رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان برنامه های آموزش مهارت های زندگی موفقیت آمیز، دارای اهمیت زیادی هستند و آموزش مهارت های اجتماعی که زیرمجموعه ای از آموزش مهارت های زندگی هستند، در موارد ذیل تأثیر مثبت دارند که فراگیری این مهارتها باعث عزت نفس و موفقیت در تحصیل می شود. عبارتند از

۱ رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان

۲ افزایش حمایت همسالان

۲ افزایش حمایت همسالان

۳ افزایش توانایی حل مسأله

۴ خودآگاهی

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

۶ ایجاد منبع کنترل درونی

۷ مقبولیت اجتماعی

۸ مقابله با بحران

۹ رویارویی اجتماعی

۱۰ افزایش جرأت ورزی

۱۱ خودپنداره مثبت

۱۲ مهارت های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مثبت و مناسب



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## نتیجه گیری

عزت نفس به عنوان یک عامل مؤثر بر یادگیری در پژوهش های زیادی بررسی شده است، و این امر نشان از اهمیت این موضوع دارد. عامل های دیگری نیز هستند که متأسفانه آن چنان که باید به آنها توجه کافی نشده است، چرا که به طور معمول محققان در پژوهش های خود، تنها تأثیر یک عامل را بر پیشرفت تحصیلی و یادگیری مورد بررسی قرار می دهند، اما باید اذعان داشت که پرداختن به تمام این عامل ها، در عمل کاری بس دشوار است، اما با وجود دشوار بودن، نباید نادیده انگاشته شود، زیرا آینده ی یک جامعه، منوط به داشتن با توجه به آنچه بیان شد، برنامه .افرادی موفق و کارآمد بوده که توان پیشبرد هدف های جامعه رادارا باشند ریزان آموزشی، الزم است به عامل های مؤثر بر پیشرفت تحصیلی توجه کافی داشته باشند تا بتوانند، برنامه ریزی های مناسبی را برای پیشبرد هدف های آموزشی تدوین و زمینه را برای موفقیت هرچه بیشتر دانش آموزان فراهم آورند، چراکه موفقیت و پیشرفت دانش آموزان در امر تحصیل، افزون بر پیامدهای اجتماعی و اقتصادی که دارد، خود عامل بالا رفتن موفقیت تحصیلی و میزان یادگیری دانش آموزان می باشد. و نظام آموزشی می تواند نیروی تحصیلکرده، موفق و کارآمد را وارد جامعه کند.

## منابع

تقوایی، ناصر، مقایسه ی سبکهای یادگیری (همگرا، واگرا، ج ذب کننده و انصیاق یابنده ) معلمان و دانش آموزان مراکز پیش دانشگاهی پسرانه، رشته های علوم انسانی، علوم تجربی، ریاضی فیزیک شهر س تان ورامین. پایان نامه ی (۱۳۸۱). کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده ی روانشناسی و علوم تربیتی

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)

(۱۳۸۷). دلاور، علی. مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، رشد

زارعی، علیرضا بررسی رابطه ی بین سبکهای اسنادی و انگیزه ی پیشرفت با پیشرفت تحصیلی در میان دانش آموزان سال دوم رشته ی ریاضی دبیرستانهای دولتی شهر اراک. پایان نامه ی کارشناسی ارشد (چاپ نشده). دانشگاه تربیت معلم، دانشکده ی علوم تربیتی و روانشناسی (۱۳۸۰).

سیف، علی اکبر، روانشناسی پرورشی: روانشناسی یادگیری و آموزش (چاپ هجدهم). تهران: آگاه (۱۳۹۱)



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- سلملیان، ز، الف، کاظم نژاد، میستگی عزت نفس باموفقیت تحصیلی در دانشجویان". مجله پرستاری ومامایی جامع نگر، سال ۲۴، (۱۳۹۲)
- صادقی م، ف.مولوی، پ. صمدزاده، م. شهباززادگان، ب، یوسفی عوامل فردی و محیطی موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل". مجله سلامت و مراقبت (۱۳۹۲)
- غباری بناب، ب، م، حجازی، رابطه ی جرئت ورزی، عزت نفس با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تیزهوش و عادی" فصلنامه پژوهش در حیطه ی کودکان استثنایی، (۱۳۸۶)
- فراهنگ پور، ف، خدیوی، الف. ادیبی، رابطه ی هوش معنوی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان" فصلنامه زن و مطالعات خانواده، (۱۳۸۹)
- فرج الهی، م. الف، فیروزفر مقایسه ی پیشرفت تحصیلی پذیرفته شدگان دوره های کارشناسی ارشد فراگیر با پذیرفته شدگان همان مقطع از طریق آزمون سراسری دانشگاه پیام نور (۱۳۸۹)