

## بررسی رابطه عزت نفس و مولفه های آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم

عبدالمجید دهمرده<sup>۱</sup>، رقیه اویسی کهخا<sup>۲</sup>، مدینه میر<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد واحد زابل، سیستان و بلوچستان، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی دینی و عربی، مرکز آموزش عالی ضمن خدمت فرهنگیان، سیستان و بلوچستان، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه پیام نور زابل، سیستان و بلوچستان، ایران

### چکیده

حلقه مفقوده فعالیت های روانی و پایه همه گرایشات و افکار منفی در طیف گستره ای از کودکان و نوجوانان خصوصا در آستانه بلوغ نداشتن عزت نفس و کمبود آن می باشد. برخورد های سخت و غیر مسئولانه اولیاء و مربیان گاه ضرباتی را به روح و روان نوجوان وارد می نماید که جبران آن به مراتب از بیماری های جسمی سخت تر و سنگین تر بود. عزت نفس کلید ورود به شخصیت پذیری و مسولیت پذیری و ایجاد شهروندی معتقد و قانون مدار می باشد در پژوهش حاضر سعی شده است به بررسی تاثیر عزت نفس و مولفه های آن در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر زهک بپردازیم از جامعه آماری مشخصی و با روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی ۷۰ نفر از دانش آموزان متوسطه با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای گزینش نموده و مورد بررسی قرار گرفتند فرض اصلی پژوهش بر این بود که عزت نفس و مولفه های آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه شهر زهک رابطه معناداری دارد در این پژوهش از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) استفاده شد. مشخص شد عزت نفس و مولفه های آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معناداری داشت و همچنین بین عزت نفس ((عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی، و عزت نفس تحصیلی)) با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معناداری داشت.

**واژه های کلیدی:** عزت نفس، پیشرفت تحصیلی، متوسطه، دانش آموزان

## مقدمه

### ۱- عزت نفس

عزت نفس از جمله مفاهیمی است که در چند دهه ی اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناس و پژوهشگران قرار گرفته است. در طول صد سال گذشته نیز بسیاری از روانشناس این نظریه را که انسان نیازمند عزت نفس است پذیرفته اند (بیابانگرد- اسماعیل، ۱۳۷۴).

### تعاریف عزت نفس

در فرهنگ لغت عمید (۱۳۷۱) عزت نفس به معنای عزیز، گرامی و ارجمند شدن و همچنین نفس نیز به معنای جان، تن، شخص، انسان و حقیقت هر چیز آمده است.

در فرهنگ لغات وبستر (۱۹۶۸) از عزت نفس به عنوان الف- اعتماد و رضایت در خویشتن ب- نظر مثبت فرد درباره ی خود یاد شده است.

عزت نفس در اصطلاح عبارت از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی «خویشتن» خود است (کوپر اسمیت؛ ۱۹۶۷، به نقل از شاملو، ۱۳۷۶).

به عبارت دیگر عزت نفس نوعی قضاوت مثبت به ارزشمندی وجودی می باشد. این صفت در انسان حالتی عمومی دارد و زود گذر نیست (شاملو- سعید، ۱۳۷۶).

بالبی عزت نفس 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 (شاملو- سعید، ۱۳۸۴).

همچنین عزت نفس را می توان چنین تعریف کرد: عزت نفس به عنوان یک نیاز شامل احساساتی است که انسان به داشتن آن سیستم متقابل اجتماعی محتاج است. بدین 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 می پندارند و معتقد باشیم که آنان هم با ارزشند (همان منبع)

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 می گیرد و اولین مرحله را اعتماد در برابر عدم اعتماد نامیده است. مراقبت کافی و محبت واقعی باعث می شود که کودک جهان را امن و قابل اعتماد بداند. مراقبت ناکافی و طرد کودک سبب ترس و دودلی او نسبت به جهان می شود. به نظر اریکسون درک کودک از خویشتن و از فرهنگی که در آن تربیت شده است به اندازه سایقه های مورد تاکید فروید اهمیت دارد (همان منبع).

بک معتقد است که نیاز به عزت نفس فقط از آن انسان است و وجود آن بدان دلیل است که انسان دارای استعداد نماد سازی و تفکر است و این نیاز از بدو تولد تا هنگام مرگ در انسان وجود دارد (همان منبع).

**تعریف انجمن ملی برای عزت نفس (NASE):**

معلمان، والدین، رهبران تجاری و دولت همگی بر این امر اتفاق نظر دارند که ما یاز به پرورش اشخاصی با عزت نفس بالا داریم که با خصوصیات مدارا و احترام قائل بودن برای دیگران مشخص می گردند. افرادی که مسئولیت اعمالشان را می پذیرند دارای انسجام هستند، به موفقیت های خود مباحثات می کنند، خود انگیزه اند، تمایل به ریسک کردن دارند، انتقاد پذیر هستند، قادر به دوست داشتن و دوست داشته شدن اند، جویای پاداش و برانگیزی ناشی از پیگیری اهداف ارزنده و دشوارند و آن ها کسانی هستند که بر وجود خود به عنوان یک زندگی بخش، فردی سازنده، مسؤول و قابل اعتماد اطمینان دارند (عبدالهی- اعظم، ۱۳۸۴).

**طبقه بندی عزت نفس:**

عزت نفس به دو طبقه بالا و پایین تقسیم می شود:

عزت نفس بالا با احساس غرور در خود و قبول کردن عملکرد خود توسط شخص در زندگی، که استعداد ذاتی خود را با کیفیت مثبت پرورش دهد (لازاروس، ۱۹۹۱). کودکان برخوردار از عزت نفس بالا، افرادی با احساس اعتماد به نفس و با بهره گیری از استعداد و خلاقیت خود به ابراز وجودی می پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی گیرند (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷).

عزت نفس پایین فرد با عزت نفس پایین نگرشی مصنوعی نسبت به دنیا دارد و در مسیر ناامیدی تلاش می کند، تا به دیگران و خود نشان دهد که شخص لایقی است و یا ممکن است به درون خویش پناه ببرد و انزوا طلبی پیشه گیرد. فرد در چنین حالتی از ارتباط با دیگران می ترسد و از آن اجتناب می نماید و در این حال احساس غرور کمی دارد (عبدالهی- اعظم، ۱۳۸۴).

فرد با عزت نفس بالا مستقل عمل می کند و به پیشرفت هایش افتخار می کند، مسئولیت پذیر است. به چالشهای جدید مشتاقانه رو می آورد و ناکامی ها را به خوبی تحمل می کند ولی فرد با عزت نفس پایین توانایی خود را دست کم می گیرد و در دریافت محبت تردید دارد. احساس ناتوانی و درماندگی می کند و به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار می گیرد. برای ضعف خود، دیگران را سرزنش می کند. شکست را به شانس نسبت می دهد (همان منبع).

درتیک (۱۹۹۱) معتقد است که افراد با عزت نفس پایین در خود بازداری درگیرند آنها برای عملکرد موفق خود مانع قرار می دهند و از سوی دیگر، حتی اضطراب ممکن است به طور مستقل موجب عزت نفس پایین شود، همچنین می دانیم مردم مضطرب مایلند تا درباره ی آینده ی خود بیمناک باشند و نسبت به محرکهای تهدید، سوگیری دارند و در مقابل افرادی که اضطراب کم دارند، به طرف محرک های جدید و نو سوگیری دارند. عزت نفس نه فقط با اضطراب سر و کار دارد، بلکه به درک و فهم ما درباره جهان نیز مربوط است (همان منبع).

**خصیصه ی پیش تعمیمی در افراد با عزت نفس بالا و پایین**

بارون (۱۹۹۱) همچنانکه می دانیم، تجارب مثبت منجر به عزت نفس بالا و تجارب منفی منجر به عزت نفس پایین می گردد. با وجود آن، آنجایی که خود پنداره مثبتی از خود دارند، وقتی در مقابل رویدادهای منفی قرار می گیرند، استقامت زیادی از خود نشان می دهند. ولی افرادی که واجد عزت نفس پایین می باشند، علیرغم تجارب مثبت زندگی، خود - ادراکی منفی از خود دارند. چگونه این امر اتفاق می افتد. مشهودات بدست آمده مبین این واقعیت است کسانی که عزت

نفس پایین دارند در مقایسه با کسانی که از عزت نفس بالا برخوردارند از پردازش اطلاعات متفاوتی برخوردارند. بطوریکه پردازش درستی از اطلاعات کسب نموده، ندارند. اگر چه این مهم در ابتدا عجیب به نظر می رسد اما تحقیقات دقیق تیلر و همکارانش در سال ۱۹۸۹ مشخص نمودند، اگر افراد ادراک مثبتی نسبت به اطلاعات منفی داشته باشند، برخورد مساعدتری نسبت به این اطلاعات خواهند داشت، به بیان دیگر کنش وری افراد زمانی بهتر خواهد بود که خود ادراکی مثبتی نسبت به رویدادهای زندگی حتی اگر آنها غیر واقعی باشند، داشته باشند. داشتن یک باور اغراق آمیز درباره ی توانایی ها مربوط به کنترل رویدادها. (اگر چه این باور واقعی نمی باشد) باعث می شود افراد نقطه نظر مثبت و خوشبینانه تری و نتیجتاً برخورد متعادل تر و به هنجارتری در برابر این رویدادها داشته باشند. چرا اینکه ادراک درست و مثبت از آنجا که افراد را قادر می سازد تا یک نقطه نظر مثبتی به دنیا داشته باشند. وقتی در مقابل اطلاعات منفی قرار می گیرند، برخورد مناسب و مساعدتری نسبت به آنها خواهند داشت. اما چنانچه ادراک افراد از رویدادهای زندگی منفی باشد، منجر به عزت نفس پایین و نتیجتاً افسردگی خواهد گشت. نظر گاه تیلر و همکارانش در سال ۱۹۸۹ کمک می کند تا تبیین بکنیم چرا بعضی افراد وقتی دستخوش تجارت منفی نظیر قربانی یک جرم وحشت آور و یا مبتلا به یک بیماری جدی و شدید می شوند، دچار اغتشاشات روانی و جسمی می گردند؟ برای اینکه در چنین موقعیتهایی ادراک افراد در یک مدار طیفی قرار گیرد و نقطه نظر منفی و غیر واقع بینانه ای نسبت به رویدادها پیدا می کنند. (حیدری - زینب، ۱۳۸۱)

(بارون، ۱۹۹۱) در همین راستا سگیلمن در سال ۱۹۹۸ تحقیق جالبی انجام داده است. او از یک گروه از سالمندان (۷۲) ساله خواسته، رویدادهای منفی زندگی خود را در ۵۰ سال گذشته بنویسد. در اسن تحقیق مشخص شد سالمندانی که احساسات درماندگی داشتند از نظر سلامت جسمانی و عزت نفس تری برخوردار بودند. کسانی بودند که نقطه نظر منفی نسبت به رویدادهای زندگی داشتند و این نقطه نظر منفی بارهه های ناسازگار پاسخ دهی آنها نسبت به رویدادهای منفی زندگی هماهنگی داشته و نتیجتاً منجر به پیامدهای منفی فوق گردید. اما سالمندانی که از نظر سلامت جسمانی بهتر و عزت نفس بالاتری برخوردار بودند، کسانی بودند که علیرغم بیان رویدادهای منفی، نگرش، و ادراک سازنده تر و مثبت تری به رویدادها داشتند. تحقیق فوق مبین این واقعیت مهم است. کسانی که ادراک منفی نسبت به رویدادهای منفی و حتی مثبت دارند با توجه به این که در مقابل چنین رویدادها خود را ناتوان احساس می کنند و نسبت به توانایی های خود اطمینان ندارند، دچار عزت نفس پایین می گردند. (همان منبع)

(بارون، ۱۹۹۱) از جمله خصیصه های دیگر افراد واجد عزت نفس پایین، بیش تعمیمی آنها نسبت به یک تجربه منفی می باشد. افرادی که از عزت نفس پایینی برخوردارند علاوه بر ادراک منفی نسبت به رویدادهای زندگی، بیش تعمیمی خاصی نسبت به یک تجربه منفی دارند. (همان منبع)

کرینس و فرانکل و همکاران در سال ۱۹۸۹ بیان داشتند اگر دانش آموزی در یک امتحان میان ترم با شکست مواجه شود قبل از آنکه معتقد شود من صرفاً در این امتحان موفق نشدم، معتقد شود که من نمی توانم در این رشته تحصیل کنم. چنین بیش تعمیمی خصیصه ی بارز دانش آموزانی است که عزت نفس پایینی دارند. در همین راستا کریش و فرانک و همکاران در سال ۱۹۸۹ صرفاً گروهی بزرگ از دانشجویان روان شناسی دختر و پسر دوره ی لیسانس که عملکرد بدی در اولین امتحان داشتند، انتخاب نمودند. در این تحقیق مشخص شد دانشجویانی که عزت نفس پایینی داشتند. در مقایسه با دانشجویانی که عزت نفس بالایی داشتند در برابر عملکرد ضعیف خود در امتحان، اثرات منفی تری را تجربه کردند. بطوری که عملکرد

ضعیف آنها در امتحان منجر به فقدان انگیزه نسبت به این درس گردید و و آنها فقدان انگیزه را به امتحانات بعدی تعمیم دادند و عملکرد ضعیف خود را قبل از آنکه ناشی از فقدان کوشش بدانند ناشی از فقدان توانایی خود دانسته اند. در مقابل افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردار بودند، در برابر عملکرد ضعیف خود، از پردازش اطلاعات صحیح تری برخوردار بودند. چون گرایش به بیش تعمیمی، خود - ادراکی منفی و شناختهایی خود مغلوبانه در آنها وجود نداشت. (همان منبع)

نتایج این تحقیق نشان می دهد یکی از دلایل عمده اثرات ویرانگر تجارب زیانبار برای افرادی که دارای عزت نفس پایین می باشند وجود گرایش شدید بیش تعمیمی آنها نسبت به شکستهای خود می باشد. این تحقیق با تحقیقاتی که بیانگر این واقعیت هستند که افراد با عزت نفس پایین پاسخ دهی نامتناسبی نسبت به شکست و پسخورندهای منفی خود دارند. (حیدری، ۱۳۸۱)

### اهمیت عزت نفس

مسأله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم گیری و ابتکار، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خود ارزشمندی دارد (بیابانگرد، ۱۳۷۴).

موفقیت اگرچه منجر به احساس شادکامی و مسرت در فرد می شود ولی به نوبه خود ارزش شخصی فرد را اعتدال می بخشد و زمینه را برای قبول مسؤولیت های بعدی آماده می سازد. (شرفی - محمدرضا، ۱۳۷۲).

یک اراده قوی در گرو اعتماد به نفس قوی و استوار است. تسلیم ناپذیری، مطمئن، مصمم و راسخ قدم بودن از صفات برجسته رهبران بزرگ تاریخ انسانها می باشد. به عبارت دیگر تنها عوامل تعیین کننده رفتار، اعتماد به نفس و احساسی است که ما نسبت به خودمان داریم. به قول مازلو ما برای سلامت روانی خود نیاز به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی داریم. بنابراین برای برخورداری از اعتماد به نفس، انسان نیاز دارد که از احترام و شأن اجتماعی مطلوب و نگرش مثبت به خویشتن بهرمند باشد (افروز - غلامعلی، ۱۳۷۱).

همراه با زیستن در شرایط اجتماعی نیاز به احساس ارزشمندی به نحو سالم و متعادل آن در انسان بوجود می آید که برای نگهداری سلامت و تعادل روانی و حتی تکامل وجودی او بسیار ضروری می باشد (نوده فراهانی - فاطمه، ۱۳۸۵).

معمولاً اگر بر این نیاز خللی وارد شود، احساس حقارت و یا خود بزرگ بینی در فرد ایجاد می شود. بدین معنی که شخص یا بسیار کم بین و ناراضی از خود، متزلزل می شود و یا بسیار خود بزرگ بین، خود مدار و خود نما خواهد شد. هر دوی این قطبهای احساس نشدنی نشان دهنده این واقعیت است که فرد به علت اختلال در احساس ارزشمندی قادر به درک واقعیات و واکنشهای دیگران نسبت به خود نیست (همان منبع).

دلیل اصلی احساس حقارت و خود بزرگ بینی را می توان در طرد شدن مستمر و مداوم از طرف والدین و دیگران دانست. روانشناسان معتقدند که احساس بی ارزشی عمیق یا فقدان عزت نفس ریشه بسیاری از ناهنجاری های روانی که در میان افراد انسان دیده می شود (شاملو - سعید، ۱۳۶۸).

یکی از معضلات جامعه ما این است که افراد خلاق و مبتکر به دلیل بی بهره بودن از عزت نفس کافی قادر به ابراز تفکرات نو و ابداعات تازه خویشتن نیستند (سیف - علی اکبر، ۱۳۷۲).

شخصی که از عزت نفس بالا برخوردار است خوش را به گونه ای مثبت ارزشیابی کرده است. برخورد مناسبی نسبت به نظرات مثبت خود و دیگران دارد (بیابانگرد- اسماعیل، ۱۳۷۴).

در مورد کسی که به عزت نفس پایین مبتلا است اغلب به نوعی نگرش مصنوعی نسبت به دنیا دارد و در ناامیدی تلاش می کند تا به دیگران و خودش نشان دهد که او شخص لایقی است و یا ممکن است به درون خویش انزوا گزیند و در ارتباط با دیگران که از آنها می ترسد اجتناب نماید. شخص مبتلا به عزت نفس پایین اساساً فردی است که احساس غرور کمی در خودش ادراک کرده است (همان منبع).

آرتور جکسون می گوید: افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند با موقعیت های اجتماعی بهتر کنار می آیند و در اظهار عقیده و نظرات خود آسوده خاطرند و ممکن است با دیگران تفاوت داشته باشند (نوده فراهانی - فاطمه، ۱۳۸۵).

در عوض اشخاصی که دارای عزت نفس پایین باشند احساس بی ارزشی نموده، این امر را به جریانهای زندگی روزمره تعمیم داده، حتی در عملکرد ساده نیز تردید نشان می دهند. اگر این فرایندها غیر قابل کنترل شود، عزت نفس رفته رفته از بین می رود و شخص بیشتر و بیشتر از اشیاء جدا می شود. اگر چه احساس شخص نسبت به خود در شرایط زمانی و مکانی مختلف است ولی به طور کلی یکی از سه وضع زیر را خواهد داشت:

#### الف) تنفر از خود:

کسانی که برای خود عزت نفس اندکی قائلند، به حقارت خود معتقدند و احساس می کنند دوست داشتنی نیستند (همان منبع).

آنها از خود انتظارات غیر منطقی دارند، همیشه به شدت از خویش انتقاد می کنند، از موقعیتهای اجتماعی هراسناک خیلی زود سرد می شوند، انتظار شکست را می کشند و می خواهند همواره در حاشیه باشند، در مقابل انتقاد حساسند و بیشتر خلاقیت آنها در مسیر شکست صرف می شود (همان منبع).

#### ب) شک و تردید درباره خود:

افراد دارای عزت نفس متوسط از ویژگی های چندی برخوردارند. آنها به خود شک می کنند، خوش بین بوده و انتقاد کتری را می پذیرند و چون کاملاً نیاز به تأیید اجتماعی دارند، مایلند خود را با دیگران تطبیق داده، آنها را قبول کنند. چنین افرادی مخاطره جو نیستند و ابتدا باید از داشتن امنیت آسوده خاطر شوند. آنها برای بر طرف کردن شک و تردید خو جویای شناخت و تأیید بیرونی هستند. مسأله اصلی این افراد عدم اطمینان است، جلب رضایت دیگران اغلب برای آنها با پرداخت بهایی گزاف همراه است، آنها همواره بازیگر نقشی هستند که دیگران را خوشحال می کند نه آنها را (همان منبع).

#### ج) تأیید خود:

کسانی که برای خود عزت و اعتباری قائلند، اساساً به خود اعتقاد دارند. چنین حالتی آنها را علاقه مند می سازد که با تمام وجود به استقبال مسائل بروند و ابراز وجود نمایند. این امر به آنها شجاعت می دهد تا در مقابل تهدیدات ایستادگی نمایند. چنین افرادی گوشه گیر و تنها نبوده، انتقاد را می پذیرند، ناکامیها را تحمل می کنند و شکست آنها را از پای در نمی آورد (همان منبع).

از نظر جسمی سالمند و از زندگی لذت برده، دید یا نگرشی مثبت دارند. با وجودی که از نقاط ضعف و قوت خود آگاه هستند از خود انتقاد ننموده، ایراد نمی گیرند (همان منبع).

بنابراین یکی از ملاک های شخص سالم، دارا بودن عزت نفس و احترام به خود است. فرد باید بداند کیست و چه عواطفی دارد؟ عزت نفس سالم پایه و اساس فرصت های مناسب و به موقع زندگی است که موجب آرامش و صفای روح شده و شادمانی های زندگی را برای ما فراهم می سازد (براندن- ناتانیل، ترجمه مهدی قرچه داغی، ۱۳۷۹).

لذا صاحب نظران برخورداری از عزت نفس (ارزیابی مثبت از خود) را بعنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عواطف، عاطفی و اجتماعی افراد می دانند. از آنجائیکه عزت نفس کودک زمینه و اساس ادراک وی از تجارب زندگی را فراهم می سازد دارای ارزش ویژه است. شایستگی عاطفی، اجتماعی که از خود ارزیابی مثبت منتج می شود، می تواند بعنوان سپر یا نیرویی در مقابل مشکلات خطیر آینده به کودک کمک نماید. شاهد این مدعا راهنمای تشخیص و آمار بیماری های روانی (D.S.M.III.R) (انجمن روانپزشکان آمریکا ۱۹۸۷) است که از عزت نفس پایین از نشانگان فرعی چند اختلال کودکی نام برده است. به نظر می رسد که عزت نفس بالا می تواند تا حدودی بعضی از مشکلات و مسائل دوران کودکی را جبران نماید. کودکی که احساس خوبی در مورد خودش دارد، بهتر می تواند با مشکلات کنار بیاید. وی ممکن است به گونه ای با آنان مواجه شود که گویی هرگز مشکل عمده ای برایش به وجود نیامده است (بیابانگرد- اسماعیل، ۱۳۷۴).

### ابعاد عزت نفس:

ویلیام جیمز باور داشت که حرمت نفس با سطوح خود ارزشمندی متفاوت است. میزان برخورداری کودک از محبت، لطف و تحسین افراد مثل (پدر، مادر، آموزگاران، همسالان و ...) تعیین کننده ی سطوح حرمت نفس وی است. عزت نفس کودک در چهار بُعد اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی و تصورات بدنی تحول و تکوین می یابد (ابراهیمی - قوام، ۱۳۷۲).

#### بُعد خانوادگی: منعکس کننده ی احساساتی است که کودک نسبت به خود به گون ی عنصری از

خانواده دارد و اگر او را مورد علاقه، احترام و مساعدت اعضای خانواده باشد، خود را به عنوان فرد مثبت، لایق و با ارزش محسوب خواهد نمود. اما اگر مورد بی توجهی و غفلت قرار گیرد احساس منفی و بی ارزشی خواهد نمود (همان منبع).

**بُعد تحصیلی:** عزت نفس در زمینه ی تحصیلی مثبت بر مقدار ارزشی است که کودک یا نوجوان به عنوان یک دانش آموز برای خود قائل است. ارزیابی و پیشرفت و توانایی تحصیلی آسان نیست اما به طور کلی می توان گفت که اگر یک کودک با پیشرفت تحصیلی خوب، توجه به معیارهای مورد قبول جامعه داشته باشد که طبیعتاً این معیارها توسط خانواده، مدرسه، معلمان و دوستان شکل گرفته از عزت نفس تحصیلی برخوردار است (آبنیکی فرد- زهرا، ۱۳۸۲).

اما اگر در رسیدن به آن معیارها دچار مشکل شود نه تنها خود را ناتوان می دانند بلکه احساس شکست و عدم موفقیت خود را یکی از ویژگی های واقعی خویش قلمداد می سازد (همان منبع).

از این رو تلاش کمتری برای موفق شدن به عمل خواهد آورد. بالطبع نیز موفقیت کمتری را به دست می آورد (ابراهیمی - قوام، ۱۳۷۲).

**بُعد اجتماعی:** زمینه ی اجتماعی مشتمل بر عقاید کودک در مورد خودش به عنوان یک دوست برای دیگران است. آیا کودکان دیگر او را دوست دارند؟ آیا افکار و عقاید او برای دیگران ارزشمند است؟ آیا او را در فعالیت هایشان شرکت می دهند؟ آیا از ارتباط و تعامل با همسالان خود احساس رضایت می کند؟ (بیابانگرد- اسماعیل، ۱۳۷۴). کودکی که نیازهای اجتماعی اش ارضاء شده باشد در ارتباط با دیگران رضامندی و خرسندی بیشتری دارد. زیرا کودک در ارتباط با دیگران بر قابلیت ها

وتوانایی های خود پی می برد. از این رو ارتباط با دیگران راهی است برای خودشناسی و آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود (ابراهیمی - قوام، ۱۳۷۲).

**بُعد جسمانی (تصور بدنی):** تصور جسمانی ترکیبی از ویژگی های جسمانی و تواناییهای بدنی است. عزت نفس کودک در این زمینه بر اساس رضایت از وضعیت جسمانی و ویژگی های ظاهری قرار دارد. نوعاً دختران بیشتر به خصوصیات بدنی و پسران به توانایی جسمی (قدرت جسمانی) اهمیت می دهند (آبنیکی فرد - زهرا، ۱۳۸۲).

**بُعد کلی:** عزت نفس کلی کودکان بیشتر ارزیابی کلی (خود یا خویشتن) است و بر اساس ارزیابی کودک از خودش در همه زمینه ها قرار دارد. عزت نفس کلی از اعتقاداتی مانند (من یک شخص خوب هستم) یا (من اغلب چیزهای مربوط به خودم را دوست دارم) ناشی می شود (آبنیکی فرد - زهرا، ۱۳۸۲).

### دیدگاهها و نظریات روان شناختی در مورد عزت نفس

#### دیدگاه کوپر اسمیت:

او با بررسی و مطالعه ۴ (چهار) عامل اسنادی را بر رشد حرمت «خود» مطرح کرد نخستین عامل و مقدم بر تمام عوامل میزان احترام و پذیرشی است که افراد مهم زندگی فرد برای وی قائل هستند. دومین عامل اسنادی حرمت خود، تاریخچه موفقیت های فرد و موفقیت فرد در جامعه است، سومین عامل شیوه

تغییر و تفسیر ارزشها و احتراماتی است که تجربه کرده ایم، چهارمین عامل سبک و روشی است که فرد به این ارزشیابی پاسخ می دهد. (عبداللهی - اعظم، ۱۳۸۴)

کوپر اسمیت در جایی دیگر از عوامل چهارگانه فوق با عنوان موفقیت ها، دفاع ها، ارزشها، انتظارات یاد می کند (خندابی - لیلا، ۱۳۸۷).

#### دیدگاه آلیس:

آلیس معتقد است یکس از نیازهای اصلی نفس انسان، اعتماد به خود و حرمت خود است. به نظر وی چیزی که حرمت و اعتقاد به خود را می سازد، قبول مشکلات است. کودک باید از همان روزهای اول کودکی خود دارای حرمت باشد.

در زمینه رشد دادن احترام به خود، آلیس معتقد است که باید انجام کارها را به او واگذار کرد. این روش مناسبی برای بالفعل کردن استعدادها بالقوه است و اگر این موقعیت برای انسان به وجود آمده باشد ولی از آن استفاده نکرده باشد او خود را از پرورش و رشد محروم نموده است. (اسلامی نسب - علی، ۱۳۷۳).

#### دیدگاه آدلر:

آدلر روان شناسی معروف که تمام عمر خود را به بررسی و مطالعات احساس حقارت و عقده کم بینی صرف کرد چنین نتیجه گرفت که مهمترین نیاز انسان کسب عزت نفس است آدلر معتقد است که عزت نفس بیش از حد، الزاماً یک خصیصه ی مثبت نیست. آنهایی که عزت نفس خیلی زیادی دارند غالباً خام و بی احتیاط عمل می کنند، او معتقد است که احساس حقارت و خود کم بینی غالباً به حس تلافی جویی و جبران منتهی می شود این تلافی می تواند شکل های مختلفی داشته باشد یکی از



آنها جبران مستقیم است که در شخص که به خودش اطمینان ندارد، سعی می کند بر فقدان عزت نفس خود، در زمینه ای که مسأله داراست غلبه نماید، روش دیگر جبران از طریق اعتماد و اتکاء به نفس کاذب است (حیدری- زینب، ۱۳۸۱).

### دیدگاه آلپورت:

یکی از محورهای اساسی نظریه آلپورت خویشتن است و آلپورت خویشتن را منی که احساس می کنم و می شناسم تعریف می کند. آلپورت در تکوین خویشتن ۷ مرحله را بیان می کند که سومین مرحله آن را پدیدار شدن عزت نفس می داند، آلپورت معتقد است این مرحله با احساس غرور کودک، در نتیجه آموختن انجام کارها به طور انفرادی و مستقل همراه است. در این مرحله، کودک تمایل دارد، چیزهایی بسازد و به اکتشاف بپردازد. آلپورت این مرحله از تکوین خویشتن را بسیار حساس و تعیین کننده می داند. چنانکه پدر و مادر نیاز کودک به اکتشاف را ناکام بگذارند عزت نفس کودک که در حال شکل گیری است لطمه می بیند و به احساس حقارت و خشم بدل می شود بنابراین می بینیم که آلپورت مانند راجرز رفتارهای والدین را به خصوص مادر را از عناصر عمده و اساسی در شکل گیری عزت نفس می داند (حیدری- زینب، ۱۳۸۱).

### دیدگاه بک:

بک نیز معتقد است که نیاز به عزت نفس فقط از آن انسان است و وجود آن دلیل این است که انسان دارای استعداد نمادسازی و تفکر است. وی اضافه می کند که این نیاز در انسان از ابتدای طفولیت تا هنگام مرگ وجود دارد و عمدتاً از احساس ارزشمندی کودک از عشق و محبت که والدین به او ابراز می دارند ناشی می شود و آنگاه خود والدین نیز به واسطه وجود فرزندانشان در خود احساس جاودانگی و ابدیت می کنند (بیابانگرد- اسماعیل، ۱۳۷۴).

### دیدگاه فروم:

فروم عزت نفس را یک نوع «تحقیق مثبت» یا «فعلیت یافتن نفس» می داند که فرد را غنی می سازد و به نظر فروم شخصی که قادر باشد واقعاً خودش را دوست بدارد، در نتیجه به دیگران نیز علاقمند می شود. به نظر او خود شیفتگی نخستین صفت علاقه به خود را دارد. در صورتیکه خود شیفتگی ثانوی نوعی دفاع است علیه خود آگاهی در از دست دادن عزت که در خود شیفتگی ثانوی، دیگر عشق به خود نیست بلکه نفرت از خویشتن است که از احساس شکست و تصور مورد محبت نبودن را تولید می شود (ناتانیل براندن، ترجمه دری قراچه داغی، ۱۳۷۹).

### دیدگاه راجرز:

راجرز معتقد است که تکوین و تکامل عزت به شدت تحت تأثیر رفتارهای والدین به خصوص مادر می باشد. چنانچه رفتارهای مادر طرد کننده، تحقیر کننده، تحقیر آمیز، سرزنش کننده باشد، در آن صورت کودک عدم تأیید را نشانه نپذیرفتن همه جنبه های وجود خود می داند و کودک در برابر هر نشانه احساس طرد شدگی می کنند. در چنین وضعیتی کودک جهت هدایت رفتارش به جای خود به دیگران می نگرد و نیاز به توجه مثبت که ناکام مانده شدیدتر می گردد و نیروی فکر کودک را به خود مشغول می دارد. در این وضعیت، حالتی که در کودک شکل می گیرد که راجرز آن را توجه مثبت مشروط می خواند به طوریکه عشق محبتی که کودک دریافت می کند مشروط به رفتار درست او می باشد (حیدری- زینب، ۱۳۸۱).

با پرورش توجه مثبت مشروط، کودک شیر خوار، انتظارات مادری را درونی می سازد و با این عمل که گرایشهای مادر را می گیرد و در مورد خود به کار می گیرد.

در این حالت کودک جانشین مادر می شود حاصل این وضع تأسف انگیز است که کودک نخست توجه مثبت مشروط را از مادر و سپس از خود دریافت می کند، پیدایش شرایط ارزشمندی است. یعنی کودک برای ارزشمندی خود شرطهایی قائل می شود و تنها در شرایطی خاص خود را ارزشمند می یابد و کم کم انجام دادن رفتارهای ممنوع گسترش می یابد و در نهایت احساس گناه و حقارت که سنگ بنای عزت نفس پایین است پدیدار می گردد. به همین خاطر راجرز معتقد است که نخستین شرط پیدایش شخصیت سالم، دریافت توجه مثبت غیر مشروط در دوران کودکی است. عزت نفس سالم، زمانی ایجاد می شود که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک به دو عشق و محبت نشان می دهد که کودک هم این عشق و محبت را با گرایش و شیوه خاص به یک رشته هنجارها و ارزشها و معیار های درونی شده تبدیل کند. در چنین شرایطی راجرز عزت نفس را یکی از خصیصه های اصلی و عنصر مهم شخصیت هر انسانی می داند (حیدری- زینب، ۱۳۸۱).

#### دیدگاه مازلو:

مازلو می گوید: ما برای سلامت روانی خود نیاز به اعتماد به نفس مثبت و قوی داریم (افروز ۱۳۷۱) طبق نظر مازلو اعتماد به نفس بر اثر تشخیص واقع گرایانه تواناییها و صلاحیت فرد در خود و این واقعیت که او شایستگی و استحقاق احترام از طرف دیگران را دارد بوجود می آید (ستوده- هدایت الله، ۱۳۷۸).

مازلو عزت نفس را در سطح چهارم از سلسله مراتب نیازهای جای داده است. نیاز به عزت نفس نیازهای برتر انسان را نشان می دهد، نیاز به قدرت و پایگاه اجتماعی را می توان از این سطح دانست. مازلو خاطر نشان می سازد که در این سطح، عزت نفس هم به عزت نفس شخصی و هم به رعایت عزت نفس دیگران مربوط می شود. (عبداللهی- اعظم، ۱۳۸۴)

مازلو می نویسد: پس از آن که نیازهای سطح سوم ارضاء شدند نوبت به نیازهای مربوط به عزت نفس یعنی نیازهای مربوط به قدرشناسی دیگران قرار گرفتن می رسد و منظور از این نیازها آن است که فرد احساس کند تا در خانه، اجتماع دیگران او را می شناسند و درکش می کنند و از طرفی خود دیگران را می شناسد و درک می کند (روزنامه همشهری، شماره ۳۸۱۰).

#### دیدگاه جرج کلی:

انسان از بدو تولد تا واپسین لحظات حیات برای تأمین احتیاجاتش به راهنمایی و حیات دیگران نیاز دارد. کودک نخستین تجارب حمایت اجتماعی خود را در کانون هم خانواده کسب می نماید. نحوه برخورد پذیرش، دوست داشتن و مساعدت با کودک، وی را برای ایفای نقش های اجتماعی و برطرف ساختن نیازهایش یاری می دهد. اثر حمایت اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان از جمله موضوعاتی است که مورد علاقه بسیاری از روانشناسان قرار گرفته است (نوده فراهانی- فاطمه، ۱۳۸۵).

#### دیدگاه ویلیام جیمز:

ویلیام جیمز تحلیلی را در بیان عزت نفس ارائه می دهد مبنی بر اینکه آرزوها و ارزشهایی که آدمی برای خود تصور نماید، و به طور کلی عزت نفس به نظر وی، به نسبت توانایی های واقعی و بالفعل با آنچه خواستار آنیم محاسبه می شود. بر اساس دیدگاه ویلیام جیمز تقسیم موفقیت ها بر ادعاهای عزت نفس نامیده می شود (نبوی- صادق، ۱۳۷۵).

### دیدگاه ما سن:

عزت نفس عبارت است از ارزیابی و ارزشیابی فرد نسبت به خویشتن خویش پس به طور کلی عزت نفس عبارتست از احساس ارزشمندی و ارزشیابی در مورد خود (خندابی - لیلا، ۱۳۸۷).

### دیدگاه گرین و پرکلی:

عزت نفس را شامل احساس خوب داشتن درباره خود، دوست داشتن خود، دوست داشته شدن و رفتارهای خوب دیگران با او، احساس موفقیت و احساس توانایی و رهبری و تأثیر گذاشتن بر دیگران می دانند (ستوده - هدایت الله، ۱۳۷۸).

### نظریه ناهماهنگی شناختی در مورد عزت نفس:

تحقیقات و مطالعات زیادی که هواداران نظریه ناهماهنگی انجام دادند روشن شد، افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند اگر مرتکب عمل نادرست شوند کمتر احساس ناهماهنگی می کنند اما افرادی که عزت نفس بالایی دارند اگر به نحوی نادرست عمل کنند بیشتر از دیگران احساس ناهماهنگی می کنند. به بیان بهتر برای کسی که عزت نفس پایینی دارد خیلی مشکل نیست که مرتکب عمل غیر اخلاقی گردد. چه ارتکاب یک عمل غیر اخلاقی با خود پنداره هماهنگ است. اما شخصی که واجد عزت نفس بالایی است احتمالاً در برابر وسوسه ارتکاب یک عمل خلاف مقاومت می کند. چرا اینکه رفتار خلاف ناهماهنگی زیادی را در او پدید می آورد. (خندابی - لیلا، ۱۳۸۷)

متی در سال (۱۹۸۳) در یک تحقیق دقیقاً موضع گیری فوق را نشان داده است. این محقق در آزمایش خود عزت نفس دانشجویان را موقتاً با دادن اطلاعات کاذب درباره شخصیت، آنها را تغییر داد. بدین صورت که پس از گرفتن یک آزمون شخصیت به یک سوم دانشجویانی اطلاعات مثبت داده شده بود. یعنی به آنها گفته شد، آزمون حاکی از آن است که شما افرادی رشد، جالب، با شهامت هستید و به یک سوم باقی مانده دانشجویان درباره ی نتایج آزمون اطلاعاتی داده نشد. بعد از آن در یک بازی ورق، دانشجویان در آزمایش شرکت کردند که توسط روان شناسان دیگری انجام می گرفت که ظاهراً هیچ رابطه ای با آزمون شخصیت نداشت قسمتی از آزمایش دوم این بود که آزمودنی با سایر همشاگردی های خود شرکت کنند. این یک بازی قمار بود که دانشجویان در آن اجازه یافتند تا برای توپ بازی کنند و به آنها گفته شد که می توانند آن چه را که برده اند برای خود نگه دارند. در حین بازی آزمودنی ها فرصت یافتند تا در شرایطی که امکان گرفتن پول بسیار اندک بود تقلب کنند. موقعیت طوری ترتیب داده شده بود که اگر دانشجویی تصمیم به قلب می گرفت حتماً مبلغ بسیار خوبی پول برنده می شد. (همان منبع)

نتایج تحقیق کاملاً بیانگر این واقعیت بود که دانشجویانی که قبلاً اطلاعات مربوط به عزت نفس پایین دریافت کرده بودند، خیلی بیشتر از آنهایی که اطلاعات مربوط به عزت نفس بالا دریافت کرده بودند مرتکب شوند. گروه کنترل یعنی آنهایی که اصلاً اطلاعی دریافت نکرده بودند عیناً در میانه این دو گروه جای گرفتند. این تحقیق واجد تلویحات مهمی است. چون براساس این تحقیق به راحتی می توانیم بیان داریم گرفتن نمره کم در دانش آموزان تیز هوش بیشتر از دانش آموزان عادی ناهماهنگی ایجاد می کند. (حیدری - زینب، ۱۳۸۱)

تحقیق جالبی که مروتیز و همکاران ( ۱۹۹۲ ) در مورد ارتباط بین ادراکات والدین فرزندی و عزت نفس فرزندان انجام داده اند . مشخص کردند هر چه مادران ادراکات بهتر و سازنده تر به فرزندان خود داشته باشند فرزندان آنها از عزت نفس بالاتری برخوردار خواهند بود . ( همان منبع )

تحقیق مستندتری که آلن در سال ( ۱۹۷۹ ) انجام داد ، به وضوح نشان داد نه تنها کودکان عادی نمی توانند خودشان را با رفتارهای نامساعد خانواده به خصوص مادر وفق دهند ، بلکه کودکان تیزهوش هم در چنین موقعیتهایی دچار اغتشاش فکری - روانی می شوند و معتقدند اگر یک کودک تیزهوش هم در چنین موقعیتهایی از نظر توانایی ها و استعدادها از خواهر و برادر بزرگتر خود بالاتر است . اگر در خانواده ای که از لحاظ سطح اجتماعی - اقتصادی نسبتاً پایین است پرورش یابد ، از آنجا که در چنین خانواده ای کمتر به نیازها و توانایی ها و استعدادها و ویژه اینگونه کودکان توجه می شود در نتیجه هیچ همگرایی بین عزت نفس کودک و استعداد توانایی های ویژه وجود نخواهد داشت . ( حیدری - زینب ، ۱۳۸۲ )

### آزمایش ناهماهنگی شناختی و عزت نفس از دیدگاه دیوید گلاهل

ارونسون به نقل از آزمایش دیوید گلاهل ، تاثیر عزت نفس در ناهماهنگی شناختی را بدین ترتیب بیان می کند: نتیجه آزمایش نشان داد که ، افراد که خود را خوب و پاک تلقی می کنند ، هنگامی که ترغیب شدند تا به دیگران ضربات الکتریکی وارد آورند . به تحقیر تخفیف قربانیان خود پرداختند ، جالب است که این نتیجه در بین کسانی که عزت نفس بیشتری داشتند روشن تر بود ، اگر من خود را آدمی پست و رذل بدانم ، ایجاد ناراحتی برای دیگران در من ناراحتی پدید نمی آورد . بنابراین نیازی کمتر به متقاعد کردن خود دارم . از اینکه وی سزاوار آن سرنوشت بود ، انجام عمل غیر اخلاقی و نامعقول در صورتیکه فرد عزت نفس پایینی داشته باشد ، در وی ناهماهنگی شناختی ایجاد نمی کند ، اما در صورتیکه عزت نفس فرد بالا باشد موجب ناهماهنگی شناختی در وی خواهد شد . ( حیدری - زینب ، ۱۳۸۱ )

پیشداوری و تاثیر پیشداوری بر عزت نفس شایان توجه است . ارونسون در این باره می گوید : احساس بیچارگی و ناتوانی که دامنگیر ستمدیدگان می شود به ناچار ، منجر به کاهش عزت نفس آنها می گردد و این جریان حتی از اوایل طفولیت آغاز می شود ، در آزمایشی نشان داده شد که کودکان سیاه پوست که فقط ۳ سال از عمرشان می گذشت کاملاً متقاعد شده بودند که سیاه پوست بودن زیاد خوب نیست ، عروسکهای سیاه را نمی پذیرفتند و احساس می کردند که عروسکهای سفید زیباتر و عموماً برترند .... این نقصان در عزت نفس محدود به سیاه پوستان نیست ، بلکه به سایر گروه های ستمدیده نیز تاثیر می گذارد ، به زنان نیز آموخته شده است که خود را از نظر توانش های ذهنی کمتر از مردان بدانند . این موقعیت میراث جامعه ای است متعصب و پیشداوری کننده است . ( همان منبع )

### دیدگاه شاملو از عزت نفس:

شاملو عزت نفس را عبارت از ارزیابی و ارزشیابی که شخص نسبت به ارزشمندی «خویش» خود دارد می داند. عزت نفس نوعی قضاوت شخص نسبت به ارزشمندی وجودی می باشد(شاملو- سعید، ۱۳۸۴)

## عزت نفس از دیدگاه اسلام

اسلام عالی ترین مکتب تربیتی است که ارزشهای انسانی و متعالی را در وجود انسان پرورش می دهد. از دیدگاه اسلام، انسان باید ارزش خویشتن را مبنی بر این که اشرف مخلوقات است و در بهترین صورت (وجه) آفریده شده است و امانت الهی را بر دوش دارد، بشناسید تا به عزت نفس نایل آید (بیابانگرد- اسماعیل، ۱۳۷۳).

عالی ترین الگوهای انسانی سالم، انبیاء الهی هستند آنها مظهر سلامت روانی بوده و مفسر حیات روانی به شمار می آیند. آنان خود آگاهانه ترین، پویاترین و متکاملترین رابطه را با کل هستی دارا هستند. سایر انسانها به میزان تقریب به ملاک های انبیاء از سلامت روانی برخوردارند (عبدالهی- اعظم، ۱۳۸۴).

اسلام توجه زیادی به شناخت انسان از خود دارد، اینکه انسان جا و موقعیت خود را در دو جهان آفرینش تشخیص دهد. این همه تاکید در قرآن در مورد انسان برای این است که انسان خویشتن را چنانچه هست بشناسد و مقام و موقع خود را در عالم وجود درک کند و هدف از این شناختن و درک کردن این است که خود را به مقام والایی که شایسته آن است برساند (همان). قرآن کوشا ست که انسان «خود» را کشف کند. آن «خود» همان چیزی است که «روح الهی» نامیده می شود و با شناختن آن خود است که احساس شرافت و کرامت و تعالی می کند و خویشتن را از تن دادن به پستی ها برتر می شمارد، به قداست خود پی می برد و مقدسات اخلاقی و اجتماعی برای او معنی و ارزش پیدا می کند.

خودشناسی به این معنا است که انسان مقام واقعی خود را در عالم وجود درک کند، بداند که خاکی محض نیست، پرتویی از نور الهی در او هست، بداند که در معرفت می تواند بر فرشتگان پیش بگیرد. بداند که او آزاد و مختل و مسئول خویشتن و مسئول افراد دیگر و مسئول آباد کردن جهان و بهتر کردن جهان است (مطهری- مرتضی، ۱۳۷۰).

عزت نفس پاسدار ارزش های انسانی است. کسی که ارزش های درونی خویش را می شناسد از آن ارزش ها پاسداری می کند (همان).

خداوند در قرآن می فرماید: «ولله العزه و لرسوله و للمومنین». عزت نفس منحصرأ از آن خدا، پیامبر خدا و مومنین است (سوره منافقون، آیه ۶۳).

در سوره اسرای آیه ۷۰ نیز آمده است:

«ما فرزندان آدم را کرامت دادیم (گرامی داشتیم) و او را در خشکی و دریا به حرکت در آوردیم و به آنها از غذای پاکیزه روزی دادیم و بر بسیاری از مخلوقات خود او را برتری دادیم.»

با توجه به آیه فوق خداوند بر نوع بشر منت نهاده و به او دو چیز عطا فرموده است یکی کرامت و دیگری برتری بر بسیاری مخلوقات (عبدالهی- اعظم، ۱۳۸۴).

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «اطلبوا الحوائج بعزه الانفس». حاجت ها را بخواهید اما با عزت نفس. یعنی تا آنجا که عزت نفس و کرامت نفستان پایمال نشده جلو بروید آنجا که دارد بر کرامت و عزت نفستان خدشه وارد می شود توقف کنید. نیازمندی و نداشتن بهتر است از پایمال شدن عزت نفس (همان منبع).

و در جایی دیگر رسول خدا می فرماید: «من عرف نفسه فقد عرف ربه». هر کس نفس خود را بشناسد به شناخت خداوند نائل آمده است.

از نظر آموزش های اسلامی معرفت نفس مهمترین و مفیدترین علم است و هیچ علم و معرفتی قابل مقایسه با شناخت نفس نمی باشد (مطهری- مرتضی، ۱۳۷۰).

حضرت علی (ع) می فرماید: «من کرمتم علیه نفسه هانت علیه شهواته». آن کس که واجد بزرگواری و کرامت نفس باشد تمایلات شهوانیش در نظر او خوار می آید.

و نیز می فرماید: کسی که در خود احساس عزت نفس و بزرگواری نمود هیچ وقت آن را با معصیت خوار نمی کند. حضرت علی (ع) به فرزند خود امام مجتبی (ع) توصیه فرمودند که: «نفس خویش را عزیز شمار و به هیچ پستی و دناستی تن مده گرچه عمل پست تو را به نعمتهای فراوان برساند، زیرا هیچ چیز با شرافت نفس برابری نمی کند و هرگز به جای عزت نفس از دست داده، عوضی مانند آن نصیب نخواهد شد، فرزند عزیز آزادی را از کف مده و بنده و برده دیگران مباش که خداوند تو را آزاد قرار داده است.» (نهج البلاغه حضرت علی (ع)، نامه ۳۱).

همچنین حضرت علی (ع) می فرماید: بزرگترین سرمایه انسان عزت نفس است. در ادامه نیز امام صادق (علیه السلام) می فرماید: از آن اشخاص تندخو مباش که مردم خوش ندارند به آنها نزدیک شوند، ولی خیلی هم سست مباش که هر که تو را ببیند تحقیر کند. امام حسین (ع) نیز می فرماید: کار بدی مکن که ناگزیر از عذرخواهی باشی، زیرا انسان با ایمان نه بد می کند و نه عذر می خواهد، ولی منافق همه روزه بد می کند و پوزش می طلبد (مطهری- مرتضی، ۱۳۶۳).

امام حسین (ع) می فرماید: «الصدق عزّ و الکذب عجز». راستی عزت است و دروغ از ناتوانی است. نسانی که به دنبال عزت نفس است به دنبال راستی است و از دروغ پرهیز می کند آدم دروغگو به خاطر احساس عجز و ناتوانی که در روح خودش احساس می کند دروغ می گوید (عبداللهی- اعظم، ۱۳۸۴).

یکی از وجوه معرفت نفس در اسلام قدر شناسی خویشتن است انسانی که قدر خویشتن را می شناسد خود را به سادگی به چیزی نمی فروشد. کسی که بهای گوهری را به واقع می داند، آن را به راحتی از دست نمی دهد ولی آن کس که بهای چیزی را نداند، آنها را به بهائی اندک می فروشد. این ارزش شناسی موجب می شود انسان تمایلات خود را به بهای کرامت خویش ارضاء نکند (عبداللهی- اعظم، ۱۳۸۴).

علمای اخلاق برای نفس (احساسات و غرایز و عواطف آدمی) سه مرحله قائل می باشند که در قرآن مجید نیز به آنها اشاره شده است که عبارتند از:

- ۱- نفس امّاره: نفس سرکشی که انسان را به گناه فرمان می دهد.
  - ۲- نفس لوّامه: پس از تعلیم و تربیت و تلاش و مجاهدت انسان به تعالی و برتری می رسد.
  - ۳- نفس مطمئنّه: این مرحله ای است که پس از تهذیب و تزکیه و تربیت کامل انسان به مرحله ای می رسد که غرایز سرکش در مقابل او رام می شود و این همان مرحله آرامش است.
- پس در اسلام به عزت نفس و کرامت انسانی توصیه و تأکید شده است و نفس مؤمن محترم و ارزشمند است و تمام نکات و موازین اخلاقی انسان به این است که توجه انسان را به عزت نفس و کرامت انسانی جلب نماید.

### شرایط عزت نفس

عزت نفس هنگامی به وجود می آید که نیازهای ابتدایی زندگی به نحو مناسبی ارضاء شده باشد. کودکان و نوجوانان زمانی از عزت نفس زیادی بهره مند می گردند که بتوانند در چهار شرط متمایز احساسات مثبتی را تجربه کنند این شرایط عبارتند از:

- ۱- همبستگی: احساس بی همتایی وقتی به وجود می آید که نوجوانان از پیوندهایی که برای او مهم هستند و دیگران آنها را تأیید می کنند، راضی باشند.
  - ۲- بی همتایی: احساس همبستگی وقتی به وجود می آید که نوجوانان بتوانند صفات یا ویژگیهایی را که موجب تفاوت و تمایز او از دیگران می شود بشناسد، به آنها احترام بگذارند و به سبب داشتن آن صفات، مورد احترام و تأیید دیگران قرار گیرد.
  - ۳- قدرت: احساس قدرت وقتی به وجود می آید که نوجوان بداند منابع، فرصت و قابلیت آن را دارد که به طرق عمده بر شرایط خویش تأثیر بگذارد.
  - ۴- الگوها، نکات راهنمایی هستند که نوجوان به مدد آنها الگوهای انسانی، فلسفی و عملیاتی برای خویشتن فراهم می کند تا او را در استقرار ارزشهای معنادار، هدفها، آرمان ها و معیارهای شخص کمک کند (عبداللهی- اعظم، ۱۳۸۴).
- برای اینکه عزت نفس زیاد به وجود آید و حفظ شود، باید تمام چهار شرط پیوسته موجود باشند، هیچ یکی از اینها بر دیگری برتری ندارند، اگر هر کدامشان به حد کافی فراهم شوند، موجب کاهش یا تغییر شکل عزت نفس می شوند (همان منبع).

### عوامل موثر بر عزت نفس:

#### ۱- عوامل فردی:

موجود انسان دائما در تلاش و نگه داری و تداوم (خود پنداری) خویش است و اگر بین تجربه های زندگی و مفهوم او ازخویشتن، تضادی حس کند از خود واکنش دفاعی نشان خواهد داد. غالبا عقیده اشخاص نسبت به خودشان زائیده رفتاری است که دیگران به آنها دارند و یا نتیجه افکاری است که به آنها تلقین می کنند و اگر اینها با واقعیت متابق نباشد مانع آسایش و پیشرفت شخص است. (شمیرانی - مجتبی، ۱۳۷۹)

همانطور که تحقیر و سرزنش روح نوجوانان را آزرده می سازد و باعث می شود که آنها خود را بی مقدار و خوار بیندارند. عکس این جریان نیز صادق است یعنی از طریق تکریم افراد می توان حس خود اتکایی آنها را پرورش داد. احساس شایستگی و کفایت را در کودکان ایجاد نمود. (همان منبع) منظور از شایستگی و صلاحیت این است که شخص به خودش ارزش می دهد و اعتماد کند و این گفتارهای او ملاحظه می شود که (من می توانم فلان امر را انجام دهم)، (من توانش را دارم)، در واقع اعتماد به نفس کلید بنیادی عزت نفس است. به عقیده اکثر روانشناسان علاقه به شایستگی از انگیزه های اساسی رفتار آدمی است. (همان منبع)

شایستگی را می توان مخالف مفهوم (درماندگی) دانست. به نظر روانشناسان احساس درماندگی زمانی پیدا می شود که کودکان تلاشهای خود را در چگونگی تغییر اشیاء کم اثر می بینند.

به عبارت دیگر هنگامی که کودک تصور شکست مداوم را تجربه کند نتیجه می گیرد که دیگر کاری از او ساخته نیست. هنگامی که فرد خود را شخص لایقی می پندارد خود را در کنترل سرنوشت خویش موثر می داند. نتیجتا درباره خویشتن احساسات خوب و مساعدی دارد. (نوده فراهانی - فاطمه، ۱۳۸۵)

#### - عوامل اجتماعی:

در ایجاد اعتماد به نفس و یا در عجز و ناتوانی، محیط اجتماعی فوق العاده موثر است و بسیاری از رشدها و سقوطها را در رابطه باید جستجو کرد. مهمترین عوامل در شکل گیری عزت نفس عبارتند از:

**الف) خانواده و والدین:**

اطرافیان کودک به ویژه والدین در روند شکل گیری دیدگاههای کودکان نسبت به خویشتن و عزت نفس آنان نقش تعیین کننده ای ایفا می کنند. دیدگاههای تحولی حاکی از آن است که والدین در صورت فراهم کردن آینده بهینه ای از پذیرش عاطفه و در نظر داشتن محدودیتها و انتظاراتی در مورد رفتار و میزان کوشش فرزندان، زمینه مساعدی را برای عزت نفس آنان مهیا می کنند. (آبنیکی فرد - زهرا، ۱۳۸۲)

والدین پیامهای بسیاری از طریق گفتارها، رفتارها و کردارها به کودکان خود منتقل می نمایند. شیوه و حالتی که والدین به کودک نگاه می کنند، لمس و تغذیه و نحوه در آغوش گرفتن به او کمک می کند تا سریعاً بفهمد اطرافیانشان تا چه اندازه برای او ارزش قائل هستند و وی را دوست دارند. (همان منبع)

الگوهای رفتاری و واکنشی نسبت به فرزندان تحت تاثیر و عنوان شیوه های فرزند پروری مورد بحث قرار می گیرد. نوازاد آدمی از همان طریق مواجه شدن با اطرافیان به ویژه والدین و دریافت اظهارات و واکنشهای آنان می آموزند و این پیامها را که برای هر یک از ما منحصر به فرد هستند الگوهای خانوادگی می نامیم. (فیلد - لیندا، ۱۹۹۷ ترجمه مهدی گنجی ۱۳۷۸)

ماهیت احساسات و هیجانهایی که الگوهای خانوادگی منحصر به فرد الگوهای فرهنگی قرار دارند. نامطلوب بودن این دو عامل یعنی الگوهای خانوادگی و فرهنگی اغلب دست به دست هم می دهند و عزت نفس را پایین می آورند. (همان منبع)

نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد که والدین کودکانی که دارای عزت نفس بالایی هستند دارای ویژگی هایی هستند که با خصوصیات والدین کودکانی که دارای عزت نفس پایین هستند متفاوت است. والدین کودکان برخوردار از عزت نفس بالا خودشان نیز عزت نفس بالایی دارند. (نقل از ساپینگتون - آندرو، ترجمه شاهی براتی ۱۳۷۹)

والدین کودکان با عزت نفس بالا در مقایسه با والدین کودکانی که عزت نفس پایین دارند این صفات را بیشتر بروز می دهند:

۱- احتمال دارد که به آنان احترام بگذارند و یا با آنان بعنوان افراد با ارزش رفتار نمایند.

۲- استواری عاطفی بیشتری دارند، متکی به خود هستند.

۳- احتمال وضع کردن اهداف عالی و بزرگ برای فرزندان خود بیشتر است.

۴- به احتمال زیاد قواعد صریح و مشخصی وضع می کنند که بطور یکنواخت اعمال میشود.

کودکان و نوجوانانی که دارای والدینی هستند که رفتار گرم و پذیرا دارند و خواسته هایشان از فرزندانشان معقول است، در مورد خودشان احساس خوبی دارند. (آبنیکی فرد - زهرا، ۱۳۸۲)

**ب) موقعیت خانوادگی:**

پیامهایی که والدین به فرزند خود منتقل می کنند (اعم از کلامی یا غیر کلامی) می تواند میزان احترام و اتکای به نفس او را تحت تاثیر قرار دهد. علاوه بر این پیامها، عوامل و شرایط دیگر خانواده نیز می تواند در افزایش یا کاهش این احساس موثر باشد از جمله اینکه موقعیت خانوادگی است.



به نظر می رسد ترتیب تولد فرزندان در کسب تجربی که میزان عزت نفس آنان را تحت تاثیر قرار می دهد نقش دارد که بعضی از فرزندان ارشد خانواده مسئول مراقبت از برادران و خواهران کوچکتر خود می شوند و خیلی زود یاد می گیرند که وجود خود احساس قابلیت و کفایت می کنند .

کودک کوچک خانواده تا حدود بیشتری از فرزندان بزرگتر خود مورد لطف و محبت برادران و خواهران خود قرار بگیرد و از اینرو بتواند به این اعتقاد قلبی دست یابد که محبوب همگان است ( پلتی و دابز ، ترجمه مهدی دامغانی ۱۳۷۹ ) .

### ج) تعلق به گروه همسالان :

احساس تعلق به گروهی که برای انسان ارزش است یکی از عوامل بسیار مهم در تامین و حفظ سلامتی اوست جدایی از انسانهای دیگر و تنها ماندن بیش از حد ، معمولا تجربه ای تلخ و نامطلوب به همراه دارد . از سویی دیگر حس خوشبختی و خود آگاهی را می توان با تعلق به گروه خاص یا شناخت گروههای خاص در خود را افزایش داد . ( بیابانگرد - اسماعیل ، ۱۳۷۶ )

در عین حال وجود رابطه صمیمی بایک بزرگسال مهربان و حمایت کننده برای ایجاد احساس اعتماد به نفس و ارزش پاسخ به سوالات و حل مشکلات کودک الزامی است . کنش متقابل با کودکان دیگر نیز نقش عمده در این فرایند بازی می کند . همسالان از راههای خاص در شکل گیری رفتار اجتماعی و نظام ارزشی دخالت دارند . کودکان از طریق سرمشق گیری و سرمشق ده در مورد اعمالی که قابل تقلید است و با ارزشیابی فعالیتها و بازخوردی که به یکدیگر می دهند در همدیگر تاثیر می گذارند . ( همان منبع )

عضویت در گروه همسالان در طی دوران نوجوانی از دوره های دیگر اهمیت بیشتری دارد . گروه همسالان می تواند برای نوجوانان نقش پناهگاه و حمایت کننده را مقابل تعارضهایی که آنان با خانواده خود دارند ایفا کنند . علاوه بر این گروه و یا گروههایی که نوجوانان با آنان همانند سازی می کنند به آنها در دستیابی به هویتی با ثبات و مستحکم یاری می رسانند . گروه همسالان به دو صورت به نوجوانان در مقابل خانواده کمک می کنند ، نخست آنکه جای پدر یا مادر را می گیرند و قواعد یا معیارهایی را برای او اعمال می کند . دوم آنکه در مقابل پدر و مادر از نوجوان حمایت می کند و سبب افزایش عزت نفس و استقلال وی می شوند . ( همان منبع )

### د) فرهنگ

طرز تفکر ، احساس ، رفتار انسان ترکیب منحصر به فرد از الگوهای اکتسابی خانوادگی و فرهنگی است این دو زمینه معمولا ارتباط متقابل دارند و همبسته هستند ولی اغلب می توان تاثیرات آنها را از هم تشخیص داد . بطور کلی می توان با باز کردن و بافتن دوباره بندهای آنها تغییراتی در زندگی پدید آورد . ( فیلی - لیندا ، ترجمه ی مهدی گنجی ۱۳۷۸ )

یکی از راههای مهم برای دستیابی به فهم دقیق از مسائل مربوط به عزت نفس بررسی این پدیده در بافت فرهنگی جامعه است . عزت نفس از یکسو روی فرهنگ تاثیر می گذارد و از سوی دیگر تحت تاثیر شرایط و موقعیتهای خانوادگی قرار می گیرد . ( همان منبع )

هد جامعه ای برای خود ارزشها، باورها و فرضیه هایی دارد که بدون آنکه صراحتاً به زبان آورده شوند بخشی از فضای انسانی جامعه را می سازند. جایگاه فرهنگ در زندگی انسان به گونه ای است که می توان گفت همه اشخاص دارای ذهن ناهشیار فرهنگی هستند. (همان منبع)

هر کس درباره طبیعت، حقوق انسانها و روابط زن و مرد برداشتهایی از آن خود دارد که این برداشتها با جنبه های تاریخی و مکانی در ارتباط هستند. (همان منبع)

تاکید قوی بعضی از فرهنگها بر مقایسه اجتماعی و موقعیت و عزت نفس افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. (همان منبع)

بعنوان مثال کودکان چینی و ژاپنی در مقایسه با کودکان آمریکایی با وجود پیشرفت تحصیلی بالاتر در آزمونهای مربوط به عزت نفس نمرات کمتری کسب می کنند. (آبنیکی فرد - زهرا، ۱۳۸۲)

#### ۵) مدرسه :

بعد از محیط خانه، مدرسه فرصت دومی است که برای بسیاری از کودکان و نوجوانان موقعیتهایی فراهم می کند تا به زندگی با دیدگاه بهتری بنگرند و احساس خوبی راجع به خود پیدا کنند. آموزگاری که قادر به ایجاد و تقویت احساس صلاحیت و شایستگی شاگردان باشد در واقع جبران کننده نقص و غفلت خانواده ای است که در آن به کودک احساس اعتماد و ارزشمندی داده نمی شود. آموزگارانی که با دختران و پسران با احترام رفتار می کنند برای دانش آموزانی که در منزل از برخورد محترمانه بی بهره بوده اند فرصت مناسبی است تا به نقش و روابط انسانی توجه کنند. (براندن، ترجمه قراچه داغی ۱۳۷۹)

آموزگاران به خوبی می دانند که دانش آموزان دارای عزت نفس بالا در مقایسه با دانش آموزانی که عزت نفس پائینی دارند موفق تر عمل می نمایند. براستی که آموزگاران بهتر از سایر افراد جامعه به نقش و اهمیت عزت نفس واقف هستند. اما بسیاری از آنان درباره شیوه های تقویت این ویژگی در دانش آموزان آگاهی کافی ندارند. بعنوان مثال تعریف و تمجید کردن بی مورد از دانش آموزان کمکی به رشد عزت نفس آنان نمی کند. (همان منبع)

بنابراین آموزگارانی که در استفاده از شیوه های مختلف تشویق نظیر دادن ستاره به کودکان افراط می کنند و معیار مطلوبی ندارند در امر تقویت عزت نفس آنان راه به جایی نمی برند. (براندن، ترجمه قراچه داغی ۱۳۷۹)

#### ۶) نظام پاداش دهنده :

بعضی از مردم، هر زمان که بر طبق معیارهایشان عمل می نمایند با تحسین و تمجید به خودشان پاداش می دهند و بعضی از افراد دیگر هرگاه در رسیدن به معیارهایشان شکست بخورند بی انتقاد از خود به تنبیه خودشان می پردازند. (سپینگتون - آندروا، ترجمه شاهی برواتی ۱۳۷۹)

آن دسته از افرادی که به خاطر کسب موفقیت خود را تمجید و تحسین می کنند با احتمال بیشتری به عزت نفس بالا دست می یابند. کسانی که افسرده اند بیشتر احتمال دارد که به خاطر عملکرد ضعیف به تنبیه خود بپردازند و کمتر پیش می آید که به خاطر عملکرد خوب از خودشان تحسین و تمجید بعمل آورند. (آبنیکی فرد - زهرا، ۱۳۸۲)

## منشاء عزت نفس :

۱- **خود سنجی :** یکی از دو منابع و ریشه های عزت نفس خود سنجی است . وقتی افراد موفقیت را تجربه می کنند احساس غرور می کنند و زمانی که شکست می خورند احساس شرم می کنند ( فرانکن به نقل از مفتاح - سیمین ، ۱۳۸۱ )

افرادی که دارای سابقه مستمر و موفقیت هستند دارای انتظارات موفقیت مکرر می باشند . این افراد عزت نفس و مفهوم خود بالایی دارند . در مقابل افرادی که دارای سابقه نسبتاً ثابتی از شکست هستند دارای عزت نفس سطح پائینی هستند . ( همان منبع )

۲- **واکنش و ارزیابی دیگران :** مهمترین منبع پیدایش عزت نفس واکنش دیگران نسبت به خود است . تصویر هر فرد از خود براساس واکنشها و ارزیابیهای دیگران از او می باشد . والدین نیز در شکل گیری تصویر هر فرد از خود تاثیر مهمی دارند . ارزیابی کودکان از خویشان متأثر از فرایند ارزیابی انعکاس یافته است . براساس این فرآیند تصویر و باور افراد در مورد خودشان را از طریق واکنش های کسانی که برایشان مهم است دریافت می کنند .

میزان پذیرش علاقه و محبت ابراز شده نسبت به کودک در عزت نفس او تاثیر مهمی دارد . نتایج تحقیقات نشان می دهد کودکانی که عزت نفس بالایی دارند در مقایسه با آنهایی که عزت نفس پائینی دارند مادرانشان روابط نزدیکتر و گرمتری با آنان دارند و بیشتر به آنان عشق می ورزند و کودکان عشق و علاقه مادر را به عنوان نشانه ای از اهمیت و ارزش خود تلقی می کنند در حالیکه کودکانی که عزت نفس پائینی دارند مادرانشان رفتاری خشن با آنان دارند ، نسبت به آنان بی احترامی می کنند و همچنین این مادران در برخورد با کودک مستبد ، سلطه جو و طرد کننده هستند . ( همان منبع )

بنابراین با توجه به آنچه گفته شد واکنش و ارزیابی دیگران از فرد بخصوص والدین یکی از مهمترین منابع شکل گیری عزت نفس می باشند . ( همان منبع )

۳- **مقایسه اجتماعی :** یکی دیگر از منابع عزت نفس مقایسه اجتماعی است . افراد از دیگران به عنوان معیاری برای ارزیابی خود استفاده می کنند . در صورتیکه رفتار فرد با معیارهای مربوطه نزدیک باشد احساس رضایت و عاطفه مثبت ایجاد می کند و در صورتیکه رفتار فرد با معیارهای هماهنگ نباشد احساس عدم خوشنودی ایجاد می کند . ( امینی - شهریار ، ۱۳۸۲ )

## راههای افزایش عزت نفس :

ارزیابی فرد از خود تعیین کننده تعادل عاطفی و سلامت روانی آنهاست . جهت افزایش و تغییر عزت نفس راههای متعددی وجود دارد از جمله آن :

**الگوی یادگیری اجتماعی :** که در آن به تقویت مهارتهای رفتاری ، مهارتهای شناختی و متغیرهای بیولوژیکی می پردازد . در این روش با آموزش و فراگیری مهارتهای لازم و با شناختی منطقی از خود واقعی و خود ایده آل می توان به فرد کمک کرد کرد تا خود ایده آلش را به گونه ای تغییر دهد که بتواند به اهدافش برسد تا انتظارات منطقی از خود داشته باشد . ( نوده فراهانی - فاطمه ، ۱۳۸۵ )

**آموزش حل مسائل اجتماعی :** که یکی از راههای دیگر افزایش عزت نفس می باشد . کسانی که طریقه استفاده منظم از راهبردهای حل مسائل را یاد گرفته اند به نحو موثری بر فشار و ناکامی غلبه می کنند . همچنین این توانایی بر عملکرد

تحصیلی نیز تاثیر مثبتی دارد و الگوی حل مساله در برگیرنده حوزه های عاطفی، شناختی و رفتاری است. ( بیابانگرد - اسماعیل، ۱۳۷۶ )

هیجانات اغلب نشانه وجود حل مساله و لزوم حل آن هستند. شناختها در جریان شناسایی مساله، طرح ریزی راه حل های احتمالی و پیامدهای آنها و برنامه ریزی برای اجرای بهترین راه حل مورد استفاده قرار می گیرد و سرانجام برای تکمیل این سیر تسلسلی باید از مهارتهای رفتاری استفاده شود. ( همان منبع )

**مهارتهای ارتباطی:** می تواند در بیان احساسات مثبت فرد از خود عامل مهمی باشد. فردی که با شک و تردید با دیگران ارتباط برقرار می کند از خودش نامطمئن است. توانایی ارتباط موثر با دیگران بخش بزرگی از توانایی عملکرد بین فردی را تشکیل می دهد. ( شرفی - محمد رضا، ۱۳۷۹ )

تحقیقات نشان داده که نوجوانان دارای مهارتهای ارتباطی ضعیف با احتمال کمتری از سوی همسالانشان مورد پسند واقع می شوند و از آموزش مهارتهای محاوره ای می تواند محبوبیت اجتماعی میان همسالان را افزایش دهد. ( همان منبع )

ماسن و همکاران ( ۱۹۷۴ ) بیان می کنند که کودک با برخی از افراد زندگی خود همانند سازی کرده، آنان به عنوان مدل یا الگوی رفتار خود بر می گیرند. آنها را می ستایند و میل دارند شبیه آنان شوند. والدین، معلمان و مربیان مهمترین این الگوها در ذهن خود انجام می شود. ( بیابانگرد - اسماعیل، ۱۳۷۴ )

قسمت مهمی از نظام خود از طریق همانند سازی کودک با ولی همجنس خود شکل می گیرد که در اصل نقش جنسی او را تعیین می کند. اگر کودک دختر باشد و رابطه صمیمی و سالم با مادر برقرار کند احساس و نقش زنانه را می آموزد و اگر پسر باشد و رابطه خوبی با پدر داشته باشد نقش سالم و صحیح مردانه را کسب می کند. ( همان منبع )

### عوامل عمده پیدایش عزت نفس:

عوامل پیدایش خویشتن و تصویر از خود و ارج نهادن به خود را باید در رابطه فرد با جامعه به ویژه در دوران پراهمیت کودکی و نوجوانی جستجو کرد. ما در این ارتباط چهار مورد ذیل را توضیح می دهیم:

۱- **واکنش دیگران:** مهمترین منشا پیدایش تصویر خود و ارزش به خود، رفتار و واکنش دیگران نسبت به فرد و به خصوص کودک است که آنرا نظریه ( آینه خودنما Looking glass self ) می نامند. نظریه ی مذکور چنین بیان می کند که برای دیدن خود به واکنش های دیگران توجه کرده و تصویر خود را در آن واکنشها می جوئیم. این روند را روانشناسان ( درون افکنی ) نام نهاده اند که طی آن کودک ادراک، نگرشها، واکنشها و برداشتهای دیگران را جزئی از ارزشهای درونی خود می نماید.

۲- **مقایسه با دیگران:** تصویر از خود شامل خصوصیات عینی و قابل قیاس با دیگران می شود. مثل بلندی قد یا لاغری. یکی از منابع اصلی ایجاد این تصویر مقایسه ای است که کودک در رابطه با خود و افرادی چون خواهر، برادر، دوستان و دیگران انجام می دهد.

۳- **ایفای نقش** : دانش جویان سال اول پزشکی به یکدیگر لقب دکتر می دهند و در همان سالهای اول هنگامی که بیماری را معاینه می کنند تصویر پزشک بودن از خود دارند . بنابراین ایفای نقش اجتماعی منبع دیگری از تشکیل تصویر خود است .

۴- **همانند سازی الگوها** : کودک با جمعی از افراد زندگی خود همانند سازی کرده و آنها را به عنوان مدل به الگوی رفتاری خود برمی گزیند . آنها را می ستاید و میل دارد شبیه آنها شود . شکل گیری خود ایده آل براساس درهم ریختن این مدلها در ذهن کودک انجام می شود و از این طریق بخش مهمی از خویشتن تشکیل می گردد .

### ارکان عزت نفس :

#### زندگی آگاهانه نخستین رکن عزت نفس

آگاهی بالاترین تجلی زندگی است هر چه آگاهی بیشتر باشد زندگی متعالی تر می شود و هرچه شکل آگاهی بالاتر باشد سطح حیات بالاتر است . در نظام هستی هر شکل حیاتی از آگاهی خاص خود برخوردار است . اما در نزد انسان هم تین مطلب صدق می کند . بلوغ و درایت بالا بر بینش بیداری و آگاهی بیشتری همراه است . چرا آگاهی تا این اندازه مهم است ؟ به این دلیل که آگاهی ابزار بقاست کسی که محیط خود را بهتر بشناسد بهتر می تواند در آن زندگی کند . زندگی آگاهانه یعنی اینکه گمان می کنیم احساس ما عین حقیقت است. ( ناتانیل – براندن ، ترجمه مهدی قراچه داغی ، ۱۳۷۹ )

#### خود پذیری رکن دوم عزت نفس

بدون خودپذیری ، عزت نفس وجود خارجی پیدا نمی کند ، خود پذیری به قدری با عزت نفس در ارتباط پیوسته و تنگاتنگ است که گاه می بینیم این دو را با هم اشتباه می گیرند ، با این حال این دو معانی متفاوتی دارند و هر کدام را باید جداگانه درک نمود . عزت نفس چیزی است که آن را تجربه می کنیم . اما خودپذیری کاری است که آن را انجام می دهیم . خودپذیری یعنی آنکه رابطه مخرب با خویشتن را کنار بگذاریم . ( همان منبع )

#### مسئولیت در قبال خود سومین رکن عزت نفس

برای اینکه احساس تسلط کنیم شایسته زندگی و سعادتمند هستیم ، باید بتوانیم بر زندگی خود تسلط داشته باشیم و به اختیار برسیم و لازمه ی این مهم تمایل به قبول مسولیت در قبال رفتار و دستیابی به هدف هاست . این بدان معنی است که در قبال زندگی و سعادتمند خود قبول مسولیت می کنیم . قبول مسولیت در قبال خود برای رسیدن به عزت نفس ضرورت دارد . کسی که در قبال خود قبول مسولیت می کند نشان می دهد که از عزت نفس برخوردار است و رابطه میان عزت نفس و ارکان تشکیل دهنده آن رابطه ای همیشه متقابل است . ( همان منبع )

#### ابراز وجود چهارمین رکن عزت نفس

برای اینکه احساس کنیم از دیدگاه دیگران ما نیز فرد برجسته ای هستیم و مورد توجه ابراز وجود می کنیم . ابراز وجود یعنی احترام گذاشتن به خواسته ها ، نیازها و ارزش های خود . ابراز وجود کردن و قاطعیت نشان دادن هرگز به معنای مشاجره و ستیزه جوی و پرخاشگری بی مورد نیست بدین معنا نیست که به حق و حقوقم اشاره می کنم و به حق و حقوق دیگران بی

اعتنا باشیم. به جای آن ابراز وجود کردن، به معنای خود را ستادن، حرف خود را زدن، و در نهایت به معنای خود بودن است. بین معناست که به خود به عنوان یک انسان احترام بگذاریم. (همان منبع)

### زندگی هدفمند پنجمین رکن عزت نفس

قبول مسئولیت در تعیین هدف ها به طرزی آگاهانه، تدوین اقداماتی برای جامه عمل پوشاندن به هدف ها، توجه به همخوان بودن اقدامات با هدفهایی که برای خود برگزیده ایم.

توجه کردن به نتایج اعمال و رفتار خود و حصول اطمینان از اینکه این اقدامات به تحقق هدفهای ما کمک می کند. (همان منبع)

### انسجام شخص ششمین رکن عزت نفس

وقتی به بلوغ می رسیم و ارزشها و معیارهای خودمان را پیدا می کنیم. موضوع یکپارچگی شخص در ارزیابی خود از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. انسجام زمانی ایجاد می شود که ایده آله، باورها و برداشت ها و رفتارمان از همخوانی برخوردار باشند. انسجام زمانی ایجاد می شود که رفتارهایمان با ارزشهایمان سازگار باشد و ایده آل هایمان با اعمال همخوانی داشته باشد. (همان منبع)

### عشق رکن هفتم عزت نفس

این عشق مشروعیت فضیلت است. وسیله ای برای تحقق آرزوهای ماست. نیرویی است که به شش رکن عزت نفس توان حرکت می دهد. (همان منبع)

### پیش فرض های موجود در مطالعه روان شناسی عزت نفس :

- الف) عزت نفس از نظر بهداشت روانی و تعادل شخصیت دارای اهمیت فراوان می باشد. (خندابی-لیلا، ۱۳۸۷)
- ب) عزت نفس پایین تعادل و پویایی انسان را بر هم زده و بازدهی و کار آمدی، یادگیری و خلاقیت انسان را به طریقی منفی تحت تاثیر قرار می دهد. (همان منبع)
- ج) عزت نفس زاییده زندگی اجتماعی و ارزشهای آن است و محیط زندگی و اجتماع است که فرد را متاثر و نوعی قبولی به خود او می دهد. (خندابی-لیلا، ۱۳۸۷)
- د) عزت نفس یک نگرشی مثبت است. (اسلامی نسب-علی، ۱۳۷۳)

### فواید عزت نفس<sup>۱</sup>:

- ۱- پی بردن به هویت خویشتن: طبق زمانی مناسبی که نوجوان برای زندگی بزرگسالی آماده می شود و ناگزیر نیست تمام مسوولیت های زندگی اس را به عهده بگیرد فرصت را برای پی بردن به هویت خویش به دست خواهد آورد.
- ۲- روشن شدن توانایی های فردی، منابع، علایق، جهت های خویش: یعنی فردی که منابع خود را می شناسد و به آنها توجه دارد، فرصتها را غنیمت خواهد شمرد و از آنها استفاده خواهد کرد.

۳- موثر بودن و احساس رضایتمندی کردن میان فردی: یعنی کسی که یاد می گیرد چگونه به نحو موثر با دیگران رابطه برقرار نماید. توانایی های زیادی خواهد داشت که در طول زندگی نیازهای فردی و اجتماعی اش را برآورده کند.

۴- روشن شدن جهت: کسی که اعتماد به نفس دارد بهتر می تواند راههای گوناگون را بسنجد و مناسبترین آنها را انتخاب کند

۶- نظارت بر خویشتن: کسانی که رفتارهایشان از نظر اجتماع به نحو قابل قبولی انجام می دهند، احتمالاً تایید و توجه بیشتری را از سوی دیگران دریافت می کنند. افراد برخوردار از عزت نفس بالا هم، احساس سودمندی فردی بهتری و هم احساس کنترل بیشتری دارند.

۷- خود ارزیابی: عبارتست از شناخت یک رفتار، خواه مثبت و دارای ارزش و خواه منفی و بدون ارزش آگاهی شخص از استعدادها و توانایی های خود و شناخت خود واقعی، او را قادر می سازد که شناخت دقیق تری از جنبه های مثبت و منفی شخصیت خود به دست آورد. سپس با رفع نقایص و تکیه بر نقاط مثبت، در جهت رشد و تعالی خود گامهای موثری بردارد. به جای اینکه انرژی های خود را صرف جلب رضایت دیگران نماید، سعی کند موقعیت خود را تشخیص داده، خود را همان طوری که هست بپذیرد، برای خود احترام قایل شود و به دیگران نیز احترام بگذارد.

۸- انگیزه موفقیت و پیشرفت تحصیلی: پیشرفت تحصیلی علاوه بر آنکه از سلامت روانی محسوب می شود، با پیشرفت تحصیلی مرتبط است. محققان بسیاری دریافته اند که بین عزت نفس و نمرات بالا در مدارس رابطه وجود دارد این همبستگی حتی زمانی که کودکان خود را به عنوان دانش آموز ارزیابی می کنند بالاتر است که می توان آن را عزت نفس تحصیلی آنها نام برد.

۹- رشد خلاقیت: شمار بسیاری از افراد خلاق و مبتکر به دلایل بی بهره بودن از اعتماد به نفس کافی قادر به ابراز تفکرات نو و ابداعات تازه خویشتن نیستند و نمی توانند تخیلات خود را به زبان آورند در

حالیکه از قدرت قوی در دوران کودکی برخوردارند. وجود اعتماد به نفس می تواند زمینه خلاقیت را در آنان به وجود آورد. تعادل در عزت نفس، در صورتی که سایر شرایط موجود باشد باعث می شود که کودک در صدد به فعل درآوردن استعداد بالقوه خود از آن جمله خلاقیت می باشد. (حیدری-زینب، ۱۳۸۱)

### تکامل عزت نفس

نظر فرد نسبت به خویشتن و حس عزت نفس به تدریج در طول زندگی تکامل پیدا می کند. این حس از کودکی آغاز می شود و طی مراحل که به تدریج پیچیده تر می شود، پیشرفت می کند، فرد در هر یک از این مراحل عقاید، احساسها و بالاخره افکار پیچیده ی جدیدی نسبت به خویشتن دارد و مجموع همه اینها موجب می شود که وی به طور کلی خویش را موجودی ارزشمند یا بی کفایت بداند (عبداللهی-اعظم، ۱۳۸۴).

نخستین نظر و احساسی که کودک نسبت به خویشتن پیدا می کند، برداشت پیچیده ای است که از واکنشهای سایر افراد ناشی شده است. در این هنگام اگر مادر حضور داشته باشد معمولاً مهمترین نقش را در زندگی کودک دارد. پس از او پدر و سایر بستگان بر حسب میزان تأثیری که احساس او نسبت به خویشتن، احساس استوار و مطمئن خواهد بود و رشد بعدی او به نحوی مطمئن بر این بنیاد استوار خواهد شد (همان منبع).

هریس کلمز می گوید: کودک با بزرگتر شدن و تماس با افراد غیر از خانواده به دنیای وسیعی از تجربه وارد می شود که واکنشهای این افراد بر پیچیدگی دیدگاهی که کودک نسبت به خویشتن دارد می افزاید. علاوه بر این در طی این مدت مهارت های ادراکی و فکری پیچیده تر و عمیق تر می شود و ممکن است کم کم بتواند قبل از این که واکنش را بپذیرد آن را نزد خود ارزیابی کند.

دوران نوجوانی از حیث رشد عزت نفس یکی از بحرانی ترین دوره های زندگی است در این دوره شخص به دنبال به دست آوردن هویتی ثابت برای خود می باشد تا بتواند خودش را به عنوان فردی جدا از دیگران بشناسد. از طرف دیگر دوره نوجوانی قدرت و تغییرات جسمانی گیج کننده ای را به همراه دارد.

در این دوران دیدگاهی که فرد در کودکی نسبت به خود داشته دچار تغییر شده است و بسیاری از ادراکات جدید بر آن افزوده می شود و در واقع نوجوان در این دوره ارزیابی مجددی از خود دارد.

کمال مطلوب این است که نظر نوجوانان نسبت به خود، از ارزیابی مجدد خودش ناشی شود یعنی بر اساس اطلاعات باشد که خودش درستی یا نادرستی آنها را سنجیده است. چنین دیدگاهی می تواند بنیاد عزت نفس را برای بقیه دوران زندگی فراهم کند. عزت نفس در بزرگسالی در طی رشد سالم، با معیارهای روز پیش می رود، اما اگر بنیاد آن ضعیف باشد، رشدش تا حد زیادی مختل خواهد شد (عبداللهی - اعظم، ۱۳۸۴)

#### ارتباط عزت نفس با خودپنداره و خود ایده آل:

باید توجه داشت که عزت نفس از خودپنداره متفاوت است. هر فرد در نفس خود تصویری از خویشتن دارد که آن را خود انگاره یا خودپنداره (self Image) می نامند (هاشمی - ویدا، ۱۳۸۳).

خودپنداره، عبارت است از مجموعه ویژگی هایی که فرد برای توصیف خویشتن به کار می برد. به عبارت دیگر خودپنداره به معنای نگرش ادراک و برداشتی است که شخص از خود دارد. محور اصلی این پندار عبارت است از: نام شخص، احساساتش نسبت به اندام و بدن خود، جنسیت و من. هسته مرکزی خودپنداره شامل خصوصیات دیگری نیز می باشد که غیر مستقیم نمود دارد. مانند طبقه اجتماعی - اقتصادی، پیشرفتهای فردی و یا هر عامل دیگری که فرد را از دیگران جدا می سازد (نوده فراهانی - فاطمه، ۱۳۸۵).

در حالی که عزت نفس هر فردی (ارزشیابی مثبت) بر اساس ترکیبی از اطلاعات عینی در مورد خودش و ارزشهای ذهنی که برای آن اطلاعات قائل است، پایه گذاری شده است (علیپور - بیژن، ۱۳۷۵).

کورسینی (۱۹۸۴) معتقد است که می توان بر جنبه هایی از خودپنداره پدیدار شناختی اشاره کرد که گاه مورد توجه قرار گرفته است:

**الف - خودپنداره فردی:** بیانگر خصوصیات رفتاری فرد است که از دیدگاه خودش این خودپنداره از خصوصیات جسمانی تا

هویت جنسی، قومی، طبقه اجتماعی - اقتصادی و هویت من یا حس استمرار یگانگی فرد در طول زمان را در بر می گیرد.

**ب - خودپنداره اجتماعی:** ویژگی ها و یا خصوصیات رفتاری فرد است که وی تصور می کند دیگران آن را مشاهده می کنند.

**ج - خود آرمانی با توجه به خودپنداره شخصی فرد:** این آرمانها خود پنداره هایی هستند که فرد شخصا امیدوار است همانند آنها باشد.



د- خودآرمانی با توجه به خودپنداره اجتماعی فرد: این آرمانها خودپنداره هایی هستند که فرد دوست دارد دیگران او را آن گونه مشاهده کنند. به عبارتی خود ایده آل یا آرمانی، مجموعه ویژگی های شخص یا شخصیتی است که فرد دوست دارد واجد آنها باشد. این تمایل و هدف فردی و ذهنی است که فرد در تخیل خود می خواهد به آن دست یابد و یا تصویری است که میل دارد از خود به دیگران نشان دهد. خود ایده آل ممکن است بسیار دور از واقعیت و یا غیر قابل دسترس باشد. (نوده فراهانی- فاطمه، ۱۳۸۵)

اگر تصور فرد از خود مثبت و نسبتاً متعادل باشد، شخص دارای سلامت روانی است و اگر بر عکس خودپنداره شخص، منفی و نامتعادل باشد، او از لحاظ روانی ناسالم شناخته می شود (بیابانگرد- اسماعیل، ۱۳۷۴).

«ویلیام جیمز» در این زمینه اینطور بیان می کند:

انسانها می توانند زندگی خودشان را توسط تصویرهای ذهنی شان عوض کنند. به عبارت دیگر اگر فرد تصاویر ذهنی اش را تغییر دهد در آن صورت خواهد توانست شخصیتش را دگرگون نماید. (هاشمی- ویدا، ۱۳۸۳).

اگر چه پنداره متغیر است لیکن در عین حال سعی می نماید که حالت ثبات خود را نگه دارد. در خانواده ای که صمیمیت، محبت و مهریانی وجود دارد، کودک می تواند هم ثبات خودپنداره را حفظ کند و هم باعث تغییرات مطلوب در شخصیت خود شود. از یکسو می تواند با اطمینان به شخصیت خود با مشکلات روبرو شود و از سوی دیگر بدون داشتن اضطراب و تشویش رفتارهای نامناسب خود را مورد تردید قرار می دهد و سعی می کند آنها را به نحو مطلوبی تغییر دهد (نوده فراهانی- فاطمه، ۱۳۸۵).

همانطور که گفته شد عزت نفس هم مفهوم خودپنداره نیست، هرچند غالباً این دو با هم اشتباه می شوند. عزت نفس ارزشی است که اطلاعات خودپنداره برای خود دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی هایی که در او هست ناشی می شود. عزت نفس درجه تصویب، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود یا خویشتن حس می کند. این احساس ممکن است در مقایسه با دیگران باشد یا مستقل از آنان. احساس ارزشمندی به خود همانند خودپنداره یک هسته مرکزی ثابت دارد که همراه با یک سلسله ارزشهای پیرامونی، یک منظومه را تشکیل می دهند. هرچند خود ایده آل با خود یا خویشتن نزدیکتر باشد، عزت نفس فرد بیشتر و شخصیت وی متعادل تر است (بیانگرد- اسماعیل، ۱۳۷۴).

خود ارزشیابی یا عزت نفس می تواند با توجه به هویت های خاصی که یک فرد دارد، با عنایت به ارزیابی کلی خود اتفاق بیافتد (نوده فراهانی- فاطمه، ۱۳۸۵).

### معیارهای ارزیابی شخصی عزت نفس:

انسان مایل است بر اساس دو معیار گسترده به خود ارزیابی دست بزند:

الف) احترام به خود یا ارزشمندی اخلاقی (احساس ارزشمندی)

ب) اعتماد به نفس یا احساس کارآمدی (احساس سودمندی)

عزت نفس دارای دو جنبه وابسته به یکدیگر به شرح ذیل می باشد:

۱) احترام به خود (احساس ارزشمندی)

شخصیت انسان مجموعه اصول و ارزشهایی است که راهنمای او در انتخاب روشهای اخلاقی است. کودک در جریان رشد اولیه خود از قدرت خویش در انتخاب اعمالشان آگاه می شود (ستوده- هدایت الله، ۱۳۷۸).

همان طور که احساس شخصیت و موجودیت می کند به همان نحو نیازمند است خویشتن را در مقام یک انسان موجه ببیند یا از لحاظ رفتار و روش و اعتقاد بپذیرد که انسان خوب و شایسته ای است (ستوده- هدایت الله، ۱۳۷۸).

انسان نیاز دارد به خود احترام بگذارد، زیرا برای نیل به ارزشها ناگزیر از عمل است و به منظور آن که وارد عمل شود نیاز دارد به ثمره عمل خود ارج نهد. (عبداللهی-اعظم، ۱۳۸۴)

۲) اعتماد به نفس (احساس کارآمدی)

اعتماد به نفس عبارت است از اعتماد به ذهن انسان در رابطه با اعتبار ابزار شناخت. این اعتماد لزوماً انسان را از خطامصون نمی دارد و به این معنی نیست که فرد هیچگاه اشتباه نمی کند بلکه بر این عقیده استوار است که انسان شایستگی تفکر، قضاوت و دانستن را دارد. (دانستن به معنی جبران خطاها) علاوه بر این عالم و معتقد به این باشد که هیچ چیز پراج تر و ارزشمندتر از واقعیت نیست و بالاترین توجه و احترام باید به سوی واقعیت باشد. (عبداللهی-اعظم، ۱۳۸۴)

به اعتقاد دکتر دی آنجلس اعتماد به نفس واقعی آن است که روی آگاهی ها و توانایی های ما نیز اثر بگذارد. چنان چه اعتماد به نفس، قابلیت و توانایی یک مقام یا شغل یا پول درآوردن و ... بود رسیدن به آن شغل، جایگاه یا درآمد، می بایست برای همیشه در ما احساس اطمینان و اعتماد به نفس ایجاد می کرد، اما واقعیت این است که اعتماد به نفس این نیست. بسیاری از ما سرانجام شغل، درآمد، ازدواج یا خانه ای را که همیشه می خواستیم به دست می آوریم یا حتی می خریم، اما باز هم احساس اعتماد به نفس و خودباوری نداریم (دی آنجلس- باربارا، ترجمه هادی ابراهیمی، ۱۳۸۲).

اعتماد به نفس واقعی هیچ گونه ارتباطی با آن چه در زندگی بیرونی شما اتفاق می افتد ندارد. اعتماد به نفس واقعی زاییده شغل شما نیست. اعتماد به نفس و خودباوری راستین، نتیجه باور قلبی و درونی شما به توانایی ها و قابلیت هایتان است. این باور که هر کاری را بخواهید، می توانید انجام دهید (همان).

افرادی که از سلامت شخصیت برخوردارند دارای رفتار کارآمد می باشند و منظور از رفتار کارآمد، رفتار انعطاف پذیر، کنترل شده و با رویارمولد می باشد که به ما اجازه می دهد درباره خویشتن و دیگران، احساس و گرایش مثبت داشته باشیم و برای خودشناسی تلاش کنیم و بکوشیم که به هدف های شخصی واقعی برسیم و با مردم روابط خوبی برقرار کنیم. پس از جمله مؤلفه های رفتار کارآمد، عزت نفس و خودپذیری می باشد. یعنی فرد خودش را ارزشمند تلقی کند و علاقمند باشد که مورد پذیرش اطرافیان قرار گیرد. (عبداللهی-اعظم، ۱۳۸۴)

### تفاوت عزت نفس با اعتماد به نفس:

روزنبرگ تفاوت بین عزت نفس و اعتماد به نفس را به این صورت بیان می کند: اعتماد به نفس اساساً به انتظار غیر موفقیت آمیز بر چالشها و رفع موانع اطلاق می شود که به طور کلی بر این باور اشاره دارد که شخص می تواند امور را مطابق با خواسته های درونی خویش پیش برد. از سوی دیگر عزت نفس بر «حرمت نفس» (self Respect) و «احساس خود ارزشمندی» (felling of self-worth) دلالت می کند بنابراین اعتماد به نفس به مقدار زیاد شبیه اصطلاح «کفایت شخصی» (Self efficacy) است که بندورا (۱۹۷۷) به آن اشاره نمود. یعنی اعتماد به اینکه فرد می تواند رفتاری را که برای پیامد مطلوب مورد نیاز است به نحو موفقیت آمیز انجام دهد (زارعی- علیرضا، ۱۳۸۰).

**تفاوت عزت نفس با خویشتن پذیری:**

عزت نفس به عنوان احترام و علاقه بر خود است که اساس واقع گرایانه دارد در حالی که خویشتن پذیری به معنی قبول کردن خود می باشد، خویشتن پذیری و عزت نفس از نظر تجربی و مفهوم با هم مربوط هستند. به طور کلی خویشتن پذیری ممکن است برای عزت نفس بالا یک پایه اساسی و لازم محسوب شود. محققان در تلاشند تا بین عزت نفس و خویشتن پذیری تمایز معنایی و مفهومی قائل شوند. اما این دو از لحاظ تجریب و رابطه زیادی با هم دارند (زارعی - علیرضا، ۱۳۸۰).

**عزت نفس و بزهکاری :**

حضرت علی (ع) می فرماید : " کسی که در خود عزت نفس و بزرگواری نمود ، هیچ وقت آن را با معصیت خوار نمی کند . " اساسا اصولا به شخصی بزهکار گفته می شود که رفتارهایی انجام دهد که از دید قانون جرم حساب می آید ، به بزهکار در دوره ی نوجوانی ، خلاف های خاص نوجوانی گفته می شود . ( خندابی - لیلا ، ۱۳۸۷ )

علاوه بر آن اعمالی نظیر دزدی ، حمله شدید به دیگران ، تجاوز ، آدم کشی ، قاچاق مواد مخدر می توان به رفتارهایی چون فرار از مدرسه ، نقص مقررات جامعه و مدرسه ، روابط جنسی نامشروع ، مصرف مشروبات الکلی و غیره اشاره کرد . ( ناتانیل - براندن ، ترجمه مهدی قراچه داغی ، ۱۳۷۹ )

بزهکاران به عنوان یک گروه ، به ویژه آنهایی که دوباره مرتکب جرم شده اند در آزمون های هوش نمره های پایینی دارند و میزان عقب ماندگی آنها بیشتر است . البته در میان بزهکاران افراد باهوش بالاتر یافت می شود که عمومیت ندارد . از نظر خصوصیات شخصیتی ، نوجوانان و جوانان بزهکار در مقایسه با گروه غیر بزهکار همتای خود ، از نظر اجتماعی پرجرات تر و جسورترند و نسبت به مراجع قدرت بی اعتنا تر می باشد . ( همان منبع )

انگیزه پیشرفت در آنها کمتر است ، خشمگین تر ، بدگمان تر ، مخرب تر هستند و از تسلط کمتری نسبت به خود برخوردارند . بسیاری از این خصوصیات نشان دهنده ی احساس رنجوری ، بی کفایتی ، فروپاشیدگی عاطفی و نیاز به ابراز خود است . بزهکاران دارای دید منفی نسبت به خود هستند و به همین دلیل از احساس عزت نفس و ارزشمندی پایینی برخوردارند . نشانه های کمبود و یا فقدان عزت نفس در آنها عبارتند از : خود را تنبل ، بد و نادان می دانند . آنها خود را انسان های نامطلوب دانسته و خود را دوست ندارند و برای خود ارزش و احترام قایل نیستند و به دلیل اشتباه های زیادی که مرتکب می شوند . احساس گناه کرده و در نتیجه عزت نفس آنها آسیب می بیند و این عامل در تشدید بزهکاری آنها موثر است . جوانان و نوجوانان بزهکار به دلیل اینکه از عزت نفس پایینی برخوردار هستند . از وجدان اخلاقی ضعیفی نیز برخوردارند . از اصول اخلاقی پیروی نمی کنند و در استنباط از خود دچار سردرگمی و تضاد هستند . در تایید موارد فوق " الیوت و رونسون " با تشریک مساعی دست به آزمایش زدند با این فرض که " افرادی که خود را دست کم می گیرند ، به احتمال قوی تر به تقلب مبادرت می ورزند ( اگر فرصتی باشد ) تا افرادی که خود را دست بالا می گیرند " ایشان آزمایش های خود را بر روی دانشجویان

انجام دادند و نتایج تحقیق این فرض را تایید کرد . وی اشاره می کند که ایت یافته ها بر این نکته اشاره دارد که برای والدین و معلمان خیلی ارزشمند است که از پی آمدهای رفتار خود که عرت نفس کودکان و دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می دهد ،

آگاهی یابد. به ویژه اگر حقیقت داشته باشد که عزت نفس اندک است مایل به هر اقدامی باشیم تا افراد را در یادگیری، احترام و سلامت به خود یاری دهد. (همان منبع)

### عزت نفس و ورزش:

طی تحقیقی که اقدامی در تربیت مدرس به عمل آورده، عزت نفس کسانی که حداقل ۲ سال مداوم ورزش می کرده اند از کسانی که ورزش نمی کردند به طور معنا داری ۹۵٪ بیشتر است. به عبارت دیگر انجام تمرینات جسمی و یکنواخت و مداوم در ارتقاء عزت نفس به دلیل عادت به تمرین و ممارست و علایم آن نظیر قوی تر شدن عضلات بازو، ران، سینه، درشت شدن هیكل و قدرت زیادتیر، مورد توجه مردم قرار گرفتن، قدرت جنسی بیشتر، می توانند عزت نفس را بالا ببرند. (خندابی - لیلا، ۱۳۸۷)

### عزت نفس و بهره هوشی (IQ)

تاکنون هیچ تحقیقی اظهار نداشته که عزت نفس با بهره هوشی، ارتباط دارد و این تعجب آور نیست، عزت نفس نا از استعداد طبیعی مان که از شیوه ی به کار گیری هوشیاری مان، یعنی انتخاب های نامربوط به آگاهی مان، صداقت ارتباطمان با واقعیت و سطح کمالمان سرچشمه می گیرد. عزت نفس نه رقابت آمیز است و نه مقایسه ای و ساختار آن همیشه بر مبنای رابطه فرد با خودش و انتخاب هایش قرار دارد. شخص باهوش و ذکاوت بالا و عزت نفس والا، در مقایسه با شخص با عزت نفس بالا و ذکاوتی معمول تر، نسبت به زندگی، احساس همخوانی و شایستگی وافرتر نمی کند. (خندابی - لیلا، ۱۳۸۷)

ریشه های عزت نفس درونی اند. عزت نفس به جای اینکه به موفقیت ها و یا شکست ها ی ظاهری و بیرونی مربوط باشد، ریشه در درون یعنی در اعمال ذهن دارد. این نکته ی مهمی است که باید درک شود. عدم موفقیت و درک این اصل مقدار نامعلومی از نگرانی غیر ضروری و خور تردیدی است که به شخص دست می دهد. اگر خودمان را با معیارهایی بسنجیم که عوامل بیرون از کنترل اراده مان را در برداشته باشد، نتیجه اش عزت نفس ناپایدار و متزلزل، که خطر دیرینه است، خواهد بود. اما اگر با وجود تلاش های فراوان، در مسوولیتی خاص شکست بخوریم، گرچه همان احساس غرور را که اگر موفق می شدیم نخواهیم داشت، ولی عزت نفس مان متاثر نمی شود. برای اینکه خودمان را به طور اساسی و بنیادی، یعنی مستقل از شیوه ی کنش حال و آینده مان شایست و ناشایست در نظر بگیریم، باید واقعیت های آزادی، خود مختاری، و خود مسوولیتی را نفی کنیم و امکان تغییر را در خود محفوظ داریم. هرگز لازم نیست که دربند انتخاب های دیر و زمان باشیم. (همان منبع)

### عزت نفس و رابطه آن با اعتیاد:

چنانچه به الکل، مواد مخدر، و یا رابطه ای مخرب وابسته و معتاد شویم، قصد ناخودآگاه این است که همواره اضطراب و رد را بهبود بخشیم منابع اعتیاد، آرام بخش و تسکین دهنده اند. دشمنانی که سعی می کنیم از آنها بگریزیم، ترس و دردند. و وقتی سلاح انتخابی ما کارایی نداشته باشد و مشکلاتمان را اسفناکتر کنند، به جایی کشانده می شویم که از مواد زهرآگین بیشتری استفاده کنیم به حدی که سبب مرگمان شود. (خندابی - لیلا، ۱۳۸۷)

اشخاص معتاد نه تنها کمتر از دیگر موجودات زنده، ترسو نیستند، بلکه با هراس بیشتری هم مواجه اند. دردشان نه ملایم تر که شدیدتر است. ما نه می توانیم با نوشیدن الکل و مواد مخدر را همان را به سوی عزت نفس بکشانیم و نه با ارتباطی

زهرآگین و سعی سعادت و شادمانی را به دست آوریم. ما از طریق اعمالی که منجر به خود بیزاری می شوند، به عزت نفس نخواهیم رسید. (همان منبع)

اگر خودمان، کفایت و شایستگی هایمان را باور نداشته باشیم، جهان جایگاهی پر هراس خواهد بود. (همان منبع)

### اختلالات عزت نفس:

اسناد علمی: سبکهای تبیینی: اسناد عدم کنترل بر عوامل درونی و شخص، عزت نفس را بیشتر تهدید می کند تا اسناد متکی بر عوامل بیرونی و عام. (بیابانگرد - اسماعیل، ۱۳۷۱)

دانشجویانی که شکست های مکرر خود را به کند ذهنی و یا بی کفایتی خود نسبت می دهند، عزت نفس را به مراتب بیشتری از دست می دهد تا دانشجویی که شکست های پیاپی خود را به تدریس ضعیف منتسب می کند. (همان منبع)

اگر انسان، فقدان کنترل خود را به عوامل عمدی و جهانی نسبت دهد امکان تعمیم درماندگی آموخته شده به سایر موقعیت ها بیشتر است، تا این که اسناد ویژه یک موقعیت استفاده کند. اگر فرد، عدم کنترل خود را به عوامل پایداری چون ناتوانی خود و یا دشواری برنامه درسی نسبت دهد، تاثیر آن مداوم تر از زمانی خواهد بود که این درماندگی را به عوامل ناپایداری چون احساس که در آن روز داشته یا یاری نکردن بخت و اقبال، ربط دهد. بنابراین، اسنادی که در پاسخ به درماندگی به کار می رود و بر تصور ما از درماندگی آینده و این که طولانی مدت است یا کوتاه مدت، وسیع است یا محدود عزت نفس را کاهش می دهد یا نه، تاثیر بسیاری خواهد داشت. (همان منبع)

### رابطه عزت نفس و افسردگی

در نظریه روان کاری گفته می شود که در یک شخص افسرده، پایین بودن عزت نفس و احساس بی ارزشی ناشی از نیازی است شبیه به نیازی که کودکان به تایید والدین دارند. عزت نفس یک کودک خردسال، وابسته به تایید و محبت والدین است، در حالیکه پایه پای رشد، احساس ارزشمندی شخص باید اصولاً از دستاوردها و کارآمدی خود او مایه بگیرد اما عزت نفس آدمی که مستعد افسردگی است بیشتر وابسته به منابع بیرونی است. یعنی تائید و حمایت دیگران در مواقعی که شخص از این حمایت محروم می ماند، دچار حالت افسردگی می شود. (بیابانگرد - اسماعیل، ۱۳۷۱)

افرادی که عزت نفس پایین دارند، می کوشند موقعیت ها را به بیرون نسبت دهند و شکست ها را به درون مربوط نمایند. شواهد بیانگر این مطلوب است که کودکان نیز از این شیوه ها استفاده می کنند، زیرا آنها که عزت نفس پایین دارند، اغلب سبکهای اسنادی افسردگی را به کار می برند. دکتر یک متذکر می شود که اغلب واکنش های منفی احساسی ناشی از فقدان عزت نفس است. فرد افسرده خود را آدمی بی ارزشی تلقی می کند، به گونه ای که این تلقی با شدت افسردگی مرتبط است و متأسفانه بیش از ۸۰٪ بیماران افسرده این احساس بی ارزش را دارند. (ترخان - مرتضی، ۱۳۷۳)

تعیین متغیرهای اساسی عزت نفس دشوار است و بنابراین ساخت ابزارهایی که بتواند به سنجش عزت نفس یاری رساند با توجه به پیچیدگی های مربوط به متغیرهای عزت نفس دشوار است. کورسینی (۱۹۸۴) بر این باور است که پیوندهای کمی بین عزت نفس و متغیرهایی که تصور می شود با آن مرتبط است، وجود دارد. متغیرهایی مانند سن، نژاد، جنس، سطح اجتماعی، اقتصادی، خلاقیت، ... به طور خلاصه باید گفت که تحول من از طریق ارتباط با محیط و پردازش داده های محیطی، صورت می گیرد و بی درنگ باید گفت که ذهن آدمی در برخورد با جهان فعالانه عمل می کند. بدینسان هر فرد

برداشتی از جهان خود محرک ها دارد و بر بنیاد پردازش ویژه خود به آن ها پاسخ می دهد. بدین گونه هرفرد، از خود و از جهان تصویر و یا نگرشی به دست می آورد که هم از طریق تحول فردی این نگرش بنیاد بر خود نیز مشمول تحول می گردد. این نگرش بنیاد بر خود آدمی با جهان خارج را بنا می کند. پژوهش ها نشانگر تاثیر نگرش به خویش و بر رفتار است. به ویژه روانشناسان شناختی بر تاثیر تلقین به عملکردها و رفتارها هستند. (همان منبع)

از دیدگاه دیگر پژوهش ها، نشان دادن اینکه آنها که عزت نفس پایین دارند بیشتر تحت تاثیر ارتباطات قانع کننده قرار می گیرند. بنابراین به نظر می رسد افرادی که دارای عزت نفس متفاوتی هستند، دارای تلقین پذیری های گوناگون خواهند بود. (همان منبع)

### عزت نفس آسیب پذیر و افسردگی :

جهت گیری های نظری مختلف پیرامون افسردگی، بر نقش محوری عزت نفس آسیب پذیر در شیوع و نگهداری و وقوع مجدد آنها تاکید می کنند (بک در سال ۱۹۶۷، هاریس ۱۹۷۸ و بایرینگ ۱۹۵۳) و نوعا بعضی از نظریه ها معتقدند افسردگی به وسیله رخداد های منفی زندگی در تعامل با قابلیت عزت نفس آسیب پذیر به وجود می آید. با این وجود همه ی این تحقیقات ماهیت واقعی عزت نفس آسیب پذیر، جنجال برانگیز می باشد و در این رابطه دو چشم انداز عمده وجود دارد. در چشم انداز نخست اعتقاد بر این است که افرادی که مستعد افسردگی می باشند کسانی هستند که واجد عزت نفس پایین می باشند. اغلب تحقیقاتی تجربی در مورد عزت نفس بر اساس چنین چشم اندازی مبتنی می باشد، اگر چه این مطالعات ترجمان این واقعیت هستند که عزت نفس فقط در یک نقطه از زمان پیش بینی کننده افسردگی می باشد، اما از آن به عنوان یک صفت نسبتا پایدار افراد افسرده مطرح می شود. (خندابی - لیلا، ۱۳۸۷)

دومین چشم انداز، نظریه فعالیت افتراقی، تیال داس ۱۹۹۸ می باشد این نظریه معتقد است افرادی که مستعد افسردگی (دارای نگرش منفی نسبت به خود) برانگیخته شود، خلق افسرده در آنها نمایان می گردد. مطالعات گسترده بعدی بیانگر این امر است که: شناخت منفی نسبت به خود و نتیجتا خلق افسرده صرفا در کسانی دیده می شود که تاریخچه ای از افسردگی بالینی دارند. مثلا تئوری روان تحلیل گرانه رود در سال مورد ۱۹۸۷ درباره ی افسردگی به عزت نفس آسیب پذیر تاکید می کند و معتقد است کسانی که واجد عزت نفس ناپدیدار و پایین می باشند، احتمال اینکه به افسردگی مبتلا شوند زیادتر می باشد. بر طبق این نقطه نظر افسردگی محصول بی ارزش بودن خود در نزد دیگران می باشد. به عبارت دیگر زمانی که منابع خارجی خود - ارزشی وجود داشته باشد، عزت نفس پایدار و احتمال افسردگی کمتر است. در کل عزت نفس ناپا یدار به طور وسیعی تغییرات نشانگان مرضی افسردگی را به تنهایی و یا در تعامل یا تنیدگی های زندگی نظیر تنیدگی های تحصیلی پیش بینی می کند. (همان منبع)

زمانی که صرفا صحبت از عزت نفس ناپدیدار و پایین می باشد، آن انحصارا یک عامل مستعد کننده برای نشانگان مرضی افسردگی محسوب می شود. اما کسانی که قابلیت افسردگی دارند عزت نفس پایین یکی از عوامل ظاهر سازنده ی نشانگان مرضی افسردگی می باشند. بنابراین عزت نفس ناپایدار به طور متفاوتی در افسردگی های بالینی عمل می کند. (همان منبع)

## عزت نفس و اضطراب

بسیاری از محققان بر این باورند که، در سالهای اولیه کودکی، تحقق نیازها، محبت محافظت به وسیله والدین، به طور واقعی مبنای اولیه عزت نفس کودک می گردد و به تدریج که استانداردهای خوب و ارزشمند والدین درونی می شود و احساسات ایمنی و امنیت در رابطه با آن شکل می گیرد، عزت نفس واجد اساس و بنیان محکمی می شود. در چنین مواقعی عزت نفس شخص، او را از اضطراب محافظت می نماید و امنیت خاطر او را فراهم می آورد. تحقیقات اولیه تدوری مهار کننده وحشت درباره ی مولفه سپر اضطراب فرهنگی بوده است. هدف اساسی همه این تحقیقات آزمون این واقعیت بود که اگر عزت نفس، افراد را از اضطراب محافظت می نماید، بنابراین تهدید به عزت نفس باید در فرد ایجاد اضطراب نماید. در حمایت از این عقیده ۱۳ آزمایش انجام گرفت که همگی این تحقیقات به طور مستقیم نقش عزت نفس را در کاهش اضطراب مطرح نمودند. نخستین تحقیقی که در این زمینه انجام گرفت مربوط به تحقیق هاستون و بوریش در سال ۱۹۷۹ بوده است که مشخص نمودند، زمانی که عزت نفس افراد مورد تهدید قرار گیرد، افراد راهبردهایی جهت دفاع از عزت نفس، یا راهبرهایی برای سالم نگه داشتن عزت نفس و یا برگرداندن عزت نفس به حالت اولیه بکار می برند. چرا اینکه عزت نفس به مثابه ی یک عامل ضد اضطراب می باشد و وقتی مورد تهدید قرار می گیرد اثرات منفی از جمله اضطراب سراسر وجودش را فرا می گیرد و در چنین مواقعی واکنشهای دفاعی جهت سالم نگه داشتن به کار می رود و اثرات منفی را کاهش می دهد. (حیدری - زینب، ۱۳۸۱)

این تحقیقات برای اینکه به نتایج فوق برسند، ۲ گروه ۵۴۰ نفری مرد از لحاظ اضطراب و عزت نفس تقریباً معادل همدیگر بودند، انتخاب کردند. سپس عزت نفس یک گروه از افراد را به وسیله هندبک دروغین فوق العاده مثبت در یک تست شخصیتی مورد دستکاری قرار دادند (یعنی عزت نفس یک گروه را در رابطه با فیلم را افزایش دادند). سپس تحقیقات فرصتی برای دیدن فیلم ویدیویی در رابطه با صحنه های وحشتناک وابسته به مرگ برای هر دو گروه فراهم آوردند، بعد از تماشای فیلم، اضطراب آزمودنی ها به وسیله یک سیاهه اندازه گیری شد.

نتایج این تحقیق موید این نکته اساسی بود که گروهی از عزت نفس آنها دستکاری و یا به عبارتی مورد افزایش قرار گرفت در مقایسه با گروه دیگر اضطراب کمتری از خود نشان دادند. در کل، این مطالعه نشان داده است که افزایش عزت نفس، اضطراب صحنه های وابسته به مرگ را کاهش داده است. (همان منبع)

گرینبرگ و همکاران (۱۹۹۲) مطالعه دیگری در مورد نقش عزت نفس در کاهش اضطراب انجام دادند و اینکه آیا افزایش عزت نفس موجب کاهش اضطراب وابسته به شوک الکتریکی دردناک می گردد یا نه، تحقیقی در این زمینه توسط رژیلت و دابو انجام گرفت، به درستی مشخص نمود که کسانی که از عزت نفس بالاتری برخوردارند یا عزت نفس آنها در جهت افزایش، مورد دستکاری قرار گرفت. در شرایط تهدید شوک الکتریکی دردناک اضطراب و برانگیختگی فیزیولوژیکی، از جمله ضربان قلب کمتری را نشان دادند. در کل درد، در مطالعه فوق، همگرایی فزاینده ای درباره ی این موضوع وجود دارد که عزت نفس یا به عبارت دیگر احساسات با ارزشی که فرد برای خود قایل است، سپری در مقابل اضطراب می باشد. چرا که مطالعه نخست نشان داد، افزایش عزت نفس در رابطه با تصورات تهدید آمیز وابسته به مرگ باعث می شود آزمودنی ها اضطراب کمتری را تجربه کنند و در مطالعه دوم افزایش عزت نفس در رابطه با شرایط تهدید آمیز وابسته به شوک الکتریکی دردناک، منجر به برانگیختگی فیزیولوژیکی کمتری گردید. (همان منبع)

به غایت یافته های هر دو تحقیق در این عقیده که عزت نفس بالا و سالم به عنوان سپری در مقابل اضطراب می باشد با تئوری های مهار کننده وحشت، همگرایی دارند و براساس چنین کنش وری عزت نفس است که همه افراد به آن نیاز دارند. (همان منبع)

### عزت نفس و توانایی تحمل درد:

به طور شگفت آوری، عزت نفس بالا، می تواند توانایی تحمل درد را افزایش دهد. لیت (۱۹۹۸) جهت آزمودن این فرضیه که آیا عزت نفس می تواند تحمل درد را افزایش دهد، گروهی از آزمودنی ها را انتخاب کرده و ادراکات مربوط به عزت نفس بالایی برخوردارند و به بعضی دیگر تلقین کرد که از عزت نفس بالایی برخوردارند و به بعضی دیگر تلقین نمود که از عزت نفس پایینی برخوردار هستند. سپس دست راست آزمودنی ها را بر آب سرد قرار داد تا میزان تحمل آنها را بسنجد. (حیدری، زینب، ۱۳۸۱)

نتایج تحقیق نشان داد افرادی که براساس تلقین، دارای عزت نفس بالا بودند در مقایسه با افرادی که دارای عزت نفس پایین بودند، دستهای خود را برای مدت طولانی تر در آب نگه داشتند. (همان منبع)

این تحقیق مکشوف ساخت که عزت نفس بالا می تواند افراد را قادر سازد که بر عامل تنیدگی غلبه کنند. چرا که عزت نفس بالا موجب فعال شدن افیون های درون زادی می شوند. و این امر انتقال درد را مسدود می سازد و به افراد رخصت می دهد تا واکنش موثرتری در رابطه با موضوع داشته باشد. به بیان بهتر زمانی که فرد نسبت به توانایی هایش مطمئن است، بدنش کشنده های طبیعی درد را جهت افزایش درد و کاهش تنیدگی رها می سازد. در چنین صورتی فرد برخورد واقع بینانه تری نسبت به مسائل و مشکلات خواهد داشت (بارون، ۱۹۹۱). به طور کلی، عزت نفس یکی از مولفه های اساسی شخصیت است. که در سازگاری با شرایط تنیدگی زای زندگی، نقش اساسی دارد. (همان منبع)

### راههای اصلاح و تغییر عزت نفس:

فرایند های افزایش عزت نفس را می توان در دو مقوله طبقه بندی کرد. منظور از ارزیابی، کلیه فرایندی است که نقاط ضعف و قوت کودک را در حیطه های مختلف عزت نفس تعیین می کند. اقدام یا درمان فرایندی است که از طریق آن بصورت واقعی انجام می پذیرد. الگویی که روشهای افزایش میزان عزت نفس از آن منتج شده است "الگوی یادگیری اجتماعی" نام دارد. (نوده فراهانی - فاطمه، ۱۳۸۵)

برای کاربردی شدن و استفاده هر چه بیشتر از این الگو آن را به الگوهای رفتاری، شناختی و عاطفی دسته بندی کرده اند. نمونه هایی از الگوهای رفتاری، مشتمل بر مهارتهای اجتماعی مانند تعارف کردن، خندیدن و صحبت کردن و جزو اینهاست. مثالهای از الگوی شناختی می تواند در توصیف خود تصورات، باورها و تخیلات باشد. عواطف نیز (احساسات روزانه در محل کار و زندگی) نقش با اهمیتی در عزت نفس دارند. (همان منبع)

چنانچه (پپ و همکاران ۱۹۸۸) بیان می دارند که ارزیابیهای افراد از خودپنداره شان تعیین کننده تعادل عاطفی و سلامت روانی در آنهاست. (بیابانگرد - اسماعیل، ۱۳۷۴)

لذا اقدامات زیر برای مربیان و والدین برای افزایش عزت نفس کودکان و نوجوانان می تواند مفید و موثر واقع گردد:



## الف) قبول واقعیات زندگی :

یکی از اصول مهم بهداشت روانی قبول واقعیات زندگی است. واقعیات زندگی هر فرد شامل مجموعه عوامل بیرونی است که بر او تأثیر می گذارند و هم در برگیرنده استعدادها و توانمندیهای وی می باشد.

عدم پذیرش واقعیات زندگی و آرزوهای شخصی وجود ندارد. محدودیت افراد نیز زیاد و نسیبی است و ناکامیها را به دنبال دارد. این ناکامیها از موانع درونی و بیرونی برمی خیزد. (بیابانگرد - اسماعیل، ۱۳۷۴)

موانع درونی از جمله: معلولیت جسمی، عقی ماندگی ذهنی و عدم توانایی در برقراری عاطفی با دیگران را می توان نام برد. (همان منبع) موانع بیرونی از جمله: عوامل بازدارنده محیط فیزیکی مانند کوچک بودن فضای زندگی، کمبود وسایل آموزشی تفریحی و عوامل بازدارنده محیط اجتماعی مثل فقر مالی، آداب و رسوم، فرهنگ و فیره سد عظیم در مقابل خواسته ها و امیال نوجوان جلوه گر می شود.

## ب) ایجاد و نگرش مثبت :

نگرشهای عاطفی از روابط سازنده خانوادگی است که به کودک احساس تعادل و کیفیت می دهد. یک کودک متعادل احساس می کند که شخصی ارزشمند است. او یاد گرفته است به خودش ایمان و اعتقاد داشته باد و خود را آن طور که هست بپذیرد یعنی ارزشها و صفات اختصاصی خودش را قابل احترام بداند. کودک گاه نگرشهای منفی و اضطراب آور از خود نشان می دهد، اما اینها خصوصیات او نیستند بلکه بشورت واکنشهای محدود نسبت به افراد و موقعیتهای خاص به وقوع می پیوندند. (همان منبع)

## ج) همانند سازی :

مانسن (۱۹۷۴) بیان می کند که کودک با برخی از افراد مهم زندگی خود همانند سازی کرده و آنان را بعنوان مدل یا الگوی رفتاری برمی گزیند. والدین، معلمان و مربیان مهمترین این الگوها هستند.

تحقیقات نشان می دهد که همانند سازی نیز سبب تغییر خودپنداره می گردد یعنی فرد احساس می کند که مانند الگوی خود شده است. قسمت مهمی از نظام خود از طریق همانند سازی کودک با همجنس خود شکل می گیرد که در اصل نقش جنسی او را تعیین می کند. (همان منبع)

اگر کودک دختر باشد رابطه صمیمی با مادر برقرار می کند، احساس و نقش زنانه را می آموزد و اگر پسر باشد رابطه خوبی با پدر داشته باشد نقش سالم و صحیح مردانه را کسب می کند. (همان منبع)

## د) احترام به شخصیت و استقلال فردی :

برای رشد و تقویت عزت نفس روش سنجیده و حساب شده ای در پرورش کودک باید اتخاذ نمود.

در یک خانواده سالم پدر و مادر به کودک بعنوان شخص لایق و ارزشمند و دوست داشتنی نگاه می کنند که وجودش زندگی خانواده را غنی می کند. کودک نیز در چنین خانواده ای یاد می گیرد که خود را این چنین ببیند. تصور او از خودش شدیداً تحت تأثیر روابط بین افراد خانواده و نفوذ نگرشهای افراد موثر در زندگی او شکل می گیرد. (نوده فراهانی - فاطمه، ۱۳۸۵)

## ه) فراهم نمودن تجارب خوشایند از فعالیتهای مستقل و آزاد :

فراهم نمودن تجربه خوشایند از فعالیتهای مستقل و آزاد برای کودک بسیار حائز اهمیت است .

باید به کودکان فرصت داد تا به عالیتهای مستقل و بازی کردن ، احساس مسولیت و مراقبت از خویشان را بیابند . برای این کار ایجاد انگیزه های لازم برای تحرک و فعالیتهای داوطلبانه بسیار مهم است . نباید در همه کارها و بازیهای کودک دخالت کرده و به جای اینکه ابتکار عمل بدست کودک باشد ، بزرگسالان و بازیگر واقعی فعالیتهای او بوده و کودک را تبدیل به یک عنصر متصل نمایند . ( نوده فراهانی - فاطمه، ۱۳۸۵ )

### مقیاسهای سنجش عزت نفس:

#### ۱-مقیاس عزت نفس کوپراسمیت(۱۹۶۷)

کوپراسمیت مقیاس خودبراساس تجدیدنظری که بر روی مقیاس راجرز ورمویز(۱۹۵۴)انجام دادوتهدیه وتدوین نمود.این مقیاس هادارای ۵۸ماده وبه صورت دوگزینه ای بله وخیرتنظیم شده است.این آزمون برای استفاده دانشجویان ودانش آموزان دبیرستان وافرادبزرگسال مناسب می باشد.(پارسا-محمد،۱۳۷۴)

#### ۲-مقیاس عزت نفس آیزنک(۱۹۷۶)

آیزنک کوشیده است یکی از مؤلفه های عمده شکل دهنده شخصیت را که مربوط به زمینه کلی نوع ثبات وسازگاری در برابر نوع عدم ثبات های هیجانی است بررسی نماید. ۳۰سؤال ازپرسش های نوع سازگاری ونالاستواری احساسی مربوط به عزت نفس است که دربرابراحساس حقارت قرارگرفته است. (خندابی-لیلا،۱۳۸۷)

#### ۳-آزمون پنج مقیاس عزت نفس پیپ وهمکارانش(۱۹۸۱)

این آزمون به صورت سه مقیاس(تقریباًهمیشه،بعضی اوقات،تقریباًهیچ گاه)نمره گذاری می شود که درزمینه های عزت نفس کلی ،جسمانی،خانوادگی ،اجتماعی بوده ودارای دروغ سنج نیزمی باشد.(همان منبع)

#### ۴-آزمون هار تروپایک(۱۹۸۴)

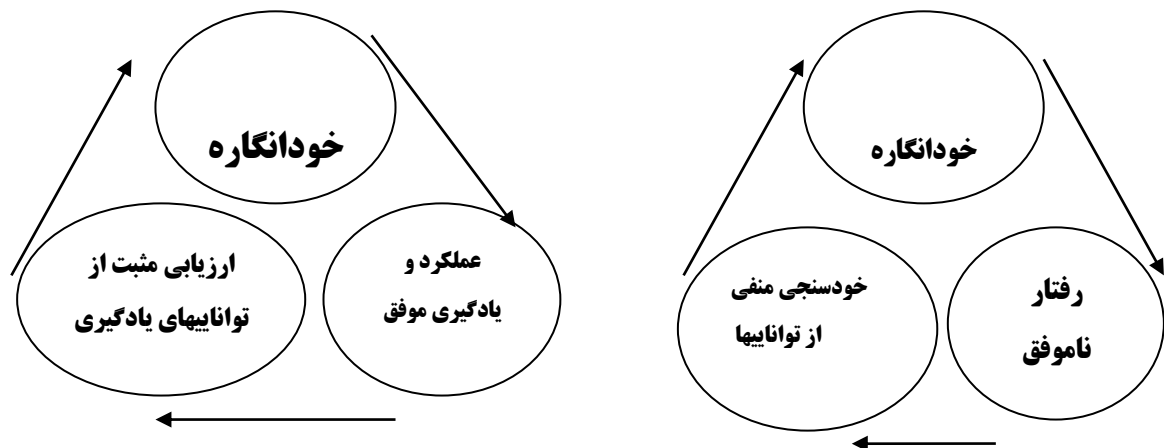
برای کودکان پایین تر از ۸سال یک مقیاس تصویری طراحی کرده اند،دراین مقیاس به جای دوعبارت دریک سؤال دوتصویرارائه شده است.(پارسا-محمد،۱۳۷۴).

### رابطه عزت نفس وتوانایی یادگیری

" پژوهشی که توسط ( پور کی ۱۹۷۰ ) در مورد خود انگاره و عملکرد تحصیلی صورت گرفته است نشان می دهد که یک رابطه دو سویه قوی بین عزت نفس و توانایی یادگیری وجود دارد . عزت نفس زیاد ، موجب پیشبرد یادگیری می شود نوجوانی که از عزت نفس زیاد برخوردار است بهتر است فردی که احساس بی کفایتی می کند یاد می گیرد ، و با اشتیاق و اطمینان از عهده ی یادگیری تکالیف جدید بر می آید . عملکرد وی موفقیت آمیز خواهد بود چون اندیشه و احساس مقدم بر عمل است و او از قبل با انتظارات مثبت احاطه شده است . بنابراین عملکرد موفق ، احساس مثبتش را تقویت می کند و او با هر پیشرفت موفق خود را با کفایت تر از پیش می بیند .

ولی شخصی که باور دارد بی کفایت است و نمی تواند چیزی یادبگیرد در آموختن هر تکلیف جدید احساس درماندگی و ترس می کند ، مگر اینکه زمانی حس تازه ای نسبت به ارزش و قدرت خود بدست آورد ، که بتواند شکافی در این چرخه باطل ایجاد کند . " ( کلمز ، هرویس و همکاران ، ترجمه ی پروین علیپور )

در فرایند آموزش و یادگیری ، خودانگاره های افراد در مورد استعداد و توانایی های خود ، و اینکه



مثبت و سازنده باشند و یا منفی و محدود کننده . نقش بسیار مهمی در کیفیت تحصیلات و مناسبتهای آموزشی دارا می باشند . اغلب دانش آموزان و دانشجویانی که پیشرفت تحصیلی مطلوبی ندارند و دچار افت تحصیلی می شوند . درباره ی تواناییهای یادگیری خود تصویر ذهنی منفی و محدود کننده دارند . این تصاویر ذهنی در اثر تعمیم بخشیدن به تجربیان قبلی و نحوه تربیت و آموزش در مراحل زندگی و در طی دوران تحصیلی بوجود می آیند . خود انگاره های منفی مثل « من به درد درس خواندن نمی خورم ، من استعداد ندارم ، ذهنم کشتش ندارد و...» تصورات ویرانگری است که باعث افت زیاد استعدادهای و تواناییهای فرد می شوند و باید برای جلوگیری از بروز آنها توجه لازم مبذول شود . از جمله مصادیق بارز خود انگاره منفی ، عدم خودباوری و اطمینان به خویش و ضعف اعتماد به نفس در فراگیران است . (عبدالهی - اعظم ، ۱۳۸۴)

بیابانگرد ( ۱۳۷۱ ) می نویسد : عزّت نفس گذشته از اینکه جزئی از سلامت روانی فرد سلامت با پیشرفت تحصیلی نیز ارتباط دارد . محققان بسیاری دریافته اند که میان عزّت نفس و نمره های بالاتر از در مدارس رابطه وجود دارد . این رابطه از زمانی که کودکان خودشان را به صورت دانش آموز موفق نگاه و ارزیابی می کنند بوجود می آید که می توان آنرا عزّت نفس تحصیلی نامید . ( بیابانگرد - اسماعیل ، ۱۳۷۱ )

دانش آموز در هر موضوع درسی ابتدا با اولین دروس و فعالیت های یادگیری مربوط به آنها برخورد می کند ، به آموزش داده می شود که چه کاری انجام دهد و سرانجام از طرف معلم نوعی شاخص کمی مانند نمره در ارتباط با فعالیت های خود دریافت می کند . افزون بر این دانش آموزان نوعی قضاوت و یا ارزشیابی کیفی نسبت به کار خود از طرف معلم نیز دریافت می کند و همچنین ممکن است نتیجه کار او در خانه منعکس شده و واکنش مناسبی از سوی والدین نسبت به دانش آموز انجام شود . بعلاوه دانش آموز ممکن است موفقیت و شکست خود در یادگیری را بر اساس استنباطهایی که از تایید یا عدم تایید معلم و والدین در کار خود دارد مورد قضاوت قرار دهد . نتیجه اینکه دانش آموزان نسبت به موفقیت یا

شکست خود در انجام کاری که به او محول شده است تصویری نامشخص کسب می کند. دانش آموزان بتدریج در ضمن کوشش برای یادگیری یک رشته مطالب مربوط به یک موضوع درسی شواهد زیادی حاکی از این موفقیت و شکست کسب می کند و بالاخره به نوعی قضاوت درباره توانائی خود در مورد آن موضوع درسی می دهد. به همراه متراکم شدن و ثبات یافتن عملکردها قضاوت های دانش آموزان در تعدادی دروس مشابه (مانند ریاضی، علوم و ...) انگیزه ها و نگرش های او نسبت به دروس مشابه آنها در آینده کیفیت ثابتی از خود می گیرد، اثر عملکرد های قبلی دانش آموز موفقیت آمیز بوده و واکنش مطلوبی از سوی معلم و اولیاء دریافت کرده است با موضوع های بعدی با اطمینان و اعتماد از اینکه می تواند در آنها موفقیت بدست آورد برخورداری خواهد کرد و برای انجام فعالیت های مربوط به آنها با اشتیاق بیشتر عمل خواهد نمود. (سیف - علی اکبر، ۱۳۷۲)

### شرایط کلاسی که موجب افزایش حرمت در دانش آموزان می شود:

۱- محیطی که در آن دانش آموزان احساس امنیت، صمیمیت و پذیرش نمایند، معلم دانش آموز را مطمئن می سازد که می تواند موفقیت های افراد را در امر تحصیل بدست آورد. دانش آموز باید یاد بگیرد که شکست اتفاقی، جزئی از فرآیند آموختن است معلم با دادن پاسخورندهای مثبت موجب افزایش سطوح عملکرد دانش آموزان می شود در اینجا می بایست دو نکته مورد توجه قرار گیرد:

الف) دریافت تشویق و پاسخوراند مثبت از معلم

ب) تشویق از جانب خود

۲- علاقه مندی معلم به دانش آموز و یاری او در پیشرفت اجتماعی و تحصیلی و ...

۳- نحوه رفتار معلم باید آزاد منشانه باشد و اجازه تصمیم گیری و اظهار نظر را به دانش آموز بدهد.

۴- معیار و عملکرد ارزشمند به گونه ای مطرح شود که قابل دسترسی برای دانش آموز باشد.

۵- تجارب معلم و دانش آموز باید بطور کلی موفقیت آمیز باشد.

۶- وجود شکست در امر تحصیلی می بایست قابل انتظار باشد اما اتفاقی قلمداد شود و به دانش آموز فرصت جبران داده شود.

۷- تمام دانش آموزان باید به یکدیگر احترام بگذارند. (عبداللهی - اعظم، ۱۳۸۴)

### ۲) پیشرفت تحصیلی:

برای بسیاری از دانش آموزان، مدرسه حکم شانس دوم است. فرصتی است تا احساس بهتری درباره خود پیدا کنند و در مقایسه با آنچه در منزل فرا گرفته اند به زندگی با دید بهتری بنگرند. آموزگاری که بتواند احساس صلاحیت و شایستگی کودک را تقویت کند در واقع جبران کننده شرایط خانواده ای است که در آن به کودک احساس اعتماد به نفس نمی دهد. آموزگارانی که می خواهند به دانش آموزان خود عزت نفس بدهند باید انتظارهای خود را با آنها درمیان بگذارند کلاسی که در آن این مطلب آموزش داده شود که اگر هر کس برای رسیدن به آنچه تلاش کند به آن می رسد، کلاس درسی است که در آن

عزت نفس تدریس می شود. وقتی آموزگار به کودک پس خوراند مناسب می دهد، خودآگاهی را افزایش می دهد، وقتی به جنبه های مثبت دانش آموزان توجه می کند. توجه او را به توانمندیهای خود جلب می کند. اطلاع از متفاوت بودن سرعت و سبک یادگیری دانش آموزان می تواند به افزایش عزت نفس جوانان ما کمک فراوان کند. ( براون - ناتانیل، ترجمه مهدی قراچه داغی ۱۳۷۹ )

### تعریف پیشرفت تحصیلی:

موفقیت دانش آموزان در یادگیری و تغییر مناسب توان بالقوه آنان را در فرایند تحصیلی، پیشرفت تحصیلی نامیده می شود. به عبارت دیگر پیشرفت تحصیلی زمانی رخ می دهد که دانش آموزان در فرآیند تحصیلی نسبت به قبل از آموزش تغییر محسوس داشته باشد و از لحاظ ارزشیابی دارای نمرات خوبی در زمینه ی درس خود داشته باشد. ( مینویی - مجتبی، ۱۳۸۱ )

پیشرفت تحصیلی یعنی تغییرات ایجاد شده در جهت مطلوب و مساعد و در اثر ارتباط با مسائل پیشرفت آموزشی و درجه موفقیت دانش آموزان در رسیدن به اهداف آموزشی است. ( عبداللهی - اعظم، ۱۳۸۴ )

### انگیزه و نیاز به پیشرفت

انگیزه پیشرفت، انگیزه درونی در فرد برای به پایان رساندن موفقیت آمیز یک تکلیف، رسیدن به یک هدف و دستیابی به درجه معینی از شایستگی در یک کار ( ستوده، هدایت اله، ۱۳۷۳ )

نیاز به پیشرفت به عهده گرفتن کاری مشکل، تسلط داشتن، دستکاری کردن و سازمان دادن اشیاء و انجام این امور به طور مستقل و سریع، غلبه بر موانع و کسب و مقیاسهای برتر، برتری خواستن خود، رقابت با دیگران و پیش افتادن از آنها، افزایش حرمت نفس از طریق تمرینات موفقیت آمیز در زمینه استعدادهایشان. ( همان منبع )

پیلون (۱۹۸۳) گزارش داده است که بین نیاز به پیشرفت در بزرگسالی و بعضی از الگوهای تربیتی در دوران کودکی ( تا قبل از ۵ سالگی ) ارتباط وجود دارد. به این شکل که مادران دارای فرزند پیشرفت گرا، بیشتر از فرزند خود می خواستند تا برای بازی از خانه خارج شوند، راههای شهر را یاد بگیرند، روی حق خود پافشاری کنند و کار را به عهده بگیرند. ( همان منبع )

### نقش انگیزش در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و یادگیری آنها

انگیزش مهمترین عامل رفتارهای گوناگون و درحقیقت نیروی محرک فعالیتهای انسان و عامل جهت دهنده آنهاست. انگیزش عامل فعال ساز و معمولاً علت اختصاصی یک رفتار مشخص است. مثلاً وقتی میپرسیم که چرا این فرد این رفتار خاص را انجام می دهد باید دنبال انگیزه آن بود. انگیزش تنها عامل کلی و مولد رفتار به حساب نمی آید، بلکه در یادگیری نیز نقش مهمی دارد. درحقیقت انگیزش، یک پیش نیاز برای یادگیری در دانش آموزان به حساب می آید و تأثیر آن بر آموزش و یادگیری بدیهی است. می توان اهمیت انگیزش را در یادگیری اینگونه بیان داشت که اگر دانش آموز نسبت به دروس بی علاقه باشند و یا از سطح پایین انگیزش برخوردار باشند به توضیحات و درس معلم توجه نمی کنند، تکالیف خود را با جدیت انجام نمی دهند و در درس خود پیشرفت چندانی بدست نمی آورند. بالعکس اگر دانش آموزان به مطالب درسی علاقه مند باشند یا دارای سطح بالایی از انگیزش باشند، هم به توضیحات معلم با دقت گوش داده و تکالیف درسی خود را با جدیت انجام خواهند داد و هم به دنبال کسب و جمع آوری اطلاعات بیشتر در زمینه مطالب درسی خواهند رفت و متعاقب آن پیشرفت خواهند کرد.

(عادل سامعی-کارشناس علوم تربیتی [www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com](http://www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com))

**ایجاد هوشیاری و توجه در دانش آموزان:**

وجود دقت و توجه از عوامل مهم در فراگیری مطالب درسی است و دقت و توجه کم سبب یادگیری ضعیف در دانش آموزان می گردد. بنابراین معلمان و مربیان برای افزایش سطح توجه و دقت دانش آموزان، باتوسل به تدابیر و روشهای مختلف، می توانند توجه دانش آموزان را به مطالب درسی جلب نمایند. در حقیقت معلم باید در کلاس درس، نقش یک محرک را بازی کند. معنی دار کردن مطالب، پیچیدگی و سهولت یاسختی و آسانی مطالب و گفته ها، رفتارهای معلم از قبیل نگاه کردن یکسان و همه را مخاطب قرار دادن، کیفیت نوشته های معلم بر روی تخته، همه به طور مستقیم توجه و دقت دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می دهد. معلم با استفاده از تدابیر آموزشی می تواند بعد از ایجاد توجه و دقت در دانش آموزان آن را در سطح مطلوب حفظ نماید. از سوی دیگر کم یاز یا بدون علاقه دانش آموزان نسبت به یادگیری و آموختن موضوعهای مختلف درسی به تجارب آنها در برخورد با این موضوع ها ارتباط دارد. تجارب یادگیری دانش آموزان در درسهای مختلف وقتی به صورت موفقیت ها یا شکست های پی در پی باشد، سبب ایجاد تصویری نسبت به تواناییها در رابطه با یادگیری موضوع های مختلف می شود و حتی انگیزه آنها را در رابطه با موضوع های مشابه، تحت تأثیر قرار می دهد. اگر دانش آموز معتقد باشد که در گذشته، در یادگیری مطالب مشابه با مطالب جدید موفق بوده است با علاقه مند و دقت به مطالب جدید گوش فراده و آنها را می آموزد، اما اگر به این اعتقاد رسیده باشد که یادگیری مطالب جدید نیز مانند یادگیری مطالب مشابه در گذشته منجر به شکست خواهد شد، نسبت به یادگیری آن مطلب از خود علاقه نشان نخواهد داد. این انگیزه های مثبت و منفی ابتدا مشخص و محدود به موضوعهای خاص در مدرسه هستند، اما با افزایش تجارب مثبت یا منفی، گسترش می یابند و تا آنجا پیش میروند که تمام دروس را فرامی گیرند. اگر تجارب دانش آموز از محیط مدرسه خصوصاً در سالهای نخست تحصیلی حاکی از وجود شایستگی و لیاقت در مدرسه باشد، تجارب احساس موفقیت و افزایش اعتماد به نفس در سالهای آتی نیز تکرار خواهد شد. چنین فردی قادر خواهد بود باتکیه بر این تجارب موفقیت آمیز در حین تحصیل آن را به زندگی واقعی خود تعمیم دهد و بدون تحمل سختی بر بحران ها، فشارها و استرس های شدید در زندگی غلبه کند. این احساس لیاقت و شایستگی که در مدرسه آموخته می شود، وی را قادر می سازد در حل مسائل از روشهای واقع بینانه ای استفاده کند. از سوی دیگر، تجارب شکست و عدم شایستگی طی سالیان تحصیل در مدرسه در دانش آموزان سبب ایجاد علائمی از احساس حقارت و خودکم بینی و پریشانی می شود و بر ارتباطات آنها در دنیای خارج از مدرسه نیز تأثیر می گذارد. ( عادل سامعی - کارشناس علوم تربیتی [www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com](http://www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com))

**نظریه های مربوط به انگیزه پیشرفت:****نظریه اتکینسون :**

اتکینسون نیز نظریه ای از انگیزش تکوین کرده است. نظریه او از مفهوم انگیزش پیشرفت مک کلند (۱۹۶۱) گرفته شده است. او می پندارد که تفاوت در رشد نیاز به پیشرفت در افراد هم سن را می توان با فرض یک نیاز مخالف یعنی پرهیز از شکست توضیح داد. به نظر او بعضی از مردم موفقیت دارند ولی بعضی از شکست دچار اضطراب می گردند. ( نوده فراهانی - فاطمه ، ۱۳۸۵ )

اتکینسون ۱۹۶۰ با انجام آزمایشهایی نشان داد که فرد موفقیت مدار احتمالاً هدفهایی را برای خودش تعیین می کند که از نظر دشواری متوسط است حال آن که فرد مضطرب هدفهایی را انتخاب می کند که یا خیلی بالا و یا خیلی پایین است. ( همان منبع )

اتکنیسون معتقد است که تمایل به رسیدن به موفقیت از احتمال موفقیت و جاذبه رسیدن به آن متاثر می شود. اگر فرد شکستهای مداومی را تجربه ند و یا اهدافی بالاتر از توان خود را در نظر بگیرد ممکن است نیازی نیرومند در او ایجاد شود که از شکست پرهیز کند. (کیوان - نامدار ، ۱۳۸۲ )

### نظریه هنری مورای:

مورای (۱۹۳۸) به به نقل از آبنیکی فرد (۱۳۸۲) در کتاب خود از نیازهای ۲۰ گانه انسان نام برد. او یکی از مهمترین نیازها را نیاز به پیشرفت می داند و نیاز به پیشرفت را تحت عنوان میل و گرایش به از میان برداشتن یا غلبه یافتن بر موانع ، به کار انداختن نیرو و تلاش برای انجام دادن کار مشکل تعریف کرده است. ( نوده فراهانی - فاطمه ۱۳۸۵ )

مورای برای سنجش این نیاز و همین طور سایر نیازهای خود از مجموعه تصاویر مبهمی استفاده کرده است که موقعیتهای معمولی گوناگونی را مجسم می کند این آزمون اندریافت نام داشت که روی ۵۰ نفر از دانشجویان به کار رفته است. ( نامدار - کیوان ، ۱۳۸۲ )

به طور کلی عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی را می توان به دو حیطه عوامل فردی و عوامل محیطی تقسیم کرد. و در بیان شیوه های پیشرفت تحصیلی، خاستگاههای موفقیت و کامیابی تحصیل را در دو حیطه اساسی عوامل فردی و محیطی مورد بررسی قرار می دهند. (همان منبع)

در رابطه با عوامل فردی یک الگوی تعامل پنج بعدی رادزمینه پیشرفت تحصیلی ارائه می دهد که شامل ابعاد زیر است:

۱- هوش: به معنای قابلیت عمومی، استعداد یا توانایی یادگیری در حوزه ای خاص برای هر سطحی از پیشرفت تحصیلی ضروری است و هر چه افزایش یابد نقش تسهیل کنندگی بیشتری را در امر فراگیری ایفا می کند ولی هوش تنها عامل موفقیت در تحصیل نمی باشد چرا که با عوامل دیگری از قبیل انگیزش، علاقه، محیط مناسب و شرایط یادگیری در ارتباط است. (زارعی-علیرضا، ۱۳۸۰)

۲- رغبت: انگیزه و تمایل فرد نسبت به یادگیری به معنای اعم و گرایش تحصیل در حوزه ای ویژه همراه با رقابت طلبی تحصیلی، زمینه ساز پیشرفت تحصیلی است. ( نوده فراهانی - فاطمه ۱۳۸۴ )

۳- معلومات: آگاهیها و اطلاعات پیشین هر چه استوارتر باشد یادگیریهای جدید را بیشتر رقم می زنند و کامیابی تحصیلی حاصل خواهد شد. (همان منبع)

۴- نگرش تحصیلی: تعبیرها از نگرش تحصیلی شامل خود باوری ، موضع نظارت و باز خورد تحصیلی است. تجانس و هماهنگی کوششهای آموزشی و تحصیلی با این نگرشها تعیین کننده پیشرفت تحصیلی خواهد بود. (همان منبع)

۵- روش یادگیری: روش یادگیری اشاره به اسلوبهای عمومی یادگیری و شیوه های خاص آن دارد. (همان منبع)

در رابطه با عوامل محیطی به وجود ۱۰ عامل محیطی مؤثر در پیشرفت تحصیلی پی برده اند که عبارتند از: مرجعیت و نظام ارزشی، وسایل آموزشی، روش تدریس معلم، ویژگیهای شخصیتی معلم، تسلط معلم، جایگاه اقتصادی-اجتماعی یادگیرنده، فضای فرهنگی، برنامه آموزشی، والدین و خانواده و دوره تحصیلی. (همان منبع)

## عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان:

کشف اثرات متغیرها بر پیشرفت تحصیلی موضوع ساده ای نیست. نتایج پژوهش ها بر روی روابط وهمبستگی ها باید در عمل مورد آزمایش قرار گیرند. هر یک از نتایج باید به دفعات متعدد به وقوع پیوندد تا به توان نسبت به صحت آنها اطمینان حاصل کرد.

مطالعات کیفی که بر پایه روش های مشاهده ای و تکنیک های مصاحبه انجام می گیرد، این امکان را به پژوهشگر می دهد که به نکات ظریفی که در کلاس نقش دارند و بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثرند که تشخیص آنها جز با بکارگیری این روش ها ممکن نیست.

پژوهشگرانی که در پی کشف عوامل مرتبط با عملکرد تحصیل بالا بوده اند به آرایه ای از متغیرهایی که عملکرد تحصیلی را تحت تاثیر قرار می دهند دست یافته اند که از جمله آن می توان به عوامل زیر اشاره نمود :

- ۱- رفتار اجتماعی
  - ۲- خودپنداره تحصیل
  - ۳- انگیزش
  - ۴- راهبردهای یادگیری
  - ۵- سبکهای والدینی
  - ۶- جایگاه اقتصادی - اجتماعی (نوده فراهانی - فاطمه '۱۳۸۵)
- عوامل مؤثر فردی در پیشرفت تحصیلی :**

**الف) هوش :** بدون شک یکی از عوامل مهم در پیشرفت تحصیلی برخورداری از هوش و تواناییهای ذهنی است . هوش هر فرد را می توان به دو نوع هوش عمومی و هوش اختصاصی تقسیم کرد .

هوش عمومی : نوعی توانایی است که در اغلب فعالیت ها انسان از خود نشان می دهد .

هوش اختصاصی : استعداد خاصی است که فرد در یک یا چند زمینه خاص دارد . ( حداد رنجبر - سمیه ، ۱۳۸۳ )

**ب) توجه :** برای یادگیری و به خاطر سپردن هر مطلبی اولین شرط توجه به آن مطلب است . بدیهی است که اگر دانش آموز از هوش بالایی برخوردار باشد ولی به مطلب یا موضوعی توجه نکند نمی تواند آنرا فرا گیرد (علت پیشرفت تحصیلی و علاقه به درس از توجه به معلم و مواد تدریس شده و تمرکز حواس هنگام مطالعه است ) . ( حداد رنجبر - سمیه ' ۱۳۸۳ ) .

**ج) انگیزه :** انگیزه به حالتی درونی فرد که موجب هدایت رفتار او بسوی نوعی هدف می گردد گفته می شود و عبارت است از حالات و شرایط درونی فیزیولوژیک و روانی فرد است که او را به فعالیت در جهت معین یا رسیدن به هدف خاصی وادار می کند که شکلهای نامهای مختلف بر آنها اطلاق می شود مانند : 'احتیاجات' 'رغبتها' 'توجه' 'فشار' و به هم خوردن تعادل . انگیزه در واقع موتور حرکت هر فرد است . ( بیابانگرد - اسماعیل ' ۱۳۷۶ )

محققان یکی از دلایل افت تحصیلی را نداشتن انگیزه پیشرفت می دانند . افراد دارای انگیزه پیشرفت تحصیلی زیاد به تکالیف روی می آورند که درجه دشواری آن در حد متوسط باشد و از تکالیف خیلی سخت و خیلی آسان پرهیز می کنند . افراد دارای انگیزه پائین نیز بسوی تکالیف نیمه دشوار روی می آورند که تمایل آنان به نزدیک شدن به آنها چندان مهم نیست . ( نوده فراهانی - فاطمه ' ۱۳۸۵ )

کسانی که انگیزه پیشرفت تحصیلی ندارند یا بسوی تکالیف بسیار آسان که احتمال موفقیت در آنها زیاد و احتمال شکست کم است روی می آورند یا به تکالیف دشوار که بتواند از دشواری آنها بعنوان بهانه ای برای عدم موفقیت استفاده کرد . ( همان منبع )



(د) نارسائیهای جسمی : از جمله عواملی هستند که می توانند مانع پیشرفت تحصیلی شوند مانند : ضعف در شنوایی . (نوده فراهانی - فاطمه '۱۳۸۵)

## عوامل مؤثر محیطی در پیشرفت تحصیلی :

### ۱- برنامه درسی

برنامه درسی را می توان به سه گروه "برنامه درسی مورد انتظار (آنچه که در فهرست دروس و یا هدف های یادگیری مندرج است)، "برنامه درسی اجرا شده" (آنچه که معلمین عملاً تدریس می کنند در زبان پژوهش به آن اغلب فرصت یادگیری می گویند) و "برنامه درسی فرا گرفته" (آنچه که کودکان واقعاً یاد می گیرند) تقسیم نمود. شواهد زیادی وجود دارد مبنی بر اینکه تقاضای برنامه درسی در پیشرفت تحصیلی مؤثر است. به طور خلاصه می توان اظهار داشت که اگر دانش آموزان فرصت یادگیری چیزی را داشته باشند، معمولاً آن را فرا می گیرند و اگر این فرصت برای آنها فراهم نباشد، از یادگیری آن محروم خواهند شد. به عبارت دیگر ، هر چه میزان تقاضا در "برنامه درسی مورد انتظار" با ثابت فرض کردن بقیه عوامل بیشتر باشد، کودکان بیشتر یاد خواهند گرفت.

بسیاری از کشورهای در حال توسعه دارای مراکز برنامه ریزی درسی هستند، گر چه در بسیاری از کشورها برنامه های درسی برای رهایی از نفوذ برنامه های قدرت های استعماری گذشته به صورت "ملی" تدوین شده اند، هنوز در برنامه های درسی برخی از کشورها این وضعیت وجود ندارد و یا آنکه در طرف دیگر طیف به آنچه که در دیگر کشورها کودکان برای یادگیری بخصوص در زمینه خواندن "ملی" تدوین شده اند، هنوز در برنامه های درسی برخی از کشورها این وضعیت وجود ندارد و یا آنکه در طرف دیگر طیف به آنچه که در دیگر کشورها کودکان برای یادگیری بخصوص در زمینه خواندن، ریاضیات و علوم دارند، توجه کافی مبذول نشده است.

دو مقوله باید مورد توجه قرار گیرد یکی تکنولوژی برنامه ریزی درسی (Lewy 1978) و دیگری عوامل تعیین کننده برنامه درسی ، بسیاری از عوامل مطالعات اندکی نیاز دارند که مراکز برنامه ریزی درسی باید به انجام آن توجه داشته باشند.

تمایل به افزودن مطالب بیشتری به برنامه های درسی مشاهده می شود بدون آن که هرگز چیزی از آن کاسته شود. اخیراً حرکت هایی برای پیراسته کردن برنامه های درسی دیده می شود زیرا وضعیت کنونی و انباشتگی مطالب از جمله عوامل استاندارد پایین آموزشی به شمار می رود.

برنامه های درسی باید با دقت جرح و تعدیل شوند و باید توجه کرد که مدارس حداقل آنچه را که فارغ التحصیلان برای شروع به کار نیاز دارند به کودکان بیاموزند دانش آموزان باید همچنین پایه لازم را برای اینکه بتوانند به یادگیری پس از فارغ از تحصیل ادامه دهند و محتوایی را که بعداً به آن ها آموخته می شود، سریعاً بیاموزند، در مدرسه کسب کرده باشند.

برنامه های متعددی نظیر ادغام آموزش و کار تولیدی یا اضافه شدن موضوعات پیش حرفه ای به برنامه های درسی مورد آزمایش و تجربه قرار گرفته اند. ارزشیابی از چنین برنامه هایی، مادامی که مسئله بیکاری حل نشده، تشویق به خود اشتغالی فارغ التحصیلان صورت نگرفته یا منابع مورد نیاز افزایش نیافته است، ناامید کننده به نظر می رسد.

بر اساس برخی از مطالعات، در حقیقت آن چه که برای خود اشتغالی بزرگسالان در مناطق روستایی و شهری بصورت بالقوه از سودآوری بیشتری برخوردار است، سواد آموزی و مهارت های محاسبه، دانش کشاورزی و یا تا حدودی دانش علمی است. از نقطه نظر مسائل تعلیم و تربیت، به نظر می رسد برخی از این برنامه های حرفه آموزی اگر معلمان از انگیزه کاری بالایی برخوردار بوده و آموزش موضوعات علمی را با آموزش مطالب نظری برای درک بهتر آن مطالب پیوند داده باشند کم و بیش نتایج جالبی دارند موفقیت آنها در حقیقت تا حدود زیادی به منابعی که در اختیار بوده است بستگی دارد.

برنامه های درسی اغلب مورد انتقاد قرار می گیرند و سبب عدم پیشرفت تحصیلی تلقی می شود. معمولاً در این امر عوامل عدیده ای دخالت دارند و دانش کم معلم نیز به وضوح یکی از مشکلاتی است که در بعضی از کشورها دلیل شکست برنامه های درسی می باشد.

زبان آموزش و زبانی که مواد آموزشی و کتابها به آن نوشته می شود از مسائل دیگر است. برای نمونه نیجریه پس از استقلال زبان انگلیسی را به عنوان زبان آموزش در پایه اول دبستان پذیرفت. در منطقه ای که در آن مردم به زبان Yoruba صحبت می کنند کودک باید ابتدا زبان محلی را بیاموزد و سپس زبان Yoruba و بعد وارد مدرسه ای شود که در آن آموزش به زبان انگلیسی صورت می گیرد. (نظیر کودک انگلیسی زبانی که وارد مدرسه ای می شود که در آن به زبان ژاپنی درس می دهند).

مطالعاتی در مناطقی که از نیجریه که به زبان های Yoruba و Hausa تکلم می کنند صورت گرفته نشان می دهد یادگیری کودکان وقتی با زبان محلی تحت آموزش قرار می گیرند بیشتر از زمانی است که آموزش آنها با زبان انگلیسی صورت می گیرد البته تغییر همه مواد آموزشی یا بازنویسی آنها به زبان های محلی کاری پر هزینه است. از طرف دیگر استفاده از زبان محلی ممکن است به یک موضوع سیاسی تبدیل شود زیرا بعضی از گروه ها ممکن است استفاده از زبان گروه دیگر را نپذیرند و در نتیجه این مشکل در بسیاری از کشورها حل نشده باقی بماند.

بالاخره امتحانات ملی باید آنچه را که در برنامه های درسی مورد توجه است منعکس کنند زیرا معلمین بر اساس محتوای سئوالات امتحانی تدریس می کنند. در تمامی این فعالیت ها مرکز برنامه ریزی درسی باید نقش قاطعی ایفا نماید.

(تلخیص ، حمید رضا ترکمندی کارشناس ارشد مدیریت [www.zibaweb.com](http://www.zibaweb.com) از منبع Prospects for educational planning)

## ۲- کتاب های درسی و مواد آموزشی

هر جا که کمبود کتاب و مواد آموزشی وجود دارد پیشرفت تحصیلی پایین تر است. تأمین یک کتاب به ازای هر دانش آموز (و تضمین اینکه کتاب ها به مدرسه برسند و مورد استفاده معلمین و دانش آموزان قرار گیرند)، میزان پیشرفت تحصیلی و نرخ

ماندگاری را افزایش می دهد. در فیلیپین وقتی تعداد کتاب های درسی دوره ابتدایی از یک کتاب برای ده دانش آموز به یک کتاب برای دو دانش آموز تغییر یافت درصد قبولی دانش آموزان از ۵۰ به ۷۰ درصد در طی یک سال تحصیلی افزایش پیدا کرد (بانک جهانی ۱۹۸۹) فولر (fuller 1986) نشان داد که کمبود کتاب درسی در برخی از موضوعات درسی مسئله ای وخیم تر از بقیه است ولی همواره این کمبود بر میزان پیشرفت دانش آموزان تأثیر می گذارد مشکل اصلی این است که چگونه می توان کتاب درسی (یا حتی چند برگ) به تعداد کافی و به قیمت ارزان تأمین کرد و در عین حال تضمین نمود که مواد آموزشی به دست دانش آموزان خاصه به مدارس مناطق روستایی خواهد رسید. مطالعات انجام شده در زمینه توزیع کتاب های درسی در نیجریه و اندونزی مشکلات عدیده ای را که در این زمینه وجود دارد نشان می دهد که بر اساس آنها اقدامات اصلاحی آغاز شده است. چاپ کتاب های درسی به تنهایی کافی نیست بلکه باید مطمئن بود که این مواد به مدارس خواهند رسید که مشکل اجرایی است و این که آنها بوسیله معلمان مورد استفاده قرار خواهند گرفت که یک مشکل تعلیم و تربیتی و در عین حال اجرایی است. در ارتباط با مواد آموزشی امکان دسترسی دانش آموزان به کتاب ها از طریق کتابخانه مدرسه نیز مطرح است. مطالعات Fuller و Ifa هر دو نشان می دهد که هر چه تعداد بیشتری کتاب از کتابخانه مدارس توسط دانش آموزان به امانت گرفته شود میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بیشتر است و در مدارس ابتدایی هر چه تعداد کتاب هایی که در گوشه اتاق های درس قرار داده می شود بیشتر باشد میزان پیشرفت دانش آموزان در خواندن بیشتر خواهد بود.

(تلخیص ، حمید رضا ترکمندی کارشناس ارشد مدیریت [www.zibaweb.com](http://www.zibaweb.com) از منبع Prospects for educational planning)

### ۳- معلم، روش تدریس و تربیت معلم

پژوهش های زیادی در ارتباط با روش های تدریس و آنچه معلمان باید برای به دست آوردن پیشرفت بیشتر در امر فرایند یادگیری یاددهی انجام دهند، صورت گرفته است.

#### ۱-۳- تجربه معلمان

معلمان با سابقه گرایش بیشتری به سمت به پرورش مهارت های آموزشی و کلاس داری از خود نشان می دهند. آنها میزان وقتی را که برای امور اداری کلاس صرف می شود، کاهش می دهند. در بازگرداندن نظم به کلاس به سرعت عمل می کند و روش تدریسی را برمی گزینند که وظایف بیشتری را بر دوش دانش آموزان قرار دهد. (Anderson et al . 1988) از این بررسی نتیجه می شود که باید تمام کوشش را به کار بست تا معلمان مجرب به طور یکسان در مناطق شهری حاشیه شهرها و مناطق روستایی به کار گرفته شوند و ترک خدمت و جابجایی تقلیل یابد البته این مسئله با حقوق معلمان و ارتقاء منزلت آنها ارتباط دارد.

(تلخیص ، حمید رضا ترکمندی کارشناس ارشد مدیریت [www.zibaweb.com](http://www.zibaweb.com) از منبع Prospects for educational planning)

## ۲-۳- آماده کردن درس و نمره دادن

معلمین که برای آماده ساختن درس و همچنین نمره دادن تکالیف درسی و کار کلاس دانش آموزان وقت گذاری می کنند نسبت به معلمینی که این کار را انجام نمی دهند، دانش آموزان آنها نتایج بهتری کسب می نمایند. اگر در تربیت معلم بر این موضوع تأکید شود و اگر معلمین برای در آمد اضافی مجبور به کار اضافی نباشند انتظار می رود فرایند یادگیری بهبود یابد. (www.zibaweb.com)

## ۳-۳- مهارت ها

معلمین که در نظر دانش آموزان سخت گیرتر و متوقع تر هستند معلمینی که توانایی برقراری سریع نظم را در کلاس درس دارا هستند معلمینی که به روش نظام مند از کار خود ارزیابی می کنند و بر آنچه که یک دانش آموز یاد گرفته یا یادنگرفته در برابر همه آنچه باید یاد می گرفت به درستی واقفند و به دانش آموزانی که مطالب را در بار نخست یاد نگرفته اند، فرصت فراگیری مجدد را می دهند و معلمینی که به دانش آموزان کمک می کنند تا میزان اهمیت مطالب را پی ببرند و بتوانند بین مطالب اصلی و فرعی تمیز دهند، در معلمی موفق تر از معلمین دیگرند و دانش آموزان آنها از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند. (www.zibaweb.com)

برخی از معلمین فداکار توانایی این را دارند که در محرومترین مناطق دانش آموزان را به فراگیری مطالب تشویق نمایند. آوالوس (Avalos . 1986) در این زمینه مطالعاتی در چهار کشور آمریکای لاتین انجام داده است و آنان را گل های سرخ فرهنگی نامیده است. لیکن مطالعات بیشتری نیاز است تا بتوان به شیوه کار این گونه معلمان که نتایج بسیار خوبی را در کار با دانش آموزان محروم بدست می آیند پی برد. (www.zibaweb.com)

## ۴- تحصیلات عمومی

مطالعات Iea (Peaker . 1976) نشان می دهد که معلمینی که دارای مدارج تحصیلی بالاتری پس از دوره متوسطه می باشند نسبت به معلمینی که از مدارک تحصیلی پایین تر برخوردارند موفقیت بیشتری داشته اند. البته این دستاورد برای مسئولان آموزش و پرورش کشورهایی که با کاهش بودجه آموزش و پرورش و با افزایش تعداد دانش آموزان روبرو هستند و مجبورند با گذراندن دوره های یک ساله برای فارغ التحصیلان سیکل اول یا دوم متوسطه آنها را برای تدریس در مدارس متوسطه آماده سازند، چندان تسلی بخش نیست. (www.zibaweb.com)

## الف-تحصیلات در زمینه تعلیم و تربیت:

پاسو (Passow et al , 1976) هیچ گونه تفاوتی بین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و طول دوره های آموزش تعلیم و تربیت معلمان آنها پیدا نکرده است. این نتیجه نشان می دهد که در محتوای دوره های تربیت معلم مشکلاتی وجود دارد. چه نوع فعالیت هایی برای تدریس/ یادگیری انواع مختلف هدف ها و وظایف آموزشی در موضوعات مختلف درسی مورد نیاز است؟ برخی از نتایج حاصله از فعالیت های معلمان که بر یادگیری دانش آموزان اثر بخش است قبلاً ارائه شد. از این گونه

مطالعات است که محتوای قسمت های تربیتی دوره های تربیت معلم باید بیرون کشیده شود. این مطالعات همچنین نشان می دهد که می توان مدت زمانی را که به آموزش مطالب تعلیم و تربیت به معلمان اختصاص داده می شود کاهش داد مشروط بر آنکه انتخاب درستی از آنچه که برای معلمان ضرورت دارد، انجام شده باشد. (www.zibaweb.com)

#### ب- آموزش ضمن خدمت:

دوره های کوتاه مدت یک هفته ای و آنچه که آموزش از طریق کار نامیده می شود. در این حالت معلمان در طی هفته به فعالیت خود یعنی تدریس در مدارس مشغول می شوند ولی در هفته یکبار (نصف روز یا تعطیل آخر هفته) به همراه معلمان مدارس هم جوار در مرکز معلمان (یا در اتاقی از یکی از مدارس) دور هم جمع می شوند. آنها به بحث پیرامون مشکلات مشترک می پردازند و افرادی را نیز به عنوان ناظر یا راهنما به جلسات خود دعوت می کنند. گفته می شود که آموزش از نوع اول فقط دو برابر مدت آموزش اثر بخش است و بعد از آن ارزش خود را از دست می دهد. یعنی اگر طول دوره ضمن خدمت یک هفته باشد معلمان تا دو هفته آنچه را که آموخته اند در کلاس درس به کار خواهند بست و بعد از آن به شیوه گذشته عمل خواهند نمود. Flugger نشان داده است که اثرات آموزش از طریق کار بر روی فعالیت های معلمان (و یادگیری شناختی) ماندگارتر از اثرات آموزش به شیوه دوره های ضمن خدمت کوتاه مدت خواهد بود. در این زمینه نیز قبل از نتیجه گیری کلی باید پژوهش های بیشتری انجام گیرد. (www.zibaweb.com)

در برخی از کشورها آموزش ضمن خدمت اجباری نیست. نتایج مطالعات IEA نشان می دهد که وقتی آموزش معلمان با فعالیت های عملی توأم باشد (نظیر تولید مواد آموزشی، ساختن ابزار ارزیابی) موفقیت آنها در امر تدریس بیشتر از معلمانی است که دوره های آموزشی را ندیده اند و یا دوره هایی را گذرانده اند که صرفاً جنبه نظری داشته است. (همان منبع)

در بسیاری از کشورها هنگامی که معلمان در کلاس های ضمن خدمت شرکت می کنند دانش آموزان آنها تعطیل می شوند و به این ترتیب برای شرکت معلمان در این گونه کلاس ها هیچ گونه پرداخت اضافی صورت نمی گیرد. در برخی از کشورها نیز برای شرکت معلمان در دوره های ضمن خدمت حق الزحمه هزینه سفر و مأموریت پرداخت می شود که می توانند بسیار پرهزینه باشد. بنابراین در این دوره ها لازم است به جنبه های عملی بیشتر توجه کنند و بر آموزش از طریق کار بیشتر تأکید شود. (www.zibaweb.com)

#### ۵- مدت زمان تحصیل در مدرسه و منزل

مدت زمانی که به آموزش اختصاص داده می شود در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نقش زیادی دارد. بطور کلی هر چه کودکان زمان بیشتری صرف مطالعه نمایند. با ثابت نگهداشتن بقیه عوامل مطالب بیشتری فرا خواهند گرفت. تعداد روزهای مفید سال تحصیلی بین کشورها از ۱۲۰ روز تا ۲۴۰ روز در نوسان است. تعداد ساعات آموزش روزانه ۲ تا ۷ ساعت می باشد. سن ورود به مدرسه از ۴ سالگی تا ۷ سالگی و (حتی بیشتر) تغییر می کند. بنابراین برای کودکانی که تا سن ۱۴ سالگی در مدرسه می مانند، تعداد ساعات آموزش می تواند بین ۴۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ ساعت در نوسان باشد. (www.zibaweb.com)

باید توجه داشت که تعداد ساعات واقعی که به امر آموزش اختصاص داده می شود ممکن است با آنچه که بر روی کاغذ می آید متفاوت باشد. کشورهای زیادی وجود دارد که در آنها سال تحصیلی رسماً ۲۴۰ روز است ولی در عمل دانش آموزان ۳۰ روز از سال تحصیلی را به دلیل تعطیلات عمومی دیدار شخصیت ها و غیبت معلمان ناشی از بیماری، فوت و ازدواج خانواده، شرکت در کلاس های ضمن خدمت و غیره آزاد هستند. بنابراین تعداد روزهای واقعی تحصیل به مراتب کمتر خواهد بود. حضور معلم در مدرسه مسئله ای است که نیاز به توجه ویژه دارد. در برخی از کشورها اقداماتی باید صورت گیرد (برای نمونه، دخالت دادن انجمن محلی یا والدین در مدیریت مدرسه) تا معلمان برای تدریس در مدارس حضور پیدا کنند. (همان منبع)

در خصوص مدت زمانی که باید به آموزش هر ماده درسی اختصاص یابد و اینکه چند ساعت در هفته و برای مدت چند سال یک ماده درسی باید آموزش داده شود، مطالعات زیادی مورد نیاز است. (همان منبع)

کارول (Carroll, 1975) پیشنهاد کرد برای اینکه یک دانش آموز به خواندن درک مطلب زبان فرانسه به عنوان زبان خارجی تسلط یابد، به طور متوسط به شش سال مطالعه مداوم (با چهار یا پنج جلسه هفتگی) برای ۴۰ هفته در سال نیاز دارد که دانش آموزان از انگیزه خیلی بالا برخوردار باشند و شرایط تدریس نیز بسیار خوب باشد این مدت را می توان حداکثر به ۴ سال تقلیل داد. (همان منبع)

مدت زمان آموزش را می توان از جنبه دیگری هم مورد مطالعه قرار داد و آن مدت زمانی است که عملاً در کلاس درس به امر یادگیری و تدریس اختصاص می یابد و مدت زمانی که دانش آموزان عملاً برای یادگیری در کلاس صرف می کنند (در مقابل خیال پردازی و غیره) بسیاری از مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می دهند که هر چه این مدت زمان بیشتر باشد با ثابت نگهداشتن بقیه عوامل، میزان یادگیری دانش آموزان بیشتر است. (همان منبع)

بالاخره، تکالیف درسی از اهمیت زیادی برخوردار دارند. دانش آموزانی که تکالیف درسی بیشتری انجام می دهند، در مقایسه با بقیه موفق ترند هر چند که آن تکالیف مورد ارزشیابی و نمره گذاری قرار نگیرند. اگر به تکالیف درسی نمره داده شود و معلم ویژگی های هر دانش آموز را مورد توجه قرار دهد و به او کمک کند تا نقاط ضعف خود و راه اصلاح آنها را بشناسد، میزان یادگیری به مراتب افزایش می یابد. بدیهی است اگر معلمان از انگیزه کافی برای کار کردن برخوردار نباشند یا به فعالیت های دیگر در ساعات بیکاری مشغول شوند، احتمال اینکه تکالیف درسی دانش آموزان مورد نمره گذاری قرار گیرد کم خواهد بود. (همان منبع)

## ۶- سازمان و تسهیلات مدرسه

مطالعات (Fuller IER, Ibid) نشان می دهند که هیچ گونه اختلافی بین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در مدارس کوچک و بزرگ با تعداد دانش آموزان متفاوت مشاهده نشده است و در نتیجه می توان ابعاد مدرسه را افزایش داد مشروط بر آنکه مدیران این گونه مدارس قبلاً آموزش های مناسب را دیده باشند. (همان منبع)

در رابطه با نقش تراکم کلاس (تعداد دانش آموزان در کلاس) بطور کلی مطالعات نشان می دهند که در کلاس های کم تراکم موفقیت دانش آموزان بیشتر نیست، مگر آن که تراکم کلاسی کمتر از ۱۵ نفر باشد که در این صورت امکان آموزش انفرادی

فراهم می شود. همچنین می توان اظهار داشت که میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در کشورهای صنعتی در کلاس های بیش از ۴۵ نفری و در کشورهای در حال توسعه در کلاس های بیش از ۵۵ نفری کاهش می یابد. (همان منبع)

جالب توجه است که در مقایسه تطبیقی انجام شده بین دانش آموزان پایه پنجم ۱۵ کشور کره با تراکم ۶۰ نفر در کلاس و ژاپن با ۴۲ دانش آموز در کلاس رتبه اول را بدست آورده اند (IEA, 1988) بنابراین آنچه در پیشرفت دانش آموزان نقش مهمی ایفا می کند، تراکم کلاسی نیست بلکه آن چیزی است که در کلاس اتفاق می افتد. (همان منبع)

در مورد کلاس های با تراکم بیش از ۶۰ دانش آموز در کلاس هیچ گونه مطالعه ای در دسترس نیست و به نظر می رسد که عدد ۶۰ را بتوان به عنوان تراکم حداکثر به حساب آورد البته مشروط بر آن که اتاق درس به اندازه کافی برای آن تعداد دانش آموزان بزرگ باشد و معلم قبلاً با شیوه تدریس در این گونه شرایط آشنا شده باشد. یکی از مشکلاتی که وجود دارد این است که معلمان معمولاً برای تدریس در کلاس های با تراکم متوسط آماده می شود. باید توجه داشت که اگر تراکم کلاسی بالا رود، معلمان باید آموزش های لازم را برای تدریس در کلاس های با تراکم بالا ببینند. همچنین باید انگیزه کافی برای حضور آنها در کلاس های پر تراکم به وجود آید که به سادگی ممکن نیست. (همان منبع)

استفاده از مدارس دو شیفت و سه شیفت این امکان را می دهد که بدون افزایش هزینه ای سرمایه ای بتوان از تعداد بیشتری دانش آموز ثبت نام کرد. در صورتی که معلمان فقط در یکی از نوبت ها تدریس کنند به نظر می رسد اینکه دانش آموز در کدام نوبت در مدرسه حضور یابد، تأثیری در پیشرفت تحصیلی وی نخواهد داشت. البته بسیاری از معلمان برای بدست آوردن درآمد بیشتر در دو نوبت (گاهی در دو مدرسه متفاوت) تدریس می کنند از والدین نیز ترجیح می دهند فرزندان آنها در نوبت اول که هوا خنک تر است و کودکان آماده ترند، به مدرسه بروند. گرچه در بسیاری از کشورها مدارس بصورت دو یا چند نوبتی در آمده اند، به نظر می رسد که تأثیر چندانی بر نتایج نداشته است. جمع آوری اطلاعات بیشتر در این زمینه بسیار مفید خواهد بود. (همان منبع)

## ۷- مدارس شهری و روستایی

در بسیاری از کشورها، بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مناطق شهری و روستایی اختلاف زیادی مشهود است و به ندرت ممکن است این اختلاف به نفع مناطق روستایی باشد، مگر در مقایسه با مناطق پست حومه شهرهای بزرگ که ممکن است از کیفیت پایین برخوردار باشند. در بقیه موارد این مناطق روستایی هستند که از وضعیت بدتری نسبت به مناطق شهری برخوردارند. در این خصوص باید توجه کرد که تخصص نابرابر منافع بین مدارس مختلف در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آن مدارس مؤثر است. اطلاع از نسبت تعداد میز و نیمکت به ازای هر دانش آموز تعداد تخته سیاه قابل استفاده به ازای هر اتاق درس، تعداد اتاق های درس با کف خشتی، چوبی، سیمانی تعداد روشنایی به ازای هر اتاق درس، تجهیزات مورد نیاز برای آموزش عملی علوم (ویا حتی در کشورهای غنی تر، فضای آزمایشگاه و کاربرد آنها به ازای هر دانش آموز) و... با استفاده از نتایج سرشماری به سادگی میسر است. وقتی دستیابی به این گونه اطلاعات اساسی در سطح ناحیه، منطقه یا کشوری ممکن نباشد به ناچار باید حداقل هر چند سال یکبار این گونه اطلاعات جمع آوری شود. می توان در جایی که سرشماری صورت نمی گیرد، این گونه اطلاعات را با استفاده از روش نمونه گیری به دست آورد داده باید تجزیه و تحلیل شوند و اقدامات مناسب

برای هر چه بیشتر بر قرار کردن برابری بین مدارس انجام گیرد. از انجمن های محلی نیز می توان در این زمینه کمک خواست. از سیاست ملی هند در این مورد می توان بسیاری مطلب آموخت. تسهیلات اساسی نظیر دو اتاق نسبتاً وسیع تخته سیاه، نقشه، نمودار و دیگر مواد آموزشی برای همه مدارس ابتدایی باید فراهم گردد. (www.zibaweb.com)

مشکلات ویژه ای در مدارس مناطق دور افتاده وجود دارد. مدارس در این گونه مناطق اغلب کوچک هستند و گاهی فقط یک معلم دارند که باید شش پایه دوره ابتدایی را به تنهایی تدریس کند. در چنین شرایطی باید آموزش های لازم به معلمین داده شود و در این زمینه کشورهای در حال توسعه می توانند از تجربیات کشورهای پیشرفته استفاده کنند. مشکل دیگر جذب معلمین برای کارکردن در مدارس روستایی (اغلب دور افتاده) و نگهداری آنها در این گونه مناطق است. (Chivore,1988)

عدم تمایل معلمین آموزش دیده برای رفتن و ماندن در مناطق روستایی به خوبی آشکار است. کیفیت معلمین مناطق روستایی با میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ارتباط دارد. پاداش نقدی و تأمین مسکن رایگان که می تواند پرهزینه باشند همیشه کافی نیستند. (همان منبع)

نقش مدیر مدرسه نیز بسیار حائز اهمیت است. فولر (Fuller,1986) نشان داده است که نقش مدیر مدرسه اغلب با نوع مدرسه (نظری، حرفه ای) و فرهنگ محیط در ارتباط است. آموزش رسمی مدیران مدارس پس از انتخاب آنها به این سمت، اثرات مثبتی بر نحوه اداره مدرسه داشته و باید احتمالاً بخشی از آموزش ضمن خدمت یا از طریق کار تلقی شود. هزینه این آموزش از طریق کار ناچیز است مگر برای گروهی که در رابطه با محتوای این دوره و تهیه مواد آموزشی مورد نیاز فعالیت می کند. محتوای آموزشی این دوره ها باید به صورت ملی تهیه شوند و در هنگام بررسی محتوای چنین دوره هایی در دیگر کشورها به ویژه کشورهای صنعتی باید دقت کامل مبذول گردد. (همان منبع)

در مناطقی که بیشتر والدین بی سواد یا کم سواد هستند، مدیران مدارس می توانند برنامه هایی را برای والدین تهیه کنند و از این طریق در رفتار والدین تغییر ایجاد کنند. برای نمونه به آنها بیاموزند که فرزندان خود را مجبور کنند تا درس ها را برای آنان بخوانند، یا به والدین آنچه را که آموخته اند تعریف نمایند. چنین برنامه هایی اثرات بسیار شگفتی برپیشرفت دانش آموزان به ویژه دانش آموزان پایه های دوم و سوم که از نظر خواندن ضعیف هستند داشته باشد. (Sawadisevee , Jiyono and Nordin 1982 )

اقدامات زیادی در این زمینه صورت گرفته که ارزش ثبت و خلاصه کردن را دارد. در تمامی این اقدامات نقش مدیران مدارس توجه بوده است. (www.zibaweb.com)

## ۸- آموزش از راه دور

وقتی از برنامه های آموزشی از راه دور و استفاده از رادیو یا وسایل ارتباطی دیگر به عنوان یک وسیله تکمیلی برای آموزش در کلاس درس استفاده شود، در بالا بردن پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می تواند مؤثر باشد. (Mcanany et al,1982)



تولید اولیه برنامه های درسی پرهزینه است. لیکن هزینه سرانه به ازای هر دانش آموز کم خواهد بود. همان گونه که Mcanany et al تأکید می ورزند، ضرورت است که هر یک از عناصر مورد آزمایش قرار گیرند و در صورت ضرورت قبل از اجرای برنامه تجدید نظر لازم در آنها صورت گیرد. وقتی تمرین ها خیلی به سرعت و بدون اجرای آزمایش های لازم شود، تأخیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نخواهد داشت و هزینه های اولیه تولید به هدر خواهد رفت. (www.zibaweb.com)

عوامل زیادی وجود دارند که فرایند یادگیری را تحت تأثیر قرار می دهند و پژوهش های زیادی در این زمینه انجام شده که ارائه آنها در اینجا ممکن نیست. با گسترش پژوهش ها باید به توان تأثیرات عوامل مختلف را تشخیص داد. ضروری است نسبت به جمع آوری اطلاعاتی که پیشرفت دانش آموزان تأثیر مثبت یا منفی و یا احتمالاً تأثیری ندارند، اقدام شود. نظرات زیادی در این زمینه وجود دارد که این پژوهش ها می تواند صحت و سقم آنها را نشان دهد. به علاوه ضروری است هر کشوری مکانیزمی برای قضاوت در مورد سلامت آموزش و پرورش و هدف های برنامه ریزی در اختیار داشته باشد. (همان منبع) اولیاء و معلمان برای این که از وضعیت تحصیلی دانش آموزان در مواد درسی مختلف آگاه شوند و بدانند در چه قسمتی باید بیشتر کوشش نمایند، نیازمند اطلاعات هستند، مدیر مدرسه نیاز دارد در باره نقاط قوت و ضعف هر یک از کلاس های مدرسه (در باره تفاوت های جنسی) اطلاعات داشته باشد و همچنین باید بداند و ضعف مدرسه او در هر پایه تحصیلی در مقایسه با مدارس مشابه دیگر چگونه است؟ مدیر مدرسه باید مجموعه فعالیت های مدرسه را برنامه ریزی کند و اطلاعات لازم را برای برنامه ریزی فعالیت های سال آینده در اختیار داشته باشد. مسئول منطقه باید بداند که هر یک از مدارس چگونه کار می کند، نسبت به تفاوت های شهری و روستایی و نظایر آن آگاهی داشته باشد تا بداند در چه قسمتی داد منابع بیشتر مفید خواهد بود و برای این کار نیازمند اطلاعات است. اداره برنامه ریزی ملی در زمینه نحوه عملکرد مناطق و استان های مختلف کشور نیازمند اطلاعات است. همچنین اطلاعاتی در زمینه نقش هر یک از عوامل (موقعیت مکانی، تجهیزات، آموزش معلمان، کیفیت تدریس، مدیریت مدرسه و ...) در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در مواد درسی مختلف و مناطق و مدارس نیاز دارد. اداره برنامه ریزی همچنین باید بداند که آیا فارغ التحصیلان و آموزش دیدگان در ارتباط با جامعه به آسانی کار پیدا می کنند و مشارکت آنها در توسعه اقتصادی و اجتماعی چگونه است؟ که این موضوع البته مطمح نظر این نوشته نیست. (همان منبع)

چنین داده هایی را می توان از طریق بررسی های منظم جمع آوری و در اختیار تصمیم گیرندگان سطوح مختلف قرار داد. وقتی که نظام های آموزشی اطلاعات لازم را در چنین زمینه های اساسی نظیر تعداد دانش آموزان هر کلاس/مدرسه، تعداد اتاقهای درس، کتاب و میز تحریر و نظایر آن در اختیار نداشته باشند، می توان به سادگی آنها را از طریق ارزیابی های منظم به دست آورد. (همان منبع)

وقتی تفاوت های زیادی در تدارک و همچنین عملکرد مدارس یا مناطق نسبت به هم وجود داشته باشد می توان تأخیر این تفاوت ها را بر نتایج عملکرد مدرسه، نظیر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، رفتار و مهارت های آنها ارزیابی نمود. این ها از اطلاعاتی هستند که برنامه ریزان آموزشی به آنها نیاز دارند.

ضمناً داشتن اطلاعاتی از دیگر کشورها و مقایسه میزان پیشرفت تحصیلی یک کشور با آن ها (به ویژه با کشورهایی که از نظر اقتصادی در مرتبه مشابهی دارند) و مقایسه میزان تفاوت ها در مقایسه با سایر کشورها می توان بسیار سودمند باشد. (همان منبع)

### روشهای سنجش پیشرفت تحصیلی :

روشها و آزمونهای متعددی برای سنجش و اندازه گیری پیشرفت تحصیلی دانش آموز وجود دارد که خود به تنهایی یک پایان نامه را در بر می گیرد .

در اینجا به بررسی برخی از آزمونهای سنجش پیشرفت تحصیلی پرداخته می شود .

### آزمونهای معلم ساخته و آزمونهای استاندارد شده :

آزمونهای معلم ساخته آنهایی هستند که معلمان یا استادان دانشگاهها براساس محتوای تدریس شده تهیه می کنند و بوسیله آنها پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یا دانشجویان را اندازه می گیرند . آزمونهای استاندارد شده معمولاً بوسیله متخصصان تهیه می شوند و مراحلی را پشت سر می گذارند . ( نوده فراهانی - فاطمه ' ۱۳۸۵ )

فرق عمده آنها این است که آزمونهای استاندارد شده مراحلی را طی می کنند که آزمونهای معلم ساخته آن مراحل را طی نمی کنند . ( همان منبع )

مراحل آن عبارتند از : انتخاب سوالات ' بررسیهای مقدماتی آماری برای ارزشیابی سطح دشواری ' قدرت تمیز سوالات و درجه بندی نتایج . ( همان منبع )

آزمون استاندارد شده براساس یک محتوای کلی و هدفهای مشترک بین نظامهای تحصیلی متعدد ساخته می شود . ( همان منبع )

آزمونهای معلم ساخته معمولاً از نظر محتوا محدود است و هدفهای آن نیز بیشتر در داخل یک کلاس مطرح می شود . ( همان منبع )

آزمون معلم ساخته را می توان در موارد زیر بکار برد :

بررسی حصول یا عدم حصول برخی هدفهای مشخص و محدود برای نمره دادن به دانش آموزان ( نوده فراهانی - فاطمه ' ۱۳۸۵ )

### مدل علی عمومی بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی

نتایج چندین مطالعه، همبستگی شایان توجهی (۰/۴-۰/۶) بین پیشرفت تحصیلی و خودپنداره توانایی را نشان داده است (بروک اور، ۱۹۸۱؛ مارش ۱۹۸۴؛ اسکالویک، ۱۹۸۶). بین پیشرفت تحصیلی و عزت نفس کلی نیز همبستگی ۰/۳ تا ۰/۴ یافته شده است (روبین ۱۹۷۸؛ اسکالویک، ۱۹۸۴، ۱۹۸۶). از طرف دیگر هانسفورد (۱۹۸۲) طی تحقیق خود رابطه معناداری (همبستگی در حدود ۰/۶) بین خود پنداره توانایی و عزت نفس کلی به دست آورد (بیابانگرد-اسماعیل، ۱۳۸۰).

بر اساس یک الگوی منطقی هر فردی می تواند چهار الگوی احتمالی علی را مطرح کند که هر یک از آن ها را می توان به صورت نظری مورد بحث قرار داد (اینارام و همکاران، ۱۹۹۰ به نقل از میرعلی یاری، ۱۳۷۹).

۱) الف علت ب : بر اساس اصل ارزیابی انجام شده (روزنبرگ، ۱۹۷۹) فردی ممکن است پیش بینی نماید که پیشرفت تحصیلی اش بر خودپنداره اش، از طریق ارزیابی های دیگر افراد مهم تأثیر می گذارد. شبیه همین پیش بینی ممکن است بر اساس تئوری مقایسه اجتماعی انجام شود ( فستینگر، ۱۹۵۴). طبق این تئوری، پیش بینی فرد به عملکردش در گروه اجتماعی مورد مقایسه ( به ویژه در میان

همکلاسان که اهمیت زیادی دارند)، بستگی دارد. (راجرز، اسمیت و کلمین، ۱۹۸۷). مطابق نظر (دیویس، ۱۹۷۸) دانش آموزان ممکن است در صورتی که خودشان را با اکثریت همکلاسی هایشان مقایسه نمایند، اشتیاق نسبتاً پایینی داشته باشند. پارکر و مارش (۱۹۸۴) نیز نظری مشابه همین نظر، از طریق فرضیه «چهارچوب داوری» ۲ مطرح می نمایند. مطابق این مدل، تغییر خودپنداره احتمالاً پیامد افزایش موفقیت و پیشرفت است تا این که متغیری ضروری برای پیشرفت (یاری-میرعلی، ۱۳۷۹).

۲) ب علت الف : بر اساس تئوری همسان سازی خویشتن (جونز، ۱۹۷۳؛ کلی ۱۹۵۴) فردی ممکن است پیش بینی کند که دانش آموزان دارای خودپنداره تحصیلی پایین، ممکن است از موقعیتهایی که در آن ها می توانند خود پنداره شان را تغییر دهند، اجتناب ورزند. از این رو سعی و تلاش کمتری را در مدرسه از خودشان نشان می دهند. همچنین بر اساس نظریه خود ارزشی و زنجیره پیشرفت - توانایی، دانش آموزان مبتلا به انتظار پیشرفت پایین، ممکن است تدابیر اجتناب از شکست، از جمله طفره رفتن را بیشتر آموخته باشند. البته باید در نظر داشت که آسودگی موقتی که به توسط این تدابیر اجتناب از شکست حاصل شده گمراه کننده است، زیرا سرانجام به شخص آسیب خواهد رساند. بنابراین در صورتی که فرد انتظار پایینی از خودپنداره توانایی اش داشته باشد، پیشرفت تحصیلی کمتری را نیز تجربه خواهد کرد. (بیابانگرد-اسماعیل، ۱۳۸۰).

۳) الف و ب به یک روش تعاملی (تقابلی) بر یکدیگر تأثیر می گذارند: دو فرایندی که در بالا شرح داده شد، لزوماً باهمدیگر در تناقض نیستند. مارش (۱۹۸۴) یک مدل تعادل سازی پویا را مطرح می کند که مطابق آن پیشرفت تحصیلی، خودپنداره و اسناد به خویشتن در یک شبکه از روابط متقابل درهم تنیده شده اند. هم چنین تغییر در یکی از آنها منجر به تغییر در دیگری، به منظور برقراری مجدد تعادل می شود. بنابراین، پیشرفت تحصیلی و خودپنداره به یک روش تقابلی در یکدیگر تأثیر می گذارند. (بیابانگرد-اسماعیل، ۱۳۸۰).

۴) الف و ب معلول ج هستند: ماروگاما و همکاران (۱۹۸۱) بیان می کنند که علت سومی (برای مثال توانایی یا حمایت اجتماعی) بر پیشرفت تحصیلی و خودپنداره مؤثر است. ممکن است خودپنداره توانایی و عزت نفس (هر دو) از طریق تجارب غیر تحصیلی مرتبط با توانایی، و یا متغیر سوم دیگری، تحت تأثیر قرار گرفته باشند. بنابراین به صورت نظری الگوهای مختلف علی را می توان مطرح کرد که واقعاً هم وجود دارند. با این حال، چندین مطالعه آزمایشی انجام شده است که روابط علی میان پیشرفت تحصیلی و خودپنداره را مورد آزمون قرار داده است. (بیابانگرد-اسماعیل، ۱۳۸۰).

در یک مطالعه طولی که مشتمل بر چهار گروه بود، ماروگاما و همکاران (۱۹۸۸) پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را در سنین ۹، ۱۲، ۱۵ سالگی و عزت نفس کلی آن ها را در سن ۱۲ سالگی مورد اندازه گیری قرار دادند. متغیرهای کنترل کننده، طبقه اجتماعی و توانایی در سن ۷ سالگی مورد اندازه گیری قرار گرفت. آنها هیچ گونه مدارکی دال بر اینکه پیشرفت تحصیلی و عزت نفس رابطه علی با یکدیگر دارند، نیافتند و متغیر سومی را ( برای مثال طبقه اجتماعی و توانایی)، به عنوان علت پیشرفت تحصیلی و عزت نفس بیان می کنند. (بیابانگرد-اسماعیل، ۱۳۸۰).

پتیوم و همکاران (۱۹۸۶) با تجزیه و تحلیل داده های یک نمونه بزرگ از دانش آموزان دبیرستان و اندازه گیری پیشرفت تحصیلی و عزت نفس کلی در فاصله ۲ سال دریافتند که هیچ گونه شواهدی مبنی بر اینکه عملکرد یک متغیر، نسبت به متغیرهای دیگر برجسته تر است، وجود ندارد. آن ها دو توضیح احتمالی در این مورد مطرح می کنند، عزت نفس و پیشرفت

تحصیلی ممکن است معلول یک متغیر سوم باشند یا اینکه هر دو متغیر به یک سبک چرخه ای تأثیر یکسانی بر یکدیگر دارند. (همان منبع)

در بعضی مطالعات گزارش شده که خودپنداره توانایی بر پیشرفت تحصیلی، برتری علی دارد. در مطالعات دیگری محققان به نتیجه متضاد با این نظریه رسیده اند. خلاصه اینکه، تحقیقات آزمایشی اجازه هیچ گونه نتیجه گیری با ثباتی را در مورد ترتیب علی خودپنداره و پیشرفت تحصیلی نمی دهد. این همان نتیجه گیری است که به توسط بیرن (۱۹۸۴، ۱۹۸۸) در دو مطالعه بزرگ بیان شده است. علاوه بر این، روابط بین این دو مفهوم ممکن است ناشی از مشکلات روش شناختی، سن، تعریف خودپنداره و اندازه گیری پیشرفت تحصیلی باشد (هانسفورد، ۱۹۸۲). بر اساس زمینه های نظری هر کدام از متغیرهای پیشرفت تحصیلی و خودپنداره توانایی بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. (همان منبع)

پرسش مهم برای پژوهش عبارت از این است که آیا می توان اثرات هر یک از متغیرهای مذکور و متغیری را که بهترین پیش بینی کننده برای دیگری باشد، تعیین و شناسایی کرد؟ به دنبال این نظر، شاولسون و بیرن (۱۹۸۴)، الگوی برتری علی و ملاکهای آزمون آن را تعیین نمودند. بر اساس این الگو خودپنداره افراد به تدریج تحت تأثیر اعمال، موفقیت هاوارزشیابی هادر موقعیت های خاص قرار گرفته، و عزت نفس کلی از خود پنداره های افراد در زمینه های مختلف تأثیر می پذیرد. بنابراین حتی اگر پیشرفت تحصیلی، خودپنداره توانایی و عزت نفس کلی بر یکدیگر تأثیر متقابل داشته باشند، جهت علی غالب از پیشرفت در خودپنداره توانایی به عزت نفس کلی است. مدل علی عمومی (اقتباس از اینارام و همکاران، ۱۹۹۰، ص ۳۰۷). (بیابانگرد- اسماعیل، ۱۳۸۰).

### پیشین پژوهش

روحانی (۱۳۵۹) در پژوهش خود، رابطه خود پنداری و عوامل تشکیل دهنده آن (گرایش به مدرسه، گرایش به همسالان و خانواده) را با موفقیت تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. در این تحقیق ۲۴۰ دانش آموز سوم راهنمایی مرکب از ۱۲۰ پسر و ۱۲۰ دختر شرکت داشته اند که در یک آزمون خودپنداری شرکت نمودند و معدل کل سالانه آنها به عنوان معیاری برای میزان موفقیت تحصیلی استفاده شد. نتایج به وسیله ضریب همبستگی پیرسون محاسبه و نشان داد که بین خودپنداری و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد و همبستگی به دست آمده برای گروه دختر و پسر متفاوت بود، و در مجموع برای گروه دختران میزان همبستگی بیشتری میان خودپنداری و پیشرفت تحصیلی مشاهده شد (موسسه تحقیقاتی ایران زمین پارسیان توسط معصومه گورکی [www.onlinesunmed.com](http://www.onlinesunmed.com))

۲- نیسی (۱۳۶۴) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «اثرات عزت نفس بر عملکرد دانش آموزان دختر و پسر سال اول تا سوم دبیرستان» به این نتیجه دست یافت که افزایش و کاهش عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر باعث افزایش و کاهش عملکرد آن ها شده است و بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر همبستگی وجود دارد. (همان منبع)

۳- خیر (۱۳۶۷) در تحقیق خود که درباره ۴۳۹ نفر از دانش آموزان دوره ابتدایی که به دو گروه موفق (۲۱۲ نفر) و ناموفق (۲۲۷ نفر) تقسیم شده بودند، دریافت که بین خود پنداری که بین خود پنداری و گرایش شغلی دانش آموزان همبستگی معنی داری وجود دارد. بدین گونه که دانش آموزان ناموفق در تحصیل به دلیل عدم موفقیت یک خودپنداری منفی را در خود شکل می دهند و احتمالاً به همین دلیل شغل های «پایین تر» را انتخاب می کنند. (همان منبع)

۴- پورشافعی (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان قاین» ۱۶۰ نفر در سه رشته تحصیلی فرهنگ و ادب، ریاضی و علوم تجربی را به روش تصادفی طبقه ای، برگزید و از سیاهه عزت نفس کوپر اسمیت برای سنجش عزت نفس آزمودنی ها استفاده نمود و نیز معدل دانش آموزان به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی آنان در نظر گرفته شد. او با استفاده از همبستگی پیرسون به این نتایج دست یافت که بین میزان عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر از نظر آماری تفاوت معنا داری وجود ندارد. در مورد رابطه بین عزت نفس با پیشرفت تحصیلی، با محاسبه روش همبستگی پیرسون ضریب به دست آمده برای آزمودنی های پسر ۰/۴۶ و برای دختران ۰/۴۹ بود که با مقایسه این ضریب با مقادیر بحرانی ضریب گشتاوری پیرسون، از نظر آماری، معنادار بود. همچنین نتایج آزمون خی دو، با احتمال ۰/۰۱ نیز از این فرض را تایید نمود. بنابراین نتیجه گرفته شده بیانگر این است که میان عزت نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و افرادی که عزت نفس بالاتری دارند، از نظر میزان پیشرفت در تحصیل نیز در رتبه بالاتری قرار می گیرند. (همان منبع)

۵- بیابانگرد (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان های تهران در سال ۷۰-۶۹» از بین دانش آموزان پسر کلاس سوم دبیرستان در سه منطقه ۱۱، ۴ و ۱۷ آموزش و پرورش تهران و در هر منطقه نیز از هر سه رشته ریاضی فیزیک، علوم تجربی و اقتصاد، ۲۳۰ نفر را به شیوه تصادفی انتخاب نمود و از مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت برای سنجش منبع کنترل و عزت نفس استفاده نمود و از معدل نمرات ثلث اول و دوم دانش آموزان در کلیه دروس سال تحصیلی ۷۰-۶۹ برای سنجش پیشرفت تحصیلی استفاده کرد. پس از محاسبه همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به این نتایج دست یافت: بین منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و عزت نفس از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی و نیز بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری بدست آمد (همان منبع)

۶- احسانی (۱۳۷۱) در پژوهشی که تحت عنوان «بررسی رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان» انجام داد، ملاحظه نمود که بین میزان عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. اما دانش آموزانی که سابقه مردودی داشتند از عزت نفس کمتری نسبت به دانش آموزانی که سابقه مردودی نداشتند، برخوردار بودند (همان منبع)

۷- در تحقیقی، فلسفی نژاد (۱۳۷۱)، نتیجه گیری کرد که تأثیر عزت نفس در سازگاری با محیط کلاس بدون توجه به جنسیت آزمودنی ها از نظر آماری معنادار است. اما هیچ گونه اثر متقابل بین عزت نفس و جنسیت مشاهده نگردید. و در ضمن تفاوت معناداری بین عزت نفس پسران و دختران مشاهده نشد. (همان)

۸- پور الصنایع (۱۳۷۱)، به منظور بررسی و مقایسه رابطه عزت نفس در دانش آموزان دختر موفق و پیشرفت تحصیلی آنها در دو پایگاه اقتصادی بالا و پایین، پژوهشی را به انجام رساند و دریافت که بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی همبستگی معناداری وجود دارد. (همان منبع)

۹- مطالعات دایلر (۱۹۵۴) نشان میدهد که پیشرفت تحصیلی بر سطح عزت نفس مؤثر است (به نقل از فتحی، ۱۳۸۲).

۱۰- روزنبرگ (۱۹۵۶)، دریافت افرادی که عزت نفس کمی دارند، تمایل به کارهای اجتماعی و نقش های رهبری دارند. همچنین افراد با عزت نفس بالا، احساس مسئولیت تمرکز در کار، احساس امنیت و عدم وابستگی می نمایند (استاینر ۱۹۵۲؛ اسمیت ۱۹۶۷؛ هوروکس و همکاران، ۱۹۷۲ به نقل از یوسفی، ۱۳۷۴).

۱۱- بیلز (۱۹۵۹) در پژوهش خود دریافت که پیشرفت تحصیلی بر سطح عزت نفس مؤثر است (به نقل از فتحی، ۱۳۸۲).

۱۲- کوپر اسمیت (۱۹۵۹) در پژوهش خود به بررسی ارتباط بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پرداخت و به این نتیجه دست یافت که عزت نفس با پیشرفت تحصیلی ارتباط مثبت دارد (به نقل از مفتاح، ۱۳۸۱).

۱۳- وگوآن (۱۹۶۰) در تحقیق خود نشان داد که دانش آموزان موفق به ویژگی های اعتماد به نفس، خود باوری و برداشت از خود آراسته اند (به نقل از یوسفی، ۱۳۷۴).

۱۴- شاو (۱۹۶۱) در تحقیق خود به توصیف ویژگی های دانش آموزان موفق و ناموفق اشاره دارد. او در تحقیق خود نشان داد که دانش آموزان ناموفق از خودپنداره کمتری در مقایسه با دانش آموزان موفق برخوردارند و واجد رفتارهای نابالغانه هستند (به نقل از یوسفی، ۱۳۷۴).

۱۵- فئیک (۱۹۶۲) در تحقیق خود دریافت که دختران و پسران با درجه بالای موفقیت به طور محسوسی از خود پنداره بالاتری نسبت به دختران و پسران با درجه موفقیت پایین تر، برخوردارند (فالز، ۱۹۶۷ به نقل از یوسفی، ۱۳۷۴).

۱۶- کومبز (۱۹۶۳) دریافت، دانش آموزان ناموفق با نوعی احساس کمبود و کاستی درباره خود و دیگران مواجه هستند (به نقل از یوسفی، ۱۳۷۴).

۱۷- مطالعات نشان میدهد افرادی که دچار افت تحصیلی می شوند عموماً دارای کمبود اعتماد به نفس و بلند همتی هستند (کلدبرگ، ۱۹۶۰) خود را قبول ندارند (شاو و آلويس، ۱۹۶۳) و احساس فقدان شایستگی فردی می کنند (مور و اشمیتز، ۱۹۶۴ به نقل از فتحی، ۱۳۸۲).

## روش نمونه گیری

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش کلیه‌ی دانش‌آموزان متوسطه شهر زهک بودند که با توجه به میزان برآورد حجم آماری و روش پژوهش که توصیفی از نوع همبستگی بود، از میان آنان، ۷۰ نفر به شکل نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای گزینش شدند.

## تعیین حجم نمونه در این پژوهش

حال برای تعیین حجم نمونه در این پژوهش سطح اطمینان را برابر ۰,۹۵ در نظر می‌گیریم (به عبارت دیگر ۵ درصد خطا را تحمل می‌کنیم). ضمناً مقدار اشتباه مجاز در برآورد نسبت یک ویژگی خاص را (مثلاً درصد (نسبت) آشنایی مدیران با وظایف خویش در رسیدن به اهداف) را برابر ۰,۰۵ در نظر می‌گیریم. ضمناً حجم جامعه کل نیز برابر با ۶۰ نفر می‌باشد.

در این صورت :

$$n = \frac{98(1.96)^2(0.25)}{98(0.05)^2 + (1.96)^2(0.25)} = 70$$

بنابراین حجم بهینه نمونه مساوی با ۷۰ نفر خواهد بود.

## روش‌های آماری:

داده‌ها از طریق نرم افزار (SPSS ۲۶) تجزیه و تحلیل شد. از شاخص‌های آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و شاخص‌های آمار استنباطی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، استفاده گردید.

## معرفی ابزار

## ۱- پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷)

عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) یک مقیاس ۵۸ ماده‌ای خود-گزارشی، مداد کاغذی است که ۸ ماده آن دروغ سنج می‌باشد و ۵۰ ماده دیگر آن به ۴ خرده مقیاس عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی، و عزت نفس تحصیلی تقسیم شده است، این پرسشنامه در مطالعات مختلفی در این مورد اعتباریابی قرار گرفته است.

## شیوه نمره گذاری

شیوه نمره گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است به این معنا که ماده‌های شماره ۱۴، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۶، ۴۵، ۴۷، ۵۷، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸،

## پایایی و روایی پرسشنامه

برای تعیین پایایی، روشهای مختلفی وجود دارد. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردیده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه‌ها یا آزمودن‌هایی که ویژگیهای مختلف را اندازه‌گیری می‌کنند بکار می‌رود. در اینگونه ابزار، پاسخ هر سوال می‌تواند مقادیر عددی مختلف را اختیار کند. سرمد و همکاران (۱۳۸۷) معتقدند که «برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیرمجموعه سوالات پرسشنامه یا زیرآزمون و واریانس کل را محاسبه نمود. سپس با استفاده از فرمول مربوطه مقدار ضریب آلفا را بدست آورد» (ص ۱۶۹).

ضریب پایایی پرسشنامه‌های از طریق فرمول زیر به وسیله نرم‌افزار SPSS محاسبه شده است.

$$ra = \frac{J}{J-1} \left( 1 - \frac{\sum s_j^2}{s^2} \right)$$

$ra$  = ضریب آلفای کرونباخ

$J$  = تعداد سوالات آزمون

$s_j^2$  = واریانس سوالات آزمون

$s^2$  = واریانس کل آزمون

کوپر اسمیت و همکاران (۱۹۶۷) ضریب باز آزمایی ۸۸ درصد را بعد از ۵ هفته و ضریب باز آزمایی ۷۰ درصد را بعد از سه سال برای این مقیاس به دست آورده اند تحلیل عوامل نشان داده است که فرد، مقیاسها عامل های متفاوتی از عزت نفس را می‌سازند (به نقل از نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۱).

شکرکن و نیسی (۱۳۷۳)، در پژوهشی که بر روی دانش آموزان سال اول تا سوم دبیرستانهای نجف آباد انجام دادند، ضریب پایایی باز آزمایی این مقیاس را برای دانش آموزان دختر و پسر به ترتیب ۹۰ درصد و ۹۲ درصد گزارش کرده اند. علامه (۱۳۸۴) نیز با اجرای این مقیاس بر روی یک نمونه دانش آموز پایایی این مقیاس را با روش تنصیف ۸۳ درصد و با روش آلفای کرونباخ ۸۴ درصد بر آورد کرده است.

## برآورد روایی پرسشنامه‌ها

روایی به این مفهوم اشاره دارد که وسیله اندازه‌گیری چیزی را که ادعا می‌کند دقیقاً همان چیز را اندازه بگیرد یعنی متناسب با آن باشد و از مهمترین آن روایی صوری و محتوایی است و برای اینکه پرسشنامه‌ای حداقل دارای روایی محتوایی باشد باید سوالات آزمون با توجه به مبانی تئوریک دقیقاً مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد تا میزان ارتباط و تناسب آنها با موضوع روشن گردد. روایی صوری و محتوایی هر یک از پرسشنامه‌های پژوهش به تفکیک در زیر ارائه می‌شود:

علامه (۱۳۸۴) برای محاسبه اعتبار این پرسشنامه از روش همبسته کردن آن با نمره های مقیاس اضطراب اجتماعی استفاده نموده است و ضریب اعتبار ۰/۵۳ - را با (  $p < ۰/۰۰۱$  ) به دست آورده است.

<sup>۱</sup> Cronbach Alpha Coefficient

<sup>۲</sup> validity



تحقیقات متعدد ضریب اعتبار مقیاس عزت نفس کوپراسمیت را تایید کرده اند، در مطالعه شکرکن و نیسی (۱۳۷۳) ضریب اعتبار این مقیاس از طریق همبسته کردن نمره های آزمون با معدل آخر سال دانش آموزان محاسبه گردیده است و ضرایب بدست آمده برای پسران ۶۹ درصد و برای دختران ۷۱ درصد ( $p = 0/001$ ) گزارش شده است.

### تعاریف نظری

**عزت نفس:** عزت نفس قضاوت شایستگی شخصی است که در نگرش های فرد در رابطه با خود نمود یافته است، عزت نفس عبارت از ارزشیابی فرد درباره ی خود و یا قضاوت های درباره ی ارزش خود است. بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی خود ارتباط متقابل وجود دارد، به گونه ای که اگر میزان عزت نفس کاهش یابد احساس ضعف و ناتوانی در فرد بوجود آمده، با افزایش میزان عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیاء می شود (نصیری، ۱۳۸۹). عزت نفس ارزیابی خود در پرتو عقاید دیگران بوده و بر اساس فرایندهای عاطفی، به ویژه احساس مثبت و منفی درباره خود بنا شده است (وانگ و وانگ، ۲۰۱۶).

### تعاریف عملیاتی

در این پژوهش برای سنجش عزت نفس از مقیاس عزت نفس کوپراسمیت ۵۸ ماده ای استفاده شده است. (CSSE<sup>۳</sup>)  
۲- برای اندازه گیری پیشرفت تحصیلی از کارنامه دانش آموزان استفاده شد.

### روش کار

روش پژوهش در این تحقیق میدانی و به صورت پرسشنامه بسته می باشد بدین طریق که پس از تهیه سئوالات، پرسشنامه در اختیار دانش آموزان قرار می گیرد و پس از تکمیل پرسشنامه توسط دانش آموزان پاسخ های آنها استخراج و اطلاعات به دست آمده تنظیم می گردد. در این پژوهش از روش همبستگی استفاده می شود. در روش همبستگی رابطه میان متغیرها بر اساس هدف تحقیق تحلیل می شود. هدف تحقیق همبستگی عبارت است از الگوهای پیچیده رفتاری از طریق مطالعه همبستگی بین این الگوها و متغیرهایی که فرض می شود بین آنها رابطه وجود دارد. (دلاور، ۱۳۷۸)

### بحث و نتیجه گیری

فرضیه - عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول-همبستگی عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

پیشرفت تحصیلی			متغیر مستقل	<div>متغیر وابسته</div>
سطح معناداری	همبستگی	تعداد		
۰,۰۰۱	۰,۴۱	۷۰	عزت نفس	

برای آزمون وجود رابطه بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار  $r=0/41$  و سطح معنی داری  $0/001$ )، می توان اظهار داشت که بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

فرضیه - بین مولفه (عزت نفس اجتماعی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول-همبستگی بین مولفه (عزت نفس اجتماعی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

پیشرفت تحصیلی			متغیر وابسته
تعداد	همبستگی	سطح معناداری	متغیر مستقل
۷۰	۰٫۳۸	۰٫۰۰۱	بین مولفه (عزت نفس اجتماعی) عزت نفس

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه (عزت نفس اجتماعی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار  $r=0/38$  و سطح معنی داری  $0/001$ )، می توان اظهار داشت که بین مولفه (عزت نفس اجتماعی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد .

فرضیه - بین مولفه (عزت نفس خانوادگی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول همبستگی بین مولفه (عزت نفس خانوادگی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

پیشرفت تحصیلی			متغیر وابسته
تعداد	همبستگی	سطح معناداری	متغیر مستقل
۷۰	۰٫۴۶	۰٫۰۰۱	مولفه (عزت نفس خانوادگی) عزت نفس

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه (عزت نفس خانوادگی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار  $r=0/46$  و سطح معنی داری  $0/001$ )، می توان اظهار داشت که بین (عزت نفس خانوادگی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

فرضیه - بین مولفه (عزت نفس تحصیلی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول-همبستگی بین مولفه (عزت نفس تحصیلی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

پیشرفت			متغیر وابسته
تعداد	همبستگی	سطح	متغیر مستقل
			تحصیلی
			معناداری

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه (عزت نفس تحصیلی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار  $r=0/39$  و سطح معنی داری  $=0/001$ )، می توان اظهار داشت که بین (عزت نفس تحصیلی) عزت نفس و پیشرفت تحصیلی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

### اشتیاق تحصیلی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی

موفقیت و تأیید یاشکست وعدم تأیید در تعدادی از تکالیف یادگیری و درمندی نسبتاً طولانی به عزت نفس کلی درباره آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی می انجامد به همین نحو موفقیت و تأیید و شکست رابه خودش به عنوان یادگیرنده یا دانش آموز تعمیم دهد. سرانجام دانش آموز باید از متهم کردن معلمان یا آموزشگاه به سبب موفقیتش دست بردارد و خود را هدف اتهام قرار نهد و باید تأیید آموزشگاه و معلمان رابه خاطر موفقیتش به تأیید خود مبدل سازد. دانش آموزی که مرتباً در آموزشگاه موفقیت کسب می کند باید تأیید مدرسه و معلمان رابه خود تعمیم دهد و یک مفهوم کلی مثبت درباره خودش به عنوان یادگیرنده ایجاد کند. مطالعات انجام شده بیانگر رابطه بین عزت نفس تحصیلی و پیشرفت تحصیلی است. هر فرد فعالیت هایی را که با موفقیت انجام شده است و یامی تواند انجام دهد دوست دارد. تصور دانش آموز درباره موفقیت یاشکست در یک تکلیف یادگیری مبتنی بر تجربی است که وی در ارتباط با آن تکلیف یا تکلیف مشابه، از معلمان، والدین و همسالان با موفقیت انجام داده است، احتمالاً با تکلیفهای بعدی بانوعی عاطفه مثبت برخورد خواهد کرد و اگر اعتقاد داشته باشد که در تکالیف مشابه گذشته با شکست مواجه شده است، احتمالاً در تکالیف بعدی بانوعی عاطفه منفی روبرو خواهد شد. (حیدری-زینب، ۱۳۸۱)

عزت نفس در زمینه تحصیلی مبتنی بر مقدار ارزشی است که کودک یا نوجوان به عنوان یک دانش آموز برای خود قائل است، ارزیابی پیشرفت و توانایی تحصیلی آسان نیست اما به طور کلی می توان گفت که اگر یک کودک پیشرفت تحصیلی خوبی با توجه بر معیارهای مورد قبول جامعه داشته باشد، (که طبیعتاً این معیارها به توسط خانواده، مدرسه، معلمان و دوستان شکل گرفته اند) از عزت نفس تحصیلی برخوردارند. (همان منبع)

در حقیقت پیشرفت تحصیلی نیز مفهوم دیگری است که محققین در زمینه ارتباط آن با عزت نفس نتایج قابل توجهی را نشان داده است. ماسن معتقد است یکی از دلایل توجه زیادی که منجر به عزت نفس می شود، این تصور است که ممکن است ضعف بعضی از کودکان در مدرسه ناشی از کمی عزت نفس مثبت و نمرات بالادر مدرسه اشاره کرده اند. (همان منبع)

در خصوص عزت نفس و کمرویی و یا عدم توانایی ابراز وجود نیز، روانشناسان به شواهدی دست یافته اند. مارلود این باره معتقد است افراد دارای عزت نفس پایین گرایش دارند که متواضع و کمرو باشند. (همان منبع)

**عزت نفس و موفقیت تحصیلی :**

اسماعیل بیابانگرد در کتاب روش های افزایش عزت نفس ، به بررسی و رابطه بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی اشاره می کند و می گوید : یکی از مفاهیمی که به مفهوم نگرش به آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی بسیار نزدیک است مفهوم نگرش به خود عزت نفس تحصیلی در رابطه با یادگیری آموزشگاهی است . موفقیت و تایید و یا شکست و عدم تایید در تعدادی از تکالیف یادگیری در مدتی نسبتاً طولانی به عزت نفس کلی درباره ی آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی می انجامد . ( بیابانگرد - اسماعیل ، ۱۳۷۱ )

به همین نحو موفقیت و تایید و شکست و عدم تایید پس از چند سال تحصیل منجر به این خواهد شد که دانش آموز این موفقیت یا شکست را به خودش به عنوان یادگیرنده و یا دانش آموز تعمیم دهد سرانجام دانش آموز یا باید از متهم کردن آموزشگاه یا معلمان به سبب عدم موفقیت دست بردارد و خود را هدف اتهام قرار دهد . و یا باید تایید آموزشگاه و معلمان را به خاطر موفقیتش به تایید خود مبدل سازد . دانش آموزی که مرتباً در آموزشگاه موفقیت کسب می کند باید تایید مدرسه و معلمان را به خود تعمیم دهد و یک مفهوم کلی مثبت درباره ی خودش به عنوان یادگیرنده ایجاد کند . ( همان منبع )

**پیشنهادهایی برای برانگیختن و حفظ توجه و علاقه به یادگیری در دانش آموزان:**

\* معلمین گرامی به دانش آموزان خود نشان دهید که به آنها علاقه دارید و آنها به کلاس شما «تعلق» دارند. اسامی آنان را یاد بگیرید.

\* همکاری میان دانش آموزان را با استفاده از انواع شوراهای دانش آموزی (تحصیلی، بهداشتی) تشویق کنید

\* در صورت لزوم در شیوه کاری خود تغییر دهید و میان ساعات تدریس طولانی و سخت، فرصت استراحت کوتاهی مثلاً یک حرکت ورزشی ساده را فراهم کنید.

\* برای تشویق روح همکاری، جلساتی برای در میان گذاشتن مسائل تشکیل دهید.

\* ارزش یادگیری را به دانش آموزان گوشزد کنید و محدودیت ها و زیانهای عدم یادگیری را یادآور شوید. ( عادل سامعی - کارشناس علوم تربیتی [www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com](http://www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com))

**تأثیر مشوق ها در انگیزه:**

مشوق عاملی است که دستیابی به آن، انگیزه های افراد را رضامی نماید. برای دانش آموزان نمره خوب و رسیدن به پاسخ صحیح یک مسئله هر دو مشوق به حساب می آیند. در واقع مشوق ها همان تقویت کننده های مثبت بوده و عاملی هستند که افراد برای دستیابی به آن کوشش می نمایند.

تقویت کننده های مثبت به چهار دسته تقسیم می شوند:

۱- تقویت کننده نخستین: مانند آب و غذا که در حقیقت نیازهای فیزیولوژیکی موجود زنده را ارضا می کند.

۲- تقویت کننده شرطی: مانند پول ، نمره ، مقام ، شغل و ...

۳- تقویت کننده اجتماعی: مانند توجه، محبت، تأیید، لبخند زدن و نوازش کردن و ... هستند.

۴- تقوین کننده شخصی: که به آن انگیزش درونی نیز گفته می شود که در حقیقت رضایت خاطر حاصل از یادگیری و کسب دانش از آن موارد می باشد. این انگیزه ها نیازی به تقویت کننده های مشخص خارجی نداشته بلکه فعالیت یادگیری و نتایج حاصل از آن، خود اثر تقویتی دارند.

باتوجه به تقویت کننده های بالابه معلمین ووالدین توصیه می شودکه دردانش آموزان به تدریج اثر انگیزه های بیرونی را کم کرده ومشوق انگیزش درونی باشند تا بدین ترتیب دانش آموزان یادگیری رابه خاطر یادگیری وفراگرفتن آموخته های جدیدانجام دهند،نه به خاطرکسب مشوق های مادی وزودگذر. ( عادل سامعی-کارشناس علوم تربیتی-[www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com](http://www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com))

#### به معلمین ووالدین گرامی توصیه می شودکه به موارد زیر توجه کنند:

- \* معلمان ازارائه مطالب کسل کننده واستفاده ازروشهای یکنواخت تاحدامکان خودداری کرده وتنوع درشیوه تدریس رارعايت کنندوازمکلم وحده بودن پرهیزنمایند.
- \* میزان توجه ودقت شاگردان به معنی داربودن مطالب،تازگی،پیچیدگی وسادگی مطالب نسبت مستقیم دارد،بنابراین،این امرهمراه باتغییردررفتارمعلم حین درس توجه ودقت دانش آموزان رافزایش خواهدداد.
- \* استفاده ازتشویق های کلامی مانندعالی،مرحبا،احسنت پس ازعملکرددرست شاگردان سبب افزایش و تقویت یادگیری می گردد.
- \* والدین ومعلمین ازنمرات دانش آموزان تنها به عنوان وسیله ای برای دادن بازخوردوتوجه هرچه بیشتر آنان به نقاط ضعف وقوت خود ومیزان یادگیری ایشان استفاده کنند،نه بعنوان وسیله ای برای تنبیه.
- \* معلمان مطالب آموزشی بصورت متوالی ارساده به مشکل ارائه دهند تادرابتداشاگردان دریادگیری مطالب ساده موفقیت بدست آورند وانگیزه آنها درکسب یادگیری های بعدی افزایش یابد.
- \* معلمین ازیجادرقابت وهم چشمی دربین دانش آموزان،خودداری ورزند.
- \* معلمین بااستفاده ازمثالها واصطلاحات آشناوساده،زمینه افزایش سرعت یادگیری راییجادکنند.
- \* استفاده اذبخت های گروهی،بازیهای آموزشی،ایفای نقش مراجعه به کتابخانه وجمع آوری اطلاعات و آگاهی ازمیزان پیشرفت خود سبب افزایش علاقه وتوجه دردانش آموزان می گردد.
- درانتها یادآوری این نکته مهم به نظرمی رسد که ایجاد فضای آزادیادگیری بدون احساس ترس واضطراب ازمقدم موفقیت وشکست،تشویق دانش آموزان به اظهارعقایدواندیشه های خودودرنتیجه افزایش حس مسئولیت وقبول توانائیا وشایستگیهای خودازاموربسیارمهمدرفراگیری سریع تر ومناسب تراست. ( عادل سامعی-کارشناس علوم تربیتی-[www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com](http://www.khoy23-m-tarbiyati.blogfa.com))

#### منابع

- قرآن کریم،ترجمه مهدی الهی قمشه ای، انتشارات اسوه.
- ۲- علی بن ابیطالب(ع)-امام اول.(۱۳۷۹).نهج البلاغه،ترجمه حسین انصاریان،تهران:انتشارات پیام آزادی.
- ۳-آزمونهای روانی سینا
- ۴-آبنیکی فرد،زهرا.(۱۳۸۲).رابطه بین عزّت نفس وانگیزه پیشرفت وپیشرفت تحصیلی،دانش آموزان سال سوم دبیرستان شاهدتهران ومقایسه اثربخشی دوروش حل مسأله ومهارتهای ارتباطی درافزایش عزّت نفس آنها.پایان نامه کارشناسی ارشد،رشته روانشناسی عمومی،دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- ۵-اسلامی نسب،علی.(۱۳۷۳).روانشناسی اعتمادبه نفس،تهران،انتشارات مهرداد.

- ۶-افروز، غلامعلی. (۱۳۷۱). تقویت اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان، مجله پیوند. شماره ۱۳۸-۱۳۹.
- ۷-امینی، شهریار. (۱۳۸۲). بررسی نقش خودکارآمدی، خودتنظیمی و عزت نفس در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم دبیرستان رشته علوم تجربی، شهرستان شهرکرد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- ۸-دی انجلیس، باربارا (۱۳۸۳). اعتماد به نفس، مترجم هادی ابراهیمی، تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
- ۹-براندن، ناتانیل. (۱۳۷۹). روانشناسی عزت نفس، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر نخستین.
- ۱۰-بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۱). بررسی رابطه منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دبیرستان، پایان نامه کارشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- ۱۱-بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۴). روشهای عزت نفس در کودکان و نوجوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان تهران.
- ۱۲-بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۶). روانشناسی نوجوانان، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ۱۳-بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۶). روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان تهران، چاپ چهارم.
- ۱۴-بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۸). روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان تهران.
- ۱۵-پارسا، محمد. (۱۳۷۴). روانشناسی رشد کودک، تهران: انتشارات پیوند.
- ۱۶-پلتنی، رزت، دابز، باربارا. (۱۳۷۹). احترام و اتکابه نفس، ترجمه فریده مهدوی دامغانی، مؤسسه نشر تیر.
- ۱۷-ترخان، مرتضی. (۱۳۷۳). رابطه بین موضوع نظارت و عزت نفس دانش آموزان تیزهوش و پیشرفت تحصیلی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۱۸-حدادرنجبر، سمیه. (۱۳۸۳). مطالعه رابطه مثلثی بین وضعیت اقتصادی، اجتماعی، خانواده ونحوه تماشای تلویزیون و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر پایه پنجم ابتدایی شهرستان رفسنجان، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی تربیتی.
- ۱۹-حیدری، زینب. (۱۳۸۱). بررسی ارزشیابی تحصیلی و عزت نفس، پایان نامه کارشناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۲۰-خندابی، لیلا. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان، پایان نامه کارشناسی، رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نورورامین.
- ۲۱-دلاور، علی. (۱۳۸۳). روشهای تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- ۲۲-زارعی، محمد قاسم. (۱۳۸۰). بررسی رابطه عزت نفس و اخلاق در بین دانش آموزان مقطع متوسطه مدارس استعداد های درخشان وعادی شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- ۲۳-زارعی، علیرضا. (۱۳۸۰). بررسی رابطه بین سبکهای اسنادی وانگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- ۲۴-زنده طلب، حمید. (۱۳۷۷). بررسی تأثیر برنامه مشارکت والدین بر میزان عزت نفس نوجوانان دبیرستانهای پسر شهر مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۲۵-ستوده، هدایت الله. (۱۳۷۸). روانشناسی اجتماعی. تهران: انتشارات آوای نور.

- ۲۶- سیف، علی اکبر. (۱۳۷۲) روانشناسی پرورشی، تهران: انتشارات آگاه.
- ۲۷- شاملو، سعید. (۱۳۶۸). بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد، چاپ اول.
- ۲۸- شاکری، سعید. (۱۳۸۴). بررسی ارتباط بین عزت نفس در بین ورزشکاران دوپینگ و غیردوپینگ شهر تهران، پایان نامه کارشناسی، دانشگاه پیام نورورامین.
- ۲۹- شرفی، محمدرضا. (۱۳۷۲). با فرزندان خود چگونه رفتار کنیم، چاپ پنجم، انتشارات جهاد دانشگاهی، دانشگاه تهران.
- ۳۰- شرفی، محمدرضا. (۱۳۷۹). جوان و نیروی چهارم زندگی، انتشارات سروش.
- ۳۱- شمیرانی، مجتبی. (۱۳۷۹). بررسی رابطه بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه منطقه ۱۲ تهران، پایان نامه کارشناسی، رشته مشاوره، آموزش عالی شهدای مکه.
- ۳۲- عبداللهی، اعظم. (۱۳۸۴). رابطه پیشرفت تحصیلی با عزت نفس دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان رشته تجربی مدارس دولتی منطقه ۱۵ تهران، پایان نامه کارشناسی، رشته علوم تربیتی، دانشگاه پیام نورورامین.
- ۳۳- علیپور نظام آبادی فراهانی، بیژن. (۱۳۷۵). معجزه عزت نفس، تهران: انتشارات دکلمه گران.
- ۳۴- فیلد، لیندا. (۱۳۷۸). عزت نفس برای زنان، ترجمه مهدی گنجی، مؤسسه نشر و ویرایش.
- ۳۵- قاسم زاده، عزیز رضا. (۱۳۸۶). بررسی روابط عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
۳۶. شکر کن، حسن و نیسی، عبد الکاظم. (۱۳۷۳). تأثیر عزت نفس بر عملکرد دانش آموزان پسر و دختر دبیرستانی. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره سوم، سال اول، شماره اول، ۲۷-۱۱.
۳۷. سرمد، ز.؛ بازگان، ع. و حجازی، ا. (۱۳۸۷) روش های تحقیق در علوم رفتاری، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات آگاه.