

چگونه توانستیم عزت نفس دانش آموزم را بهبود بخشیم؟

نازنین غفاری پور برزی^۱

۱. آموزگار مدرسه غیرانتفاعی سما، واحد دانشگاه آزاد اسلامی، نطنز، ایران. (نویسنده مسئول).

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره پنجم، شماره چهاردهم، بهار ۱۴۰۴، صفحات ۱۷-۸

چکیده

موضوع عزت نفس دانش آموزان همواره مورد توجه پژوهش‌های متعددی قرار گرفته است. علاوه بر این، بررسی موضوع پرورش مناعت طبع در مدارس و تأثیرات متقابل آن‌ها نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. پژوهشگران حوزه علوم تربیتی پیوسته یافته‌ها و تحقیقات علمی خود را در این زمینه با جامعه علمی به اشتراک گذاشته‌اند. در اقدام پژوهی حاضر، تلاش شده تا این مسائل با دقت بیشتری مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد. در این اقدام پژوهی نیز بنده با توجه به شرایط و وضع موجود به مسئله مورد بحث پرداخته و سعی نمودم به وسیله راهکارهای خلاقانه و دانش آموز محور پژوهش عملی خود را پیش ببرم. یافته‌های اقدام پژوهی نشان می‌دهد که فاکتورهای مورد بحث ارتباط عمیق و غیرقابل اجتنابی با هم دارند و رابطه معناداری بین داده‌های پژوهش وجود دارد. هدف پژوهش حاضر افزایش عزت نفس دانش آموز، مشاهده معلم و کادر مدرسه و همچنین جلساتی با حضور کادر آموزشی. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت کار گرفته شده است: پرسشنامه والدین، مشاهده معلم و کادر مدرسه و همچنین جلساتی با حضور کادر آموزشی. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت نظرات پژوهشگران رشته علوم تربیتی پیرامون مقوله‌های ارائه شده در این رابطه کاملاً صحیح و مبتنی بر واقعیت است. از این رو پیشنهاد می‌شود مباحث عزت نفس در دانش آموزان و پرورش مناعت طبع در مدرسه در مراکز آموزش عالی و تحصیلات تکمیلی مطرح گردد و نتایج تحقیقات به صورت پروپوزال‌های نظری ارائه گردد.

واژه‌های کلیدی: دانش آموزان، مدرسه، عزت نفس، مناعت طبع

مقدمه

یکی از مسائل حیاتی در بهداشت روانی، عزت نفس یا همان خود بزرگواری است. همچنین، لازم به ذکر است که تعلیم و تربیت در همه ادیان و در تمام دوره‌های تاریخی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است. تعلیم و تربیت صحیح می‌تواند تضمین‌کننده پیشرفت یک کشور باشد؛ درحالی‌که نبود تربیت مناسب می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری به کشور وارد کند. در این زمینه تربیت اسلامی را می‌توان به‌عنوان بهترین سرمشاق تربیت دانست. به این امر محققین و دانشمندان کشورهای اسلامی و حتی غیر اسلامی اذعان دارند؛ چراکه اعتقاد دارند که اسلام به تمام جنبه‌های تربیت نظر دارد. اسلام بهترین زمان برای تربیت را، دوران کودکی می‌داند؛ چراکه می‌پندارد کودک در این سنین مانند زمین خالی از گیاه است که هر بذری در آن افشاندن شود، می‌پذیرد و در خود می‌پروراند. برای تربیت نمی‌توان حد و حدودی در نظر گرفت؛ یعنی تربیت باید تا پایان عمر آدمی ادامه یابد و در محدوده‌ای از زمان نباید متوقف شود. استاد فرزانه شهید باهنر در این باره فرموده‌اند: (مدرسه تعطیل می‌شود؛ اما تربیت تعطیل نمی‌شود) از مهم‌ترین مسائلی که در تربیت به آن توجه بسیار باید شود، تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس است؛ زیرا شکست و ناتوانی انسان فقط یک دلیل دارد آن هم ایمان نداشتن به واقعیت خود است. داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس سالم یک نیاز اساسی انسان است و چیزی است که ما پیوسته برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم.

به‌جرت می‌توان گفت که پرداختن به موضوع عزت نفس در دانش‌آموزان یکی از اساسی‌ترین مسائلی است که می‌توان در علوم تربیتی به آن پرداخت و همچنین در این رابطه موضوع مهمی که جای بحث دارد موضوع پرورش مناعت طبع در مدرسه است. پرداختن به این موضوع می‌تواند راهبردهای آموزشی غیرقابل وصفی را در اختیار پژوهشگران قرار دهد.

یکی از مهم‌ترین مسائل پیرامون عزت نفس در دانش‌آموزان موضوع پرورش مناعت طبع در مدرسه است که می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای را در رابطه با نتایج پژوهش‌های پژوهشگران علوم تربیتی ایفا نماید. پژوهشگران علوم تربیتی بر این باورند که در رابطه با عزت نفس در دانش‌آموزان می‌توان پژوهش‌های علمی و مسائل پرمغز و پر محتوایی را ارائه نمود که یکی از مهم‌ترین این وجوه قابل پژوهش علوم تربیتی است. همان‌گونه که واقفیم در رشته علوم تربیتی فاکتورها و محورهای پژوهشی بی‌شماری وجود دارد که پرداختن به هر کدام از آن موارد می‌تواند یک سری از مشکلات اساسی را از نظام آموزشی و پرورشی کشور ما برطرف نموده و مرتفع سازد. چراکه متأسفانه در کشور ما از کمبود منابع مطالعاتی رنج می‌بریم و خصوصاً در علوم تربیتی هنوز خیلی مانده است که به نقطه قابل اعتماد و امیدوارکننده‌ای برسیم؛ بنابراین نیاز است که در این رابطه در رشته علوم تربیتی تحقیقات و پژوهش‌های قابل قبولی صورت گیرد.

آمارها نشان می‌دهد موضوع عزت نفس در دانش‌آموزان یکی از اساسی‌ترین موضوعاتی است که جای بحث دارد و نقش تعیین‌کننده‌ای در نظرات اندیشمندان و پژوهشگران رشته علوم تربیتی دارد. آنچه حائز اهمیت است پرداختن به موضوع عزت نفس در دانش‌آموزان و همچنین موضوعاتی چون پرورش مناعت طبع در مدرسه می‌تواند افق‌های تازه‌ای را در عرضه علوم تربیتی در پیشروی اندیشمندان باز کند؛ بنابراین نیاز است که به موضوع عزت نفس در دانش‌آموزان و پرورش مناعت طبع در مدرسه به‌صورت گسترده‌تری پرداخته شود و این موضوع به مسائل پیشرو و چشم‌اندازهای پژوهشی آتی بسط داده شود. اقدام پژوهی در زمره روش‌های تحقیق توصیفی است. هدف این دسته از پژوهش‌های آموزشی، توصیف شرایط یا پدیده‌های مربوط به نظام آموزشی است. با استفاده از اقدام پژوهی می‌توان موقعیت‌های مربوط به اقدام‌ها و عملیات آموزشی را مشخص کرد و در بهبود آن کوشید.

توصیف وضعیت موجود

در سال تحصیلی اخیر، پس از گذشت چند روز از نیمسال اول، متوجه مشکلی در یکی از دانش‌آموزان شدم. من نازنین غفاری پور برزی، در سومین سال خدمتم در شهر نطنز، در مدرسه غیردولتی نور به‌عنوان آموزگار کلاس ششم فعالیت می‌کنم. دانش‌آموزان این مدرسه عمدتاً در سطح متوسط به بالا هستند.

در کلاس ۵ دانش‌آموز دارم و تعداد کل دانش‌آموزان مدرسه ۸۲ نفر است. به علت اینکه دانش‌آموزان مدرسه از نظر استعداد تحصیلی در سطح خوبی قرار دارند، مشکلات زیادی در میان آن‌ها مشاهده نمی‌شود. دانش‌آموزان کلاس از نظر گفتار و ظاهر مشکلی ندارند و حتی از نظر ذهنی نیز نسبت به بقیه بچه‌ها بهتر هستند؛ اما تنها مشکل من با یکی از دانش‌آموزان به نام امیرعلی است که تا حدی مشکل گفتاری دارد. او در خانواده‌ای با سطح تحصیلات پایین زندگی می‌کند و این زمینه‌ای برای افت تحصیلی او ایجاد کرده است.

امیرعلی با سایر بچه‌ها بازی نمی‌کند و در کلاس ساکت و کم‌حرف است؛ اگر با او بلند صحبت کنم و از او جواب بخواهم، با صدای لرزان پاسخ می‌دهد. وقتی از دانش‌آموزان می‌خواهم تکالیف فردا را در دفترچه یادداشت کنند، او بسیار کند عمل می‌کند و چندین بار می‌پرسد: "درست

نوشتیم؟ فقط همین هاست؟" اگر چیزی برای روز بعد از او بخواهم، از همان ساعت اول می‌گویم "من آن چیزی که خواسته بودید را آوردم" و آن قدر تکرار می‌کند که کلافه می‌شوم. عدم توانایی امیرعلی در انجام کارها در کلاس مشهود است و حتی حوصله دیگر دانش‌آموزان را سر می‌برد. او نمی‌تواند یک میوه را پوست بکند یا یک شکلات را به راحتی باز کند. در تلاش هستم با استفاده از راهکارهای روانشناسی مشکل امیرعلی را حل کنم و به او کمک کنم تا بتواند به راحتی و بدون کمک دیگران کارهای خود را درست انجام دهد.

سؤالات اساسی:

- ۱- چرا امیرعلی به تنهایی از انجام کارهایش بر نمی‌آید؟
 - ۲- چرا امیرعلی دوست ندارد در بازی‌های گروهی شرکت کند؟
 - ۳- چرا دانش‌آموزان دیگر دوست ندارند با او بازی کنند؟
 - ۴- چرا امیرعلی از انجام کارهای شخصی‌اش بر نمی‌آید؟
- سؤالات زیر می‌تواند به دقیق‌تر شدن موضوع و مشخص شدن مسئله کمک کند:

- ۱- آیا این موضوع مسئله و دغدغه من/ما در مدرسه و کلاس ما است؟
 - ۲- آیا می‌توان این موضوع را در مدت کوتاهی، حداکثر سه یا چهار ماه، بررسی کرد و نتیجه علمی آن را مشاهده کرد؟
 - ۳- آیا این موضوع می‌تواند تغییری در کلاس درس و مدرسه ایجاد کند؟ یا صرفاً یک امر ذهنی و مجرد است؟
 - ۴- آیا می‌توان در مورد آن اطلاعات لازم و کافی به دست آورد؟ آیا چنین تحقیقی امکان‌پذیر است؟
- با پاسخ به سؤالات فوق، اقدام پژوهی خود را در این راستا آغاز نمودم.

گردآوری شواهد یک

با گذشت چند روزی از سال تحصیلی و با مشاهده وضعیت شواهد موجود و همچنین با توجه به تجربیاتی که کسب کرده بودم متوجه شدم که باید دلایل این مشکل را با کمک خود دانش‌آموز و اولیا و همکاران محترم پیدا کنم و تا حد توان این مسئله را حل کنم. چراکه در نظام آموزشی و پرورشی می‌بایست بدون هیچ کم‌وکاستی وظایف را انجام دهیم و هر روز جدی‌تر و سختگیرتر از قبل باشیم.

جمع‌آوری اطلاعات برای ارائه راه‌حل‌ها

این جانب پس از تعیین مسئله تحقیق یعنی اینکه چگونه می‌توانم عزت‌نفس امیرعلی را بهبود بخشیم؟ بمنظورشناسایی علل و عوامل ایجادکننده این مشکل در دانش‌آموز از راه‌های زیر به جمع‌آوری مدارک و شواهد متقن و محکم در این زمینه پرداختم:

- ۱- پرسشنامه‌ای که در اختیار والدین دانش‌آموز قرار داده شد به‌منظور عملکرد امیرعلی در منزل
- ۲- جلسه‌ای که با حضور معلمان و مدیر و معاونین مدرسه برگزار شد در مورد کمبود عزت‌نفس امیرعلی و عوامل زمینه‌ساز آن

۱- مصاحبه:

ابتدا در مورد اهمیت عزت‌نفس در دانش‌آموزان و پرورش مناعت طبع در مدرسه سؤالاتی از دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها پرسیده شد و آن‌ها پاسخ‌های گوناگونی ارائه دادند که این پاسخ‌ها را به طور خلاصه یادداشت کردم. و با اساتید و مشاورین و همکاران محترم مصاحبه کرده و اطلاعاتی در این زمینه به دست آوردم.

۲- برگزاری جلسه همکاران

جلسه‌ای با همکاران برگزار کردیم و در مورد مسئله عزت‌نفس در دانش‌آموزان با همکاران بحث و گفتگو کردیم و نتایج آن‌ها را نیز به صورت یادداشت‌برداری تدوین نمودم.

۳- طرح پرسش

با توجه به پاسخ‌هایی که دانش‌آموزان و اولیاء در پاسخ به سؤالات در رابطه با عزت‌نفس در دانش‌آموزان داده بودند لازم دانستم که اطلاعاتی را در این زمینه از اولیا به دست آوردم.

۴- مطالعه

مطالعه کتاب‌ها، مجلات و تحقیقاتی که در این زمینه کار شده بود، که عنوان بعضی از آن‌ها در منابع و مأخذ ذکر شده است نیز، راه‌حل‌هایی یافت شد.

۵- مشاهده

یکسری از اطلاعات را با مشاهده مکرری که در جلسات و...داشتم به دست آوردم و از این طریق صحت نظرهای ایشان در رابطه با پاسخ سؤالات تأیید گردید. پس از بررسی اطلاعاتی که از طریق مصاحبه و طرح پرسش و مطالعه و مشاهده و نظریه‌های همکاران سایر مدارس و مشاوران امر به دست آمد اطلاعات حاصل از این فرایند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مواردی که باید در این زمینه تغییر و اصلاح یابد معین شد.

پیشینه تحقیق

آنچه حائز اهمیت است این است که عزت نفس در دانش آموزان و موضوعات مربوط به آن تأثیر قابل ملاحظه‌ای در مسائل پژوهشی در رشته علوم تربیتی دارد. مسائلی که در این رابطه مورد بحث است شامل موارد زیادی می‌باشد که هر یک رابطه مستقیم و معناداری با قضیه مذکور دارند. در این میان می‌توان به مقوله پرورش مناعت طبع در مدرسه اشاره نمود. در واقع مقوله پرورش مناعت طبع در مدرسه از دیدگاه پژوهشگران موضوع ای غیرقابل اجتناب پیرامون عزت نفس در دانش آموزان می‌باشد. باید گفت موضوع پرورش مناعت طبع در مدرسه این موضوع را ثابت می‌کند که می‌توان در رشته علوم تربیتی افق‌های تازه‌ای را بر روی محققین باز کرد.

اگرچه عمده تحقیقات انجام یافته مرتبط، به چگونگی رابطه در این مقوله پرداخته‌اند، اما مطالعات محدودی به بررسی متغیرهای همبسته با آن اختصاص یافته‌اند که اساس ارائه‌ی یک رویکرد پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر است، به‌ویژه آنکه شکل پژوهشگری در رابطه با عزت نفس در دانش آموزان و ماهیت آن در سال‌های اخیر تغییر یافته است. اکثر محققان توافق دارند که مبحث عزت نفس در دانش آموزان و رابطه آن با پرورش مناعت طبع در مدرسه از مهم‌ترین مسائل مورد انتظار در جامعه پژوهشی است.

یکی از بهترین روش‌های پژوهش پیرامون عزت نفس در دانش آموزان، استفاده از نظرات پژوهشگران موفق است. با توجه به اینکه مسائل مربوط به عزت نفس در دانش آموزان ابعاد و جنبه‌های مختلفی را در برمی‌گیرد، لذا ارائه‌ی اطلاعات جامع از فاکتورهای تحقیقاتی مربوط به آن دشوار است. تاکنون در جامعه ما درباره موضوع عزت نفس در دانش آموزان در مؤسسات آموزش عالی و تأثیر آن بر پرورش مناعت طبع در مدرسه و عملکرد آن‌ها بررسی چندانی صورت نگرفته است فقدان ابزار مناسب برای ارزیابی پژوهش‌های صورت گرفته و استفاده از آن در فعالیت‌های آموزشی، کنفرانس‌ها و فراخوان‌های علمی و آموزشی به شدت به چشم می‌خورد.

بسیاری از تحقیقاتی که در مؤسسات آموزش عالی صورت گرفته است بیشتر در مورد پرورش مناعت طبع در مدرسه و به صورت تئوری متمرکز است. اگر هر یک از راهبردهای اجرائی شده به طور کامل انجام نشود، شاید دیگر زمان آن رسیده باشد که به دنبال شناخت راهکارها و همچنین احتمالات جدیدتری برای مشخص کردن مسائل پژوهشی مربوط باشیم. با وجود اینکه مطالعات کمی و کیفی متعددی در مورد عزت نفس در دانش آموزان وجود دارد اما بیشتر پژوهش‌ها در این زمینه کمی بوده است و در آن‌ها به موضوعات فرآیند پرورش مناعت طبع در مدرسه که به‌عنوان یک فاکتور اصلی در عزت نفس در دانش آموزان مطرح می‌باشد توجه نشده است. با توجه به اثرات پژوهش علمی پیرامون مسائل عزت نفس در دانش آموزان و پرورش مناعت طبع در مدرسه لازم و ضروری بود تا در جهت روشن شدن چگونگی بررسی این موضوع پژوهش‌هایی انجام شود. با توجه به عدم پژوهش‌های کافی در زمینه عزت نفس در دانش آموزان و نیز جدید بودن اجرای این پژوهش در جامعه مورد مطالعه، پژوهش حاضر با هدف مذکور اجرا گردید.

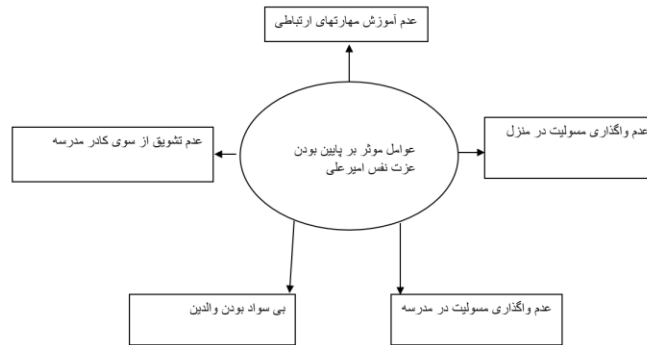
تجزیه و تحلیل داده‌ها

با بررسی پرسشنامه‌ای که در اختیار مادر امیرعلی قرار داده شده بود در مجموع می‌توان گفت: امیرعلی خارج از محیط مدرسه هیچ هم بازی ندارد و در خانه مادر امیرعلی تمام کارهای او را انجام می‌دهد و هیچ مسئولیتی به او داده نمی‌شود ولی در مورد انجام تکالیف مدرسه حساس است انجام می‌دهد اما نه با علاقه در جلسه‌ای که با همکاران و مدیر و معاونان داشتیم مدیر گفتند: امسال سال دومی است که امیرعلی به این مدرسه آمده و قبلاً در اصفهان تحصیل می‌کرده

و در ادامه گفتند: پدر امیرعلی ۶۰ ساله است و با زنی جوان ازدواج کرده که حاصل آن ازدواج، امیرعلی است معاون مدرسه هم گفتند: امیرعلی در زنگ‌های تفریح بیشتر تنها است و یا اینکه از بچه‌ها با اصرار می‌خواهد که با او بازی کنند ولی چون بچه‌ها به بازی با او علاقه ندارند جواب او را نمی‌دهند و او تنها خود را سرگرم می‌کند

معلم سال قبل او هم گفته‌های بنده را در مورد امیرعلی تأیید کرد که او نمی‌تواند کارهای کلاسی خود را به تنهای انجام دهد همچنین با کارها و حرف‌های تکراریش باعث بی حوصلگی سایر دانش‌آموزان می‌شود. در پایان جلسه تمام همکاران بر وابسته بودن امیرعلی و عزت‌نفس پایین او توافق داشتند و عوامل مؤثر در پایین بودن عزت‌نفس او را به صورت نمودار ذکر شده در خلاصه یافته‌ها بیان کردند

خلاصه یافته‌های اولیه



نظریات مختلف در مورد عزت‌نفس

نظریه جیمز

جیمز بیان می‌کند که عزت‌نفس از رابطه بین موقعیت‌های فرد و آرزوهایش ناشی می‌شود. اگر فرد به اهداف خود نزدیک شود، عزت‌نفس بالایی خواهد داشت و اگر فاصله زیادی بین آرزوها و موقعیت‌ها وجود داشته باشد، عزت‌نفس پایین خواهد بود.

نظریه مید

مید معتقد است که عزت‌نفس از تعاملات اجتماعی و واکنش‌های افراد مهم زندگی فرد ناشی می‌شود. فرد نگرش‌ها و اعمال دیگران را درونی می‌کند و بر اساس آن‌ها خودش را ارزش‌گذاری می‌کند؛ بنابراین، عزت‌نفس تا حد زیادی از ارزیابی‌های منعکس‌شده دیگران نشأت می‌گیرد.

نظریه کولی

کولی می‌گوید که خودآگاهی فرد بازتاب افکار دیگران است. فرد از طریق پاسخ‌ها و واکنش‌های دیگران به خودش پی می‌برد و این واکنش‌ها باعث شکل‌گیری عزت‌نفس او می‌شود. اگر افراد حس کنند که دیگران به آن‌ها پاسخ منفی می‌دهند، این امر به شدت بر مفهوم خود آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

نظریه سالیوان

سالیوان معتقد است که ارزش خود فرد با احساس توان او برای اجتناب از ناامنی بین‌فردی افزایش می‌یابد. افراد به طور مداوم در مقابل از دست دادن عزت‌نفس از خود دفاع می‌کنند، زیرا این فقدان اضطراب ایجاد می‌کند. تجربه‌های اولیه خانوادگی نقش مهمی در شکل‌گیری این توانایی دارند.

نظریه روزنبرگ

روزنبرگ فرایند قضاوت فرد درباره ارزش خود را طی سه‌گام تحلیل می‌کند: انتخاب ابعاد ارزیابی، ارزیابی خود در این ابعاد، و تفسیر این ارزیابی بر اساس ارزش خود. او مطالعات گسترده‌ای درباره پیشایندهای عزت‌نفس انجام داده است.

نظریه هورنای

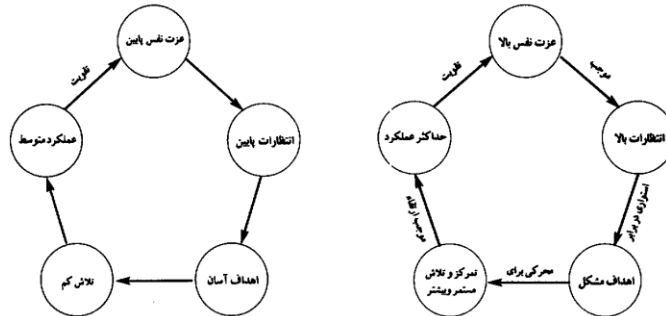
هورنای بر نقش تصویر آرمانی در تقویت عزت‌نفس تأکید می‌کند. افراد برای مقابله با اضطراب، تصویر آرمانی از خود می‌سازند که باعث تقویت عزت‌نفس می‌شود؛ اما اگر این تصویر غیرواقع‌بینانه باشد، منجر به نارضایتی خواهد شد.

مبانی و اصول

عوامل مؤثر بر عزت نفس

عزت نفس یک فرد تحت تأثیر عوامل مختلفی دچار تغییر می‌گردد، برخی عوامل باعث افزایش و برخی منجر به کاهش عزت نفس می‌گردد. در اینجا به برخی از این عوامل مؤثر اشاره می‌گردد.

۱. عزت نفس با پیشرفت در ارتباط است، محققان بسیاری دریافته‌اند که بین عزت نفس مثبت و نمره‌های بالاتر در مدارس رابطه وجود دارد. ارتباط عزت نفس با پیشرفت تحصیلی به صورت تعاملی و تقابلی است، یعنی عزت نفس می‌تواند هم علت و هم معلول باشد



۲. بین عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی رابطه وجود دارد. افرادی که عزت نفس بالا دارند از مهارت‌های اجتماعی بهتری برخوردارند، افراد با عزت نفس بالا در موقعیت‌های اجتماعی، بهتر از افراد دارای عزت نفس پایین عمل می‌کنند. مطالعات انجام گرفته نشان می‌دهد که تجارب موفقیت‌آمیز واقعی باعث افزایش اعتماد به نفس می‌گردد، مثل یادگیری ورزش شنا برای کودک یا نوجوان، ارزیابی مثبت از طرف یک دوست، شرکت در یک فوق برنامه و تجارب مطلوب در محیط آموزشی، موجب عزت نفس بالاتر می‌گردد.

۳. بین عزت نفس و بسیاری از ناهنجاری‌های روانی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. مطالعات انجام شده در این ارتباط نشان می‌دهد که افراد دارای عزت نفس پایین چون شکایات جسمانی، افسردگی، اضطراب، کاهش سلامت عمومی بدن، بی‌تفاوتی و احساس تنهایی و عدم رضایت تحصیلی و شغلی را از خود نشان می‌دهند.

۴. بین عزت نفس پایین و عدم توانایی فرد ارتباط وجود دارد. کودکان و نوجوانان دارای عزت نفس پایین شکست در امتحان را بر مبنای عدم توانایی خود قلمداد می‌کنند تا بر اساس عدم تلاش. معمولاً این احساس منفی همراه با عزت نفس پایین در طول زمان حفظ می‌گردد. به‌طور کلی عزت نفس با بسیاری از متغیرهای شخصیتی و عوامل محیطی رابطه دارد و هرچه خصوصیات مثبت فرد بیشتر باشد و بازخورد محیطی بهتری دریافت کند، عزت نفس بهتری خواهد داشت (فتحی، حیدر، ۱۳۸۷).

افزایش عزت نفس دانش آموزان توسط معلمان مدرسه

برای بهبود عزت نفس دانش آموزان باید کار را از کارکنان مدرسه آغاز کنیم. کودکان قبل از هر چیز، از طریق الگو گیری و تقلید، عزت نفس پیدا می‌کنند اگر خود معلمان عزت نفس کمی داشته باشند، احتمال دارد آن را به شاگردان خود منتقل کنند. در عین حال، آموزگاران هر روز می‌توانند کارهایی انجام دهند که عزت نفس دانش آموزان افزایش یابد و در پی آن چشم‌انداز موفقیت آنان گسترش یابد. بدین منظور، الگویی را معرفی می‌کنیم که با استفاده از آن، دانش آموزان را به سویی می‌رانیم که در زندگی خود برنده و موفق باشند.

- این نگرش را ایجاد کنید که هر شخص مسئول نتایج و عواقب کار خود است.
- بر نقاط مثبت تأکید کنید.
- پیامزید که گفتارهای خود را کنترل کنید.
- در کلاس گروه‌های حمایت درست کنید.
- نقاط قوت و منابع خود را شناسایی کنید.
- اهداف و آرمان‌های خود را مشخص کنید.
- به بازخوردها پاسخ بدهید و استقامت داشته باشید.

آموزگاران با استفاده از این چند اقدام عملی، شاهد افزایش عزت نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان خواهند بود و لذت ناشی از این جور تجربه خواهند کرد (کانفیلد، جک، ۱۳۹۹).

راهکارهایی جهت افزایش عزت نفس

۱- همواره سعی کنیم در برخورد با کودکان و نوجوانان توانایی‌های آن‌ها را در نظر بگیریم نه ناتوانایی‌های آنان را. والدین و مربیان و معلمین عزیز باید به این امر مهم توجه داشته باشند به این شکل که در صورت مشاهده هرگونه توانایی در کودکان و نوجوانان آن توانایی را برای ایشان مشخص و بجای خود باعث اعتماد به نفس در آنان شویم.

۲- برای کودکان و نوجوانان تجارب خوشایندی از فعالیت‌های آزاد و مستقل فراهم کنیم. ما، چه والدین، چه مربیان و معلمین عزیز باید با ارائه فعالیت‌های مستقل به آنان کاری کنیم که آن‌ها حس مسئولیت پذیری و مراقبت از خویش را بیابند و بیاموزند. ایجاد انگیزه‌های لازم می‌تواند نقش مهمی را در افزایش این حس داشته باشد. می‌توانیم با تشویق‌های بجای خود عاملی برای این امر مهم باشیم

۳- تجارب موفقیت آمیز آنان را افزایش دهیم.

یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین عواملی که باعث ایجاد تقویت عزت نفس در کودکان و نوجوانان می‌شود و ما هم باید به آن توجه زیادی کنیم این است که کاری کنیم آن‌ها در انجام فعالیت‌های مختلف، موفقیت‌های فراوانی کسب کنند.

۴- قدرت تحمل کودکان و نوجوانان را برای مواجه شدن در مقابل ناکامی‌های احتمالی افزایش دهیم.

والدین و مربیان از تجربه‌های به ظاهر خوشایند برای فردی که شکست خورده است نهایت حسن استفاده را ببرد و با تشویق آنان به کودکان بفهماند که در برابر شکست‌ها نباید ناامید شوند و با تلاش دوباره می‌توانند موقعیت پیروزی خود را فراهم کنند. به آنان این جمله را القا کنیم که (شکست مقدمه پیروزی است)

۵- رفتار مصمم و مطمئن و در عین حال مطلوب کودکان را تقویت کنیم.

تقویت رفتار کلامی و غیر کلامی مطمئن کودک یا نوجوان که دچار کمرویی یا ضعف شخصیت است، اعتماد به نفس او را بیشتر خواهد کرد. به نظراتی که از طرف آنان درباره مسائل مختلف ارائه می‌شود احترام گذاشته شود. به دقت به نظرات آنان گوش فرادهم و گفتن کلماتی مانند بله، درست است، همین طور است و... به آن‌ها بفهمانیم که به سخنانش گوش می‌دهیم و همچنین جرات سخن گفتن آن‌ها را در موقعیت‌ها و شرایط مختلف تقویت کنیم.

۶- کودکان و نوجوانان را در کنترل احساسات و عواطفشان یاری دهیم.

کودکان و نوجوانان کم روگامی با شرایط و فعالیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که به شدت آن‌ها را غمگین می‌سازد. در چنین موقعیت‌هایی است که کنترل عواطف و احساسات برای مقابله با مسایلی که با آن روبرو هستند بسیار مهم است. در اینجا وظیفه مربیان و اولیا است که با نظارت و راهنمایی کامل و البته صحیح خود، آن‌ها را به سوی کنترل احساسات و عواطف سوق دهند.

۷- کودکان و نوجوان کم رو فاقد اعتماد به نفس به تقویت مهارت‌های اجتماعی خود فوق العاده نیاز دارند.

مربیان و اولیا باید کودکان و نوجوانان کم رو را که در مهارت‌های اجتماعی ضعیف هستند با تعدادی از همسالان و هم کلاسی‌های خود مانوس کرده و با آنان رابطه دوستانه و متقابل برقرار نمایند تا آنان را اجتماعی بار آورده و بالطبع آنان دارای عزت نفس بالا خواهند بود.

همچنین اولیا و مربیان باید آنانی را که گوشه‌گیر و کمرو هستند به مجالس سالمی که امکان بردنشان فراهم می‌باشد ببرند. در ورزش‌های گروهی شرکت دهند، در مدرسه به آنان فعالیت‌هایی از قبیل خواندن مقاله، شعر و سرود و... را در جمع محول کنند تا باعث افزایش عزت نفس آنان شود (افروز، ۱۳۹۳).

راه‌حل‌های موقتی:

بامطالعه منابع متعدد و اطلاعات جمع‌آوری شده و بحث و تبادل نظر با همکاران و تجزیه و تحلیل آن‌ها می‌توان راه‌های زیر را برای بالا بردن عزت نفس امیرعلی پیشنهاد داد و نسبت به آن‌ها اقدام کرد:

۱- توانایی‌های او را در نظر بگیریم نه ناتوانایی‌های او را.

۲- تجربه‌های موفقیت آمیز او را در او افزایش دهیم.

۳- به او در حد لزوم اجازه فعالیت و بازی بدهیم.

- ۴- به او در حد تواناییش مسئولیت بدهیم.
- ۵- او را در مراسم عمومی و مذهبی شرکت دهیم.
- ۶- وقتی در انجام کاری موفق شد اوراتشویق کنیم.
- ۷- درایه خاطر انجام کارها هراس ایجاد نکنیم.
- ۸- پدر و مادرش زیاد او را به مهمانی ببرند.
- ۹- در کلاس بیشتر به او توجه کنیم.
- ۱۰- معلم او را در بحث های گروهی بیشتر شرکت دهد.
- ۱۱- از او خواسته شود در حضور دانش آموزان صحبت کند یا داستانی را به صورت خلاصه تعریف کند.
- ۱۲- بازی های گروهی را در مدرسه انجام دهیم و حضور او را الزامی نکنیم.
- ۱۳- در نماز جماعت آموزشگاه شرکت فعال داشته باشد.

اجرای راه حل جدید

از زمان شروع روش جدید راه های زیر را در مورد امیرعلی در کلاس به کار بردم:

- ۱- امیرعلی به عنوان نماینده کلاس مسئول ساکت کردن دانش آموزان و مرتب کردن میز معلم بود.
- ۲- در بحث های گروهی او را به نوعی مجبور به مشارکت می کردم.
- ۳- در ساعات درس فارسی از دانش آموزان می خواستم خاطره روز قبل خود را به طور شفاهی پای تابلو بیان کنند و در این مورد توجه ویژه ای به امیرعلی می شد و او را به صورت کلامی یا با دادن جایزه تشویق می کردم.
- ۴- در ساعات آموزشی بیشتر اوقات از امیرعلی می خواستم تا پای تابلو آمده و به سوالات پاسخ دهد و در صورت نیاز به توضیح برای همکلاسی های خود توضیح می داد.

معاون و مدیر مدرسه نیز همکاری کرده و در مراسم آغازین وظیفه مرتب کردن دانش آموزان را بر عهده امیرعلی گذاشته بودند طی هماهنگی هایی که بین بنده و سرپرست آموزشی که مسئول برگزاری نماز در مدرسه هستند انجام شد در ابتدا سرپرست آموزشی از امیرعلی خواست هر روز به کلاس های پایه بالا رفته و زمان برگزاری نماز جماعت را به معلم کلاس اطلاع دهد در مرحله بعد به امیرعلی اجازه دادم که با همکلاسی دیگرش که رابطه خوبی با او دارد قبل از نماز سجاده ها را در نمازخانه پهن کند در ساعات ورزش انجام بازی های گروهی را حداقل در ۲۵ دقیقه اول برای دانش آموزان اجباری کردم و همه باید در این بازی ها شرکت می کردند از جمله امیرعلی در منزل مسئولیت انجام کارهای شخصی او به خودش واگذار شد و فقط در مورد کارهایی که انجامش برایش مقدور نیست و برای اینکه تجربه شکست کمتری داشته باشد مادرش به او کمک می کرد همچنین امیرعلی در هفته اول به همراه پدرش برای خرید نان به نانوايي می رفت و در هفته دوم مسئولیت خرید نان به امیرعلی واگذار شد. مادر امیرعلی بعد از اینکه امیرعلی تکالیفش را انجام داد هر روز امیرعلی را به پارک می برد تا هر بازی که دوست دارد را انجام دهد. در مرحله بعد مادرش او را به مهمانی های خانوادگی می برد و آزادی لازم را در مهمانی به امیرعلی می دهد.

نتایج گزارش ها

بعد از گذشت چند هفته از انجام روش های جدید در رابطه با امیرعلی و توجه غیرمستقیم برای بالا بردن عزت نفس او در کلاس مقایسه نمرات او در این مدت و قبل از آن نشانگر پیشرفت قابل ملاحظه امیرعلی در تمامی دروس بوده و انجام تکالیفش نیز به طور مرتب و منظم است به طوری که از این نظر از بقیه همکلاسی هایش بهتر است.

در بحث های گروهی مشارکت امیرعلی بیشتر از قبل شده بود و دیگر از دادن پاسخ یا نظر اشتباه نمی ترسید. در مورد پاسخگویی شفاهی نیز امیرعلی بهتر از قبل پاسخ می داد به خصوص اینکه بعد از هر بار سؤال پرسیدن جایزه نیز دریافت می کرد. در روزهای ابتدایی که از امیرعلی می خواستم پای تابلو آمده و به سؤال پاسخ دهد او طوری رفتار می کرد که اصلاً دوست ندارد پای تابلو بیاید و صورتش برافروخته و قرمز می شد ولی بعد از گذشت چند روز از این روش هرچند علائم استرس هنوز در او مشاهده می شد ولی شدت علائم در او کاهش پیدا کرده بود.

گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

خود بنده به عنوان معلم او در کلاس به طور مستقیم تغییر رفتار امیرعلی را هر روز مشاهده می‌کردم و نمرات دفتر نمره نیز سندی بر این تغییر بود.

از مدیر و معاون خواستم تا بعد از هر مسئولیتی که به امیرعلی در زنگ تفریح یا برنامه آغازین می‌دهند به رفتار او توجه کنند و روند تغییر رفتار او را یادداشت نمایند همچنین به رابطه امیرعلی با سایر دانش‌آموزان در ساعات تفریح و گذراندن اوقات فراغت او در مدرسه توجه ویژه‌ای شود از سرپرست آموزشی نیز طی همکاری که با بنده داشتند خواستم تا به اعمال و رفتار امیرعلی در ساعت نماز و بعد از دادن مسئولیت توجه کنند و هر گونه تغییری را در این مدت یادداشت نمایند. مادر امیرعلی نیز با توجه به این که تمایل زیادی به بهتر شدن رفتار امیرعلی داشتند هر گونه تغییر در امیرعلی را با مراجعه به مدرسه یا تماس تلفنی به بنده اطلاع می‌دادند.

ارزیابی و تأثیر اقدام جدید

طی گزارشی که از مدیر و معاون مدرسه و سرپرست آموزشی دریافت کردم و همچنین توضیحات شفاهی مادر امیرعلی بعد از گذشت چند هفته، مشاهده آن‌ها حاکی از تغییرات زیر در امیرعلی است:

- ۱- امیرعلی در برنامه‌ی آغازین وظیفه مرتب کردن صفوف را هر روز بهتر از روز قبل انجام می‌دهد.
 - ۲- امیرعلی در ساعات تفریح دیگر گوشه‌گیر نیست و با بچه‌های دیگر با شور و شادی بازی می‌کند.
 - ۳- امیرعلی در خانه مسئولیت خریدنان را به راحتی و بدون مشکلی انجام می‌دهد.
 - ۴- در بردن امیرعلی به مهمانی‌ها دیگر نیازی به مجبور کردن او نیست و وقتی از او خواسته می‌شود برای رفتن آماده می‌شود.
 - ۵- در پارک او چند دوست پیدا کرده و هر روز بلافاصله تکالیفش را انجام می‌دهد تا به پارک برود.
- گزارش‌های دریافت شده از کادر مدرسه و مادر دانش‌آموز با تغییر رفتارهایی که من در امیرعلی در ساعت کلاس می‌دیدم هم‌خوانی داشت و همه نشان دهنده این بود که راه‌های پیشنهادی مناسب بودند و رفتار، اعمال و نمرات وی نشان‌دهنده این واقعیت بود.

خلاصه نتایج

به طور مختصر بعد از اجرای راه‌حل جدید تغییرات زیر در رفتار امیرعلی مشاهده شده است:

- ۱- در کلاس درس مرتب‌ترین و منظم‌ترین دانش‌آموز است.
- ۲- با هم‌کلاسی‌های خود رابطه بهتری دارد.
- ۳- هنگام پاسخگویی به سؤالات شفاهی علائم کمتری از استرس در او دیده می‌شود.
- ۴- در بحث‌های گروهی شرکت می‌کند و نظر خود را بیان می‌کند.
- ۵- در منزل کارهای شخصی‌اش را خودش انجام می‌دهد.
- ۶- مسئولیت‌های محول شده را به خوبی انجام می‌دهد.
- ۷- تفاوت فاحشی در میزان سرعت عمل او در کارها نسبت به قبل دیده می‌شود.
- ۸- از نظر درسی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در نمرات او دیده می‌شود.
- ۹- دانش‌آموزان مدرسه دیگر از بازی کردن با او فرار نمی‌کنند.

تصمیم نهایی

از آنجایی که امیرعلی در محیط خانواده‌ای بزرگ شده که دارای فقر فرهنگی است همکاری مادرش تا این مرحله بسیار قابل‌ستایش است و خانواده برای افزایش عزت‌نفس امیرعلی بیشترین وقت و انرژی خود را گذاشته‌اند از مادر امیرعلی خواستم هفته‌ای یک‌بار به مدرسه بیاید تا در هر جلسه از دیدارمان تکنیکی دیگر از تکنیک‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان را به ایشان بگویم تا در منزل انجام دهند همچنین از آنجاکه مادرش از تغییر رفتار امیرعلی بسیار راضی بود از ایشان خواستم برای ادامه داشتن و بهتر شدن روزبه‌روز امیرعلی بردن او به پارک را همچنان ادامه دهند و همچنین به جز مسئولیت خرید نان، مسئولیت‌های دیگری مانند خرید وسایل موردنیاز از سوپر مارکت محله و بردن زباله‌ها تا سر کوچه را به او محول کنند و همچنین به عنوان تکنیک‌های کلی افزایش عزت‌نفس از مادرش خواست تا:

- ۱- محبت خود را به او نشان دهد.
- ۲- به او اجازه دهد تا بازی‌های موردعلاقه‌اش را انجام دهد.

- ۳- او را با بچه‌های دیگر مقایسه نکند.
- ۴- در حد توانش به او مسئولیت بدهد.
- ۵- سعی کنند در حضور امیرعلی مشاجرات خانوادگی کمتری داشته باشند.
- در محیط مدرسه نیز ضمن توجه ویژه‌ای که خودم به امیرعلی داشتیم از مدیر و معاون خواستیم تا:
- ۱- او را عضو گروه سرود و نمایش قرار دهند.
- ۲- عضوی از اعضای شورا دانش‌آموزی مدرسه قرار دهند.

پیشنهادها

طی مطالعاتی که به واسطه این اقدام پژوهی در مورد افزایش عزت‌نفس در کودکان داشتم متوجهی گستره تحقیقات و مقالاتی که در این زمینه انجام شده است شده‌ام و همچنین در بسیاری از مقالات آماری نیز مبنی بر عوامل زمینه‌ساز کمبود عزت‌نفس در کودکان در گروه‌های مختلف دختر، پسر، نیازهای ویژه ذهنی و... منتشر شده است که ریشه اصلی آن‌ها نیز به رفتار والدین و نوع تربیت آن‌ها برمی‌گردد با توجه به این که کمبود عزت‌نفس در کودکان مشکلات بسیاری را ایجاد می‌کند به خانواده‌ها پیشنهاد می‌کنم مطالعاتی در زمینه تکنیک‌های افزایش عزت‌نفس در مورد کودک و اینکه کودکی با عزت‌نفس بالا داشته باشند انجام دهند با توجه به اینکه دانش‌آموز مورد اقدام پژوهی بنده افراد با عزت‌نفس پایین با یادگیری طبیعی بوده تا حدی که برایم میسر بود سعی کردم از منابع مرتبط استفاده کنم پیشنهاد می‌کنم پژوهش‌گرانی که علاقه به پژوهش در زمینه عزت‌نفس دارند در زمینه عزت‌نفس کودکان با نیازهای ویژه تحقیقاتی انجام دهند.

منابع

- افروز، غ. (۱۳۹۳). روانشناسی و تربیت کودکان و نوجوانان. انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- خوردند، م. ت. (۱۳۴۳). تحقیقی تحت عنوان: مقایسه عزت‌نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان. حرکت، ۲۱(۲)، ۱۰-۱.
- سیاسی، ع. ا. (۱۳۹۱). نظریه شخصیت یا مکاتب روانشناسی. انتشارات دانشگاه تهران.
- شاطرلو، ع. (۱۳۹۶). افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان کم توان ذهنی از راه توجه به مولفه‌های خود پنداره. تعلیم و تربیت استثنایی، ۷۴، ۳۳-۱۷.
- شفیع آبادی، ع. (۱۳۹۲). نظریه مشاوره و روان درمانی. نشر دانشگاهی.
- شاملو، س. (۱۳۹۸). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روانشناسی شخصیت. انتشارات رشد.
- عبدلی، ه. (۱۴۰۱). پژوهشی تحت عنوان: سلامت روان در مدارس.
- عباسپور، ع. (۱۳۹۵). رابطه بین کمال‌گرایی و عزت‌نفس با سلامت روانشناختی در دانشجویان دانشگاه‌های دولتی شهر تهران.
- فتحی، ح. (۱۳۹۷). عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی.
- قرآن کریم، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، (۱۳۹۰). چهاردهم. انتشارات جلوه.
- کرپلایی، ی. (۱۳۸۸). مقاله تحت عنوان: راه‌های افزایش عزت‌نفس.
- کانفیلد، ج. (۱۳۸۹). مقاله تحت عنوان: تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان.
- گیل لیدن فیلد، (۱۳۹۰). چگونه خود را باور کنیم (گام‌های در تقویت حس ارزشمندی و درمان زخم‌های حساس) (ل. دهقانی، مترجم). انتشارات جوانه رشد.
- ولی‌زاده، ش. (۱۳۹۷). تحقیقی تحت عنوان: روش‌های افزایش اعتمادبه‌نفس در کودکان با نیازهای ویژه.
- هریس، ک. (۱۳۹۳). روش‌های تقویت عزت‌نفس در نوجوانان (پ. علیپور، مترجم).