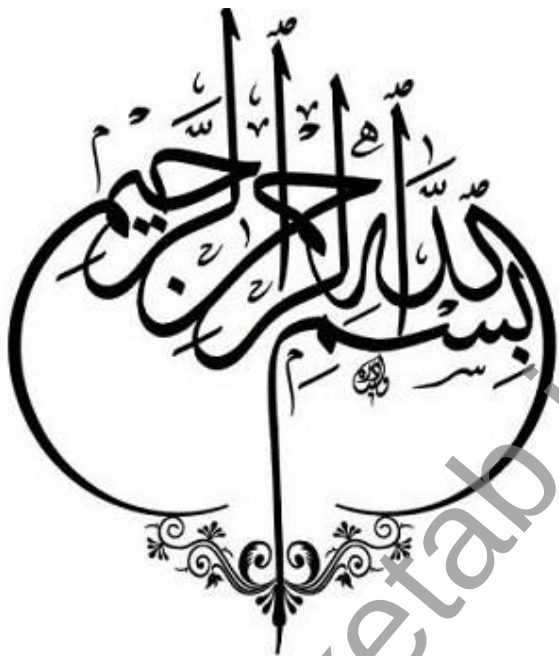




رابطه عزت نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی

نویسنده:

مهسا نجار زاده گان



موسسه انتشارات آفتاب گیتی



سرشناسه	:	نچازاده گان، مهسا، ۱۳۷۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	رابطه عزت نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی/ نویسنده مهسا نچازاده گان؛ ویراستار مریم طباطبائی.
مشخصات نشر	:	تهران: آفتاب گیتی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۳ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۵۳۶-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۰۵-۱۰۴.
موضوع	:	عزت نفس نوجوانان Self-esteem in adolescence انگیزش در آموزش و پرورش Motivation in education پیشرفت تحصیلی — جنبه‌های روان‌شناسی Promotion (School) -- Psychological aspects شاگردان — روان‌شناسی Students -- Psychology
رده بندی کنگره	:	۳/۷۴۷۲۴
رده بندی دیویی	:	۵۱۹/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۵۴۴۱۹۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا



عنوان: رابطه عزت نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی

نویسنده: مهسا نچازاده گان

صفحه آرایی و تنظیم: مریم طباطبائی

ویراستار: مریم طباطبائی

نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

چاپ: پاسارگاد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۵۳۶-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

آدرس: تهران میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی- نبش خیابان ۱۲ فروردین-ساختمان ولیعصر-

پلاک ۱۳۱۴ -طبقه سوم واحد ۹

نشر و پخش همراه: ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲-۰۲۱۶۶۹۶۹۸۳۷

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
..... مقدمه	۷
..... تعریف عزت نفس	۸
..... اهمیت پرداختن به عزت نفس در دانش آموزان	۱۲
..... رابطه عدم عزت نفس و پیشرفت تحصیلی	۱۵
..... تعریف مفهومی عزت نفس :	۱۵
..... تعریف مفهومی پیشرفت تحصیلی :	۱۵
..... تعریف عملیاتی عزت نفس :	۱۶
..... رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی	۱۶
..... منابع احساس ارزشمندی یا عزت نفس	۱۷
..... پایبندی به آداب و قوانین اجتماعی و اخلاقی	۱۷
..... موفقیت	۱۸
..... عزت نفس کلی : تصویب و پذیرش خود که به بخش های مختلف عزت نفس یکپارچگی و وحدت می دهد .	۱۸
..... پیشرفت تحصیلی	۱۸
..... نقش خانواده در افزایش عزت نفس	۱۹
..... عزت نفس پلی برای رسیدن به اعتماد به نفس	۲۰
..... رویکرد اسلام نسبت به عزت نفس	۲۱
..... عزت نفس ؛ نظام ایمنی آگاهی	۲۱
..... تعریف اعتماد به نفس	۲۲

عوامل ایجاد عزّت نفس در دانش آموزان.....	۲۳
عوامل تأثیر گذار بر عزّت نفس دانش آموزان.....	۲۳
ویژگی های دانش آموز با اعتماد به نفس با لا.....	۲۴
عوامل مؤثر در ایجاد اعتماد به نفس.....	۲۶
آموزش مهارت.....	۲۷
میدان رأی ابراز وجود.....	۲۷
ایجاد زمینه برای تجربه.....	۲۷
سرزنش بیش از حد.....	۲۸
عدم دخالت در کار نوجوانان.....	۲۸
پنهان کردن نقص ها.....	۲۸
جنبه الگویی والدین.....	۲۸
پرهیز از تجاوز به حدود آنها.....	۲۹
دوری از شکست دادن.....	۲۹
عملکرد آنها.....	۲۹
عدم دلسرد کردن.....	۲۹
اجتناب از تحقیر کردن.....	۳۰
ایجاد اطمینان به خود.....	۳۰
حفظ سلامت او.....	۳۰
شش روش کسب اعتماد به نفس.....	۳۱
تأثیر اعتماد به نفس در زندگی.....	۳۳
ریشه های عزّت نفس.....	۳۴
مفهوم عزّت نفس تحصیلی.....	۳۸
نظریات برخی از دانشمندان درباره ی مفهوم عزّت نفس.....	۴۰
انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان ایرانی.....	۵۲

تأثیر نظام آموزشی در افزایش عزت نفس	۵۴
عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان	۵۶
برنامه درسی	۵۶
سازمان و تسهیلات مدرسه	۵۸
مدارس شهری و روستایی	۵۸
تأثیر حرمت نفس بر پیشرفت تحصیلی :	۵۹
اعتماد به نفس و نقش آن در زندگی :	۶۱
نقش خانواده در شکل گیری عزت نفس :	۶۴
عوامل موثر در رشد عزت نفس :	۶۷
عزت نفس و عملکرد سودمند	۶۸
آسیب شناسی روانی و عزت نفس :	۶۹
دیدگاه های نظری در مورد عزت نفس :	۷۰
دیدگاه اسلامی	۷۰
گستره نظری :	۷۱
رشد خودپنداره :	۷۱
عزت نفس تحصیلی :	۷۴
عزت نفس خانوادگی :	۷۴
عزت نفس جسمانی :	۷۴
عزت نفس کلی :	۷۴
ابعاد عزت نفس عبارتند از :	۷۵
تنفر از خود :	۷۵
شکست و تردید درباره خود :	۷۵
تایید خود :	۷۶
فنون مشاوره ای برای افزایش عزت نفس در دانش آموزان :	۷۶

۷۸.....	تحقیقات انجام شده در زمینه عزت نفس در ایران :
۸۰.....	نتایج مهم بررسی ها
۸۱.....	نتایج حاصل از افزایش عزت نفس و پیشرفت تحصیلی
۸۲.....	تأثیر عزت نفس پایین و اضطراب امتحان
۹۱.....	انسان حقیر و عزت نفس

مقدمه :

یکی از مباحث مهم در امر بهداشت روانی عزت نفس^۱ یا همان خودبزرگواری می باشد. که یکی از خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فردی را تشکیل می دهد. و به طور حتم روی سایر جنبه های شخصی اثر می گذارد. و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه های شخصیت یا ناموزونی آنها خواهد شد و حتی ممکن است پایه گذار بیماریهای روانی گوناگونی مانند افسردگی، کمرویی، پرخاشگری، ترس و ... شود.

بدون تردید عزت نفس و اعتماد به نفس از ویژگیهایی است که هر انسانی طالب آن است. هر شخصی خواستار این مهم است که به عنوان فردی با عزت نفس شناخته شود. زیرا این خصیصه به طور ناخودآگاه، ویژگیهای مثبت دیگری را نیز به ذهن می آورد. هنگامی که به زندگی اشخاص نامی و مشهور مراجعه می کنیم که در زمینه های مختلف علمی، هنری، اجتماعی و غیره به درجات عالی رسیده اند، در می یابیم که بیشتر آنان از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بوده اند. باتوجه با اینکه پرورش عزت نفس در دوران کودکی ریشه دارد، نقش والدین بسیار مهم است. اگرچه والدین خواهان داشتن فرزندی با عزت نفس و اعتماد به نفس بالا هستند، اطلاعات لازم در جهت پرورش این ویژگی ندارند و نمی دانند از چه راهبردهایی باید استفاده کنند و در بعضی موارد شیوه های غلطی را به کار می بردند.

همچنین باد به این نکته توجه کنیم که پرورش درست عزت نفس در سالهای اولیه کودکی می تواند پایه های محکم و قابل اطمینانی برای فرزندانمان در سالهای بعد زندگی در مواجهه شدن با فشارهای گروه همسالان، مدرسه، محیط اجتماعی و غیره ایجاد کند و این فرصت را به آنان بدهد که بتوانند در رویارویی با مشکلات مختلف از شیوه هایی مناسب و اصولی بهره مند شوند.

عزت نفس، داشتن احساسی خوب در مورد خود است و هرکسی برای خوب عمل کردن به آن نیاز دارد. چگونگی احساسمان در مورد خودمان بر چگونگی یادگیری، احساس، تفکر، کار، بازی، ارتباط با دیگران، و در حقیقت بر هر علمی که انجام می دهیم مؤثر است. عزت نفس شالوده و پایه شادمانی و موفقیت است. همه ابعاد زندگی مانند سلامت جسمانی، ثبات عاطفی، پیشرفت تحصیلی، کیفیت روابط خویشاوندی، انتخاب همسر، برآوردن هدفها، معلومات و فضایل شغلی را تحت تأثیر قرار می دهد.

تعریف عزت نفس

عزت نفس عبارت است از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی «خویش» خود. عزت نفس نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجود خود است. این صفت در انسان حالت عام دارد و محدود و زود گذر نیست. روانشناسی به نام کوپر اسمیت (با به کار بردن مفاهیم و روش های

راجرز^۱ در تحقیقات خود، به این نتیجه رسید که کودکانی که عزت نفس بیشتری ندارند، افرادی هستند که احساس اعتماد به نفس، استقلال، خلاقیت، و خود اعمالی می کنند و به راحتی تحت تأثیر و نفوذ عوامل محیط قرار نمی گیرند. طبق نظریه راجرز، این احساسات عزت نفس در اثر «نیاز به نظر مثبت» دیگران به وجود می آید. نیاز به نظر مثبت دیگران در قالب بازخورد ها، برخورد های گرم و محبت آمیز، احترام، صمیمیت، پذیرش و مهربانی از طرف محیط و به خصوص اولیای دانش آموز دریافت می شود.

عزت نفس از تجارب شخصی و افکار اندوخته شده شکل می گیرد. پرورش عزت نفس سالم از بدو تولد آغاز می شود و به عنوان یک ارزیابی متغیر پیش رونده، در طول زندگی ادامه می یابد. همچنین باید گفت که ما بیشتر عزت نفسمان را از دیگران و از طریق ارزیابی درک آنان نسبت به خودمان به دست می آوریم. نحوه رفتار دیگران با ما شاندهنده چگونگی تفکر و احساس آنان نسبت به ماست.

یکی از مؤلفه های مهم خود- آگاهی عزت نفس است. عزت نفس وسیع، عمیق و ریشه دار بوده و ریشه آن در ریشه هستی است. عزت نفس را می توان یک زمینه مساعد و مناسب برای پرورش و باروری همه باورها و ارزشمندی به حساب آورد و اعتماد به نفس پاداشی است که از موفقیت در پرتو تلاش برای تحقق این باورها نصیب ما می شود. اعتماد به نفس حاصل تلاشی است که

ارزشهای نو را به ثمر می‌رسانند. اگر بخواهیم این ارزشها را پایدار و برقرار سازیم باید آن را به عزت نفس تبدیل کنیم. اگر کسی در دنیا اعتماد به نفس را به عزت نفس تبدیل نکند نمی‌تواند به حالت بهنجار زندگی کند.

منظور این نیست که کسی که عزت نفس دارد کامل و بی‌عیب و نقص است، بلکه منظور این است که یک فرد با عزت نفس فقط در مقابل خدا احساس ضعف و ناتوانی دارد. حال آنکه یک فرد با اعتماد به نفس پایین تقریباً در برابر همه چیز احساس حقارت می‌کند. احساس ضعف در برابر خدا، باور داشتن عظمت اوست و باور به چنین عظمتی حقارت‌ها و ضعف‌های دیگر را حقیر می‌شمارد.

آیا جایی هست که ما در آنجا احساس ضعف کنیم؟ کجا؟ و چگونه؟

- خود ارزشیابی منفی همراه با احساس ضعف، درماندگی، ناامیدی، ترس، آسیب‌پذیری، نقص، تزلزل، بی‌ارزشی و عدم لیاقت.
- افسردگی و اضطراب در سطوح متوسط و شدید همراه با تنبیه خود.
- نفرت از خود و احساس طرد شدگی به صورت مستقیم یا غیر مستقیم.

همه افراد صرف نظر از سن، جنس، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند به عزت نفس هستند و عزت نفس بر همه سطوح زندگی اثر می‌گذارد. عدم ارضای نیاز عزت نفس نیازهای اساسی تر و گسترده تر دیگر را نیز محدود تر می‌سازد. پژوهش‌ها نشان داده

است که نوجوانانی که از عزت نفس بالا برخوردارند خیلی زود یاد می گیرند روابط مفیدی با دیگران برقرار کرده، بهتر می توانند از فرصت استفاده کنند. مولد و خود کفا باشند، همچنین در مقایسه با نوجوانان و جوانان که عزت نفس پایینی دارند دیدگاه روشن تری نسبت به مسیر زندگی خویش دارند.

تحقیقات زیادی مؤید این نکته است که عزت نفس به عنوان یک مسیر فرهنگی در مقابل اضطراب مورد استفاده قرار گیرد. اصولاً ارتباط متقابلی بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی خود وجود دارد. و بیان کننده ی این واقعیت است که اگر احساس ارزشمندی یک فرد کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد ایجاد می شود. و برعکس اگر آن را افزایش دهیم، احساس توانمندی و ارزش را در فرد مهیا می کند و تغییرات مثبتی همچون افزایش پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای موفقیت، داشتن اعتماد به نفس، بلند همت بودن، تمایل به سلامت بیشتر، لذت بدن از روابط با دیگران و پیش بینی مثبت نسبت به موقعیت های بعدی در او پایدار می شود.

عزت نفس بالا یا پایین استنباطی است که از سلامتی یک فرد می شود. عزت نفس بالا به عنوان یک نشانه از میزان سلامتی شخص مطرح می گردد. از آنجایی که عزت نفس نقش اساسی در کاهش و از بین بردن افسردگی، اضطراب و ناراحتی روحی دارد، دارای ارزش ویژه و بالایی

است. بهره مندی از عزت نفس علاوه بر آنکه جزئی از سلامت روانی به حساب می آید، بلکه رابطه نزدیکی با پیشرفت تحصیلی نیز دارد.

یکی از مشکلات شایع نظام آموزشی در بسیاری از کشورهای جهان، پدیده ی افت تحصیلی است که زیان های علمی، فرهنگی و اقتصادی زیادی متوجه دولت ها و خانواده ها می کند. تلاش برای شناسایی عوامل مهم در پیشرفت تحصیلی و ارائه ی راهبرد ها و انجام اقداماتی در جهت کاهش خسارات ناشی از افت تحصیلی، مستلزم تحقیقات بسیار در این زمینه است. یکی از ابعاد پیشرفت در آموزش عالی، پیشرفت تحصیلی است که مفهوم آن معلومات یا مهارت های اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوع درسی است که معمولاً به وسیله ی آزمایش ها یا نشانه ها یا هردو - که اساتید برای دانشجویان وضع می کنند، اندازه گیری می شود.

اهمیت پرداختن به عزت نفس در دانش آموزان

مسئله پیشرفت تحصیلی یکی از مهمترین دغدغه ها و چالش های دوران تحصیل است. دوران تحصیل از طرفی دوره فعالیت های علمی و تحصیل دانش و تقویت پایه های علمی است و از طرف دیگر با توجه به تحولات روانشناختی نوجوان، دوره کاهش مطالعه و گاهی افت تحصیلی و حتی در مواردی افزایش ترک تحصیل یا دوره فرار از مدرسه است. برخی این دوره را دوران دیرآموزی یا دوران انجام ندادن تکالیف تعبیر کرده اند. خلاصه آنکه، این دوره، دوره بروز اختلال در حفظ و یادگیری است.