

## بررسی و ارزیابی تأثیر عزت نفس بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

مریم جامه گر<sup>۱</sup>

کارشناسی، حسابداری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نوشهر

مریم مزینانی

کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه غیرانتفاعی بیهق سبزوار

عرازبخت کر

دانشجوی کارشناسی ارشد، مدیریت آموزشی، دانشگاه مازندران

افسانه خندانی

کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور مبارکه اصفهان

### چکیده

عزت نفس، احساس ارزش، درجه تصویب تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند. وقتی سخن از عزت نفس به میان می‌آید، ارزش شخصی یا احساسی که از فرد در نظر اعضای گروه مجسم می‌شود مطرح می‌گردد. هدف این پژوهش مروری بر مبانی نظری و پیشینه پژوهش‌ها راجع تأثیر عزت نفس بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. مطالعه حاضر توصیفی (از نوع مروری) می‌باشد. روش مورد استفاده در این پژوهش مطالعه‌ای و کتابخانه-ای بود. در این پژوهش به بررسی ادبیات و پیشینه مربوط به عزت نفس و تأثیر آن بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی پرداخته شد. در این راستا علاوه بر بررسی منابع اطلاعاتی خارجی، منابع و پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی ایران نیز بررسی شد. مطالعات انجام شده بیانگر آن است که پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دارای یک رابطه متقابل می‌باشد. یعنی از طرفی داشتن عزت نفس موجب پیشرفت تحصیلی می‌شود زیرا خودباوری و تلقی مثبت از خویشتن در یادگیری و ایجاد نگرش برای تحصیل اثر می‌گذارد و موجب پیشرفت تحصیلی می‌شود. از طرف دیگر موفقیت تحصیلی و رسیدن به مدارج بالا در کار آموزش موجب ارتقای عزت نفس می‌شود. به‌طور کلی پیشرفت‌های انسان در هر زمینه‌ای و تجربه‌ی موفقیت، احساس خودباوری و ارزشمندی و توانمندی در هر مورد باعث افزایش عزت نفس می‌شود. ویلیام جیمز اظهار می‌دارد که هر چند مفهوم خود و عزت نفس بسیار شبیه به هم هستند اما عزت نفس اشاره به ب سطوح ارزشمندی دارد که فرد برای خود قایل است و به معنی درک و دریافت جایگاه و منزلت خود می‌باشد.

واژگان کلیدی: عزت نفس، یادگیری، پیشرفت تحصیلی، دانش‌آموزان

<sup>۱</sup> نویسنده مسئول: amoghadam263@gmail.com

عزت نفس بر فرآیندهای شناختی، گرایش‌ها، نیازها، علاقه‌ها و آرمان‌های فرد اثر می‌گذارد و اثر می‌پذیرد. پیشرفت تحصیلی نیز متأثر از میزان عزت نفس دانش‌آموز می‌باشد. مشاهدات حاصل از سال‌های خدمت در آموزش و پرورش نشان می‌دهد که بعضی فراگیرندگان بدون دلیل فیزیولوژیکی و ناتوانایی‌های ذهنی افت تحصیلی فراوانی دارند. سؤال این است که آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها رابطه‌ای وجود دارد؟ عزت نفس به چه میزان در پیشرفت تحصیلی دخالت دارد؟ آیا افزایش عزت نفس و احساس ارزشمندی در دانش‌آموزان تغییرات مثبتی در پیشرفت تحصیلی آنان به‌وجود می‌آورد و باعث می‌شود که برای کسب موفقیت بیشتر تلاش کنند؟ با توجه به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه طی سال‌های گذشته این تحقیق کوشیده است به بررسی و مقایسه رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پردازد و راه حلی در این زمینه ارائه کند (سام کن و ستاری، ۱۳۹۳).

عزت نفس چهارمین مرتبه از سلسله نیازهای اساسی مازلو را تشکیل داده است. عزت نفس قضاوتی است که فرد در مورد ارزش خود دارد. در واقع می‌توان گفت عزت نفس درجه و ارزشی است که یک فرد به خودش نسبت می‌دهد. برخورداری از عزت نفس را به‌عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد می‌دانند. شخصی که از عزت نفس بالا برخوردار است، خودش را به گونه‌ای مثبت ارزیابی کرده، برخورد مناسبی نسبت به خود و دیگران دارد. در مقابل کسی که عزت نفس پایین دارد اغلب منزوی شده و در ارتباط با دیگران اجتناب می‌کند و یا اینکه در ناامیدی تلاش می‌کند تا به دیگران و خودش نشان دهد که فرد لایقی است با تأمین سلامت و آرامش روانی و افزایش عزت نفس می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات و آشفتگی‌های عاطفی و روانی سنین نوجوانی پیشگیری کرد. اساسی‌ترین مشکلاتی که امروزه، دانش‌آموزان در زمینه سلامت روان با آن مواجه می‌باشند، مسئله عزت نفس پایین است. مثلاً نتایج بررسی بولگنینی نشان داد که دختران به نسبت پسران در ابعاد مختلف عزت نفس ضعیف‌تر می‌باشند. و در مورد رابطه عزت نفس و بهداشت روان نتایج نشان داد که این ارتباط برای دختران به نسبت پسران عمده‌تر است و افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند، به‌طور مشخص از جهت خلق افسرده نمره بالایی دارند. در بررسی باغبان بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی کاشان نیز نتایج نشان داد که حدود ۲۱/۵٪ جامعه مورد بررسی دارای اعتماد به نفس پایین بودند (آکله چی و مهری، ۱۳۹۰).

پژوهشی که توسط (پورکی، ۱۹۷۰) در مورد خود انگاره و عملکرد تحصیلی صورت گرفته است نشان می‌دهد که یک رابطه دو سویه قوی بین عزت نفس و توانایی یادگیری وجود دارد. عزت نفس زیاد، موجب پیشبرد یادگیری می‌شود. نوجوانی که از عزت نفس زیاد برخوردار است بهتر از فردی که احساس بی‌کفایتی می‌کند یاد می‌گیرد، و با اشتیاق و اطمینان از عهده‌ی یادگیری تکالیف جدید بر می‌آید. 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 می‌کند و او با هر پیشرفت موفق خود را با کفایت‌تر از پیش می‌بیند. ولی شخصی که باور دارد بی‌کفایت است و نمی‌تواند چیزی یاد بگیرد در آموختن هر تکلیف جدید احساس درماندگی و ترس می‌کند، مگر اینکه زمانی حس تازه‌ای نسبت به ارزش و قدرت خود به‌دست آورد، که بتواند شکافی در این چرخه باطل ایجاد کند. در فرایند آموزش و یادگیری، خودانگاره‌های افراد در مورد استعداد و توانایی‌های خود و اینکه مثبت و سازنده باشند و یا منفی و محدود کننده نقش بسیار مهمی در کیفیت تحصیلات و مناسبت‌های آموزشی دارا می‌باشند. اغلب دانش‌آموزان و دانشجویانی که پیشرفت تحصیلی مطلوبی ندارند و دچار افت تحصیلی می‌شوند درباره‌ی توانایی‌های یادگیری خود تصویر ذهنی منفی و محدود کننده دارند. این تصاویر ذهنی در اثر تعمیم بخشیدن به تجربیات قبلی و نحوه تربیت و آموزش در مراحل زندگی و در طی دوران تحصیلی به‌وجود می‌آیند. خود انگاره‌های منفی مثل «من به درد درس خواندن نمی‌خورم، من استعداد ندارم، ذهنم کشش ندارد و...» تصورات ویرانگری است که باعث افت زیاد استعدادهای و توانایی‌های فرد می‌شوند 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، ۱۳۸۴).

بیابانگرد (۱۳۷۱) می‌نویسد: عزت نفس گذشته از اینکه جزئی از سلامت روانی فرد سالم می‌باشد با پیشرفت تحصیلی نیز ارتباط دارد. محققان بسیاری دریافته‌اند که میان عزت نفس و نمره‌های بالاتر از در مدارس رابطه وجود دارد. این رابطه از زمانی که کودکان خودشان را به صورت دانش آموز موفق نگاه و ارزیابی می‌کنند به وجود می‌آید که می‌توان آن را عزت نفس تحصیلی نامید (بیابانگرد، ۱۳۷۱؛ به نقل از دهمرده و همکاران، ۱۴۰۱). هدف پژوهش حاضر بررسی و ارزیابی تاثیر عزت نفس بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد.

### مبانی نظری

داشتن عزت نفس سالم نیاز اساسی انسان است و ما پیوسته برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم. با این حال بعضی افراد به خود انگاره‌ای که بتوانند با آن احساس راحتی کنند نمی‌رسند. عزت نفس ضعیف موجب می‌شود که ما خود واقعی‌مان را با شرمندگی پنهان کنیم و مانع شکوفایی توانایی‌هایمان شویم. نداشتن عزت نفس کافی در نوجوانان به احساسات ناسالمی چون خشم، اضطراب و افسردگی منجر می‌شود. عزت نفس پایین روی جنبه‌های مختلف زندگی ما تأثیر منفی می‌گذارد و به ارتباطات ما با اطرافیان نیز لطمه وارد می‌کند. نوجوانانی که عزت نفس پایین دارند در صحبت و گفت‌وگو خود را کم‌جرات و بازدارنده می‌پندارند و در زمینه‌های اجتماعی عصبی، مضطرب و همیشه منتظر شکست هستند. این افراد بیشتر از افراد با عزت نفس بالا انتظار دارند از طرف دیگران ارزشیابی‌های منفی دریافت کنند. افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند تا حدودی این احساس را دارند که با ارزش و مورد قبول اطرافیان خود هستند. این افراد با سایرین راحت هستند و قادرند که در موقعیت‌های اجتماعی به‌طور خودجوش عمل کنند و به راحتی در برابر عقاید گروه تسلیم نمی‌شوند. بنابراین بهترین سرمایه گذاری در زندگی کودکان و نوجوانان ارتقای عزت نفس است. راجرز (۱۳۷۸) معتقد است هر چه افراد خود را بیشتر بپذیرند احتمال بیشتری خواهد داشت که دیگران را نیز بپذیرند و بر عکس هر چه نظرشان نسبت به خود نامطلوب‌تر باشد دیگران را نیز کمتر بپذیرا خواهند بود. افرادی که عزت نفس ضعیفی دارند ممکن است به رفتارهای دفاعی و خود حمایتی دست بزنند و بیش از حد به واکنش‌های دفاعی روانی تمایل داشته باشند و استفاده بلندمدت از این سازوکارها آنها را به روشی برای اجتناب از برخورد مستقیم با مسائل و موقعیت‌های استرس آور یا اطلاعات جدید در مورد خودشان تبدیل می‌کند.

یکی از زیربنایی‌ترین و مهم‌ترین عوامل مؤثر در سلامتی روان عزت نفس است که در بیشتر اختلالات روانی دستخوش تغییر و تزلزل می‌شود و از جمله مفاهیمی است در دهه‌های اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران قرار گرفته و به نظر می‌رسد پرداختن به این موضوع یک ضرورت مبنایی به‌منظور ارتقای سطح بهداشت روانی در جامعه است. بسیاری از روان‌شناسان این نظریه را پذیرفته‌اند که انسان نیاز به عزت نفس دارد. آبراهام مازلو (۱۹۷۰) معتقد است همه افراد به ارزشیابی ثابت و استواری از خود یا عزت نفس نیازمندند. کودکان به تدریج با رشد خودآگاهی، این شناخت برایشان حاصل می‌شود که آیا دختران و پسران خوبی هستند یا نه، و یاد می‌گیرند که اگر بد باشند خطر از دست دادن مراقبت و توجه والدین را به همراه دارد. فرنچ (۱۹۶۸) و وارگو (۱۹۷۲) از عزت نفس به‌عنوان سپری در مقابل اضطراب نام می‌برند (بیابانگرد، ۱۳۷۳).

کوپر اسمیت (۱۹۶۷) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که کودکانی که عزت نفس بالا دارند از احساس اعتماد به نفس برخوردارند، از استعداد و خلاقیت خود بهره‌گیری کرده به ابراز وجود می‌پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی‌گیرند. در مطالعات هافمن و همکاران (۱۹۸۷) یافته‌ها وجود ارتباط نزدیک و تأثیر متقابل بین منابع حمایت اجتماعی و عزت نفس را در نوجوانان تأیید می‌کند و رابطه نیرومندی را بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی گزارش می‌دهد.

عزت نفس متفاوت از خودپنداره است. خودپنداره عبارت است از مجموعه ویژگی‌هایی که فرد برای توصیف خود به کار می‌برد ولی عزت نفس عبارت است از ارزشی که اطلاعات درون خودپنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایی که در او هست ناشی می‌شود. می‌توان شکل‌گیری عزت نفس را از طریق تفکر در مورد خود ادراک شده و خود ایده آل دانست. خود ادراک شده که همان خود پنداره است به معنی داشتن دیدگاه عینی درباره مهارت‌ها، صفات و ویژگی‌هایی است که فرد واجد یا فاقد آنهاست. خود ایده آل عبارت است از تصویری که به صورت تمایل صادقانه برای داشتن نگرش‌ها و اسناد خاص، هر فرد دوست دارد از خود داشته باشد. زمانی که خود ادراک شده و خود ایده آل با هم همتراز باشند، فرد از عزت نفس بالایی برخوردار خواهد بود. پوپ و همکارانش (۱۹۸۹) معتقدند وجود شکاف و فاصله بین خود ادراک شده و خود ایده آل عاملی است که مشکلات مربوط به عزت نفس را به وجود می‌آورد (بیابانگرد، ۱۳۷۳).

هر انسانی براساس ملاک‌ها و معیارهایی که در اختیار دارد همواره خود را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهد و میزان کارایی، موقعیت و ارزشمندی خویش را تعیین می‌کند. بدین ترتیب جایگاهی که به خود می‌دهد درجه عزت نفس او را مشخص می‌کند. فرایند ارزشیابی خود به عوامل متعددی مانند ملاک‌ها و معیارها، ایده آل‌ها، فرایند قضاوت چگونگی ارزشگذاری و... ارتباط دارد. مفاهیمی از قبیل خود، ادراک هر فرد از خود (شکل‌گیری تصویر بدن در ذهن)، مفهوم هر فرد از خود (رشد گرایش عاطفی و ارزش نسبت به بدن و روان خود)، ارزشیابی خود در شکل‌گیری عزت نفس مهم است. عوامل زیر در شکل‌گیری هر فرد از خود مؤثر است:

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

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

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

۴- عقاید، افکار و باورها: عناصر مهمی که در ساختار و رشد عزت نفس دخالت دارند، عقاید و باورها هستند. اینکه مکتب اعتقادی فرد چه تعریفی از انسان دارد و جایگاه ارزشی او در آن مکتب چگونه است در شکل‌گیری مفهوم از خود تأثیر فراوانی خواهد داشت. سلامت عزت نفس دارای نقش دوگانه است، یعنی هم به‌عنوان محصول و هم به‌عنوان عامل مهم در رشد سلامتی عمل می‌نماید و انسان را در حل مشکلات اجتناب ناپذیر زندگی توانا می‌سازد (غضنفری و ریاحی، ۱۳۸۳).

### دیدگاه‌های روان‌شناختی در مورد عزت نفس

#### دیدگاه کوپر اسمیت:

او با بررسی و مطالعه 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 موفقیت‌های فرد و موفقیت فرد در جامعه است، سومین عامل شیوه تغییر و تفسیر ارزش‌ها و احتراماتی است که تجربه کرده‌ایم، چهارمین عامل سبک و روشی است که فرد به این ارزشیابی پاسخ می‌دهد (عبداللهی، ۱۳۸۴). کوپر اسمیت در جایی دیگر از عوامل چهارگانه فوق با عنوان موفقیت‌ها، دفاع‌ها، ارزش‌ها و انتظارات یاد می‌کند (خندابی، ۱۳۸۷).

### دیدگاه آلیس:

آلیس معتقد است یکی از نیازهای اصلی نفس انسان، اعتماد به خود و حرمت خود است. به نظر وی چیزی که حرمت و اعتقاد به خود را می‌سازد 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 استعدادهای بالقوه است و اگر این موقعیت برای انسان به‌وجود آمده باشد ولی از آن استفاده نکرده باشد او خود را از پرورش و رشد محروم نموده است (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

### دیدگاه آدلر:

آدلر روان‌شناسی معروف که تمام عمر خود را به بررسی و مطالعات احساس حقارت و عقده کم‌بینی 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 مثبت نیست آن‌هایی که عزت نفس خیلی زیادی دارند غالباً خام و بی‌احتیاط عمل می‌کنند. او معتقد است که احساس حقارت و خود کم‌بینی غالباً به حس تلافی‌جویی و جبران منتهی می‌شود این تلافی می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد یکی از آن‌ها جبران مستقیم است که در شخص که به خودش اطمینان ندارد سعی می‌کند بر فقدان عزت نفس خود در زمینه‌ای که مسأله داراست غلبه نماید. روش دیگر جبران از طریق اعتماد و اتکاء به نفس کاذب است (حیدری، ۱۳۸۱).

### دیدگاه آلپورت:

یکی از محورهای اساسی نظریه آلپورت خویشتن است و آلپورت خویشتن را منی که احساس می‌کنم و می‌شناسم تعریف می‌کند. آلپورت در تکوین خویشتن ۷ مرحله را بیان می‌کند که سومین مرحله آن را پدیدار شدن عزت نفس می‌داند، 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 پردازد. آلپورت این مرحله از تکوین خویشتن را بسیار حساس و تعیین کننده داند. چنانکه پدر و مادر نیاز کودک به اکتشاف را ناکام بگذارند عزت نفس کودک که در حال شکل‌گیری است لطمه می‌بیند و به احساس حقارت و خشم بدل می‌شود. بنابراین می‌بینیم که آلپورت مانند راجرز رفتارهای والدین را به‌خصوص مادر را از عناصر عمده و اساسی در شکل‌گیری عزت نفس می‌داند (حیدری، 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 می‌کند 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 می‌دارند ناشی می‌شود و آنگاه خود والدین نیز به واسطه وجود فرزندان‌شان در خود احساس جاودانگی و ابدیت می‌کنند (بیابانگرد، ۱۳۷۴).

### دیدگاه فروم:

فروم عزت نفس را یک نوع «تحقیق مثبت» یا «فعالیت یافتن نفس» می‌داند که فرد را غنی می‌سازد و به‌نظر فروم شخصی که قادر باشد واقعا خودش را دوست بدارد در نتیجه به دیگران نیز علاقمند می‌شود. به‌نظر 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 می‌شود (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 می‌باشد. چنانچه رفتارهای مادر طرد کننده، تحقیر کننده، تحقیر آمیز و سرزنش کننده باشد، در آن صورت کودک عدم تأیید را نشانه نپذیرفتن

همه جنبه‌های وجود خود می‌داند و کودک در برابر هر نشانه احساس طرد شدگی می‌کند. در چنین وضعیتی کودک جهت هدایت رفتارش به جای خود به دیگران می‌نگرد و نیاز به توجه مثبت که ناکام مانده شدیدتر می‌گردد و نیروی فکر کودک را به خود مشغول می‌دارد. در این وضعیت حالتی در کودک شکل می‌گیرد که راجرز آن را توجه مثبت مشروط می‌خواند به طوری که عشق و محبتی که کودک دریافت می‌کند مشروط به رفتار درست او می‌باشد (حیدری، ۱۳۸۱).

با پرورش توجه مثبت مشروط، کودک شیر خوار انتظارت مادری را درونی می‌سازد و با این عمل گرایش‌های مادر را می‌گیرد و در مورد خود به‌کار می‌گیرد. در این حالت کودک جانشین مادر می‌شود حاصل این وضع تأسف انگیز است که کودک نخست توجه مثبت مشروط را از مادر و سپس از خود دریافت می‌کند پیدایش شرایط ارزشمندی است. یعنی کودک برای ارزشمندی خود شرط‌هایی قائل می‌شود و تنها در شرایطی خاص خود را ارزشمند می‌یابد و کم کم انجام دادن رفتارهای ممنوع گسترش می‌یابد و در نهایت احساس گناه و حقارت که سنگ بنای عزت نفس پایین است پدیدار می‌گردد. 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 می‌شود که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک به او عشق و محبت نشان می‌دهد که کودک هم این عشق و محبت را با گرایش و شیوه خاص به یک رشته هنجارها و ارزش‌ها و معیارهای درونی شده تبدیل کند در چنین شرایطی راجرز عزت نفس را یکی از خصیصه‌های اصلی و عنصر مهم شخصیت هر انسانی می‌داند (حیدری، ۱۳۸۱).

#### دیدگاه مازلو:

مازلو می‌گوید 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 واقع‌گرایانه توانایی‌ها و صلاحیت فرد در خود و این واقعیت که او شایستگی و استحقاق احترام از طرف دیگران را دارد به‌وجود می‌آید. مازلو عزت نفس را در سطح چهارم از سلسله مراتب نیازها جای داده است. نیاز به عزت نفس نیازهای برتر انسان را نشان می‌دهد، نیاز به قدرت و پایگاه اجتماعی را می‌توان از این سطح دانست. مازلو خاطر نشان می‌سازد که در این سطح عزت نفس هم به عزت نفس شخصی و هم به رعایت عزت نفس دیگران مربوط می‌شود (عبداللهی، ۱۳۸۴). مازلو می‌نویسد: پس از آن که نیازهای سطح سوم ارضاء شدند نوبت به نیازهای مربوط به عزت نفس یعنی نیازهای مربوط به قدر شناسی دیگران قرار گرفتن می‌رسد و منظور از این نیازها آن است که فرد احساس کند تا در خانه و اجتماع دیگران او را می‌شناسند و درکش می‌کنند و از طرفی خود دیگران را می‌شناسد و درک می‌کند.

#### 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 خانواده کسب می‌نماید. نحوه برخورد، پذیرش دوست داشتن و مساعدت با کودک وی را برای ایفای نقش‌های اجتماعی و برطرف ساختن نیازهایش یاری می‌دهد. اثر حمایت اجتماعی بر عزت نفس دانش‌آموزان از جمله موضوعاتی است که مورد علاقه بسیاری از روانشناسان قرار گرفته است.

#### دیدگاه ویلیام جیمز:

ویلیام جیمز تحلیلی را در بیان عزت نفس ارائه می‌دهد مبنی بر اینکه آرزوها و ارزش‌هایی که آدمی برای خود تصور نماید و به‌طور کلی عزت نفس به نظر وی به نسبت توانایی‌های واقعی و بالفعل با آنچه خواستار آنیم محاسبه می‌شود. بر اساس دیدگاه ویلیام جیمز تقسیم موفقیت‌ها بر ادعاهای عزت نفس نامیده می‌شود.

#### دیدگاه ماسن:

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

### دیدگاه گرین و پرکلر:

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 می‌داند.

### دیدگاه شاملو از عزت نفس:

شاملو عزت نفس را عبارت از ارزیابی و ارزشیابی که شخص نسبت به ارزشمندی «خویشتن» خود دارد می‌داند. عزت نفس نوعی قضاوت شخص نسبت به ارزشمندی وجودی می‌باشد.

### عزت نفس از دیدگاه اسلام:

اسلام عالی‌ترین مکتب تربیتی است که ارزش‌های انسانی و متعالی را در وجود انسان پرورش می‌دهد. از دیدگاه اسلام، انسان باید ارزش خویشتن را مبتنی بر این که اشرف مخلوقات است و در بهترین صورت (وجه) آفریده شده است و امانت الهی را بر دوش دارد بشناسد تا به عزت نفس نایل آید (بیابانگرد، ۱۳۷۳). عالی‌ترین الگوهای انسانی سالم، انبیاء الهی هستند. آن‌ها مظهر سلامت روانی بوده و مفسر حیات روانی به‌شمار می‌آیند. آنان خود آگاهانه‌ترین، پویاترین و متکامل‌ترین رابطه را با کل هستی دارا هستند. سایر انسان‌ها به میزان تقریب به ملاک‌های انبیاء از سلامت روانی برخوردارند (عبداللهی، 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 تأکید در قرآن در مورد انسان برای این است که انسان خویشتن را چنانچه هست بشناسد و مقام و موقعیت 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. قرآن کوشاست که انسان «خود» را کشف کند. آن خود همان چیزی است که «روح الهی» نامیده می‌شود و با شناختن آن خود است که احساس شرافت و کرامت و تعالی می‌کند و خویشتن را از تن دادن به پستی‌ها برتر می‌شمارد، به قداست خود پی می‌برد و مقدمات اخلاقی و اجتماعی برای او معنی و ارزش پیدا می‌کند. 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 می‌تواند 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 (دهمرده و همکاران، ۱۴۰۱).

### اهمیت عزت نفس

مسئله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخوردار از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری 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 می‌شود ولی به نوبه خود ارزش شخصی فرد را اعتدال می‌بخشد و زمینه را برای قبول مسئولیت‌های بعدی آماده می‌سازد (شرفی، 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 می‌باشد. 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 برخوردار از اعتماد به نفس انسان نیاز دارد که از احترام و شأن اجتماعی مطلوب و نگرش مثبت به خویشتن بهرمنند باشد (افروز، ۱۳۷۱).

همراه با زیستن در شرایط اجتماعی نیاز به احساس ارزشمندی به نحو سالم و متعادل آن در انسان به وجود می‌آید که برای نگهداری سلامت و تعادل روانی و حتی تکامل وجودی او بسیار ضروری می‌باشد. معمولاً اگر بر این نیاز خللی وارد شود احساس حقارت و یا خود بزرگ بینی در فرد ایجاد می‌شود. بدین معنی که شخص یا بسیار کم بین و ناراضی از خود، متزلزل می‌شود و یا بسیار خود بزرگ‌بین، خودمدار و خودنما 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. دلیل اصلی احساس حقارت و خود بزرگ بینی را می‌توان 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 ناهنجاری‌های روانی که در میان افراد انسان دیده می‌شود است (شاملو، ۱۳۶۸).

یکی از معضلات جامعه ما این است که افراد خلاق و مبتکر به دلیل بی‌بهره بودن از عزت نفس کافی قادر به ابراز تفکرات نو و ابداعات تازه خویش نیستند (سیف، ۱۳۷۲). شخصی که از عزت نفس بالا برخوردار است خوش را به گونه‌ای مثبت ارزشیابی کرده است. برخورد مناسبی نسبت به نظرات مثبت خود و دیگران دارد (بیابانگرد، ۱۳۷۴). در مورد کسی که به عزت نفس پایین مبتلا است اغلب به نوعی نگرش مصنوعی نسبت به دنیا دارد و در ناامیدی تلاش می‌کند 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 می‌ترسد اجتناب نماید. شخص مبتلا به عزت نفس پایین اساساً فردی است که احساس غرور کمی در خودش ادراک کرده است (بیابانگرد، ۱۳۷۴).

آرتور جکسون می‌گوید افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند با موقعیت‌های اجتماعی بهتر کنار می‌آیند و در اظهار عقیده و نظرات خود آسوده خاطرند و ممکن است با دیگران تفاوت داشته باشند. 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 می‌دهند. اگر این فرایندها غیر قابل کنترل شود، عزت نفس رفته رفته از بین می‌رود و شخص بیشتر و بیشتر از اشیاء جدا می‌شود. اگر چه احساس شخص نسبت به خود در شرایط زمانی و مکانی مختلف است ولی به‌طور 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 می‌کنند دوست داشتنی نیستند. آن‌ها از خود انتظارات غیر منطقی دارند، همیشه به شدت از خویش انتقاد می‌کنند، از موقعیت‌های اجتماعی هراسناک خیلی زود سرد می‌شوند، انتظار شکست را می‌کشند و می‌خواهند همواره در حاشیه باشند، در مقابل انتقاد حساسند و بیشتر خلاقیت آن‌ها در مسیر شکست صرف می‌شود.

#### ب) شک و تردید درباره خود:

افراد دارای عزت نفس متوسط از ویژگی‌های چندی برخوردارند. آن‌ها به خود شک می‌کنند، خوش بین بوده و انتقاد کتری را می‌پذیرند 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 خود 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 می‌کند نه آن‌ها را.

#### ج) تأیید خود:

کسانی که برای خود عزت و اعتباری قائلند، اساساً به خود اعتقاد دارند. چنین حالتی آن‌ها را علاقه‌مند می‌سازد که با تمام وجود به استقبال مسائل بروند و ابراز وجود نمایند. این امر به آن‌ها شجاعت می‌دهد تا در مقابل تهدیدات ایستادگی نمایند.



چنین افرادی گوشه گیر و تنها نبوده، انتقاد را می‌پذیرند، ناکامی‌ها را تحمل می‌کنند و شکست آن‌ها را از پای در نمی‌آورد، 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 نموده و ایراد نمی‌گیرند.

بنابراین یکی از ملاک‌های 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 فرصت‌های مناسب و به موقع زندگی است که موجب آرامش و صفای روح شده و شادمانی‌های زندگی را برای ما فراهم می‌سازد (براندن؛ ترجمه فرچه داغی، ۱۳۷۹).

لذا صاحب‌نظران برخورداری از عزت نفس (ارزیابی مثبت از خود) را به‌عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عواطف، عاطفی و اجتماعی افراد می‌دانند. از آنجایی که عزت نفس کودک زمینه و اساس ادراک وی از تجارب زندگی را فراهم می‌سازد دارای ارزش ویژه است. شایستگی عاطفی، اجتماعی که از خود ارزیابی مثبت منتج می‌شود می‌تواند به‌عنوان سپر یا نیرویی در مقابل مشکلات خطیر آینده به کودک کمک نماید. شاهد این مدعا راهنمای تشخیص و آمار بیماری‌های روانی (انجمن روانپزشکان آمریکا، ۱۹۸۷) است که از عزت نفس پایین از نشانگان فرعی چند اختلال کودکی نام برده است. به‌نظر می‌رسد که عزت نفس بالا می‌تواند تا حدودی بعضی از مشکلات و مسائل دوران کودکی را جبران نماید. کودکی که احساس خوبی در مورد خودش دارد، بهتر می‌تواند با مشکلات کنار بیاید. وی ممکن است به گونه‌ای با آنان مواجه شود که گویی هرگز مشکل عمده‌ای برایش به‌وجود نیامده است (بیابانگرد، ۱۳۷۴).

### پیشینه تحقیق

فتحی (۱۴۰۱) در پژوهشی تحت عنوان رابطه عزت نفس با یادگیری دانش‌آموزان (مورد مطالعه: معلمان مقطع ابتدایی شهرستان قدس) به این نتیجه رسید که بین عزت نفس معلمین و یادگیری دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بین کیفیت زندگی کاری معلمین و یادگیری دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

احمدی؛ حاتمی؛ احدی و اسدزاده (۱۳۹۲) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

آکله چی و مهری (۱۳۹۰) در مقاله‌ای تحت عنوان بررسی عزت نفس در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر سبزوار در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ به این نتیجه دست یافتند که فقط ۵۰ نفر از جامعه مورد بررسی دارای عزت نفس مطلوب بودند. همبستگی مثبت معنی داری بین حیطه‌های عزت نفس مشاهده گردید. همچنین همبستگی منفی معنی داری بین عزت نفس خانوادگی و سن پدر و مادر وجود دارد. اختلاف معنی داری بین عزت نفس عمومی و تحصیلی بر حسب جنس مشاهده گردید به‌طوری‌که میانگین عزت نفس در جنس مونث بیشتر بود. همچنین اختلاف معنی داری بین حیطه‌های عزت نفس (به جز عزت نفس تحصیلی) و اعتیاد اعضای خانواده مشاهده گردید به‌طوری‌که میانگین حیطه‌های عزت نفس در دانش‌آموزانی که دارای اعضای خانواده معتاد بودند کمتر بود. نتایج همچنین نشان داد که میانگین عزت نفس در دانش‌آموزانی که رابطه عاطفی والدین را گرم و حمایت‌گرانه اعلام کردند بیش از سایر افراد می‌باشد.

### روش تحقیق

تحقیق حاضر توصیفی-تحلیلی است. در این تحقیق علاوه بر تصویرسازی آنچه هست به تشریح و تبیین دلایل چگونه بودن و چرایی وضعیت مسئله و ابعاد آن می‌پردازد. برای جمع‌آوری اطلاعات از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است که شامل اسناد

و مدارک مرتبط با موضوع شامل کتاب، مجلات تخصصی، مقالات و بانک‌های اطلاعاتی است. مراحل زیر در تجزیه و تحلیل اطلاعات انجام پذیرفته است:

الف) گردآوری منابع و پیشینه تحقیقات (ب) فیش برداری که شامل جمع آوری اطلاعات است که در دو بعد انجام پذیرفته است:

اول: نظریات در مورد عزت نفس

دوم: مربوط به استخراج زمینه‌ها و اهمیت عزت نفس و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی و یادگیری و ارائه راهکارهایی برای رفع آن

ج) مدلل سازی و جواب به سؤالات که در این مرحله با کنار هم گذاشتن داده‌ها و ارتباط نظریه‌ها مطالب مرتبط استخراج شده و در نهایت به نتیجه‌گیری از آنان می‌پردازیم.

### یافته‌های تحقیق

طبق یافته‌های به دست آمده از مطالعه اسناد و مقالات مرتبط عزت نفس به احساس فرد نسبت به ارزشمندی و تایید او نسبت به خودش مربوط است (سوزان، ۲۰۰۷). عزت نفس احساس ارزش، درجه تصویب، تاکید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن دارد (ون و وگت و هووارد، ۱۹۹۷). عزت نفس به منزله بیان تایید یا عدم تایید فرد نسبت به خویشتن است و نشان می‌دهد که تا چه اندازه فرد خود را توانا، ارزنده و پر اهمیت می‌داند (پاپ و مک هال، ۱۹۹۸). عزت نفس و مفهوم خود ارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت فرد است. برخوردار از اراده و اعتماد به نفس قوی با قدرت تصمیم‌گیری، ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه دارد (بیابانگرد، ۱۳۷۶). فردی که از احساس خودارزشمندی بالایی برخوردار است به راحتی می‌تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب آور زندگی، بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی روانی مقابله نماید (رابرت، ۲۰۰۵). کوبوتا و سزاکا (۲۰۰۲) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که عزت نفس بر الگوهای پیشرفت، عملکرد، تعامل با دیگران و سلامت روانی تاثیر می‌گذارد؛ به همین دلیل لازم است که ارزیابی مثبت فرد از خودش تقویت شود. آن‌ها معتقدند که برقراری تعامل اجتماعی با همسالان و داشتن انگیزه از عوامل اصلی تقویت عزت نفس است. همچنین حقیقی، موسوی، مهرابی زاده و بشلیده (۱۳۸۵) در پژوهش خویش به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش عزت نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان می‌شود. کوپر اسمیت (۱۹۹۰) عزت نفس را به منزله متغیری آستانه‌ای در نظر می‌گیرد که پایین بودن آن تاثیر بازدارنده‌ای بر پشتکار، اعتماد به نفس و کارکرد تحصیلی می‌گذارد و فرد را وا می‌دارد که در جهت تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی با آن گام بردارد. نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه معنی دار عزت نفس با پیشرفت تحصیلی است و افراد با عزت نفس پایین در مدرسه نمرات کمتری می‌گیرند (بارون، ۱۹۹۱). صبحی و رجبی (۲۰۱۰) معتقدند بین پایین بودن دائمی عزت نفس با کاهش پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد. نتایج پژوهش صداقت پیشه (۱۳۸۴) نشان داد که همبستگی مثبت و معنی داری بین عزت نفس و میانگین معدل درسی واحدهای مورد مطالعه وی وجود دارد. احمدی (۲۰۱۱) نیز در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد دینی در بهبود سلامت روانی عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنی داری دارد.

عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی، عواملی است که خود شخص آن را ایجاد می‌کند و عوامل بیرونی پیام‌هایی است که به صورت کلامی یا غیر کلامی از سوی اطرافیان از جمله والدین، معلمان و دوستان و سایر اشخاص مهم زندگی دریافت می‌شود (براندن، ۱۹۹۵؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۲). عزت نفس زاینده زندگی اجتماعی و ارزش‌های آن است و در تمامی فعالیت‌های روزانه انسان به نوعی جلوه گر بوده و به این شکل از مهم‌ترین جنبه‌های

شخصیت و تعیین ویژگی‌های رفتاری انسان است (لاورنس، اشفورد و دنت، ۲۰۰۶). مطالعات تجربی حاکی از این است که عزت نفس یک عامل روانشناختی مهم و اثر گذار بر سلامت و کیفیت زندگی افراد به شمار می‌رود. با افزایش عزت نفس احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد به وجود می‌آید و موجب تغییرات مثبتی همچون پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس بالا و بلند همت بودن می‌شود (مان، هوسمان و شالما، ۲۰۰۴). بر اساس پژوهش‌های انجام شده عواملی نظیر برقراری ارتباط مطلوب، ابراز وجود، همکاری، خود افشایی، خاتمه مطلوب به ارتباط، گوش دادن فعال، انعکاس احساسات و توضیح واضح و روشن در ارتقاء سلامت روانی و عزت نفس نوجوانان تاثیر دارد (طارمیان و همکاران، ۱۳۷۸).

هارجی و دیکسون (۲۰۰۴) نیز در تحقیقات خود دریافتند که به کمک آموزش «مهارت‌های ارتباطی» می‌توان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را افزایش داد. دانش آموزانی که مهارت‌های ارتباطی بالایی دارند، به دنبال معلم هستند، با او درباره انجام تکالیف ارتباط برقرار می‌کنند، به سوالات او پاسخ می‌دهند، به معلم لبخند می‌زنند و به درس فعالانه گوش می‌دهند و میزان توفیق تحصیلی بیشتری کسب می‌کنند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶). و مهارت‌های ارتباطی کار آمد نقش مهمی در موفقیت‌های تحصیلی دانش آموزان دارد (پهلوان، ۲۰۰۵). مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آنها افراد می‌توانند در گیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (هارجی و دیکسون، ۲۰۰۴). این مهارت‌ها مشتمل بر مهارت‌های فرعی یا خرده مهارت‌های مربوط به «درک پیام‌های کلامی و غیر کلامی»، «نظم دهی به هیجان‌ها»، «گوش دادن»، «بینش نسبت به فرایند ارتباط» و «قاطعیت در ارتباط» است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴). این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت نفس پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی همراه می‌باشد (احمدی و همکاران، ۱۳۹۲).

### عزت نفس و یادگیری

از آغاز زندگی و گذشت نخستین روزهای بشر یادگیری و آموزش مورد توجه و نظر انسان بوده است. چه آن روزهایی که با کشف آتش، اشتیاق خود را شعله ور می‌کرد و چه این روزها که با زدن یک کلیک سر تا سر جهان مقابل دیدگانش قرار می‌گیرد. آموزش و یادگیری بخش اعظم زندگی انسان است و شاید بتوان بیان کرد تقریباً بدون آن، زندگی را نمی‌توان تصور کرد. یادگیری تغییر پایدار در رفتار یا توانایی و ظرفیت برای رفتار کردن به شیوه‌های معین است که در نتیجه تمرین و یا دیگر شکل تجربه به دست آمده باشد. یادگیری دارای پیش زمینه‌هایی است که هم از سوی یاد دهنده و هم یادگیرنده باید مدنظر قرار گیرد یکی از عوامل مهم در این زمینه توجه به ویژگی‌های شخصیتی یاددهنده است. توانمندی و ارزشمندی در فرد به وجود می‌آید و تغییرات مثبت هم چون یادگیری، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس بالا، همت بلند داشتن و تمایل به سلامتی بهتر در فرد پدیدارتر می‌شود (رحیمی احمدآبادی و همکاران، ۱۴۰۰). منظور از عزت نفس جنبه‌ای از تجربه کیفیت زندگی فرد و نوعی ارزشیابی مثبت از خود محسوب می‌شود. عزت نفس پیش‌بینی کننده‌ی قوی برای خوشبختی عمومی و درجه مطابقت با زمینه اجتماعی فرد است. هم چنین عامل قدرتمندی برای محافظت در مقابل مخاطرات روانی اجتماعی فرد به خصوص در دوران نوجوانی محسوب می‌شود. اساساً افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند به واسطه رشد یافتگی، ارتباط مثبت برقرار می‌کنند. عزت نفس بر روابط اثر می‌گذارد و معمولاً افرادی که عزت نفس بالایی دارند دارای روابط بین فردی بهتری هستند (ابوالقاسمی، ۱۳۹۲). اخیراً برخی صاحب نظران و مسئولین مدارس پیشنهاد کردند که مدارس و موسسات اجتماعی باید برنامه‌هایی برای ارتقای عزت نفس طراحی و اجرا کنند لذا با توجه به این فرض که

ضعف عزت نفس می‌تواند علت بسیاری از مشکلات روابط اجتماعی و تحصیلی باشد و می‌تواند با مداخلات روان‌شناختی مورد ارزیابی قرار گیرد بی‌شک عزت نفس یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده ویژگی‌های رفتاری و سازمان‌روانی فرد است. با توجه به این امر به‌ویژه در مورد معلمان که نیاز به یاددهی دارند، عزت نفس از ضرورت خاصی برخوردار است (محمدی و همکاران، ۱۳۹۲). تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که افزایش ویژگی‌های مثبت از قبیل عزت نفس بالا، هدفمندی در زندگی، ارتباط مثبت با همسالان و وضعیت اقتصادی-اجتماعی از میزان رفتارهای پرخطر و ضد اجتماعی می‌کاهد. اما افرادی که عزت نفس کمتری دارند، به آسانی تحت تأثیر نظرات و باورهای دیگران قرار گرفته و خود را ناتوان و بی‌ارزش می‌پندارند، از امکانات و استعدادهای خود ارزیابی ضعیفی دارند و ناامیدی بیشتری در انجام امور گوناگون خواهند داشت (علی نقی مداح و همکاران، ۱۳۹۹). از سویی دیگر بررسی‌ها در قلمرو کیفیت زندگی نشان داده‌اند سطوح بالای رضایت از زندگی یا کیفیت زندگی ادراک شده به عنوان نیرو یا سرمایه روان‌شناختی عمل می‌کند. تحقیقات انجام شده وجود روابط معناداری بین کیفیت زندگی و انواع رفتارهای پرخطر مانند خودکشی، مصرف الکل و مواد رفتارهای پرخطر جنسی، رژیم غذایی و رفتارهای ورزشی و شاخص‌های بیماری جسمانی و مشکلات را گزارش کرده‌اند (هوبنر، ۲۰۰۷). باید در نظر داشت که دانش آموزانی که دارای معلمینی با سطح کیفیت زندگی پایین هستند ممکن است با مشکلاتی در عملکرد و پیشرفت تحصیلی خود مواجه شوند چرا که پیوند معلم و دانش آموز از موارد مهمی است که سال‌ها نظر صاحب نظران و کارشناسان را خصوصاً در حوزه آموزش و پرورش به خود جلب کرده است. همچنین عملکرد تحصیلی از جمله مباحثی است که در محیط‌های آموزشی، به ویژه مدارس مهم قلمداد شده است (اناری و پاکدامن، ۱۳۹۶).

از نتایج داشتن عزت نفس و کیفیت زندگی می‌توان به افزایش عملکرد دانش آموزان یا پیشرفت تحصیلی اشاره نمود. به طوریکه سطح عزت نفس و کیفیت زندگی معلم به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد شخصیتی مؤثر بر عملکرد دانش آموزان در مدرسه در بسیاری از کشورها به اثبات رسیده است (یانگ، ۲۰۰۳). عملکرد تحصیلی به معنای مقدار یادگیری آموزشی فرد است. این ویژگی‌ها می‌تواند نقش مهمی در امر تربیت دانش آموز داشته باشند و معلمینی با سطح بالای این شاخصه‌ها به دلیل دانسته‌های بهتر و مفیدتر از خود ناخودآگاه از موقعیت سالم‌تر و بهتری برخوردار خواهند بود و برخورداری از سلامتی روان به نوبه خود تأثیر روی نگرش دانش آموز نسبت به معلم را در پی دارد و احساس امنیت و اعتماد به نفس به آنها می‌دهد و در نتیجه بهتر می‌توانند با محیط خود ارتباط برقرار کنند و همین امر موجب رشد و شکوفایی استعداد آنها می‌شود. در حالیکه کودکی که معلم وی در قیاس با معلمان دوستانش از ویژگی‌های شخصیتی نازل‌تری برخوردار است در خود احساس ضعف می‌کند (صادقی و گنجی، ۱۳۹۹).

متأسفانه امروزه کشور با بحران سواد سلامت روان روبروست اما این بحران هیچ سروصدایی ندارد. سال‌هاست که جامعه با نوعی بحران خاموش درگیر است، بحرانی که مانند هر امر اجتماعی دیگری هم‌زائیده و ناشی از عوامل گوناگون اجتماعی اقتصادی، سیاسی و فرهنگی است و هم‌زاینده و بار آورنده مجموعه عظیمی از بحران‌های امروزی است. این بحران برخلاف بحران محیط زیست، بحران ترافیک، بحران بیکاری، بحران طلاق، بحران اعتیاد، بحران مسکن، بحران فقر، بحران نابرابری‌های اجتماعی و بحران‌های اجتماعی و فرهنگی دیگری که امروز با آنها درگیریم نه تنها انعکاس چندانی در رسانه‌ها ندارد بلکه مردم هم نسبت به آن بی‌اعتنا هستند و برخلاف گرانی قیمت‌ها با مشکلات دیگر زندگی، در زندگی و گفتگوهای روزمره از آن صحبتی نمی‌کنند (فتحی، ۱۴۰۱).

#### پیشنهادها و نتیجه‌گیری

پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دارای یک رابطه متقابل می‌باشد. یعنی از طرفی داشتن عزت نفس موجب پیشرفت تحصیلی می‌شود، زیرا خودباوری و تلقی مثبت از خویشتن در یادگیری و ایجاد نگرش برای تحصیل اثر می‌گذارد و موجب پیشرفت

تحصیلی می‌شود. از طرف دیگر موفقیت تحصیلی و رسیدن به مدارج بالا در کار آموزش موجب ارتقای عزت نفس می‌شود. به‌طور کلی پیشرفت‌های انسان در هر زمینه‌ای و تجربه‌ی موفقیت، احساس خودباوری و ارزشمندی و توانمندی در هر مورد باعث افزایش عزت نفس می‌شود. ویلیام جیمز اظهار می‌دارد که هر چند مفهوم خود و عزت نفس بسیار شبیه به هم هستند، اما عزت نفس اشاره به سطوح ارزشمندی دارد که فرد برای خود قایل است و به معنی درک و دریافت جایگاه و منزلت خود می‌باشد. بنابراین از آنجا که والدین، معلمان و مدرسه اهمیت زیادی در ارزشیابی مثبت کودکان و نوجوانان از توانایی‌های عزت نفس دارند کاربردهای تربیتی در قالب پیشنهادهایی برای والدین، معلمان و مدرسه ارائه می‌گردد:

- در کارهای منزل و مدرسه با فرزندان خود مشورت کنید و در فعالیت‌های گروهی لازم با آن‌ها مشورت داشته باشید. در چنین کارهایی فرزند شما احساس می‌کند فرد ارزشمندی است.
- سعی کنید توانمندی‌های فرزند خود را مدنظر داشته باشید و ضعف‌ها و ناتوانی‌هایش را بیش از حد به رخ او نکشید.
- نوجوانانی که عزت نفس لازم و آمادگی کافی برای کسب استقلال ندارند، نباید تحت فشار قرار گیرند بلکه ضمن توجه به اهمیت مسئله باید مدتی با آنها مدارا کرد تا برای کسب آن آماده و علاقه‌مند شوند.
- معلم باید دانش آموزان را به جای رقابت با دیگران به رقابت با خود تشویق کند؛ زیرا این روش مضرات رقابت با دیگران را ندارد و به عزت نفس آنها صدمه وارد نمی‌سازد.
- برای ایجاد سازگاری بیشتر و افزایش عزت نفس نوجوانان لازم است معلمان دانش آموزان را در وضع و اجرای مقررات کلاس و مدرسه سهیم کنند. این روش حس مسئولیت‌پذیری را در نوجوان افزایش می‌دهد.
- مدرسه می‌تواند از طریق برنامه‌های کلاسی و غیر کلاسی دانش آموزان را با مشاغل و حرفه‌های گوناگون آشنا کند و بدین ترتیب عزت نفس را در آنها افزایش دهد.
- به حرف‌های دانش آموزان با دقت گوش دهید، به احساس آنها توجه کنید و به آنها پاسخ دهید. نادیده گرفتن حرف‌ها و احساسات آنها سبب می‌شود که خود را فردی بی‌ارزش و بی‌مقدار بدانند.
- وقتی دانش آموزان با شور و هیجان چیزی را برای شما تعریف می‌کنند با حوصله و با دقت به آنها گوش کنید. از این طریق می‌توانید بفهمید که آنها به چه چیزهایی بیشتر علاقه دارند.
- به دانش آموزان اجازه دهید تا با شما در برنامه‌ریزی برای بهبود امور هم فکری کنند.
- دانش آموزان را در شناسایی و ابراز نیازها و احساساتشان یاری دهید و آنها را ترغیب کنید که نیازهایشان را به شیوه مطلوب برآورده کنند.
- به دانش آموزان آموزش دهید که به خود احترام بگذارند و خود را دوست بدانند.
- به دانش آموزان بیاموزید چیزهای خوبی را که در زندگی دارند ببینند و به آنها افتخار کنند.
- به دانش آموزان بیاموزید که احساساتشان را بازگو کنند، احساسات منفی خود را از بین ببرند، احساس شادی کنند و از کیفیت احساسات مثبت خود نتیجه‌گیری نمایند (من فرد توانایی هستم، پس می‌توانم در کنکور قبول شوم).
- به دانش آموزان بیاموزید که پیامد احساسات خود را بررسی کنند و آنها را بنویسند.
- به دانش آموزان کمک کنید که از سرزنش خود به خاطر شکست‌ها اجتناب کنند و به جای سرزنش کردن خود و داشتن احساس گناه، بر حل مشکل متمرکز شوند.
- زمانی که دانش آموزان از تلاش‌ها و احساساتشان می‌گویند به آنها گوش دهید و کمک کنید پیامدهای آنها را بررسی کنند.
- دانش آموزان را تشویق کنید که افکار و احساسات دیگران را حدس بزنند و آنها را شناسایی کنند.
- به دانش آموزان بیاموزید زمینه یا زمینه‌هایی را که در آنها احساس ارزشمندی می‌کنند بشناسند و مورد تأکید و توجه قرار دهند و برای خود بنویسند.

- به دانش آموزان پیاموزید که ادبیات خود را اصلاح کنند و عبارات و جمله‌هایی مثبت را در مورد خود به کار ببرند؛ مثل «من دوست داشتنی هستم».
- از دانش آموزان بخواهیم هر روز یک جمله مثبت در مورد خودشان بسازند و آن را در یک جدول یا دفتر یادداشت ثبت کنند.
- از دانش آموزان بخواهید افکار مثبت و واقع گرایانه، و افکار منفی و پیامدهای هر دو را بنویسند و افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنند.
- دانش آموزان را ترغیب کنید فهرستی از اظهارات و افکار مثبت را در مورد خودشان بنویسند و روزی سه بار آن را بخوانند.
- از دانش آموزان بخواهید فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنند که موجب خشنودی، یادگیری یا رشد شخصیتی‌شان می‌شود و جهت اجرای برنامه همراهی برای خود انتخاب کنند. به آنها بگویید اگر همراهی ندارند نام خود را به‌عنوان همراه بنویسند.
- به دانش آموزان پیاموزید که هر روز یا هر هفته برای خود هدف‌های مثبت بنویسند.
- دانش آموزان را ترغیب کنید تا چند هدف برای خودشان در نظر بگیرند که به راحتی قابل دسترسی نباشد و دستیابی به آنها مستلزم تحمل سختی بیشتری باشد. همه ما نیاز داریم که گاهی به خودمان زحمت دهیم و شایستگی‌ها و استعدادهایمان را به‌کار بگیریم.
- به دانش آموزان نشان دهید که وظایف و تکالیف بزرگ را به مراحل یا اجزاء کوچکتر تقسیم کنند و آنها را یک به یک انجام دهند تا از دشواری‌شان کاسته شود.
- در نشست‌های گروهی دانش آموزان می‌توان از بارش مغزی برای حل مسائل مشترک استفاده کرد.
- دانش آموزان را ترغیب کنید هرگاه موفقیتی به‌دست آوردند و یا مسئله‌ای را حل کردند، آن را ناشی از تلاش و همت شخص خودشان بدانند و از این بابت شادمان و سپاسگزار خویش باشند.
- به دانش آموزان پیاموزید که خود را با دیگران مقایسه نکنند و فقط «خود» را با «خود» مقایسه کنند.
- به دانش آموزان پیاموزید که بر پیشرفت خود تأکید کنند نه بر کمال مطلوب.
- به دانش آموزان سخن گفتن درست در جمع را پیاموزید تا بتوانند هرچه بیشتر بر دیگران تأثیر مثبت بگذارند.
- به دانش آموزان پیاموزید که دنیا را از چشم دیگران نیز ببینند؛ هرچند که مخالف دنیای آنها باشد.
- به دانش آموزان پیاموزید که اگر نیازمند کمک بودند کمک یا پیشنهاد کمک کردن از جانب دیگران را بپذیرند.
- از ایفای نقش و مرور رفتاری، برای افزایش مهارت‌های اجتماعی و جرئت‌ورزی در دانش آموزان استفاده کنید.
- دانش آموزان را از تغییرات جسمی که در دوران نوجوانی و جوانی‌شان ایجاد می‌شود آگاه کنید (سام کن و ستاری، ۱۳۹۳).

#### منابع

- آکله چی، مریم و مهری، علی (۱۳۹۰). بررسی عزت نفس در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر سبزوار در سال تحصیلی ۸۹-۸۸. فصلنامه علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد، ۱۰(۱).
- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۲). تاثیر آموزش شیوه‌های مقابله شناختی رفتاری و تنظیم هیجان بر کاهش ناامیدی، شادکامی و عزت نفس کودکان و نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، سال پنجم.
- احمدی، محمد سعید؛ حاتمی، حمیدرضا؛ احدی، حسن و اسدزاده، حسن (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۹(۳۰).
- اسلامی نسب، علی (۱۳۷۳). روانشناسی اعتماد به نفس. تهران: انتشارات مهرداد.
- افروز، غلامعلی (۱۳۷۱). تقویت اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان. مجله پیوند، شماره ۱۳۸-۱۳۹.

- براندن، ناتانیل (۱۳۷۹). روانشناسی عزت نفس. ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر نخستین.
- براندن، ناتانیل (۱۹۹۵). روان شناسی عزت نفس. ترجمه مهدی قراچه داغی (۱۳۸۲). چاپ سوم، تهران: نخستین، ۱۰-۲۰.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۱). بررسی رابطه منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دبیرستان. پایان نامه کارشناسی روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۴). روش های عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۶). روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: نشر انجمن اولیا و مربیان.
- حسین چاری، مسعود و فداکار، محمدمهدی (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی دانشجویان. مجله دانشور رفتار، ۱۲(۱۵)، ۲۱-۳۲.
- حقیقی، جمال؛ موسوی، محمد؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهر ایلام. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳(۱)، ۶۱-۷۸.
- حیدری، زینب (۱۳۸۱). بررسی ارزشیابی تحصیلی و عزت نفس. پایان نامه کارشناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- خندابی، لیلا (۱۳۸۷). بررسی تاثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان. پایان نامه کارشناسی، رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور ورامین.
- دهمرد، عبدالمجید؛ اویسی کهخا، رقیه و میر، مدینه (۱۴۰۱). بررسی رابطه عزت نفس و مولفه های آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم. مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۵(۵۱).
- رحیمی احمدآبادی، عطاران؛ رحیمی احمدآبادی، فتوت و اسماعیل پناه نامقی، اکرم (۱۴۰۰). بررسی عوامل جمعیت شناختی و عزت نفس در زنان قربانی خشونت همسر آزاری مراجعه کننده به پزشکی قانونی خراسان رضوی در سال ۹۵ و لزوم بررسی آن به صورت قانونی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۳(۲)، ۲۳۷۹-۲۳۶۹.
- سام کن، معصومه و ستاری، کلثوم (۱۳۹۳). تاثیر افزایش عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. رشد آموزش، ۹(۳).
- سیف، علی اکبر (۱۳۷۲). روانشناسی پرورشی. تهران: انتشارات آگاه.
- شاملو، سعید (۱۳۶۸). بهداشت روانی تهران: انتشارات رشد، چاپ اول.
- شرفی، محمدرضا (۱۳۷۲). با فرزندان خود چگونه رفتار کنیم. چاپ پنجم، انتشارات جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران.
- صادقی، الهه و گنجی، منصور (۱۳۹۹). تاثیر بکارگیری یادگیری مشارکتی بر مشارکت کلاسی، عزت نفس و اعتماد به نفس دانشجویان ایرانی. پژوهش های نوین در مطالعات زبان انگلیسی، ۴(۴)، ۸۹-۱۰۹.
- صداقت پیشه، ط (۱۳۸۴). بررسی رابطه عزت نفس با رشته و وضعیت تحصیلی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی زنجان. خلاصه مقالات همایش سراسری آموزش در پرستاری و مامایی.
- طارمیان، فرهاد؛ ماهجویی، ماه یار و فتحی، طاهر (۱۳۷۸). مهارت های زندگی. تهران: انتشارات تربیت.
- 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 نور ورامین.
- غضنفری، احمد و ریاحی، حمیدرضا (۱۳۸۳). تاثیر تنبیه بر عزت نفس دانش آموزان. دانش و پژوهش در علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره ۳، ۱-۱۴.
- فتحی، فرزانه (۱۴۰۱). رابطه عزت نفس با یادگیری دانش آموزان (مورد مطالعه: معلمان مقطع ابتدایی شهرستان قدس). فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، ۱۲(۱۶).

محمدی، کیامرث؛ رفاهی، ژاله و سامانی سیامک (۱۳۹۲). واسطه‌گری عزت نفس بر کیفیت زندگی و رفتارهای پر خطر در بین دانشجویان. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی.

- Ahmadi, Mohammad Saeed.(2011). Efficacy of life skills training on self esteem, mental health and educational achievement in high schools student in Zanjan city. international congress child and adolescent psychology.
- Baron, R. (1991). A: Self concept and academic achievement, investing ating their improvement as discriminator of academic track membership in high school. Canadian Journal of Education.
- Cooper smith ,s,(1990)the antecedent of self-esteem. New Yourk : W.H Freeman.
- Hargie, q., & Dickson,d.(2004) . Skilled interpersonal communication. London: Routledge.
- Kubota Y, Sasaki S(2002). Aerobic exercise and self-esteem in children. J Behav Med; 24(12): 35-127.
- Lawrence J, Ashford K, Dent P(2006). Gender differences in coping strategies of undergraduate students and their impact on self-esteem and attainment. Learn Higher Educ . 7(3):273-81.
- Mann,M; Hosman CM, Schaalma HP(2004). De Vries NK.Self-esteem in broad spectrum approach for mental health promotion. Health Educ Res. 19(4): 72-357.
- Pehlivan, K.B(2005). Ogretmen Adaylarmin illetisim Becerisi Algilari uzerine Bircalisma. Illkogretim-online,Http://ilkogretim-online.org.
- Pope AW, McHale SM(1998). Self esteem enhancement with children and adolescents.New York: Pergomon Press.
- Robert,W(2005). Stretching/toning, aerobic exercise increase older adults selfesteem. J Behav Med ; 28(4): 94-385.
- Sobhi-Garmaleki,Nasser ; Rajabi,soran (2010). Efficacy of life skills training on mental health and self esteem of students university of Mohaghegh Ardabili. ardabil. ir. iran. Published by Elsevier Ltd. Available online on scopus.
- Susan,Harter(2007).the development of self-esteem and self-representation,Hand book of child psychology ,fift edition,vol13,John Wiley and sons INC.pp.518-553.
- Van Vugt M, Howard C (1997) Being better than some but not better than average: selfenhancing comparisons in aerobics. Br J Soc Psychol ;37(2): 185-201.
- Young, J. E. (2003). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (rev. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange).