

هدف مقاله حاضر نشان دادن چگونگی تأثیر گذاری عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی است. در این مقاله، ابتدا تعریفی از عزت نفس ارائه می شود، سپس یافته های تحقیقاتی مربوط به رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی بیان می گردد. بحث درباره این که چگونه معلمان می توانند عزت نفس دانش آموزان را در کلاس افزایش دهند، از قلمرو این مقاله خارج است.

مفهوم عزت نفس

عزت نفس می تواند به عنوان احساس یک فرد درباره شایستگی و ارزشمندی خود تعریف شود. شایستگی بر اساس تعریف هایی که به وسیله رومین تفردی و ویلیام سوان ارائه شده عبارت است از: احساس عمومی فرد درباره لیاقت و توانایی خود^۱. به بیان ساده، شایستگی عبارت است از داشتن اعتماد به نفسی که فرد عموماً قادر است با تکیه بر آن نتایج مورد انتظار را به دست آورد (فیبل و هال، ۱۹۷۸).

عزت نفس یا احترام به خود برای هر فرد لازم و ضروری

عزت نفس و پیشرفت تحصیلی

است. کسی که دارای عزت نفس بالا باشد احساس شایستگی و لیاقت می کند و برعکس، همان طور که ناتانیل براندن بیان کرده است، هر جا که عزت نفس پایین است، به تبع آن شایستگی و لیاقت نیز وجود ندارد^۲.

نویسنده: RANJIT SINGH MALHI
مترجم: حیدر فتحی

عزت نفس و پیشرفت تحصیلی

مطالعات متعددی بیانگر وجود هم بستگی مثبت بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی است (بارکر، ۱۹۷۹، بروکور، توماس و پترسون، ۱۹۶۴، بارنز، ۱۹۷۹، کمپل ۱۹۶۷، کاپلین، ۱۹۶۶، اروین، ۱۹۶۷، لورنس، ۱۹۸۱، مورتیمر و همکاران، ۱۹۸۸، پیرزوهریس، ۱۹۶۴، پورکی، ۱۹۷۰، ویلیامز ۱۹۷۳).^۲ البته این هم بستگی، علیت را بیان نمی کند و متخصصان امر با همدیگر توافق ندارند که کدام یک ابتدا حاصل می شود. هم چنین مشخص نشده است که رابطه بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی رابطه ای دو سویه باشد. در هر حال عزت نفس و پیشرفت تحصیلی بر یکدیگر تأثیر می گذارند.

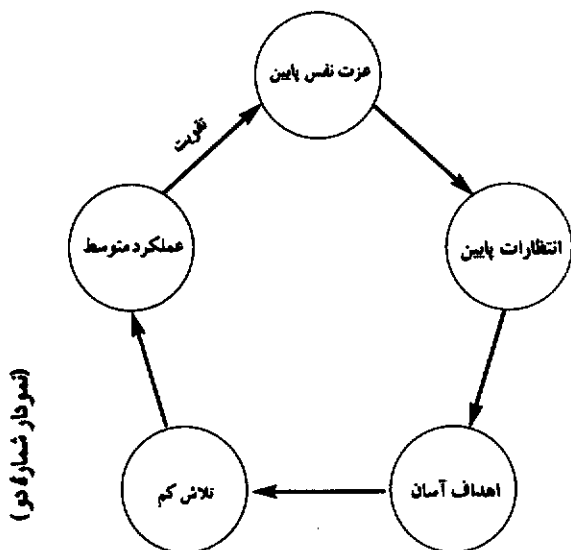
مطالعات چندی بیانگر تأثیر عزت نفس بر عملکرد تحصیلی است (هارر، ۱۹۶۴، جونز و گرینکر، ۱۹۷۰، لامی، ۱۹۶۵، مورس، ۱۹۶۳، اسمیت، ۱۹۶۹، واتنبرگ و کلیفورد، ۱۹۶۴). تحقیقات نشان داده است که عزت نفس بهتر از نمره هوش پیش بینی کننده موفقیت تحصیلی است (مورس، ۱۹۶۳، اسمیت، ۱۹۶۹، واتنبرگ و کلیفورد، ۱۹۶۴).^۳ غیر از تحقیقات، احساس عمومی ما نیز بیانگر این است که افکار ما در احساسات و رفتارمان مؤثر است و در نتیجه رفتار ما در عملکردمان تأثیر خواهد گذارد. احساس ما هم چنین بیانگر آن است که اگر دانش آموزی اعتماد به نفس نداشته باشد و توانایی های خود را نادیده بگیرد، بعید است که بتواند پیشرفت چشمگیری به دست آورد. یک دانش آموز بدون داشتن حس شایستگی و لیاقت چگونه می تواند تلاش هایی برای رسیدن به اهدافش انجام دهد؟ اگر دانش آموزی خود را باور نداشته باشد چگونه می تواند کاملاً روی مطالعاتش تمرکز داشته باشد؟ در واقع مطالعات نشان می دهد که افرادی دچار افت تحصیلی می شوند که عموماً دارای کمبود اعتماد به نفس و بلند همتی اند (گلدبرگ، ۱۹۶۰). خود را قبول ندارند (شاو و آلویس، ۱۹۶۳) و احساس فقدان شایستگی فردی می کنند (مور و اشمیتز، ۱۹۶۴).^۴ مطالعات هم چنین نشان می دهد که احساس عدم شایستگی می تواند باعث افسردگی شود (بتل، ۱۹۹۰، بهاتی، ۱۹۹۲، هاکنسون، رابرت، والکر، هالندر، و هیدن، ۱۹۸۹) و عموماً افسردگی مانع عملکرد مطلوب

می شود.^۵ همان گونه که به وسیله مارک لاری و دبرا داوتز بیان گردیده است، افرادی که احساس شایستگی، توانایی و لیاقت می کنند به احتمال زیاد بهتر از افرادی که احساس عدم شایستگی، عدم توانایی و عدم لیاقت می کنند، به اهداف خود می رسند.^۶

مطالعات نشان می دهد که پیشرفت تحصیلی نیز در سطح عزت نفس مؤثر است. عملکرد موفق تحصیلی باعث افزایش عزت نفس می شود (بیلز، ۱۹۵۹، کارلتون و مور ۱۹۶۶، دایلر، ۱۹۵۴، رایبسنسون، کهل و جانسون، ۱۹۸۶).^۷ بر همین قیاس، عملکرد ضعیف تحصیلی باعث تضعیف عزت نفس می شود (سنتی، ۱۹۶۵، گیبی، ۱۹۶۷).^۸

چرخه عزت نفس بالا

رابطه متقابل بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی به بهترین شکل در چرخه عزت نفس بالا و دور باطل عزت نفس پایین نشان داده می شود که به وسیله نگارنده مقاله بر اساس مطالعات انجام گرفته، طراحی شده است. همان گونه که در نمودار شماره یک نشان داده می شود، عزت نفس بالا موجب انتظارات بالا می شود. مطالعات نشان می دهد که اشخاص با عزت نفس بالا خیلی با اعتمادتر از افرادی اند که دارای عزت نفس پایین می باشند و تلاش هایشان آن ها را به سوی موفقیت سوق می دهد (بوم گاردنر، ۱۹۹۰، مک فارلین و بلاسکوویچ، ۱۹۸۱).^۹ هم چنین تحقیقات عموماً نشان دهنده آن است که احساس شایستگی و لیاقت عاملی برای دست یابی به سطوح بالایی از انگیزش درونی است (باندورا و کراون، ۱۹۸۳، دکی و راین، ۱۹۸۶، هارا کوپچ و لارسن، ۱۹۸۶، هارتر و جکس، ۱۹۹۲، والرند، ۱۹۸۳).^{۱۰} به طور خلاصه، تمایل به جاه طلبی دانش آموزانی که دارای عزت نفس بالایی اند، بیش از آن هایی است که عزت نفس پایین دارند. انتظارات بالا موجب شکل گیری اهداف مشکل می شود و اهداف مشکل به برانگیختن تمرکز و تلاش های مداوم کمک می کند. افراد با عزت نفس بالا معمولاً بیش از افراد دارای عزت نفس پایین عهده دار تحقق اهداف مشکل می شوند (باندورا، ۱۹۸۹، واسکال و کرنیس، ۱۹۹۶).^{۱۱}



(نمودار شماره دو)

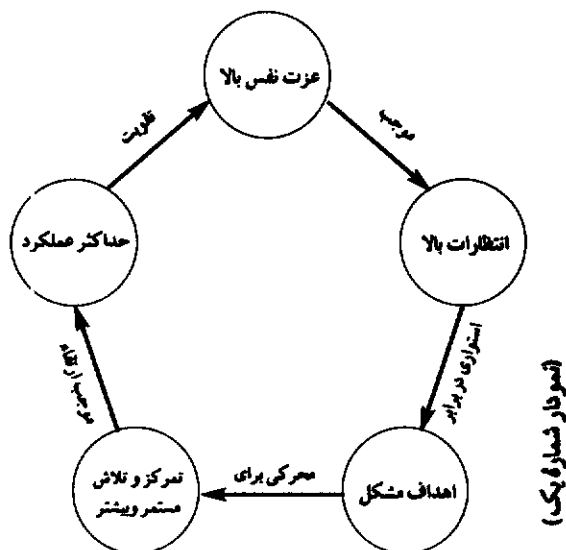
با عزت نفس پایین، عموماً توانایی‌های اولیه خود را دست کم می‌گیرند، چرا که فاقد آگاهی واقعی از توانایی‌های خودند. آن‌ها فاقد اعتماد به نفس‌اند، زیرا از شکست ترسیده‌اند.^{۱۷}

به طور طبیعی، نتیجه انتظارات پایین، تلاش کم‌تر و شکل‌گیری اهداف نه چندان دشوار و متوسط است. تحقیقات نشان می‌دهد که عزت نفس پایین بچه‌ها باعث پایین بودن سطح عملکرد آن‌هاست.^{۱۸}

وقتی که هدفی در نتیجه تلاش کم‌تر به دست آمد، منجر به عملکرد متوسط و کاهش تلاش می‌شود (کمیل وفاری، ۱۹۸۵، دیگری، کلین و کوهن، ۱۹۶۴، واتنبرگ و کلیفورد، ۱۹۶۴).^{۱۹} عملکرد متوسط در نهایت باعث عزت نفس پایین می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که دچار افت تحصیلی شده، یا در ارتباط با انتظارات تحصیلی خود شکست می‌خورند، به طور قابل توجهی عزت نفس خود را از دست می‌دهند (ستنی، ۱۹۶۵، گیبی، ۱۹۶۷).^{۲۰}

نتیجه:

رابطه بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی رابطه‌ای است دو سویه و علت در هر دو جهت موجود است. عزت نفس و پیشرفت تحصیلی مستقیماً در همدیگر تأثیر می‌کنند. از این رو بر معلمان واجب است که با ایجاد محیط مثبت در کلاس، به دانش‌آموزان کمک کنند تا عزت نفس خود را افزایش دهند.



(نمودار شماره یک)

دانش‌آموزانی که دارای احساس مفید بودن و شایستگی‌اند، سعی می‌کنند توجه خود را روی انجام مطلوب وظایف خود متمرکز کرده، اثرهای کمبود امکانات را به حداقل برسانند (باندورا، ۱۹۸۶، لیندر و مک میلان، ۱۹۸۹). افراد دارای عزت نفس بالا به احتمال زیاد بعد از اولین شکست، بیش از افراد با عزت نفس پایین در مقابل موانع ایستادگی می‌کنند (بروکنر، ۱۹۷۹، پرز، ۱۹۷۳، شولان، ۱۹۶۸، سورمان و شراوگر، ۱۹۷۷).^{۲۱} در حقیقت عزت نفس در تصمیم‌گیری‌های انعطافی، متغیری کلیدی به شمار می‌آید (روتز، ۱۹۸۵، ورنر، ۱۹۹۳).^{۲۲}

تلاش‌های متمرکز و مداوم، باعث ترقی و دست‌یابی به موفقیت می‌شود (موفقیت‌های دائمی و برجسته آموزشی) که نتیجه آن تقویت احساس‌های عزت نفس بالاست. هم‌چنان که ناتانیل براندن بیان کرده است، دست‌یابی به اهداف ارزنده و مطلوب، عاملی برای پرورش عزت نفس بالاست.^{۲۳}

چرخه باطل عزت نفس پایین

همان‌طور که در نمودار شماره ۲ نشان داده شده است، نتیجه عزت نفس پایین، عموماً انتظارات پایین است. تحقیقات نشان می‌دهد افراد با عزت نفس پایین، انتظارات پایینی را برای عملکردهای خود در موقعیت‌های گوناگون در نظر می‌گیرند (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷، کیسلر و بارال، ۱۹۷۰).^{۲۴} افراد

1-see Romin W. Tafarodi And William B. Swann "Two - Dimensional Self-Esteem And Reactions To Success And Failure ", Journal Of Personality Assessment, Vol. 65 No. 2, June 1995,pp.324-325.

2- Nathaniel Branden, "What Is Self - Esteem ?" In Student Self Esteem : A Vital Element Of School Success , Volume 1, Ed. Garry R. Walz And Jeanne C.bleur (Ann Arbor , Michigan: Counseling And Personnel Services Inc ., 1992) P. 18.

3- See W.w. Purkey . Self - Concept And School Achievement (Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall, Inc ., 1970), Pp. 15-18; And James Battle, Promoting Self - Esteem, Achievement And Well Being : An Effective Instructional Curriculum For All Levels (Edmonton, Alberta : James Battle And Associates, 1994). P.13.

4- See James Battle ,p.13.

5- See Purkey , Self - Concept And School Achievement ,pp. 20-21.

6- See William J. Holly, " Student's Self - Esteem And Academic Achievement " In Students' Self - Esteem: A Vital Element Of School Success Volume 1,ed . Garry R. Walz And Geanne C. Bleur , P . 49.

7- Mark R.leary And Deborah L. Downs, " Interpersonal Functions Of The Self - Esteem Motive : The Self - Esteem System As A Sociometer " In Efficacy , Agency , And Self - Esteem, Ed. Michael H. Kernis (New York: Plenum Press, 1995), P . 127.

8- See Purkey , Self - Concept And School Achievement P. 26.

9- Ibid.

10- Cited In Paul Yelsma And Julie Yelsma, " Self - Esteem And Social Respect Within The High School", The Journal Of Social Psychology , Vol. 138 No. 4, 1998, P. 432. See Also Roy F. Baumeister And Dianne M. Tice," Self-Esteem And Responses To Success And Failure: Subsequent Performance And Intrinsic Motivation", Journal Of Personality, Vol. 53 No. 3, September 1985 , P. 451.

11- Cited In Gaetan F. Losier And Robert J. Valleyrand," The Temporal Relationship Between Perceived Competence And Self - Determined Motivation", The Journal Of Social Psychology, Vol. 134 No .6, P. 793; And Baumeister And Tiod, " Self - Esteem And Responses To Success And Failure:

Subsequent Performance And Intrinsic Motivation " , P . 451

12- See Todd F. Heatherton And Naitini Ambady," Self - Esteem, Self-Prediction, And Living Up To Commitments" In Self - Esteem: The Puzzle Of Low Self- Regard, Ed. Poy F. Baumeister (New Yourk : Plenum Press, 1993), P. 134: And Paul Yelsma And Julie Yelsma, Self - Esteem And Social Respect Within The Highschool", P . 432.

13- See Leary And Downs," Interpersonal Functions Of The Self - Esteem Motive : The Self - Esteem System As A Sociometer", P . 127 .

14- See Robert B. Brooks, " Creating A Positive School Climate : Strategies For Fostering Self - Esteem, Motivation , And Resilience" In Educating Minds And Hearts: Social Emotional Learning And The Passage Into Adolescence, Ed. Jonathan Cohen (New York : Teachers College Press, 1999), P. 63.

15- Nathaniel Branden , The Six Pillars Of Self - Esteem (New York: Bantam , 1994), P. 6.

16- Cited In Joel Brockner And A. J. Blethyn Hulton , " How To Reverse The Vicious Cycle Of Low Self - Esteem: The Importance Of Attentional Focus", Journal Of Experimental Social Psychology, Vol. 14, 1978, P . 565.

17- Heatherton And Ambady , " Self - Esteem, Self - Prediction And Living Up To Commitments" , P. 134.

18- See Stefanie B. Waschull & Michael H. Kernis, " Level And Stability Of Self - Esteem As Predictors Of Children's Intrinsic Motivation And Reasons For Anger", Journal Of Personality And Social Psychology, Vol. 22 No. 1, January 1996, P. 4.

19- See Brockner And Hulton," How To Reverse The Vicious Cycle Of Low Self - Esteem : The Importance Of Attentional Focus", P . 565 And Heatherton And Ambady, " Self - Esteem , Self - Prediction, And Living Up To Commitments" , P. 133.

20- See Purkey, Self - Concept And School Achievement , Pp. 25- 26.

