

رابطه‌ی عزت نفس و پیشرفت تحصیلی

از جمله مفهوم‌هایی که در چند دهه‌ی اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و پژوهش‌گران قرار گرفته، «عزت نفس» می‌باشد. بیش‌تر صاحب‌نظران، برخورداری از عزت نفس را به‌عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد می‌دانند.

عزت نفس بالا می‌تواند تا حدودی برخی از مسأله‌ها و مشکل‌های دوران کودکی را جبران نماید. درواقع، فردی که احساس خوبی در مورد خودش دارد، بهتر می‌تواند با مشکل‌ها کنار بیاید.

عزت نفس بر فرآیندهای شناختی، گرایش‌ها، نیازها، علاقه‌ها و آرمان‌های فرد اثرگذار و اثرپذیر است. پیشرفت تحصیلی نیز می‌تواند متأثر از میزان عزت نفس دانش‌آموز باشد.

«آلیس پاپ» و همکارانش دریافته‌اند که بین عزت نفس مثبت و نمره‌های بالا در مدرسه‌ها، رابطه‌ی مستقیمی وجود دارد. عزت نفس، یک جنبه‌ی مهم در کارکرد یا کنش کلی فرد بوده و با زمینه‌های دیگری چون: سلامت روانی - اجتماعی و عملکرد تحصیلی او در ارتباط است. راه‌کار عزت نفس، به این شکل است که هم می‌تواند علت و هم معلول نوعی از عملکرد که در زمینه‌ای دیگر حاصل شده است، باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که دارای عزت نفس پایین‌تری هستند، نسبت به آنانی که عزت نفس بالاتری دارند، بیش‌تر تحت تأثیر رابطه‌های قانع‌کننده قرار می‌گیرند و بیش‌تر به هم‌رنگی و هم‌نوابی در موقعیت‌های اجتماعی تن درمی‌دهند.

عزت نفس، از ویژگی‌های شخصیت هر فرد می‌باشد که برای ارزش‌یابی و قضاوتی به‌نسبت پایدار برای او نسبت به خود، دلالت دارد که از تولد تا بزرگسالی علاوه بر تأثیرپذیری کودک از روند رشد جسمانی، تحت تأثیر عامل‌های مختلفی از جمله: خانواده، نزدیکان، مدرسه، فعالیت‌های جسمانی، سلامت جسمانی، پیشرفت تحصیلی و... قرار می‌گیرد.

به نظر می‌رسد که رابطه‌ی بین پیشرفت تحصیلی و عزت نفس، یک رابطه‌ی دوطرفه باشد، یعنی از طرفی داشتن عزت نفس، موجب پیشرفت تحصیلی می‌گردد؛ چراکه در باورداشتن خود و برداشت مثبت از خویشتن در یادگیری، انگیزه برای تحصیل و... اثر گذاشته و موجب پیشرفت تحصیلی می‌شود و از طرفی دیگر، موفقیت‌های تحصیلی در رسیدن به اوج در کار آموزش، موجب افزایش عزت نفس می‌شود.

بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که بین این دو متغیر (عزت نفس و پیشرفت تحصیلی) رابطه‌ی تنگاتنگی وجود دارد. به طوری که می‌توان با افزایش یا کاهش در یکی از آن‌ها، متغیر دیگر را نیز دستخوش

تغییر کرد.

به عقیده‌ی «کوپر اسمیت» کودکانی که عزت نفس بیش‌تری دارند، کسانی هستند که در آنان خلاقیت، استقلال و احساس ارزشمندی بیش‌تری وجود دارد و کمتر تحت تأثیر و نفوذ عامل‌های محیطی قرار می‌گیرند.

جامعه‌ای که افراد آن از عزت نفس بالا و احساس مسؤلیت برخوردار باشند، در مقابل فشارهای روانی، تهدیدها و واقعیت‌ها، مقاوم و پایدار خواهند بود.

عزت نفس برای جوانان و نوجوانان، اهمیت اساسی دارد. این کیفیت‌های روانی که به تدریج شکل می‌گیرند، پایه‌ی بهداشت روانی، شایستگی‌ها، ارتباط سالم و سازگاری اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و آرمان شغلی محسوب می‌شوند.

هم‌چنین اهمیت تأثیر پیشرفت تحصیلی در سلامت روانی دانش‌آموزان، به حدی است که برخی از متخصصان، آن را دست‌کم تا نیمه‌ی دوم دوره‌ی نوجوانی، معیار اساسی برای تشخیص عملکرد سالم دانسته‌اند.



وجیهه بشارت‌زاده
روان‌شناس، مشاور، استاد دانشگاه