

## عزت نفس دانش آموزان در گرو چه چیزی افزایش می یابد؟

### علی رنجه

فارغ التحصیل کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان ایلام. ایلام. ایران.

[Ali789456abc@gmail.com](mailto:Ali789456abc@gmail.com)

### یاسر فردیس

فارغ التحصیل کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه باختر ایلام. ایلام. ایران.

[Yaser.fardis@yahoo.com](mailto:Yaser.fardis@yahoo.com)

### احمدرضا جعفری

دانشجوی کارشناسی آموزش الهیات دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید مقصودی همدان. همدان. ایران.

[Ahmadrezaj718gmail.com](mailto:Ahmadrezaj718gmail.com)

### بنیان رستمی

فارغ التحصیل کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه ایلام. ایلام. ایران.

[dupqoqub@gmail.com](mailto:dupqoqub@gmail.com)

## چکیده

افزایش عزت نفس در دانش آموزان می تواند تأثیر مثبت زیادی در موفقیت آموزشی آن ها داشته باشد. عزت نفس، احساس مثبتی است که در نتیجه تجربه ها، اعتقادات و ارزش های فرد شکل می گیرد و می تواند توانایی افراد را در مواجهه با چالش ها و پیشرفت در زندگی بهبود بخشد. برای افزایش عزت نفس دانش آموزان، اقدامات مختلفی از جمله ارتقاء ارتباطات مثبت با دانش آموزان، ایجاد فضایی پذیرای و پشتیبان برای آن ها، تشویق به انعطاف پذیری و توانمندی های شخصی، ایجاد فرصت های موفقیت و تقویت مهارت های ارتباطی و مدیریت احساسات می تواند موثر باشد. همچنین، اعطای فرصت به دانش آموزان برای شرکت در تصمیم گیری های مرتبط با آموزش و پرورش، تشویق به انجام وظایف و مسئولیت های مختلف، ارائه بازخورد مثبت و سازنده و ایجاد ارتباط مثبت با خانواده نیز از راهکارهای موثر برای افزایش عزت نفس دانش آموزان است. به طور کلی، از آنجایی که عزت نفس امری پویا و قابل تغییر است، مسئولان آموزش و پرورش و والدین می توانند با ایجاد فرصت هایی برای رشد و توسعه عزت نفس دانش آموزان، آن ها را در مسیر موفقیت و خودشناسی یاری کنند.

واژگان کلیدی: ارتقاء، عزت نفس، توفیق، نقش معلم

## مقدمه و بیان مسئله

عزت نفس یکی از جنبه های بسیار مهم و تاثیرگذار در زندگی افراد است، به ویژه دانش آموزان که در مراحل حیاتی از توسعه شخصیت و شکل گیری هویت خود قرار دارند. عزت نفس می تواند بر توانایی دانش آموزان در مواجهه با چالش ها، تحمل فشارهای روزمره و دستیابی به موفقیت های آموزشی و شخصی مؤثر باشد. بنابراین، افزایش عزت نفس دانش آموزان می تواند به عنوان یک هدف اساسی در سیاست ها و برنامه های آموزشی مدارس و موسسات آموزشی در نظر گرفته شود. در این راستا، فرایند افزایش عزت نفس دانش آموزان به مثابه یک چالش برای مدارس و محیط آموزشی مطرح می شود. (حسینی، ۱۳۹۷). از این رو، ارائه راهکارها و استراتژی هایی برای به کارگیری در محیط آموزشی، برای افزایش عزت نفس دانش آموزان از اهمیت ویژه ای برخوردار

است. در این مقاله، به مورد چگونگی افزایش عزت نفس دانش آموزان پرداخته و راهکارهایی برای تقویت این مهم در محیط آموزشی مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت.

## روش تحقیق

روش تحقیق در این مقاله به صورت مروری بود و از مقالات و منابع مرتبط استفاده شده است.

## مبانی نظری تحقیق

افزایش عزت نفس دانش آموزان به عنوان یکی از مسائل مهم و حیاتی در زمینه آموزش و پرورش مطرح است. عزت نفس، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس است که می تواند بر توانایی ها، عملکرد و رفتار افراد تأثیر بگذارد. افزایش عزت نفس دانش آموزان می تواند بهبود یادگیری، رشد شخصیتی و پیشرفت تحصیلی آنان منجر شود. مبانی نظری افزایش عزت نفس دانش آموزان از جمله موضوعاتی است که توسط روانشناسان و متخصصین آموزش مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته است. برخی از مبانی نظری مهم در این حوزه شامل موارد زیر می باشد:

تأثیرات اجتماعی و فرهنگی: عوامل اجتماعی و فرهنگی می توانند به طور مستقیم بر عزت نفس دانش آموزان تأثیر بگذارند. شیوه های تربیتی خانواده، محیط مدرسه، رسانه ها و جامعه در کل می توانند از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر عزت نفس دانش آموزان به شمار آیند. نظریه خودپذیرش: این نظریه مفهومی است که توسط کارآموزان مسائل مختلف پذیرفته شود، به شکلی که افراد پذیرفتنی هستند و خود را به خوبی می پذیرند. این نظریه معتقد است که هر فرد باید خود را قبول کند و برای مواجهه با چالش ها استقامت نشان دهد.

توانمندسازی افراد: افزایش عزت نفس دانش آموزان به وسیله توانمندسازی آنان از طریق افزایش اعتماد به نفس، تقویت مهارت های اجتماعی و استفاده از راهکارهای موثر و موجب تغییر سبک های فکری و رفتاری می تواند مورد توجه قرار گیرد. نظریه خودکارآمدی: این نظریه به این باور می پردازد که اگر افراد باور داشته باشند که می توانند چیزی را انجام دهند، احتمال انجام دادن آن را بیشتر می کند. بنابراین، توسعه خودکارآمدی در دانش آموزان می تواند به رشد عزت نفس آنان کمک کند. در نهایت، مطالعات تأثیرگذار در حوزه مبانی نظری افزایش عزت نفس دانش آموزان نشان داده است که این موضوع می تواند تأثیرات گسترده ای در زندگی و عملکرد افراد داشته باشد. بنابراین، محققان و متخصصان به منظور توسعه روش ها و برنامه های کارآمد در این زمینه نیازمند به دسترسی به مبانی نظری و نتایج کارهای پیشین می باشند.

## پیشینه تحقیق

پیشینه تحقیق در زمینه افزایش عزت نفس دانش آموزان به عنوان یک مسئله مهم در زمینه آموزش و پرورش، از دهه های گذشته مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. پژوهش های انجام شده در این زمینه اغلب به دنبال شناخت عوامل مختلفی بوده اند که ممکن است بر عزت نفس دانش آموزان تأثیر بگذارند و راهکارهایی که بتوانند به افزایش عزت نفس آنان کمک کنند. برخی از پیشینه های تحقیق در این زمینه شامل موارد زیر می باشد:

ارتباط بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی: مطالعات مختلفی انجام شده که نشان داده اند که عزت نفس دانش آموزان دارای ارتباط مستقیم با عملکرد تحصیلی خود هستند. افرادی که از عزت نفس بالاتری برخوردار هستند، به طور معمول عملکرد تحصیلی بهتری داشته اند. اجتماع و خانواده: پیشینه های تحقیق نشان داده است که اجتماع و خانواده می توانند تأثیرگذاری

زیادی بر عزت نفس دانش‌آموزان داشته باشند. ارتباط خانوادگی مثبت، حمایت و تشویق والدین و محیط پویای اجتماعی می‌تواند به افزایش عزت نفس دانش‌آموزان کمک کند.

برنامه‌های توانمندسازی: تحقیقات نشان داده است که برنامه‌های آموزشی و توانمندسازی می‌توانند به افزایش عزت نفس دانش‌آموزان کمک کنند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل ارائه بازخورد مثبت، تقویت مهارت‌های اجتماعی و حل مشکلات، توانمندسازی شخصیتی و ایجاد احساس موفقیت و پیشرفت باشند. تأثیر بازخورد مثبت: تحقیقات نشان داده است که بازخورد مثبت از معلمان، همکاران و والدین می‌تواند به طرز قابل ملاحظه‌ای در افزایش عزت نفس دانش‌آموزان مؤثر باشد. با این حال، اگرچه پیشینه تحقیقات در حوزه افزایش عزت نفس دانش‌آموزان گسترده است، اما همچنان نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه و بررسی تأثیرات راهکارهای مختلف بر عزت نفس دانش‌آموزان وجود دارد.

### یافته‌ها

عزت نفس یا اعتماد به نفس یکی از مهمترین عوامل موفقیت در زندگی فردی است. در مورد دانش‌آموزان، عزت نفس به معنای اعتقاد به توانایی‌ها و استعدادهای خود، قدرت و کاربرد نگرش مثبت نسبت به خود و ارزشمند شناختن خود است. داشتن عزت نفس قوی برای دانش‌آموزان بسیار حیاتی است زیرا این امر به آن‌ها اعتماد به خود، انگیزه، انگیزش و پشتکار می‌دهد و آن‌ها را برای موفقیت در تحصیل و زندگی آینده آماده می‌کند. عوامل مختلفی می‌توانند بر عزت نفس دانش‌آموزان تأثیر بگذارند از جمله محیط خانوادگی، محیط مدرسه و روابط اجتماعی. برای افزایش عزت نفس دانش‌آموزان، می‌توان از روش‌های آموزشی مثل تشویق، تقویت خودکارآمدی، ارائه فرصت‌های موفقیت و توانمندسازی استفاده کرد. همچنین فعالیت‌های ورزشی، هنری و اجتماعی نیز می‌تواند به افزایش عزت نفس دانش‌آموزان کمک کند. در کل، عزت نفس دانش‌آموزان نقش بسیار مهمی در توانمندسازی و موفقیت آن‌ها دارد و برای افزایش عزت نفس آن‌ها، نیاز به برنامه‌ریزی و توجه به مسائل مختلفی از جمله روش‌های آموزشی، محیط فردی و اجتماعی و فعالیت‌های مختلف داریم. (محمدی و رحیمی، ۱۳۹۲).

ارتقای عزت نفس دانش‌آموزان یک فرآیند چندگانه است که نیازمند توجه و تلاش مداوم از سوی معلمان، والدین، و خود دانش‌آموزان است. در زیر به برخی از راهکارها و روش‌های ارتقای عزت نفس دانش‌آموزان اشاره خواهیم کرد:

۱\_ تشویق و ارزش‌گذاری: اعلام حمایت و تشویق از دانش‌آموزان برای تلاش، پیگیری و دستیابی به اهدافشان می‌تواند به افزایش عزت نفس آن‌ها کمک کند. تشویق و ارزش‌گذاری برای دانش‌آموزان نقش مهمی در ارتقای عزت نفس آن‌ها دارد. این عوامل می‌توانند به دانش‌آموزان اعتماد به نفس بیشتری بدهند و انگیزه آن‌ها برای یادگیری و تلاش بیشتر را افزایش دهند. در زیر به برخی از راهکارها و روش‌های تشویق و ارزش‌گذاری برای دانش‌آموزان اشاره خواهیم کرد:

تشویق به تلاش: اعلام حمایت و تشویق از دانش‌آموزان برای تلاش، پیگیری و تلاش برای دستیابی به اهدافشان می‌تواند به افزایش عزت نفس آن‌ها کمک کند. با تشویق کردن دانش‌آموزان به تلاش و تحمل مواقع دشوار، آن‌ها احساس می‌کنند که توانایی‌هایشان مورد توجه و ارزش‌گذاری است. اظهار ارزش دانش‌آموزان: به دانش‌آموزان اجازه دهید تا توانایی‌ها و استعدادهایشان را نمایش دهند و آن‌ها را به دلایل و استدلال‌هایشان گوش کنید. به این ترتیب اعتقاد به توانمندی‌های خود را تقویت کرده و اعتماد به نفس خود را ارتقا دهند.

تشویق به پیشرفت: توجه به پیشرفت‌های هرچند کوچک دانش‌آموزان و تقدیر از آن‌ها می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا احساس کنند در مسیر توسعه و پیشرفت هستند و عزت نفسشان افزایش پیدا کند. ارزش‌گذاری از بی‌قیدوواقعی: به دانش‌آموزان نشان دهید که با وجود اشتباهات و خطاها، همچنان به آن‌ها ارزش می‌دهید و افرادی با ارزشی هستند. این نوع ارزش‌گذاری می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و ایجاد محیطی حمایت‌کننده برای دانش‌آموزان کمک کند. (احمدی و اکبری، ۱۳۹۵).

تحقق انتظارات مثبت: انتظارات مثبت از دانش‌آموزان نقش مهمی در ارتقای عزت نفس آنان دارد. با ابراز انتظارات مثبت و قبول کردن امید و اعتقاد به دانش‌آموزان، آن‌ها را به تلاش برای جلب توجه و تحقق انتظارات ترغیب می‌کنید. استفاده از این روش‌ها و راهکارها می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا عزت نفس بالاتری داشته باشند و بهترین توانایی‌های خود را در زمینه‌های مختلف نشان دهند.

۲\_ ارائه فرصت‌های موفقیت: فراهم کردن فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان برای نمایش استعدادها و توانایی‌هایشان و دریافت تقدیر و تشویق از آن‌ها، می‌تواند به رشد و ارتقای عزت نفس آن‌ها کمک کند. ارائه فرصت‌های موفقیت به دانش‌آموزان می‌تواند به‌عنوان یکی از راه‌های مهم ارتقای عزت نفس آن‌ها عمل کند. این فرصت‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند. ایجاد محیط حمایتی: فراهم کردن محیطی که از دانش‌آموزان حمایت کند و اجازه دهد تا استعدادها و توانایی‌هایشان را بشناسند، نقش مهمی در ارتقای عزت نفس آن‌ها دارد. این محیط می‌تواند از انواع مختلفی مانند محیط خانوادگی، محیط مدرسه، محیط دوستانه و محیط فرهنگی باشد.

ارائه فرصت‌های شکوفایی: به دانش‌آموزان اجازه دهید تا توانایی‌ها و استعدادهایشان را نشان دهند و در زمینه‌هایی که توانایی داشته باشند رشد کنند. این شامل فرصت‌های شرکت در فعالیتهای فرهنگی، هنری، ورزشی و آموزشی مختلف است. ارزیابی موفقیت: ارزیابی و تشویق به تلاش‌ها و پیشرفت‌هایی که دانش‌آموزان در مسیر تحصیلی و فرا تحصیلی خود داشته‌اند، نحوه ارتقای عزت‌نفس آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با توجه به این نکات، دانش‌آموزان می‌توانند به خود اعتمادتر و مطمئن‌تر شوند. (رحیم پور و صادقی، ۱۳۹۸).

ارائه فرصت‌های رهبری: به دانش‌آموزان فرصت دهید تا در گروه‌های مختلف، مانند کلاس و فعالیت‌های دانش‌آموزی، به‌عنوان رهبران حضور یابند. این فرصت می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا مهارت‌های مدیریتی و ارتباطی خود را تقویت کرده و عزت نفس بیشتری داشته باشند. ارائه فرصت‌های آموزشی و توسعه حرفه‌ای: فراهم کردن فرصت‌های آموزشی و توسعه حرفه‌ای می‌تواند به دانش‌آموزان امکان بیشتری برای پیشرفت و موفقیت در زندگی ارائه دهد. این فرصت‌ها شامل دوره‌های آموزشی، کارگاه‌ها، و فرصت‌های کارآموزی و استخدام می‌شوند. از این طریق، ارائه فرصت‌های موفقیت به دانش‌آموزان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته و آمادگی و انگیزه برای دستیابی به اهدافشان را افزایش دهند.

۳\_ توانمندسازی: ایجاد فضا و فرصت برای دانش‌آموزان برای انجام وظایف و مسئولیت‌های مختلف به‌طور مستقل و با موفقیت، از جمله راهکارهای توانمندسازی دانش‌آموزان و افزایش اعتماد به خود آن‌ها می‌باشد. توانمندسازی دانش‌آموزان به‌عنوان یکی از راه‌های ارتقای عزت‌نفس آن‌ها می‌تواند نقش بسیار مهمی در رشد و توسعه شخصی و تحصیلی آن‌ها داشته باشد. توانمندسازی می‌تواند از انواع مختلفی مانند توانمندسازی تحصیلی، اجتماعی و روانی آن‌ها باشد. در زیر به برخی از راه‌های توانمندسازی دانش‌آموزان اشاره می‌کنیم:

ارائه ابزارهای آموزشی مناسب: ارائه منابع و ابزارهای آموزشی مناسب برای دانش‌آموزان برای توانمندسازی تحصیلی آن‌ها بسیار مهم است. این شامل ارائه کتب و جزوات درست، منابع آموزشی تعاملی (مانند نرم‌افزارهای آموزشی)، دسترسی به اینترنت و منابع دیگر آموزشی می‌شود. ایجاد فرصت‌های یادگیری تعاملی: فراهم کردن محیط‌هایی برای یادگیری تعاملی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با اعتماد بیشتر به خود و به‌عنوان اعضای فعال و تعاملی در فرآیند یادگیری خود احساس کنند. ارائه فرصت‌های موفقیت: برای توانمندسازی اجتماعی دانش‌آموزان، ارائه فرصت‌های شناخت، توسعه استعدادها و تجربه موفقیت می‌تواند نقش مهمی در ارتقای عزت‌نفس آن‌ها داشته باشد. ایجاد محیط حمایتی: ایجاد محیط‌هایی که از دانش‌آموزان حمایت

کند و آن‌ها را به خود ارزیابی و باور به توانایی‌های شخصیشان تشویق کند، می‌تواند توانمندسازی روانی آن‌ها را افزایش دهد. تشویق به هدف‌گذاری و تحقق اهداف: از دانش‌آموزان بخواهید که اهداف خود را تعیین کرده و برای دستیابی به آن‌ها تلاش کنند. تحقق اهداف شخصی می‌تواند باعث افزایش عزت‌نفس و اعتماد به نفس آن‌ها شود. به طور کلی، توانمندسازی دانش‌آموزان به‌عنوان یک روش ارتقای عزت‌نفس آن‌ها، به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که استعدادها و توانایی‌های خود را شناسایی کنند و بهترین وجه خود را بروز دهند. (محسنی و علی پور، ۱۳۹۶).

۴\_ آموزش مهارت‌های ارتباطی و مذاکره: آموزش مهارت‌های ارتباطی، مذاکره، حل مسئله و سازماندهی راه‌حل‌ها می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا احساس کنند در هر موقعیتی توانایی دارند. آموزش مهارت‌های ارتباطی و مذاکره می‌تواند به طور قابل توجهی به ارتقای عزت‌نفس دانش‌آموزان کمک کند. در ادامه به برخی از راه‌های ارتقای این مهارت‌ها می‌پردازیم. آموزش مهارت‌های ارتباطی: دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که چگونه به صورت موثر با دیگران ارتباط برقرار کنند. این شامل مهارت‌های گفتاری، شنیداری، نوشتاری و غیره می‌شود. آموزش نحوه برقراری ارتباط با احترام و اعتماد به نفس می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا از تعاملات موفق‌تری بهره‌مند شوند و از عزت‌نفس بالاتری برخوردار شوند.

آموزش مهارت‌های مذاکره: مذاکره یکی از مهارت‌های مهم در زندگی است و به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بهترین نتیجه را از یک موقعیت به دست آورند. آموزش مهارت‌های مذاکره شامل یادگیری نحوه ارتباطات سازنده، مدیریت تعارض، شناخت نیازها و مشکلات دیگران، تعیین اهداف مشترک و راه‌حل‌های مشترک است. تمرین و ارتقاء اعتماد به نفس: اعتماد به نفس نقطه کلیدی در ارتقای عزت‌نفس است. از طریق تمرین و آموزش مداوم، دانش‌آموزان می‌توانند از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار شوند و در نتیجه از عزت‌نفس بالاتری نیز برخوردار شوند. با استفاده از این راه‌ها، می‌توان به دانش‌آموزان کمک کرد تا مهارت‌های ارتباطی و مذاکره خود را بهبود بخشند و از عزت‌نفس بالاتری برخوردار شوند.

۵\_ ارائه بازخورد سازنده: ارائه بازخورد سازنده از سوی معلمان و والدین می‌تواند دانش‌آموزان را در مسیر بهبود عملکردشان یاری کرده و به اعتماد به نفس آن‌ها کمک کند.

۶\_ ایجاد فضای محافظه‌کاری و خطاپذیری: ایجاد بستری برای افزایش خودآگاهی دانش‌آموزان و تشویق آن‌ها برای خودپذیرشی و اجازه دادن به خطاها به عنوان قسمتی از فرآیند یادگیری می‌تواند به رشد عزت‌نفس آن‌ها کمک کند. ایجاد فضای محافظتی و خطاپذیری می‌تواند به طور قابل توجهی به ارتقای عزت‌نفس دانش‌آموزان کمک کند. در ادامه به برخی از راه‌های ایجاد این فضا می‌پردازیم. قبول وجود خطا: به دانش‌آموزان باید آموخته شود که خطاها جزئی از فرآیند یادگیری هستند و این خطاها می‌توانند به عنوان فرصت‌های یادگیری مفید مورد استفاده قرار بگیرند.

اعتراف به خطا: دانش‌آموزان باید احساس آزادی کنند که می‌توانند به آزادی و بدون ترس از تحلیل اشتباهات خود بپردازند و به اتفاقات غیرمنتظره واکنش نشان دهند. پشتیبانی و تشویق: کار مستمر و پشتیبانی از طرف معلمان و اولیاء امور، می‌تواند به دانش‌آموزان اعتماد به نفس بیشتری بدهند و آن‌ها را تشویق به پذیرش خطاها و رشد کرده‌اند. تحقیق درباره اشتباهات: ارائه موارد و مثال‌هایی از اشتباهات معروف و شخصیت‌های معروف که به تکرار اشتباهات و یادگیری از آن‌ها منجر شده است، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند که احساس کنند که شناسی برای رشد و بهبود دارند. (حسینی، ۱۳۹۷).

ایجاد فضای محافظتی و خطاپذیری به دانش‌آموزان امکان می‌دهد که احساس کنند که محیط آموزشی و تربیتی‌شان آماده‌ای است که با خطاها و نواقص آن‌ها مواجه شود و این امر به ارتقای عزت‌نفس‌شان کمک می‌کند. وقتی که دانش‌آموزان احساس

می‌کنند که محیطی وجود دارد که برای رشد و یادگیری خود آغاز می‌کنند، احساس اعتماد به نفس و ارتقای عزت نفس را تجربه می‌کنند.

۷\_ توجه به تفاوت‌ها: احترام به تفاوت‌ها و تنوع‌های فردی و تشویق دانش‌آموزان برای ارائه نظرات و توانایی‌هایشان برای بهبود محیط‌های یادگیری و اجتماعی می‌تواند به ارتقاء عزت نفس آن‌ها کمک کند.

این راهکارها می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا اعتماد به نفس و اعتقاد به توانایی‌های خود را تقویت کرده و برای موفقیت در مسیر یادگیری بهتر و زندگی آینده آماده شوند.

### نتیجه‌گیری

با توجه به پیشینه تحقیقات در زمینه افزایش عزت نفس دانش‌آموزان، به نتیجه می‌رسیم که افزایش عزت نفس در دانش‌آموزان می‌تواند بهبود عملکرد تحصیلی، رفتارهای اجتماعی سالم‌تر و رشد شخصیتی سازنده‌تری را به همراه داشته باشد. بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته، می‌توان جمع‌بندی کرد که عوامل متعددی می‌توانند در افزایش عزت نفس دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند. این عوامل شامل:

۶ ارتباط مثبت و حمایت والدین: ارتباط مثبت و حمایت والدین می‌تواند به طور مستقیم در افزایش عزت نفس دانش‌آموزان مؤثر باشد. حمایت و تشویق والدین در مواجهه با چالش‌ها و موفقیت‌های دانش‌آموزان، احساس کنترل بر خود، ارزشمند بودن و اعتماد به نفس را تقویت می‌کند. بازخورد مثبت معلمان: بازخورد قوی و مثبت معلمان درباره مهارت‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان می‌تواند بهبود چشم‌انداز عزت نفس ایشان را به همراه داشته باشد. برنامه‌های توانمندسازی و رشد فردی: برنامه‌های آموزشی و توانمندسازی که بر روی توسعه مهارت‌های اجتماعی، حل مسئله و تقویت اعتماد به نفس تمرکز داشته باشند، می‌توانند به افزایش عزت نفس دانش‌آموزان کمک کنند. تأثیرات محیط اجتماعی: محیط اجتماعی و روابط میان همکلاسی‌ها نیز می‌توانند به صورت مثبت یا منفی بر عزت نفس دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند و باید به این نکته توجه داشت. بنابراین، برای افزایش عزت نفس دانش‌آموزان، نیازمند همکاری میان والدین، معلمان و محیط اجتماعی مدرسه است تا برنامه‌های مناسبی طراحی شود و تحولات مثبتی در زندگی تحصیلی و شخصیتی دانش‌آموزان ایجاد شود.

### پیشنهادات

۱. ساختن فضای امن و پذیرشی: ایجاد یک محیط مدرسه و خانواده که بر پذیرش، حمایت و تشویق برای دانش‌آموزان تأکید داشته باشد.
۲. آموزش مهارت‌های اجتماعی: آموزش مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و مذاکره می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا عزت نفس بهتری پیدا کنند.
۳. ارائه بازخورد سازنده: معلمان و والدین باید بازخورد مثبت و سازنده به دانش‌آموزان خود دهند تا اعتماد به نفس آن‌ها رشد کند.



۴. ارائه فرصت‌های موفقیت: ایجاد فرصت‌هایی برای تجربه موفقیت‌های دانش‌آموزان با استفاده از مسابقات، پروژه‌ها و فعالیت‌های گروهی.
۵. تشویق به خوداعتمادی: تشویق دانش‌آموزان به چالش‌های جدید و پذیرش مسئولیت‌های بزرگتر می‌تواند به تقویت عزت نفس آن‌ها کمک کند.
۶. ایجاد ارتباط مثبت با همکلاسی‌ها: توسعه روابط دوستانه و مثبت درون مدرسه می‌تواند به افزایش عزت نفس دانش‌آموزان کمک کند.
۷. تأمین امکانات و تجهیزات مناسب: فراهم کردن امکانات و تجهیزات مناسب برای هر دانش‌آموز، احساس اهمیت و ارزشمندی خود را نشان می‌دهد.
۸. ترویج تفکر مثبت: آموزش به دانش‌آموزان که چگونه از نظرات و انتقادهای مثبت به نفع خودشان استفاده کنند.
۹. روش‌های آموزشی متنوع: استفاده از روش‌های آموزشی متنوع که به تمایلات و استعداد‌های مختلف دانش‌آموزان توجه داشته باشد.
۱۰. حمایت از انفرادیت: حمایت از تفاوت‌ها و انحصاری بودن دانش‌آموزان و تشویق آن‌ها به ابراز نظرات و ایده‌های خود.

#### فهرست منابع

۱. حسینی، ب. (۱۳۹۷)، «تأثیر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بر عزت نفس دانش‌آموزان متوسطه شهرری»، مجله تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۳(۳)، ۲۶-۴۱.
۲. محمدی، م. و رحیمی، ف. (۱۳۹۲)، «بررسی رابطه بین خودکارآمدی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستانی»، مجله روان‌شناسی مدرسه، ۱(۱)، ۳۲-۴۲.
۳. احمدی، ع. و اکبری، ز. (۱۳۹۵)، «تأثیر روش‌های تدریس بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان»، مجله پژوهش‌های آموزش و یادگیری، ۲(۲)، ۶۴-۷۸.
۴. رحیم‌پور، ع. و صادقی، س. (۱۳۹۸)، «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش‌آموزان مقطع دبستانی»، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۲(۴)، ۲۲-۳۷.
۵. محسنی، ر. و علی‌پور، ج. (۱۳۹۶)، «تأثیر محیط خانواده بر عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستانی»، مجله خانواده‌شناسی و روان‌شناسی خانواده، ۵(۱)، ۴۵-۶۰.

# 1<sup>ST</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE ON MANAGEMENT, EDUCATION AND TRAINING RESEARCHES IN EDUCATION

Archive of SID

MARCH 10, 2024 | TEHRAN

۲۰ اسفند ۱۴۰۲

محل برگزاری: تهران

اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش

