

## چگونه عزت نفس در کودکان و نوجوانان دارای نیازهای ویژه را افزایش دهیم؟

نویسنده: دکتر سیدجلال الدین صدرالسادات<sup>۱</sup>

### خلاصه

در این مقاله، ابتدا تصویر مجملی از خود (Self)، خودپنداره (Self concept) و عزت نفس (Self-esteem) و رابطه این سه ساختار بنیادی شخصیت انسان را ارائه کرده، سپس به مراحل شکل گیری و تحول خودپنداره بعنوان زیربنای عزت نفس، روشهای سنجش عزت نفس بمنظور مقدمه ای برای افزایش احساس ارزشمندی در کودکان و نوجوانان دارای نیازهای آموزشی ویژه، و شیوه های عمده افزایش عزت نفس در آنها پرداخته ایم.

### مقدمه:

در سازگاری با محیط پیرامون خویش دچار مشکل بوده، آسیب پذیری بیشتری دارند. بعنوان مثال، رینالدی از تجارب درونی کودکانی که مبتلا به ناتوانی رشدی کلامی خاص هستند (۳)، گزارش جالبی از مشکلات آنها میدهد، بارات و ژونز خاطر نشان می کنند که کودکان مبتلا به ناتوانیهای یادگیری، به علت مشکلات شناختی ممکن است در رسیدن به مراحل بعدی فهم خود (Self - Understanding) شکست بخورند (۴). بنابراین برای کمک به این قبیل کودکان در جهت تجربه یک زندگی سودمند، افزایش عزت نفس در آنها لازم بنظر می رسد (۵).

اضطراب آور زندگی، بدون تجربه برانگیختگی منفی و ازهم پاشیدگی روانی، مقابله نماید (۲).

به این ترتیب نیاز به عزت نفس، از جمله نیازهای طبیعی بشر است. نیازی که اساساً زاده زندگی اجتماعی و ارزشهای آن است. کودکی که افراد خانواده پذیرای وی هستند و مورد محبت و علاقه اطرافیان می باشد، به تدریج خود نیز می پذیرد که ویژگی ارزشمندی دارد. این مطلب اهمیت نقش والدین را در شکل گیری عزت نفس نشان می دهد؛ به ویژه که بعد از تکوین عزت نفس در برابر تغییرات مقاومت نموده و ثبات می یابد. نقش عزت نفس در کودکان دارای نیازهای ویژه از این هم فراتر است، زیرا کودکان دارای نیازهای آموزشی ویژه اساساً

یکی از مهمترین نیازهای انسان که او را در برابر اضطراب و رویدادهای فشار آور محافظت می نماید، عزت نفس است. مفهومی که در دهه های اخیر بیش از گذشته مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. عزت نفس در تمام فعالیتهای روزانه انسان به نوعی جلوه گر می شود و به این شکل از مهمترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ویژگیهای رفتاری انسان است. نتایج مطالعات بسیاری نشان داده اند که مفهوم خودپنداره و به تبع آن عزت نفس ارتباط معنی داری با بسیاری از جنبه های مهم رفتار انسان از قبیل سازگاری کلی، اضطراب، پذیرش افراد دیگر و چگونگی تربیت کودکان دارد (۱). فردی که از احساس خود ارزشمندی بالایی برخوردار است به راحتی می تواند با تهدیدها و وقایع

۱. استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

**خود، خودپنداره، عزت نفس**

**خود:** برای کسب شناختی دقیق از هوم عزت نفس، لازم است که ابتدا به اهیم زیربنایی خود و خودپنداره توجه رد، زیرا عزت نفس هنوز دارای معنای یق و روشنی که مورد توافق همه روان ناسان باشد، نیست. از یکسو روان لیل گیری با تأکید بر فرایندهای ناهشیار، تجارب اولیه کودکی اهمیت ویژه ای ه، آن را در شکل گیری فرامن و قدرتمندی ؛ و نیز شکل گیری خودپنداره اساسی اند. از سوی دیگر پدیدارشناسی بر اینجا کنون تأکید دارد و سازمان یافتن ادراکات بز هشیاری فعلی فرد را مورد توجه قرار دهد. رفتارگرایی اولیه، وجود خود را لی نقی می نماید و رفتارگرایان معاصر به یرات شناختی و یادگیری اجتماعی بیت زیادی میدهند (۶).

از نظر ویلیام جیمز، فراتر از این دیدگاه ی متمایز، لازم است در یک رویکرد اطمی، هم به حال و هم به گذشته بهاداد؛ از انیسم ناهشیار آگاه بود و به رفتارهای یارانه ناشی از راهبردهای شناختی نیز جه داشت. به این شکل خود را می توان وان بخش بسیار مهمی از شخصیت یف کرد که بصورت فاعلی (Agent) یا ولی (Object) اقدام می نماید (۷). این ش شامل اندیشیدن، آگاهی و بطور کلی ساس فرد در مورد جهان می باشد و در حال از مؤلفه های هشیار و ناهشیار کیل شده است. معمولاً خود را به انواع تلفی نظیر خود فیزیکی (physical self) موری که از جسم خود داریم ( خود شناختی (psychological self) تصورات کی، شناختی و هیجانی)، خود اجتماعی (Social) (نقشی که در اجتماع داریم) و

خود معنوی (spiritual self) (چیزی که رابطه با خداوند و رعایت اصول اخلاقی را ممکن می سازد) تقسیم می نمایند.

**خودپنداره:** خودپنداره تصویر یا تصویری است که اکثر ما از خود داریم (۸). تصویری که همواره همراه ماست و ما آنرا برای معرفی خود و طبقه بندی رفتارمان بکار می بریم. این تصویر از بدو تولد شروع به شکل گیری می نماید و مجموعه درونی نسبتاً پایداری را شامل می شود که همه آنچه را که اشخاص از خود می بینند، جنبه جسمی، اجتماعی، شناختی، عاطفی و... در بر می گیرد. پایداری نسبی خودپنداره موجب تحقق عملکردهای خود و ایجاد ثبات در شخصیت و در نتیجه تسهیل در پیشگویی رفتار می گردد، چیزی که با تفاوت های فردی هماهنگ است. بطور کلی نکات اساسی مربوط به مفهوم خودپنداره را می توان در ۴ مطلب زیر خلاصه کرد: (۱) خودپنداره تابع یادگیری است، یعنی آموختنی است؛ (۲) دوران اولیه یادگیری نقش بسیار مهمی در رشد بعدی خودپنداره و تحول رفتار دارد؛ (۳) خودپنداره بطور جدی جنبه های مهمی از زندگی ما را تحت تأثیر قرار می دهد؛ (۴) به نظر می رسد که خودپنداره رابطه معنی داری با تفاوت های فردی دارد (۹).

**عزت نفس:**

بطور کلی ارزیابی ای که ما از خودپنداره خود بر حسب ارزش کلی آن داریم، عزت نفس نامیده می شود. این مفهوم غالباً با مفهوم خودپنداره هم معنی گرفته می شود ولی این دو یکی نیستند. همانطور که گفته شد، خودپنداره مجموعه عقاید فرد درباره خود است که بیشتر مبنای توصیفی دارد ولی

عزت نفس، ارزشی است که فرد برای اطلاعات درون خودپنداره خود قائل است (۱۰). در واقع عزت نفس از تفاوت میان خودپنداره و خود ایده آل فرد نشأت می گیرد، بطوریکه تفاوت زیاد منجر به عزت نفس پایین و تفاوت کم، حاکی از عزت نفس بالاست. خود ارزشمندی احساسی است که خود، مهم و مؤثر است، (۸).

**عوامل مؤثر بر عزت نفس:** (کوپر اسمیت) با مروری بر تحقیقات انجام شده راجع به عزت نفس، چهار عامل اساسی در رشد عزت نفس را توصیف کرده است: (۱۱) میزان احترام و پذیرش افراد مهم (other significant) در زندگی فرد برای وی قائل می شوند؛ (۲) تاریخچه موفقیت های فردی و موقعیتی که وی در جامعه دارد؛ (۳) روش تفسیر و تعبیر تجارب فردی در رابطه با ارزشها و آرزوهای فرد؛ و (۴) سبک و روشی که فرد به این ارزشیابی پاسخ می دهد (۸).

**ابعاد عزت نفس:** با توجه به ارتباط کودک با محیط ابعاد عزت نفس را می توان در پنج حوزه زیر خلاصه کرد: (۱) عزت نفس جسمانی (physical self esteem): (تصوری که فرد از بدن خود دارد و ترکیبی از ظاهر جسمانی و توانائی های بدنی، رضایت یا نارضایتی را در فرد برمی انگیزد که عزت نفس جسمانی نام دارد؛ (۲) عزت نفس خانوادگی (Family self-esteem): خانواده مهمترین محیط در شکل گیری شخصیت کودک است و عزت نفس کودکان در خانواده در حقیقت پژواکی است از احساسات و نگرشهای وی بعنوان عضوی از خانواده. اینکه کودک تا چه حد در محیط خانه پذیرفته می شود و احساسات وی تا چه اندازه مورد احترام قرار می گیرد و مسائلی از این دست، در ایجاد عزت نفس در کودک

نقش اساسی دارند؛ (۳) عزت نفس اجتماعی (social self-esteem): (پذیرش یا عدم پذیرش همسالان، علاقمندی آنها به کودک و اهمیت دادن به نظرات وی، میزان احساس رضایت و خشنودی کودک را از حضور در میان آنها تعیین نموده، عزت نفس کودک را تحت تأثیر قرار میدهد؛ (۴) عزت نفس آموزشی (Academic self-esteem) = (بعدی از عزت نفس است که مربوط به ادراکات از توانائی تحصیلی و آموزشی آنان است (۱۲). در واقع این بعد از عزت نفس، نحوه ارزشیابی کودک از خود به عنوان یک دانش آموز است؛ و (۵) عزت نفس کلی (self esteem) (General Global) تصویب و تأیید و پذیرش کلی خود را نشان می دهد و به ابعاد مختلف عزت نفس، یکپارچگی و نوعی وحدت می بخشد.

#### مراحل شکل گیری خودپنداره:

**مرحله اول - خود ابتدایی یا هستی گرا (Existential or primitive self) -** تولد تا ۲ سالگی: در این مرحله، نوزاد اساساً مشغول یادگیری محیط اطرافش که شامل اشخاص (بویژه مادر) و اشیاء است، می گردد. این فرایند به تدریج به درک کودک توسط خود به عنوان موجودی که حق و حقوقی دارد می انجامد. شاخص اصلی نشانه خودآگاهی در این دوران، استفاده درست از ضمیر شخصی است که به عقیده بسیاری از صاحبنظران در حدود ۲۴ ماهگی رخ می دهد. اما بدلیل رشد نیافتگی کافی زبان در کودک، مطالعات مربوط به رشد مفهوم خود در این مرحله منحصر به خودبازشناسی دیداری (Visual self - Recognition) است و معمول ترین روش آن مشاهده واکنش های کودک به هنگام نگاه کردن به آینه است.

در یکی از این تحقیقات، دیکسون این دوران را به چهار مرحله تقسیم نموده است: (۱۳)  
 ۱) مادر (۴ ماهگی): در این وهله، کودک به تصویر خود در آینه توجهی ندارد اما به تصویر مادر واکنش نشان می دهد؛  
 ۲) همبازی (۶-۵ ماهگی): در این مرحله واکنش کودک به تصویر خود و کودک دیگر یکسان است.

۳) اداسازی (۱۱-۷ ماهگی): کودک به رابطه بین خود و تصویر درون آینه پی می برد و بین خود و دیگری فرق می گذارد؛  
 ۴) خودبازشناسی دیداری (۱۲ ماهگی به بعد): کودک در آینه خیره می شود و خود را کاملاً باز می شناسد.

#### مرحله دوم - خوددرونی (Exterior self)

۲ تا ۱۳ سالگی: به اعتقاد بسیاری از نظریه پردازان هنگامی که خودپنداره تشکیل شد تنها می توان اطلاعات یا جزئیاتی را به آن اضافه نمود و یا بطور کلی در جهت مثبت یا منفی آن ارزشیابی کرد. به این ترتیب مرحله دوم اهمیت و حساسیت ویژه ای می یابد چرا که خنثی ترین حالت ممکن را داراست و برای ورود هر نوع اطلاعاتی پذیرندگی دارد. در آغاز این مرحله، پیدایش مفهوم خود صرفاً جنبه فیزیکی دارد و خود به عنوان عضوی از بدن و مخصوصاً سر تلقی میشود. در این زمان یک ابهام کلی درباره خود، ذهن و بدن وجود دارد، مثلاً گیاهان نیز واجد خود و ذهن تلقی می شوند. اما کم کم در حدود ۸ سالگی تمایز بین ذهن و بدن صورت می پذیرد و کودک جنبه های روانی را به ابعاد فیزیکی و رفتاری خود اضافه می نماید (۱۴). در اواخر مرحله خود بیرونی، کودک می تواند همزمان به عنوان فاعل و مفعول و من نوعی توجه نماید. احتمالاً در این مرحله، یک خود برتر ظاهر می شود که

آگاهی درباره دیگران به عنوان فاعل و مفعول ناشی می شود و سرانجام در پایان تکوین خود بیرونی، خود آگاهی درونی شکل می گیرد. یعنی کودک از فرآیندهای درونی خود و دیگران که علت رفتار آنهاست آگاه می شود و کم کم با به مرحله نوجوانی می گذارد.

#### مرحله سوم - خود درونی (Self Interior)

(۱۳ سالگی به بعد): مهمترین تغییر شناختی که در دوران نوجوانی در خودپنداره رخ می دهد، تأثیر آن از توانایی تفکر انتزاعی است. نوجوان مسائل را از طریق عینی حل نمی کند بلکه از آنها برای فرضیه سازی درباره واقعیت یا علیت زیربنایی استفاده می کند (۱۵). خودپنداره در این مرحله کمتر کلی و بیشتر بصورت تمایز یافته است و افراد از فرآیندهای ناهشیار در خود و دیگران آگاهند. در واقع خود درونی، منعکس کننده درون نگری است که شخص در آن احساسات، افکار و انگیزه هایش را استوار می ستازد.

#### ارزیابی عزت نفس

گرچه ابزارهای بسیاری برای ارزیابی عزت نفس وجود دارد اما بسیاری از آنها از لحاظ ویژگی های مربوط به مسائل روانسنجی، چندان موفق نیستند و هیچ یک از این آزمون ها بمنظور کار با کودکان دارای نیازهای آموزشی ویژه بسط پیدا نکرده اند. بنابراین در استفاده از این ابزارها باید به مسائل زیر توجه داشت: (۱) سازش با ابزار (که احتمالاً آمریکایی است)؛ (۲) ساخت یا تغییر ابزار بصورت ایرانی (مثلاً تغییر برخی گویه ها)؛ و (۳) بررسی های آماری لازم، مثل سنجش اعتبار درونی و بیرونی، پایایی و غیره.

**مقیاس های خودسنجی (پرسشنامه):**  
 شکل کلی این مقیاسها بر اساس مدلها لیکرت و گاتمن می باشد. بدین معنی که یکسری جملات به کودکان ارائه می شود که می توانند با آنها موافق یا مخالف باشند و یا اینکه درجه ای از موافقت یا مخالفت خود را نسبت به آنها تعیین نمایند. از معروف ترین خودسنجی های عزت نفس عمومی می توان پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت برای کودکان ۵ تا ۱۶ ساله، مقیاس عزت نفس لازک و پرسشنامه توصیف خود شولسون هوبنرواستانتون را نام برد. معروف ترین خودسنجی های عزت نفس آموزشگاهی عبارتند از: مقیاس خودانگاره آموزشگاهی بارکر-لون برای سنین ۹ تا ۱۲ سال.

مقیاس موفقیت در کلاس ویلیگ برای سنین ۱۰ تا ۱۲ سال و مقیاس خودپنداره دانش آموزان وی-تین برای سنین ۱۱ تا ۱۶ سال.

**مشاهده رفتار:** روش اساسی در مشاهده رفتار، تمرکز بر روی یک کودک در یک زمان معین و ثبت آنچه که انجام می دهد با می گوید است. در این روش حالت و گرش و چگونگی نزدیک شدن کودک به دیگر کودکان و یا بزرگسالان و یا استفاده از مین بازی و ... همه می توانند به عنوان منابع اطلاعاتی مفیدی در شناخت شخصیت کودک مورد استفاده قرار گیرند.  
**فنون فرافکن:** در روشهای فرافکن، مواد سازمان نیافته ای مثل لکه های جوهر رور ناخ بکار می رود و فرض بر این است که کودک جنبه های ناهشیار خودپنداره اش ادر مواجهه با این مواد آشکار می سازد.

**مصاحبه:** یک معلم ماهر می تواند یک کودک را در جلسه مصاحبه به بحث درباره

خودپنداره خود تشویق نماید، اما باید توجه داشت که تعامل با یک بزرگسال برای کودک هم می تواند پاداش دهنده باشد و هم تنبیه کننده. برای اینکه کودک در پاسخگویی ها راحت و صادق باشد، اقتدار مصاحبه گر نباید مشهود باشد (۱۲).

**پاسخ های آزاد:** در این روش از کودک خواسته می شود که راجع به خودش انشایی بنویسد و در آن خصوصیات خود را توصیف نماید. دو نوع مشهور این روش عبارتند از "آزمون شما چه کسی هستید" و "آزمون من چه کسی هستم".

**فهرستها:** در این روش فهرستی شامل صفات مختلف به کودک ارائه میگردد و از او خواسته می شود که زیر خصوصیات مربوط به خود را خط بکشد. این شیوه بسیار مفید و ساده ای برای معلمان است.

**افزایش عزت نفس در کودکان دارای نیازهای ویژه:**

همانطوری که قبلاً نیز گفته شد، عزت نفس یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد شخصیت و شکوفایی انسان است و بیشتر صاحب نظران آن را به عنوان عامل مهم و اساسی در سازگاری عاطفی-اجتماعی افراد می دانند (۱۶). در واقع کودکی که احساس خوبی درباره خودش دارد، بهتر می تواند با مشکلات کنار بیاید و این مسأله بر هر جزئی از زندگی و یادگیری او تأثیر بالقوه ای دارد. رابطه تنگاتنگ عزت نفس با پیشرفت تحصیلی - با توجه به اهمیت فوق العاده ای که مدارس به پیشرفت تحصیلی می دهند - حتی عزت نفس را به معیاری برای پیش بینی پیشرفت مبدل ساخته است، بطوریکه همبستگی های این دو، گاهی اوقات از همبستگی هوشبهر و پیشرفت تحصیلی نیز

بیشتر گزارش شده است. اهمیت عزت نفس در کودکان دارای نیازهای ویژه، از این هم بیشتر است. این کودکان بخاطر داشتن ضعفها و کاستی هایی در یک یا چند زمینه، تمایل بیشتری دارند که خودپنداره ضعیف تری داشته باشند؛ چیزی که سبب می شود کارآیی های خوب آنها در زمینه های دیگر نیز لطمه ببیند. با توجه به این مسائل، افزایش عزت نفس برای دستیابی به یک شخصیت سالم و کارآمد، ضروری به نظر می رسد.

**الف - روشهای غیرمستقیم افزایش عزت نفس**

**یکپارچه سازی نسبی: (Relative Integration):** در یک جمع بندی از نتایج مطالعات مربوط به یکپارچه سازی کودکان استثنایی با کودکان عادی روشن می شود که در یک نظام کاملاً یکپارچه، سطح عزت نفس در کودک استثنایی آسیب می بیند، زیرا وی توانایی های خود را مرتباً با توانایی های برتر کودکان عادی مقایسه می نماید. اما برخلاف موقعیت کودک در شرایط کاملاً یکپارچه، کودک در شرایط نسبی می تواند خود را نسبت به کودکان استثنایی دیگر بسنجد و این باعث حفظ یا افزایش سطح عزت نفس وی می گردد. در مقاله هایی که توسط وارنوک ارائه گردیده سه سطح متفاوت از یکپارچه سازی برای کودکان با نیازهای ویژه مشخص شده است، این سطوح عبارتند از: یکپارچه سازی مکانی (locational Integration) (کلاسها یا واحدهای ویژه در مکان یا ساختمان کودکان عادی قرار می گیرد)؛ یکپارچه سازی اجتماعی (Social Integration) (که در آن کودکان با نیازهای آموزشی ویژه با دیگر کودکان برای صرف غذا، بازی و ... با

یکدیگر مختلط میشوند) و یکپارچه سازی عملکردی (functional Infegration) (که در آن کودکان با نیازهای ویژه بر اساس یک برنامه نیمه وقت یا تمام وقت به کودکان عادی ملحق می شوند و آنها نیز همانند هم‌تایان عادی خود نقش مهمی در روند مدرسه دارند) (۹).

**افزایش عزت نفس معلمان:** معلم یکی از افراد مهم در زندگی کودک است و این وظیفه اوست که با بکارگیری راهبردهای موثر، فضایی مناسب را برای ایجاد امنیت روانی در شاگردان فراهم نموده، موفقیت تحصیلی و عزت نفس کودک را بهبود بخشد. برای این منظور معلم اولاً باید به حد کافی آموزش دیده باشد؛ ثانیاً مورد پذیرش دانش آموزان باشد؛ و ثالثاً از عزت نفس بالایی برخوردار باشد:

۱) افزایش عزت نفس معلمان بصورت غیر مستقیم (آموزش ضمن خدمت) یکی از روشهایی که می تواند در افزایش عزت نفس شاگردان بطور غیر مستقیم مؤثر باشد، سبکهای رفتاری معلم است و برنامه های آموزش ضمن خدمت معلم را در فراگیری این سبک ها یاری می دهند.

۲) افزایش عزت نفس معلمان بطور مستقیم: با برنامه ریزی های حساب شده در سطح معلمان می توان بطور مستقیم برای افزایش عزت نفس آنها اقدام نمود؛ برخی از این برنامه ها عبارتند از:

۱- افزایش احساس مهم بودن: طرح ریزی روشهای دموکراتیک در برنامه ریزی تحصیلی به معلم امکان می دهد که فعالانه در فعالیتهای مدرسه شرکت نماید و از این طریق احساس نماید که فردی با ارزش و مهم است.

۲- رشد فردی و حرفه ای: افزایش دانش

حرفه ای معلمان و فراهم نمودن امکاناتی برای ارتباط آنها با یکدیگر نقش مهمی در افزایش عزت نفس معلمان دارد.

۳- زندگی اجتماعی در مدرسه: زندگی اجتماعی درون مدرسه اگر چه در حال حاضر دور از دسترس بنظر می رسد، روش بسیار مفیدی است.

۴- ایجاد احساس حمایت شدن: رویکردهای آموزش گروهی معلمان را مطمئن می سازد که در کارشان مورد حمایت هستند.

۵- هویت مدرسه و کارکنان آن: کارکنان مدرسه باید احساس کنند که ویژگی های مثبتی دارند که آنها را از مدارس دیگر متمایز می کند.

۶- رویکرد کلی مدرسه: مدرسه باید فضایی فراهم نماید که معلمان توسط همکارانشان تشویق شوند و احساس امنیت کنند.

۷- تنبیه ها و پاداشها: اگر هنگامیکه رفتار شایسته ای از کودک سر می زند، معلم آنرا به موقع شناسایی و تشویق نماید، به تدریج روبه زوال خواهد رفت. به همین شکل تنبیه نیز در جای خود می تواند سودمند باشد؛ اما همواره باید توجه داشت که پاداش روش مناسب تری است، زیرا غالباً ایجاد نگرش مثبت نموده، وابستگی ها را استحکام می بخشد و در نهایت موجب رشد عزت نفس می شود.

۸- آزادی در مدرسه: غالباً، شخص روشهای پیشرفته عقلانی را در شرایط چالش انگیز رشد می دهد، بنابراین بهترین رویکرد مدرسه این است که با افزایش سن کودک، آزادی، حق انتخاب و مبارزه جویی وی افزایش دهد.

۹- استفاده از همکلاسان به عنوان معلم:

مطالعات اخیر نشان داده اند که این روش، روش بسیار مفیدی به ویژه در زمینه های شناختی است.

**مشارکت والدین:** دلایلی مبنی بر سودمندی مشارکت والدین در امر تحصیلی فرزندان نشان وجود دارد، نظیر حمایت از کودک، بهبود و توسعه روابط متقابل والدین و معلم بر افزایش عزت نفس دانش آموز.

**ب - روشهای مستقیم افزایش عزت نفس**

**دریافت پسخوراند مثبت از خطاها:** برخی مطالعات نشان دادند که شکست می تواند تأثیر مخرب سریعی بر روی عزت نفس داشته باشد (۱۷). اما تحقیق فلاورز نشان می دهد که این تأثیرات سریع نمی توانند به عوامل مربوط به مطالعه گابلروگی بی نسبت داده شوند (۱۸). بطور کلی بکارگیری ستایش و تحسین بعنوان پسخوراندی مثبت از خطا، می تواند با افزایش انگیزش درونی کودکان، بسیار کارآمد باشد.

**افزایش فراوانی بیانات کلامی خود ارجاعی مثبت:** عبارتی که یک فرد در مورد خودش بکار می برد، شاخص با ارزشی از سطح عزت نفس وی است (۱۹). بر این اساس، با روش های تغییر رفتار، بیانات مثبت کودکان راجع به خود را در این روش افزایش داده، عزت نفس آنها را تقویت می نماید.

**ارتباطات و خودافشاگری:** ارتباط معلم - شاگرد یک عنصر اساسی در فرایند یادگیری و رشد عزت نفس در مدرسه است. این ارتباط باید صمیمانه و حتی المقدور نزدیک باشد. خودافشاگری به نزدیکی این ارتباط کمک می کند اما یک رابطه صحیح باید دارای ویژگیهای زیر باشد تا پویا و کارآمد گردد: (۱) احترام به شاگردان

جه مثبت (positive Regard) (۳) تعهد زام (commitment) (۴) حمایت ل (Mutual support) و (۵) پویایی ل (Dynamic Relationship) (۱).

مک به کسب تجربه موفقیت آمیز: کمک به رشد خودپنداره مثبت در ن باید به وی در انتخاب تجاربی که ایجاد می کنند کمک نمود، در عین بردستیابی به حداکثر موفقیت نیز او را داد.

ارداد کلاسی: قرارداد کلاسی یک اد نوشته شده است که طرفین (معلم و د) آنرا امضاء می کنند و اطلاعات کافی ه تغییر رفتار، رفتار مطلوب، پاداش، و ... را در آن می گنجانند. در واقع اد کلاسی فعالیتی برای ایجاد تغییر در رفتار شاگرد و معلم است.

شاوره: مشاوره مؤثر ایده ای شناخته رای بالا بردن سطح عزت نفس است. رش در رویکردهای مختلف به گونه تفاوتی پیشنهاد شده است اما معمولاً اخله مستقیم مشاور همراه است و یا مداخله مشاوره به حداقل می رسد.

وان تحلیل گری کودکان و نوجوانان: اختلالات خلقی مثل افسردگی، به کاهش عزت نفس می گردند. ن درمان، به ویژه در مانهای عاطفی - نقش مؤثری در بهبود عزت نفس

موزش مهارت های اجتماعی: مت های اجتماعی در کودکان دارای ی ویژه فراوان است که عوامل بسیار در کاهش سطح خودپنداره این قبیل ان، می باشند و با آموزش رفتارهای به آنها برای اینکه خودشان را در ت های اجتماعی خاص، اداره کنند تا زیادی می تواند جبران گردد.

فعالتهای فوق برنامه: نظیر دیدارها، سفرهای دسته جمعی، اردوهای فرهنگی و غیره، شرایطی را فراهم می آورند تا شاگردان نگرشهای کلیشه ای و سنتی خویش را کنار گذاشته، نسبت به پذیرش تغییرات آزادی بیشتری احساس نمایند. نتایج مطالعات مربوط به این برنامه ها، نشان داده اند که فعالیت فوق برنامه، باعث افزایش عزت نفس و خود ایده آل افراد می گردند.

### ج- فعالتهای کلاسی برای افزایش عزت نفس

استفاده از نقل قولها یا اصطلاحات: در این روش، دانش آموزان عبارات کوتاهی را راجع به عزت نفس جمع آوری می نماید. مثلاً عباراتی نظیر 'به محض اینکه به خودتان اعتماد کنید، خواهید فهمید که چگونه زندگی کنید (گفته).

نیمرخ شخصی (profile): منظور از نیمرخ شخصی، کارنامه ای تاریخی از حوادث گذشته دانش آموز است که وی آنها را ثبت می نماید.

دوستان: در این روش از دانش آموزان خواسته می شود که پاسخشان را به این سؤال که 'دوست چه کسی است؟' یادداشت کنند، یا حتی به ترسیم یک دوست واقعی اقدام نمایند.

ابراز یا بیان احساسات: ابراز احساسات قوی، منفی یا مثبت به طریقی مناسب و جامعه پسند از جمله مهارتهای اجتماعی است که باید آنرا به کودکان آموخت و این مسأله را به شیوه های مختلف می می شود که فهرستی از کارهایی که توان در کلاس درس آموزش داد.

جلسات موفقیت: معلمان میتوانند اوقاتی را تعیین نمایند که شاگردان بتوانند با توضیح موفقیت ها و پیشرفت هایشان بطور متقابل دیگران را در موقعیت ها و پیشرفت

هایشان سهیم سازند.

ترفیع یا تشویق دوست - شریک: در این نوع فعالیت کلاس را به زوج هایی تقسیم می نمائیم و به ترتیب از شاگردان می خواهیم اطلاعاتی در مورد سرگرمی های مربوط به خودشان یا فعالتهایی که فکر می کنند متضاد با اکثریت همسالان شان است را بازگو کنند. سپس هر شاگردی شریک خود را نسبت به دیگر افراد گروه با صحبت های مثبت درباره علائقش مورد تشویق قرار می دهد

ترسیم تصویر خود: در این روش از کودکان (بزرگتر) خواسته می شود که روی یک ورقه بزرگ، تصویر واضحی از خود را ترسیم نمایند. سپس این تصویر برای باقی شاگردان به نمایش گذاشته می شود و بر جنبه های مثبت و یکتایی آن تأکید می گردد.

خانواده من: در این فعالیت از کودکان خواسته می شود تا اطلاعات مربوط به خانواده و تاریخچه خانوادگی خود را گردآوری کنند.

عکس های شاگردان: در این روش، عکسهایی از دانش آموز گرفته و به نمایش گذاشته می شود.

سرمایه ها یا توانایی های من: در این روش از شاگردان خواسته خوب انجام می دهند را تهیه نمایند. از این فهرست می توان بطور مستمر استفاده کرد، مثلاً روی جلد کتاب چسبانده و یا مورد بحث و بررسی عمومی قرار داد.

دفتر خاطرات چیزهای خوب: در این روش دفترچه ای به همه شاگردان داده، از آنها خواسته می شود که هر رویداد مثبتی را که در طی روز برایشان اتفاق می افتد، در آن ثبت نمایند.

نتیجه گیری و پیشنهاد: تحول خودپنداره، به عنوان زیربنای

افزایش فشارهای روانی شغلی، همه معلمین باید برای خود و دانش آموزان احترام قابل شوند و کارکنان نیز باید از یکدیگر حمایت نمایند. معلمین به تمرین روشهای تقویت مثبت نیاز دارند. افزایش مهارتهای حرفه ای معلمان بر عزت نفس آنها تأثیر مثبت می گذارد. نه تنها دانش آموزان بلکه معلمان نیز باید به اطلاع رفتارشان را تشخیص دهند؛ بهداشت روانی خود را حفظ نمایند؛ و از طریق افزایش کارآیی خود به مهارت برسند؛ از نظر عاطفی رشد کنند و یادگیرند که از اشتباهات شخصی و موفقیت هایشان بهره بگیرند. باید همواره بخاطر داشته باشیم که:

«هر یک از ما باید در جستجوی بهترین خودی که می توانیم، باشیم.»

#### REFERENCES:

- 1- Gordon .C , Gergen K.J: The Self in Social interaction, Wiley, NewYork. (1968).
- 2- Kliwer. W , sandler. I.N: Locus of control and Self-Esteem as a moderator of stressor-symptom relation in children and adolescent. *Journal of abnormal child psychology* 20(4), 393-413. 1992.
- 3-Rinaldi.W: The inner life of Youngsters with Specific Developmental Language Disorder. In Warama VP (ed). The Inner life of children with special needs. London: Whurr.(1996).
- 4-Barratt .H , Jons .D: The Inner life of Children with moderate learning disabilities. In Varama VP (ed). The inner life of children with special needs. London. Whurr. (1996).
- 5- Person .Marie, Beer .John: Self-Consciousness, Self-Esteem and Depression of Gifted School Children, *Psychological Reports*, 66,960-962. (1990).
- 6-Bandura .A: Self-Efficacy towards a Unifying Theory of Behavior Change, *Psychological Review*, 84. 191-215. (1977).
- 7- Damon .W, Hart .D: Self-Understanding in Social and Emotional Development. University of Cambridge presses. CA: W. H. Freeman. (1991).

مسئولیت پذیری بیشتر در هدایت رفتارشان از طریق حل مسأله، قرارداد توافقی و ... مورد تشویق قرار می گیرد.

در طول برنامه تحصیلی دانش آموز یاد می گیرد که به شکستهایی که گهگاه برایش اتفاق می افتد به عنوان بخش طبیعی از فرآیند یادگیری توجه کند. او نه فقط تشویق ها و تمجیدهای باارزشی از معلم دریافت میکند. بلکه یاد می گیرد بصورت آشکار یا پنهان خود را تشویق کند. والدین نیز در امور درسی و فرآیند افزایش و حفظ عزت نفس وی مشارکت می کنند. واضح است که افزایش عزت نفس فرآیندی است که شامل همه فعالیتهای تحصیلی می شود، بنابراین در همه زمانها باید مورد توجه قرار گیرد.

علیرغم وجود انتقادات، تغییرها و

عزت نفس از بدو تولد آغاز و تا آخرین سالهای زندگی ادامه می یابد. آگاهی کامل جزء به جزء از خودپنداره کودکان تنها چیزی نیست که والدین یا معلمین بدان نیاز دارند، بلکه چگونه اندیشیدن یک کودک در مورد خودپنداره اش از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تحقیقات انجام شده راجع به عوامل مؤثر در عزت نفس به افراد مهم و نیز بر اهمیت پذیرش محبت آموز کودکان توسط والدین اشاره می کند که باید مورد توجه قرار گیرد. محیطی که کودک خود را در آن می یابد باید محیطی باشد که در آن احساس کند که به گرمی مورد پذیرش واقع شده؛ معلم نسبت به او متعهد است و ادامه موفقیت او را تضمین می کند؛ وی به عنوان یک شخص مورد احترام است و برای

8-Shelage .B: The Social Psychology of Communication Impairment. London. Whurr. (1999).

۹- صدرالسلطان. دکتر سیدجلال، شمس لسنفدلبلد. دکتر حسن: چگونه عزت نفس را در کودکان دارای نیازهای آموزش ویژه، افزایش دهیم، دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی.

۱۰- صدرالسلطان. دکتر سیدجلال، صدرالسلطان. لیلاد: مدیریت کودکان و نوجوانان دارای اختلال کمبود توجه/ بیش فعالی (ترجمه کتاب فریدمن و لوینال) تهران ۱۳۷۹، در حال چاپ.

11-Cooper .Smith . S.A: The Antecedents of Self- Esteem, Sanfrancisco, (1967).

۱۲- صدرالسلطان. دکتر سیدجلال، کریمی. فرهاد: فرآیندهای مددکاری اجتماعی (ترجمه کتاب کومبتون و گالوی) تهران سازمان سمت. ۱۳۷۹.

13- Dixon, J. C: Development of self-Recognition. *Journal of General Psychology*, 91, 251-6, (1957).

14- Gurney .P.W: Self. Esteem in children with Special Educational Needs, New York, Rutekdege, (1988).

15- Inhelder .B , Piaget .J: The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence, Basic Books, NewYork, (1958).

۱۶- مای لی: ساخت، پدیدایی و تحول شخصیت. ترجمه محمود منصور، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.

17- Gibby.R.G , Gabler. R: The Self -Concept of Negro and White Children, *Journal of clinical Psychology*, 23, 144-48, (1967).

18- Flowers.JR: The Effect of Self-Rienforcer- Elementry school childrenpaper presented at the meeting of the western psychological Association, sanfrancisco, CA, (1974).

19- Felker .D. W, Thomas . S.B: Self- initiated verbal Reinforcement and Positive Self - Concept, *Child Development*, 42, 1285, (1971).

20-shavelson, Hubner and stamton: Self-desrption Questionnare, (1976).

21-Vasta .R, Havith .M. M, Miller S.A: Child psychology; The modern science, John wiley & Sons Inc, Canada. (1992).