



بررسی راه‌های افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان

فرشته مهدر ، فاطمه مهدر

دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی ، دانشگاه فرهنگیان بندرعباس

کارشناسی آموزش ابتدایی ، آموزگار پایه سوم ، آموزشگاه احمدی خنجی شهر هنگویه منطقه جناح

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی میزان عزت‌نفس و راه‌های تقویت آن در دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی انجام گرفت. روش کار: در این تحقیق مطالبی را از منابع مختلف مانند: کتاب، اینترنت، مجله و ... در مورد راه‌های افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان ابتدایی مطالعه کرده و پس از بررسی‌های لازم آن را به صورت یک مقاله درآورده ایم. نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها با ارائه راهکارهایی متناسب دانش‌آموزان ما باید میزان عزت‌نفس دانش‌آموزان را بالا ببریم تا بتوانند در آینده رابطه‌ی اجتماعی خوبی داشته باشند. واژگان کلیدی: عزت‌نفس، دانش‌آموزان، راه‌های تقویت، ابتدایی، پیشرفت تحصیلی، معلم

مقدمه

عزت‌نفس یک نیاز اولیه برای انسان هاست. چون فکر کردن لازمه‌ی زندگی موفق است و این اندیشه و فکر به ما امکان می‌دهد که قدرت تصمیم‌گیری هر انسان بستگی به عزت‌نفس او دارد بنابراین نقش عزت‌نفس در زندگی انسان بسیار مهم و چشمگیر می‌باشد. عزت‌نفس یکی از پایه‌های اساسی شخصیت آدمی و باعث رسیدن انسان به افتخار و سربلندی است. عزت‌نفس مایه‌ی والایی و آزادی همت است. عزتمندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند و سرمایه‌ی شرافت و آزادی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی‌کنند. عزت‌نفس از طرفی برای تمام افراد یکی از بزرگترین فضیلت‌های اخلاقی است و از طرف دیگر، محرک آدمی در دیگر برنامه‌های اخلاقی تلقی می‌شود. (دهقانی و همکاران ، ۱۳۹۵)

عزت‌نفس یکی از نیازهای حیاتی بشر است و اغلب متخصصان آن را به عنوان عامل اصلی سازگاری اجتماعی - عاطفی در نظر می‌گیرند. کاهش عزت‌نفس در دانش‌آموزان سبب افت تحصیلی، احساس تنهایی، سوء استفاده از مواد، دوری از واقعیت و رفتارهای خود تخریبی می‌شود.

تعریف عزت‌نفس

عزت‌نفس از دو واژه‌ی عزت و نفس تشکیل شده است که در ادبیات فارسی معنای عزیز شدن، گرمی شدن، ارجمند و ارجمندی را به عزت و معانی جان و حقیقت هر چیز را به نفس اختصاص داده‌اند. عزت‌نفس نیاز به کسب موفقیت و تایید یا نیاز به ایجاد تصور مثبت درباره‌ی خود و دیگران است. عزت‌نفس یعنی اینکه خودتان را چقدر دوست دارید. عزت‌نفس مقدار ارزشی است که ما به خودمان نسبت می‌دهیم، این جنبه از خود نیز همانند جنبه‌های دیگران از طریق تعاملات با دیگران اکتساب می‌گردد به عبارت دیگر عزت‌نفس مقدار ارزشی است که ما فکر می‌کنیم دیگران برای ما به عنوان شخص قائل هستند. از سوی دیگر عزت‌نفس را تصویر ذهنی شما مشخص می‌کند این، آن شکلی است که خوتان را می‌بیند و به خود فکر می‌کنید. عزت‌نفس، یکی از پایه‌های اساسی شخصیت آدمی و باعث رسیدن انسان به افتخار و سربلندی است. عزت‌نفس مایه‌ی آزادی و والایی همت است. عزت‌نفس از دو بخش مهم تشکیل می‌شود:

- ۱- باور خود توانمندی، به معنای داشتن اطمینان، فکر کردن، درک کردن، آموختن، انتخاب کردن و تصمیم‌گیری برای خود.
- ۲- احترام به خود یا داشتن حرمت‌نفس، به معنای ارزش برای خود، یعنی آن که به خود حق دهیم که زندگی کنیم و شاد باشیم. (دهقانی و همکاران ، ۱۳۹۵)