

به نام خدا

عزت نفس و خودباوری در کودکان و نوجوانان

مؤلف :

زهرا جوکار

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه: جوکار، زهرا، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور: عزت نفس و خودباوری در کودکان ونوجوانان/ مولف: زهرا جوکار
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۱۰۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۶۰-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: عزت نفس - خودباوری - کودکان ونوجوانان
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۳۷۶۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

نام کتاب: عزت نفس و خودباوری در کودکان ونوجوانان

مولف: زهرا جوکار

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: محدثه فرهمند

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۶۰-۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



فهرست

مقدمه :	۵
فصل اول : مبانی نظری عزت نفس و خودباوری در کودکان و نوجوانان	۹
مفهوم عزت نفس در روان شناسی رشد :	۱۵
تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس :	۲۱
شکل گیری خودپنداره در دوران کودکی :	۲۵
تحول عزت نفس در دوره نوجوانی :	۲۹
فصل دوم : عوامل مؤثر بر شکل گیری عزت نفس	۳۳
نقش خانواده و سبک های فرزندپروری :	۳۶
تأثیر محیط مدرسه و نظام آموزشی :	۴۰
نقش همسالان و تعاملات اجتماعی :	۴۳
تأثیر رسانه ها و فضای مجازی :	۴۸
فصل سوم : پیامدها و آسیب های عزت نفس پایین	۵۳
نشانه های شناختی و هیجانی عزت نفس پایین :	۵۹
ارتباط عزت نفس پایین با اضطراب و افسردگی :	۶۵
تأثیر عزت نفس پایین بر عملکرد تحصیلی :	۷۱
پیامدهای رفتاری و اجتماعی در کودکان و نوجوانان :	۷۵

فصل چهارم : راهکارهای تقویت عزت نفس و خودباوری ۷۹

تقویت احساس ارزشمندی در محیط خانواده : ۸۲

نقش معلمان در پرورش خودباوری : ۸۶

آموزش مهارت های خودآگاهی و خودپذیری : ۸۹

برنامه های آموزشی برای ارتقای عزت نفس کودکان و نوجوانان : ۹۲

نتیجه گیری : ۹۶

منابع : ۹۹

مقدمه :

عزت نفس و خودباوری از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان در دوران کودکی و نوجوانی به شمار می‌آیند و نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت، رفتارهای اجتماعی و سازگاری فرد با محیط ایفا می‌کنند. روان‌شناسان رشد بر این باورند که ادراک کودک از ارزشمندی خویش در سال‌های اولیه زندگی شکل می‌گیرد و در تعامل با خانواده، مدرسه و محیط اجتماعی به تدریج تثبیت می‌شود. زمانی که کودک احساس کند مورد پذیرش و احترام قرار گرفته است، زمینه لازم برای شکل‌گیری نگرش مثبت نسبت به خود در او فراهم می‌شود. این نگرش مثبت نه تنها بر احساسات درونی کودک اثر می‌گذارد بلکه بر نحوه تصمیم‌گیری، تعامل با دیگران و میزان تاب‌آوری او در برابر چالش‌های زندگی نیز تأثیر عمیقی بر جای می‌گذارد. از این رو عزت نفس را می‌توان یکی از ارکان اساسی رشد روانی و اجتماعی انسان دانست که در سال‌های ابتدایی زندگی پایه‌گذاری می‌شود. در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی تربیتی و رشد به موضوع عزت نفس کودکان و نوجوانان به طور چشمگیری افزایش یافته است. تغییرات گسترده در ساختارهای اجتماعی، تحول شیوه‌های ارتباطی و گسترش رسانه‌ها سبب شده است که کودکان و نوجوانان بیش از گذشته در معرض مقایسه اجتماعی و فشارهای روانی قرار گیرند. این شرایط می‌تواند بر ادراک آنان از توانایی‌ها و ارزشمندی شخصی تأثیر بگذارد. کودکانی که از عزت نفس سالم برخوردارند معمولاً در مواجهه با مشکلات از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار هستند و توانایی بیشتری برای مدیریت هیجان‌ها و حل مسائل دارند. در مقابل ضعف در عزت نفس می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی مانند اضطراب، احساس ناکارآمدی، کناره‌گیری اجتماعی و افت تحصیلی شود. بنابراین شناخت عوامل مؤثر بر شکل‌گیری و تقویت این سازه روان‌شناختی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

خانواده نخستین و مهم‌ترین بستر شکل‌گیری احساس ارزشمندی در کودکان محسوب می‌شود. نوع تعامل والدین با فرزندان، شیوه‌های تربیتی و الگوهای ارتباطی درون خانواده تأثیر مستقیمی بر برداشت کودک از خود دارد. زمانی که والدین با حمایت عاطفی، احترام و درک متقابل با کودک برخورد می‌کنند، زمینه رشد خودپنداره مثبت در او فراهم می‌شود. در مقابل انتقادهای مداوم، مقایسه‌های تحقیرآمیز و نادیده گرفتن توانایی‌های کودک می‌تواند به تضعیف عزت نفس منجر شود. افزون بر خانواده، محیط مدرسه نیز در تقویت یا تضعیف خودباوری نقش مهمی ایفا می‌کند. معلمان، همسالان و تجربه‌های موفقیت یا شکست تحصیلی هر یک به گونه‌ای بر شکل‌گیری نگرش کودک نسبت به خود اثرگذار هستند. از این رو تعامل سازنده میان خانواده و نظام آموزشی می‌تواند زمینه رشد متعادل شخصیت کودک را فراهم آورد.

دوران نوجوانی مرحله‌ای حساس در فرایند تحول هویت و شکل‌گیری خودپنداره محسوب می‌شود. در این دوره فرد با تغییرات گسترده جسمانی، شناختی و اجتماعی مواجه می‌شود و تلاش می‌کند جایگاه خود را در میان دیگران تعریف کند. این فرایند گاه با تردی‌ها، مقایسه‌های اجتماعی و فشارهای محیطی همراه است که می‌تواند بر میزان اعتماد فرد به توانایی‌های خود تأثیر بگذارد. اگر نوجوان در این مرحله از حمایت عاطفی و فرصت‌های مناسب برای تجربه موفقیت برخوردار باشد، احساس شایستگی و خودباوری در او تقویت می‌شود. در غیر این صورت احتمال شکل‌گیری احساس بی‌کفایتی و نگرش منفی نسبت به خود افزایش می‌یابد. بنابراین توجه آگاهانه به نیازهای روان‌شناختی نوجوانان از اهمیت بسیاری برخوردار است.

با توجه به اهمیت عزت نفس در سلامت روان و رشد متعادل کودکان و نوجوانان، بررسی علمی این مفهوم و شناسایی راهکارهای مؤثر برای تقویت آن ضروری به نظر می‌رسد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های زندگی، ایجاد فرصت برای تجربه موفقیت، ارائه بازخورد سازنده و تقویت روابط حمایتی می‌تواند در ارتقای احساس

ارزشمندی کودکان نقش مؤثری ایفا کند. هدف از نگارش این اثر بررسی ابعاد نظری و کاربردی عزت نفس و خودباوری در کودکان و نوجوانان و ارائه راهکارهایی مبتنی بر یافته‌های علمی برای والدین، مربیان و متخصصان حوزه تربیت است. امید است که این مجموعه بتواند در درک عمیق‌تر فرایند شکل‌گیری عزت نفس و نیز در طراحی مداخلات تربیتی مؤثر برای پرورش نسل توانمند و خودباور مفید واقع شود.

فصل اول :

مبانی نظری عزت نفس و خودباوری در کودکان و نوجوانان

مفهوم عزت نفس در حوزه روان شناسی رشد به عنوان یکی از پایه های اساسی شکل گیری شخصیت انسان شناخته می شود. این مفهوم به ادراک فرد از ارزشمندی خویش و ارزیابی درونی از قابلیت ها و شایستگی های شخصی اشاره دارد. در سال های نخست زندگی کودک به تدریج تصویری ذهنی از خویشتن می سازد و این تصویر بر پایه تجربه های عاطفی و اجتماعی شکل می گیرد. نوع نگاه بزرگسالان به کودک و شیوه برخورد با توانایی ها یا خطاهای او در این روند نقشی تعیین کننده دارد. زمانی که کودک احساس پذیرش و احترام را در محیط پیرامون تجربه می کند زمینه شکل گیری احساس ارزش درونی در او فراهم می شود. این تجربه ها به مرور در ساختار ذهنی کودک تثبیت می شوند و چارچوبی برای برداشت او از خویش پدید می آورند. چنین چارچوبی در سال های بعدی زندگی مبنای رفتارهای فردی و اجتماعی قرار می گیرد. این فرایند سنگ بنای رشد روانی سالم را در سال های آینده تشکیل می دهد.

در جریان رشد انسان تصویر ذهنی از خویشتن تنها برداشت ساده از توانایی ها نیست بلکه مجموعه ای از باورها نگرش ها و احساسات نسبت به خویش را در بر می گیرد. کودک از خلال تعامل با محیط پیرامون می آموزد که خود را چگونه ارزیابی کند و چه جایگاهی برای خویش در نظر بگیرد. تجربه های موفقیت احساس توانمندی را تقویت می کنند و تجربه های ناکامی در صورت مدیریت نادرست می توانند به تضعیف احساس ارزشمندی منجر شوند. نقش بازخورد بزرگسالان در این میان بسیار مهم است زیرا کودک هنوز

معیارهای درونی پایدار برای ارزیابی خویش در اختیار ندارد. هنگامی که بازخوردها همراه با احترام و راهنمایی سازنده باشند کودک می آموزد که خطا را بخشی از مسیر یادگیری بداند. در نتیجه نگرش مثبت نسبت به توانایی های خویش در ذهن او شکل می گیرد. این نگرش به تدریج پایه اعتماد درونی و احساس کفایت شخصی را استوار می سازد. استمرار چنین تجربه هایی سبب تثبیت ادراک مثبت از خویشتن می شود.

خودباوری مفهومی نزدیک به عزت نفس است که بر ادراک فرد از توانایی انجام امور و غلبه بر چالش ها دلالت دارد. زمانی که کودک احساس کند قادر است بر موقعیت های گوناگون اثر بگذارد حس کارآمدی درونی در او تقویت می شود. این احساس سبب می شود فرد در برابر دشواری ها پایداری بیشتری نشان دهد و از تجربه های تازه هراس نداشته باشد. شکل گیری چنین باوری نیازمند فرصت هایی برای تجربه کردن تصمیم گرفتن و مشاهده پیامد تلاش شخصی است. محیط هایی که استقلال نسبی را برای کودک فراهم می کنند زمینه پرورش حس توانمندی را افزایش می دهند. در مقابل محیط هایی که کنترل شدید یا محدودیت افراطی دارند ممکن است فرصت تجربه را از کودک بگیرند. در چنین شرایطی فرد به تدریج نسبت به قابلیت های خود تردید پیدا می کند. بنابراین فراهم آوردن بستر مناسب برای تجربه فعال یکی از مبانی مهم پرورش خودباوری به شمار می رود.

از دیدگاه نظریه های رشد روانی تعامل عاطفی با مراقبان اولیه جایگاهی بنیادین در شکل گیری احساس ارزش درونی دارد. کودک در نخستین سال های زندگی از طریق رابطه با والدین یا مراقبان اصلی امنیت روانی را تجربه می کند. هنگامی که این رابطه بر پایه محبت توجه و پاسخگویی شکل گیرد احساس اعتماد در ذهن کودک پدید می آید. این اعتماد به تدریج به باور ارزشمندی خویشتن تبدیل می شود. کودک در چنین فضایی می

آموزد که وجود او برای دیگران اهمیت دارد و حضورش پذیرفته شده است. این تجربه عاطفی زمینه ای برای شکل گیری نگرش مثبت نسبت به خویش فراهم می سازد. در مقابل بی توجهی یا رفتارهای طرد کننده ممکن است احساس بی ارزشی را در ذهن کودک تثبیت کند. پیامد چنین تجربه هایی می تواند کاهش انگیزه برای تعامل اجتماعی و کاهش احساس کفایت فردی باشد.

با ورود کودک به محیط آموزشی دایره تعاملات اجتماعی گسترش می یابد و منابع تازه ای برای ارزیابی خویشتن پدیدار می شود. مدرسه فضایی است که در آن توانایی های شناختی اجتماعی و هیجانی کودک در معرض مشاهده دیگران قرار می گیرد. موفقیت در فعالیت های آموزشی احساس شایستگی را تقویت می کند و تجربه مشارکت در گروه های همسالان فرصت تازه ای برای شکل گیری هویت فردی فراهم می آورد. در این میان نقش مربیان در شکل دهی نگرش کودک نسبت به توانایی های خود بسیار برجسته است. زمانی که معلم با رویکرد حمایتی به پیشرفت دانش آموز توجه کند احساس توانمندی در او افزایش می یابد. در مقابل تأکید افراطی بر مقایسه میان دانش آموزان ممکن است زمینه کاهش اعتماد درونی را فراهم آورد. فضای آموزشی متعادل می تواند بستر رشد نگرش مثبت نسبت به خویشتن را تقویت کند. چنین فضایی حس ارزشمندی را در ذهن دانش آموز پایدارتر می سازد.

در دوره نوجوانی فرایند خودشناسی عمق بیشتری پیدا می کند و فرد به شکل آگاهانه تری به ارزیابی ویژگی های شخصی می پردازد. تغییرات جسمانی تحول شناختی و گسترش روابط اجتماعی سبب می شوند نوجوان پرسش هایی تازه درباره هویت خویش مطرح کند. در این مرحله احساس ارزشمندی تا حد زیادی به ادراک فرد از جایگاه اجتماعی و توانایی های شخصی وابسته می شود. نوجوانی که فرصت ابراز نظر و مشارکت

در تصمیم گیری های مناسب سن خود را داشته باشد احساس استقلال بیشتری تجربه می کند. این تجربه به شکل گیری نگرش مثبت نسبت به قابلیت های فردی کمک می کند. در مقابل محدودیت شدید در بیان دیدگاه یا نادیده گرفتن توانایی ها می تواند احساس ناتوانی ایجاد کند. در نتیجه کیفیت تعاملات اجتماعی در این دوره نقش مهمی در استحکام خودباوری دارد. این روند مسیر شکل گیری هویت فردی را تحت تأثیر قرار می دهد.

پژوهش های حوزه تربیت نشان می دهند که شکل گیری عزت نفس سالم نیازمند تعادل میان حمایت عاطفی و فراهم آوردن فرصت رشد است. حمایت عاطفی به کودک احساس امنیت می بخشد و فرصت رشد امکان تجربه توانمندی را فراهم می سازد. هنگامی که این دو عامل در کنار یکدیگر قرار گیرند فرد به تدریج نگرشی واقع گرایانه نسبت به خویشتن پیدا می کند. چنین نگرشی نه بر پایه اغراق در توانایی ها استوار است و نه بر پایه احساس ضعف دائمی شکل می گیرد. بلکه نوعی شناخت متعادل از قابلیت ها و محدودیت های فردی پدید می آورد. این شناخت متعادل به فرد کمک می کند در مسیر زندگی تصمیم های آگاهانه تری اتخاذ کند. در نتیجه عزت نفس پایدار به عنوان نیرویی درونی برای حرکت در مسیر رشد عمل می کند. این نیرو زمینه ساز سازگاری بهتر با شرایط گوناگون زندگی می شود.

بررسی مبانی نظری عزت نفس و خودباوری نشان می دهد که این دو سازه روانی در نتیجه تعامل پیچیده میان عوامل فردی خانوادگی و اجتماعی شکل می گیرند. هیچ عامل واحدی به تنهایی مسئول شکل گیری احساس ارزشمندی نیست بلکه مجموعه ای از تجربه های زندگی در این روند نقش دارند. کیفیت روابط عاطفی فرصت های یادگیری تجربه موفقیت و شیوه مواجهه با دشواری ها همگی در ساخت این سازه روانی اثرگذار هستند. زمانی که

کودک یا نوجوان در محیطی رشد کند که احترام متقابل تشویق خردمندان و فرصت تجربه در آن وجود داشته باشد زمینه پرورش شخصیت سالم فراهم می شود. چنین فردی در آینده توانایی بیشتری برای برقراری ارتباط سازنده و مواجهه با چالش های زندگی خواهد داشت. از این رو توجه علمی به مبانی نظری عزت نفس می تواند راهنمایی ارزشمند برای برنامه های تربیتی و آموزشی فراهم آورد. این رویکرد می تواند مسیر پرورش نسل توانمند و خودباور را هموار سازد.

عزت نفس تنها در سطح فردی باقی نمی ماند بلکه پیامدهای گسترده ای در حوزه رفتارهای اجتماعی و سازگاری روانی نیز به همراه دارد. فردی که احساس ارزش درونی پایداری را تجربه می کند در تعامل با دیگران از آرامش بیشتری برخوردار است و توانایی مدیریت موقعیت های اجتماعی را با اعتماد بالاتری انجام می دهد. چنین فردی کمتر در معرض احساس تحقیر یا اضطراب اجتماعی قرار می گیرد زیرا تصویر ذهنی او از خویش بر پایه پذیرش و شناخت واقع گرایانه شکل گرفته است. این تصویر ذهنی به عنوان نوعی مرجع درونی عمل می کند و فرد را در برابر قضاوت های بیرونی متعادل نگه می دارد. در نتیجه او می تواند در روابط اجتماعی با احترام متقابل رفتار کند و از تعامل با دیگران احساس امنیت بیشتری داشته باشد. این وضعیت زمینه ساز شکل گیری ارتباط های سالم و پایدار در طول زندگی می شود.

عزت نفس پایین می تواند پیامدهایی در حوزه هیجانی و رفتاری ایجاد کند. کودک یا نوجوانی که برداشت منفی از خویش دارد ممکن است در مواجهه با موقعیت های تازه احساس ناتوانی یا اضطراب را تجربه کند. چنین احساسی گاهی به کناره گیری از فعالیت های اجتماعی یا کاهش انگیزه برای تلاش منجر می شود. در برخی موارد نیز فرد برای جبران احساس کم ارزشی به رفتارهای افراطی یا واکنش های پرخاشگرانه روی می آورد.

این الگوهای رفتاری اغلب نتیجه تلاش ناخودآگاه برای دفاع از تصویر آسیب دیده از خویشتن هستند. هنگامی که فرد از درون احساس ارزشمندی نداشته باشد هر تجربه شکست می تواند برداشت منفی او را تشدید کند. در نتیجه چرخه ای از تردید و ناامیدی شکل می گیرد که رشد روانی سالم را با دشواری روبه رو می سازد.

در چنین شرایطی مداخله های تربیتی و آموزشی اهمیت ویژه ای پیدا می کنند. برنامه هایی که بر تقویت شناخت فرد از توانایی های خود تمرکز دارند می توانند به اصلاح نگرش منفی نسبت به خویشتن کمک کنند. این برنامه ها اغلب بر ایجاد تجربه های موفقیت تدریجی استوار هستند. زمانی که فرد در فعالیت های متناسب با توانایی خود موفقیت را تجربه می کند برداشت او از قابلیت های شخصی تغییر می یابد. این تجربه های مثبت به تدریج ساختار شناختی فرد را دگرگون می کنند و احساس کفایت را در ذهن او تقویت می سازند. در کنار آن آموزش مهارت های حل مسئله و مدیریت هیجان می تواند به افزایش اعتماد درونی کمک کند. چنین رویکردی زمینه شکل گیری نگرش سازنده نسبت به خویشتن را فراهم می آورد. نقش گفت و گوی درونی در فرایند شکل گیری عزت نفس نیز قابل توجه است. هر فرد در طول زندگی با نوعی جریان مداوم از اندیشه ها درباره خویش روبه رو است. این گفت و گوی درونی می تواند حاوی پیام های حمایتی یا انتقادگرانه باشد. اگر این پیام ها به طور مداوم بر ضعف ها تأکید کنند احساس کم ارزشی در ذهن تقویت می شود. در مقابل زمانی که فرد می آموزد اندیشه های منفی را شناسایی و اصلاح کند نگرش متعادل تری نسبت به خویشتن شکل می گیرد. آموزش شیوه های بازنگری در افکار می تواند به فرد کمک کند تا برداشت واقع بینانه تری از توانایی های خود داشته باشد. چنین فرایندی به تدریج احساس کنترل بر زندگی را افزایش می دهد و اعتماد درونی را تقویت می کند.

از منظر اجتماعی نیز جامعه ای که به پرورش عزت نفس در نسل نو توجه کند زمینه رشد شهروندانی مسئول و خلاق را فراهم می آورد. افرادی که به ارزش وجودی خود باور دارند با انگیزه بیشتری در فعالیت های اجتماعی مشارکت می کنند. آنان توانایی بیشتری برای همکاری با دیگران دارند و در مواجهه با مسائل جمعی رویکردی سازنده اتخاذ می کنند. این ویژگی ها در نهایت به تقویت سرمایه انسانی جامعه می انجامد. بنابراین توجه به پرورش احساس ارزشمندی تنها مسئله ای فردی نیست بلکه از دیدگاه توسعه اجتماعی نیز اهمیت فراوان دارد. تربیت نسلی که از اعتماد درونی برخوردار باشد می تواند به پویایی فرهنگی و اجتماعی جامعه کمک کند. عزت نفس و خودباوری دو نیروی روانی هستند که مسیر رشد انسان را در طول زندگی هدایت می کنند. این دو سازه از نخستین سال های زندگی شکل می گیرند و در تعامل با تجربه های گوناگون تکامل می یابند. حمایت عاطفی خانواده فضای آموزشی سالم و فرصت های مناسب برای تجربه و یادگیری می توانند بستر مناسبی برای رشد این ویژگی ها فراهم سازند. هنگامی که کودک یا نوجوان در محیطی رشد کند که ارزش وجودی او مورد احترام قرار گیرد زمینه شکل گیری شخصیت متعادل و توانمند فراهم می شود. چنین فردی در آینده قادر خواهد بود با اعتماد به خویشتن با چالش های زندگی روبه رو شود و مسیر پیشرفت فردی و اجتماعی را با امید و پایداری دنبال کند.

مفهوم عزت نفس در روان شناسی رشد :

عزت نفس در روان شناسی رشد به عنوان یکی از بنیادی ترین سازه های شخصیت انسانی شناخته می شود. این مفهوم به برداشت فرد از ارزش وجودی خود و میزان رضایت درونی از هویت شخصی اشاره دارد. کودک از نخستین سال های زندگی در جریان تعامل با محیط اطراف به تدریج تصویری ذهنی از خویشتن شکل می دهد. این تصویر نتیجه تجربه های