

# تأثیر افزایش عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

## اشاره

عزت نفس بر فرایندهای شناختی، گرایش‌ها، نیازها، علاقه‌ها و آرمان‌های فرد اثر می‌گذارد و اثر می‌پذیرد. پیشرفت تحصیلی نیز متأثر از میزان عزت نفس دانش‌آموز می‌باشد. مشاهدات حاصل از سال‌های خدمت در آموزش و پرورش نشان می‌دهد که بعضی فراگیرندگان بدون دلیل فیزیولوژیکی و ناتوانایی‌های ذهنی، افت تحصیلی فراوانی دارند. سؤال این است که آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها رابطه‌ای وجود دارد؟ عزت نفس به چه میزان در پیشرفت تحصیلی دخالت دارد؟ آیا افزایش عزت نفس و احساس ارزشمندی در دانش‌آموزان تغییرات مثبتی در پیشرفت تحصیلی آنان به وجود می‌آورد و باعث می‌شود که برای کسب موفقیت بیشتر تلاش کنند؟ با توجه به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه طی سال‌های گذشته، این تحقیق کوشیده است به بررسی و مقایسه رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بپردازد و راه حلی در این زمینه ارائه کند.

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر هنرستان‌های کار دانش حافظ و پیامبر در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ در منطقه ۵ آموزش و پرورش شهر تهران بوده است. حجم نمونه مورد بررسی ۲۰ نفر از دانش‌آموزان سال اول است که در آزمون عزت نفس کوپر اسمیت، نمره پایین کسب کرده‌اند.

روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود و انتخاب به روش نمونه‌گیری تصادفی صورت گرفت. ابزار گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه ۵۸ سؤالی عزت نفس کوپر اسمیت (پیش‌آزمون<sup>۱</sup> و پس‌آزمون<sup>۲</sup>) و نمرات مستمر اول و دوم بیانگر نمره پیشرفت تحصیلی آن‌ها و مصاحبه و پرسش‌نامه اطلاعات شخصی و تحصیلی دانش‌آموز و والدین و مشاهدات دبیران و اولیای مدرسه بوده است.

مراحل اجرای طرح، تهیه پروتکل درمانی شامل پنج جلسه درمانی برای دانش‌آموزان نمونه و پنج جلسه درمانی برای والدین آنان به شیوه رفتاری شناختی الیس به شیوه گروهی و اجرای کارگاهی، اجرای فنون افزایش عزت نفس در کلاس درس با کمک دبیران بود. پس از پایان طرح و اجرای پس‌آزمون، بررسی نتایج آزمون عزت نفس کوپر اسمیت، نمرات مستمر اول و دوم، افزایش عزت نفس و پیشرفت تحصیلی آنان مشاهده شد. از نظر آماری این افزایش نمرات در هر دو متغیر معنی‌دار است و نظرسنجی از دبیران و سایر همکاران و والدین نیز اثربخشی افزایش عزت نفس بر بهبود نمرات و روابط اجتماعی دانش‌آموزان تحت پوشش این طرح را تأیید کرد. در ضمن، گزارش نهایی این تحقیق به جلسه شورای دبیران هنرستان‌ها، مدیر آموزشگاه، هسته مشاوره و واحد پژوهش آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران ارائه شد.

## کلیدواژه‌ها:

عزت نفس، پیشرفت تحصیلی، مقطع تحصیلی متوسطه، پروتکل درمانی

معصومه سام‌کن

کلیوم ستاری

مشاوران منطقه ۵ شهر تهران

## مقدمه

در طول هزاران سال گذشته، این مطلب ثابت شده است که انسان نیاز دارد خود را خوب بداند و تمام کارکردهایش را اخلاقی و منطقی جلوه دهد. بسیاری از روان‌شناسان این نظریه را پذیرفته‌اند که انسان به عزت نفس نیازمند است. از میان این افراد **کارن هورنای** روشی را که توسط آن افراد تلاش می‌کنند، خودپنداره‌های خوب و مطلوب از خویش به دست آورند و از آن دفاع کنند مورد بحث قرار داده است. بر خورداری از اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکری و بهداشت روانی، از جمله مفاهیمی است که رابطه مستقیم با عزت نفس یا احساس خود ارزشمندی فرد دارد. برای اینکه فرد بتواند از حداکثر توانمندی‌های ذهنی و بالقوه خود استفاده کند، باید از نگرش مثبت به محیط اطراف و انگیزه غنی برای تلاش برخوردار باشد. از برجسته‌ترین ویژگی‌های صاحبان تفکر واگرا، داشتن عزت نفس یا احساس خودارزشمندی بالاست.

منظور از عزت نفس، احساس و تصویری است که فرد به مرور زمان نسبت به خویش در ذهن می‌پروراند. به عبارت ساده‌تر،

### عزت نفس

یعنی، ارزیابی فرد از خودش.  
حال این برداشت و ارزیابی می‌تواند مثبت و خوشایند باشد یا منفی و ناخوشایند.

افرادی که از عزت‌نفس بالایی برخوردارند، معمولاً احساس خوبی نسبت به خود دارند و بهتر می‌توانند اختلافات خود را با سایر افراد حل کنند و در مقابله با مشکلات، ناملایمات و ناکامی‌ها مقاوم‌ترند. آنان منطقی و دارای خودپنداری مثبت هستند و از زندگی‌شان لذت می‌برند. برعکس، افرادی که دارای عزت‌نفس پایینی هستند، اغلب در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها دچار اضطراب فراوان و ناکامی می‌شوند. این گروه معمولاً در حل تعارضات و اختلافات موجود با دیگران مشکل دارند. آن‌ها دائم با افکار انتقادی از خویش‌ترن، موجب اذیت و آزار خود می‌شوند (سلحشور، ۱۳۷۹).

برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه‌ی فرد برخوردار شوند، می‌بایست از نگرش مثبت نسبت به فرد و محیط اطراف و انگیزه‌های غنی برای تلاش و کوشش بهره‌مند شوند. بی‌شک نوجوانانی که دارای عزت نفس

### قابل

توجهی هستند، نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه، پیشرفت تحصیلی و کارایی بیشتری از خود نشان می‌دهند و نیز از بارزترین ویژگی‌های صاحبان تفکر واگرا و افراد خلاق، داشتن اعتماد به نفس و عزت‌نفس بالاست. لذا پرورش عزت نفس در کودکان و نوجوانان از مهم‌ترین وظایف اولیا و مربیان است که در این باره بیشترین نقش برعهده‌ی الگوهای رفتاری است (افروز، ۱۳۷۳). حال این سؤال مطرح است که آیا موفقیت‌ها و شکست‌های تحصیلی فرد در مدرسه و مسائل مربوط به تحصیل به عزت‌نفس او اثر می‌گذارد و متقابلاً با افزایش عزت‌نفس و احساس ارزشمندی در دانش‌آموزان، تغییرات مثبتی در پیشرفت تحصیلی آنان به‌وجود می‌آورد و آنان برای کسب موفقیت تلاش بیشتری خواهند کرد. در این باره تحقیق کاربردی حاضر رابطه‌ی عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی را در دانش‌آموزان دختر سال اول هنرستان‌های پیامبر و حافظ از مدارس منطقه ۵ آموزش و پرورش شهر تهران مورد توجه قرار داده است. دیگر مشارکت‌کنندگان در این طرح علاوه بر دانش‌آموزان نمونه و والدین آن‌ها، مدیران، همکاران آموزشی، مشاوران این دو هنرستان بوده‌اند.

### بیان مسئله

همراه با زیستن در شرایط اجتماعی، نیاز به احساس ارزش به نحو سالم و متعادل آن در انسان به‌وجود می‌آید و برای حفظ سلامت و تعادل روانی و حتمی تکامل وجودی او بسیار ضروری است. معمولاً اگر بر این نیاز خللی وارد شود، احساس حقارت یا خودبزرگ‌بینی در فرد ایجاد می‌شود. هر دو این احساس‌ها نشان‌دهنده‌ی این واقعیت است که فرد در صورت اختلال در احساس ارزشمندی قادر به درک واقعیات و واکنش‌های دیگران نسبت به خود نیست.

علت اصلی احساس حقارت و خودبزرگ‌بینی را می‌توان در طرد شدن مستمر و مداوم از طرف والدین دانست. عوامل مهمی در ایجاد و حفظ این دو ویژگی در افراد مؤثرند؛ از خانواده، مدرسه، جامعه و امکانات در دسترس گرفته تا عوامل حاکم بر این موارد که از دسترس خارج است. در این میان نقش آموزشگاه و معلمان مهم‌تر است؛ به‌طوری که واکاوی (به نقل از بیابانگرد (۱۳۷۰)) اظهار می‌دارند کشورهای زیادی در این دنیا این نظر را که نقش عمده‌ی مدارس و آموزشگاه‌ها باید انتخاب و طبقه‌بندی دانش‌آموزان باشد، تغییر داده و معتقد شده‌اند که مهم‌ترین نقش مدارس این است که به دانش‌آموزان یاری دهند تا از نظر تحصیلی پیشرفت کنند. زیرا شاهد آن هستیم که بعضی فراگیرندگان بدون دلیل فیزیولوژیکی و ناتوانایی‌های ذهنی دارای افت تحصیلی فراوانی‌اند. حال این سؤال مطرح است که آیا بین عزت‌نفس دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها رابطه وجود دارد. عزت‌نفس به چه میزان در پیشرفت تحصیلی دخالت دارد؟ آیا افزایش عزت‌نفس و احساس ارزشمندی در دانش‌آموزان تغییرات مثبتی در پیشرفت تحصیلی آنان به‌وجود می‌آورد و باعث می‌شود آنان برای کسب موفقیت بیشتر تلاش کنند؟

در زمینه‌ی رابطه‌ی بین احساس ارزشمندی و عزت‌نفس با پیشرفت تحصیلی، نظر مربیان و استادان و متخصصان تعلیم و تربیت این است که عوامل روحی و روانی تأثیر بسیار بالایی در موفقیت یا عدم موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. پژوهش‌های زیادی در زمینه‌ی پی بردن به رابطه‌ی عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی صورت گرفته است. گسترده‌ترین این تحقیقات پژوهشی است که گیل دات انجام داده است. نتایج این تحقیق مؤید رابطه‌ی بالای انگیزه‌ی پیشرفت و عزت‌نفس است. یکی دیگر از این پژوهش‌ها در زمینه‌ی عزت‌نفس یافته‌های کوپر اسمیت است که در سال ۱۹۶۷ منتشر شد. به نظر کوپر اسمیت منابع عزت‌نفس شامل موارد زیر است:

### \* پایبند بودن به آداب و

### قوانین اجتماعی و اخلاقی

\* مهم بودن: وقتی شخص متوجه شود که اهمیت

دارد و در زندگی دیگران مهم است، عزت‌نفس او بالا می‌رود.

\* قدرت: وقتی شخص احساس قدرت کند، در نتیجه می‌تواند روی دیگران اثر بگذارد و متعاقباً عزت‌نفس او بالا می‌رود.

\* موفقیت: احساس موفقیت موجب بالا رفتن عزت‌نفس می‌شود. بنابراین ارزش وجودی عزت‌نفس به‌عنوان بعدی از ابعاد شخصیت انسان و ارتباط آن با موفقیت‌ها و با شکست و ناکامی‌های فرد قابل ملاحظه و تبیین است. در این تحقیق، محقق کوشیده است به بررسی و مقایسه‌ی رابطه‌ی عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با استفاده از ابزار پرسش‌نامه (عزت‌نفس کوپر اسمیت) بپردازد و با پرداختن به پروتکل درمانی راه‌حلی در این زمینه ارائه کند. ارتباط میان این دو متغیر در دانش‌آموزان کار دانش سال اول مورد توجه قرار گرفته است.

## هدف

### پژوهش

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی رابطه عزت‌نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر سال اول هنرستان‌های کاردانش حافظ و پیامبر در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بوده است.

### متغیرها

عزت‌نفس (متغیر مستقل): تصورات، نگرش‌ها و ارزیابی‌هایی که شخص به‌طور مداوم از خود انجام می‌دهد. پیشرفت تحصیلی (متغیر وابسته): موفقیت در هدف‌های تربیتی تعیین شده که به‌عنوان عملکرد تحصیلی دانش‌آموز در نظر گرفته شده است.

### روش

#### تحقیق

این پژوهش از نوع همبستگی و پیمایشی است؛ بدین معنی که هیچ‌گونه تغییری در شرایط واقعی به‌وجود نمی‌آوریم بلکه تغییرات مورد نظر قبلاً صورت گرفته است و ما در این تحقیق به ارزیابی، اندازه‌گیری و مقایسه آن‌ها خواهیم پرداخت. در واقع، تحقیق همبستگی یا همخوانی به دنبال بررسی تغییرات یک یا چند عامل در اثر تغییرات یک یا چند عامل دیگر از طریق به‌دست آوردن ضریب همبستگی صورت می‌گیرد (نادری، نراقی، ۱۳۷۳).

### جامعه

#### و نمونه آماری

دانش‌آموزان دختر هنرستان‌های کاردانش حافظ و پیامبر در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ در منطقه ۵ آموزش و پرورش شهر تهران جامعه آماری بوده است. حجم نمونه مورد بررسی ۲۰ نفر از دانش‌آموزان سال اول است که در آزمون عزت‌نفس کوپر اسمیت، نمره پایین کسب کرده‌اند.

### ابزارها

#### الف پرسش‌نامه

اطلاعات شخصی و تحصیلی دانش‌آموز و والدین و مصاحبه با آنان (ب) مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت: این سیاهه برای اندازه‌گیری و سنجش عزت‌نفس کلی به‌کار می‌رود. عزت‌نفس کلی بیانگر ارزشیابی و قضاوتی وحدت یافته از ابعاد بدنی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی است (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷).

(ج) مشاهدات معلمان و اولیای مدرسه در این زمینه.

### روایی و

#### پایایی پرسش‌نامه

تحقیقات پانچر (۱۹۶۷) کمپل (۱۹۶۵) کوپر اسمیت (۱۹۶۷) هورمن (۱۹۶۵) و مورسن (۱۹۷۱) روایی و پایایی آزمون را تأیید می‌کند.

### روش‌های

#### آماري

از آمار توصیفی و استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده استفاده شده است.

## پروتکل درمانی (مداخلات)

پس از بررسی‌های به عمل آمده و مطالعات وسیع در این زمینه پروتکل درمانی تهیه شد و اجرای آن به شیوه کارگاهی برای دانش‌آموزان نمونه و والدین آن‌ها در پنج جلسه درمانی صورت گرفت. پروتکل درمانی تهیه شده از روش درمان شناختی و رفتاری الیس تا حد ممکن تبعیت می‌کند؛ زیرا الیس در جهت درمان مراجعان از سه روش درمان عاطفی - درمان شناختی و درمان رفتاری بهره می‌گیرد. در درمان شناختی، مراجع از افکار ناخوشایند و رفتارهای غیرسازشی خود آگاه می‌شود و می‌آموزد که افکار و رفتارهای معقول از نامعقول را تشخیص دهد و برای حل مسائل خود از شیوه‌های عملی و منطقی استفاده کند؛ بعضی از این شیوه‌ها عبارت‌اند از:

- مباحثه  
- مطالعه منابع مفید  
- مشاهده فیلم‌های مناسب  
در درمان رفتاری مشاور یا متخصص از فنون متعدد رفتار درمانی برای کاهش یا رفع افکار و نظام اعتقادی نامعقول مراجع استفاده می‌کند. از جمله:

ایفای نقش: برای نشان دادن تلقین‌پذیری نادرست مراجع مدل‌سازی: برای نشان دادن نحوه پذیرش ارزش‌های گوناگون شوخی و بذله‌گویی: به منظور ابطال افکار نامعقول و اضطراب‌زا حساسیت‌زدایی منظم: جهت رهاسازی افکار و خواسته‌های نامعقول و تشویق مراجع برای آگاه شدن از عواقب و ترغیب برای تغییر این طرز تفکر دادن تکلیف: افزایش امکان یادگیری و عملکرد مراجع در این شیوه مشاور به دنبال بررسی تاریخچه زندگی مراجع نیست. او به‌طور فعال هر جلسه را رهبری می‌کند تا بتواند به انواع روش‌ها مراجع را از افکار و نظام اعتقادی نامعقولش رها سازد و تفکر درست را جایگزین آن کند.

گفتنی است این پروتکل با تأیید متخصصان، روان‌درمانگران بالینی همکار و مشاوران خبره در این زمینه تهیه شد و نتایج شگفت‌انگیز آن در ارتقای عزت‌نفس در دانش‌آموزان و اعضای خانواده‌شان و در نهایت بهبود عملکرد تحصیلی آن، تأییدی ارزشمند بر آن بود.

## جلسه اول موضوع:

- توضیح کلیاتی درباره عزت‌نفس  
- تبیین اهمیت و ارزش عزت‌نفس و آثار آن در بهبود عملکرد تحصیلی، ایجاد انگیزه و تأثیر آن در افزایش روند رفتارهای سازشی فردی و اجتماعی در مدرسه و خانواده

- تشریح مشخصات افراد با عزت‌نفس بالا و افراد دارای عزت‌نفس پایین با ذکر مثال‌های کاربردی؛ مثلاً با موافقت دانش‌آموزان، افراد داوطلب، پس از تطبیق رفتار خود با مشخصات افراد دارای عزت‌نفس بالا یا پایین به تبیین این موضوع برای همگان کمک کنند.  
- ذکر خلاصه جلسه و دادن تکلیف

## اهداف:

- آشنایی با عزت‌نفس و تأثیر آن در دانش‌آموز و افراد خانواده او به‌عنوان عامل مهمی برای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز  
- ایجاد انگیزه برای تفکر جهت تغییر رفتارهای غیرسازشی از نظر مبحث مورد نظر

## تکلیف پیشنهادی:

دانش‌آموزان برای خود برگه ثبت رفتار را تهیه کنند و رفتارهای خود را به مدت دو هفته در آن ثبت و آن را با مشخصات افراد دارا یا فاقد عزت‌نفس شرح داده شده در جلسه تطبیق دهند و یادداشت کنند.

شرح  
مداخلات  
درمانی پیشنهادی  
برای افزایش  
عزت‌نفس دانش‌آموزان  
سال اول -  
دانش‌آموز

### جلسه

دوم:

موضوع:

- شناخت گام‌های افزایش عزت‌نفس - گام اول

(حذف خطاهای ذهنی) - قسمت اول

- بررسی تکالیف افراد و دادن بازخوردهای لازم

- ایجاد تفکر شناختی برای تغییر طوره‌های ذهنی و مصمم بودن

و صبور بودن در جهت بهبود پرورش عزت‌نفس

- بررسی اولین گام در بهبود و افزایش عزت‌نفس، شناخت خطاهای

ذهنی (شناختی)، توضیحات لازم همراه با تشریح موقعیت‌ها و مثال‌های

کافی برای خطای ذهنی مؤثر شامل: تفکر همه یا هیچ، تصمیم

مبالغه‌آمیز، فیلتر ذهنی، بی‌توجهی به امر مثبت، ذهن خوانی،

پیشگویی، درشت‌نمایی، استدلال احساسی

- ذکر خلاصه جلسه و دادن تکلیف پیشنهادی

در جلسه، موقعیت‌های آموزشی با کمک دانش‌آموزان اجرا

شود. این امر برای درک کامل خطاهای ذهنی و

روش‌های مقابله با آن است.

### اهداف:

حذف خطاهای

ذهنی در جهت افزایش و

بهبود عزت‌نفس و در نهایت

بهبود رفتارها و افزایش

عملکرد تحصیلی

دانش آموز

### تکلیف

پیشنهادی:

در کنار برگه ثبت رفتار،

ستونی برای ثبت خطاهای ذهنی

فراگرفته شده و ستونی جهت ثبت

رفتار مقابلی برای حذف آن خطا اضافه

شود. دانش‌آموزان در این امر از

والدین خود، که در طرح شرکت

دارند، یاری بگیرند.

### جلسه

سوم

موضوع:

شناخت گام‌های افزایش عزت‌نفس

- گام اول: حذف خطاهای ذهنی - قسمت دوم: بررسی

تکلیف داده شده و رفع مشکلات مطرح شده احتمالی

- توضیح و تشریح ادامه خطاهای ذهنی - قسمت دوم شامل:

استدلال ذهنی، بایدها، برچسب زدن، سرزنش کردن،

شخصی‌سازی، مقایسه‌های ناعادلانه، فاجعه‌سازی، تأسف خوردن،

چی می‌شود اگر...، ناتوانی برای عدم تأیید؛ در جلسه موقعیت

نمایشی به کمک دانش‌آموزان اجرا شود - این امر جهت درک

کامل موقعیت‌های توضیح داده شده خطاهای ذهنی و

روش‌های مقابله با آن باشد. - ذکر خلاصه جلسه و

تکرار تمام خطاهای ذهنی با تأکید بر فرایند

عملیاتی آن و دادن تکلیف پیشنهادی.

### اهداف:

حذف تمام

خطاهای ذهنی در جهت

افزایش و بهبود عزت‌نفس

و در نهایت بهبود رفتارها و

افزایش عملکرد تحصیلی

دانش آموز

### تکلیف

پیشنهادی:

در برگه ثبت رفتار، در

ستون اضافه شده، ثبت ادامه

خطاهای ذهنی فراگرفته

شده و رفتار مقابلی برای

حذف آن خطا

### جلسه

چهارم

موضوع:

شناخت گام دوم بهبود و افزایش اعتمادبه‌نفس

(ارزشمند رفتار کردن با خود)

- بررسی سؤالات دانش‌آموزان جهت ثبت خطاها و رفتارهای

مقابله‌ای و بررسی آثار آن

- ذکر گام دوم در بهبود و افزایش عزت‌نفس: با خود به عنوان فردی

ارزشمند رفتار کنید و طوره‌هایی عملی و کاربردی برای موفقیت در

این گام ارائه دهید از جمله:

مراقبت‌های اولیه نسبت به اعمال خود، سالم خوردن، کافی خوابیدن،

رعایت بهداشت فردی، تشویق خود برای موفقیت‌ها، یادآوری توانایی‌ها

و موفقیت‌های قبلی، بخشیدن خود در صورت درست رفتار نکردن،

ترتیب دادن برنامه‌های مفرح سالم و...

- تهیه فهرستی از اعمالی که منجر به رفتار ارزشمند با

خود می‌شود و آن را در اختیار دانش‌آموز قرار دادن

- ذکر خلاصه موارد مطرح شده در

جلسه و دادن تکلیف.

### اهداف:

- ایجاد تغییر کامل

در رفتارها در اثر حذف خطاهای

ذهنی با رفع ابهامات و پاسخگویی به

مشکلات

- تبیین و تشریح گام دوم و تبیین

مسیر لازم در این گام و دادن فهرستی

از فعالیت‌های پیشنهادی جهت توسعه

اهمیت دادن به خود برای رسیدن به

زندگی شاد و لذت‌بخش و کنترل

رفتارهای نادرست.

### تکلیف

پیشنهادی:

- یادداشت کردن و ثبت

موفقیت‌ها در جهت کاربست

روش‌های ذکر شده برای بهبود

عزت‌نفس

- استمرار و توجه مدام در حذف

خطاهای شناختی (گام اول) و ثبت

مشکلات احتمالی در کنار

تکالیف فوق.

### جلسه

پنجم

موضوع:

شناخت گام سوم و مهم بهبود و افزایش

اعتمادبه‌نفس (باری طلبیدن از دیگران)

- بازخوردن به تکالیف صورت گرفته در هفته‌های گذشته.

- تبیین و تشریح گام سوم و ذکر موقعیت‌ها و مثال‌های روشن

برای تفهیم کامل این گام به دلیل مهم و کلیدی بودن این حوزه؛ زیرا

افراد دارای عزت‌نفس پایین معمولاً به دلیل احساس عدم لیاقت می‌توانند

از دیگران طلب کمک کنند.

- تهیه فهرستی از روش‌های کمک طلبیدن از دیگران و آن را در

اختیار دانش‌آموزان قرار دادن

- استفاده از روش ایفای نقش و بارش مغزی در تفهیم این گام

- ذکر خلاصه‌ای از موارد مطرح شده و شمای کلی از

مباحث جلسات و تأکید بر توصیه‌های نهایی تا گرفتن

نتیجه مورد انتظار و استمرار، مداومت و

صبوری در این راه.

### اهداف:

- تبیین و تشریح

گام سوم جهت تکمیل

کردن فرایند افزایش عزت‌نفس

و توجه دادن به روش‌های ذکر

شده در عزت‌نفس و ذکر آثار

موفقیت‌آمیز آن برای خانواده

خصوصاً دانش‌آموز.

### تکلیف

پیشنهادی:

- مرور گام‌های تشریح

شده در جلسات، بررسی تکالیف

صورت گرفته و بررسی نتایج و

استفاده از گام تشریح شده در

بهبود عزت‌نفس تا رسیدن به

نتایج مورد انتظار مدرسه و

خانواده

مداخلات  
درمانی  
پیشنهادی برای  
افزایش عزت  
دانش آموزان سال  
اول - والدین

جلسه  
اول  
موضوع:

توضیح کلیاتی درباره عزت نفس

- تبیین اهمیت و ارزش عزت نفس و آثار آن  
در بهبود عملکرد تحصیلی، ایجاد انگیزه و تأثیر آن  
در افزایش روند رفتارهای سازشی فردی و اجتماعی  
- تشریح مشخصات افراد با عزت نفس بالا  
و افرادی که عزت نفس پایین دارند با ذکر  
مثال‌های کاربردی  
- ذکر خلاصه جلسه و دادن  
تکلیف

اهداف:

- آشنایی با  
عزت نفس و تأثیر آن در اعضای  
خانواده، به عنوان عامل مهمی برای  
پیشرفت تحصیلی دانش آموزان  
- ایجاد انگیزه برای تفکر جهت  
تغییر رفتارهای اعضای خانواده  
از حیث مبحث مورد نظر.

تکلیف  
پیشنهادی:

والدینی که در جلسه حضور  
دارند، برگه ثبت رفتار را تهیه و  
رفتارهای اعضای خانواده، خصوصاً  
دانش آموز را در آن ثبت کنند و آن را با  
مشخصات افراد دارا یا فاقد عزت نفس  
شرح داده شده در جلسه تطبیق  
دهند و یادداشت کنند.

اهداف:

- حذف تمام  
خطاهای ذهنی در جهت  
افزایش و بهبود عزت نفس  
و در نهایت بهبود رفتارها و  
افزایش عملکرد تحصیلی  
دانش آموز

تکلیف  
پیشنهادی:

- در برگه ثبت رفتار، در  
ستون اضافه شده، ثبت ادامه  
خطاهای ذهنی فراگرفته  
شده و رفتار تقابلی برای  
حذف آن خطا.

تکلیف  
پیشنهادی:

- یادداشت کردن و ثبت  
موفقیت‌ها در جهت کاربست روش‌های  
ذکر شده برای بهبود عزت نفس  
- توجه لازم به شروط مطرح شده و توجه  
به بازتاب آن در خانواده و دانش آموز  
- استمرار توجه مدام در حذف  
خطاهای شناختی (گام اول) و ثبت  
مشکلات احتمالی در کنار  
تکالیف فوق.

جلسه  
دوم  
موضوع:

- شناخت گام‌های افزایش عزت نفس؛ گام اول:

حذف خطاهای ذهنی - قسمت اول  
- بررسی تکالیف افراد و دادن بازخوردهای لازم  
- ایجاد تفکر شناختی جهت تغییر طرز حواری‌های ذهنی و مصمم  
بودن و صبور بودن در جهت بهبود پرورش عزت نفس  
- بررسی اولین گام در بهبود و افزایش عزت نفس؛ شناخت  
خطاهای ذهنی (شناختی)، توضیحات لازم همراه با تشریح  
موقعیت‌ها و مثال‌های کافی برای هفت خطای ذهنی مؤثر شامل:  
- تفکر همه یا هیچ، تصمیم مبالغه‌آمیز، فیلتر ذهنی،  
بی‌توجهی به امر مثبت، ذهن خوانی، پیشگویی،  
درشت‌نمایی و استدلال احساسی، ذکر خلاصه  
جلسه و دادن تکلیف پیشنهادی

اهداف:

- حذف خطاهای  
ذهنی در جهت افزایش  
و بهبود عزت نفس و در  
نهایت بهبود رفتارها و  
افزایش عملکرد تحصیلی  
دانش آموز

جلسه  
سوم  
موضوع:

شناخت گام‌های افزایش عزت نفس؛ گام اول

(حذف خطاهای ذهنی) - قسمت دوم  
- بررسی تکلیف داده شده و رفع مشکلات مطرح شده  
احتمالی  
- توضیح و تشریح ادامه خطاهای ذهنی - قسمت دوم شامل:  
- استدلال ذهنی، بایدها، برجسب زدن، سرزنش کردن،  
شخصی سازی، مقایسه‌های ناعادلانه، فاجعه‌سازی، تأسف  
خوردن، چی می‌شود اگر... ناتوانی برای عدم تأیید.  
- ذکر خلاصه جلسه و تکرار تمام خطاهای ذهنی  
با تأکید بر فرایند عملیاتی آن و دادن تکلیف  
پیشنهادی.

اهداف:

- ایجاد تغییر کامل در  
رفتارها با حذف خطاهای ذهنی و  
رفع ابهامات و پاسخگویی مشکلات  
- تبیین و تشریح گام دوم و تعیین مسیر  
لازم در این گام و دادن فهرستی از فعالیت‌های  
پیشنهادی جهت توسعه زندگی شاد و لذت‌بخش  
و...

- تقویت و ایجاد احساسات مثبت در افراد؛  
به‌ویژه دانش آموز با توجه به رعایت  
شروط مهم در عزت نفس.

جلسه  
چهارم  
موضوع:

- شناخت گام دوم بهبود و افزایش اعتماد به نفس  
(رفتار کردن ارزشمند با خود) و بررسی دو شرط مهم  
عزت نفس

- بررسی سؤالات والدین در جهت ثبت خطاهای و رفتارهای  
مقابل‌های و بررسی آثار آن‌ها  
- ذکر گام دوم در بهبود و افزایش عزت نفس؛ با خود به‌عنوان یک  
فرد ارزشمند رفتار کنید؛ بیان طرز حواری‌های عملی و کاربردی برای  
موفقیت در این گام

- تشریح و تبیین دو شرط از چهار شرط مهم عزت نفس با بررسی  
و توضیح موقعیت‌ها و مثال‌های روشن جهت تقویت شروط:

همبستگی - بی‌همتایی  
- قدرت - الگوها

ذکر خلاصه موارد مطرح شده در جلسه  
و دادن تکالیف.

**جلسه پنجم موضوع:**

شناخت گام سوم و مهم بهبود و افزایش اعتماد به نفس (باری طلبیدن از دیگران) و بررسی شروط باقی مانده مهم عزت نفس: همبستگی، بی‌همتایی، قدرت، الگوها

**باز خوردن به تکالیف صورت گرفته در هفته‌های گذشته**

- تبیین و تشریح گام سوم و ذکر موقعیت‌ها و مثال‌های معلوم در جهت تفهیم کامل این گام به دلیل مهم و کلیدی بودن این حوزه  
- تقویت و ایجاد احساسات مثبت در افراد خصوصاً دانش‌آموز با توجه به تشریح و توضیحات عملیاتی در راستای رعایت شروط مهم در عزت نفس  
- ذکر خلاصه‌ای از موارد مطرح شده و شمای کلی از مباحث جلسات و تأکید بر توصیه‌های نهایی تا گرفتن نتیجه مورد انتظار و استمرار و مداومت و صبوری در این راه.

**اهداف:**

- تبیین و تشریح گام سوم جهت تکمیل کردن فرایند افزایش عزت نفس و توجه دادن به روش‌های ذکر شده  
- تقویت و ایجاد احساسات مثبت در افراد به ویژه دانش‌آموز با توجه به رعایت شروط باقی مانده مهم در عزت نفس و ذکر آثار موفقیت‌آمیز آن برای خانواده خصوصاً دانش‌آموز.

**تکلیف پیشنهادی:**

- مرور گام‌های تشریح شده در جلسات، بررسی تکالیف صورت گرفته و بررسی نتایج و رفتارهای اعضا به خصوص دانش‌آموز  
- توجه لازم به رعایت چهار شرط مهم عزت نفس و رعایت آن در کنار گام‌های بهبود و افزایش عزت نفس  
- معرفی کتاب، مقالات و سایت‌های مهم در این حوزه برای مطالعه، جهت تأثیر پذیری بیشتر و ملموس شدن موضوع.



**مداخلات درمانی همکاران در محیط آموزشگاه**

اجرای این پژوهش و اهداف آن در جلسات شورای دبیران به اطلاع همکاران رسید و راهکارهای افزایش عزت نفس دانش‌آموزان تحت پوشش طرح نیز ارائه گردید. همکاران هم موافقت خود را جهت همکاری اعلام کردند.

**راهکارهای درمانی دبیران**

- توجه مثبت به دانش‌آموزان، تشویق پیشرفت‌های جزئی آنان، تغییر مکان در کلاس و نزدیکی به دبیر، اهمیت به پاسخگویی و حل تمرین (در ابتدا حتی تکرار پاسخ دیگران)، کمک گرفتن از دانش‌آموزان در کارهای کلاسی و آموزشگاهی، برقراری ارتباط عاطفی در لحظات پایانی و وقت آزاد و...

**تجزیه و تحلیل داده‌ها**

در این تحقیق متغیر (X) بیانگر نمرات عزت نفس دانش‌آموزان و متغیر (Y) بیانگر معدل دانش‌آموزان در نظر گرفته شده است. قبل از مداخلات درمانی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت اجرا و نمرات مستمر آنان ثبت شد، سپس مداخلات درمانی طی پنج جلسه برای دانش‌آموزان و والدین به اجرا درآمد. از همکاران آموزشگاه نیز جهت افزایش عزت نفس دانش‌آموزان فوق کمک گرفتیم. سپس آزمون کوپر اسمیت اجرا و نمرات مستمر نوبت دوم نیز ثبت شد.

جدول ریزنمرات دو متغیر و X و Y دانش‌آموزان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو هنرستان

ردیف	نمره مستمر نوبت اول (قبل از مداخلات) Y	نمره پیش‌آزمون تست عزت نفس X	نمره مستمر نوبت دوم (بعد از مداخلات) Y	نمره پس‌آزمون تست عزت نفس X
۱	۷/۷	۲۰	۱۱/۵	۳۲
۲	۹/۳	۲۲	۱۲/۳	۲۸
۳	۱۴/۳	۲۴	۱۶/۵	۳۶
۴	۱۰/۶	۲۲	۱۳/۲	۲۸
۵	۱۰/۸	۱۹	۱۲/۸	۲۲
۶	۱۲/۵	۲۴	۱۵/۲	۳۸
۷	۱۰	۲۳	۱۱/۸	۳۶
۸	۱۳/۹	۱۸	۱۵/۵	۳۰
۹	۸/۳	۲۲	۱۱/۸	۳۴
۱۰	۱۵	۲۵	۱۶/۷	۳۲
۱۱	۷	۲۲	۱۰	۲۵
۱۲	۱۵	۲۸	۱۹	۳۴
۱۳	۶	۲۹	۸	۳۵
۱۴	۵	۲۱	۸	۲۵
۱۵	۱۲	۲۹	۱۴	۳۵
۱۶	۱۲	۳۰	۱۳	۳۵
۱۷	۱۲	۳۰	۱۴	۳۵
۱۸	۸	۲۸	۱۰	۳۲
۱۹	۱۰	۲۴	۱۲	۲۶
۲۰	۵	۲۴	۷	۲۸

### نظرسنجی از همکاران

نظرسنجی از دبیران و مسئولان آموزشگاه نشان می‌دهد که توجه مثبت به این دانش‌آموزان توسط دبیران و اجرای مداخلات درمانی برای آنان و خانواده‌ها تأثیر قابل توجهی در رفتار و تعاملات اجتماعی با هم‌کلاسی‌ها، دبیران و موفقیت تحصیلی آن‌ها داشته است.

### نتایج محاسبات آماری

بعد از جمع‌آوری نمرات و داده‌ها محاسبات آماری از طریق ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t همبسته (نمونه‌های زوجی) با نرم‌افزار SPSS انجام شد. نتایج فوق در محاسبات آماری نیز تأیید گردیده است.

### میانگین

به‌دست آمده برای گروه نمونه در پیش‌آزمون برابر ۲۴/۲ است و پس از دریافت آموزش‌ها این میانگین با ۷/۶ نمره افزایش به رقم ۳۱/۸ رسیده است. در بررسی معناداری تفاوت دو میانگین از آزمون t همبسته استفاده شده است که مقدار به‌دست آمده برابر ۷/۸۶۵ است. این مقدار در سطح  $\leq 0/05$  معنادار می‌باشد؛ بنابراین، مداخلات درمانی طرح حاضر توانسته است تأثیر معناداری بر عزت‌نفس شرکت‌کنندگان در طرح داشته باشد.

### میانگین

به‌دست آمده برای گروه نمونه در پیش‌آزمون برابر ۱۰/۲۲ است و پس از دریافت آموزش‌ها این میانگین با ۲/۳۹ نمره افزایش به رقم ۱۲/۶۱ رسیده است. در بررسی معناداری تفاوت دو میانگین از آزمون t همبسته استفاده شده که مقدار به‌دست آمده برابر با ۱۳/۷۳۸ است. این مقدار در سطح  $P \leq 0/05$  معنادار می‌باشد؛ بنابراین، مداخلات درمانی طرح حاضر توانسته تأثیر معناداری بر پیشرفت تحصیلی شرکت‌کنندگان در طرح داشته باشد.

### جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

شاخص‌ها	تعداد	میانگین	اختلاف میانگین‌ها	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری P
پیش‌آزمون	۲۰	۲۴/۲	-۷/۶	۷/۸۶۵	۶۸	$<0/05$
پس‌آزمون	۲۰	۳۱/۸				

### جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در معدل نمرات

شاخص‌ها	تعداد	میانگین	اختلاف میانگین‌ها	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری (P)
پیش‌آزمون	۲۰	۱۰/۲۲	-۲/۳۹	۱۳/۷۳۸	۳۸	$<0/05$
پس‌آزمون	۲۰	۱۲/۶۱				

### نتیجه‌گیری

از مفهیمی که به مفهوم نگرش به آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی بسیار نزدیک است، مفهوم نگرش به خود و عزت‌نفس تحصیلی درباره یادگیری آموزشگاهی است. موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید در تعدادی از تکالیف یادگیری در مدتی نسبتاً طولانی به عزت‌نفس کلی درباره آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی می‌انجامد. به همین نحو موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید پس از چند سال تحصیلی منجر به این خواهد شد که دانش‌آموز موفقیت یا شکست را به خودش به‌عنوان یادگیرنده تعمیم دهد. سرانجام دانش‌آموز یا باید از متهم کردن آموزشگاه یا معلمان در عدم موفقیتش دست بردارد و خود را هدف اتهام قرار دهد یا تأیید آموزشگاه و معلمان را به‌خاطر موفقیتش به تأیید خود مبدل سازد. دانش‌آموزی که مرتباً در آموزشگاه موفقیت کسب می‌کند، باید تأیید مدرسه و معلمان را به خود تعمیم دهد و یک مفهوم کلی مثبت درباره خودش به‌عنوان یادگیرنده ایجاد کند (سیف، ۱۳۶۳).

اکثر صاحب‌نظران بر خورداری از عزت‌نفس (ارزیابی مثبت از خود) را عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی - اجتماعی، افراد می‌دانند. این باور گسترش یافته و دارای تاریخچه طولانی

### نیز

هست. ابتدا روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، از جمله ویلیام جیمز، هربرت مید و چارلز کولی بر اهمیت عزت‌نفس تأکید داشتند. همچنین محققان بسیاری دریافته‌اند که بین عزت‌نفس مثبت و نمرات بالا در مدارس رابطه وجود دارد (پپ و همکاران، ۱۹۸۹). یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که همبستگی بالا، مثبت و معناداری بین عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی وجود دارد. نتایج به‌دست آمده حاکی از هماهنگی نتیجه تحقیق حاضر و دیگر تحقیقات صورت گرفته در این زمینه و بیانگر تأیید ارتباط مستقیم بین دو متغیر مورد نظر است. انتظار می‌رود نتایج این تحقیق به دانش‌آموزان هنرستانی دیگر مدارس تعمیم داده شود و پروتکل درمانی پیشنهادی نیز برای آنان به‌کار رود.



## پیشنهادها

از آنجا که والدین، معلمان و مدرسه اهمیت زیادی در ارزشیابی مثبت کودکان و نوجوانان از توانایی‌های عزت‌نفس دارند، کاربردهای تربیتی در قالب پیشنهادهایی برای والدین، معلمان و مدرسه ارائه می‌گردد:

- در کارهای منزل و مدرسه با فرزندان خود مشورت کنید و در فعالیت‌های گروهی لازم با آن‌ها مشورت داشته باشید. در چنین کارهایی فرزندان شما احساس می‌کند فرد ارزشمندی است.
- سعی کنید توانمندی‌های فرزندان خود را مدنظر داشته باشید و ضعف‌ها و ناتوانی‌هایش را بیش از حد به رخ او نکشید.
- نوجوانانی که عزت‌نفس لازم و آمادگی کافی برای کسب استقلال ندارند، نباید تحت فشار قرار گیرند بلکه ضمن توجه به اهمیت مسئله باید مدتی با آن‌ها مدارا کرد تا برای کسب آن آماده و علاقه‌مند شوند.
- معلم باید دانش‌آموزان را به جای رقابت با دیگران به رقابت با خود تشویق کند؛ زیرا این روش مضرات رقابت با دیگران را ندارد و به عزت‌نفس آن‌ها صدمه وارد نمی‌سازد.
- برای ایجاد سازگاری بیشتر و افزایش عزت‌نفس نوجوانان لازم است معلمان دانش‌آموزان را در وضع و اجرای مقررات کلاس و مدرسه سهیم کنند. این روش حس مسئولیت‌پذیری را در نوجوان افزایش می‌دهد.
- مدرسه می‌تواند از طریق برنامه‌های کلاسی و غیر کلاسی دانش‌آموزان را با مشاغل و حرفه‌های گوناگون آشنا کند و بدین ترتیب عزت‌نفس را در آن‌ها افزایش دهد.
- به حرف‌های دانش‌آموزان با دقت گوش دهید. به احساس آن‌ها توجه کنید و به آن‌ها پاسخ دهید. نادیده گرفتن حرف‌ها و احساسات آن‌ها سبب می‌شود که خود را فردی بی‌ارزش و بی‌مقدار بدانند.
- وقتی دانش‌آموزان با شور و هیجان چیزی را برای شما تعریف می‌کنند، با حوصله و با دقت به آن‌ها گوش کنید. از این طریق می‌توانید بفهمید که آن‌ها به چه چیزهایی بیشتر علاقه دارند.
- به دانش‌آموزان اجازه دهید تا با شما در برنامه‌ریزی برای بهبود امور هم‌فکری کنند.
- دانش‌آموزان را در شناسایی و ابراز نیازها و احساساتشان یاری دهید و آن‌ها را ترغیب کنید که نیازهایشان را به شیوه مطلوب برآورده کنند.
- به دانش‌آموزان آموزش دهید که به خود احترام بگذارند و خود را دوست بدانند.
- به دانش‌آموزان بیاموزید چیزهای خوبی را که در زندگی دارند، ببینند و به آن‌ها افتخار کنند.
- به دانش‌آموزان بیاموزید که احساساتشان را بازگو کنند، احساسات منفی خود را از بین ببرند،

## احساس

- شادی کنند و از کیفیت احساسات مثبت خود نتیجه‌گیری نمایند (من فرد توانایی هستم، پس می‌توانم در کنکور قبول شوم).
- به دانش‌آموزان بیاموزید که پیامد احساسات خود را بررسی کنند و آن‌ها را بنویسند.
- به دانش‌آموزان کمک کنید که از سرزنش خود به خاطر شکست‌ها اجتناب کنند و به جای سرزنش کردن خود و داشتن احساس گناه، بر حل مشکل متمرکز شوند.
- زمانی که دانش‌آموزان از تلاش‌ها و احساساتشان می‌گویند، به آن‌ها گوش دهید و کمک کنید پیامدهای آن‌ها را بررسی کنند.
- دانش‌آموزان را تشویق کنید که افکار و احساسات دیگران را حدس بزنند و آن‌ها را شناسایی کنند.
- به دانش‌آموزان بیاموزید زمینه یا زمینه‌هایی را که در آن‌ها احساس ارزشمندی می‌کنند، بشناسند و مورد تأکید و توجه قرار دهند و برای خود بنویسند.
- به دانش‌آموزان بیاموزید که «ادبیات خود» را اصلاح کنند و عبارات و جمله‌هایی مثبت را در مورد خود به کار ببرند؛ مثل «من دوست‌داشتنی هستم».
- از دانش‌آموزان بخواهیم



## هر روز

یک جمله مثبت در مورد خودشان بسازند و آن را در یک جدول یا دفتر یادداشت ثبت کنند

- از دانش‌آموزان بخواهید افکار مثبت و واقع‌گرایانه، و افکار منفی و پیامدهای هر دو را بنویسند و افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنند.
- دانش‌آموزان را ترغیب کنید فهرستی از اظهارات و افکار مثبت را در مورد خودشان بنویسند و روزی سه بار آن را بخوانند.
- از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنند که موجب خوشنودی، یادگیری یا رشد شخصیتی‌شان می‌شود و جهت اجرای برنامه، همراهی برای خود انتخاب کنند. به آن‌ها بگویید اگر همراهی ندارند، نام خود را به‌عنوان همراه بنویسند.
- به دانش‌آموزان بیاموزید که هر روز یا هر هفته برای خود هدف‌های مثبت بنویسند.
- دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا چند هدف برای خودشان در نظر بگیرند که به راحتی قابل دسترسی نباشد و دستیابی به آن‌ها مستلزم تحمل سختی بیشتری باشد. همه ما نیاز داریم که گاهی به خودمان زحمت دهیم و شایستگی‌ها و استعدادهایمان را به کار بگیریم.
- به دانش‌آموزان نشان دهید که وظایف و تکالیف بزرگ را به مراحل یا اجزای کوچک‌تر تقسیم کنند و آن‌ها را یک به یک انجام دهند تا از دشواری‌شان کاسته شود.
- در نشست‌های گروهی دانش‌آموزان می‌توان از «بارش مغزی» برای حل مسائل مشترک استفاده کرد.
- دانش‌آموزان را ترغیب کنید هرگاه موفقیتی به دست آوردند و یا مسئله‌ای را حل کردند، آن را ناشی از تلاش و همت شخص خودشان بدانند و از این بابت شادمان و سپاسگزار خویش باشند.
- به دانش‌آموزان بیاموزید که خود را با دیگران مقایسه نکنند و فقط «خود» را با «خود» مقایسه کنند.
- به دانش‌آموزان بیاموزید که بر «پیشرفت» خود تأکید کنند نه بر کمال مطلوب.



#### منابع

۱. برنز، دیوید، دی؛ عزت نفس در ۱۰ گام، مترجم: اشرف کربلایی نوری، نشر دانژه، تهران، ۱۳۸۵.
۲. بیابانگرد، اسماعیل؛ روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. انتشارات انجمن اولیا و مربیان، تهران، ۱۳۷۶.
۳. جانکسما، آرتورای، آل، پیترسون، ویلیام و مک اینیز، روان‌درمانی نوجوانان، مترجمان: حمیدرضا آقامحمدیان و سیدعلی کیمیایی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۸۶.
۴. رابرت دی، امزی. ۵۰۱ روش علمی برای تقویت عزت نفس بچه‌ها از تولد تا ۱۸ سالگی، مترجم: حسن نصیرنیا، مؤسسه انتشارات قدیانی، تهران، ۱۳۸۶.
۵. گلدارد، کاترین و دیوید، گلدارد. راهنمای عملی مشاوره با کودکان، مترجم: مینو پرنیانی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۸۲.
۶. ارونسون، الیوت؛ روان‌شناسی اجتماعی؛ مترجم: حسین، شکرکن، انتشارات رشد، ۱۳۷۷.
۷. بیابانگرد، اسماعیل؛ رابطه میان عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۰.
۸. پورشافی، هادی، «بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم دوره متوسطه شهرستان قائن»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۷۰.
۹. دهقانی، محمدحسین، بررسی احساس خودارزشمندی نزد نوجوانان عادی و استثنایی، ۱۳۷۱.
۱۰. شکرکن، حسین و عبدالکلام (۱۳۶۴) ارتباط پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستان نجف‌آباد. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران، سال اول، تابستان ۱۳۷۲.
۱۱. نادری، عزت‌الله، مریم؛ سیف نراقی؛ روش‌های تحقیق در علوم انسانی، انتشارات بعثت، تهران، ۱۳۷۲.
۱۲. بخشی، خداداد؛ روان‌شناسی رفتار انسانی، انتشارات پرشکوه، ۱۳۸۳.
۱۳. پارسا، محمد؛ روان‌شناسی انگیزش و هیجان، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۶.
۱۴. سلحشور، ماندانا؛ پرورش اعتمادبه نفس در کودکان و نوجوانان، انتشارات واژه‌آرا، ۱۳۷۹.
۱۵. سیف، علی‌اکبر؛ روان‌شناسی پرورشی، انتشارات آگاه، ۱۳۷۳.
۱۶. شاملو، سعید؛ بهداشت روانی، انتشارات رشد، ۱۳۷۲.
۱۷. قرنی، ابوالحسن، «بررسی رابطه بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره پیش‌دانشگاهی شهرستان تکاب»، پایان‌نامه جهت اخذ درجه کارشناسی، ۸۲-۱۳۸۱.
۱۸. مفتاح، سیمین؛ «رابطه کمرویی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوم راهنمایی شهر تهران»، پایان‌نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد، ۱۳۸۱.
۱۹. یاری، میرعلی، «رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر سال سوم ریاضی فیزیک نظام جدید»، پایان‌نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۹.

20. Branden N.

A (1998). *Woman's Self-Esteem:*

*Struggles and triumphs in the search for identity.* London UK: Amazon;

21. Biabangard E. (2005). *How to promote self-respect in children and adolescents* Tehran: Association of parents and educators.

22. Weaver M.D, Mathews D. B. (1993). The effects of a program to build the self-esteem of at-risk students. *J Humanist EducDev*, 31 (4): 181-188.

23. Cooper, M.B. (1981): «Gender difference in the Academic Locus of control belief of young children» *Journal of personality and social psychology.* Vol 10, No 3, P. 562-572.

24. Marris, M. O. (1993) A calclemics self - esteem and perceived validity gardsatest self verification theory. *The journal of. contemporary educational psychology* (414-426)

25. Tennen, H. & Herzberger, s. (1987). «Depression, self-esteem and absence of self protective