

## چرایی عزت نفس در کودکان و نوجوانان و راه های تقویت آن

مهسا مشایخ<sup>۱</sup>، محمد حسین محسنی چلک<sup>۲</sup>، عظیم صلاحی کجور<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس، چالوس، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی مارلیک نوشهر، نوشهر، ایران

<sup>۳</sup> دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی مارلیک نوشهر، نوشهر، ایران

### چکیده

مسئله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی، از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خود ارزشمندی، فرد دارد. مقاله ی حاضر ضمن پرداختن به این موضوع روش هایی را برای کمک به تحول و شکل گیری عزت نفس کودکان و نیز کودکان دارای نیازهای ویژه ارائه کرده است، کمبود عزت نفس از عوامل مهمی است که به شدت زندگی هر فردی را تحت تاثیر خود قرار می دهد. اگر بخواهیم زندگی فرد را از همان ابتدا بررسی کنیم خواهیم دید که دوران کودکی نقش مهمی را در زندگی آتی فرد ایفا می کند. عزت نفس کودک حاصل ارزیابی ای است که او از خود دارد. او باید احساس یک فرد شایسته را داشته باشد. بدون تردید نوجوانانی که دارای احساس خود ارزشمندی و عزت نفس قابل توجهی هستند نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه، پیشرفت تحصیلی و کارآمدی بیشتری از خود نشان می دهند و نیز از ویژگی های صاحبان تفکر واگرا و افراد خلاق، داشتن اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی بسیار بالاست لذا پرورش احساس عزت نفس در کودکان و نوجوانان از مهمترین وظایف خانواده و دست اندرکاران تعلیم و تربیت است که در این ارتباط بیشترین نقش بر عهده الگوی رفتار است.

**واژه های کلیدی:** عزت نفس، تربیت، کودکان و نوجوانان

## مقدمه

یکی از موضوعات مهم مورد توافق نظریه پردازان روان شناسی عملکرد مهم "خود" در فرآیند شخصیت است. اگر چه امروزه، این نظریه پردازان در مورد کانونی بودن "خود" و اهمیت آن در فرایند شخصیت توافق دارند، دیدگاه های مختلف روان شناسی تعاریف مختلفی از "خود" ارائه می دهند. در زمان های مختلف توجه به خود دستخوش تغییراتی شده است. اگر چه در بعضی از دهه ها مطالعات روی "خود" رنگ باخته اند، در دهه های اخیر این مفهوم بار دیگر مورد توجه فراوان روان شناسان قرار گرفته است [۱]. عزت نفس<sup>۱</sup> یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد و شکوفایی انسان هاست که در دهه های اخیر مورد توجه بسیاری از روان شناسان و پژوهشگران امور تربیتی قرار گرفته است. عزت نفس به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت می کند. افراد با بررسی نحوه ی کنار آمدن با استانداردها و ارزش های مورد نظر خود و مقایسه ی چگونگی عملکرد خود با دیگران به این قضاوت دست می یابند. عزت نفس چگونگی احساس خود درباره ی خود است و بر همه ی افکار، ادراکات، هیجانات، آرزوها، ارزش ها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار آدمی می باشد [۲]. بنابراین، عزت نفس هسته ی مرکزی ساختارهای روان شناختی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطر وی را فراهم می آورد. عزت نفس سپر محافظ در مقابله با فشارهای روانی است که از فرد در مقابل وقایع فشار آور منفی زندگی حمایت می کند. فردی که از ارزشمندی بالایی برخوردار است، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشار آور بیرونی بدون تجربه ی برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان روانی مواجه شود [۳]. عزت نفس پائین به عنوان عامل خطر برای پرخاشگری، بزهکاری، سوء مصرف مواد، افسردگی، عملکرد ضعیف تحصیلی، همسر آزاری، کودک آزاری و نظایر آن مشاهده شده است. اخیراً برخی سیاستمداران و مسئولان مدارس پیشنهاد کرده اند که مدارس و دیگر مؤسسات اجتماعی باید برنامه هایی برای افزایش عزت نفس افراد طراحی کنند. این پیشنهاد بر این فرض استوار است که عزت نفس علت و نه معلول مشکلات اجتماعی است، مستقل از موقعیت های خاص وجود دارد و می تواند با مداخلات خارجی ارزیابی شود [۴].

بی تردید عزت نفس یکی از مهمترین و اساسی ترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ی ویژگی های رفتاری ما است. توجه به این امر، به ویژه در مورد کودکان دارای نیازهای آموزشی ویژه و نیز کسانی که به آنها آموزش می دهند، از اهمیت خاصی برخوردار است [۵]. عزت نفس به مانند یک سرمایه ی ارزشمند حیاتی از مهمترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعداد و خلاقیت ما است. افراد دچار ناتوانی، به دلیل نگرش های منفی والدین، تجارب منفی در برخورد با همسالان عادی و ناکامی های پی در پی در مدرسه به تدریج دلسرد و سرخورده شده و توالی چنین شکست ها و مشکلاتی موجب می شود آنها نسبت به خود احساس بی ارزشی داشته باشند و در نتیجه این احساس منجر به آسیب در عزت نفس آنها شود [۶ و ۷].

## دیدگاه های روان شناختی درباره ی عزت نفس

عزت نفس معمولاً به عنوان ارزشیابی شخص از ارزشمندی خویش تعریف می شود. برای کسب دورنمایی از درک فعلی ما از واژه ی «عزت نفس» مرور مقالات منتشر شده مفید خواهد بود، که به شرح زیر می باشند: از نظر کوپر اسمیت، رشد عزت نفس شدیداً تحت تأثیر میزان رفتارهای احترام آمیز از سوی افراد مهم زندگی فرد و نیز تاریخچه ی موفقیت های وی در زندگی است. کوپر اسمیت عزت نفس را به عنوان یک متغیر آستانه ای در نظر می گیرد. بدین معنی که عزت نفس متوسط تأثیر مهم و معنی داری بر پیشرفت تحصیلی ندارد، اما عزت نفس پایین تأثیر بازدارنده ای بر پشتکار، اعتماد و عملکرد تحصیلی دارد. بنابراین، باید پیش از شروع هر اقدام آموزشی، برای افزایش و بالا بردن سطح عزت نفس دانش آموزان تلاش و کوشش کرد [۲]. کوهن معتقد است عزت نفس فرد بر ارزشیابی فرد از عملکردش در یک موقعیت خاص تأثیر می گذارد [۸].

فرانکن<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) عزت نفس را غرور و افتخاری می داند که وقتی فرد به نقایص خویش واقف می شود، آنها را می پذیرد و سعی می کند آنها را مرتفع نماید، به او دست می دهد. از نظر وی فرد در این راه نیروهای ذاتی و کیفیات مثبت خود را

<sup>۱</sup>Self<sup>۲</sup>Self- Esteem<sup>۳</sup>Franken

پرورش می دهد. کارسون<sup>۴</sup> (۲۰۱۶) معتقد است، عزت نفس می تواند به عنوان قضاوت شخصی خود از ارزش خود تعریف شود. افراد با بررسی اینکه چگونه با استانداردهای خود به خوبی کنار می آیند و چگونه عملکردشان با دیگران مقایسه می شود، به این قضاوت دست می یابند. عزت نفس، چگونگی احساس ما درباره ی خودمان است و می توان گفت کلید رفتار فرد است. بنا به نظر دامون<sup>۵</sup> عزت نفس، ارزشیابی عاطفی نسبت به خود است که معمولاً براساس ویژگی های مثبت یا منفی سنجیده می شود و خود پنداره، بخش شناختی "خود" است. برخلاف خودپنداره<sup>۶</sup> که همراه با توانایی فهم و درک کودک در مورد رویدادها تغییر می کند، ارزشیابی کودک از عزت نفس خود، در اواسط کودکی ثابت باقی می ماند [۹]. آدلر، روان شناس معروف که تمام عمر خود را به بررسی و مطالعه ی احساس کهنتری و عقده ی خود کم بینی صرف کرد چنین نتیجه گرفت که مهمترین نیاز انسان کسب عزت نفس است. آدلر معتقد است عزت نفس بیش از حد الزاماً یک خصیصه ی مثبت نیست. آنهایی که عزت نفس خیلی زیاد دارند، غالباً خام و با بی احتیاطی عمل می کنند. آدلر چنین نتیجه گرفت که احساس کمتری و خودکم بینی غالباً به حسن تلافی جویی و جبران منتهی می شود. این تلافی ممکن است مشکلات مختلفی داشته باشد، یکی از آنها جبران مستقیم است. شخصیت که به خودش اطمینان ندارد، سعی می کند به فقدان عزت نفس خود، درست در همان محدوده ای که مسئله دار است غلبه نماید. روش دیگر، جبران از راه اعتماد به نفس کاذب است که شخص افزایش عزت نفس خود را از راه کار و تمرین روی نقطه ضعفش به دست می آورد، یا از راه ایجاد و استعدادهای جبران کننده ی ناموفق بوده باشد و به تکنیک فریب روی می آورد [۱۰].

بنا به نظر آلپورت، عزت نفس زمانی ایجاد می شود که کودکان پی می برند می توانند خودشان کارهایی را انجام دهند. آنها برای ساختن، کاوش کردن و دستکاری کردن اشیای موجودی در محیط شان برانگیخته می شوند، رفتارهایی که گاهی اوقات می تواند ویرانگرانه باشد. آلپورت این مرحله را بسیار مهم دانست. اگر والدین نیاز کاوش کردن را ناکام کنند، مانع از شکل گیری عزت نفس می شوند و از این رو احساس حقارت و خشم جای آن را می گیرد [۴]. در نظریه ی مازلو با توجه به طبقه بندی نیازها می توان درک کرد که یکی از نیازهای اساسی انسان، داشتن عزت نفس است. عزت نفس همه ی انسان ها به یک میزان نیست، بلکه تربیت خانوادگی در رشد آنها تأثیر دارد. زیرا عده ای خود را کاملاً انسان های خوب و قابل احترام دانسته و تعدادی نیز خود را افرادی بی کفایت می شمارند. ولی اکثر مردم سعی دارند که عزت نفس خود را در سطح عالی حفظ نمایند [۱۱].

راجرز معتقد است که عزت نفس، از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی «خویشتن» خود می باشد. عزت نفس نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجودی است. این ویژگی در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست. طبق نظریه ی راجرز، افراد این انگیزه ی قوی را دارند که از جانب دیگران پذیرفته شوند و احترام، محبت، دوستی و مهربانی دیگران را نسبت به خود تجربه کنند، به ویژه کسانی که برای آنها مهم هستند. این حالات مختلف تجدید در مجموع «توجه مثبت» نامیده می شود. به نظر راجرز انسان ها برای به دست آوردن توجه مثبت نیازی درونی دارند. توجه مثبت از دو راه می تواند حاصل شود.

۱- گاهی اوقات بدون شرط خاصی (بدون قید و شرط) ابراز می شود. این نوع مهرورزی اصطلاحاً توجه مثبت بی قید و شرط نامیده می شود.

۲- اما گاهی اوقات مهر دریغ می شود مگر آنکه شرایطی خاص برآورده شود. «توجه مثبت» مشروط به آن معناست که مهر تنها به شرط خاصی ارائه می شود. بیشتر توجه مثبتی که افراد در زندگی روزمرشان دریافت می کنند مشروط است. راجرز به دو نوع "خود" معتقد است، یکی آن خودی که شامل تمامی افکار، ادراکات و ارزش هایی است که «من» را تشکیل می دهد و همان خودپنداره است. نوع دوم خود در نظریه ی راجرز خود آرمانی است، به این معنی که در ما تصویری درباره ی این که چگونه آدمی می خواهیم بشویم وجود دارد. هر چه خودآرمانی و خود واقعی به هم نزدیک تر باشد، فرد راضی تر و خوشنودتر خواهد بود. فاصله ی زیاد بین خود آرمانی و خود واقعی به نارضایتی و ناخشنودی منجر می گردد [۶].

<sup>۴</sup>Carson<sup>۵</sup>Damon<sup>۶</sup>Self- concept

بندورا عوامل متنوع و فراوانی را در شکل گیری عزت نفس مؤثر می داند. رویکردهای مختلفی نیز می توانند در افزایش عزت نفس به کار روند و نیز امکان وجود دارد که برای هر کس رویکرد متفاوتی مناسب تر باشد. برای عده ای لازم است با آموزش مهارت های جدید بر شایستگی واقعی آنها افزوده شود. در مورد عده ای دیگر، لازم است معیارها و ملاک های مبهم و غیر واقع بینانه حذف و به جای آن معیارهای اختصاصی تر و دست یافتنی تر جایگزین شود. در برخی نیز، فرد باید یاد بگیرد به تحسین و تمجید از خود پرداخته و یا به موفقیت های خود به اندازه ی شکست هایش توجه کند. شواهد حاکی از آنند که تمام این رویکردها می توانند موجب افزایش عزت نفس شوند. هر چند درمان هایی که هدف آنها تغییر فرایند خود سنجی است، معمولا کارآمدتر و موفقیت آمیزتر از درمان هایی هستند که هدفشان افزایش مهارت هاست [۱۲].

عزت نفس، بعد هیجانی با ارزشیابی خودپنداره است. عزت نفس به ارزش خود یا تصور خود نیز اشاره دارد. ارزشیابی خود غالبا یک واکنش هیجانی را بر می انگیزد. مثلا یک دانش آموز خوب وقتی در یک امتحان نمره ی بیست بگیرد، احساس غرور می کند. باید توجه داشت که همه ی خود ارزشیابی ها مثبت نیستند. مثلا کودک ممکن است از اینکه در خواندن ضعیف است، احساس شرمساری کند. عزت نفس، این احتمال را افزایش می دهد که ما در رفتارهای خود از یک روش بیش از روش دیگر پیروی کنیم و به این دلیل، نتایج رفتاری مهمی دارد. بنابراین، باید ارزیابی مثبت کودک از خود را تقویت کرد و در صورت لزوم، هنگام ارزیابی منفی کودک از خود، مداخله نموده و رفتار نامناسب وی را تغییر داد [۱۳].

بعضی از صاحب نظران بر یک عزت نفس همگانی و کلی تأکید دارند و عده ای معتقدند باید هر یک از جنبه های خود را به طور مجزا مورد ارزیابی قرار داد. خود پنداره میان فردی، هریک ارزش خود را دارند. اما در قسمت مشترک عزت نفس در تمام تعاریف عزت نفس احساس ارزشمندی (احساس با ارزش بودن و دوست داشتن و بها دادن به خود و یا احساس قابلیت خود پسندگی) (یعنی این که من می توانم فلان کار را درست انجام بدهم) وجود دارد [۱۴].

بیشتر صاحب نظران وجود عزت نفس مناسب را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی اجتماعی افراد می دانند. این باور سابقه ای طولانی دارد. ابتدا روانشناسان و جامعه شناسان از جمله ویلیام جیمز، هربرت مید، چارلز سالیوان و هورنای خود پنداره را در نظریه های شخصیت خود وارد کرده اند. سال های بعد روان شناسان، نظریه ها را با کارهای تجربی در آمیختند و نتیجه گرفتند عزت نفس با شادکامی و کارکرد مفید فرد رابطه ای مستقیم دارد. مسأله ی عزت نفس و مقوله ی خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت، به ویژه رشد کودکان و نوجوانان به شمار می رود [۱]. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم گیری، ابتکار، خلاقیت و بهداشت روانی، رابطه ی مستقیمی با میزان چگونگی عزت نفس دارد. عزت نفس پایین یکی از مشکلات شایع در میان بسیاری از کودکان استثنایی نیازمند مشاوره است. داده های تجربی و نظری غیر مستقیم به ارتباط بین سطوح مختلف عزت نفس اشاره کرده است [۱۲].

### پیدایی عزت نفس در اوایل کودکی

در طول ۲۵ ساله اخیر، پیشرفت های پژوهشی عظیمی در مطالعه ی تحویل نوزاد، بینش های جدیدی در رابطه با ظرفیت های کودکان به وجود آورده است. دلایل این پیشرفت های پژوهشی متعدد هستند:

۱. مطالعه ی رفتار کودک مستقل از موقعیت، به سمت مطالعه ی رفتار کودک در تعامل با مراقبت کننده اش تغییر جهت داده است.

۲. روش های جدید در مطالعه و بررسی ظرفیت های کودک به کار گرفته می شود؛ حرکات سر و چشم، مکیدن لب ها و ضربان قلب واکنش هایی هستند که نوزاد را در پاسخگویی به سئوالات زیاد و تکالیف حل مسأله می کنند.

۳. نفوذ و تأثیر رویکردهایی نظیر کردارشناسی، انسان شناسی اجتماعی و زبان شناسی در مطالعه ی تحول کودک، دیدگاه نظری و روش شناختی جدیدی ایجاد کرده است [۱۵].

نتایج به دست آمده طرز تفکری را آشکار ساخته است که تا چندی بیش از یک خیال به نظر می رسید. امروزه، این حقیقت به خوبی مورد پذیرش است که نوزاد تازه تولد یافته، بلافاصله بعد از تولد می تواند وارد تبادل احساسی و اعمال ارتباطی با با مادر شود [۴].

یک نوزاد تازه تولد یافته از بسیاری جهات دارای قابلیت هایی است. این اعتقاد کاملاً با آنچه در حدود بیست سال پیش درباره ی نوزاد بیان می شد و نوزاد را موجودی منفعل و لوح سفیدی می پنداشت که یک فرد بزرگسال می تواند هر چه می خواهد بر آن ترسیم کند، تفاوت دارد. نوزاد به سرعت می آموزد که با مادر و پدر خود ارتباط برقرار کند، به خوبی تغذیه شود، در محیط اطرافش کاوش کند و با اطرافیان، بخصوص مادر خود در تعامل باشد [۶].

صرف نظر از این که عوامل عینی چه می گویند، کودکان در اوایل کودکی نظر بسیار مثبتی در مورد خودشان دارند اما اوضاع در اواسط کودکی تغییر می کند چون کودکان خودشان را از لحاظ موفقیت و شکست با دیگران مقایسه می کنند. شاید دلیلش قضاوت ها و مقایسه های انتقادی باشد که مدرسه و گسترش شبکه ی روابط اجتماعی کودکان به ارمغان می آورد [۱۶]. عزت نفس کودکان پیش دبستانی به اندازه ی کودکان بزرگتر و بزرگسالان، چندان مشخص نیست و معمولاً توانایی خود را خیلی زیاد و دشواری تکالیف را کمتر از حد ارزیابی می کنند. در دوره ای که کودکان پیش دبستانی باید بر مهارت های جدید تسلط یابند، عزت نفس زیاد، خیلی به آنها کمک می کند (هارتر، ۲۰۱۵). اغلب کودکان پیش دبستانی می دانند که بزرگتر و قوی تر می شوند و می فهمند که شکست در یک موقعیت، اغلب به موفقیت در موقعیت دیگر تبدیل می شود. شکست با ترغیب بزرگترها که می دانند کودکی که در دوچرخه سواری مشکل دارد یا نمی تواند با قیچی چیزی را برید مدتی بعد قادر به انجام آن خواهد بود، اعتقاد کودکان به توانایی هایشان را تقویت می کند [۱۷]. عزت نفس مثبت با سازگاری بهتر، استقلال بیشتر، رفتارهای تدافعی کمتر، پذیرش دیگران، معاشرتی بودن، انگیزه برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی رابطه دارد [۱۳].

کودکانی که عزت نفس بالایی دارند انتظار دارند عملکرد خوبی داشته باشند و موفقیت هایشان را معلول تلاش ها و توانایی های خودشان می دانند. آنها احساس می کنند روی زندگیشان تسلط دارند، در برابر اشتباهات و شکست ها به زانو در نمی آیند و از آنها درس عبرت می گیرند. همچنین کودکانی که عزت نفس بالایی دارند با برخوردهای ناراحت کننده بهتر کنار می آیند [۱۸].

پژوهش ها نشان می دهند در مقطع ابتدایی، بین عزت نفس و رفتار اجتماعی پسند رابطه ای وجود دارد. از سوی دیگر بین عزت نفس پایین و اضطراب و افسردگی نیز رابطه هست. به نظر معلمان، عزت نفس نداشتن به عملکرد تحصیلی کودکان لطمه می زند. آنها معتقدند افزایش عزت نفس کودکان امکان پذیر است و در مورد نحوه ی بالا بردن عزت نفس کودکان نظرات شخصی دارند. آنها اکثراً می گویند باید به کودکان نشان بدهیم که دوست داشتنی و با ارزش هستند، می توانند موفق شوند و نباید با تحقیر و ناشکیبایی به عزت نفس کودکان لطمه بزنیم. کمک کردن به پیشرفت کودکان نیز عزت نفس آنان را بالا می برد. کودکان باید بفهمند حتی اگر در مدرسه و تحصیل موفق نباشند بازهم آدم های ارزشمندی هستند، ولی پیشرفت تحصیلی باعث می شود احساس خودبستگی کنند [۶].

### عزت نفس در دوران نوجوانی

در دوره ی نوجوانی، متمایز شدن عزت نفس که جنبه ی ارزش گذار خودپنداره است، ادامه می یابد. علاوه بر شایستگی تحصیلی، احساس ارزشمندی اجتماعی و توانایی جسمانی، موضوعات مهم دیگری به این دوره افزوده می شوند. دوستی صمیمانه، جاذبه ی رمانتیک و شایستگی شغلی [۱۹]. سطح عزت نفس در دوره ی نوجوانی تغییر می کند. عزت نفس فقط هنگام انتقال از یک مقطع تحصیلی به مقطع دیگر به طور موقتی کاهش می یابد و غیر از این مورد در اغلب نوجوانان افزایش می یابد. این افزایش مستمر در عزت نفس، دلیل دیگری است که پژوهشگران جدید این فرض را که نوجوانی دوره ی آشوب هیجانی است، زیر سوال می برند. برخلاف آن چه تصور می شود در اغلب افراد، نوجوان شدن به احساس غرور و اعتماد به نفس می انجامد [۲۰].

به طور کلی نوجوانان از لحاظ عزت نفس بسیار تفاوت دارند. آن هایی که رشد بلوغ جنسی بی موقع داشته اند، کسانی که زیاد مواد مخدر مصرف می کنند، یا آنهایی که در مدرسه مردود می شوند، احساس خوبی نسبت به خود ندارند. از این گذشته، از بین کسانی که عزت نفس شان در نوجوانی افت می کند، دختران بیشترین تعداد را تشکیل می دهند. زیرا دختران در مورد ظاهر جسمانی شان بیشتر نگران هستند و در مورد توانایی خود احساس عدم اطمینان بیشتری می کنند [۲۱].

موقعیت هایی که نوجوانان در آنها به سر می برند، می توانند این تفاوت های گروهی را تغییر دهند. فرزند پروری مقتدرانه که موجب عزت نفس زیاد در کودکی می شود، در نوجوانی نیز موجبات عزت نفس زیاد را فراهم می آورد. در مقابل، چنانچه حمایت بزرگسالان با همسالان مشروط باشد، یعنی تا وقتی که نوجوانان به معیارهایی بیش از حد عالی نرسیده باشند، غالباً رفتارهایی را انجام می دهند که «غلط» می پندارند. به عبارت دیگر، این رفتارها را بیانگر خود واقعی نمی دانند. نوجوانانی که برای محافظت خود از عدم تأیید دیگران، اغلب به صورت «تصنعی» رفتار می کنند دچار عزت نفس کم، افسردگی و بدبینی نسبت به آینده می شوند و بالاخره نوجوانانی که به مدرسی می روند یا در محله هایی زندگی می کنند که گروه قومی یا مقام اجتماعی - اقتصادی آنها محترم شمرده می شود، مشکلات عزت نفس کمتری دارند. مدارس و جوامعی که میراث فرهنگی نوجوانان را می پذیرند، به احساس ارزشمندی و هویت شخصی منسجم و ایمن آنها کمک می کنند [۲۲].

### عزت نفس در افراد دارای ناتوانایی های ویژه

همه ی افراد برای اینکه یک زندگی عادی و بدون دغدغه و همراه با آرامش داشته باشند، باید از سلامت جسمی و روانی برخوردار باشند. در غیر این صورت هیچ گاه احساس رضایت و خوشنودی از زندگی خود نخواهند داشت. عزت نفس از جمله مسائل روانی است که در این زمینه باید به آن توجه شود، زیرا نداشتن عزت نفس در افراد دارای ناتوانی های ویژه دو چندان می گردد. همچنین احتمال ابتلای این افراد به مشکلات روانی به دلیل داشتن محدودیت های موجود بیشتر از افراد عادی است و تأثیرات مخرب آن بر روی زندگی آنها چشمگیرتر است. از آن جا که عزت نفس کودک زمینه و اساس ادراک وی از تجارب زندگی را فراهم می سازد، دارای ارزش ویژه ای است. شایستگی عاطفی اجتماعی که از خود ارزیابی مثبت منتج می شود، می تواند به عنوان سپر یا نیرویی در مقابل خطر مشکلات آینده به کودک کمک کند. یکی از گروه های اجتماعی که در معرض ابتلا به عزت نفس پایین قرار دارند، افراد دارای ناتوانی ویژه هستند [۲۳].

### عزت نفس در افراد با ناتوانی هوشی

افراد دارای کم توانی ذهنی در معرض گونه های مختلف مسائل اجتماعی و هیجانی قرار دارند. بدون شک، متفاوت بودن تنها به شیوه ی پذیرش فرد در موقعیت های اجتماعی نافذ است. اینکه در گروهی از کودکان، یکی کم هوش تلقی می شود، به طور قطع احساس او را در مورد ارزش خود<sup>۷</sup> تعیین می کند. در واقع پژوهش ها نشان داده اند خود پنداره ی<sup>۸</sup> افراد دارای کم توانی ذهنی پایین تر از افراد بهنجار است. علاوه بر عزت نفس، دانش آموزان دچار ناتوانی هوشی در معرض ابتلا به دیگر مشکلات رفتاری، مثل بی توجهی و درهم گسیختگی<sup>۹</sup> قرار دارند [۲۴].

### راهنمایی برای افزایش عزت نفس در کودکان دارای کم توانی ذهنی:

- اجازه دهید کودکان دارای نیازهای ویژه بدانند که همیشه هم رفتار آنها غلط نیست. به هر حال به آنها بفهمانید که همیشه نباید پوزش بخواهند [۲۵].
- والدین و معلمان توجه داشته باشند که زمانی از هفته را برای صحبت کردن در مورد رفتارهای مثبت کودکان دارای ناتوانی های ویژه اختصاص دهند، برای مثال، توانایی دانش آموز در ابزار خنده.

<sup>۷</sup>Self - Worth

<sup>۸</sup>Self- concert

<sup>۹</sup>Disruptiveness

- والدین و معلمان باید به طور فعال دوستی های متقابل و حمایتی بین کودکان و همسالان آنان را افزایش دهند، که این روش ممکن است با استفاده از فواصل شناخته شده مانند مدارهای دوستی یا سامانه های نظارتی صورت پذیرد.
- والدین و معلمان می توانند دفترچه یادداشتی را برای ثبت رفتار درست کودکان آماده کنند (در واقع یادآوری رفتار درست آنها بسیار مهم است. شما می توانید در مورد خواسته ها و نظریات خود سیاهه ای آماده کنید و در اختیار کودکان قرار دهید [۲۶].
- والدین و معلمان باید توجه داشته باشند زمانی که از این کودکان انتقاد می کنند به جا و زمان مناسبی باشد، این دانش آموزان اغلب موجب آزار و اذیت همسالان و اطرافیان خود می شوند و انتقادهای بی موقع و بی جا رفتار آنها را بدتر می کند [۲۷].
- کار والدین و معلمان به طور مستقیم در مورد کودکان دارای کم توانی ذهنی با آگاهی از توانایی ها و نقاط ضعف کودک همراه باشد [۲۸].
- مدرسه و محیط آموزشی پس از آگاهی از موضوعات مربوط به عزت نفس کودکان دارای ناتوانی هوشی می توانند یک سری فعالیت های مرتبط و مناسب طراحی کنند و به صورت بازی و ایفای نقش به کودکان در امر بالا بردن عزت نفس این گروه از کودکان سهیم باشند.
- آموزش و مهارت های علمی و به چالش کشیدن عقاید در کودکان دارای نیازهای ویژه مثل خدمات مشاوره ی عزت نفس می تواند به این کودکان ارائه شود [۲۹].

### عزت نفس در افراد دارای ناتوانی های یادگیری

محققان مختلف احساس کودکان دارای ناتوانی یادگیری را در مورد خودشان مورد بررسی قرار داده اند. این مطالعات مربوط به مفهوم از خود، جملگی نشان می دهند که کودکان ناتوان در یادگیری در رابطه با ناتوانایی های تحصیلی مفهوم از خود نگرش منفی دارند با وجود این، مناعت طبع آنان، آن جا که کارکرد غیر تحصیلی مدنظر باشد، چندان دچار آسیب نمی شود [۳۰].

### راهبردهایی برای افزایش عزت نفس در کودکان دارای ناتوانی های یادگیری

- والدین و معلمان، عملکرد خوب کودک در خواندن، (زبان اشاره نوشتن و ریاضیات را مورد تشویق قرار دهند. این رفتارها در ذهن کودک، هنگامی که به ارزیابی خود می پردازد، از اهمیت و ارزش خاصی برخوردار است.
- والدین و معلمان باید به طور فعالی دوستی های متقابل و حمایتی بین کودکان و همسالان آنان را افزایش دهند که این روش ممکن است با استفاده از فواصل شناخته شده مانند مدارهای دوستی یا سیستم های نظارتی صورت پذیرد.
- اجازه دهید که کودکان دارای نیازهای ویژه بدانند که همیشه هم رفتار آنها غلط نیست. به هر حال به آنها بفهمانید که همیشه نباید عذرخواهی کنند [۳۱].
- والدین و معلمان توجه داشته باشند که زمانی از هفته را برای صحبت کردن در مورد رفتارهای مثبت کودکان دارای ناتوانی های ویژه اختصاص دهند، برای مثال، توانایی دانش آموز در ابراز خنده.
- والدین و معلمان می توانند دفترچه یادداشتی را برای ثبت رفتار درست کودکان آماده کنند (در واقع یادآوری رفتار درست آنها بسیار مهم است. شما می توانید در مورد خواسته ها و نظریات خود سیاهه ای آماده کنید و در اختیار کودکان قرار دهید [۳۲].
- والدین و معلمان باید توجه داشته باشند زمانی که از این کودکان انتقاد می کنند بجا و زمان مناسبی باشد، این دانش آموزان اغلب موجب آزار و اذیت همسالان و اطرافیان خود می شوند و انتقادهای بی موقع و بی جا رفتار آنها را بدتر می کند.
- ساختن و بنا کردن نیرومندی های دانش آموزان و توجه به توانایی های دیگر آنها در حوزه های متفاوت [۳۳].



### عزت نفس در افراد دارای آسیب شنوایی

رشد اجتماعی و شخصیتی در جمعیت کل تا حد زیادی منوط به ارتباط است. تعامل اجتماعی عبارت است از ارتباط ایده ها بین دو یا چند نفر در جمعیت شنوا زبان رایج ترین راه انتقال پیام بین مردم است. به لحاظ وابستگی زیاد جامعه به زبان، شگفت انگیزان نیست که بسیاری از محققان دریافتند خصوصیات شخصیتی و اجتماعی کودکان دارای آسیب شنوایی با افراد بهنجار متفاوت است و نتایج پژوهش ها بیانگر آن است که کودکان دارای آسیب شنوایی نسبت به هم سن و سالان شنوای خود از عزت نفس پایینی برخوردارند [۳۴].

### راهنمایی برای افزایش عزت نفس در کودکان دارای آسیب شنوایی

- اجازه دهید کودکان با نیازهای ویژه بدانند همیشه هم رفتار آنها غلط نیست. به هر حال به آنها بفهمانید که همیشه نباید پوزش بخواهند.
- والدین و معلمان توجه داشته باشند که زمانی از هفته را برای صحبت کردن در مورد رفتارهای مثبت کودکان دارای ناتوانی های ویژه اختصاص دهند، برای مثال، توانایی دانش آموز در ابراز خنده.
- والدین و معلمان باید به طور فعالی دوستی های متقابل و حمایتی بین کودکان و همسالان آنان را افزایش دهند که این روش ممکن است با استفاده از فواصل شناخته شده مانند مدارهای دوستی یا سامانه های نظارتی صورت پذیرد.
- والدین و معلمان می توانند دفترچه یادداشتی را برای ثبت رفتار درست کودکان آماده کنند (در واقع یاد آوری رفتار درست آنها بسیار مهم است. شما می توانید در مورد خواسته ها و نظریات خود سیاهه ای آماده کنید و در اختیار کودکان قرار دهید [۳۰].
- والدین و معلمان، عملکرد خوب کودک در خواندن (زبان اشاره نوشتن و ریاضیات را مورد تشویق قرار دهند. این رفتارها در ذهن کودک، هنگامی که به ارزیابی خود می پردازد، از اهمیت و ارزش ویژه ای برخوردار است [۲۴].
- بهبود مهارت های اجتماعی، نقش مهمی در معنی دار ساختن زندگی کودکان دارای آسیب شنوایی دارد. کارایی در این زمینه، با به کارگیری رویکردی رفتاری، بسیار مؤثر است.
- والدین و معلمان می توانند از روش حل مسأله ی بین فردی که عامل کلیدی در سازگاری مناسب است) به عنوان روشی مؤثر برای پیشگیری از مشکلات رفتاری و هیجانی و بالا بردن سطح عزت نفس کودکان استفاده کنند [۲۸].
- عباراتی که فرد در مورد خود بیان می کند، شاخص با ارزشی از سطح عزت نفس وی است، از این نظر افزایش فراوانی بیانات کلامی خود ارجاعی مثبت نیز در بالا بردن سطح اعتماد و افزایش عزت نفس مؤثر است [۲۵].

### عزت نفس در افراد دارای آسیب بینایی

کودکان دارای آسیب بینایی از لذت مشاهده و در نتیجه تقلید و همانند سازی که نقش مهمی در رشد شخصیت فرد ایفا می کند محروم و از یادگیری بسیاری از مطالب و حتی کسب مهارت های ساده مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن و رفع احتیاجات روزمره که کودکان دیگر از آن بهره مند هستند عاجزند. پژوهش های متعدد بیانگر آن است که این وضع نامطلوب موجب حساسیت فوق العاده و کاهش سطح عزت نفس در این کودکان می شود [۳۵].

### راهنمایی برای افزایش عزت نفس در کودکان دارای ناتوانی بینایی

- اجازه دهید کودکان دارای نیازهای ویژه بدانند همیشه هم رفتار آنها غلط نیست. به هر حال به آنها بفهمانید که همیشه نباید پوزش بخواهند [۲۰].
- والدین و معلمان توجه داشته باشند که زمانی از هفته را برای صحبت کردن در مورد رفتارهای مثبت کودکان با ناتوانی های ویژه اختصاص دهند، برای مثال، توانایی دانش آموز در ابراز خنده.



- والدین و معلمان باید به طور فعالی دوستی های متقابل و حمایتی بین کودکان و همسالان آنان را افزایش دهند که این روش ممکن است با استفاده از فواصل شناخته شده مانند مدارهای دوستی یا سامانه های نظارتی صورت پذیرد.
- والدین و معلمان می توانند دفترچه ی یادداشتی را برای ثبت رفتار درست کودکان آماده کنند (در واقع یاد آوری رفتار درست آنها بسیار مهم است. شما می توانید در مورد خواسته ها و نظریات خود سیاهه ای آماده کنید و در اختیار کودکان قرار دهید [۳۶].
- والدین و معلمان می توانند اوقاتی از روز یا هفته را تعیین کنند که شاگردان بتوانند به طور متقابل، با تشریح موفقیت ها و پیشرفت هایشان دیگران را در این موفقیت ها و پیشرفت ها سهیم سازند. هیچ مطلب منفی نباید بیان شود. شاگردان می توانند یادداشت های مربوط به موفقیت های خود یا دیگران را گزارش کنند. (فرانکن، ۲۰۰۶).
- از شاگردان خواسته شود در پاسخ به پرسشی نظیر شما فکر می کنید، چه چیزهایی خوبی دارید؟ فهرستی از توانایی ها یا دارایی هایشان را ذکر کنند. هنگامی که شاگردان جواب ها را آماده می کنند، توانمندی ها و دارایی ها خود را به خاطر می آورند. زمانی که کارها به خوبی پیش نمی رود، فهرست مربوطه می توانند مورد بحث و مشورت عمومی قرار گیرد [۳۲].
- والدین و معلمان توجه داشته باشند که محیط خانه و مدرسه ی کودک عامل مهمی برای تحول، سازگاری عمومی و عزت نفس وی هستند. ضروری است که والدین کودک با او مشورت کنند، به آرزوها و فردیت او احترام بگذارند، قوانین را با دلسوزی وضع کنند و به گرمی او بپذیرند [۳۶].

### بحث و نتیجه گیری

- در میان تمامی مسئولیت های پدران و مادران وظیفه ای مهمتر از تربیت فرزندان خوب و شایسته وجود ندارد. یکی از راه های تربیت فرزندان، همانجا ایجاد احساس خود ارزشمندی یا عزت نفس است [۳۷]. عزت نفس نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجودی است. این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست. عزت نفس درجه ی تصویب و تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن احساس می کند و یکی از کارکردهایی است که انسان برای مقابله با استرس ها و کشمکش ها به آن نیازمند است. افزایش عزت نفس از جمله برنامه های آموزشی است که هدف کلی آن تأمین بهداشت روانی افراد در آینده و بهبود کارکرد فعلی آنها است [۳۸].
- کودکان دارای نیازهای ویژه نمی توانند به طور مؤثر با محیط سازگار شوند [۳۹]. این گونه کودکان ممکن است احساس کمتری داشته باشند و برای ناتوانی خود به رفتارهای نامطلوب دست بزنند. اینان با احساس عدم اعتماد به نفس و شک و تردید به خود می نگرند.
- با توجه به اهمیت بسیار زیاد عزت نفس در مشاوره و روان شناسی به خاطر نقش مهم و مرکزی آن در سلامت روانی و رابطه ی آن با بسیاری از اختلالات روان شناختی و با توجه به پایین بودن عزت نفس در افراد دارای ناتوانی های ویژه، راهبردهای کلی افزایش عزت نفس به شیوه های عینی و عملیاتی در افراد دارای ناتوانی های ویژه به شرح زیر می باشد:
- اجازه دهید کودکان دارای نیازمندی های ویژه بدانند همیشه هم رفتار آنها غلط نیست. به هر حال به آنها بفهمانید که همیشه نباید پوزش بخواهند
  - والدین و معلمان توجه داشته باشند که زمانی از هفته را برای صحبت کردن در مورد رفتارهای مثبت کودکان دارای ناتوانی های ویژه اختصاص دهند، برای مثال، توانایی دانش آموز در ابراز خنده.
  - والدین و معلمان باید به طور فعالی دوستی های متقابل و حمایتی بین کودکان و همسالان آنان را افزایش دهند که این روش ممکن است با استفاده از فواصل شناخته شده مانند مدارهای دوستی یا سامانه های نظارتی صورت پذیرد.

- والدین و معلمان می توانند دفترچه یادداشتی را برای ثبت رفتار درست کودکان آماده کنند. در واقع یاد آوری رفتار درست آنها بسیار مهم است. شما می توانید در مورد خواسته ها و نظریات خود سیاهه ای آماده کنید و در اختیار کودکان قرار دهید
- والدین و معلمان توجه کنند که محیط خانه و مدرسه کودک عامل مهمی برای تحول، سازگاری عمومی و عزت نفس وی هستند. ضروری است که والدین کودک با او مشورت کنند، به آرزوها و فردیت او احترام بگذارند، قوانین را با دلسوزی وضع کنند و به گرمی او را بپذیرند

## منابع و مراجع

۱. Dhandra, T. K. (2020). Does self-esteem matter? A framework depicting role of self-esteem between dispositional mindfulness and impulsive buying. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 55, 102135.
۲. Carson, V.B., Benner, V., Arnold. E.N. (2016). Mental health nursing: The nurse – patient journey: W.B. Saunders company.
۳. Kohn, A. (1994). The truth about self-esteem. *Phi Delta Kappan*, 76(4), 272-283.
۴. Franken, R.E (2014). Human motivation. Cole publishing company California, U.S.A.
۵. Cosden, M. Brown, C. & Elliot. (2002). the development of self- esteem and self-understanding in children and adults with learning disabilities. Eldaun: London, 4(2), 59-64
۶. Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 457.
۷. Cole, D. A. (1991). Change in self-perceived competence as a function of peer and teacher evaluation. *Developmental Psychology*, 27(4), 682.
۸. Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self-behavior. *Child development*, 67(2), 360-374.
۹. Brummelman, E., & Sedikides, C. (2020). Raising children with high self-esteem (but not narcissism). *Child Development Perspectives*, 14(2), 83-89.
۱۰. افشانی، عبدالملک. (۱۳۹۹). بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه روان شناسی و اسلام، ششمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی
۱۱. محمدی، هادی؛ زالی، فاطمه و دوست محمدی، زهرا. (۱۳۹۹). روش های پرورش عزت نفس و خودباوری، چهارمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره، شیروان
۱۲. Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118.
۱۳. Harris, M. A., Donnellan, M. B., & Trzesniewski, K. H. (2018). The Lifespan Self-Esteem Scale: Initial validation of a new measure of global self-esteem. *Journal of personality assessment*, 100(1), 84-95.
۱۴. قاسمی مدانی، سالار؛ رحمانی، مهرداد و شهرامی، محمداقبر. (۱۳۹۸). بررسی شاخص عزت نفس در ادبیات کودک در ایران با توجه به نظریه بندورا، هفتمین همایش ملی متن پژوهی ادبی با عنوان نگاهی تازه به ادبیات کودک و نوجوان، تهران
۱۵. Mahadevan, N., Gregg, A. P., & Sedikides, C. (2019). Is self-regard a sociometer or a hierometer? Self-esteem tracks status and inclusion, narcissism tracks status. *Journal of personality and social psychology*, 116(3), 444.
۱۶. Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2017-2035.

۱۷. Braig, S., Genuneit, J., Walter, V., Brandt, S., Wabitsch, M., Goldbeck, L., & Rothenbacher, D. (2018). Screen time, physical activity and self-esteem in children: The Ulm birth cohort study. *International journal of environmental research and public health*, 15(6), 1275.
۱۸. Turunen, J., Fransson, E., & Bergström, M. (2017). Self-esteem in children in joint physical custody and other living arrangements. *Public Health*, 149, 106-112.
۱۹. ضابطی، عطیه سادات؛ تقی لو، صادق و تاجری، بیوک. (۱۳۹۶). نقش میانجی گر عزت نفس در رابطه بین چشم انداز زمان و کیفیت زندگی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۱(۲)، ۱۰۱-۸۵.
۲۰. ضامن، لیلا؛ بهرام، عباس و خلجی، حسن. (۱۳۹۹). بالیدگی زیستی و فعالیت بدنی دختران نوجوان مازندران: نقش عوامل واسطه ای عوامل روان شناختی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۴(۳)، ۳۱۳-۳۳۴.
۲۱. مردی، صفر و امین، عباس. (۱۳۹۴). رابطه عزت نفس با پیشگیری از بزهکاری نوجوانان پسر شهر تبری نشریه علمی پژوهش های دانش انتظامی دانشگاه علوم انتظامی امین، ۱۷(۶۷)، ۱۲۰-۱۰۱.
۲۲. مهری نژاد، ابوالقاسم؛ صدری، نسترن؛ رمضان ساعتچی، لیلی و غفاری، زینب. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس و تعارض والد-نوجوان دختران دوره ی متوسطه ی اول شهر تهران / اندیشه های نوین تربیتی، ۱۵(۱)، ۱۸۷-۲۰۶.
۲۳. Brummelman, E., Crocker, J., & Bushman, B. J. (2016). The praise paradox: When and why praise backfires in children with low self-esteem. *Child Development Perspectives*, 10(2), 111-115.
۲۴. Martinsen, K. D., Neumer, S. P., Holen, S., Waaktaar, T., Sund, A. M., & Kendall, P. C. (2016). Self-reported quality of life and self-esteem in sad and anxious school children. *BMC psychology*, 4(1), 1-10.
۲۵. فضل الهی قمشی، سیفاله و ملکی توانا، منصوره. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین «دین باوری»، «عزت نفس» و «پیشرفت تحصیلی» دانشجویان. مطالعات اسلام و روانشناسی، ۷(۱۳)، ۶۵-۴۷.
۲۶. نجفی، سمانه؛ ابراهیمی، نجمه؛ حاجی وثوق، نجمه سادات؛ نمائی قاسم نیا، علیرضا؛ محسنی، میثم و خوشدست کاخکی، مجتبی. (۱۳۹۸). نقش سبک های دلبستگی و ویژگی های شخصیتی در عزت نفس نوجوانان. مجله پرستاری کودکان، ۶(۱)، ۲۳-۳۰.
۲۷. نجفی، سمانه؛ عشقی زاده، مریم؛ گنجی رودی، مهدیه؛ صالحی اصل، بهاره و ابراهیمی، نجمه. (۱۳۹۹). مقایسه اضطراب، افسردگی و عزت نفس کودکان سالم و مبتلا به لکنت زبان. مجله پرستاری کودکان، ۶(۴)، ۱۰-۱.
۲۸. کرمی، جهانگیر؛ حیدری شرف، پریسا؛ رضایی، فاطمه؛ نصرتی، رقیه؛ عباسی، منظر و سیاه کمری، راهله. (۱۳۹۸). بررسی میزان عزت نفس کودکان نارساخوان مقطع ابتدایی کرمانشاه. مجله پرستاری کودکان، ۵(۴)، ۴۰-۳۳.
۲۹. دهقان، بی بی عزیزه؛ شوقی، مهناز و سیدفاطمی، نعیمه. (۱۳۹۸). تاثیر برنامه آموزشی خودمدیریتی به روش بحث گروهی بر عزت نفس نوجوانان تحت همودیالیز. مجله پرستاری کودکان، ۵(۳)، ۸۲-۷۴.
۳۰. Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence—A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528.
۳۱. Nourbakhsh, S. M. K., Atamanesh, M., Effatpanah, M., Salehi, M., & Heidari, M. (2021). The Association between Behavioral Problems with Self-Esteem and Self-Concept in Pediatric Patients with Thalassemia. *Iranian Journal of Psychiatry*, 16(1), 36-42.
۳۲. سلمانی، سلمان و علی نژادیان، موسی. (۱۳۹۸). عزت نفس، حمایت اجتماعی درک شده، سرمایه اجتماعی و رفتار پرخطر در میان نوجوانان دبیرستانی. فصلنامه جامعه شناسی فرهنگی، ۱(۲)، ۷۸-۶۲.
۳۳. تلوک، زهرا؛ کریمی ثانی، پرویز و فتحی آذر، سمانه. (۱۳۹۸). تعیین اثر بخشی آموزش تاب آوری بر کاهش گرایش به سوء مصرف مواد و افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران. فصلنامه جامعه شناسی فرهنگی، ۱(۱)، ۶۲-۵۴.

۳۴. Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, S., & Zhao, J. (2019). Loneliness and Self-Esteem in Children and Adolescents Affected by Parental HIV: A 3-Year Longitudinal Study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 11(1), 3-19.
۳۵. Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S. Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., Jo, S. J., & Son, H. J. (2020). A partial mediation effect of father-child attachment and self-esteem between parental marital conflict and subsequent features of internet gaming disorder in children: a 12-month follow-up study. *BMC public health*, 20, 1-10.
۳۶. Kim, J. Y., Jeong, E. H., & Lee, K. (2020). Study on Factors Influencing Self-Esteem Among Children Based on Big Data Analysis. *Korean Journal of Child Studies*, 41(6), 111-123.
۳۷. Jia, X., Li, Y., Su, P., Liu, X., & Lin, D. (2020). Collective and personal self-esteem as mediators between perceived group discrimination and adjustment in Chinese migrant children. *PsyCh journal*, 9(5), 651-659.
۳۸. کیانی، زهره؛ سهرابی، نادره؛ کاظمی، سلطانعلی و خیر، محمد. (۱۳۹۸). معادله تشخیصی دانش آموزان موفق و ناموفق بر اساس مولفه های فردی (عزت نفس، در گیری مدرسه ای و جنسیت). *فصلنامه علمی - پژوهشی روشها و مدل های روانشناختی*، ۱۰(۳۷)، ۱۷۶-۱۵۹.
۳۹. کاظمی، فضل الله و سروش نیا، سعید. (۱۳۹۷). مدل معادلات ساختاری برای ویژگی های فردی، موقعیتی و روانشناختی بر رفتار خرید تفننی. *فصلنامه علمی - پژوهشی روشها و مدل های روانشناختی*، ۹(۳۴)، ۵۲-۳۵.