

بررسی تاثیر نظم و انضباط در ایجاد شخصیت مثبت میان فراگیران

مریم جاهدنیا

نادره اجتنابی

چکیده

نظم و انضباط بخش مهمی از فعالیت های یادگیری را شامل می شود. یادگیرندگان می آموزند تا خود را با اقدامات مختلفی که به آنها در غلبه بر مشکلات یادگیری کمک می کند آماده کنند، مانند چیدمان وظایف، تفسیر مطالب، و خواسته های عملکردی. نظم و انضباط، ساخت جامعه پذیری مثبت و سالم را در محیط یادگیری برای فراگیران تضمین می کند. نمونه هایی وجود دارد که باید مورد الگوبرداری قرار گیرند، زیرا یادگیرندگان با موفقیت عملی را در یک فعالیت خاص مورد بررسی قرار می دهند. این نمونه ها باعث می شود که یادگیرندگان توجه بیشتری را از سوی مربیان و همکاران خود جلب کنند تا آنها انگیزه بیشتری برای انجام این کار داشته باشند. جلب توجه فراگیران به منظور جلب توجه بیشتر مربیان و همکاران باعث می شود که دانش آموز اصطلاحات انگیزشی بیشتری برای همیشه انجام دهد. دانش آموزان پذیرفته می شوند، مورد محبت و احترام قرار می گیرند تا از طریق توانمندسازی خود و اطرافیان، وظایف و مسئولیت ها را نادیده نگیرند. همچنین توجه تأیید قوی در شکل گیری و توسعه عزت نفس هنگام پذیرش پاسخ اجتماعی جوامع اطراف ایجاد می کند. در این نوشتار تلاش شده تا به زوایای پنهان موضوع نظم و انضباط در فراگیران و تاثیرات آن پرداخته شود. در این مقاله از روش توصیفی-تحلیلی برای پردازش موضوع استفاده شده و ابزار گردآوری داده ها نیز شامل منابع کتابخانه ای و اینترنتی می شود.

واژگان کلیدی: انضباط، عزت نفس، عملکرد تحصیلی، خود انضباطی، شخصیت منضبط

مقدمه

واژه انضباط به معنای دادن دانش و مهارت است، به طوری که نظم و انضباط هیچ آسیب جسمی یا روانی برای یادگیرندگان ایجاد نمی کند. انضباط نیازهای فراگیران را در محیط آموزشی، کلاسی و شخصی از طریق پیشگیری گسترده، مداخلات هدفمند و خودسازی با ایجاد احترام و پذیرش در بین فراگیران مورد بررسی قرار می دهد (Gresalfi & Cobb, 2006) داشتن نظم و انضباط بالا می تواند عزت نفس یادگیرندگان را شکل دهد و تأثیر مثبتی بر سازگاری با محیط یادگیری ایجاد کند، مانند ایجاد "سکوت" در کلاس درس. علاوه بر این، ارتقاء مسئولیت در قبال رفتار یادگیرندگان بیشتر به یادگیری مؤثر کمک می کند تا تنبیه. در نتیجه، رفتار حمایتی مربیان در مورد نظم و انضباط منجر به عزت نفس بالاتری نسبت به زمانی که مربیان سعی می کنند رفتار یادگیرندگان را در مورد نظم و انضباط کنترل کنند، می شود. (Fedor et al;2001).

شخصیت های منضبط مثبت توسط یادگیرندگان بر اساس خودکنترلی نشان داده می شوند نه با اجبار، این نگرش ثابت کرده است که مربیان را به دلیل مداخله بیش از حد در هنگام تنبیه یادگیرندگان از استرس دور نگه می دارد. دانش آموزانی که به وظایف و مسئولیت ها نظم می دهند، می توانند انتظارات یادگیری را، چه در استفاده از زمان، حجم کار، یا در موقعیت دشواری، تکمیل کنند. به عنوان مثال، حضور در کلاس قبل از شروع یادگیری (۰۷:۰۰) و همچنین شرکت در ۱۶ جلسه باعث می شود که غیبت دانش آموز تأثیر آنچنانی در یادگیری وی نداشته باشد یا هنگام انجام وظیفه کلاسی، همیشه آماده باشد حتی اگر سایر همکلاسی ها مشغول بیان دلایل ذهنی برای سهل انگاری خود باشند. هنگام جمع آوری مجلات و کتاب ها، در عین حفظ کیفیت مطالعه خود فرد، همیشه درصدد است تا رضایت خود را جلب کند، یعنی مورد قدردانی دیگران قرار گیرد. به عنوان اصلی ترین فاکتور سلامت روانی فرد نشان داده شده که یادگیرندگانی که آموزش عزت نفس را گذرانده اند، می توانند نسبت به مقررات مورد توافق (یعنی منضبط) خود تنظیمی نشان دهند که به تدریج عزت نفس مثبت آنها را شکل می دهد، زیرا آنها را دوست می دارند، پذیرفته می شوند و تأثیرات مثبتی را برای افراد دیگر ایجاد می کند (Ehiane, 2014).

یادگیرندگان منضبط بر انطباق و مسئولیت هر یک از فعالیت های یادگیری او تأکید دارد. هنگام یادگیری در گروه های کوچک، هر یادگیرنده با شخصیت منضبط خود برای مسئولیت تکمیل نقش خود در موفقیت گروه سهیم است. اگر شرکت کنندگان موفق شوند، احساس اعتماد و هماهنگی بین همسالان و احساس غرور و سودمندی برای خود را تضمین می کنند. بنابراین فراگیران را به سمت احساس رضایت در تعامل یادگیری سوق می دهد، از جمله ثبات در نظم و انضباط در تمام موقعیت هایی که بهبود عملکرد تحصیلی را ثابت کرده است که صرفاً عزت نفس مثبت او را ایجاد و تقویت می کنند. بیشتر رفتارهای مثبت از جمله نظم و انضباط از شخصیت یادگیرندگان ناپدید می شود، زیرا مربیان یا همسالان هنوز نمی دانند چگونه آن را اعمال کنند. شاید این امر ساده به نظر برسد، اما باید به گونه ای انجام شود که فراگیران بتوانند شخصیت نظم و انضباط را به خوبی و به طور دائم حفظ کنند. به عنوان مثال، به آنها کتابی را که توسط خود مربی نوشته شده است به دانش آموز بدهند یا آنها را در حضور دوستان دعوت کنند تا معلم بتواند با درخواست از دانش آموزان دیگر با تشویق کردن از آنها قدردانی کند. این موضوع ساده است اما مدل خوبی خواهد بود. (Demirdag, 2015)

عزت نفس در فرآیند یادگیری مهم است زیرا به ویژگی ای تبدیل می شود که برای اصلاح بسیاری از موارد اشتباه در تعاملات استفاده می شود. با توجه به ارزش ها، باورها و نگرش هایی که یادگیرندگان در مورد خود دارند و همچنین توصیف ارزشی که

شایستگی آن را دارند، باعث می شود که در طول زندگی خود را به عنوان فردی ارزشمند برای دیگران بپذیرند. عزت نفس بیش از پیش اهمیت می یابد، زیرا کلید شکل گیری رفتار است که بر فرآیند تفکر، تصمیم گیری و ارزش گذاری برای اهداف فردی تأثیر می گذارد، بنابراین طبیعی است که یادگیرندگانی که متقاعد شده اند که اقدامی که انتخاب می کنند، شکل گیری عزت نفس را تضمین می کند. عزت نفس همچنین باعث می شود که یادگیرندگان را از تشویش دور نگه دارد و به طور همزمان رفتارهای سازمانی مثبتی مانند نوع دوستی و فضیلت را تشویق کند و عملکرد تحصیلی یادگیرندگان را در فرآیند یادگیری بهبود ببخشد. (Creswell, 2009)

اجتماعی شدن مثبت فراگیران و رابطه آن با نظم و انضباط

هر یادگیرنده ای مایل است به طرق مختلف با دیگر یادگیرندگان و مربیان معاشرت کند. یکی از راه هایی که در این مورد با آن مواجه می شود از طریق نظم و انضباط است. به طور ناخودآگاه، فراگیران فقط به دلیل رفتار منضبطانه خود، اشتیاق بالایی به دست می آورند. این امر از تبدیل شدن به اولین نفری که توسط دوستان در تکالیف گروهی انتخاب می شود شروع می شود تا زمانی که اعتماد معلم کسب شود. تجربه ارائه شده توسط یکی از شرکت کنندگان این است که: "وقتی من نظم و انضباط را انجام دادم مورد قدردانی قرار گرفتم، اما از طرف دوستان به خوبی سرزنش شدم. آنها جرات نمی کنند شوخی ناشیانه ای انجام می دهند زیرا من از قوانین پیروی می کنم" (لوان، ۲۰ سال). تجربه لوان نشان داد که او به دلیل رفتار منضبطانه خود از سوی دوستانش پذیرفته شده است. او با هنجارهای اجتماعی حاکم در طول فرآیند یادگیری سازگار است تا بتواند به خوبی اجتماعی شود که در آن با محبت، پذیرش، نیاز و احترام توسط سایر یادگیرندگان و مربیان مشخص می شود. این اجتماعی شدن تأثیر گسترده ای بر فعالیت های مختلف دارد، در هنگام تجربه موانع، تمایل دوستان برای ارائه حمایت و کمک به لوان وجود دارد. به عنوان مثال، زمانی که برای گرفتن پول برای دیرکرد شهریه یا زمانی که دوستانش به مشکل می خورند، لپ تاپ به او قرض می دهند (بدون بهره) وام می گیرند و موارد دیگر. این اجتماعی شدن مثبت، اعتبار زیادی را از مربیان به لوان در توسعه فعالیت های دانشگاهی، مانند تیم فنی در پروژه های تحقیقاتی و تعهد داخلی، ایجاد می کند. (Blegur, 2017)

پذیرش فراگیران (انضباطی) به دلیل اجبار دیگران (همسالان یا حتی مربیان) نیست، بلکه به دلیل تصمیم به عنوان آینه ای از وضعیت روانی سالم است. آنها می دانند که مشارکت دیگران در فعالیت های اجتماعی بسیار مهم است. علاوه بر این، تعامل ساخته شده مثبت و سازنده است و همیشه راه حلی را برای محدودیت ها در طول فعالیت های یادگیری به ارمغان می آورد که با قدردانی و احترام متقابل شروع می شود. همچنین یک واسطه اجتماعی شدن برای خودسازی در طول فعالیت های یادگیری، هم در داخل و هم در خارج از کلاس درس است. (اقدمی باهر، مقدم دیزج هریک، عباسیان و همکاران، ۲۰۱۴) فعالیت های اجتماعی سازی معنادارتر می شوند زیرا بازیگران منضبط نه تنها با مرتب کردن و انتخاب یک همکار و/یا موقعیت اجتماعی خاص اجتماعی می شوند، بلکه برای هرکسی که درک یکسانی برای حرکت به جلو دارد، نیز اجتماعی می شوند. (مطهری نژاد و فاتحی، ۲۰۱۷) اجتماعی شدن جامعه بیشتر و بیشتر شکل می گیرد، زیرا آگاهی از آن با به اشتراک گذاشتن اطلاعات، دانش و انرژی فراگیران (انضباطی) است و آنها از مهارت خاصی که دارند رضایت بیشتری پیدا می کنند. آنها برای دیگران مفید می شوند به طوری که عزت نفس او به طور فزاینده ای شکل می گیرد و برای حفظ رفتار منظم خود در هر کجا که باشد سازگار است. قدردانی از یک چیز مثبت اشتباه نیست، با این حال، به عنوان یک موجود اجتماعی، قدردانی از هر چیز مثبت مهم است. اما باید

بر این نکته تاکید کرد که وقتی از ما "کم قدردانی می شود"، نباید شخصیت منظم خود را پایین آورد. نظم و انضباط متغیر مهمی در تکمیل یک برنامه یادگیری در این دوره رقابتی است. با شروع با خودکنترلی در طول زمان، یادگیرنده نشان می دهد که می تواند مسئولیت های خود را به خوبی انجام دهد. (Creswell, 2009)

هر یادگیرنده تمایل زیادی به موفقیت دارد، بنابراین پارامتر اجتماعی شدن مورد استفاده نیز بر اساس موفقیت است. در عین حال، یادگیرندگان با ویژگی های رفتاری منضبط بالا شواهدی را ارائه می دهند که نشان می دهد در یادگیری وظایف، عملکرد تحصیلی و نتایج یادگیری، مانند تکمیل مقالات و ارائه ها به موقع و یا کسب نمرات رضایت بخش، موفق است. این موفقیت تضمینی است که یادگیرندگان منضبط می توانند به طور گسترده در محافل مختلف پذیرفته شوند زیرا تأثیر مثبتی بر تغییر رفتار تفکر و عمل در جامعه دارند. آنها در نهایت قابل اعتماد هستند و می توانند هماهنگی را در جوامع یادگیری خود حفظ کنند (Bhagat, 2016) و همچنین هنگام تعامل در طول فرآیند یادگیری، رضایت بیشتری دارند و راضی تر به نظر می رسند. باورهای دیگران باعث می شود که یادگیرندگان مسئولیت های مختلف و چالش برانگیزی را به دست آورند، به طوری که اعتماد با شروع یک تجربه یادگیری جدید، دانش جدیدی را به کمک دانش آموز می رساند، مانند کمک به مربی در تکمیل یک پروژه خاص، از جمله تصحیح نمرات یا مشارکت در تحقیقاتی که دارد. (Demirdag, 2015)

تأثیرات انضباط و شخصیت منضبط بر فراگیران

انضباط عبارت است از اقدام عمدی یا فقدان برای تنظیم رفتار. این عمل پیروی صریح و دقیق از قوانین و دستورالعمل ها و معیارها و ارزش های فرهنگی است. توانایی کنترل خود یا دیگران، حتی در شرایط چالش برانگیز. نظم و انضباط به معنای آموزش رفتارهای قابل قبول و حذف رفتارهای ناسازگار با حمایت، راهنمایی و هدایت در مدیریت رفتار است. این در مورد تعیین محدودیت ها، روشن کردن نقش ها، مسئولیت ها و انتظارات متقابل و ایجاد یک زندگی قابل پیش بینی، منظم و با ثبات است. نظم و انضباط در مدرسه برای کمک به دانش آموزان در دستیابی به اهداف تحصیلی حیاتی است، با این حال این حوزه ای است که بسیاری از مدارس در آن کوتاهی می کنند. کد انضباطی مدارس شبانه روزی یکی از مزایای انتخاب مدرسه شبانه روزی است. وقتی نوبت به مدارس می رسد که دانش آموزان را در حال انجام وظیفه و ایمن نگه می دارند، نظم و انضباط یک جزء کلیدی به شمار می آید. (Baumeister et al; 2003) شیوه های مؤثر نظم و انضباط مدرسه به دانش آموزان کمک می کند تا تصمیمات عاقلانه بگیرند و بر درس های خود متمرکز بمانند. این نظم و شخصیت منضبط چهار تأثیر اصلی بر روی دانش آموزان می گذارد که در ذیل به آنها اشاره می شود.

۱- عملکرد تحصیلی مثبت را تشویق می کند

یکی از دلایلی که نظم و انضباط در مدرسه را در اولویت قرار می دهد این است که منجر به عملکرد تحصیلی بهتر می شود. دانش آموزانی که می دانند چه در کلاس درس و چه خارج از آن مسئول اعمال خود هستند، معمولاً در آزمون های آکادمیک نمرات بهتری کسب می کنند. نظم و انضباط کلاسی به دانش آموزان کمک می کند در حین کنار معلم، حواس پرتی را محدود کرده و جریان اطلاعات را بهبود بخشند.

۲- به دانش آموزان کمک می کند تا بیشتر بر روی اهداف خود متمرکز شوند

نظم و انضباط در کلاس به دانش آموزان کمک می کند تا روی تحصیلات خود متمرکز بمانند. با گذشت زمان، این امر به آنها می آموزد که چگونه به روش های دیگر تمرکز کنند. یک دانش آموز منضبط می تواند روی اهداف خود متمرکز بماند و کار خود را در اولویت قرار دهد. این تمرکز به خوبی به زندگی خارج از مدرسه انتقال می یابد و به دانش آموزان کمک می کند تا استانداردهای بالایی را در هر زمینه ای از زندگی حفظ کنند.

۳- مشکلات مربوط به فشار منفی همتایان را محدود می کند

فشار همسالان می تواند یک عامل مثبت و منفی در زندگی دانش آموز باشد، اما داشتن نظم و انضباط در مدرسه می تواند به محدود کردن فشار منفی همسالان کمک کند. دانش آموزان کمتر احتمال دارد که همسالان خود را به سمت انتخاب های منفی سوق دهند، زمانی که کل بدنه دانش آموز در سطح بالایی قرار دارد. در نتیجه، فشار همسالان که اتفاق می افتد، مسئولیت پذیری برای انجام و بهتر بودن در کارها است که به کمک دانش آموز می آید.

۴- ایجاد یک محیط امن برای دانش آموزان

یکی دیگر از مزایای نظم و انضباط مدرسه، ایمنی است که در مدرسه ایجاد می کند. این امر به ویژه در محیط های مدارس شبانه روزی که دانش آموزان در همان مکان زندگی می کنند و در آن درس می آموزند صادق است. زمانی که یک کد نظم و انضباط ایجاد شده باشد که دانش آموزان و معلمان هر دو آن را درک کنند و بپذیرند، همه می توانند در یک محیط امن و حمایتی یاد بگیرند. (Babu, 2014)

توجه و قدردانی به مثابه الگویی برای تقویت عزت نفس فراگیران

این دانش آموزان نیستند که به دنبال جلب توجه هستند، بلکه به دلیل عاداتی است که در زندگی او شکل گرفته و الگوبرداری شده است. این آگاهی بالا به عنوان یک بازدارنده خوب از تهاجم اختلالات بیرونی شخصیت های بی انضباط الگوبرداری شده توسط خود یادگیرندگان یا مربیان دیگر است. با این حال، باید تلاش کرد که شخصیت منضبط فراگیران در زندگی دانش آموز عملاً استوارتر شود. همچنین این موضوع نشان می دهد که چنین شخصیت هایی باید در یک جامعه وسیع تر، حداقل در یک بحث گروهی یا کلاس درس، توسعه یابند. به همین سادگی است که با توجه کردن یا قدردانی از تلاش انجام شده، تعریف یا هدایایی شفاهی و غیرکلامی است که توسط مانو (۲۱ ساله) بیان شده است، یعنی: «ما باید از کمک یا تلاش قدردانی کنیم». توجهی که به دانش آموز می شود به او مشروعیت می بخشد که برای محیط اطرافش که در آن درس می خواند ارزش دارد. حضور او می تواند تفاوت های ظریف یادگیری فعال و حل کننده را ایجاد کند، بنابراین می تواند الگویی برای تشویق دیگران به مشارکت در فعالیت های یادگیری مثبت مانند شخصیت منضبط باشد. اینجاست که پیدایش عزت نفس باعث می شود که یادگیرندگان «ارزشی» در دگرگونی یادگیری داشته باشند به طوری که فراگیران کاملاً متمدن شوند و شخصیت با انضباط بالایی را منتشر کنند. (Apsari, 2013) در طول تعامل در فرآیند یادگیری، مربیان می توانند از تکنیک های قدردانی برای یادگیرندگان با رفتار خوب استفاده کنند، مانند توجه صریح به رشته های خاص زمانی که آنها درگیر فعالیت های یادگیری هستند به طوری که رضایت فراگیران در طول تعامل در کلاس درس در آنها وجود داشته باشد. شکل دادن به توجه و قدردانی کار دشواری نیست، چیزهای ساده ای که می توان از آنها استفاده کرد نشانه های اجتماعی مانند حالت چهره، لحن صدا، زبان بدن و غیره است. برای تقویت تمرین نظم و انضباط فراگیران، می توان یک جایزه در قالب مواد برنامه ریزی و توافق در نظر گرفت. تحقیقات انجام شده توصیه می کند که مربیان می توانند انواع پاداش ها را متمایز کنند و میزانی که انواع مختلف پاداش ها

عزت نفس را برای بهبود عملکرد تعدیل می کنند، ارزیابی کنند. (موسی زاده، شاهمحمدی. ۲۰۱۴) عزت نفس بر رفتار، شخصیت و کارکردهای تحصیلی و همچنین تصمیم گیری در مورد اهداف یادگیری فراگیران تأثیر می گذارد. مربیان برای حفظ ثبات روانی-اجتماعی دیگر فراگیران باید به رفتارهایی توجه کنند که باید بسیار مورد توجه قرار گیرند و به آن احترام بگذارند. این رفتارها باید مبتنی بر عینیت، صداقت، حقیقت و شفافیت باشد تا «پاداش» در آینده به موضوعی مشکل ساز تبدیل نشود که خود مربی را ناراحت کند. فراگیران به عنوان موجودات اجتماعی با ابعاد روانی-اجتماعی بالا نیازمند توجه هستند. بنابراین تمرین نظم و انضباط که تأثیر مثبتی بر فضای خود و کلاس دارد باید مورد قدردانی قرار گیرد. سهم توجه و قدردانی که فراگیران تجربه می کنند (بازیگران انضباطی) به عنوان جایگاهی است برای دیگران (همسالان) برای پرسش و بحث، یا حتی به عنوان مدلی از سوی مربیان. قدردانی این تصور را ایجاد می کند که تلاش های انضباطی که یادگیرندگان انجام می دهند مفید است (Baumeister et al;2003) و احساس رضایت به دلیل تلاش های او توسط دیگران قدردانی می شود. توجه و قدردانی سازنده از سوی مربی و همسالان باعث می شود که یادگیرنده احساس کند در بین اطرافیان (کلاس یادگیرنده) ارزشمند است. عزت نفس پس از آن باعث می شود که یادگیرندگان انگیزه و فعالیت بیشتری داشته باشند تا یاد بگیرند که هر از گاهی موقعیت خود را ارتقاء بخشند تا دانش و مهارت های بهتری نسبت به قبل داشته باشند. نکته مهم برای مربیان این است که توجهی که داده می شود باید به خوبی به سایر همسالان منتقل شود تا بین دانش آموزان توهینی رخ ندهد و شروع توجه و ابراز قدردانی بر اساس رفتار مشخص باشد، نه بر اساس انتظاری که هنوز عمل و حقیقت آن مشکوک است. (Alves et al ;2002)

ضرورت و اهمیت نظم و انضباط در خانه ها و آموزشگاه ها

نظم و انضباط با ایجاد محیطی عاری از استرس برای تخصیص زمان به فعالیت های مختلف، بر فرآیند یادگیری تأثیر می گذارد، برنامه ریزی را از طریق مشاهده و حفظ یک روال روزانه معین بهبود می بخشد، شخصیت یادگیرنده را شکل می دهد و انگیزه آن ها را افزایش می دهد، امکان ارائه نمونه های خوب را فراهم می کند و به نمرات بهتر کمک می کند. عناصری مانند اضطراب امتحان، محیط، انگیزه و احساسات نیاز به بررسی در هنگام توسعه مدل های عملکرد تحصیلی دارند. مطالعات مختلف ارتباط مثبتی را بین نظم و انضباط در فراگیران و عملکرد مدرسه آنها نشان داده است که این مورد با افزایش سطوح نظم و انضباط افزایش می یابد. (Alokan et al; 2014) اگرچه مؤسسات آموزشی موظف به اجرای قوانین یا آیین نامه رفتاری هستند که رفتار یادگیرنده را هدایت می کند، والدین نیز برای اطمینان از سازگاری نقش دارند. جنبه هایی مانند لباس پوشیدن، آرایش مو و آداب اولیه از خانه شروع می شود. والدین و مربیان، به ویژه روسای مؤسسات، دو رکنی هستند که تأثیر بسزایی در تربیت فراگیران دارند. تا زمانی که نظم و انضباط از سنین پایین مورد توجه قرار نگیرد، دستیابی به آموزش با کیفیت با تأثیر کامل بر یادگیرنده یک چالش باقی خواهد ماند. بنابراین، اگر فراگیران در همه سطوح منضبط باشند، به احتمال زیاد دانش و مهارت های لازم را به راحتی به دست می آورند. علیرغم مشغله های کاری، والدین باید با فرزندان خود وقت بگذارند تا در مورد مسائل مختلف از جمله نظم و انضباط صحبت کنند. همچنین نیاز فزاینده ای برای تقویت راهنمایی و مشاوره در مدارس وجود دارد تا به دانش آموزان کمک شود تا به ارزش های تعیین شده دست یابند. کودک یا جوانی که انضباط اجتماعی و معنوی او قوی است، شانس بالایی برای برتری در مدرسه دارد. مهمترین رشته، خود انضباطی است، که یادگیرنده باید با تعیین استانداردها و تعیین اینکه تا چه حد می تواند در میان موانع متعدد پیش رود، آن را پرورش دهد. (Fedor et al;2001)

حفظ عزت نفس و عملکرد تحصیلی با مطالعه سخت

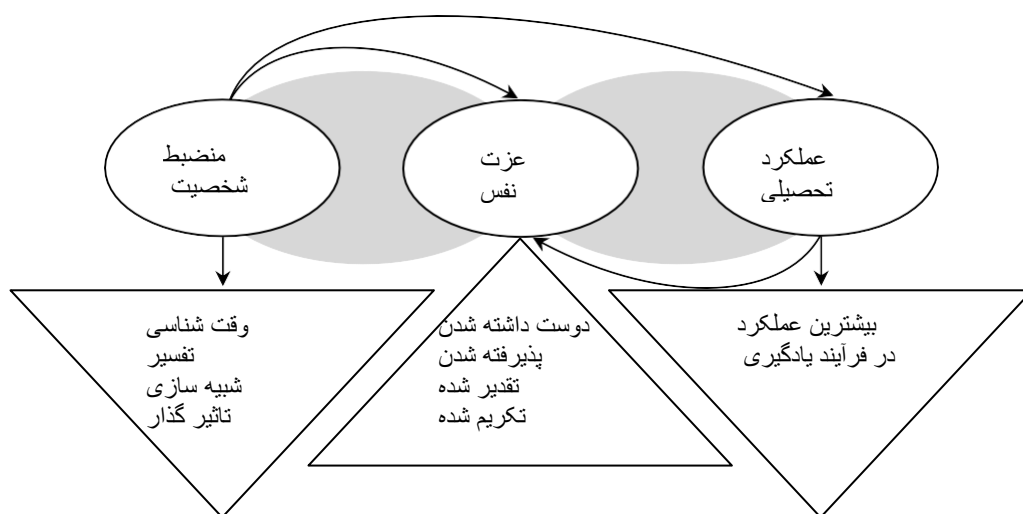
یادگیرندگان باید به کار خود افتخار کنند، نه به عنوان "مسافرانی در راه تاریک" که همیشه در موقعیت های یادگیری مختلف ورود می کنند. برخی از وظایف را می توان حل کرد، اما تأثیر قابل توجهی بر عزت نفس و عملکرد تحصیلی آنها ندارد. زیرا همکلاسی های دیگر تصور می کنند که این محصول یا اثر او نیست، بلکه کار دیگران (کپی پیست) است و این باعث می شود تا آثار کمتر مورد قدردانی قرار بگیرند. (Baumeister et al; 2003) اطمینان از اعتماد با دقت، صداقت و صحت اطلاعات حفظ می شود که تنها با کندوکاو مجدانه و تأیید اطلاعات دریافتی و همچنین خودسازی مستمر حفظ می شود. لوان همیشه این کار را انجام می دهد: "آمادگی بیشتری داشته باشید، وقت خود را برای فعالیت های بی اهمیت تلف نکنید و به یک الگوی مناسب تبدیل شوید". علاوه بر این، لنما افزود: "در روز منتظر کار نباشید. وقتی برای یک ارائه تمرین می کنید، نیازی نیست که مطالب مهم را به خاطر بسپارید، در عین حال مطالب مهم را در کتاب ها یا مقالات ثبت کنید و هر روز قبل از ارائه مطالعه کنید". بهبود عزت نفس و عملکرد تحصیلی بیشتر و بیشتر مثبت می شود. هنگامی که پروژه های یادگیری در داخل یا خارج از کلاس به شما سپرده می شود، احساس "قدردانی" وجود دارد. این اعتماد یا در راستای انگیزه بالا برای یادگیری با حذف فعالیت هایی است که دیدگاه آنها را پشتیبانی نمی کند و از آنها خواسته می شود با مدیریت عاقلانه زمان بر موانع تحصیلی غلبه کنند. حداقل، یادگیرندگان از تنبلی، احساس غرق شدن، ناتوانی در مدیریت زمان به خوبی اجتناب می کنند و بنابراین تصمیم گیری برای ماندن در مسیر تحصیلی خوب دشوار است. دانش آموزانی که دارای آمادگی منظم و خوب هستند، معمولاً هنگام ارائه مطالب، حداکثر عملکرد را دارند، به طوری که احساس رضایت می کنند، این نیز انگیزه آنها را برای یادگیری تشویق می کند. و عزت نفس آنها را به آرامی بهبود می بخشد. شخصیت های منضبط به یادگیرندگان کمک کرده اند تا با عملکرد تحصیلی به خوبی بهبود یافته مورد قدردانی قرار گیرند. خوبی این عملکرد تحصیلی در نهایت به عزت نفس فراگیران نیز قوت می بخشد. آنها احساس می کنند که می توانند کار را کامل کنند (معیارهای ارزیابی را برآورده کنند) که سپس آنها را تحریک می کند تا به طور مداوم توانایی تحصیلی خود را با مدیریت زمان برای مطالعه مؤثر و کارآمد حفظ و بهبود بخشند. (Apsari, 2013)

یک یادگیرنده بسیار منضبط در حال پذیرفته شدن در جوامع اجتماعی خود است و در عین حال مورد توجه و قدردانی مربیان و همسالان قرار می گیرد. به نظر می رسد که او یک "مسئولیت" جدید دریافت می کند تا از او تشکر، قدردانی و احترام به خاطر عملکرد خوب و نتایج یادگیری او باشد. عزت نفس فرآیند تفکر و عمل یادگیرنده را برای دستیابی به اهدافی مانند فعال بودن در یادگیری تغییر می دهد. بنابراین فرد معتقد است که انتخابش می تواند غرور او را تغییر دهد زیرا اقداماتش کارآمد هستند و با اولویت دادن به خود توانمندسازی مثبت باعث جذب توجه دیگران می شود. ایجاد انگیزه یادگیرندگان که اساساً متمایز می شود این است که پذیرفته شدن و موردقدردانی واقع شدن برای شخصیت منضبط، فراگیران را تشویق می کند تا در یادگیری فعال تر باشند تا عملکرد و نتایج یادگیری آنها رو به افزایش و در روند مثبت باقی بماند. گشاده رویی مربیان و همسالان به شخصیت منضبط ثابت کرده است که یادگیرندگان را تشویق می کند که همیشه خود را ارتقاء بخشند تا خود فرد بتواند عملکرد و کیفیت را در فعالیت های یادگیری ارائه دهد. کاوش خود در موقعیت های مختلف (دانلود یا کپی مطالب، مجله یا ارائه ویدیویی) به عنوان شکلی از رفتار یادگیری فعال است. در نتیجه، فراگیران فعال فعالیت های یادگیری خود را در کلاس محدود نمی کنند، بلکه بدون محدودیت مکان، زمان و سن یاد می گیرند که چگونه فعالیت خود را استمرار ببخشند. (Ehiane, 2014) مدل زیر به صورتی بسیار واضح رابطه شخصیت منضبط و تأثیرات آن بر عزت نفس و عملکرد تحصیلی را بخوبی نشان می دهد.

شکل ۱. مدل رابطه شخصیت منظم، عزت نفس و عملکرد تحصیلی.

نتیجه گیری

شخصیت منظم و منظم در طول دوره تحصیل تأثیرات بسیاری بر روی عزت نفس و عملکرد تحصیلی دانش آموزان به جای می گذارد. خود همین شخصیت منضبط باعث عزت نفس و ایجاد اعتماد در دانش آموزان شده که نتایج آن شامل بهبود عملکرد تحصیلی، استواری شخصیت، افزایش اعتماد به نفس و ایجاد انگیزه میان دانش آموزان برای پیگیری موضوعات تحصیلی می



شود. این مطالعه به بررسی تأثیر شخصیت منضبط دانش آموزان بر عزت نفس و عملکرد تحصیلی آنها می پردازد. سوال اصلی ای که مطرح می شود این است که شخصیت منضبط چه تأثیری بر روی عملکرد تحصیلی و کنش های رفتاری و تحصیلی دانش آموزان بر جای می گذارد؟ فرضیه این نوشتار این است که شخصیت منضبط باعث افزایش عملکرد تحصیلی و بهبود عزت نفس در میان دانش آموزان می شود. اهمیت داده های پردازش شده در این است که شخصیت منضبط باعث می شود یادگیرندگان بتوانند به خوبی و بطور سازنده با همکاران و مربیان معاشرت کنند. قدردانی ناشی از یک نگرش منضبط باعث می شود که یادگیرندگان احساس ارزشمندی کنند، زیرا تلاش آنها ارزشمند جلوه می کند. فرد باید به طور مداوم شخصیت منضبط خود را حفظ کند تا بتواند در قدردانی از مربیان و سایر فراگیران "مکانی" بدست آورد. تلاش دیگر حفظ نظم و انضباط به منظور بهبود عملکرد تحصیلی گاه به گاه است و این نیز راهی برای افزایش عزت نفس دانش آموزان است.

منابع

۱. موسی زاده، توکل، شاهمحمدی. (۲۰۱۴). تبیین نقش اثر بخشی آموزش مهارت های مقابله ای بر خودکارآمدی و عزت نفس دانش آموزان پسر پایه ی اول دوره ی متوسطه. روان شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۳(۲)، ۲۳۹-۲۲۶.
۲. مطهری نژاد، فاتحی چنار، & فرداد. (۲۰۱۷). نقش شایستگی های حرفه ای دبیران ریاضی در پیش بینی پیشرفت تحصیلی ریاضی دانش آموزان مدارس عادی و خاص. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۱۰(۳۸)، ۷۷-۵۱.
۳. اقدمی باهر، مقدم دیزج هریک، عباسیان، & گل محمدنژاد. (۲۰۱۴). بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی و سلامت عمومی با رشد اعتقادی در بین دانش آموزان دختر و پسر آموزش و پرورش تبریز. مطالعات جامعه شناسی، ۷(۲۳)، ۹۹-۱۱۴.
4. Alokkan, F. B., Ogunsanmi, J. O., Makinde, V. I., & Fashina, B. O. (2014). Influence of self-esteem on academic performance among secondary school students. Journal of Research & Method in Education, 4(5), 48-51. www.iosrjournals.org
5. Alves-Martin, M., Peixoto, F., Gouveia-Pereira, M., Amaral, V., & Pedro, I. (2002). Self-esteem and academic achievement among adolescents. Educational Psychology, 22(1), 51-62. DOI: ۱۰.۱۰۸۰۰۱۴۴۳۴۱۰۱۲۰۱۰۱۲۴۲
6. Apsari, F. (2013). Hubungan antara harga diri dan disiplin sekolah dengan perilaku bullying pada remaja. Jurnal Penelitian Humaniora, 14(1), 9-16. DOI: https://doi.org/10.23917/humaniora.v14i1.872
7. Babu, M. R. (2014). Positive discipline: Building teacher student relationship through positive discipline. Integrated Journal of Social Science, 1(1), 24-27. Retrieved from: http://www.pubs.iscience.in/journal/index.php/ijss/article/view/124
8. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, 4(1), 1-44. DOI: 10.1111/1529-1006.01431

9. Bhagat, P. (2016). Relationship between self-esteem and academic achievement of secondary school students. *International Journal of Innovative & Development*, 5(7), 211-216.
Retrieved from: <http://www.ijird.com/index.php/ijird/article/view/97085>

10. Blegur, J. (2017). Eksplorasi motivasi belajar peserta didik dengan mediasi metode mengajar.
Prosiding Seminar Hasil Penelitian Pendidikan “Pemberdayaan hasil penelitian melalui seminar: Mendorong peningkatan penulisan artikel dan publikasi” (hal. 140-150).
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, 21 Januari 2017.

11. Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed approaches*.
Thousand Oaks, California: SAGE Publications.

12. Demirdag, S. (2015). Classroom management and students’ self-esteem: Creating positive classrooms. *Academic Journals*, 10(2), 191-197.
<https://doi.org/10.5897/ERR2014.2000>

13. Ehiane, O. S. (2014). Discipline and academic performance (A study of selected secondary schools in Lagos, Nigeria). *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 3(1), 181-194. DOI: 10.6007/IJARPED/v3-i1/758

14. Fedor, D. B., Davis, W. D., Maslyn, J. M., & Mathieson, K. (2001). Performance improvement efforts in response to negative feedback: The roles of source power and recipient selfesteem.
Journal of Management, 27(1), 79-97. <http://dx.doi.org/10.1177/014920630102700105>

15. Gresalfi, M. S., & Cobb, P. (2006). Cultivating students’ discipline-specific dispositions as a critical goal for pedagogy and equity. *Pedagogies: An International Journal*, 1(1), 49-57. https://doi.org/10.1207/s15544818ped0101_8