

## تأثیر آموزش تفکر خلاق بر اعتماد به نفس و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان

نسرین پاکرو<sup>۱</sup>، فریبا بابازاده<sup>۲</sup>، حمیرا پاکرو<sup>۳</sup> و مرضیه صادق ژولای<sup>۴</sup><sup>۱</sup>کارشناسی زبان انگلیسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سلماس Pakronasrin1@gmail.com<sup>۲</sup>دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی گرایش مدیریت راهبردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی<sup>۳</sup>دانش‌آموخته کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه آزاد اسلامی واحد

ارومیه Homeyrapalroo@gmail.com

<sup>۴</sup>کارشناسی عربی گرایش دینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز Sadeghzhoula@gmail.com

## چکیده

خلاقیت، یعنی ارتباط دادن چیزهای مختلف به همدیگر بی آنکه ارتباطشان سابقه داشته باشد و در زندگی عادی و معمول انجام شود. تفکر خلاق یعنی روشی برای بررسی و حل مسائل با استفاده از دیدگاهی متفاوت، اجتناب از راه حل های مرسوم و تفکر خارج از چارچوب. تفکر خلاق از جمله مهارت‌هایی است که موجب پیشرفت و رشد جامعه می‌گردد. همان گونه که تاکنون رشد جوامع بشری مدیون افرادی است که توانسته اند با کمک تفکر خلاقانه، به اختراعات و اکتشافاتی دست یابند که موجب آسان‌تر شدن زندگی انسان‌ها گشته است. استفاده از خلاقیت حتی در امور ریز و روزمره زندگی مانند فعالیت‌های مربوط به خانه نیز می‌تواند کارهای وقت‌گیر و کسل‌کننده را لذت‌بخش و آسان سازد. بر اساس آنچه گفته شد، آموزش تفکر خلاق به کودکان موجب افزایش توانایی‌های ذهنی و در نتیجه بدنی آنان می‌شود و با افزایش موفقیت‌ها و کامیابی‌های آنان، حس اعتماد به نفس، و خودکارآمدی در آنان افزایش می‌یابد. در این مقاله تلاش می‌شود با روش تحلیلی و توصیفی ضمن بررسی ماهیت تفکر خلاق، تأثیر آن بر عزت نفس دانش‌آموزان و خودکارآمدی تحصیلی آنان بررسی شود. یافته‌های این پژوهش، گویای تأثیر مثبت تفکر خلاق بر افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان است و از این طریق، خودکارآمدی تحصیلی آنان نیز افزایش می‌یابد. واژه‌های کلیدی: تفکر خلاق، اعتماد به نفس، خودکارآمدی، دانش‌آموز، آموزش و پرورش.

## ۱- مقدمه

یکی از لازمه‌های زندگانی سعادت‌مند و موفق، داشتن عزت نفس است و این پدیده، نه تنها برای بزرگسالان بلکه برای کودکان و دانش‌آموزان نیز صدق می‌کند. بنا به اعتقاد بسیاری از اندیشمندان، فقدان عزت نفس را می‌توان از جمله علل مشکلات رفتاری شایع در میان کودکان و نوجوانان سراسر جهان دانست. بهترین راه برای بیشتر کردن انگیزش افراد این است که عزت نفس آنان افزایش یابد. معلمان، کارفرمایان و مربیان همواره می‌گویند که بهترین راه برای بانگیزش کردن دانش‌آموزان و اساساً همهٔ بالا بردن عزت نفس آنهاست. بالا بردن عزت نفس اقدام پسندیده‌ای است و بسیار نابخردانه است اگر کسی با این کار مخالفت باشد. اما مسئله تقویت کردن عزت نفس نوعی مداخله انگیزشی است که برای رسیدن به آن باید مقدمات بسیاری فراهم آید و یکی از آنها افزایش خلاقیت چه در کار و چه در تفکر است (نکویی، ۱۳۷۸: ۱۵۲). عزت نفس عمدتاً حاصل موفقیتها و شکستهای مربوط به پیشرفت است و از آنجا که خلاقیت و تفکر خلاق موجب رقم خوردن مجموعه‌ای از موفقیت‌هاست، بنابراین تفکر خلاق، تأثیری مستقیم بر افزایش عزت نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان دارد. از سوی دیگر، عزت نفس نوعی دیگر از موفقیت را رقم می‌زند که بیش از تولید موفقیت به بیان موفقیت بازمی‌گردد. از آنجایی که بسیاری از افراد خلاق به دلیل بی بهره بودن از اعتماد به نفس کافی، قادر به ابراز تفکرات نو و ابداعات تازه خویش نیستند و برخی از بالاستعدادترین و سرآمدترین دانش‌آموزان، خود را با دیدی کاملاً منفی ارزیابی می‌کنند و نمی‌توانند تخیلات خود را به زبان آورند، بنابراین افزایش عزت نفس از طریق افزایش خلاقیت، موجب افزایش ابراز موفقیت نیز می‌گردد. بر این اساس باید بین بود و نمود، فرق گذاشت. بسیاری از دانش‌آموزان، در واقع دارای موفقیت و کارآمدی هستند، اما به سبب فقدان خلاقیت، از نمود آن بی‌بهره‌اند و ابرازش نمی‌کنند و با افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌توان نمود این موفقیت‌ها و کارآمدی‌ها را در آنان افزایش داد (میلانی‌فر، ۱۳۷۴: ۹۲).

## ۱-۱- بیان مسئله

انسان از بدو تولد دارای درجاتی از خلاقیت و نوآوری است و هیچ‌گاه نمی‌توان انسانی را تصور کرد که یک‌سره فاقد عنصر خلاقیت باشد. محققین معتقدند همه انسانها در کودکی از استعداد خلاق برخوردارند ولیکن فقدان محیط مناسب و بی توجهی و عدم تقویت این توانایی مانع ظهور آن می‌گردد. برای هر جامعه‌ای وجود افراد خلاق ضروری است زیرا جوامع در دوره انتقال و تغییر نیاز مبرمی به راههای خلاق برای مسائل حاد و آینده خود دارند. بررسی هدفهای آموزش و پرورش در سطح جهان و ایران نشانگر آن است که برای مقابلهٔ مناسب با مسائل فردی و اجتماعی پیچیده، نیاز به پرورش افرادی داریم که با اتکاء به نیروی اراده و تعقل خود، دارای تفکر خلاق و پیش‌رونده باشند. با نگاهی به تاریخ گذشته در می‌یابیم که جهان ما به دست افراد معدودی که در تفکر خود جهشهای خلاق داشته‌اند تغییرات بنیادی پیدا کرده است (شمس و تابع بردبار، ۱۳۹۰: ۹۱). با این حال، از آنجایی که بسیاری از افراد خلاق و مبتکر به دلیل بی بهره بودن از اعتماد به نفس کافی قادر به ابراز تفکرات نو و ابداعات تازه خویش نیستند و نمی‌توانند تخیلات خود را بر زبان آورند، برخوردار از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و سلامت فکر و بهداشت روانی ارتباط مستقیمی با میزان عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد. امروزه در درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری کودکان و نوجوانان مانند کم‌رویی و گوشه‌گیری، ناسازگاری و پرخاشگری، تنبلی و کندروی به عنوان اولین گام به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس، تقویت اعتقاد به نفس و مهارتهای فردی و اجتماعی آنان می‌پردازد (میرزایی، ۱۳۸۶: ۸۷). برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر توانمندیهای بالقوه خود برخوردار شوند می‌بایست از نگرش مثبت نسبت به خود در محیط اطراف و انگیزه‌های قوی 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. همچنین از بارزترین ویژگیهای صاحبان تفکر واگرا و افراد خلاق، داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس بسیار بالاست که باعث کارآمدی آنان در همهٔ امور و از جمله در آموزش و پرورش می‌شود.

تعادل در عزت نفس در صورتی که سایر شرایط موجود باشد باعث می شود که فرد به فعل درآوردن استعدادها بالقوه خود مانند کارآمدی تحصیلی از آن جمله خلاقیت باشد. زمانی که درجه اعتماد و پذیرش خود در او کاهش یابد، یأس و نومیدی ناشی از آن در جریان به فعالیت رسیدن قوای خلاقه اختلال و آشفتگی ایجاد می کند. یکی از معضلات جامعه ما این است که افراد خلاق و متبکر به دلیل بی بهره بودن از اعتماد به نفس کافی به ابراز تفکرات نو ابداعات تازه خویش اعتراض کنند در حالی که افراد خلاق و نوآور در پی جلب توجه این و آن نیستند و اتفاقاً در بسیاری از مواقع مورد استهزای عمل دیگران هم قرار می گیرند. از میان مجموعه ویژگیهای افراد خلاق به دو صفت می توان برخورد کرد که تمام محققان و کارشناسان که سالها در این زمینه کار کرده اند، تأکید داشتند. یکی برخورداری از قوه تخیل قوی در دوران کودکی و دیگری داشتن اعتماد به نفس قوی در نوجوانی و جوانی. پس هرگاه بتوانیم این دو صفت را در کودکان و نوجوانان با هوش، پرورش دهیم، زمینه خلاقیت در آنان به وجود می آید (پورقاز، ۱۳۹۱: ۱۷۵).

بر اساس آنچه گفته شد، در این مقاله تلاش بر آن است که ابتدا به تعریف و بررسی ماهیت تفکر خلاق پرداخته شود و سپس تأثیر آن در افزایش عزت نفس بررسی شود و از آن طریق، تأثیر تفکر خلاق بر پیشرفت تحصیلی و کارآمدی دانش آموزان در حوزه آموزش و پرورش مورد بررسی قرار گیرد.

## ۱-۲- پیشینه پژوهش

درباره ماهیت تفکر خلاق و عزت نفس و روابط آنها و تأثیرشان بر افزایش کارآمدی تحصیلی تاکنون مقالات چندی تألیف شده است که هر یک بر آن بوده اند که گوشه ای از این بحث پر دامنه را بررسی نمایند. در ادامه برخی از این مقالات معرفی می شود:

- مرادی، حجت اله؛ باصری، احمد؛ معاون جولا، راضیه. (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش مهارت های زندگی (حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر خلاق) بر عزت نفس فرزندان شاهد و ایثارگر شهر تهران». *مجله روان شناسی نظامی*. شماره ۳۱. صص ۴۷-۵۳. در چکیده این مقاله می خوانیم: در سال های اخیر، مهارت های زندگی و آموزش آن توانسته است اهمیت خود را میان اقشار مختلف پیدا کند. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس فرزندان شاهد و ایثارگر شهر تهران بوده است. روش: پژوهش حاضر از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی است. جامعه آماری در این پژوهش شامل ۱۵ نفر به عنوان گروه کنترل و ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش از فرزندان دختر شاهد و ایثارگر شهر تهران است که در جلسات آموزش مهارت های زندگی شرکت داشته اند. مداخلات به شکل ۸ جلسه آموزش گروهی و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه اجرا شد. ابزار اندازه گیری پژوهش، پرسشنامه عزت نفس آیزینگ است. نتایج: تحقیق نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس تأثیر مثبت داشته و معناداری آن برای مقایسه عزت نفس گروه آزمایش و کنترل برابر با ۰.۰۶ بوده است. بحث: به نظر می رسد آموزش مهارت های حل مسئله، تصمیم گیری و تفکر خلاق تأثیر بسزایی در عزت نفس فرزندان شاهد و ایثارگر دارد و افراد را در ارتباط با حل مشکلات احتمالی که در زندگی پیشرو دارد یاری می رساند.

- خوارزمی رحیم آبادی، رحمت اله؛ ایران یار، رقیه. (۱۳۹۴). «بررسی تاثیر رابطه عزت نفس با هویت شخصی و خلاقیت». *مجله مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تاکستان)*. صص ۲۰-۲۳. از جمله شاخصه های مهم و کاربردی و تأثیر گذار در شکل گیری نوجوان عزت نفس می باشد که توجه به موقع و رشد آن باعث افزایش و بهبود خلاقیت و هویت شخصی می گردد. با توجه متخصصین علم روان شناسی بر این باور هستند که هسته شخصیت افراد در ۷ سال اول زندگی بطور ناخودآگاه شکل می گیرد و تا پایان عمر بر همان اساس پیش می رود. بنابراین در این مقاله به بررسی و مرور تاثیر رابطه عزت نفس با هویت شخصی و خلاقیت پرداخته شد. عزت نفس، هویت شخصی، خلاقیت ۱- مقدمه یکی از مشکلات عمده که تأثیر بازدارنده و مهمی بر کارآمدی و پویایی جوانان دارد و از شکل گیری سالم هویت و نیز شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی در آنان جلوگیری میکند، مشکل در برقراری ارتباط اجتماعی است (گلدفرید و دیویسون ۱، ۲۰۰۰) نوجوانان و جوانان قشر عظیمی از جمعیت کشورها به ویژه کشور ما را تشکیل می دهد که در پویایی و تداوم حیات اجتماعی یک ملت و

رشد و پیشرفت همه جانبه آن نقش به سزایی ایفا می کنند، از این رو توجه به ایشان و شناخت وضع مسائل و مشکلات آنان سرلوحه بسیاری از برنامه ها اقدامات و فعالیت های مسئولین مربیان و والدین را تشکیل می دهد.

- گرجی نشلی، سجاد؛ قاسمی، سمانه. (۱۳۹۸). «بررسی رابطه خلاقیت با عزت نفس کودکان کار شهر همدان». مجله پژوهش و مطالعات اسلامی. صص ۲۱-۳۳. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خلاقیت با عزت نفس کودکان کار اجرا گردید. این پژوهش از نوع کاربردی است که با طرح پژوهشی همبستگی بوده و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه کودکان شهر همدان که در مراکز بهزیستی شهر همدان در سال ۱۳۹۷ مراجعه کرده‌اند. که از تعداد ۴۵۶ نفر کودکان کار به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده تعداد ۷۵ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. و این ۷۵ نفر کودکان کار به پرسشنامه‌های خلاقیت و عزت نفس پاسخ دادند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از: سیاهه خلاقیت تورنس (۱۹۷۹)، سیاهه عزت نفس آیزنک (۱۹۷۶). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون آماری همبستگی پیرسون به کمک نرم افزار SPSS انجام گردید. نتایج یافته‌ها نشان داد که بین خلاقیت و عزت نفس کودکان کار رابطه مثبت و معنادار وجود دارد همچنین بین ابعاد خلاقیت با هوش هیجانی و عزت نفس کودکان کار رابطه مثبت و معنادار مشاهده گردید. همچنین پس از بررسی، مشخص شد و همچنین تنها در مولفه سیالی توان پیش بینی عزت نفس را دارد.

### ۳-۱- ضرورت و اهمیت پژوهش

با توجه به اهمیت آموزش و پرورش در پی‌افکندن و شکل‌دهی به جامعه پویا، پیش‌رو و سعادت‌مند که از انسان‌های دارای توانایی فنی و فضایل ادب، فرهنگ و تهذیب نفس از طریق دین و اخلاق برخوردار باشند و از آنجا که پیشرفت در امر آموزش مانند پیشرفت در هر حوزه دیگر منوط به ایجاد عزت نفس در کودک و نوجوان است، در این مقاله کوشیده می‌شود که تأثیرات تفکر خلاق بر ایجاد عزت نفس و نهایتاً کارآمدی تحصیلی مورد بحث قرار گیرد و از این جهت مقاله حاضر دارای اهمیت و ضرورت است.

### ۴-۱- روش تحقیق

روش پژوهش حاضر از زمره روش تحقیق نظری، کتابخانه‌ای و از نوع تحلیل محتواست و ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، استفاده از فیش‌برداری بوده است. مطالعه کتب و فیش‌برداری از آن‌ها، مطالعه‌ی مقاله‌ها و رساله‌های مربوطه برای انجام این پژوهش از ضروریات اصلی بوده است. در قدم اول مطالعه و فیش‌برداری از کتاب‌ها، مقاله‌ها و... انجام گرفته پس از انجام مطالعات، به مرتب‌سازی و تنظیم مطالب و نهایتاً تألیف و نگارش مقاله پرداخته شده است.

### ۲- بحث

#### ۱-۲- تعریف تفکر خلاق

تفکر خلاق (Creative Thinking)، مهارتی است که شخص با کمک حل مسئله و تصمیم‌گیری از افکار یا روابط نو برخوردار شده و قدرت کشف و انتخاب راه‌حل‌های جدید را پیدا می‌کند. تفکر خلاق، روشی است برای دیدن مشکلات یا موقعیت‌ها از منظر تازه و پیشنهاد راه‌حل‌های غیرمستقیمی که در ابتدا ممکن است ناخوشایند به نظر برسند. تفکر خلاق، هم با فرایند بدون ساختار مثل جلسات فکرپردازی تحریک می‌شود، هم با فرایند سازمان‌یافته مانند تفکر جانبی. خلاقیت، توانایی ایجاد چیزهای جدید است که می‌تواند فکر جدیدی در قالب یک نقاشی یا یک قطعه موسیقی باشد. بنابراین تفکر خلاق، توانایی تفکر متفاوت برای دیدن مسئله یا مشاهده آن از زاویه و دیدگاه جدیدی است (زمانیان، ۱۳۹۰: ۹۴). این توانایی اغلب این امکان را می‌دهد که راه‌حل جدیدی پیدا کنید یا حتی بفهمید که مشکل لزوماً نیازی به راه‌حل ندارد. ما همیشه به تفکر خلاق نیازمند هستیم زیرا مغز ما به‌طور طبیعی تمایل به انتخاب میان‌برها دارد. وقتی که اطلاعاتی در ذهنمان داریم، مایلیم از آنها استفاده کنیم. این همان فرایند یادگیری است که مزیت‌های زیادی دارد؛ برای مثال، مجبور نمی‌شویم هر بار برای غذا خوردن، استفاده از قاشق و چنگال را بیاموزیم؛ اما این روش معایبی هم دارد، مثلاً ما دیگر در مورد کارهایی که مدام انجام می‌دهیم و چیزهایی که می‌بینیم یا می‌گوییم، فکر نمی‌کنیم. البته می‌توان در تمام شرایط، خلاقانه اندیشید. برخی از افراد به‌سادگی فکرهای جدید می‌سازند و به نظر می‌رسد که نسبت به اطرافیان‌شان، دید متفاوتی نسبت به هرچیز دارند. آنها

همیشه در حال پرسیدن «چرا؟» و «چرا نه؟» بوده و به‌طور طبیعی، مبتکر و حلال مشکلات هستند. خلاقیت می‌تواند در اشکال زیر خود را نشان دهد:

۱) خلاقیت به عنوان یک تولید: اختراعات، پیشرفت‌های پزشکی، کارهای هنری، اصول و قوانین علمی از جمله تولیدات خلاق محسوب می‌شوند.

۲) خلاقیت به عنوان یک فرایند: طبق این توصیف، خلاقیت فرایندی است که فرد با آن درگیر می‌شود حتی اگر به تولید چیز خاصی منجر نگردد. همه افراد می‌توانند عملکرد خلاق داشته باشند. عملکرد خلاق شامل فکر کردن، صحبت کردن، بازی، نوشتن، رقصیدن، آواز خواندن، نواختن موسیقی، آزمایش و دستکاری کردن فکرها و اشیا باشد. خلاقیت در کودکان در سال‌های اولیه زندگی بیشتر مبتنی بر فرایند است. یعنی کودک، یک نقاشی را شروع می‌کند اما آن را کامل نکرده و رها می‌کند.

۳) خلاقیت بعنوان یک مهارت: خلاقیت برای شکوفایی نیاز به تمرین دارد. به عنوان مثال مهارت در بازی تنیس بدون تمرین به سرعت از بین می‌رود. بدون تمرین توانایی نوشتن، موسیقی، آواز، رقص، نقاشی و بسیاری دیگر ... ممکن است متوقف شود.

۴) خلاقیت به عنوان ویژگی‌های شخصیتی: برخی از محققان ویژگی‌هایی را برای افراد خلاق مطرح می‌کنند. این ویژگی‌ها عبارتند از: جسارت، کنجکاوی، انعطاف‌پذیری، استقلال، درونگرایی، ناهمناوی، شوخ طبعی، گرایش به تجربه کردن و ...  
تفکر خلاق به نوعی در همه این انواع می‌گنجد چون از یک سو موجب تولید می‌شود و از سوی دیگر یک فرایند است و همچنین مهارتی در اندیشیدن است و در نهایت، یک ویژگی شخصیتی است که به انسان‌ها شخصیتی کارآمد و دارای عزت نفس اعصاب می‌کند که با دیگران تمایزهای واضح و آشکاری دارند (شولتز، ۱۳۷۹: ۹۶).

## ۲-۲- عزت نفس

### ۲-۲-۱- تعریف عزت نفس

عزت نفس، پدیده‌ای دیرینه در حیات بشری است و از دیرباز مورد توجه علما در رشته‌های گوناگون اخلاق، دین، عرفان، فلسفه، سیاست و دیگر حوزه‌های دانایی بوده‌است، اما در دهه‌های اخیر توجه به آن بسیار بیش‌تر شده‌است. عزت نفس از جمله مفاهیمی است که در چند دهه اخیر مورد توجه پژوهشگران روان‌شناسی و علوم تربیتی قرار گرفته است در تبیین اهمیت عزت نفس برخی صاحب‌نظران از آن به عنوان نکته ای کلیدی که می‌تواند جوانب مختلف زندگی افراد را تحت تاثیر قرار دهد یاد می‌کنند. اهمیت این مطلب همواره از سوی افرادی که با کودکان کار می‌کنند، تائید شده است، به سختی می‌توان از نزدیک با کودکان در تماس بود و در عین حال به مهمترین احساسات آنها در مورد خودشان به عنوان یک فرد توجه نکرد. انسان هنگام تفکر در مورد احترام به خود کودکان براحته سردرگم می‌شود. به دلیل اینکه دو واژه احترام به خود و خودپنداره، اغلب به جای هم مورد استفاده قرار می‌گیرند و زمان مورد استفاده در این زمینه را مبهم می‌سازد. عزت نفس را باید از خود پنداره متمایز ساخت منظور از خودپنداره مجموعه صفات، تواناییها، نگرشها و ارزشهایی است که فرد باور دارد او را توصیف می‌کند (آریانپور کاشانی، ۱۳۷۰: ۶۷).

به عبارت دیگر خودپنداره مجموعه‌ای از مفاهیمی است که فرد برای توصیف خویش از آن استفاده می‌کند. کودک می‌تواند خود را به عنوان بازیگر خوب بیسبال، دوست جو، علاقمند به داستانهای علمی دانش آموزی متوسط در نظر بگیرد که این مورد از جمله اجزاء خودپنداره وی به شمار می‌رود. در واقع عزت نفس جنبه ای از خودپنداره است که در اوایل کودکی نمایان می‌شود و از احساسات کودک در مورد ابعاد وجودش ناشی می‌شود.

عزت نفس نتیجه‌هایی کارکرد سازکارانه و ثمربخش خود است عزت نفس درست مثل خوشحالی است به این صورت که وقتی سعی می‌کنید خوشحال باشید افراطی عمل نمی‌کنید بلکه خوشحالی پیامد جانبی خوشنودیها، پیروزیها و روابط مثبت زندگی است به همین نحو عزت نفس پیامد جانبی رسیدن به آرزوها و آمال شخصی و تبعیت ازهنجارهایی است که فرهنگ آنها را تعیین کرده است (آمایلی، ۱۳۵۷: ۷۳).

همچنان که کودکان از خود درکی پیدا می کنند و هویت خود را در می یابند تدریجاً برای خصوصیات خود ارزش مثبت یا منفی قائل می شوند. مجموعه این ارزیابی‌هایی که کودک از خود می کنند عزت نفس او را تشکیل می دهد. عزت نفس را قسمتی از شخصیت می داند و اهمیت کسب امنیت در دوران کودکی را نیز به عنوان اصلی کلی و پایه ای برای درونی کردن اعتماد به خود متذکر می شود. عزت نفس دارای دو جنبه وابسته به یکدیگر است یک حس سودمندی و یا اعتماد به نفس و دیگری حس ارزشمندی فرد و در مجموع حس عزت نفس و حس اعتماد به نفس است که دلالت بر لیاقت شخص برای زیستن دارد (پنتریچ پال، ۲۰۰۲: ۷۶).

### ۲-۲-۲- عزت نفس قوی و ضعیف

عزت نفس قوی به عنوان دیدی «سالم» در مورد خود در نظر گرفته می شود یعنی فرد واقع بینانه کمبودهای خود را در نظر می گیرد و در عین حال دید انتقادی شدیدی نسبت به آنها ندارد. فرد دارای احترام به خود مثبت، خود را به شیوه ای مثبت ارزیابی می کند و در مورد نقاط قوت خود احساس خوبی دارد. احساس رضایت از بیشتر جنبه های خود بدین معنی نیست که فرد هیچ تمایلی به تغییر آنها ندارد بلکه برعکس فرد دارای اعتماد به نفس اغلب در جهت بهبود نقاط ضعف خویش تلاش می کند اما در صورت نرسیدن به هدف هم خود را می بخشد. گرایش اساسی به داشتن احساس خوب نسبت به خود و دنیای اطراف چیزست که همه ما با آن به دنیا می آییم. با این حال، با گذشت زمان این تمایل طبیعی به طرق مختلف مورد تهدید قرار می گیرد. فرد دارای عزت نفس ضعیف غالباً نگرش به خود مثبت کاذبی را نسبت به جهان نشان می دهد و بصورتی نومیدانه تلاش می کند تا به دیگران و به خود بقبولاند که فردی با کفایت است یا اینکه ممکن است چنین فردی از ترس اینکه مبدا دیگران سرانجام او را طرد کند از برخورد با آنها ترس داشته باشد و گوشه گیری کنند. فرد دارای عزت نفس ضعیف اساساً فردی است که دلایل اندکی برای به خود بالیدن پیدا می کند. یکی از خصوصیات اشخاصی که عزت نفس سالم و درست دارند اینست که آنها مایلند توانایی و فضائلشان را به گونه ای حقیقی، بدون انکار و یا اغراق آنها بسنجند. عزت نفس به انتخاب ارادی مان مربوط می شود و نمی تواند منبعث از کارایی خانواده ای که در آن زاده شدیم، نژاد، رنگ پوست یا توفیق اجدادمان باشد. این ارزشهایی است که گاه مردم به آن متمسک می شوند تا از مسئولیت نایل آمدن به عزت نفسی درست سرباز زنند آنها منشا چیزهایی هستند که آنها را عزت نفس کاذب می نامند. در خصوص اینکه چه چیزی باعث عزت نفس می شود، پژوهشگران متغیرهای زیادی را بررسی کرده اند از جمله شیوه پرورش، بدرفتاری جسمانی یا جنسی، آسیب، ظاهر جسمانی، جنس و رویدادهای جاری زندگی (ملک زاده، ۱۳۹۰: ۸۷).

### ۲-۳- تعریف خودکارآمدی تحصیلی

خودکارآمدی عبارت است از قضاوت های افراد در مورد توانایی هایشان برای سازمان دهی و اجرای یک سلسله کارها برای رسیدن به انواع تعیین شده ی عملکردها. همچنین بندورا (۱۹۹۷) خودکارآمدی را به عنوان باور و قضاوت فرد از توانایی خود برای تکلیف خاص تعریف نموده است. خودکارآمدی به عنوان باور افراد که می توانند به طور موفقیت آمیزی رفتارهای مورد نیاز را برای تولید نتیجه معین و انجام طرح های معین انجام دهند تعریف شده است. خودکارآمدی باوری است که یک فرد در مورد انجام یک رفتار مشخص دارد. در محیط تحصیلی، خودکارآمدی به باورهای دانش آموزان در ارتباط با توانایی انجام وظایف درسی تعیین شده اشاره دارد (شولتز، ۱۳۷۹: ۳۵). خودکارآمدی به این باور فرد که می تواند کاری را با موفقیت انجام دهد گفته می شود. خودکارآمدی تحصیلی، احساس توانایی فردی برای یادگیری محتوا و انجام تکالیفی است که به او داده می شود و از تجارب گذشته و کنونی در طول دوران مدرسه و نقش های خاص تاثیر می پذیرد. به توانایی ادراک شده فرد در انطباق با موقعیت های مشخص، خودکارآمدی می گویند. خودکارآمدی در فرهنگ روان شناسی و روان پزشکی به صورت باورهای مشخصی در مورد توانایی کناره آمدن با موقعیت های متفاوت تعریف شده است (ملک زاده، ۱۳۹۰: ۹۱).

### ۲-۴- مثلث تفکر خلاق، عزت نفس و کارآمدی تحصیلی

بررسی های محققان، رابطه موثر و آشکاری میان خلاقیت و تفکر خلاق از یک سو و افزایش عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی ثبت کرده اند. بنا به اعتقاد بسیاری از متخصصان، فقدان عزت نفس را می توان از جمله علل مشکلات رفتاری شایع در

میان کودکان و نوجوانان سراسر جهان دانست. بهترین راه برای بیشتر کردن انگیزش افراد و افزایش کارآمدی و خودکارآمدی آنان در حوزه تحصیلی آن است که عزت نفس آنها را افزایش دهیم و زمینه ای فراهم آوریم که دید دانش آموز به خود بهبود یابد و در نتیجه در سطحی بالا به فعالیت، یادگیری و پیشرفت پردازد. معلمان و مربیان همواره می گویند که بهترین راه برای با انگیزش کردن دانش آموزان، بالا بردن عزت نفس آنهاست. تفکر خلاق موجب می شود که دانش آموز در سطحی بیندیشد که دیگران نمی اندیشند و این موجب می شود که میان او و دیگر دانش آموزان، تمایز ایجاد شود. چنین تمایزی می تواند اعتماد به نفس دانش آموز را بالا ببرد و موجب شود که او با اعتماد به نفس بیشتر به تلاش و نوآوری و خلق تازگی ها و آموختن تازه ها پردازد. بدین طریق، دانش آموزی که مجهز به تفکر خلاق باشد، در سطحی بالاتر از دیگر دانش آموزان به امر آموزش و پرورش می پردازد. از سوی دیگر دانش آموزی که دارای تفکر خلاق باشد، اما فاقد عزت نفس باشد، اگرچه به موفقیت های بسیاری دست می یابد، از ابراز آن خودداری می کند و به همین سبب ممکن است که سطح خودکارآمدی تحصیلی او پایین به نظر برسد، اما در واقع چنین نیست و او دارای خودکارآمدی بالایی است و تنها نیاز است که عزت نفس او افزایش یابد تا علاوه بر دستیابی به موفقیت، این موفقیت ها ابراز هم بشود. بنابراین لازم است که به آموزش راه های وصول به خلاقیت و تفکر خلاق پرداخته شود تا بدین وسیله عزت نفس دانش آموز و خودباوری وی افزایش یابد و آرام آرام علاوه بر خودکارآمدی تحصیلی، زمینه ابراز آن نیز برای دانش آموز فراهم آید (میرزایی، ۱۳۸۶: ۶۲).

### ۲-۵- راه های آموزش تفکر خلاق

محققان و اندیشمندان برای آموختن روش های تفکر خلاق، بحث های بسیاری مطرح کرده و راه هایی را پیشنهاد کرده اند که معروف ترین آن ها عبارتند از:

#### ۱-۲-۵- طوفان فکری (Brainstorming)

بهترین راه برای داشتن تفکر خلاق، داشتن تفکرها و فکرهای زیاد است. به همین ترتیب، طوفان فکری یکی از تکنیک های تفکر خلاق و روشی مرسوم برای تجمع افراد و خلق فکر است. اصل شکل گیری طوفان فکری مبتنی بر این است که اغلب فکرها خیلی خوب نیستند، بنابراین بهترین راه برای داشتن فکر خوب، خلق فکرهای متعدد و در مرحله بعد، کنار گذاشتن فکرهای غیرعملی و نامناسب است. مشکل اینجا است که هیچ معیار علمی برای تعداد فکرهای موردنیاز در راستای یافتن فکر خوب یا حتی ضمانتی برای یافتن آنها وجود ندارد (زمانیان، ۱۳۹۰: ۷۲).

#### ۲-۲-۵- نقشه ذهنی (Mind Mapping)

نقشه ذهنی یکی دیگر از تکنیک های تفکر خلاق است. نقشه ذهنی از کلمات مرتبط با جهت یا خط استفاده می کند. این روش برای نمایش اطلاعات زیاد و بهم پیوسته، به شکل کاملا فشرده ای مناسب است و افراد بسیاری نیز از آن برای ارائه برنامه ریزی یا یادداشت برداری در جلسات استفاده می کنند. نقشه های ذهنی معمولا با یک کلمه واحد در مرکز شروع می شوند و فکرها و مفاهیم متصل به مرکز، از آن منشعب می شوند.

#### ۳-۲-۵- تصاویر غنی (Rich Pictures)

تصاویر غنی، نمایی بصری از نقشه برداری ذهن هستند. دوباره شما تصویری از یک وضعیت ترسیم می کنید، با این تفاوت که تا حد ممکن از کلمات استفاده می کنید. کلمات به طور کلی ممنوع نیستند، اما اگر روی تصاویر تمرکز کنید، تفکر خلاق تری خواهید داشت. تصاویر غنی، شما را به استفاده از رنگ ها و نمادها ترغیب می کند؛ هر چیزی واقعا کمک می کند که تصویر شما برای خودتان واقعی تر جلوه کند و موقعیت را به روشی متفاوت نشان دهد (کریم زاده، ۱۳۸۵: ۵۱).

#### ۴-۲-۵- تجسم آینده (Envisaging the future)

از دیگر تکنیک های تفکر خلاق، تجسم آینده نام دارد. در این روش تا جای ممکن دانش آموز باید تشویق شود که به طور مداوم به آینده بیندیشد و خود را در هیأت آینده خویش و در حال پیشرفت تصور نماید. این تصاویر آینده نگر می تواند دانش آموز را به پیش براند و او را به خودکارآمدی در درجات بالاتر رهنمون شود (آریانپور کاشانی، ۱۳۷۰: ۸۱).

**۵-۵-۲- موقعیت‌های ایفای نقش (Role-Play Situations)**

موقعیت‌های ایفای نقش یکی از دوره‌های توسعه مدیریت محسوب می‌شود که می‌تواند نتایج چشم‌گیری داشته باشند. البته علاوه بر دوره آموزشی مدیریت، می‌توان به آن به‌عنوان یکی از تکنیک‌های تفکر خلاق نیز نگاه کرد. ایفای نقش فقط تظاهر به ایفای نقش‌هایی مانند «من مشتری شما هستم» یا حتی «قدم‌زدن در اتاق و تقلید زندگانی دیگران» نیست که اغلب درست یا غلط، اتلاف وقت محسوب می‌شوند. برای انجام این روش از تفکر خلاق ابتدا باید با دقت به دست‌چین کردن نقش‌های خوب انسان‌های موفق پرداخت و سپس به تقلید آن‌ها پرداخت و نقش آن‌ها را بازی کرد. این روش بسیار قدرتمندی است که می‌تواند باعث اوج‌گرفتن احساسات شود، بنابراین باید فقط زیر نظر یک متخصص آموزش دیده صورت گیرد. حتی افراد واجد شرایط برای رهبری، این نوع تمرین نقش‌آفرینی و افرادی که این کار را بارها انجام داده‌اند، ممکن است از نتایج به‌دست‌آمده غافل‌گیر شوند. در مورد تظاهر به شخص دیگری بودن و ابراز احساسات به‌جای او، نکته قابل‌توجهی وجود دارد که به‌شکل حیرت‌آوری می‌تواند به ابراز آزادانه احساسات و تفکر خلاق منجر شود (کریم‌زاده، ۱۳۸۵: ۴۷).

**۳- نتیجه‌گیری**

تفکر خلاق، نه تنها روشی برای بهتر اندیشیدن، بلکه ویژگی‌ای ساختاری در ذهن و روان برخی از انسان‌هاست. هیچ انسانی نیست که به یکباره از خلاقیت در درجه‌ای هرچند اندک، خالی باشد، با این حال بسیاری از انسانها به سطح اکتشاف و انکشاف این خلاقیت‌ها در خود نمی‌رسند یا آنکه این خلاقیت‌ها را به خوبی به کار نمی‌گیرند. کسانی که به تفکر خلاق دست پیدا می‌کنند، کسانی هستند که خلاقیت را در خویش شناخته‌اند و طرق آن را واریسی کرده و با تمرین و ممارست، تفکر خلاق را در خویش بارور ساخته‌اند. چنین کسانی به موفقیت‌هایی بیش از دیگران دست یافته‌اند و این موفقیت‌ها زمینه‌ساز افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در آن‌ان می‌گردد. بنابراین تفکر خلاق به واسطه عزت نفس می‌تواند نموده‌های فراوانی از پیروزی و کامیابی و کارآمدی را به نمایش بگذارد. کامیابی‌های حاصل از عزت نفس که خود بر اساس تفکر خلاق به وجود می‌آید، دو حالت بسیار مهم دارد که اگرچه جدا از یکدیگر هستند، اما با هم در پیوند می‌باشند. نخست آنکه دانش‌آموزی که در سایه تفکر خلاق به درجات بالاتری از عزت نفس دست می‌یابد، برای افزون ساختن این عزت نفس و برای پاسداری از موجودی عزت نفس خویش، دست به فعالیت‌های بیش‌تری می‌زند و انگیزه بیشتری برای کسب موفقیت دارد. پس دانش‌آموز دارای عزت نفس به خودی خود دانش‌آموزی است جوای کارآمدی بیشتر. از طرف دیگر، دانش‌آموزی که دارای عزت نفس بالاتری باشد، اغلب سعی می‌کند که خود و موفقیت‌هایش را به رویت دیگران نیز برساند. کودکانی که از درجات عزت نفس کمتری برخوردار هستند، اغلب خجالتی، شرمگین و گوشه‌گیر هستند و هر چند که ممکن است به کارآمدی‌های بالایی دست پیدا کرده باشند، اما از ابراز آنها سر باز می‌زنند، زیرا می‌ترسند که جامعه و اطرافیان نتوانند این درجات بالای کارآمدی و موفقیت را درک کنند و به انکار، تحقیر و استهزای آنها پردازند، در حالی که اگر کودک به درجه اعتماد به نفس و عزت نفس بالا رسیده باشد، خویش را مستقل از استهزای احتمالی دیگران ارزشیابی می‌کند و نه تنها به تولید کارآمدی می‌پردازد، بلکه این کارآمدی را ابراز نیز می‌کند و به رویت دیگران می‌رساند. بنابراین به طور کلی می‌توان گفت که تفکر خلاق از طریق ایجاد عزت نفس بر کارآمدی و خودکارآمدی دانش‌آموزان تاثیر مثبتی دارد.

**فهرست منابع**

- آریانپور کاشانی، عباس (۱۳۷۰)، فرهنگ کامل انگلیسی فارسی، تهران: امیرکبیر.
- آماپلی، ترزا (۱۳۵۷)؛ شکوفایی خلاقیت کودکان؛ ترجمه قاسم زاده. تهران: دنیای نو.
- آناستازی آن، (۱۳۷۶)؛ تفاوت‌های فردی، ترجمه جواد طهوریان، مشهد آستان قدس رضوی.
- پنتریچ پال، آر؛ شانک، دیل. اچ، (۲۰۰۲). انگیزش در تعلیم و تربیت، نظریه‌ها و تحقیقات و راهکارها، ترجمه مهرناز شهرآرای، (۱۳۸۶)، تهران: نشر علم.



- ملک زاده، فاطمه، (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری (شناختی و فراشناختی) بر جهت گیری هدفی، خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب امتحان ریاضی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان شهر تهران. دانشگاه علامه طباطبایی تهران (پایان نامه کارشناسی ارشد).
- شولتز، دی. پی. و شولتز، اس. ای، (۱۳۷۹). نظریه های شخصیت (ویرایش دوم). ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: ویرایش.
- کریم زاده، منصوره؛ محسنی، نیکچهره، (۱۳۸۵). بررسی رابطه خودکارآمدی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر سال دوم دبیرستان شهر تهران. مجله مطالعات زنان، سال ۴، شماره ۲، ۲۹-۴۵.
- زمانیان، شکوفه، (۱۳۹۰). بررسی رابطه خودکارآمدی تحصیلی و جهت گیری های هدفی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم راهنمایی منطقه چهار تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- پورقاز، عبدالوهاب؛ محمدی، امین؛ دوستی، مرضیه، (۱۳۹۱). تاثیر خودکارآمدی تحصیلی و خستگی شناختی بر حل مسائل شناختی دانش آموزان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی. دوره ۹، شماره ۱۵، تابستان ۱۳۹۱، صفحه ۸۶-۶۸.
- شمس، فاطمه؛ تابع بردبار، فریبا (۱۳۹۰). نقش واسطه ای خودکارآمدی تحصیلی در رابطه ی جهت گیری هدف و عملکرد ریاضی. مجله روش ها و مدل های روانشناختی، جلد ۱، شماره ۳، صفحه ۹۴-۸۱.
- میرزایی کندری، فتانه، (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش مولفه های رویکرد کار خوف بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- میلانی فر، بهروز (۱۳۷۴)؛ بهداشت روانی، چاپ چهارم، تهران، قوس.
- نکویی، بیوک (۱۳۷۸)؛ رابطه خلاقیت، باورهای انگیزشی، راهبردهای یادگیری خود نظم سازمان ملی پرورش استعداد های درخشان.