

دومین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



اعتماد به نفس و چگونگی تقویت آن در انش آموزان

نام و نام خانوادگی نویسنده : خدیجه سنجولی

دبیر علوم تجربی شهرستان زهک استان سیستان و بلوچستان

کارشناسی رشته زیست شناسی عمومی

ایمیل : khadij.sanchooli99@yahoo.com

شماره تماس : ۰۹۳۵۰۷۸۹۲۰۱



چکیده :

لازمه تربیت دانش آموزان خلاق و نو آور ، توجه به مهارت های فردی و تقویت روحیه خود باوری است . خود باوری از زمانی میسر خواهد بود که از همان کودکی به دنبال تقویت اعتماد به نفس در بین دانش آموزان باشیم . این پژوهش با هدف چگونگی تقویت اعتماد به نفس بین دانش آموزان انجام شده است . روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است با استفاده از منابع کتابخانه ای مورد بررسی قرارگرفت . خانواده و عوامل مدرسه و هم سن و سالان در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان نقش زیادی دارند . سرزنش های مداوم توسط خانواده و مدرسه و همچنین وجود باور مقایسه پنداری بین دانش آموزان از مهمترین عوامل کاهش دهنده اعتماد به نفس بین دانش آموزان است . تشویق دانش آموزان ، ایجاد ارتباط عاطفی بین دانش آموز و معلم ، فراهم کردن محیط مفرح در مدرسه و خانواده ، توجه به خلاقیت ها ی فردی از مهمترین عوامل تقویت اعتماد به نفس می باشد . افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند در کار ، تحصیل ، زندگی ، موفق و راه های رسیدن به موفقیت را به سرعت طی می کنند اما افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند همیشه احساس شکست و ناامیدی می کنند .

کلمات کلیدی : اعتماد به نفس ، معلم ، دانش آموز ، خانواده ، پیشرفت تحصیلی .



۱. مقدمه

۱-۱ بیان مسائل کلی :

با آغاز دوران مدرسہ کودکان ابعاد جدیدی از شخصیت خویش را آشکار می سازند و ناخود آگاه می کوشند رفتارهای فردیشان را تثبیت کنند. اعتماد به نفس نه تنها یکی از نیازهای شخصیتی کودکان، که بعد جدیدی از رفتارهای اجتماعی آن هاست، به طوری که کودکان بدون آن ناتوان از ادامه راه زندگی در اجتماع خواهند شد. (میرزایی، شیخ احمدی ۱۳۹۸) یکی از عوامل تاثیر گذار در موفقیت دانش آموزان، ارتقاء اعتماد به نفس و کاهش تنش های روحی و روانی است. نبود اعتماد به نفس و خود باوری از جمله عواملی است که دانش آموز را از تلاش باز میدارد و سبب افت تحصیلی آن ها میشود. اگر انسان طرفیت ها و توانایی های خدادادی خود را نشناسد و باور نداشته باشد که می تواند با اتکا به نفس بر مشکلات و حوادث گوناگون فائق آید بدیهی است که هنگام مواجه شدن با کمترین مشکلات خود را در بن بست گرفتار خواهد دید که سراسر زندگی او را تحت تاثیر قرار می دهد. (سلاجقه، شریفی رستم آبادی، ۱۴۰۱)

یکی از مکان هایی که می تواند به طور مستقیم بر روی خود باوری نوجوانان تاثیر بگذارد، مدرسہ است. دوران کودکی و نوجوانی اگر نگوییم مهمترین قطعا یکی از حیاتی ترین دوره های زندگی هر فرد محسوب میشود. افراد در این سن بسیار حساس و آسیب پذیر هستند. کوچکترین ناهنجاری تاثیر عمیقی روی بافت و شخصیت آن ها بگذارد، دقیقا به همین دلیل است که اعتماد به نفس دانش آموزان بسیار شکننده است و به قول معروف به یک تار مویند است. دانش آموزان شخصیت متزلزلی دارند و هر اتفاقی (چه مثبت و چه منفی) می تواند روی رفتار و حالات روحی آن ها تاثیر گذار باشد. به عنوان مثال برخورد نامناسب والدین در جمع خانواده، مقایسه دانش آموز، تنبیه شدن توسط معلم و... اگر چه ناهنجاری بزرگی محسوب نمی شوند اما به راحتی می توانند اعتماد به نفس دانش آموزان را با تهدید جدی مواجه کنند، به طور قطع دانش آموزان در دوران کودکی و نوجوانی نیاز به دیده و پذیرفته شدن دارند. (امینی، ۱۴۰۲) فردی که احساس خود ارزشمندی بالایی برخوردار است به راحتی می تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب آور زندگی بدون تجربه برانگیختگی منفی با ازمهم پاشیدگی روانی مقابله کند. (ارتل و همکاران ۲۰۱۷)

۱-۲ طرح مسئله :

بنابراین دانش آموزان در حال حاضر نیاز دارند یاد بگیرند که چه می خواهند بگویند، چه می خواهند انجام دهند، در موقع لزوم از چه کسی کمک بگیرند یا چه راههایی برای حل مشکلات خود به کار برند، آن ها نیاز دارند اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و نگرش، ارزش ها و رفتارهایی که مسولیت پذیری و مشارکت آن ها را افزایش می دهد کشف کنند و در طول زندگی از آنها استفاده کنند. (نیک پور ۱۳۸۴)

۱-۳ اهمیت پژوهش :



امروزه یکی از مهارت های بسیار مهم و تاثیر گذار در زندگی اعتماد به نفس می باشد. اعتماد به نفس بر عملکرد فرد تاثیر زیادی دارد، به صورتی که فرد با اعتماد به نفس موفق و فرد بدون اعتماد به نفس ناموفق خواهد بود بنابراین باید اعتماد به نفس را در دوره کودکی در دانش آموز به وجود آورد و آن را تقویت کرد و از این رو عواملی که باعث کاهش اعتماد به نفس می شوند را شناسایی و کنترل کرد. وجود یا عدم وجود اعتماد به نفس، نقش زیادی در موفقیت و ناکامی های دانش آموزان در زمینه های مختلف از جمله تحصیل دارد که این نقش ضرورت پژوهش در مورد اعتماد به نفس را توجه می کند. (حسن پور، ۱۳۹۵)

دانش آموزانی که اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند در مدرسه گوشه گیر و کم رو هستند و در بازی و فعالیت های گروهی شرکت نمی کنند و یا اینکه هنگام شرکت در این فعالیت ها احساس خوب و راحتی ندارند. این دانش آموزان از صحبت کردن در میان جمع سرباز می زنند و به علت اضطراب ناشی از صحبت کردن در جمع، از سوال کردن یا درخواست کمک از معلم صرف نظر می کنند و این مورد باعث بروز مشکلاتی از قبیل افت تحصیلی برای آن ها میشود (رضایی راد، ۱۳۹۴)

۱-۴ پیشینه پژوهش

تاریخچه اعتماد به نفس

اعتماد به نفس از زمانی که انسان به وجود آمد، وجود داشته ولی مفهوم آن نامشخص بود، اعتماد به نفس همیشه وجود داشت ولی علم روان شناسی به مرور زمان آن را مشخص کرد و تشخیص داد که مهارت اعتماد به نفس وجود دارد و یکی از مهارت های اساسی زندگی می باشد که افراد با شخصیت های متفاوت آن را در خود بروز می دهند، افرادی که بیشتر و فعال تر در جامعه حضور دارند اعتماد به نفس بالاتر و افرادی که گوش گیر هستند اعتماد به نفس کمتری دارند. (حاجی حسنی، دره سوری کرامت ۱۴۰۱)

تعریف اعتماد به نفس

جهانی ترین تعریف مستند از اعتماد به نفس، نخستین بار توسط روزنبرگ در سال ۱۳۶۵ ارائه گردید. وی اعتماد به نفس را را نگرش مطلوب یا نامطلوب نسبت به خود توصیف کرده (سامر و همکاران ۲۰۱۳) آن را مشتمل بر دو مولفه احساس ارزشمندی مبتنی بر ارزیابی خویش و احساس خود کار آمدی بر مشاهده آثار کارهای فردی می دانست (انصاری نژاد ۲۰۱۲) اعتماد به نفس به موضوع عملکرد و باور تان از میزان کارایی و کیفیت عملکرد شما اشاره می کند که به انگلیسی "self-confidence" است که واژه "self" به خویشتن خود اشاره دارد و "confidence" به میزان اطمینان و اعتماد به خود تأکید می کند. اعتماد به نفس (اطمینان به توان خود یا خود باوری) به این معناست که به طور کلی و عمومی انسان در زمینه انجام کارها می داند و می تواند. اصل و موضوع کلی توانایی انجام کارها، وظایف و مسئولیت ها در مسیر رسیدن به اهداف است. عزت نفس یعنی اینکه فرد، خود ش را چگونه می بیند و چه تصویری از خود دارد یا به عبارت دیگر: عزت نفس یعنی اینکه فرد، خود را چقدر دوست دارد و چقدر به خود روی خوش نشان می دهد (طالب زاده و همکاران، ۱۳۹۸) اعتماد به نفس در حقیقت نوع تفکر درباره خود شخص است، این که چگونه توانایی ها و محدودیت های خود را می بینید، چطور با آن کنار می آید و برای بهبودش چه کارهایی می کند؟ زمانی که میزان اعتماد به نفس در حد سالم و طبیعی باشد، فرد حس خوبی دارد و خود را مستحق احترام می داند، اما برعکس، وقتی که



فرد اعتماد به نفس پایینی دارد، ارزش کم و ناچیزی برای نظرات و عقایدش قائل می شود. چنین افرادی همیشه نگران هستند؛ نگران از این که به اندازه کافی در نگاه اطرافیان خوب و مورد قبول نباشند.

اعتماد به نفس یک ویژگی ذاتی نیست، بلکه از عوامل مختلفی تأثیر می پذیرد. به بیان دیگر، تجربیات و مسائل محیطی می توانند موجب شکل گیری اعتماد به نفس بالا یا اعتماد به نفس پایین در دانش آموزان شوند. در مورد راه های افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان در ابتدا باید گفت که شکل گیری اعتماد به نفس از دوران کودکی آغاز می شود. بازخوردها، واکنش های کلامی و غیر کلامی که از والدین، خواهر و برادر، دوستان و معلمان خود در طول زندگی دریافت می کنیم، نقش مؤثری در تعیین سطح اعتماد به نفس در ما دارند. جملاتی مانند: «چرا انقدر دست پا چلفتی هستی!»، «همین یک کار هم بلد نیستی!» و سایر بازخوردهای منفی از این دست این رفتارها می توانند توانایی هایی که فرد واقعا از آنها برخوردار است را تحت تأثیر قرار داده و در نهایت این باور که «من آدم ناتوانی هستم!» را در ذهن فرد شکل دهند.

در مقابل؛ برخورداری از تجربیات موفقیت آمیز، دریافت تشویق و بازخورد مثبت دیگران در مقابل کسب موفقیت، به خصوص در مورد فعالیت یا چالشی که برای فرد، دشوار و پیچیده بوده است، موجب شکل گیری نگاه مثبت نسبت به خود و افزایش اعتماد به نفس خواهد شد. درگیری با منابع مختلف استرس، مانند فقر یا سطح اجتماعی پایین و مشکلات خانوادگی چون مشاجرات والدین یا طلاق بر میزان اعتماد به نفس دانش آموز، تأثیر منفی بر جای می گذارد. علاوه بر این، ابتلا به اختلالات یادگیری، در این اختلالات دانش آموز از هوش طبیعی برخوردار است و تنها در برخی جنبه های یادگیری مثلا در خواندن، نوشتن یا ریاضی دچار مشکل است، اشکال در مهارت های حرکتی، تجربه یک بیماری سخت یا ابتلا به بیماری های مزمن ممکن است اعتماد به نفس دانش آموز را کاهش دهند

۱-۵ تحقیقات انجام شده در داخل کشور

نتایج پژوهش رابطه کم رویی با ناگویی خلقی و اعتماد به نفس در دانش آموزان دختر متوسطه اول منطقه کیشهر انجام شده است که کم رویی با ناگویی خلقی در دانش آموزان دختر متوسطه اول منطقه کیشهر رابطه وجود داشت، بین کم رویی با اعتماد به نفس در دانش آموزان دختر متوسطه اول منطقه کیشهر رابطه وجود دارد براساس این پژوهش می توان نتیجه گیری کرد متغیر های ناگویی خلقی و اعتماد به نفس پیش بینی مناسبی برای کم رویی در بین دانش آموزان دختر متوسطه اول است. (جلالی کنفی، پور محسن، خوش رو، ۱۴۰۰)

پژوهش بررسی رابطه اعتماد به نفس با موفقیت تحصیلی در دانش آموزان دختر سال سوم دبیرستان شهر یزد انجام شد، اهداف فرعی شامل همبستگی میانگین اعتماد به نفس با معدل ترم قبل این دانش آموزان، تحصیلات پدر و مادر، بعد خانوار و وضعیت اجتماعی آنها می باشد. در مورد متغیرهایی که به عنوان اهداف فرعی در نظر گرفته شده بود، در هر چهار مورد شامل تحصیلات پدر و مادر، کلاس اجتماعی و بعد خانوار با اعتماد به نفس و موفقیت تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری حاصل شد. (توکلی، رفیعیان، زارع زاده، درخشان فر، ۱۳۸۴)

دوین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



در پژوهش مطالعه تاثیر روش تدریس ایفای نقش بر اعتماد به نفس و خود آگاهی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی ناحیه یک شیراز انجام شده است. نتایج نشان داد، روش تدریس ایفای نقش بر اعتماد به نفس و خود آگاهی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی تاثیر معنادار دارد. روش تدریس ایفای نقش بر ابعاد خود آگاهی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی تاثیر معناداری دارد. (اوجی نژاد، حسن پور، ۱۳۹۵)

منوا و همکاران (۲۰۲۰) نیز در پژوهش به بررسی همبستگی بین سطح اعتماد به نفس دانش آموزان و انجام وظایف پرداختند. نتایج نشان داد که بین این دو متغیر رابطه ی معناداری وجود دارد که در نتیجه بین سطح اعتماد به نفس و وظایف عملکردی ارتباط وجود دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت که طرز فکر مخرب و اندیشه منفی نسبت به خود، دست کشیدن از تلاش بیشتر، تسلیم شدن در برابر شکست و به عبارتی کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان، افت تحصیلی بیشتر و بحرانی شدن وضعیت را به دنبال دارد یعنی ضعف اعتماد به نفس در فرد، با پیشرفت تحصیلی و رفتار اجتماعی او ارتباط داشته و کمرویی و عملکرد نامطلوب او در امتحانات شفاهی و کتبی را به همراه دارد. (محبی امین، شم آبادی، ۱۴۰۰)

اگر نوع روابط تربیتی را از نزدیک مورد دقت و بررسی قرار بدهیم متوجه می شویم که والدین و مربیان اغلب از لحاظ تمجید و تحسین افرادی خسیس و از لحاظ ملامت و سرزنش دیگران خیلی دست و دلباز هستند بدیهی است که این امر نمی تواند در ذهن کودک بی اثر باشد باید گفت عواقب آن تاسن بلوغ در کودک مشاهده خواهد شد. (تولستر، به خود اعتماد کنید، مترجم محمد حسین سروری، انتشارات مهر آیین، ص ۵)

۱-۶ تحقیقات خارج کشور

تحقیقات "پلوان" (۱۹۶۷)، هیوسن (۱۹۶۷)، ثرندایک (۱۹۷۲) نیز نشان داده اند که بخش بزرگ از تغییرات پیشرفت تحصیلی ناشی از تفاوت های محیط خانواده و ارتباط متقابل والدین با فرزندان خود در خانه است .

مگ اینرنی و سین کلر (۱۹۹۲) در بررسی ابعاد انگیزه پیشرفت تحصیلی ناشی از تفاوت های محیط خانواده و ارتباط متقابل والدین علاوه بر عوامل بیرونی مانند تشویق و الدین و تأثیر همسالان، عوامل درونی مانند تمایل به عوامل بیرونی، تمایل به پیشرفت رقابت، اتکا به خود نقش مهمی در تاثیر گذاری بر عملکرد دانش آموزان در زمینه یادگیری و تعلیم دارد.

آناستازی (۱۹۶۵) در بررسی های خود به این نتیجه رسیده است که میزان موفقیت تحصیلی فرزندان اول بیش از فرزندان دوم و سوم می باشد .

۱-۷ هدف کلی :

اعتماد به نفس و چگونگی تقویت آن در دانش آموزان



۱-۸ اهداف ویژه :

۱. راهکارهای موثر برای تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان
۲. افزایش اعتماد به نفس و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان
۳. نقش عوامل مدرسه و خانواده بر تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان

۱-۹ سوال پژوهش

اعتماد به نفس دانش آموزان چگونه افزایش می یابد و چه تاثیری بر پیشرفت تحصیلی آنان دارد ؟

۲. روش شناسی

روش پژوهش حاضر ، توصیفی تحلیلی است روش گردآوری مطالب روش کتابخانه ای و ابزار گرد آوری کتابخانه ،مقالات و سایت های علمی معتبر میباشد و روش تحلیل یافته ها روش توصیفی تحلیلی میباشد.

۳. بحث نتایج یافته ها

۳-۱ ویژگی افراد دارای اعتماد به نفس :

افرادی که دارای اعتماد به نفس هستند از ویژگی های زیر برخوردار هستند :

۱. خودشان را دوست دارند و از خودشان راضی هستند .
۲. مهم نیست دیگران درباره ی آن ها چه می گویند و چه می اندیشند ،هدف خود را دنبال می کنند.
۳. خودشان را در هر حال موفق می دانند و به رشد و پیشرفت می اندیشند .
۴. اهداف جدید طرح ریزی می کنند،به آینده می نگرندو فقط گذشته برا ی آنها تجربه است.
۵. تفکر آن ها منفی نیست و در همه امور مثبت را می بینند.
۶. آن هابرای موفقیت خود از دیگران کمک میگیرند و نابودی دیگران را موفقیت خود نمی دانند.
۷. پذیرش و عهده گیری مسولیت اداره زندگی خود و قرار ندادن بار خود بر دوش دیگران



خانواده در تهذیب اخلاق و جهت دادن افراد به سوی انسانیت و پرورش و تکوین شخصیت فرزندان می تواند نقش فوق العاده ای ایفا کند و خطوط اصلی و اساس رفتار آنان را پدید آورد. اعتبار اخلاقی و فرهنگی خانواده، در توانایی کودکان و پرورش آنها از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و در صورت انجام وظیفه خانواده کانون کار، عبادت و مرکز تربیت و محل ایجاد تعالی و رشد با شد. تنها اعلانات، آموزشها و القائات والدین نیست که در کودک اثر می گذارد بلکه جریانات عاطفی، اخلاقی، انضباطی و در کل تربیت خانواده نیز در کودک اثر می گذارد و این خود سبب بسیاری از سازگاریها و نابسامانیها است شرایط اخلاقی و عاطفی خانواده ممکن است به گونه ای باشد که طفل را برای بهتر زیستن آماده کند، در امر تحصیل و پیشرفت او مفید و موثر باشد یا برعکس او را از تحصیل و پیشرفت بازدارد.

خانواده هایی که فرزندان خود را وارد تصمیم هایی مختلف زندگی هر چند تصمیم گیرهایی خیلی کوچک می کنند و به نظر و تصمیم آنها اهمیت می دهند قطعاً اعتماد به نفس فرزندانشان در زندگی افزایش پیدا می کند ولی برعکس بعضی به اعتماد به نفس فرزندان خود بها نمی دهند و برخی والدین برای فرزندان خردسال یا کودکان خود دلسوزی می کنند و کارهای او مخصوصاً کار های مدرسه او را انجام می دهند، این کار نه تنها در امر تحصیل کودکان لطمه وارد می کند بلکه به شخصیت و اعتماد به نفس آن ها صدمه می زند. چنین کودکانی شدیداً به والدین خود وابسته شده و اعتماد به نفس خود را از دست خواهند داد.

۳-۲ کارهایی که والدین انجام می دهند که اعتماد به نفس دانش آموزان کاهش می یابد؟

۱. تحقیر کردن : تحقیر کردن باعث احساس بی اعتباری کودک میشود اینکه فرزند ما در مقایسه با بزرگ ترها کوچک و ناتوان است، ماهرگز نباید کار او را با خودمان و دیگران مقایسه کنیم گاهی فرزند ما متناسب با سن و رشدش کار مهمی انجام می دهد مثلاً نقاشی قشنگی به ما عرضه می کند و ما با بی توجهی او را تحقیر می کنیم .

۲. سرزنش بسیار : سرزنش های مداوم و افراطی باعث میشود کودک آینده های هراس انگیز داشته باشد و سبب خواهد شد که او فردی بدبین شود.

۳. دلسرد شدن : گاهی سخنان تلخ و رفتارهای نابه هنجار با کودک موجب دلسردی و بیزاری او از مامیشود. زمانی که والدین یا مربیان با استفاده از قدرت و حاکمیت خود سخنانی بر زبان می آورند که باعث احساس ضعف و ناتوانی کودک شود.

۴. شکست دادن :

ممکن است والدین با فرزندشان بازی دوستانه داشته باشند که البته کار مفید و ضروری است با آن میتوان به کودک درس آموخت و عیوب او را اصلاح کرد اما آنچه در این مورد قبل توجه است این است که نباید اصرار داشته باشید که او در بازی با شما شکست بخورد این شکست های مداوم و مکرر باعث میشود توان ولیاقت خود شک کند و همین امر موجب از بین رفت اعتماد به نفس او میشود.



۳-۳ نقش معلم در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان

اگر کلاس درس را یک گروه اجتماعی کوچک فرض کنیم که اعضای آن از یک رهبر و چندین پیرو تشکیل شده است. آن گاه ساعاتی که این اعضا در کنار یکدیگر سپری می کنند، تنها به ردوبدل مطالب درسی محدود نمی گردد. هر نوع پیامی که معلم، حین تدریس به دانش آموزان منتقل می نماید، می تواند بر رفتار، نگرش، انگیزش و باور دانش آموزان تأثیر بگذارد. کلاس درس، محیط و بستری خاص برای ساخت اعتماد به نفس در دانش آموزان است. معلمی که خود از اعتماد به نفس، عشق و علاقه به تدریس برخوردار است، بی شک با معلمی که با بی میلی در انتظار پایان ساعت کلاس است، عمیقاً تأثیرات متفاوتی بر دانش آموزان خواهند داشت.

هر حرکت ساده معلم؛ به خصوص در دوره ابتدایی می تواند در کاهش یا افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان نقش داشته باشد. میزان توجه به دانش آموزان، نوع برخورد نسبت عملکرد آنان، حتی لبخند یا نگاه گرم به یک دانش آموز، همه و همه در شکل گیری اعتماد به نفس آنان می توانند تأثیر داشته باشند. زبان بدن شما در انتقال اعتماد به نفس به دانش آموزان بسیار نقش دارد. ظاهر و بیان شما باید مملو از اعتماد به نفس باشد. یک معلم خوب باید همواره با صلابت و رسا سخن بگوید. با دانش آموزان ارتباط چشمی برقرار کند و محکم و با اعتماد در مقابل کلاس بایستد. هر چند که تعیین محدودیت و چهارچوب در کلاس برای حفظ نظم اهمیت دارد. اما به همان اندازه، داشتن رابطه دوستانه با دانش آموزان مهم است. سعی کنید با خفیات، نیازها و تفاوت های دانش آموزان خود آشنا شوید. انتظارات خود را براساس شناخت خود از هر یک از آنان، تنظیم کنید. با این روش، در خواهید یافت که چگونه می توانید با رفتار مناسب با هر دانش آموز، اعتماد به نفس را در او افزایش داده و دانش آموز خود را برای درس خواندن، با انگیزه نگه دارید.

۳-۴ ویژگی افرادی که عدم اعتماد به نفس دارند :

۱. آرزو دارد شخص دیگری باشد.
۲. احساس بی ارزش بودن می کنند.
۳. هنگام برخورد با مشکلات احساس شکست می کند.
۴. فعالیت ندارد و تلاش و کوششی در جهت انجام هدف خود ندارد.
۵. به افراد کوچکتر و ضعیف تر از خود زور می گوید.
۶. تصمیم گیری برایش دشوار است نمی تواند در کاری برای خود تصمیم واضحی بگیرد.
۷. نسبت به آینده بد بین است.
۸. از اجتماع دوری میکند، ستیزه جواست و معلومات عمومی او کم است.
۹. دم دم مزاج است و تابع امیال درونی زود گذر است و هم سن و سالانش به ندرت او را انتخاب می کنند.
۱۰. کوچکترین شکست را مهم تلقی می کند و توانمندی هایش را دست کم میگیرد.

دوین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



۱۱. در محیط جدید دچار اضطراب شده و مستقل کار کردن برایش دشوار است.

۱۲. کم سوال می کند و موفقیت خودش را تاثیر چیزی خارج از وجود خود می داند.

۳-۵ ویژگیهای افرادی که دارای اعتماد به نفس پایینی هستند:

۱. ناتوانی در درک و بیان خواسته‌ها و نیازهای خود

۲. ناتوانی در برقرار کردن ارتباطهای بین فردی و اجتماعی

۳. تواناییهای خود را پایینتر از میزان واقعی در نظر گرفتن

۴. خجالتی بودن و احساس شرم داشتن

۵. ناتوانی در احقاق حق و دفاع از حقوق فردی

۶. گوشه گیری و کم صحبت بودن

۷. آسیبپذیری شدید نسبت به انتقاد، اظهار نظر کردن و سرزنش دیگران (خواه واقعی یا غیر واقعی)

۳-۶ راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس

۱. دادن مسولیت در کلاس و انجام فعالیت های کلاسی : با دادن مسولیت به دانش آموز مثل : بررسی تکالیف دانش آموزان ، آوردن دفتر حضور و غیاب و آوردن وسایل به آزمایشگاه و.....، حضور دانش آموز در کلاس درس افزایش یافته و از رخت و بی حالی دائمی جلوگیری می کند، همچنین ترس ناشی از پدیرش مسولیت را در وی از بین ببریم .می تواند حس اعتماد به نفس و فعالیت ها و تلاش وی افزایش داده و حضور وی به عنوان دانش آموز با انرژی کار آمد موثر نشان داد.

۲. اعطای مسولیت های اجرایی و آموزشی : این مورد نیز در تجربه آموزشی نگارنده تحت عنوان طرح مدام می باشد براساس این طرح اجرا شده در آموزشگاه ، یک روز در ماه همه ی فعالیت های آموزشی و اجرایی به تعدادی از دانش آموزان واگذار میشود که نتیجه بسیار مطلوبی در احساس اعتماد به نفس دانش آموزان در پی دارد.

۳. شناسایی استعداد و توانایی ها : میتوان جهت شکوفایی و رشد استعداد آنها و نیز بالندگی بیش از پیش دانش آموزان برنامه ریزی نمود ، توانایی هایی که در پس مشکلات روحی و جسمی پنهان شده اند و عدم بروز آنها بر دامنه مشکلات می افزاید و عدم رسیدگی به آنها آینده وی را تاریک و نامشخص می نماید.

دوین کنفرانس ملی مطالعات خانوادگی و مدرسه



۴. بازخورد مثبت و تشویق: موفقیت و رفتار مطلوب دانش آموز را مورد تشویق قرار دهید. این روش به خصوص در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان ابتدایی مؤثر خواهد بود. تشویق می‌تواند در مقابل جمع یا در تنهایی انجام شود. اما تشویق در برابر جمع برای از بین بردن اعتماد به نفس پایین در دانش آموز مفیدتر خواهد بود.

۵. چشم‌پوشی از اشتباهات جزئی: تصحیح هر اشتباهی که دانش آموز مرتکب می‌شود؛ ممکن است باعث شود دانش آموز اینگونه برداشت کند که کفایت و شایستگی لازم را ندارد. پس سعی کنید از برخی اشتباهات جزئی که آسیبی به یادگیری دانش آموز نمی‌رساند، چشم‌پوشی کنید.

۶. تعیین هدف از هر جلسه تدریس: پیش از شروع درس، هدف نهایی از تدریس آن جلسه را توضیح دهید. هدف نهایی را به اهداف جزئی‌تر تقسیم کنید. در هر مرحله از دانش آموزان بازخورد بگیرید تا مطمئن شوید که آیا به هدف تدریس دست یافته‌اند یا نه. به دانش آموزانی که در فهم درس مشکل دارند، کمک کنید و آنان را در دستیابی به هدف تشویق نمایید. این فرایند را تا رسیدن به هدف اصلی تدریس ادامه دهید. از این طریق می‌توانید ضمن تدریس در تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان نیز گام مؤثری بردارید.

۷. الگو بودن معلم ها: الگوهای مؤثر تاثیر مهمی بر احساس کیفیت و شایستگی دانش آموزان دارند و در برخورد با موقعیت های دشوار، راهبردها و روش های مناسبی را پیش روی آن ها قرار می دهند و در نتیجه می توانند با الگو بودن اعتماد به نفس را تقویت کنند.

۸. دلگرم نمودن دانش آموزان: دلگرمی آن است که انگیزه ای در درون دانش آموز برای احساس بالارزش بودن ایجاد شود. وقتی دانش آموز احساس کرد که با ارزش است اعتماد به نفس وی بالا می‌رود و دلگرمی فرآیندی متمرکز بر عزت نفس و نقاط قوت کودکان است و توسط آن اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی را در آنان به وجود آورد.

۹. عدم مقایسه دانش آموزان با دیگری و مقایسه با خودش: هر فرد روحیه و اخلاق خاص خودش را دارد، مقایسه کردن دانش آموز با توجه به شرایط وی مخصوصا در انجام تکالیف نباید صورت بگیرد زیرا باعث دلسردی وی خواهد شد و همان اقدامات مثبت اندک را نیز انجام نخواهند داد، بلکه صرفا بایستی با گذشته خودش مقایسه انجام گیرد تا خودش در جریان پیشرفت و روند رو به رشدش قرار گیرد.

۱۰. ایجاد ارتباط عاطفی بین معلم و دانش آموز در محیط مدرسه

۱۱. شروع درس از مطالب راحت و آسان: زمانی که دانش آموز با سوالات ساده روبرو می شود و توانایی انجام را دارد، اعتماد به نفس او برای حل سوالات بعدی بالا می رود.

۱۲. تقسیم تکالیف طولانی به چند قسمت کوتاه: زمانی که دانش آموز با یک تکلیف طولانی روبروست بدون شک، گیج می شود.

دوین کنفرانس ملی مطالعات خانوادگی و مدرسه



۱۳. گروه بندی دانش آموزان کلاس: زمانی که در گروه قرار گرفته و هر کدام حتی بخش کوچکی از تکلیف را بر عهده می گیرند، مطمئناً عمل کرد بهتری ارائه می دهند. گاهی دانش آموز از روند صحیح حل مسئله مطمئن نیست و تشکیل گروه ها و ارائه ی راه حل همگانی به نوعی حمایت برای او تلقی می شود.

۱۴. موفقیت، موفقیت می آورد: معلمانی سعی کنند از قسمت هایی که فکر می کنند دانش آموز می تواند در آن بیشتر بدرخشد، فعالیت هایی را طراحی کنند چرا که با این کار به دانش آموز حس مثبت منتقل می شود. درک بین تلاش و موفقیت: به دانش آموز کمک کنید تا ارتباط بین تلاش و موفقیت را درک کنند.

۱۵. پاسخ دهی در زمان مشخص: هنگامی که دانش آموز در حال انجام تکالیفش به صورت انفرادی است، معلم به او بگوید که سوالات خود را در گوشه ی برگه یادداشت کند و در انتها، آن ها را بپرسد.

۱۶. بی نقص بودن: دانش آموزان باید بدانند که همیشه نباید کارشان عالی و بی نقص باشد تا مورد تایید و تشویق معلم، قرار گیرند. گاهی خوب بودن نیز به اندازه ی کافی خوب و مورد تایید است.

۱۷. بررسی تکالیف دوستان: سپردن بررسی تکالیف دوستان و همکلاسی ها به یکدیگر در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان بسیار مؤثر است

۱۸. تعیین زمان برای انجام تکالیف: گاهی لازم است، معلم به دانش آموز یاد دهد که چگونه زمان دقیق مورد نیاز برای انجام تکالیفش را تخمین بزند.

۱۹. توصیه های مثبت از طرف دانش آموزان بزرگ تر: معمولاً دانش آموزان بزرگ تری که در درسی مهارت دارند، گزینه ی خوبی برای نصیحت و توصیه های درسی برای دیگر دانش آموزان هستند چرا که معمولاً افراد از کسانی که تقریباً هم سن آن بیشتر حرف شنویی دارند.

۲۰. ورزش کردن: این خود اثر عمیق بر اعتماد به نفس دارد. ورزش صبحگاهی منظم و همیشگی سطح انرژی شما را بالا می برد و موادشیمیایی مختلفی تولید می کند مثل تستوسترون و اندروفین که حالت مثبت تری به افراد می دهد.

۴. نتیجه گیری :

یکی از مهمترین و کاربردی ترین مهارت زندگی اعتماد به نفس است که به موضوع عملکرد و باورتان از میزان کارایی و کیفیت عملکرد شما بستگی دارد. این مهارت نقش زیادی در چگونگی شخصیت افراد دارد. بهترین زمان برای فراگیری این مهارت، زمان نوجوانی است، اگر نوجوان به این مهارت دست یابد در کار و زندگی خود در آینده موفق شود و بدون ترس وارد جمع میشود و نظراتش را بیان کند، انتقادپذیر می شود، دوستان زیادی پیدا می کند و به موفقیت های بیشتری می رسد. افرادی که اعتماد به نفس



بالایی هستند در کار، تحصیل، زندگی موفق و نقاط ضعف و قوت خود را می دانند و راه های رسیدن به موفقیت را به سرعت طی می کنند اما افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند هنگام مواجه با کوچکترین مشکلات خود را گرفتار بن بست می بینند و توان مقابله با آن را ندارند. در زمینه کار، تحصیل حتی مشکلات زندگی، احساس شکست و ناامیدی دارند. عوامل مدرسه و خانواده در افزایش اعتماد به نفس دانش آموز نقش دارند. عوامل مدرسه چون معلم، مدیر، ... با رفتار و کوچکترین حرکات خود در افزایش اعتماد به نفس نقش دارند. دانش آموزانی که اعتماد به نفس پایینی دارند در کلاس خجالتی و گوشه گیر هستند و هنگامی که مطلبی را یاد گرفته نباشند، چون ترس و اضطراب پرسیدن سوال از معلم را دارند از یادگیری منصرف میشوند و یا به همکلاسی خود برای فهم آن روی می آورند و دچار افت تحصیلی میشوند. معلم راهکارهایی از جمله دادن مسولیت به دانش آموز، شناسایی استعداد و توانایی، عدم مقایسه دانش آموز با دیگری، بازخورد مثبت و تشویق و دلگرم نمودن دانش آموزان برای غلبه بر کاهش اعتماد به نفس انجام میدهد. دانش آموزان باز خوردها، واکنش های کلامی و غیر کلامی که از والدین، خواهر، برادر، دوستان، معلمان در طول زندگی دریافت می کنند نقش موثری در اعتماد به نفس دارند. تشویق و بازخورد مثبت دیگران باعث افزایش اعتماد به نفس و در مقابل استرس، مشاجرت خانوادگی، فقر، سطح اجتماعی پایین باعث کاهش اعتماد به نفس میشود.

خانواده نیز با انجام کارهایی چون تحقیر نکردن در جمع، سرزنش نکردن، همراه کردن فرزندان در نظر دادن و اهمیت به نظر آنها باعث افزایش اعتماد به نفس فرزندان میشود.

نتیجه این پژوهش همسو با پژوهش تاثیر عملکرد معلمان بر میزان اعتماد به نفس و سازگاری اجتماعی دانش آموزان پایه ششم شهرستان خرامه انجام شد. نتایج نشان داد که بین متغیر عملکرد معلمان با متغیرهای سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس رابطه مستقیم (مثبت) معنی دارد. بنابراین با افزایش عملکرد معلمان، سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس در دانش آموزان افزایش می یابد. متغیر عملکرد معلمان بر متغیر سازگاری اجتماعی دانش آموزان با ضریب ۳۷ تاثیر مستقیم گذاشته و در سطح ۱ معنی دار گردید. بنابراین عملکرد معلمان قادر است در جهت مثبت به مقدار ۱۳٪ معادل ۱۳ درصد سازگاری اجتماعی دانش آموزان را تبیین و پیش بینی کند. متغیر عملکرد معلمان بر متغیر اعتماد به نفس دانش آموزان با ضریب ۳۸٪ تاثیر مستقیم گذاشته و در سطح ۱ معنی دار گردید.

این پژوهش همسو با پژوهشی است که رابطه بین پرخاشگری و کمال گرایی والدین با اعتماد به نفس دانش آموزان می پردازد. نتیجه حاصله نشان داد بین پرخاشگری والدین با اعتماد به نفس دانش آموزان رابطه منفی معنی داری وجود دارد و همچنین بین مولفه های اعتماد به نفس دانش آموزان، شغلی، تحصیلی، دروغ با پرخاشگری والدین رابطه منفی معنی داری وجود دارد و بین مولفه های پرخاشگری والدین، کلامی، خشم، خصومت با اعتماد به نفس دانش آموزان رابطه ی منفی معنی داری وجود دارد. بین کمال گرایی والدین با اعتماد به نفس دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد، همچنین بین مولفه های کمال گرایی مثبت، کمال گرایی منفی والدین با اعتماد به نفس دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد و بین مولفه های اعتماد به نفس دانش

دومین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



آموزان، عمومی، خانوادگی، اجتماعی با کمال گرایی والدین رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. پرخاشگری والدین به طور معنی داری قادر به پیش بینی اعتماد به نفس دانش آموزان می باشند.

دوین کنفرانس ملی مطالعات خانوادگی و مدرسه



منابع :

۱. چراغی، فرشته، مظفری گرمه، مهربانو، نادری دره شوری، زهرا، (۱۴۰۰)، نقش عوامل درون مدرسه ای موثر بر اعتماد به نفس دانش آموزان، فصلنامه علمی علم اندیشان، شماره ۲، ۳۹-۵۲
۲. فتحی، معظمه، رهبر، معصومه، سالاری، پروین، (۱۳۹۴)، تاثیر رفتار معلم بر اعتماد به نفس دانش آموزان، اولین کنفرانس بین لمللی با رزیکرد بومی - اسلامی با تاکید بر پژوهش های نوین
۳. کریمی افشار، عشرت، سلیمی، معصومه، (۱۳۹۱)، تقویت اعتماد به نفس در کودکان، مجله پیوند، شماره ۳۶، ۳۸-۳۶
۴. سلاجقه آریتا، شریفی رستم آبادی، وجیهه، (۱۳۹۴)، بررسی تبیین عوامل موثر بر تقویت اعتماد به نفس و موفقیت تحصیلی دانش آموزان، اولین کنفرانس ملی پژوهش کاربردی در فرآیند تعلیم و تربیت
۵. شریف نیا، طاهره، (۱۴۰۲)، تقویت اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در بین دانش آموزان، نشریه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، شماره ۴۸، ۸۹-۹۸
۶. محمد، بیگدلو، میرزایی، صفی اله، (۱۳۹۵)، جایگاه اعتماد به نفس از نظر روانشناسان و چگونگی تقویت آن در دانش آموزان، مجله روانشناسی رویکرد های نوین در روان شناسی، دوره اول، شماره ۱
۷. محبی امین، امینه، شم آبادی زهرا، (۱۴۰۱)، بررسی رابطه بین خلاقیت و اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی در درس ریاضی دانش آموزان مقطع متوسطه اول، فصلنامه پویا در آموزش علوم تربیتی و مشاوره، دوره هشتم، شماره ۱۷، ۹۶-۱۱۰
۸. افراسیابی، رویا، طالب زاده، سمیه، (۱۳۹۹)، بررسی رابطه اعتماد به نفس با سطح فعالیت دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان بجنورد، مجله علوم پزشکی و بهداشت نظامی، شماره یک
۹. میرزایی، صنعان، شیخ احمدی، فرشید، (۱۳۹۸)، تاثیر ارزیابی شفاهی بر اعتماد به نفس دانش آموزان دوره ابتدایی شهرستان دیواندره، ماهنامه آفاق علوم انسانی، شماره ۲۹
۱۰. زارع زاده، صدیقه، (۱۳۸۴)، بررسی رابطه اعتماد به نفس با موفقیت تحصیلی، پایان نامه دکترا، دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی فر
۱۱. حسن پور محمد علی، (۱۳۹۵)، تاثیر رزش تدریس ایفای نقش بر اعتماد به نفس و خود آگاهی دانش آموز پایه ششم ابتدایی شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد مرودشت
۱۲. حاجی حسنی دره سوری، کرامت، (۱۴۰۱)، مروری بر مفهوم اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در دانش آموزان، مجله پیشرفت نوین در روانشناسی، سال پنجم، شماره ۵۰



۱۳. احمدی، فرزانه، (۱۳۹۷)، بررسی تاثیر جو عاطفی خانواده بر اعتماد به نفس دانش آموزان بر اساس مقیاس کوپر اسمیت، دومین کنفرانس بین المللی دیدگاه تخصصی در حوزه روانشناسی و علوم تربیتی و جامعه شناسی

منابع انگلیسی

1. Cheraghi, Fereshte, Mozaffari Garmeh, Mehrabano, Nadri Dere Shouri, Zahra, (2020), the role of school factors affecting students' self-confidence, Alam Andishan Scientific Quarterly, No. 2, 39-52
2. Fathi, Mozameh, Rehbar, Masoumeh, Salari, Parveen, (2014) The effect of teacher behavior on students' self-confidence, the first international conference with a native-Islamic approach, with an em3.
3. Karimi Afshar, Eshart, Salimi, Masoumeh, (2013), Strengthening self-confidence in children, Tahand magazine, No. 400, 36-38 phasis on new researches
4. Selajgeh Azita, Sharifi Rostamabadi, Vajiheh, (2014), Examining the explanation of the effective factors on strengthening the self-confidence and academic success of students, the first national conference of applied research in the education process.
5. Sharif Nia, Tahereh, (1402), Strengthening self-confidence and ways to increase it among students, Psychology and Educational Sciences Journal, No. 48, 89-98
6. Mohammad, Begdalo, Mirzaei, Safi Elah, (2015), the position of self-confidence according to psychologists and how to strengthen it in students, psychology magazine, new approaches in psychology, first period, number 1
7. Mohabi Amin, Amine, Shamabadi Zahra, (1401), investigation of the relationship between creativity and self-confidence with academic achievement in the mathematics course of first secondary school students, Paoish Quarterly in Educational Sciences and Counseling, 8th period, number 17,
8. Afrasiabi, Roya, Talibzadeh, Samieh, (2019), investigating the relationship between self-confidence and the activity level of elementary school female students in Bojnord city, Journal of Medical Sciences and Military Health, number one.
9. Mirzaei, Sanan, Sheikh Ahmadi, Farshid, (2018), The effect of oral assessment on the self-confidence of elementary school students of Diwandara city, Afaq Humanities Monthly, No. 29
10. Zarezadeh, Sadiqeh, (2004), Examining the relationship between self-confidence and academic success, PhD Thesis, Shahid Sadouqifar Faculty of Medical Sciences and Health Services.



11. Hasanpour Mohammad Ali, (2015) The effect of role-playing teaching on the self-confidence and self-awareness of the 6th grade elementary school students of Shiraz, Master's thesis, Morovdasht Azad University
12. Haji Hosni Dere Souri, Karamat (1401), a review of the concept of self-confidence and ways to increase it in students, the magazine of modern progress in psychology, fifth year, number 50
13. Ahmadi, Farzaneh, (2017), investigating the effect of the emotional atmosphere of the family on students' self-confidence based on the Cooper-Smith scale, the second international conference of specialized perspectives in the field of psychology, educational sciences and sociology