

## بررسی عوامل کاهش اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در مطالعه موردی

کیهان نجفی<sup>۱</sup>، حمید عباسی مجد<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی، رشته علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان کرمانشاه.

نام نویسنده مسئول:

کیهان نجفی

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی روش‌های ارتقاء سطح اعتماد به نفس دانش آموزان و ارائه راهکارهای عملی برای این کار می‌باشد. روش استفاده شده در این تحقیق مطالعه موردی می‌باشد. جمع آوری اطلاعات از طریق مشاهده ساختارگرا فراهم شد. جامعه مورد مطالعه تنها از یک دانش آموز تشکیل شده است. دانش آموز یاد شده دارای اعتماد به نفس ضعیف و سطح عملکردی پایین در بروز اعتماد به نفس خود بود.

با توجه به کار صورت گرفته، نتایجی به دست آمد که: پرورش حس اعتماد به نفس بایستی از دوران طفولیت و با کوشش و تلاش والدین در کودکان ایجاد گردد تا با ورود به مدرسه حداقلی از این حس در دانش آموزان موجود باشد. آنگاه در محیط مدرسه است. که بایستی اولیای مدرسه از جمله معلمان در تقویت این حس بکوشند و فرزندان قوی و شاداب و پرنرزی برای آینده کشورمان تربیت نمایند.

**واژگان کلیدی:** اعتماد به نفس، روش‌های ارتقاء اعتماد به نفس، مدرسه، دانش آموزان.

**مقدمه**

اعتماد به نفس چیزی است که هر فرد باید در خود داشته باشد. وقتی ما از اعتماد به نفس صحبت می کنیم به چگونه لباس پوشیدن، عمل پیاده روی، صحبت کردن و ارتباط با مردم مد نظرمان است اعتماد به نفس چیزی است که ما ریسک کنیم و واقعا بدون ترس از آنچه که دیگران فکر می کنند کارمان را انجام بدهیم برای انجام هر کاری، با داشتن اعتماد به نفس، نتایج کارها به طرز چشمگیری بهبود خواهند یافت و شما واقعا از فرآیند انجام کار لذت خواهید برد شما متوجه خواهید شد که وقتی اعتماد به نفس شما افزایش می یابد، توانایی های شما زیاد خواهد شد یا به نظر می رسد که زیاد تر شده وظایفی که در گذشته بسیار دلپره آور و ترسناک بود، امروز به نظر می رسد به آسانی انجام می شود و شما شروع به تعجب می کنید که چرا شما هرگز قبلا چنین کاری را انجام نمیدادید.

در واقع اعتماد به نفس واقعی زائیده‌ی تعهد فرد به خویشتن است: این تعهد که هر آنچه لازم باشد، انجام خواهد داد تا به خواسته او نیازهایش برسد. فردی که فاقد اعتماد به نفس است، عادت کرده است که در مقابل دیگران اختیار و اراده‌ای از خود نداشته باشد و هر تقاضایی را اجابت نماید. به عبارت دیگر حالت خود نگهداری، امتناع و «نه گفتن» به درخواست دیگران در او ضعیف شده است.

در ضمن نداشتن اعتماد به نفس موجب فلج شدن فکر و روح فرد می شود، زبون و بیچاره و ناتوان، از خود مأیوس می شود و همراه احساس حقارت می کند. باید توجه داشت که اعتماد به نفس انواع مختلفی دارد که شامل: ۱- اعتماد به نفس رفتاری ۲- احساسی و عاطفی ۳- روحی و معنوی می شود. به منظور آنکه شخص، اقتدار لازم را به دست آورد و رضایت و غنایی که استحقاقش را دارد، تجربه کند، به هر سه نوع اعتماد به نفس نیاز دارد (۱).

توانایی هایی که در طول زندگی به دست می آورید با این که به نظر زیاد می رسند ولی باز هم کافی نیستند. اگر معیار اعتماد به نفس خود را بر پایه ی آن توانایی ها بگذارید، هرگز نمی توانید به اعتماد به نفس واقعی دست پیدا کنید و فقط در آن توانایی های بخصوص احساس اعتماد به نفس می کنید.

اگر اعتماد به نفس، توانایی رسیدن به مقام، پول و... بود در صورت رسیدن به آنها باید احساس اعتماد به نفس و قدرت در ما همیشگی میشد. اما حقیقت این است که اعتماد به نفس چیز دیگری است. اکثر ما در آخر شغل، درآمد، ازدواج، یا خانه ای را که همیشه آرزوی ما داشتیم بدست می آوریم. اما باز هم احساس اعتماد به نفس و خودباوری نمی کنیم. (۲).

چگونه: چه، گونه، به دو معنا در فرهنگ معنی شده ۱ از چه نوع در چه وضع؟ ۲ ادات تعجب چه جور چطور؟ (۳).

توانستم: تواننده، توانا، توانسته، قدرت داشتن (۳).

یادگیری: یادگیری تغییر است و اگر ما در جریان آموزش فعالیتی را انجام دهیم که منجر به تغییر نشود نمی توانیم آن را یادگیری تلقی کنیم.

اعتماد به نفس: اعتماد به نفس یک ارزشیابی کلی در باره فضایل و قابلیت های خودمان، ارزشهایمان و پاسخ های دیگران نسبت به ما می باشد.

در فرهنگ و بستر این گونه تعریف شده اعتماد به نفس به این معناست که یک نفر به توان و توانمندی های خودش باور و اعتماد داشته باشد.

اولین نماد درونی اعتماد به نفس همان رضایت خاطر است. از احساس توانایی های مان و نماد درونی آن نیز همان تبسمی است که بر لب داریم پس همیشه خندان باشید (۱).

اهمیت موضوع در این است که، چون دانش آموزان دوره ابتدایی در سنین حساس و بحرانی بلوغ قرار دارند، اگر این اختلال رفتاری در این مقطع سنی مورد توجه و سپس درمان قرار نگیرد، سبب یافتن هویت و جایگاه فرد در جامعه و در سنین بالاتر خواهد شد. اگر نتایج این تحقیق به گونه ای باشد که بتواند رهنمون های مفیدی به معلمین در این زمینه ارائه دهد شاید کمکی باشد در جهت مبارزه با عدم اعتماد به نفس دانش آموزان در مدارس.

**توصیف موضوع / بیان مساله:**

دانش آموز مورد مطالعه دانش آموزی کم رو بود که در فعالیت های گروهی کمتر شرکت می نمود، تحصیلات پدر سیکل شغل آزاد و تحصیلات مادر سیکل و خانه دار می باشد. در پرونده ی او مشکلات پدر و مادرش ذکر شده است. از نظر تست هوش، مرزی تشخیص داده شده است. محمد در کلاس خیلی آرام و همیشه در حال چرت زدن بود حوصله نوشتن مشق یا تکلیف در کلاس را نداشت و اصلاً مسئولیت پذیر نبود و خودش را از فعالیت های کلاس کنار می کشید. همیشه احساس خستگی، اضطراب و ناامیدی می کرد و وابستگی شدید به مادر

داشت. با این شرایطی که در این دانش آموز دیده شد. تصمیم بر آن شد حس اعتماد به نفس او را افزایش داده شود تا شاید مشکلات او به نحوی برطرف شود.

### اهداف تحقیق

اهمیت اهداف تحقیق به شرح زیر است:

- ۱- شناخت علل و عواملی که در گوشه گیری و عدم اعتماد به نفس دانش آموز مورد نظر در کلاس مؤثرند. و کوشش در جهت حل مشکلات این دانش آموز.
- ۲- توجه به دانش آموز مورد نظر از جانب والدین و معلم و جلوگیری از عواقب بعدی این اختلال رفتاری.
- ۳- کمک به دانش آموز مورد نظر و تلاش برای اجتماعی شدن و کشف استعداد و توانایی های بالقوه آن ها و ایجاد روحیه مشارکت و تعامل اجتماعی در آنان.

### سوالات تحقیق

- ۱- معلم تا چه میزان می تواند در اعتماد به نفس دانش آموزان مؤثر واقع شود؟
- ۲- تشکیل گروه های کوچک درسی در کلاس تا چه میزان در اعتماد به نفس تأثیر دارد؟
- ۳- دادن مسئولیت به دانش آموز که اعتماد به نفس کافی ندارد تا چه میزان در برطرف کردن آن ها مؤثر است؟
- ۴- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان تا چه اندازه در افزایش اعتماد به نفس آنها مؤثر است؟

### فرضیه های تحقیق

- ۱- معلم در اعتماد به نفس دانش آموزان تأثیر زیادی دارد و نقش مهمی ایفا می کند.
- ۲- تشکیل گروه های کوچک درسی در اعتماد به نفس دانش آموزان بسیار مؤثر است.
- ۳- دادن مسئولیت به دانش آموزان در اجتماعی کردن آنان تأثیر دارد.
- ۴- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان ، در اعتماد به نفس آن ها تأثیر زیادی دارد.

### پیشینه تحقیق

پژوهش هایی که درباره اعتماد به نفس توسط سایر پژوهشگران انجام گرفته این اهمیت را می رساند که افزایش اعتماد به نفس یک دغدغه اساسی می باشد. به چند نمونه از پژوهش های گذشته در زیر اشاره شده است.

نیسی (۱۳۶۴) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «اثرات اعتماد به نفس بر عملکرد دانش آموزان پسر و پسر سال اول تا سوم دبیرستان» به این نتیجه دست یافت که افزایش و کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان پسر و پسر باعث افزایش و کاهش عملکرد آن ها شده است و بین اعتماد به نفس و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر و پسر همبستگی وجود دارد.

پورشافعی (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان قاین» ۱۶۰ نفر در سه رشته تحصیلی فرهنگ و ادب، ریاضی و علوم تجربی را به روش تصادفی طبقه ای، برگزید و از سیاهه اعتماد به نفس کوپر اسمیت برای سنجش اعتماد به نفس آزمودنی ها استفاده نمود و نیز معدل دانش آموزان به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی آنان در نظر گرفته شد. او با استفاده از همبستگی پیرسون به این نتایج دست یافت که بین میزان اعتماد به نفس دانش آموزان پسر و پسر از نظر آماری تفاوت معنا داری وجود ندارد. در مورد رابطه بین اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی، با محاسبه روش همبستگی پیرسون ضریب به دست آمده برای آزمودنی های پسر ۰/۴۶ و برای پسران ۰/۴۹ بود که با مقایسه این ضریب با مقادیر بحرانی ضریب گشتاوری پیرسون، از نظر آماری، معنادار بود. همچنین نتایج آزمون خی دو، با احتمال ۰/۰۱ نیز از این فرض را تایید نمود. بنابراین نتیجه گرفته شده بیانگر این است که میان اعتماد به نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و افرادی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، از نظر میزان پیشرفت در تحصیل نیز در رتبه بالاتری قرار می گیرند.

بیابانگرد (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان های تهران در سال ۷۰-۶۹» از بین دانش آموزان پسر کلاس سوم دبیرستان در سه منطقه ۱۱، ۴ و ۱۷ آموزش و پرورش تهران و در هر منطقه نیز از هر سه رشته ریاضی فیزیک، علوم تجربی و اقتصاد، ۲۳۰ نفر را به شیوه تصادفی انتخاب نمود و

از مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر و پرسشنامه اعتماد به نفسکوپر اسمیت برای سنجش منبع کنترل و اعتماد به نفس استفاده نمود و از معدل نمرات ثلث اول و دوم دانش آموزان در کلیه دروس سال تحصیلی ۷۰-۶۹ برای سنجش پیشرفت تحصیلی استفاده کرد. پس از محاسبه همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به این نتایج دست یافت: بین منبع کنترل، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی و نیز بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری بدست آمد. اثنی عشری، فولا چنگ، دریاپور، (۱۳۹۴) در پژوهشی که تحت عنوان «اثر بخشی آموزش خلاقیت با استفاده از الگو بر اعتماد به نفس و توانایی حل مسئله کودکان» انجام داد، ملاحظه نمود که آموزش خلاقیت باعث افزایش اعتماد به نفس و مهارت حل مسئله می شود. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده از کتاب ها، مجله های علمی، سایت های اینترنتی و ... برای گرد آوری شواهد لازم جهت تشخیص مسئله اقدامات زیر را انجام گرفت:

### ۱- مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس

در مشاهده رفتار این دانش آموز در کلاس بر آن رسیدیم که او دانش آموز بسیار آرام و کم حرفی است. بسیار به ندرت در کلاس صحبت می کند. بیشتر اوقات در کلاس سرش را پایین انداخته و حتی در هنگام تدریس به معلم نگاه نمی کند. اگر سوالی در حین تدریس در کلاس برایش پیش می آید خودش سوالش را مطرح نکرده و گاهی اوقات از دوستش می خواهد که سوال او را مطرح کند. در کلاس تنها با یک نفر که کنارش می نشیند صحبت می کند. در بحث های گروهی و کلاسی و پرسش و پاسخ در کلاس هیچ زمانی داوطلب نیست و تنها زمانی که از او خواسته می شود برای پاسخ گویی شفاهی در جلوی کلاس حاضر شود بسیار مضطرب و رنگ پریده حاضر می شود و قادر نیست به طور کامل به سوالات پاسخ دهد.

### ۲- مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه

در صحبتی که با مدیر مدرسه راجع به این دانش آموز انجام شد، ایشان نیز به این موضوع اشاره کردند که شخص مورد نظر برای شرکت در هیچ یک از فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف فرهنگی - هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نیست. حتی زمانی که مسئولیتی به صورت اجباری به او واگذار می شود. قادر به انجام درست آن نیست چون نمی تواند با سایر دانش آموزان ارتباط موثر و خوبی داشته باشد. بیشتر اوقات زنگ تفریح در حیاط فقط با یکی از هم کلاسی هایش دیده می شود. زمانی که با او کاری دارم و از او می خواهم به دفتر مدرسه مراجعه کند، پشت در دفتر ایستاده و جرات وارد شدن به داخل را ندارد. در صحبتی که با چند همکار دیگر انجام شد آنها نیز اشاره کردند که او در کلاس بسیار آرام و ساکت است. به هیچ عنوان برای انجام هیچ فعالیتی در کلاس داوطلب نمی شود و در ارزش یابی کتبی نمره بسیار بهتری نسبت به ارزش یابی شفاهی کسب می کند. در گروه های کلاسی بسیار کم فعالیت می کند و نظر می دهد و معمولاً نظر سایر دوستانش را تأیید می کند.

### ۳- مصاحبه واسطه ای با مادر دانش آموز

در طی صحبتی که معلم با مادر دانش آموز داشت بعد از مطرح کردن مشکل وی در کلاس و مدرسه از مادرش خواست تا کمی راجع به رفتار او در منزل و نحوه برقراری ارتباط او با سایر اعضای خانواده و فامیل صحبت کند. طبق گفته های مادر دانش آموز، او در منزل نیز پسری بسیار آرام بوده، خیلی کم با پدر و مادرش صحبت می کند و مسائل و مشکلاتش را به ندرت در منزل مطرح می کند. در مهمانی های خانوادگی اغلب شرکت نکرده و یا در صورت شرکت بسیار آرام و ساکت نشسته و با کسی صحبت نمی کند. در هنگام حضور مهمان در منزل نیز بیشتر وقت را در اتاق خود گذرانده و از حضور در جمع مهمان ها خودداری می کند. البته قابل ذکر است که مادر محمد این نکته را به عنوان حسن رفتار وی و نشان دهنده حجب و حیای وی مطرح کرد و از این مسئله بسیار خوشحال بود. مادر او به این نکته نیز اشاره کرد که خودش بسیار کم و مختصر صحبت می کند و اهل زیاده گوئی و توضیح بیش از حد نیست و پدر او برای امرار معاش خانواده بیشتر وقت خود را در خارج از منزل سپری کرده و در ساعات فراغت از کار بیشتر استراحت کرده و بسیار کم با فرزندانش صحبت کرده و با آنها ارتباط برقرار می کند.

### تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات جمع آوری شده

با توجه به اطلاعات جمع آوری شده در رابطه با علل عدم اعتماد به نفس و مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس و مصاحبه ی واسطه ای با مادر دانش آموز حاصل شد که از مهم ترین دلایل عدم اعتماد به نفس دانش آموز مورد نظر در کلاس می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آرام و کم حرف بودن مادر دانش آموز با توجه به صحبت خودش
- نحوه تربیت والدین که آرام و ساکت بودن را برای پسر یک حسن تلقی کرده و نشان دهنده حجب و حیای وی می دانند.

- عدم ارتباط صمیمی و دوستانه پدر با فرزندان در منزل و آگاه نبودن از مسایل و مشکلات روزمره آنان.  
 - دست کم گرفتن خود در مقابل سایرین.  
 - معاشرت و رفت و آمد کم خانواده دانش آموز با فامیل و دوستان و آشنایان.  
 رفتار و اعمال دانش آموز در کلاس برای سایر معلمان نیز مشهود بود. به صورتی که در صحبتی که با تعدادی از معلمان انجام شد همه به ساکت و آرام بودن او در کلاس و عدم شرکت او در بحث ها و کارهای گروهی اشاره کردند. بعد از مطرح شدن این مسئله توسط بنده در دفتر آموزشگاه سایر معلمان نیز در گیر مسئله شدند و راهکارهایی را تقاضا کردند تا در کلاس اجرا کنند.  
 از مهم ترین علائم عدم اعتماد به نفس دانش آموز در کلاس می توان به ساکت نشستن در کلاس، مطرح نکردن سوال در کلاس، فقط یک دوست صمیمی داشتن، تغییر رنگ چهره و تن صدا هنگام پاسخ دادن به سوال معلم در کلاس، داوطلب نشدن برای انجام هیچ کاری در کلاس و مدرسه، شرکت نکردن در فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف مدرسه، عدم شرکت در اجرای مراسم صبحگاه و سایر مراسم مدرسه اشاره کرد.  
 در صحبت دوستانه که با دانش آموز برقرار شد. حاصل شد که وی احساس می کند نمی تواند مانند سایر دوستانش کارها را درست انجام دهد، فکر می کند خوب صحبت کردن را بلد نیست و اگر حرفی بزند ممکن است باعث ناراحتی معلم و مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دوستانش می شود. به همین دلیل کمتر در فعالیت های گروهی و جانبی شرکت کند و در کلاس بسیار آرام و کم صحبت می کند و در فعالیت های گروهی شرکت نمی کند..

### راه حل های پیشنهادی : (۸)

۱. دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاسی.
۲. شناسایی توانایی ها و استعدادها و تلاش در جهت رشد و شکوفایی آنها.
۳. تشویق دانش آموز به خاطر کوچکترین موفقیت های او .
۴. عدم مقایسه با دیگر دانش آموزان .
۵. صحبت با اولیا

### دلایل انتخاب راه حل

۱. از دلایل انتخاب راه حل اول یعنی دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاس این بود که حضور موثر دانش آموز را در کلاس افزایش داده و از رخوت و بی حالی دائمی وی جلوگیری نماید . همچنین ترس ناشی از پذیرش مسئولیت را در وی از بین ببرد . این راه حل می تواند حس اعتماد به نفس و فعالیت و تلاش وی را افزایش داده و حضور وی را به عنوان دانش آموزی با انرژی کار آمد و موثر نشان دهد.  
 ۲. با شناسایی استعدادها و توانایی ها می توان جهت شکوفایی و رشد آنها و نیز بالندگی بیش از پیش دانش آموز برنامه ریزی نمود . توانایی هایی که در پس مشکلات روحی و جسمی وی پنهان شده اند و عدم بروز آنها بر دامنه مشکلات می افزاید. عدم رسیدگی به آنها آینده وی را تاریک و نامشخص می نماید . حضور وی در جامعه باید همراه با شکوفایی تمام استعدادهای بالقوه ای باشد که خداوند در وجود وی قرار داده است و قسمتی از این وظیفه در سال تحصیلی حاضر بر عهده بنده قرار داده شده است .  
 ۳. عامل تشویق در صورتی که به موقع و درقبال فعالیتی هرچند کوچک باشد اثر مطلوب خود را خواهد گذاشت . در مورد خاصی همچون شخص مورد مطالعه که تاکنون گوشه گیر بوده و سعی می کرده ارتباط خود را بادیگران به حداقل برساند. مشاهده فعالیت و رو به رشد بودن ، تغییری مثبت می باشد که بایستی به شیوه های درست تقویت گردد . در مواقعی که کمکی به کلاس یا معلم می کند تشکر از او در حضور دیگران و نیز تشویق به موقع وی اثر ماندگاری بر وی گذاشته و افزایش رفتارهای خوب او را باعث می شود .  
 ۴. هر فرد توانایی ها ، روحیات و اخلاق خاص خودش را دارد. مقایسه کردن در صورتی که در کارهای مثبت باشد اثر آن نیز تقویت کننده رفتار خواهد بود . اما در مورد دانش آموز مورد بررسی با توجه به شرایط وی مقایسه نمودن، مخصوصاً در انجام تکالیف نباید صورت بگیرد. زیرا باعث دلسردی او خواهد شد و همان اقدامات مثبت اندک را نیز انجام نخواهد داد . بلکه صرفاً بایستی با گذشته خودش مقایسه انجام گیرد تا خودش نیز در جریان پیشرفت و روند رو به رشدش قرار گیرد .  
 ۵. مطمئناً اولیای دانش آموزان به دلیل زندگی مستمر و در کنار هم بودن دائمی از بدو تولد ، بیشتر با شرایط جسمانی و روحی و روانی آنها آشنا هستند در نتیجه ارتباط همیشگی با اولیا مخصوصاً والدین دانش آموز که از مشکلات گفته شده رنج می برد می تواند از بسیاری از

رفتارهای وی رمز گشایی نماید. لذا به عنوان یک راهکار تلاش شد تا ارتباط را با آنها مخصوصاً مادرش افزایش داد و در جریان تغییرات ایجاد شده اطلاعات کافی حاصل شود.

۶. با توجه به پیگیری مستمر شرایط دانش آموز توسط مادر وی بر آن شدم تا بیش از پیش در جریان شرایط زندگی خانوادگی آنها و نحوه‌ی برخورد والدین با وی مشاهده شود. در این بین حاصل شد که پدر وی تمام مسئولیت‌ها را برعهده مادر او قرار داده است. با توجه به اینکه او تنها فرزند خانواده می باشد، مادرش تمام وقت خود را جهت بهبود شرایط وی اختصاص داده است. با صحبت های فراوان از مادرش خواسته شد سعی کند وابستگی شدید دانش آموز به خودش را با راهکارهای مناسب کاهش دهد. دلیل انتخاب این راه حل این بود که مادرش در تمامی ساعاتهای استراحت در مدرسه حاضر می شد و همراه او بود.

### راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

برای آن که کودکی با عزت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود دارای عزت نفس شایان توجهی باشیم (۹). هرگاه مرتکب اشتباهی شود خودش را مرتب سرزنش می کند در نتیجه بیشتر احساس بی لیاقتی کرده و دیگر لزومی نمی بیند تلاش کند و انگیزه اش را هم از دست می دهد و پس از زمانی که انگیزه در او از بین رفت چیزی وجود نخواهد داشت که او را خشنود سازد. بیشتر اوقات تکالیف مدرسه، کودک را دچار تشویش می کند و این نگرانی اعتماد به نفس او را از بین می برد. برای این که کودک انمان هنگام انجام دادن تکالیف مدرسه شان دچار اضطراب و نگرانی نشوند، باید تکالیف خود را در اتاقی آرام و بی سروصدا که حواسشان پرت نشود انجام دهند، چرا که آشفتنگی ذهنی باعث تشویش و اضطراب شده و ترسی غالب بر آن ها مستولی می شود که تمرکز حواس را از آن ها می گیرد (۱۰). وقتی هدف کودک مشخص شد باید به او کمک کنند که تشخیص دهد آیا هدفش با واقعیت همخوانی دارد یا خیر و اگر چنین بود برای رسیدن به آن، او را تشویق کنند (۱۱).

### نتیجه گیری

باتوجه به مطالب فوق و مشاهده مستمر و مداوم رفتار دانش آموز در کلاس و با عنایت به جمیع راه حل ها و روش های تربیتی که در جریان افزایش حس اعتماد به نفس در وی مورد استفاده قرار گرفته است نتایج بسیار قابل تاملی را در پی داشته است که با تغییراتی بسیار اندک می تواند مورد استفاده دیگر معلمان محترم در موارد مشابه قرار گیرد. بزرگترین حسی که در جریان رشد و بالندگی هر انسانی می تواند او را هر روز به سوی پیشرفت و تکامل سوق دهد حس اعتماد به نفس است. پرورش این حس بایستی از دوران طفولیت و با کوشش و تلاش والدین در کودکان ایجاد گردد تا با ورود به مدرسه حداقلی از این حس در دانش آموزان موجود باشد. آنگاه در محیط مدرسه است که بایستی اولیای مدرسه از جمله معلمان در تقویت این حس بکوشند و فرزندانی قوی و شاداب و پرنرزی برای آینده کشورمان تربیت نمایند. البته بایستی شرایط هر فرد به تنهایی نیز مورد بررسی قرار گیرد ویژگی های جسمانی و روانی هر فرد با فرد دیگری قطعاً متفاوت خواهد بود. محیطی که افراد مختلف در آن پرورش می یابند، جو حاکم بر خانواده، وضعیت مالی آنها و نیز طبقه اجتماعی افراد تفاوت هایی را بین آنها ایجاد خواهد کرد که ناخود آگاه بر میزان حس اعتماد به نفس افراد اثر گذار خواهد بود (۱۲). هر چه فاکتورهای مورد اشاره فوق، شرایط طبیعی تری داشته باشد می توان امیدوار بود که این حس قوی تر باشد و حتی در صورت ضعف اعتماد به نفس، شرایط برای تقویت آن مهیا تر است. افراد با بهره ی هوشی متفاوت، درجه ی اعتماد به نفس متفاوتی خواهند داشت. دانش آموز مورد نظر با هوش بهر مرزی با شرایطی که برایش آماده گردید و با تلاش و همت خانواده اش توانست به اعتماد به نفس مطلوب نزدیک شود در نتیجه می توان با اندکی از خود گذشتگی، پشتکار، همت و نوآوری و بسیج امکانات موجود در این مسیر موفق بود. دانش آموزهای بی شماری که به علت مشکلات فراوان از درس و مدرسه فراری می شوند آینده ای نامعلوم رادر پیش خواهند داشت و معلمان به عنوان پرچمداران پرورش آینده سازان در عدم موفقیت و پیشرفت این چنین دانش آموزانی سهم فراوانی بر عهده دارند.

## منابع و مراجع

- [۱] رضایی، سینا، اعتماد به نفس: تبدیل شدن به انسانی غیرقابل توقف و غیرقابل شکست، ۱۳۹۶.
- [2] Barbara, D, A, Confidence: finding it and living intact. 2005.
- [۳] محمد، معین، فرهنگ فارسی، جلد اول، تهران: انتشارات سی کی، ۱۳۸۹.
- [۴] نیسی، فاطمه، اثرات اعتماد به نفس بر عملکرد دانش آموزان پسر سال اول تا سوم دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۶۴.
- [۵] پورشافعی، غلام حسین، بررسی رابطه اعتماد به نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان قاین، پایان نامه کارشناسی ارشد ۱۳۷۰.
- [۶] بیابانگرد، علیرضا، بررسی رابطه بین مفاهیم کنترل، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان های تهران در سالهای ۶۹-۷۰، پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۰.
- [۷] اثنی عشری، ندا، فولاد چنگ، محبوبه، دریاپور، الهه، اثر بخشی آموزش خلاقیت با استفاده از الگو بر اعتماد به نفس و توانایی حل مسئله کودکان، مجله پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، شماره ۱۳، صفحه ۳۸-۲۳، ۱۳۹۴.
- [۸] شارتیه، ژان، «عدم اعتماد به نفس و راه های درمان آن»، ناشر: مترجم، ۱۳۷۳.
- [۹] احمدوند، محمدعلی، «روانشناسی بازی»، انتشارات پیام نور، ۱۳۷۲.
- [۱۰] شفیق آبادی، عبدالله، «راهنمایی و مشاوره کودک»، انتشارات تهران، ۱۳۷۲.
- [۱۱] حسین نژاد، محمد، «مشاوره با کودکان»، انتشارات سپند هنر، تهران ۱۳۷۹.
- [۱۲] قائمی، علی، «خانواده و نابسامانی های روانی»، انتشارات امیری، ۱۳۷۴.