

بررسی عوامل مرتبط با افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر زنجان

مریم نقیلو^۱

^۱ کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

چکیده

خودباوری یا اعتماد به نفس به انگلیسی Self-confidence یکی از ویژگی‌های روانی است که شخص در آن به دلیل تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعدادهای خود در موفقیت انجام کارها به طور موفقیت‌آمیز اعتماد و باور دارد. خصوصیت دارا بودن اعتماد به خویشتن، نقش حیاتی در توسعه و پیشرفت و موفقیت فرد دارد. کودکانی که اعتماد به نفس پایین دارند سرخورده و تحقیر می‌شوند و اگر به کودکان فرصتی داده بشود تا خود را نشان دهند اعتماد به نفسشان افزایش خواهد یافت. انسان موجودی اجتماعی و نیازمند ارتباط است و برای برقراری ارتباط خوب و موثر به اعتماد به نفس بالایی نیاز دارد، اعتماد به نفس یک نگرش مثبت است که باعث می‌شود فرد به توانایی‌های خود اعتماد کند و یکی از فضاهاى موثر در میزان اعتماد به نفس فرزندان، فضای خانه و خانواده است. لذا با توجه به اهمیت اعتماد به نفس در مقاله حاضر که از نوع مروری می‌باشد و برای نگارش آن از کتب، مقالات و پایان نامه‌های معتبر موجود در حوزه مورد نظر استفاده شده است به بررسی این مورد پرداخته شد نتایج حاصله بیان داشت که عواملی چون: عوامل فردی: بهداشت روانی، انگیزشی و هویت واقعی و عوامل خانوادگی: تعداد فرزندان خانواده، تحصیلات، شغل والدین، موقعیت اجتماعی و... در روند افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان تاثیر مستقیم دارد، زیرا اولین بستری که دانش آموزان در آن رشد پیدا می‌کنند خانواده است.

واژه‌های کلیدی: اعتماد به نفس، عوامل فردی، خانه و خانواده

مقدمه

ایجاد نگرش مثبت به زندگی، تعادل عاطفی و خودپنداری مثبت و روابط اجتماعی متعادل، نقش مؤثری در بهبود عملکرد تحصیلی دارد. همچنین داشتن هدف، شرایط عاطفی مناسب، انگیزه، علاقه و احساس رضایت بر پیشرفت تحصیلی مؤثر می باشد. از سوی دیگر، عدم داشتن سلامت روان و اعتماد بنفس می تواند اثرات منفی داشته باشد. همچنین اختلال روانی باعث کاهش توانایی فرد در انجام فعالیت ها و وظایف شده و عواقب سوئی نیز بر جامعه خود گذاشت. ابتلا به مشکلات روانی با کاهش توانمندی، خستگی، احساس گناه، بی اشتها، عدم تمرکز و تغییر در عملکرد ذهنی و شناختی همراه است، و ریتم های بیولوژیک نظیر خواب و تغذیه فرد را نیز مختل می نماید. نشاط یک مفهوم جدید روان شناسی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. تعریف مفهوم نشاط علی رغم آن که ساده به نظر می رسد، دشوار است. با وجود این بسیاری از روان شناسان بر این عقیده اند که نشاط یک هیجان کنترل رفتارها و افکار اعتماد به نفس انتظار فرد از شکست یا پیروزی اعتماد به نفس نام دارد. اعتماد عقیده ای است مبنی بر اینکه فرد می تواند به طور موفقیت آمیزی یک رفتار دلخواه را در یک موقعیت خاص انجام دهد. همخوان ترین عامل مشخص که موفقیت سطح بال را از موفقیت سطح پایین در بازی تنیس متمایز می سازد، اعتماد بازیکن می باشد. بازیکنان عالی رتبه به توانایی هایشان عقیده قوی دارند. (الوندی، ۱۳۸۲)

اعتماد باعث رشد هیجانات و تفکر مثبت، تسهیل تمرکز، انتخاب اهداف چالش انگیز بیشتر، پافشاری و تلاش، تاثیر بر انتخاب زدن ضربه و نهایتاً منجر به اعمال سریع روانشناختی می شود، همچنین موجب می گردد که بازیکن واقع گراتر و خوش بین تر شود. بدیهی است که بین شایستگی فنی و اعتماد یک رابطه قوی وجود دارد. مثبت است که حاوی سه عنصر اساسی لذت، خرسندی و رضایت از زندگی است. به تعبیر دقیق تر آدم با نشاط و شاد کسی است که اولاً تقریباً از تمام فعالیت های خود لذت می برد، ثانیاً در اکثر اوقات راضی و خرسند به نظر می رسد و ثالثاً از فرآیند زندگی خویش راضی است. (خان زاد، ۱۴۰۲)

آرجل و کروس لند (۱۹۸۷) بیان کرده اند که نشاط دارای سه شاخص عاطفه مثبت یا خوشی، احساس رضایت از زندگی و فقدان احساس منفی از نظر اضطراب و افسردگی است. به باور آرجل، فرد با نشاط نگرش مطلوب و رضایت از خود دارد، روابط اجتماعی متعادلی دارد، از کینه و نفرت دوری می جوید و فرآیند زندگی خود را مثبت ارزیابی می کند. از طرفی به اعتقاد جمعی از روان شناسان، مهم ترین ابزار انسان برای رسیدن به پیروزی و خوشبختی اعتماد به نفس است. عدم اعتماد به نفس یا احساس حقارت در تماس با دیگران خود را به صورت خجالت، شرمندگی، خودبینی اغراق آمیز و نیاز به خودنمایی و تمایل شدید به تمجید و تأکید دیگران بروز می دهد. با توجه به اهمیت شادی و نشاط در زندگی ما به طوری که بسیاری از روان شناسان اعتقاد دارند که با نشاط بودن یا به عبارتی سرزنده بودن بار روزانه ما را سبک می کند و از آن جا که بررسی هایی که پیرامون شادی و نشاط صورت گرفته است به مراتب کمتر از تحقیقاتی است که در زمینه اضطراب و افسردگی انجام شده است، از همین رو در این پژوهش به بررسی عوامل مرتبط با افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر زنجان پرداخته شده است.

بیان مسئله

جهانی ترین تعریف مستند از اعتماد به نفس نخستین بار توسط روزنبرگ در سال ۱۳۶۵ ارائه گردید، وی اعتماد به نفس را نگرش مطلوب یا نا مطلوب نسبت به خود توصیف کرده، و آن را مشتمل بر دو مولفه ی احساس ارزشمندی مبتنی بر ارزیابی خویشتن و احساس خودکارآمدی مبتنی بر مشاهده آثار کارهای فرد می دانست. (محمدزاده و همکاران ۱۳۹۵)

اعتماد به نفس بنیادی ترین بخش شخصیت انسان است که بر تمام جوانب زندگی فرد نفوذ دارد. برخوردار بودن از اعتماد به نفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی است. اگر انسان ظرفیت ها و توانایی های خدادادی خود را نشانسد 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 بستی گرفتار خواهد دید که سراسر زندگی او را تحت تاثیر خود قرار خواهد داد. (بهارلو و همکاران ۱۳۹۸). اعتماد به نفس به عنوان نگرش مثبت یا منفی فرد نسبت به خود و در مجموع ارزیابی فرد از حس ارزشمندی خود است. هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس دچار شکست شود، دستخوش اضطراب، تزلزل روانی و بد گمانی از خود، حقیقت گریزی و احساس عدم کفایت در زندگی می گردد. اعتماد به نفس بالا در فرد ایجاد حس اعتماد به خود میکند که این احساس وی را قادر به تطابق با موقعیت های سخت می نماید. (کاپر اسمیت، ۲۰۰۲)

وقتی در برابر دیگران با اعتماد به نفس صحبت میکنیم هدف شما مثبت و با آرامش بودن و احساس خوبی در باره ی خود داشتن است. (تریسی، ۱۳۹۷). یکی از مهارت های مهم و اساسی زندگی مهارت اعتماد به نفس است، افرادی که دارای اعتماد به نفس بالا هستند در کار و تحصیل و زندگی موفق ترمی باشند. نقاط قوت و ضعف خود را می دانند و راه رسیدن به موفقیت را به سرعت طی میکنند (حاجی حسنی، ۱۴۰۱)

اهداف و فرضیات

تحقیق حاضر به دنبال بررسی عوامل مرتبط با افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر زنجان است. در این راستا فرضیه های زیر طرح شده است:

۱. بین عوامل فردی با میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر زنجان رابطه ای وجود دارد.
۲. بین عوامل خانوادگی با افزایش اعتماد به نفس دانش موزان دختر مقطع ابتدایی شهر زنجان رابطه ای وجود دارد.

مبانی نظری

تعاریف اعتماد به نفس اعتماد به نفس آن است که فرد شخصیت خود را به همان گونه که هست قبول می کند و از خصومت و کشمکش با خود در پرهیز است و اگر مسئولیتی در حد توان او به او واگذار شود از آن نمی گریزد و می کوشد با کوشش و توانش آنرا پذیرا گردد و به مقصدش میرساند (قائمی، ۱۳۷۰)

اعتماد به نفس یعنی خود را باور داشتن؛ و به نیروی خویشتن تکیه و اعتماد کردن و باور به توانایی خود در عمل داشتن (معین، ۱۳۷۶)

اعتماد به نفس نیرویی است که باید فراتر از دانسته ها و اعمال ما باشد. (دی آنجلیس، ۱۳۸۹)

انسان موجودی اجتماعی و نیازمند ارتباط است و برای برقراری ارتباط خوب و موثر به اعتماد به نفس بالایی نیاز دارد، اعتماد به نفس یک نگرش مثبت است که باعث می شود فرد به توانایی های خود اعتماد کند و یکی از فضاها موثر در میزان اعتماد به نفس فرزندان، فضای خانه و خانواده است. از آنجایی که اعتماد به نفس به عنوان یک هدف تربیتی محسوب می شود و انسان با کسب اعتماد به نفس در مسیر صحیح قرار می گیرد، والدین نقش اساسی در تربیت فرزندان دارند. (مشهدیان، ۱۴۰۱). ویژگی های شخصیتی و فردی عبارتند از نوع افکار؛ عقاید و خلیات فرد. چنانچه فرد نسبت به ویژگی های شخصیتی خود آگاه تر باشد؛ بهتر می تواند در نوع زندگی کاری خود به مراتب موفق تر باشد. (حیدری، ۱۴۰۰) ریشه اصلی اعتماد به نفس شما، در اشرف مخلوقات بودن شماست! باید این را بدانید که خداوند در این دنیا فقط یک نفر مثل شما خلق کرده و آن، خود شما هستید. کمی دقت کنید؛ یک اثر انگشت فقط مانند شما در این دنیا وجود دارد، یک نفر مانند شما رفتار می کند و شما باید از این بابت به خودتان ببالید! خداوند از روح خودش در وجود شما دمیده و این مایه مباهات و افتخار شماست. بزرگی می گفت: اعتماد به نفس، فقط نامش اعتماد به نفس است! شما باید ابتدا اعتماد به خدا داشته باشید و مطمئن باشید که خود او کمکتان خواهد کرد و بهترین اتفاقات را برایتان رقم خواهد زد. (مصطفایی، ۱۳۹۷)

اگر میزان اعتماد به نفس و عزت نفس در افراد کم شود، چه اتفاقی رخ میدهد؟

۱- ناتوانی از ابراز عقیده

اولین اثر کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس در افراد ناتوانی در ابراز عقیده است. به عبارت دیگر آنها قادر نیستند در جمع ها حرفهای خود را بیان این حرفها گاهی نیازهای واقعی افراد هستند که در صورت عدم بروز، به عقده تبدیل میشوند. افرادی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند، از جمع فراری اند و اگر مجبور شوند در یک حاضر شوند، خود را با کار دیگری از جمع مشغول شدن با تلفن همراه سرگرم می کنند تا حرفها و عقایدشان خودداری کنند.

۲- موافقت کردن با همه نظرات

افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس فوراً با هر نظری موافقت خود را اعلام می کنند. این افراد بدون اینکه در مورد نظرات دیگران فکر کنند، آن را می پذیرند و گاهی تا مرحله اجرا هم می روند. شاید شنیده باشید که میگویند فلان فرد طرفدار حزب باد است. این خصیصه رفتاری از نبود اعتماد به نفس و عزت نفس حاصل می شود. افراد اگر بدانند صاحب تفکر و قوه تعقل هستند در مورد نظرات دیگران کمی اندیشه می کنند و سپس پاسخ خود را در مورد نظرات دیگران ابراز می کنند.

۳- خودستایی مداوم

اگر چه خوب است که انسان نسبت به آنچه که دارد، مطلع باشد، اما خودستایی بیش از حد یکی از اثرات سوء کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس است. افرادی که از فقدان اعتماد به نفس رنج می برند، گمان میکنند خود را از دیگران پایین تر میبینند و

از سوی دیگر تصور می کنند. ویژگی های مثبت و امتیازهای آنان توسط دیگران هم نادیده گرفته میشود. بنابراین برای جبران این معضل سعی میکنند مدام از خودشان تعریف و تمجید کنند که این خصلت گاهی آزاردهنده می شود و باعث نفرت و انزجار اطرافیان از فرد میشود به طوری که گفته می گویند فلانی کمبود دارد این جمله همان نبود اعتماد به نفس و عزت نفس را بیان میکند.

۴- رسیدگی بیش از حد به سر و وضع

افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس به دلیل اینکه خود واقعی شان را دست کم می گیرند و تصور میکنند چیزی برای عرضه ندارند به ظاهر توجه بیشتر کنند. این افراد به سر و وضعشان بیش از حد میرسند تا بیشتر دیده شوند. برای مثال آرایشهای زننده یا لباس هایی که گاهی با شأن و عرف جامعه سازگار نیست نشان از نبود اعتماد به نفس است.

۵- نداشتن روحیه انتقاد پذیری

انتقاد پذیری یکی از ویژگیهای افراد با اعتماد به نفس و عزت نفس بالاست. این افراد می توانند که از ویژگی های مثبتی برخوردار هستند. بنابراین اگر کسی به آنها انتقاد کند موضعگیری و پرخاش نمی کنند و میدانند این انتقادات از سر خیرخواهی است. اما اگر فرد اعتماد به نفس و عزت نفس نداشته باشد، انتقاد پذیر نیست. چرا که او توانمندیهای خود را دست کم می گیرد. زمانی هم که دیگران به او انتقاد کنند به طور کلی نسبت به خود بدبین می شوند و بدبینی خود را به صورت پرخاشگری به فرد مقابل نشان میدهند.

۶- تغییر عقیده فوری

یکی دیگر از اثرات فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس کافی در افراد تغییر عقیده در کوتاه مدت است. این افراد نظر ثابتی در مورد پدیده ها ندارند و به سرعت نظرات و عقاید آنها تغییر می کند. دلیل این امر تاثیر پذیری مطلق از دیگران است. آنها هیچ کنترلی بر روی افکار و عقاید خود ندارند و با توجه به نظرات دیگران اظهار عقیده می کنند. حال الگوهای آنها هم مدام تغییر می کنند و به همین دلیل است که سریع تغییر عقیده میدهند. در اصطلاح به این افراد دمدمی مزاج هم گفته می شود که علت اصلی آن به نبود اعتماد به نفس باز میگردد.

۷- تسلیم در برابر رویاها

همه افراد افسانه شخصی و رویاهای خود را دارند برای رسیدن به این رویاها داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس کافی الزامی است. حال اگر فرد از این ویژگی فارغ باشد، بزودی در مقابل اهداف و رویاهایش تسلیم می شود چرا که گمان می برد از توانایی کافی برای رسیدن به اهداف برخوردار نیست این افراد مداوم به خود انرژی منفی تزریق میکنند که همین امر باعث میشود از رسیدن به اهدافشان بازداشته شوند غالباً افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس هستند.

۸- مقایسه با دیگران و حسادت کردن

افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس به طور مداوم خود را با دیگران مقایسه می کنند و تصورشان این است که دیگران از آنها برترند. این رویکرد رفتاری باعث تقویت حس حسادت در افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس می شود به طوری که از موفقیت های دیگران بشدت ناراحت و افسرده می شوند. از سوی دیگر دلیل شکستهای خود را نبود اعتماد به نفس و عزت نفس نمی دانند بلکه فکر می کنند این دیگران هستند که مانع از پیشرفت آنها می شوند. همچنین موفقیت های دیگران باعث میشود تا آنها بیشتر از خودشان متنفر شوند و این تنفر را در غالب حسادت و حس تنفر از دیگران نشان میدهند.

۹- برهم ریختن اندام و ظاهر

گاهی افرادی که به فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس مبتلا هستند به اندام و ظاهر خود رسیدگی نمی کنند. این افراد یا بیش از حد چاق و یا لاغر میشوند که اندام آنها تناسب خود را از دست میدهد. همین عامل در تنفر بیش از خود نقش زیادی دارد افرادی که بیش از حد چاق یا لاغر هستند، بیشتر از خود منزجر میشوند صورتهای افسرده و ژولیده هم از دیگر نتایج نداشتن اعتماد به نفس است.

۱۰- توجیه اشتباه به جای رفع آن

افرادی که از اعتماد به نفس و عزت نفس کافی برخوردار نیستند زمانی که دچار اشتباه میشوند به جای اینکه به دنبال علت آن باشند و در جهت رفع آن قدم بردارند به طور کلی آن را انکار کرده و با توجیه سعی میکنند خود را تبرئه کنند به این دلیل که اعتماد به نفس ندارند و اگر بخواهند اشتباه را به گردن بگیرند حسشان نسبت خودشان بدتر میشود پس برای اینکه بیشتر از این نسبت به خود بدبین نشوند لاجرم اشتباه را توجیه می کنند به دلیل افراد علت اصلی اشتباه را واکاوی نمیکنند ممکن است پس از مدتی دوباره به همین اشتباه دچار شوند.

۱۱- انداختن تقصیرات به گردن دیگران

فردی که فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس است همیشه سعی می کند تقصیرات را به گردن دیگران بیندازد و خود را بی گناه و بی تقصیر جلوه دهد. چون هیچ تصویر مثبتی از خود ندارد و حال تصورش این است که اگر اشتباه و تقصیر را بر گردن بگیرد، دیگران نسبت به او بیش از حد بدبین می شوند و او را ترک می کنند. در حالی که یک فرد با اعتماد به نفس و عزت نفس بالا می داند که این اشتباه نمی تواند تمام آن ویژگی های مثبت او را مخدوش کند.

کمک به دانش آموزان فاقد اعتماد به نفس

موفقیت های آنها را بزرگ جلوه دهید به خود خاطر نشان کنید که خودباوری معمولا از طریق موفقیت بوجود می آید سعی کنید به دانش آموزانی که مشکل اعتماد به نفس دارند، حتما تکالیفی داده شود که به راحتی از انجام آنها برآیند. اگر قبل از ورود به یک مرحله جدید، یک مساله را به چند تکلیف مهار شدنی تر تبدیل کنید کار آسانتر خواهد شد. وقتی از خود بازخورد نشان میدهند، متوجه حساسیت ها باشید در هنگام نشان دادن بازخورد از خود، نهایت دقت را نسبت به دانش آموزانی که ممکن است به خاطر مشکل اعتماد به نفس خود حساس باشند نشان دهید. از بکارگیری زبان قاطعانه منفی شامل عباراتی

چون «قانع کننده نیست یا اشتباه است بپرهیزید. کمک کنید دانش آموزان تواناییهای خود را شناسایی کنند با ذکر کارهایی که می دانید توانایی انجامشان را دارند و در صورت امکان ارائه شواهدی که آنها را نسبت به موفقیت هایشان متقائد

می سازد به دانش آموزانی که از اعتماد به نفس پایینی که برخوردارند کمک کنید. به دانش آموزان کمک کنید نقاط ضعف خود را بپذیرند دانش آموزان را تشویق کنید نقاط ضعف خود را تواناییهای توسعه نیافته خود تلقی کنند به آنها یاری دهید بتاور کنند که اگر هنوز از عهده کاری بر نمی آیند بدان معنا نیست که هرگز از عهده آن برنخواهند آمد. نشان دهید که نقاط ضعف واقعا فرصتهایی برای رشد هستند به دانش آموزان القا کنید که نقاط ضعف خود را بیشتر به عنوان فرصت تلقی کنند تا تهدید به آنها نشان دهید که واقف بودن به یک ضعف خود یک توانایی و دلیلی برای اعتماد به نفس مثبت است. به دانش آموزان کمک کنید احساسات خود را با دیگران در میان بگذارند: دانش آموزان را تشویق کنید دیگران را از احساسات خود با دست کم برخی از آنها مطلع کنند این کار را باید با ظرافت و تدبیر انجام داد مثلا در کنار کلاس یک «طناب شست و شو دهنده احساسات آویزان کنید تا دانش آموزان بتوانند با آویزان کردن یک ه کاغذ از آن بگویند که امروز چه احساسی دارند و چرا. (براون، ارلام، ریس، ۱۳۸۶)

پیشینه ی تحقیق

کوپر اسمیت (۱۹۶۷) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که کودکان با عزت نفس بالا، افرادی هستند که احساس اعتماد به نفس، استعداد، خلاقیت و ابراز وجود می کنند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی گیرند. همچنین او در تحقیقات خود دریافت که بین عزت نفس دختران و پسران تفاوت معناداری وجود ندارد.

بهارلو، ۱۳۹۸ و همکارش تحقیقی با عنوان راه کار های عملی افزایش اعتماد به نفس انجام دادند و عنوان کردند که اعتماد به نفس بنیادی ترین بخش شخصیت انسان است که بر تمام جوانب زندگی فرد نفوذ دارد و نتایج این تحقیق بیانگر این مطلب است که خصوصیتی از جمله دوست داشتن و راضی بودن از خود، اهمیت ندادن به گفتار و اندیشه دیگران در باره خود و دنبال نمودن هدف خود، طرح ریزی اهداف جدید و نگرستن به آینده و کسب تجربه از گذشته را از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس بالا و ناتوانی در درک و بیان خواسته ها و نیازهای خود، ناتوانی در برقرار کردن ارتباط های بین فردی و اجتماعی، خجالتی بودن و احساس شرم داشتن از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس پایین است.

در پژوهشی دیگر با عنوان راه کار های پرورش اعتماد به نفس کودکان در خانواده (مهرابی، ۱۴۰۱) بیان کردند که پرورش اعتماد به نفس کودکان یکی از اهداف اساسی تربیت است که همه والدین به دنبال تحقق آن می باشند. پرورش اعتماد به نفس کودکان در خانواده سبب می شود در آینده با اتکا به استعدادها و توانایی هایشان با مشکلات آینده روبرو شوند و نتایج حاصل شامل سه بخش: راهکارهای علمی عبارتند از: ایجاد مهارت استقلال توسط والدین، پرورش مهارت مسئولیت پذیری. راهکارهای عملی شامل راهکارهای گفتاری از جمله ابراز محبت زبانی و مهارت گفت و گو در زمره نقش گفتاری والدین در پرورش اعتماد به نفس کودکان است. راهکارهای رفتاری پرورش اعتماد به نفس کودکان عبارتند از: احترام گذاشتن به کودک، تشویق کردن، بازی کردن و محبت لمسی کودکان می باشد.

همچنین (چنایی، ۱۴۰۰) در تحقیق دیگری با عنوان راه کار هایی برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان پرداخته و نتایج حاصل بیانگر این مطلب است که داشتن اعتماد به نفس مناسب در دوران بلوغ و نوجوانی بسیار تعیین کننده و سرنوشت ساز در زندگی هر شخص میباشد. آدمی با استفاده از مدد رسانی خداوند و قرار دادن در مسیر سنت او و با زمینه ساز هایی که برای موفقیت در انجام هر کاری ضروری است بتواند تردید و دودلی را از خود دور سازد و با اعتماد و اطمینان پیش رود. و انتظار نداشته باشد که دیگران در انجام هر کاری در خدمت او باشند، البته کمک کردن به موقع در جهت ایجاد و تقویت اعتماد به نفس کودکان نقش واقع گرایانه ای دارد.

نتیجه ی تحقیق (عربو، ۲۰۱۹) که با عنوان بررسی عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس دانش آموزان دبیرستان و راه حل های افزایش آن در قندهار افغانستان انجام شد بیانگر این بود که عوامل مختلفی مانند احساس افسردگی دانش آموزان، ترس از اشتباه و تمرکز زیاد دیگران بر روی اعتماد به نفس آنها تأثیر می گذارد. از سوی دیگر عواملی مانند شوخ طبعی معلمان، احساس غرور دانش آموزان و تشویق و حمایت دانش آموزان از سوی معلمان می تواند اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد.

بحث و نتیجه گیری

برای نیل به موفقیت هیچ مقدمه ای مقدم تر از خودباوری و اعتماد به نفس نیست. شخصی که اعتماد به نفس ندارد اگر چه همه امکانات برای او فراهم باشد، وقت کافی هم داشته باشد، باز هم نمی تواند به موفقیت نهایی دست پیدا کند؛ زیرا خودباوری ندارد، اعتماد به نفس ندارد و سرتاسر مسیر سُست می شود، پایش می لغزد و با خود می گوید: «نکند که اشتباه می روم و این مسیر، مسیر موفقیت نیست و...»

طبق بررسی های انجام شده، عوامل فردی بر اعتماد به نفس تأثیر مستقیم و بسزایی دارد بنابراین فرضیه اول تحت عنوان: بین عوامل فردی و افزایش اعتماد به نفس رابطه ای مستقیم وجود دارد، با این دو پیشینه تایید میشود. و همچنین طبق پیشینه نتیجه ی تحقیقات تأثیر خانواده بر اعتماد به نفس فرزندان تایید شده و با فرضیه ی دوم همخوانی دارد. پیشنهاد میشود که والدین از کودکی اعتماد به نفس بچه ها را تقویت کنند تا به بچه ها در آینده آسیب های جدی وارد نشود زیرا حمایت های والدین، نحوه ی ارتباط آن ها بایکدیگر روی اعتماد به نفس کودکان تأثیر مثبت دارد. دانش آموزان در اعتماد به نفس پایین سرخورده و تحقیر میشوند و در ادامه ی مسیر دچار استرس می شوند.

منابع و مآخذ

- بهارلو فیروزه، هاشمی سیده امه (۱۳۹۸). راه کار های عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان/نشریه: پژوهشنامه اورمزد شماره ۴۷.
- بهارلو، فیروزه، و هاشمی، سیده آمنه. (۱۳۹۸). راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان. پژوهشنامه اورمزد، (۴۷- (ضمیمه شماره ۲)، ۱۵۰-۱۷۰. <https://sid.ir/paper/fa515672SID>.
- تریسی، برایان (۱۳۹۷)، مترجم: امیر احسان رضایی، هنر بیان، انتشارات مرسل، چاپ سوم.
- چنانی، فاطمه؛ غلامی، رضوان؛ عیسوند، مرضیه؛ ریواز، مرضیه؛ (۱۴۰۰). راه کارهایی برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان/مجله: مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (مرکز توسعه آموزش های نوین ایران) تابستان ۱۴۰۰، دوره هفتم- شماره ۲ (۱۲ صفحه از ۱۲۲ تا ۱۳۳).
- حیدری میلاد (۱۴۰۰). چگونه ویژگی های شخصیتی خود را بشناسیم؟، مجله فنی هنری: هنر فردی. ۲۸ مرداد ۱۴۰۱.
- خان زاد، زینب. (۱۴۰۲). نقش اعتماد به نفس در پیشرفت تحصیلی دانشجو معلمان دانشگاه دخترانه پردیس نسیم. دومین کنفرانس بین المللی و سومین همایش ملی یافته های نوین در مدیریت، روانشناسی و حسابداری. <https://sid.ir/paper/fa1085763>.
- سلمانی، امیر حسین، سمسارلنگرودی، سید محمد جواد، و شجاعیان، محمد. (۱۴۰۲). عوامل عدم اعتماد به نفس دانش آموزان و تاثیر مشاورین بر افزایش آن. کنفرانس بین المللی مطالعات مدیریت، فرهنگ و هنر.
- عربو (۲۰۱۹) بین المللی آمریکایی تحقیقات علوم اجتماعی؛ جلد ۴، شماره ۱؛ ۲۰۱۹ /منتشر شده توسط مرکز تحقیقات بانکداری و امور مالی و تجارت اسلامی، ایالات متحده آمریکا.
- کرامت حاجی حسنی دره شوری (۱۴۰۱). مروری بر مفهوم اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در دانش آموزان. پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، دوره ۵، شماره ۵۰، مرداد ۱۴۰۱، صفحات ۹۴-۱۰۴.
- کوپر اسمیت (۲۰۰۲) مقدمه اعتماد به نفس، سان فرانسیسکو، فریمن شرکت.
- محمدزاده، حکیمه؛ محتشمی، جمیله؛ بحرینیان، عبدالمجید؛ شاکری، نزهت؛ جمشیدی خزلی، طیبه (۱۳۹۵) / اثر بخشی درمان شناختی به شیوه ی گروهی بر میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر/نشریه روان پرستاری، دوره ی ۴ شماره ۱، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۵، ۱۸-۲۷.
- مشهدیان، نازنین و ساجدی، فاطمه (۱۴۰۱)، نقش خانواده بر اعتماد به نفس فرزندان، نخستین کنفرانس ملی مطالعات روان شناسی سلامت روان، شیراز.
- مصطفایی، مجید (۱۳۹۷)، گام برتر، مقاله اعتماد به نفس/افزایش اعتماد به نفس با ۱۷ راهکار جذاب. ۲۳ اسفند ۱۳۹۷.
- مهرابی، سوگل (۱۴۰۱) / راه کار های پرورش اعتماد به نفس کودکان در خانواده/همایش: تحقیقات کاربردی در حوزه ی قران و حدیث، دوره ی ۱۵:۲ شهریور ۱۴۰۱ (۱۶ صفحه از ۱۱۱ تا ۱۲۶).