



mph.sdcongress.ir

# هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



چگونه توانستیم با افزایش اعتماد به نفس دانش آموز کلاس دوم سطح یادگیری او را بهبود ببخشم؟

نویسنده (زینب معاوی)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، آبادان zeinab7922@gmail.com

## چکیده

اعتماد به نفس از اساسی ترین عوامل در رشد شخصیت دانش آموزان و کسب موفقیت در دوران تحصیل آن هاست. داشتن اعتماد به نفس بدون تردید پیشرفت های تحصیلی و کارآمدی بیشتری را برای دانش آموزان به ارمغان می آورد. دانش آموزانی که از اعتماد به نفس ضعیفی برخوردارند، پیشرفت تحصیلی خوبی ندارند. نداشتن اعتماد به نفس باعث می شود دانش آموزان در کلاس درس گوشه گیر باشند و در بازی ها و فعالیت های گروهی شرکت نکنند و نتوانند به اهداف آموزشی دست پیدا کنند. در این تجربه ی تربیتی سعی شده است که با استفاده از مهارت های ایجاد اعتماد به نفس، تاثیر مثبتی بر رفتار دانش آموز مورد نظر، گذاشته شود تا تغییر رفتار صورت بگیرد و نتیجه ی لازم به دست آید. در این مقاله نگارنده برای تغییر رفتار و تقویت اعتماد به نفس در دانش آموز مورد نظر با کمک اولیاء دانش آموز و راهنمایی های مدیر مدرسه هم بهره برده است و عوامل تاثیر گذار بر اعتماد به نفس شناسایی و توضیح داده شده است. همچنین در پایان راه کارهایی برای افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان ارائه گردیده است.

**کلید واژه ها:** پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، اعتماد به نفس، خانواده، دانش آموزان ابتدایی



mph.sdcongress.ir

# هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



## 1. مقدمه:

اعتماد به نفس، مجموعه قضاوت‌ها و ارزیابی‌هایی است که شخص به طور مداوم و پیوسته درباره خصوصیات و جنبه‌های فردی، خانوادگی، پایگاه‌های اجتماعی و غیره از خود دارد. به عبارت دیگر اعتماد به نفس، بدین معنا است که فرد به توانایی‌هایی که دارد، اعتقاد و باور داشته باشد. اعتماد به نفس در معنای حقیقی یعنی قبل از اینکه در کاری موفق شویم یقین داشته باشیم که این کار را درست انجام خواهیم داد. مثلا اگر مدام در حال تحقیر و سرزنش خودمان باشیم، اعتماد به نفس ما بر همین اساس شکل می‌گیرد؛ از طرف دیگر اگر مدام از خودمان تعریف و تمجید کنیم، به خودمان کمک می‌کنیم تا در برخورد با اجتماع اعتماد به نفس بالاتری داشته باشیم. اعتماد به نفس مقوله‌ای است که در مستقل سازی نقش مهمی دارد یعنی اینکه فرد به نیروهای درونی خودش جهت انجام کاری اطمینان پیدا کند و ارزش خود را بداند. اعتماد به نفس واقعی هیچ ارتباطی با اتفاقات زندگی بیرونی شما ندارد. اعتماد به نفس واقعی نه فقط به خاطر آن چه انجام می‌دهید، بلکه به خاطر اعتقاد به توانایی درونی تان برای انجام هر چه اراده کنید، شکل می‌گیرد (دی آنجلیس، 1389). حسی که دانش‌آموزان نسبت به خودشان دارند می‌تواند بر زندگی شخصی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها بسیار تاثیر گذار باشد. مثلا دانش‌آموزی که حس می‌کند کسی او را دوست ندارد این حس بر روابط آن با دوستان، همکلاسی‌هایش و خانواده تاثیر دارد. نکته جالب توجه این است که سازنده‌ترین عاملی که اعتماد به نفس هر یک از ما را شکل می‌دهد، خود ما هستیم.

مهم‌ترین نکته برای والدین، و خصوصا معلمان این است که به طور مثبت اعتماد به نفس دانش‌آموزان را افزایش دهند. بسیاری از دانش‌آموزان نگران آن هستند که دیگران ظاهر بدنی آنها را چگونه ارزیابی می‌کنند، این نگرانی بر نوع فعالیت‌هایی که فرد درگیر آنها می‌شود و اینکه کجا و با چه کسانی دوست می‌شود و میزان لذتی که از فعالیت درسی می‌برد، اثر می‌گذارد. نخستین گام در پرورش اعتماد به نفس این است که کودک بداند چه توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی دارد. چنانچه این تصور در کودک فراهم آید که به چه چیزهایی علاقه مند است و چگونه باید به آنها فکر کند، قدم مهمی در راه کشف خویشتن برداشته است. اعتماد به نفس توصیفی است که فرد از خویشتن می‌کند؛ یعنی نگرش و برداشتی که فرد از خویشتن و توانایی‌های خود دارد. اما عزت نفس عبارت از ارزشی است که فرد برای خود قائل است و از اعتقادات فرد درباره‌ی تمام صفات و ویژگی‌هایی که در او هست، ناشی می‌شود (یارمحمدیان، 1385).

نیاز اصلی ما در زندگی داشتن احساس خوب در مورد خودمان است. ما نیاز داریم از نظر جسمانی، فکری، احساسی و عاطفی انسان خوب و با ارزشی باشیم و چنین احساس انگیزه و محرک ما برای توفیق در انجام همه امور است که در زندگی به عهده می‌گیریم. مازلودر سال 1954 بیان می‌کند که افراد برای سلامت روان خود به اعتماد به نفس مثبت و قوی نیاز دارند (به نقل از جهانبخش و همکاران، 2015). اعتماد به نفس یک احساس ظریف و دقیق از خود است که معمولا از دوران کودکی آغاز می‌شود و تحت تاثیر تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت شده و پس از گذشت سال‌ها به یک احساس قوی و محکم مبدل می‌شود که تغییر آن بسیار دشوار خواهد بود. بررسی‌های انجام شده بر روی تعدادی از نوجوانان که اعتماد به نفس بالا داشته‌اند نشان می‌دهد که علاوه بر بالا بودن اعتماد به نفس والدین آنها، والدین روش‌های تربیتی ثابتی اعمال داشته‌اند، فرزندان‌شان مورد پذیرش آنان بوده‌اند، اثرات عاطفی والدین بر فرزندان‌شان بیشتر بوده و علاقه‌ی بیشتری به فعالیت‌های کودکان‌شان نشان می‌دادند و رابطه‌ی گرم و صمیمانه‌ای با آنان داشته‌اند. در اعتماد به نفس پایین فرد خود را انسانی نالایق، بی‌ارزش و غیر قابل قبول تصور می‌نماید؛ هر چند که در واقع چنین نباشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که دارای اعتماد به نفس پایین‌تری هستند، نسبت به آن‌هایی که اعتماد به نفس بالایی دارند بیشتر در چگونگی کیفیت اعمال و رفتار افراد در تمامی مراحل زندگی نقش داشته و در بهداشت و سلامت جسمی و روانی بسیار مؤثر است، علائم و اختلالات روانی فراوانی را موجب می‌شود از جمله: افسردگی، اضطراب و پرخاشگری.

## 2. بیان مسئله:

همان‌طور که می‌دانید اصول و پایه‌ی هر کشوری از آموزش و پرورش آن کشور نشأت می‌گیرد و اگر کشوری بر آموزش و پرورش خود سرمایه‌گذاری کند، در بلندمدت شاهد پیشرفت‌های چشمگیری در تمام امور کشوری خواهند شد. در آموزش و پرورش معلم نقش یاد دهنده و دانش‌آموز نقش یادگیرنده را دارد. در این راه تعمیم و تعلم مشکلات فراوانی بر سر راه وجود دارد که با همکاری معلم و متعلم باید



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



برطرف گردد، تا امر آموزش به سهولت انجام گیرد. انزواطلبی و اعتماد به نفس پایین عارضه ای است که باعث می شود کودک و نوجوان از برقرار کردن ارتباط با افراد و محیط خارج دوری می کند و این کودکان و نوجوانان نوعاً با تقلیل یافتن علائق ذهنی و عاطفی نسبت به اطرافیان خود از داشتن دوست نزدیک و صمیمی محرومند(سیف، 1380). یکی از عوامل بسیار موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشتن اعتماد به نفس است نتایج تحقیقات مختلف نشان دهنده ی این امر است که اعتماد به نفس تاثیر گذار تر از هوش در موفقیت های تحصیلی است. این مشکل به نوبت خود نه تنها در روحیات فرد اثر می گذارد، بلکه در درس آن نیز تأثیر گذار خواهد بود و بهتر است معلم چاره ای برای برطرف کردن آن بیاندیشد.

حال در مدرسه ی هاجر در پایه دوم دختری وجود دارد که دچار همین مشکل شده و من در صدد آن هستم که مشکل آن را برطرف کنم. در واقع مشکل این دانش آموز عدم اعتماد به نفس، کمرویی، انزوا طلبی، حواس پرتی، افت تحصیلی و عدم توجه در هنگام تدریس معلم و اضطراب و استرس بود. در انجام تکالیف علاقه ای نشان نمی داد و دوست ندارد با سایر دانش آموزان دوست شود و همیشه توی لاک خودش است. این دانش آموز در کلاس همیشه ساکت و آرام است و معمولاً در آخر کلاس تنها می نشیند. در فعالیت های کلاسی شرکت نمی کند و دچار افت تحصیلی شده است. در امتحانات و پرسش های شفاهی نمرات خوبی کسب نمی کند. همچنین در زنگ املا هنگامی که متن املا را برای دانش آموزان می خوانم و همه دانش آموزان مشغول نوشتن املا هستند، این دانش آموز سرش را پایین می اندازد و چیزی را نمی نوشت و معمولاً برگه ی خود را سفید تحویل می داد. در زنگ ورزش و تفریح هم با دانش آموزان دیگر بازی نمی کند و فقط گوشه ای می ایستد یا می نشیند و بقیه ی دانش آموزان را تماشا می کند.

### 3. بررسی پیشینه ها:

#### الف) پیشینه نظری:

به اعتقاد رحمانی (1380) اعتماد به نفس عبارت است از اعتقادی که شخص به خود و به توانایی ها، مهارت ها و سایر قابلیت های خود دارد. بنابراین برای دست یافتن به اعتماد به نفس، فرد ابتدا نیازمند شناختن توانایی ها و سایر ویژگی های ارزشمند خود است. ضعف اعتماد به نفس در فرد بر پیشرفت تحصیلی او اثر می گذارد و باعث کمرویی و عملکرد نامطلوب او در امتحانات شفاهی و کتبی می شود. آقاخانی، فیضی، شمس، بقایی، رهبر و نیک بخش(1385) اعتقاد دارند که اعتماد به نفس نیز عبارت از احساس ارزشمند بودن فرد است. افرادی که نگرش منفی به جسم یا توانایی های خود دارند یا دچار اعتماد به نفس پایینی هستند به احتمال بیشتری از افسردگی، ایزولاسیون و وسواس رنج می برند. دوران گذر از کودکی و ورود به نوجوانی و جوانی یکی از مهمترین مراحل زندگی است که در آن توجه فرد به ظاهر خویش در راستای جلب توجه دیگران به اوج می رسد. درک نوجوان از جسم و توانایی های خود، راهگشای استفاده وی از استعداد های خویشتن و برقراری ارتباطی مناسب و توأم با اعتماد به نفس با دیگران است.

از دیدگاه شاملو (1378) سلامت روان عبارتند از سازش فرد با جهان اطرافش به حداکثر امکان به طوری که باعث شادی و برداشت مفید و موثر به طور کامل شود و سلامتی روان عبارت است از اینکه فرد چه احساساتی نسبت به خود، دنیای اطراف محل زندگی، اطرافیان مخصوصاً با توجه به مسئولیتی که در مقابل دیگران دارد، چگونگی سازش وی با درآمد خود و شناخت موقعیت مکانی و زمانی خویشتن است.

امیدی، اکبری و سادات جدی آرانی(1389) بیان کردند اعتماد به نفس یک احساس ظریف و دقیق است که معمولاً از دوران کودکی آغاز می شود و تحت تاثیر تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت شده و پس از گذشت سال ها به یک احساس قوی و محکم مبدل می شود که تغییر آن بسیار دشوار خواهد بود. همچنین اعتماد به نفس در بهداشت جسمی و روانی افراد بسیار موثر بوده و به عنوان یکی از زمینه های آسیب پذیری نسبت به افسردگی مد نظر قرار می گیرد.



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



### ب) پیشینه عملی:

جهاننیده (1395) در پژوهشی تحت عنوان ارتباط سلامت روان و اعتماد به نفس و نقش آن در پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان، این مطالعه به بررسی اهمیت و تاثیر اعتماد به نفس دانش آموزان و نقش آن در یادگیری موفقیت آمیز و پیشرفت تحصیلی بر روی 265 نفر از دانش آموزان مقطع دبیرستان یک مدرسه انجام داده و راه حل هایی برای بهبود سلامت روان و داشتن روابط سالم با خانواده و دوستان و عادت های خوب خوردن و خوابیدن و تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان پرداخته است.

رضایی راد و ساداتی مطلق (1396) در پژوهشی با عنوان مقایسه انگیزه پیشرفت، اعتماد به نفس، احساس تعلق به مدرسه و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مدارس دولتی، نمونه دولتی، هوشمند و تیزهوشان که با هدف مقایسه انگیزه پیشرفت، اعتماد به نفس، احساس تعلق به مدرسه و عملکرد تحصیلی دانش آموزان در مدارس دولتی، نمونه دولتی، هوشمند و تیزهوشان شهرستان ساری به روش علی-مقایسه ای انجام شد و جامعه آماری آن شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه هشتم در سال تحصیلی 95-1394 بود که به روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس تعداد 170 نفر به عنوان نمونه انتخاب شد و با استفاده از پرسشنامه و ضریب آلفای کرونباخ، پایایی پرسشنامه انگیزه پیشرفت برابر با 0/86، اعتماد به نفس برابر 0/83، احساس تعلق به مدرسه برابر 0/85 و عملکرد تحصیلی برابر 0/87 محاسبه شد.

هاشمی و بهارلو (1398) در پژوهشی با عنوان راهکار های عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان به برخی از راهکار های علمی افزایش اعتماد به نفس در کودکان اشاره کرده است و به خصوصیات از جمله دوست داشتن و راضی بودن از خود، اهمیت ندادن به گفتار و اندیشه دیگران در باره خود، 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 را از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس پایین به عنوان نتایج این تحقیق بیان کرده است.

سراج الدین میرقاند (1396) در پژوهشی تحت عنوان بررسی راه های ایجاد اعتماد به نفس در دانش آموزان با هدف بررسی راه های افزایش و کاهش آن می توان اعتماد به نفس را در کودکان افزایش داد و از کاهش آن در افراد و کودکان جلوگیری کرد. همچنین در مورد تاثیر کمبود اعتماد به نفس در زندگی افراد پرداخت و بیان کرد افرادی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند به دلایل بسیاری، زندگی را دو بعدی می بینند و پیدا کردن توانایی های خود برای آنها دشوار است و زندگی برای آنها بی معنی شده است. همچنین تاکید داشتند که خانواده در ارتباط با موضوع مهم اعتماد به نفس در کودکان نقش مهمی دارد و مراکز آموزشی و مربیان مربوطه نیز تاثیر مهمی در شکل گیری اعتماد به نفس و یا حتی کاهش و از بین رفتن آن دارند.

ابوطالبی احمدی (1391) در پژوهشی با عنوان رابطه شیوه فرزند پروری و عزت نفس با سلامت روانی دانش آموزان که به منظور بررسی رابطه شیوه های فرزند پروری و عزت نفس با سلامت روانی دانش آموزان سال سوم دبیرستان شهر تهران انجام داده است. پژوهش خود توصیفی و از نوع همبستگی است و برای تجزیه و تحلیل داده ها از میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی و رگرسیون چند متغیره استفاده کرد. نتایج تحقیق آن نشان داد که میان دو متغیر عزت نفس و شیوه فرزند پروری اقتدارمنطقی والدین از نظر آماری رابطه معنادار وجود دارد و هر دو متغیر دارای واریانس مشترک قابل توجهی هستند و شیوه فرزند پروری اقتدار منطقی، سبب افزایش عزت نفس نوجوانان می شود. این نتایج همچنین نشان داد که میان دو متغیر شیوه فرزند پروری اقتدار منطقی و سلامت روانی دانش آموزان از لحاظ آماری رابطه معنادار وجود دارد و همچنین میان شیوه های فرزند پروری و عزت نفس رابطه معنادار وجود دارد.

با بررسی نظرات نویسندگان به این نتیجه رسیدم دانش آموزانی که از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند، باور دارند که می توانند به اهدافشان برسند. آنها نقاط ضعف و قدرت خود را به خوبی می شناسند و می توانند در برابر مشکلات مقاوم باشند، تسلیم نمی شوند و در مسیر رسیدن به اهدافشان ثابت قدم هستند. اما نبود اعتماد به نفس و خودباوری از جمله عواملی است که دانش آموزان را از تلاش باز می دارد و سبب افت تحصیلی آن ها می شود.



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



### 4. جمع آوری اطلاعات (شواهد 1)

#### 1.4. مشاهده رفتار دانش آموز توسط معلم:

وقتی سر کلاس پایه ی دوم مدرسه ی هاجر در شهرستان شادگان می رفتم، متوجه موضوعی شدم. موضوع دانش آموزی بود که دچار افت تحصیلی شده و در همه درس هایش ضعیف بود. در روز هایی که املا یا امتحان داشته باشیم بدون آمادگی سر کلاس حاضر می شد و در برگه ی خود چیزی نمی نوشت. وقتی سعی می کردم با او صحبت کنم و از او بپرسم که چرا درس هایش را نخوانده، چیزی نمی گفت و سرش را پایین می انداخت. این دانش آموز اغلب اوقات افسرده، مضطرب و خجالتی است و در زنگ ورزش از بازی کردن با بقیه ی دانش آموزان خودداری می کرد. موقعی که از دانش آموزان در کلاس درس می خواستم که اظهار نظر و در فعالیت های گروهی شرکت کنند، او ساکت می نشست و حوصله ی تمرکز کردن به مطالب درس را نداشت. یک روز که تصمیم گرفتم املا ی پای تخته ای از دانش آموزان بگیرم بعد از چند نفری که پای تخته آوردم این دانش آموز را صدا زدم، اول قبول نکرد که پای تخته بیاید اما بعد از اینکه خودم بالای سرش رفتم تونستم او را قانع کنم که پای تخته بیاید. چون می دونستم که برای املا آماده نیست از او خواستم که دو خط را با صدای بلند بخواند تا از همین دو خط از او املا بگیرم. وقتی که او را تشویق می کردم که متن درس را بخواند مدام به من می گفت که نمی توانم بخونم. این دانش آموز همیشه احساس ناتوانی و بی ارزشی می کرد و وقتی با من صحبت می کرد صدایش را به زور می تونستم بشنوم. موقعی که پای تخته املا می نوشت استرس گرفته بود و دستانش می لرزید و همیشه فکر می کرد که نمی تواند بنویسد.

#### 2.4. مصاحبه با آموزگار سال گذشته دانش آموز:

بعد از اینکه مطمئن شدم که این موضوع عادی نیست و دانش آموز مشکل دارد، با معلم سال قبل این دانش آموز صحبت کردم و از آن در مورد وضعیت تحصیلی این دانش آموز در سال قبل پرسیدم، ایشان هم پاسخ دادند که سال قبل وقتی این دانش آموز کلاس اول بود به دلیل تدریس مجازی، مدرسه فقط برای مدت کوتاهی حضوری بود، اما این دانش آموز در این مدت غیبت زیادی داشت و بیشتر اوقات سر کلاس حاضر نمی شد و در روز هایی که به مدرسه می آمد در زنگ تفریح گریه می کرد و حوصله نشستن سر کلاس را نداشت. هنگامی که در برنامه ی شاد تدریس می کردم و از دانش آموزان می خواستم که فعالیت کنند یا متن درس را بخوانند و از خودشان فیلم بفرستند این دانش آموز هیچ فعالیتی از خود نشان نمی داد و چیزی نمی فرستاد. همیشه تکالیف خود را ناقص می فرستاد و حوصله ی نوشتن تکالیفش رو نداشت. در امتحانات نوبت دوم به دلیل مجازی بودن امتحانات با کمک خواهر بزرگترش تونست در امتحانات نمرات خوبی کسب کند.

#### 3.4. مصاحبه با والدین دانش آموز:

خانواده ی این دانش آموز نسبت به وضعیت تحصیلی فرزند خود اهمیت نمی دادند و به مدرسه رفت و آمد نداشتند. در روز های اول سال تحصیلی فقط مادر این دانش آموز را دو یا سه بار دیده بودم. تصمیم گرفتم با مدیر و معاون مدرسه درباره وضعیت تحصیلی دانش آموز صحبت کنم و از آنها کمک بخواهم. بعد از اینکه با مدیر صحبت کردم، مدیر به مادر دانش آموز زنگ زد و از او خواست که به مدرسه



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



تشریف بیارند. روز بعد وقتی مادر دانش آموز به مدرسه آمد، مدیر درباره ی وضعیت تحصیلی فرزندش، با او صحبت کرد. بعد از اینکه صحبت های او با مدیر تمام شد، خودم هم در مورد اوضاع و احوال فرزندش از آن پرسیدم و خواستم که در مورد رفتار فرزندش در خانه تعریف کند؛ ایشان هم گفتند که این دانش آموز در خانه بیشتر اوقات عصبی می شود و حوصله انجام تکالیف و درس خواندن را ندارد. وقتی به مهمانی می رفتند، دوست نداشت با بچه های همسال خود بازی کند و از برقراری ارتباط با آن ها خودداری می کرد. همیشه ساکت بود و موقعی که کسی با او صحبت می کرد حرفی نمی زد یا با صدای آرام صحبت می کند.

#### 4.4. مصاحبه با دوستان و همکلاسی های دانش آموز:

همکلاسی های این دانش آموز در مورد آن گفتند که هنگامی در زنگ تفریح برای بازی به حیاط مدرسه می رفتیم او پیش ما نمی آمد و دوست ندارد با ما باشد و بازی کند. همیشه گوشه ای می نشست و بقیه ی بچه ها را تماشا می کرد. همچنین یکی از دوستانش که در کلاس کنار او می نشست گفت او دختر همسایه ما است، چون بعضی وقت ها در زنگ خانه با هم به خانه هایمان می رویم، در مدرسه فقط با من صحبت می کند. او دختر مودب و ساکتی است اما دوست ندارد بازی کند.

#### 5. راه حل ها و اقدامات

- هر حرکت ساده معلم، میزان توجه به دانش آموز، نوع برخورد نسبت به عملکرد آنان، حتی لبخند یا نگاه گرم به دانش آموز، زبان بدن و برقراری ارتباط چشمی با دانش آموز همه و همه در شکل گیری اعتماد به نفس آن می توانند تأثیر داشته باشند.
- باید انتظارات خود را براساس شناخت خود از دانش آموز، تنظیم کنیم و با دادن بازخورد مثبت و تشویق و تحسین مکرر دانش آموز به اندازه ی زیاد، تعیین هدف و تکلیف از هر جلسه تدریس، چشم پوشی از اشتباهات جزئی، ارتقای نقاط قوت دانش آموز، دادن حق انتخاب به دانش آموز و همچنین با رفتار مناسب با دانش آموز، اعتماد به نفس را در او افزایش داده و دانش آموز خود را برای درس خواندن، با انگیزه نگه داریم.
- هنگامی که در امتحان و املا غلط های املائی یا به پرسش ها پاسخ نادرستی بدهد، آن ها را به خوبی بررسی و اصلاح کنیم اما سعی کنیم این کار را با تشویق به دانش آموز و با آرامش کامل انجام دهیم تا دانش آموز احساس ضعف و خود کم بینی نکند بلکه در صد رفع اشکال خود بر بیاید، در صورتی که اعتماد به نفسش خدشه دار نشود.
- گاهی اوقات از دانش آموز در انجام کاری کمک بخواهیم و اجازه بدهیم به ما کمک کند و از نقاط قوت او بهره ببریم و همچنین می توانیم به او مسئولیت هایی بدهیم یا یک وظیفه به آن محول کنیم که باعث تحرکش در کلاس و تعامل با دیگران شود، تا به خودباوری برسد و به خودش و قابلیت هایش ایمان بیاورد. این کار باعث افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتر در آن می شود.
- نخستین سنگ بنای اعتماد به نفس در دانش آموز توسط خانواده گذارده می شود. واکنش والدین در برابر رفتار و نمره های دانش آموز در میزان اعتماد به نفس در دانش آموز، نقش تعیین کننده ای دارد. پس اگر کودک، دائم در مقابل هر رفتار و تلاش خود بازخوردهای منفی دریافت کند. به جای سخت کوشی و پشتکار، احساس ناتوانی و حقارت در او شکل خواهند یافت.
- از والدین بخواهیم که فرزند خود را وارد تصمیم گیری های مختلف زندگی خود کنند هر چند که تصمیم گیری های خیلی کوچک می کند، به نظر و تصمیم های آن اهمیت دهند و به او توجه کنند و تشویق کنند.
- والدین مسئولیت کارهای خارج از منزل را در حد توان دانش آموز به آن بدهند و در جمع هایی که فرزند خود در آن حضور دارد از او تعریف و تمجید کنند.



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



### 6. جمع آوری اطلاعات (شواهد 2)

#### 1.6. مشاهده رفتار دانش آموز توسط معلم:

پس از اجرای راه حل ارائه داده شده به این نتیجه رسیدیم که بعد از تغییر نحوه ی برخورد با دانش آموز و برقراری رابطه صمیمانه با دانش آموز و تشویق به انجام تکالیف خود موجب شد که دانش آموز از مدرسه و کلاس درس خود لذت ببرد و با انگیزه ی کافی تکالیف خود را انجام می دهد. قبلاً موقعی که از او سوال می پرسیدم استرس می گرفت و از پاسخ دادن به سوال می ترسید و ساکت می ماند اما الان تا جایی که می داند پاسخ می دهد و از اینکه اشتباه جواب دهد کمتر نگران می شود. در کلاس هنگام تدریس، به درس توجه می کند و وقتی دانش آموزان پاسخ سوالی را می دادند خودش هم سعی می کند که نظر خود را بیان کند. همچنین مشاهده می شود که در زنگ تفریح، کنار بچه ها می رود و تنها نمی ماند. در زنگ ورزش با بچه ها بازی می کند ولی وقتی مسئولیتی به او داده می شود قبول نمی کرد و آن را به فرد دیگری می سپرد تا از مسئولیت آن فرار کند. در درس های خود پیشرفت کرده است و موقعی که از او املا یا امتحان می گرفتم نسبت به قبل نمرات بهتری می گرفت اما هنوز موقع خواندن متن درس فارسی سر کلاس اثرات استرس واضطراب در چهره ی او آشکار می شود.

#### 2.6. مصاحبه با والدین دانش آموز:

در دیداری که با مادر این دانش آموز درمدرسه داشتم از آن در مورد اوضاع و احوال فرزند آن در خانه پرسیدم، آن هم بیان کردند که فرزندم از نظر اجتماعی بودن نسبت به قبل خیلی بهتر شد و وقتی می خواستیم به مهمانی برویم فوراً حاضر و آماده می شود. کارهایی را که به او می دادیم بعضی وقت ها آن ها را خوب انجام نمی دهد اما دوست دارد در کارهای خانه به ما کمک کند و با نشاط شده است و کمتر احساس بی حوصلگی می کند. تکالیفش را به موقع انجام می دهد و وقتی در درس خواندن با مشکلی مواجه می شد سعی می کند که از خواهر بزرگترش کمک بخواهد تا اشکال خود را برطرف کند. موقعی که بچه های همسایه در خیابان بازی می کردند او پیش آن ها می رود و کنار آن ها می نشست و به حرف هایشان گوش می داد.

#### 3.6. مصاحبه با دوستان و همکلاسی های دانش آموز:

همکلاسی های این دانش آموز در مورد رفتار او گفتند که در زنگ تفریح پیش ما می آمد اما زیاد با ما بازی نمی کند و بیشتر اوقات فقط به حرف های ما گوش می دهد و می خندید. دانش آموزی که سر کلاس پیش این دانش آموز می نشست و خانه هایشان پیش هم هستند بیان کرد که این دانش آموز در درس هایش پیشرفت کرده و همیشه تازمانی که تکالیف خود را انجام ندهد قبول نمی کرد به بیرون از خانه بیاید و با کسی بازی کند.



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



### 7. نتیجه‌گیری

در این پژوهشی که انجام دادیم به این نتایج مهمی رسیدیم که تأثیرات آن‌ها نه تنها در دانش آموز بوده بلکه در خودم نیز تأثیرات فراوانی داشته است و به این نتیجه رسیدیم که اعتماد به نفس یکی از مهارت‌های زندگی است و زمینه را برای جبران شکست‌ها و رسیدن به موفقیت‌های بعدی هموار می‌کند. همچنین یک معلم در امر آموزش فقط وظیفه‌ی آموزش دادن و تدریس کردن به دانش‌آموزان را ندارد بلکه باید در هنگام ورود به کلاس دانش‌آموزان را از نظر وضعیت روحی آنها را بسنجد، اگر دانش‌آموزی از لحاظ روحی مشکل داشت معلم نمی‌تواند کار خود را شروع کند زیرا اگر دانش‌آموزی مشکل کوچکی دارد و معلم متوجه آن شود و درصدد رفع آن تلاش نکند ممکن است آن مشکل کوچک در درازمدت به مشکلی بزرگ و غیر قابل درمان تبدیل شود. اما در مورد دانش‌آموز خودم در نهایت پی بردیم که علت به وجود آمدن مشکل آن عدم اعتماد به نفس، توجه اطرافیان و عدم محبت بوده است که با توجه کردن به توانایی‌های خود و تشویق و تحسین او و همچنین با دادن مسئولیت‌های مناسب به او در جهت تقویت اعتماد به نفس آن، کمک کردیم و نه تنها در درس‌های خود پیشرفت کرد بلکه او فردی دارای روحیه اجتماعی شد.

### 8. منابع

- [1] اتنی عشری، ندا و فولادچنگ، محبوبه و دریاپور، الهه. (1396). اثر بخشی آموزش خلاقیت با استفاده از الگو بر اعتماد به نفس و توانایی حل مسئله کودکان.
- [2] جمالی، نیکو و محمدی احمدآبادی، ناصر. (1399). مروری بر مطالعات انجام گرفته در مورد نقش اضطراب اجتماعی اندام بر عزت نفس دانش‌آموزان.
- [3] بهارلو، فیروزه و هاشمی، سیده آمنه. (1398). راهکارهای علمی افزایش اعتماد به نفس در کودکان.
- [4] امیدی، عبدالله و اکبری، حسین و سادات جدی آرانی، طیبه. (1390). بررسی اثر بخشی آموزش کارگاهی بر میزان اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان.
- [5] رحمانی، خدامراد. (1380). بررسی رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی در درس تاریخ و ریاضی در میان دانش‌آموزان نابینا و بینا مقطع راهنمایی شهر شیراز.
- [6] شاملو، سعید. (1378). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد.
- [7] جهاننیده، میلاد. (1395). ارتباط سلامت روان و اعتماد به نفس و نقش آن در پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان.
- [8] سراج‌الدین میرقائد، صادق. (1396). بررسی راه‌های ایجاد اعتماد به نفس در دانش‌آموزان.
- [9] ابوطالبی احمدی، تقی. (1391). رابطه شیوه فرزند پروری و عزت نفس با سلامت روانی دانش‌آموزان.