



راهبردهای کمکی، جهت بهبود مشکل کمبود اعتماد به نفس، دانش‌آموزان در مدرسه

کوثر میرکمالی^{۱*}، اله نظر علی صوفی^۲، عالیبه شیخی^۳، زهرا کیالی شاد^۴، گل افروز بلوچی^۵

۱- کارشناسی امور تربیتی، پردیس رسالت، سیستان و بلوچستان، ایران.

۲- استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه فرهنگیان، زاهدان، ایران.

۳- کارشناسی امور تربیتی، پردیس رسالت، سیستان و بلوچستان، ایران.

۴- کارشناسی امور تربیتی، پردیس رسالت، سیستان و بلوچستان، ایران.

۵- کارشناسی امور تربیتی، پردیس رسالت، سیستان و بلوچستان، ایران.

*Email: Mirkamalikosar@gmail.com

چکیده

کمبود اعتماد به نفس در افراد سبب شده است که به صورت موثر نتوانند نیازها و علایق خود را به ظهور رسانند. این افراد از مشکلات ارتباطی عمیقی رنج می‌برند. روش این پژوهش کتابخانه‌ای است که به روش فراتحلیلی چندین مقاله، کتاب و محتوا مورد مطالعه قرار گرفته است و با تلفیق متفاوت و ساختاری مقالات، کتاب‌ها و محتواهای متفاوت به محتوای جدید رسیده‌ایم. مطالب و محتوای مورد نظر در سه فاز بیان شد. فاز اول به علت کمبود اعتماد بنفس در دانش‌آموزان و فاز دوم نشانه‌های کمبود اعتماد بنفس در دانش‌آموزان بیان شد و فاز سوم به راهبردهای کمکی برای ارتقا سطح اعتماد بنفس دانش‌آموزان اشاره دارد و در نتایج به دست آمده در فاز اول می‌توان برای کمبود اعتماد به نفس در افراد دلایلی را ذکر کرد. در فاز دوم به نشانه‌های کمبود اعتماد بنفس در افراد برای شناسایی اشاره شده که مولفه‌های مهم روابط اجتماعی، چالش‌های عملی و روابط کاری و مالی بررسی شدند و نشانه‌های ساختاری تعیین گردید و در فاز سوم راهبردهای کمکی جهت بهبود کمبود اعتماد بنفس در دانش‌آموزان در سه سطح فکری، عملی و فکری- عملی مطرح شد.

کلیدواژه‌ها: اعتماد بنفس، دانش‌آموزان، کمک، راهبرد، کمبود.



۱- مقدمه

اعتماد به نفس بنیادی‌ترین بخش شخصیت انسان است که بر تمام جوانب زندگی فرد نفوذ دارد. برخورداربودن از اعتمادبه نفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی است. اعتمادبه نفس را می‌توان چنین تعریف کرد: باور و اعتقاد بدون قید و شرط فرد نسبت به توانایی‌های خود و ارزیابی صحیح و دقیق و پذیرش نقاط ضعف و قوت خویش برای مواجه و کنار آمدن با چالش‌های اساسی زندگی است. اعتماد به نفس موجود در افراد به سه حالت می‌تواند باشد: اعتماد به نفس منطبق با توانایی‌ها و ظرفیت‌های وجودی، اعتمادبه نفس کمتر از توانایی‌ها و ظرفیت‌های وجودی، اعتمادبه نفس بیشتر از توانایی‌ها و ظرفیت‌های وجودی (اسماعیلی و طالبی، ۱۳۹۵). اعتماد بنفوس یعنی خود را باورداشتن، و به نیروی خویش تکیه و اعتماد کردن و باور به توانایی‌های خود در عمل داشتن (معین، ۱۳۷۶). از نیازهای مهم و اساسی انسان که زمینه ساز حیات اجتماعی و شرافتمندانه است نیاز به اعتماد به نفس است معنی و مفهوم آن این است که آدمی با استفاده از مدرسانی خداوند و با قرار دادن امور در مسیر سنت او و با زمینه سازی‌هایی 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. انتظار آن را نداشته باشد که دیگران برای انجام کارها و رفع نیازش اقدام کنند و یا والدین و مربیان در خدمت او قرار گیرند خود به اتکای توان و امکانش از جای برخیزد و به اقدام بپردازد چنین امری هم موردنیاز شخصی فرد ولازمه عزت نفس اوست و هم از نظر اجتماعی و تداوم حیات برای او ضرورت دارد او در این اعتماد نیاز دارد از اطمینان استفاده کند و آن را قابل تبعیت و اجرا بداند با جرأت و صبارت تصمیم گیرد و به پیش رود نه با تزلزل و تردید قدش راست و گامش استوار و اعتقادش در انجام دادن امور راسخ باشد (قائمی، ۱۳۷۰). 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 (پیغمبری، ۱۳۸۵). اعتماد به نفس واقعی هیچ ارتباطی با اتفاقات زندگی بیرونی تان 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 آنجلس^۱، ۱۳۸۹) روانشناسانی مانند دنیل گلنن تعریف اعتماد به نفس را به صورت زیر ارائه می‌دهد: اعتماد به نفس، یک ویژگی و خاصیت فرد در زمینه شناخت او از خودش است. هر چقدر این شناخت بالا باشد نشانه این است که فرد خود را ارزشمند و توانمند می‌داند. وقتی در برابر دیگران با اعتماد به نفس صحبت می‌کنیم هدف شما مثبت و با آرامش بودن و احساس خوبی درباره خود داشتن است. (تریسی^۲، ۱۳۹۷). پیشرفت‌ها و ترقیات حیرت‌انگیز و اعجاب آور در کلیه شئون فنی و اقتصادی و اجتماعی که نصیب بشریت شده و همچنین پیروزی‌های درخشان انسان‌های بزرگ تاریخ جهان، در سایه اعتماد بنفوس و فعالیت‌های مداوم بدست آمده است، هیچ کس از حدودی که برای خویش تعیین کرده بدون اعتماد بنفوس نمیتواند به بالاتر از آن صعود کند و تا ایمان به توانایی خود نداشته باشد به انجام هیچ کاری قادر نیست. شاد بودن آدمی، نه تنها از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری میکند بلکه باعث تقویت اعتماد بنفوس و موفقیت هر چه بیشتر انسان در جنبه‌های مختلف زندگی می‌گردد (قلی‌پور و همکاران، ۱۳۹۳). اعتماد به نفس بنیادی‌ترین 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 ظرفیت‌ها و توانایی‌های خدادادی خود را نشناسد و باور نداشته باشد که می‌تواند 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. بنابراین هدف از این مقاله راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان و همچنین نظریات موجود در این زمینه است (بهارلو و هاشمی، ۱۳۹۸). اغلب افراد موفق اعتماد به نفس بالایی دارند. پرواضح است که آنها به خود و آنچه که انجام می‌دهند ایمان دارند. به یاد داشته باشید موفقیت آنها سبب افزایش اعتماد به نفسشان نشده، بلکه روحیه‌ی خودباوری این افراد، آنها را به سمت موفقیت سوق داده است یک انسان با اعتماد به نفس سالم و طبیعی می‌تواند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد، ارزش خود را بداند و بخاطر قابلیت‌ها، مهارت‌ها و موفقیت‌هایش احساس غرور و رضایت کند. اما کسی که اعتماد به نفس ضعیفی دارد. احساس می‌کند مورد قبول و علاقه‌ی هیچ کس نیست و نمی‌تواند هیچ کاری را درست انجام دهد (نارویی نصرتی، ۱۳۹۵). همچنین در پژوهش کمی دیگر نتایج آزمون اسپیرمن نشان داد که رابطه همبستگی بین دو متغیر بازی درمانی و اعتماد بنفوس کودکان با ضریب ۰/۸۵۴ و $\text{sig}=0.000$ تایید شده و با سطح اطمینان ۹۵ درصد مورد قبول است. به دلیل این که سطح معناداری در ضریب همبستگی کمتر از پنج درصد است، لذا رابطه مستقیم و معناداری بین دو متغیر بازی درمانی و اعتماد بنفوس کودکان وجود دارد و در نتیجه فرض H_0 رد شده و فرض H_1 مورد تایید است. همچنین رابطه همبستگی بین دو متغیر بازی درمانی و خلاقیت کودکان با ضریب ۰/۸۹۸ و $\text{sig}=0.000$ تایید شده و با سطح اطمینان

¹Di Angelis

²Tracy



۹۵ درصد مورد قبول است. به دلیل این که سطح معناداری در ضریب همبستگی کمتر از پنج درصد است، لذا رابطه مستقیم و معناداری بین دو متغیر بازی درمانی و خلاقیت کودکان وجود دارد و در نتیجه فرض H_0 رد شده و فرض H_1 مورد تأیید است. بر اساس نتایج آزمون اسپیرمن رابطه مثبت و معناداری بین قصه گویی با توانایی حل مسئله و خلاقیت و اعتماد بنفس کودکان پیش دبستانی وجود داشت (امانت‌فرد، ۱۳۹۹).

۲- روش پژوهش

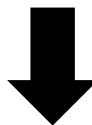
روش پژوهش کتابخانه‌ای است که چندین مقاله، کتاب و محتوا مورد مطالعه قرار گرفته است و با تلفیق متفاوت و ساختاری مقالات، کتاب‌ها و محتوای متفاوت علمی- پژوهشی و با رویکرد فراتحلیلی به محتوای جدید رسیده‌ایم تا بتوانیم ساختار درست و جدیدی برای حل مشکلات مورد نظر انجام دهیم.

۳- یافته‌های پژوهش

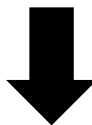
۳-۱- علت کمبود اعتماد بنفس در دانش آموزان

برای کمبود اعتماد بنفس علت های متفاوتی وجود دارد. از دلایل مهم برای کمبود اعتماد بنفس در افراد می‌توان دلایل خانوادگی، جامعه شناختی، فردی و ... را در کمبود اعتماد بنفس مورد بررسی قرار داد. یکی از مهمترین علل در کمبود اعتماد بنفس علت جسمی این موضوع است که می‌تواند نشئت گرفته از یک آسیب جسمی باشد که به علت ژنتیکی (مادرزادی، نقص ژنی و...) یا علت محیطی (تصادف، آسیب های بعد ضربه و...) وابسته است که این دلایل فیزیکی کودک دارای آسیب جسمی را به صورت بالقوه مورد آزارهای روحی قرار می‌دهد. که در نهایت به کمبود اعتماد بنفس منجر می‌شود و اختلالاتی را موجب می‌شود که باعث تخریب عملی یا عدم تعادل در رفتارهای عملی می‌گردد. (شکل ۱)

منشا جسمانی



آسیب جسمانی



آسیب روانی



کمبود اعتماد بنفس



تخریب عملی

(شکل ۱)

همچنین دلایل دیگر عدم وجود اعتماد بنفس نیز وجود دارند که در صورت های متفاوت به صورت زیر بیان شده اند:

«ناتوانی در ابراز عقیده، موافقت کردن با همه نظرات (مطیع شدن)، خودستایی مداوم، رسیدگی بیش از حد به سر و وضع، نداشتن روحیه انتقاد پذیری، تغییر عقیده فوری، تسلیم شدن در برابر رویاهای، مقایسه با دیگران و حسادت کردن، برهم ریختن اندام و ظاهر، توجیه، اشتباه به جای رفع آن، انداختن تقصیرات به گردن دیگران» (بهارلو و هاشمی، ۱۳۹۸).

۳-۲- نشانه های کمبود اعتماد بنفس در دانش آموزان

- ۱- ارتباط اجتماعی کمتری با دوستان، آشنایان و اطرافیان خود خواهند داشت.
- ۲- در چالش های عملی به دلیل کمبود اعتماد به نفس ناتوان است.
- ۳- دیدگاه بسیار محدودی نسبت به مسائل مهم براساس ویژگی های مطلوب خواهد داشت.
- ۴- در علم اندوزی یا مهارت های کاری و مالی دچار مشکل خواهند شد.

۳-۳- راهبردهای کمکی برای ارتقا سطح اعتماد به نفس دانش آموزان

برای ارتقا سطح اعتماد به نفس در دانش آموزان ابتدا سطح هایی را برای این کودکان می توانیم در نظر بگیریم، سطح هایی را به صورت دسته بندی شده مشخص نماییم. (شکل ۲)

سطح اول: کمبود اعتماد به نفس فکری

سطح دوم: کمبود اعتماد به نفس عملی

سطح سوم: کمبود اعتماد به نفس فکری - عملی



(شکل ۲)



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

در سطح اول کمبود اعتماد به نفس به عامل تفکر و دیدگاه دانش‌آموزان از خود و توانایی‌های خود مربوط است که کودک به دلایل مختلف خانوادگی، ارتباطی و درون فردی نتوانسته است با آسیب جسمی خود کنار بیاید یا به دلیل شکل دهی و نفوذ تفکرات سایر افراد در ذهن آن‌ها خود را به صورت فردی در قفس بدون توانایی یافته است این کودک از خود هیچ تصور مثبتی نخواهد داشت و نخواهد توانست به صورت موثر خود را دریابد و دچار سرگردانی خواهد بود ولی اعمالی را انجام خواهد داد که صرفاً جهت آزمون خطا دارد و نمی‌تواند به درستی دلیلی برای مثبت‌نگری پیدا کند.

در سطح دوم فرد شناخت کافی از توانایی‌های خود دارد و تمامی تفکرات مثبت را از خود نشان می‌دهد و توانسته است با اتفاقات موجود کنار بیاید این فرد اعتماد بنفس فکری خود را به درستی و تا حد نیاز دارد یا آموخته است ولی در مرحله ظهور رفتار و انجام کار عملی خاص از جنبه عملکردی دچار مشکل است او خود را که با تصورات ذهنی و فکری خود فردی توانا می‌دید حال در انجام عمل خاصی نتوانسته به درستی از عهده مسئولیت و عمل خویش برآید که سطح دوم که کمبود اعتماد به نفس عملی گفته می‌شود را شامل می‌گردد.

در سطح سوم دانش‌آموزان دچار کمبود اعتماد به نفس از نوع سوم است که کمبود اعتماد بنفس فکری - عملی نامیده می‌شود. فرد در این سطح از نظر فکری خود را فردی توانا نمی‌داند و نمیتواند بپذیرد که تواناست و به دنبال آن کناره‌گیری کرده و به صورت مداوم از انجام هرکاری یا فعالیتی سرباز می‌زند.

۳-۴- راهکارهای فکری برای بهبود اعتماد بنفس در دانش‌آموزان

- ۱- تقویت‌های روانی - پنداری فردی، خانوادگی، دوستان، اطرافیان و آموزشیاران.
- ۲- ارتباط دهی و شکل دهی و سازمان دهی‌های گروهی افراد جهت ایجاد ارتباط دوستانه
- ۳- حذف عوامل منفی، دیدگاه‌های منفی و تخریب‌گر به واسطه عوامل روانشناسی
- ۴- هدایت افراد به عرصه‌های معنوی و تفکر معنوی
- ۵- ارائه جلسات راهنمایی مشاوره می‌تواند صورت گیرد.
- ۶- دگر الگو سازی شکل گیرد.

۳-۵- راهکارهای عملی برای بهبود اعتماد بنفس در دانش‌آموزان

- ۱- تقویت عوامل بیرونی و شرکت دادن کودکان در فعالیت‌های گروهی موثر جهت فعالیت
- ۲- انجام بازی‌های متناسب با روحیه عملی که ذهنیت مثبت افراد را به عملیاتی کردن سوق دهد.
- ۳- اعتماد دهی به فعالیت‌های دانش‌آموزان اصل قرار گیرد.
- ۴- تشکر و قدردانی موثر و به جا از فعالیت‌های دانش‌آموزان در اولویت باشد.
- ۵- ارائه جلسات راهنمایی روانشناسی می‌تواند صورت گیرد.
- ۶- خود الگو سازی شکل گیرد.



۳-۶- راهکارهای فکری - عملی جهت بهبود اعتماد بنفس در دانش آموزان

۱- تقویت روحیه و همزمانی آن با تقویت عملی شکل گیرد.

۲- ارائه کتاب های انگیزشی با مقاصد عملی که در آن ذکر شده است (روشن سازی عملی)

۳- ارائه قطعی جلسات مشاوره روانشناسی و ریشه شناسی مشکل تشکیل شود.

۴- از دگر الگو سازی به خود الگو سازی حرکت شود.

۵- بازی های متوالی جهت تقویت های مکرر استفاده شود.

«همچنین در موارد مختلف دیگر عواملی مانند: عاشق کودک دلبنده خود شدن، افتخار به جا و به موقع به کودک، کمک به موقع به کودک، الگو بودن خود برای کودک با دوست داشتن خود، آموزش کودک جهت وفق دادن با محیط، ورزش و فعالیت بدنی، اهمیت به علائق کودک از راههای ایجاد اعتماد به نفس در کودکان هست» (بهارلو و هاشمی، ۱۳۹۸).

۴- نتایج پژوهش

نتایج به دست آمده در سه فاز بیان شد. در فاز اول می توان برای کمبود اعتماد به نفس در افراد دلایلی را ذکر کرد که ابتدا منشا جسمانی که می تواند به صورت محیطی یا وراثتی باشد را در نظر گرفت سپس این منشا به آسیب جسمانی منتقل می گردد و فرد خود را بدون حواس مورد نظر یا فاقد اندام می یابد که در این مقوله برای آسیب های جسمانی مد نظر بود، سپس آسیب یا لطمه روانی وارد عمل می شود که به کمبود اعتماد به نفس منجر می شود و در نهایت تخریب عملی شکل می گیرد که فرد در انجام فعالیت هایی ناتوان می گردد. در فاز دوم به نشانه های کمبود اعتماد بنفس در افراد برای شناسایی اشاره شده که مولفه های مهم رابطه اجتماعی، چالش های عملی، محدودیت دیداری و روابط کاری و مالی بررسی شدند و نشانه های ساختاری تعیین گردید و در فاز سوم راهبردهای کمکی جهت بهبود کمبود اعتماد بنفس در دانش آموزان در سه سطح فکری، عملی و فکری - عملی مطرح شد و در سه فاز مجزا سعی در علت یابی، نشانه یابی کمبود اعتماد بنفس و راهبردهای کمکی برای بهبود اعتماد بنفس ارائه گردید که در کمک به اعتماد به نفس دانش آموزان نقشی اساسی خواهند داشت.

منابع

اسماعیلی، مهناز، طالبی، احسان، (۱۳۹۵)، مروری بر موضوع اعتماد به نفس و نظریات مربوط به آن، پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی.

اکبری، ابوالقاسم، (۱۳۸۱)، مشکلات نوجوانی و جوانی، انتشارات ساوالان.

امانت فرد، عمید، (۱۳۹۹)، بررسی رابطه بازی درمانی با اعتماد بنفس و خلاقیت کودکان، کنفرانس ملی پژوهش در روانشناسی.

براون، سالی، ارلام، کارولین، ریس، فیلیپ، (۱۳۸۶) مترجم مادح خاکسار، سعید، ۵۰۰ نکته برای معلمان، انتشارات موزون، چاپ هشتم.

پیغمبری، محمد رضا، (۱۳۸۷)، والدین آگاه، فرزندان دلخواه، انتشارات مرسل، چاپ سوم.

تریسی، برایان، (۱۳۹۷)، مترجم امیر احسان رضایی، هنر بیان، انتشارات مرسل، چاپ سوم.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

جولایی، محمود، (۱۳۹۶)، عزت نفس روی میز شام، انتشارات شهر علم، چاپ اول.

دی آنجلیس، باربارا، (۱۳۸۹)، مترجم طیبه رفیعی، اکرم شکرزاده، اعتماد به نفس، انتشارات ندای الهی، چاپ اول.

رنجبر، محمد، (۱۳۹۲)، تربیت کودکان دبستانی، انتشارات خرد آذین، چاپ اول.

بهارلو، فیروزه، هاشمی، سیده آمنه، (۱۳۹۸)، راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان، پژوهشنامه اورمزد، تابستان ۱۳۹۸، دوره -، شماره ۴۷؛ از صفحه ۱۵۰ تا صفحه ۱۷۰.

قائمی، علی، (۱۳۸۱)، کودک و خانواده نابسامان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان قائمی، علی (۱۳۷۰)، خانواده و نیازمندیهای کودکان، انتشارات امیری.

قلی‌پور، زهرا و همکاران، (۱۳۹۳)، بررسی رابطه شادکامی با اعتماد بنفس دانش‌آموزان، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان‌شناسی.

معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج ۲، ص ۲۴۰۶؛ مصباح یزدی، محمد تقی، راهیان کوی دوست ص ۱۵، مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ سوم، ۱۳۷۶.

نارویی نصرتی، نصیر، (۱۳۹۵)، اعتماد بنفس، کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم.