

بررسی تاثیر اعتماد به نفس و عزت نفس بر انگیزه تحصیلی دانش آموزان

سعید چگنی^۱، سارا وفایی نژاد^۲، سید مرتضی حسینی^۳، فرهاد شیویاری^۴

^۱ کاندیدای دکترای تخصصی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی (نویسنده مسئول)

^۲ کاردانی، آموزگار

^۳ کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش بیومکانیک ورزشی، دانشگاه آزاد تهران مرکزی

^۴ دکترای تخصصی روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

چکیده

انگیزش را می توان عامل نیرو دهنده، هدایت کننده و نگهدارنده رفتار تعریف کرد. در حقیقت انگیزش چیزی است که فرد را به پیش رفتن وا می دارد؛ در حال پیش رفتن نگر می دارد و تعیین می کند که به کجا باید رفت. انگیزه تحصیلی در دانش آموزان، به معنای تمایل درونی آن ها برای مشارکت طولانی مدت و با کیفیت، در فرآیند یادگیری، و متعهد ماندن به این فرآیند است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر اعتماد به نفس و عزت نفس بر انگیزه تحصیلی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. نتایج پژوهش نشان می دهد اعتماد به نفس و عزت نفس از بنیادی ترین بخشهای شخصیت انسان هستند که بر تمام جوانب زندگی فرد نفوذ دارند. افرادی که دارای اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی هستند، در کار، تحصیل و زندگی موفق بوده، نقاط ضعف و قوت خود را می دانند و راههای رسیدن به موفقیت را به سرعت طی می کنند. یک دانش آموز با اعتماد به نفس، به توانایی ها و مهارت های خود باور دارد، با انگیزه بالا و به موقع در بحث های کلاسی و یا کارهای گروهی شرکت کرده و می داند که توانایی کافی برای انجام تکالیفش را داشته و از ارائه توانمندی هایش نیز ترسی ندارد.

واژه های کلیدی: اعتماد به نفس، عزت نفس، انگیزه تحصیلی، دانش آموزان

مقدمه

دانش آموزان از مهم ترین سرمایه های فکری و معنوی هر کشوری به شمار می آیند و بدون شک بررسی مسائل و مشکلات موجود در راستای تامین سلامت جسمی و روانی ایشان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. دانش آموزان در دوران تحصیلی با عوامل متعددی روبه رو هستند که می تواند سطح تلاش آن ها را تحت تاثیر خود قرار داده و پیشرفت و عملکرد دانش آموزان را با فراز و فرود مواجه سازد. [۱] در میان عوامل مختلف مؤثر بر پیشرفت تحصیلی، انگیزه نقش مهمی را ایفا میکند. درواقع، انگیزه، موتور محرک تلاش و فعالیت برای یادگیری است و میزان یادگیری دانش آموزان را به حداکثر می رساند [۲]

انگیزه، یک مفهوم وسیع است. این مفهوم چندین واژه دیگر را که توصیف کننده عوامل مؤثر در انرژی و هدایت رفتار ما است نظیر: نیازها، علایق، ارزش ها، گرایش ها، اشتیاق ها و مشوق ها را دربرمی گیرد. در نظریه های آموزشی، انگیزه یک مفهوم اساسی به شمار می رود که به صورت تعبیرهای مختلفی از جمله انگیزش دانش آموز، انگیزش یادگیری یا انگیزش تحصیلی به کار رفته است. انگیزش تحصیلی به عنوان یکی از هدفهای اساسی آموزش و پرورش به شمار می رود. انگیزش تحصیلی وسیله ای برای کمک به یادگیری دروس گوناگون، امکانی برای یادگیری مادام العمر و به دست آوردن، مهارت های مورد نیاز حرفه ای و عمومی است. انگیزش تحصیلی به تمایلات، نیازها و عواملی گفته می شود که باعث حضور یافتن یک فرد در محیط های تحصیلی و به دست آوردن مدرک تحصیلی می شود.

وجود یا عدم وجود انگیزه در دانش آموزان، بر تمامی مسائل مربوط به تحصیل آن ها تأثیر مستقیم می گذارد. نحوه برقراری ارتباط با معلم و همکلاسی ها، میزان زمان و تلاشی که به مطالعه و یادگیری دروس اختصاص می دهند، عملکرد آن ها در امتحانات و آزمون های مختلف و بسیاری موارد دیگر، کاملاً تحت تأثیر میزان انگیزه و علاقه دانش آموز به تحصیل و یادگیری است. علاوه بر این، دانش آموزان بی انگیزه می توانند به راحتی سایر همکلاسی ها را تحت تأثیر قرار داده و آن ها را نیز نسبت به تحصیل و یادگیری ناامید کنند. در صورت علاقه مندی نسبت به تحصیل علم و درس خواندن، دانش آموز در انجام تکالیف خود دقت کرده و به توضیحات معلم خود در کلاس توجه لازم را می نماید و از طرفی به دنبال دستیابی به اطلاعات بیشتر در زمینه مواد درسی نیز خواهد بود.

عزت نفس و اعتماد به نفس از جمله عوامل تأثیرگذار بر انگیزه تحصیلی دانش آموزان می باشند و نقش مؤثری در تکامل و موفقیت فردی، تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان ایفا می کنند. اعتماد به نفس و عزت نفس به این معنی است که دانش آموز به خود و توانایی هایش اعتماد داشته باشد و بداند که مهارت کافی برای پیشرفت درسی را دارد. یک دانش آموز اگر به توانایی های خود اعتماد نداشته باشد، انگیزه ای نیز از شرکت در فعالیت های کلاسی نداشته و لذا از قدم برداشتن در مسیر پیشرفت خودداری می کند و آن گونه که باید با معلم و مدیر مدرسه هماهنگ نخواهد بود.

دوره جوانی و نوجوانی به سبب بروز مسائل خاص، با نوعی سردرگمی همراه با کاهش عزت نفس، خود کم بینی و خود پنداره منفی همراه با احساس خشم و پرخاشگری همراه است که سبب کاهش فعالیت ها می شود. بنابراین توجه به نقاط مثبت، تقویت اعتماد به نفس و احساس خودباوری و خود ارزشمندی از مهمترین کارهایی است که بزرگان دین و علمای تعلیم و تربیت به آن توجهی خاصی دارند.

برای انجام هر کاری فرد آن را به همان گونه که باور دارد انجام می دهد. هر وقت که درباره ی خود و آینده مثبت فکر کند و امید داشته باشد، کارش را به نحو احسن انجام خواهد داد. وقتی انسان امیدوار باشد برای خواسته ها و زندگی خود ارزش قایل می شود و این ارزش ها را در تمامی موارد زندگی بیان می کند و نیروی انگیزه را در خود زنده نگه می دارد. اگر شخصی در

کاری و موقعیتی ضعیف، نا پخته و بد عمل نماید دلیل آن دید منفی نسبت به آن موقعیت می باشد. امیدواری و خوش بینی باعث می شود تا افراد تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آن ها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت نفس باز شناسی کنند و با اتخاذ موضعی فعال زندگی خود را شخصا شکل دهند، نه این که هر آنچه به سرشان می آید به گونه ای منفعل بپذیرند، این شیوه ی تفکر ماست که کیفیت زندگی مان را تعیین می کند. داشتن افکار بدبینانه و منفی نسبت به خود و آینده ما را تبدیل به فردی می کند که هیچ کنترلی بر محیط و یا رفتارهای مخرب خود ندارد. لذا شناخت و تقویت این موارد یعنی؛ تفکر مثبت، کنترل تفکر منفی، احساس داشتن صلاحیت برای خوشبختی، حرمت نفس و خودبینی، باامید و اشتیاق به آینده نگریستن، داشتن هدف مشخص و .. همه ی اینها در فرد نیرویی به نام انگیزه ایجاد می کند تا عاملی برای پیشرفت و موفقیت شود.

اعتماد به نفس و عزت نفس تحت شرایطی در جمعیت دانش آموزی قابل انتقال و آموزش است و در صورتی که با اصول روانشناسی و روشمند در تقویت آن کوشش نشود چه بسا این صفات در دانش آموزان تضعیف و سرکوب خواهد شد و از دست دادن اعتماد به نفس موجب فلج شدن روح و جسم آنان خواهد گردید. در این پژوهش به بررسی عوامل موثر بر میزان اعتماد به نفس و عزت دانش آموزان پرداخته و راهبردهای افزایش آن را در دانش آموزان مورد بررسی قرار می دهیم.

پیشینه تحقیق

در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و تحقیق هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم:

بیابانگرد (۱۳۸۴) در مقاله ای با عنوان رابطه میان عزت نفس، انگیزه پیشرفت، و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان های تهران به بررسی رابطه بین عزت نفس و انگیزه پیشرفت با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دبیرستان مورد پرداخته و نتیجه چنین حاصل شده است که: « میان عزت نفس، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی، میان عزت نفس و انگیزه پیشرفت، میان عزت نفس و پیشرفت تحصیلی، و میان انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان همبستگی معنادار وجود دارد. »

یافته های پژوهش عوضیان و همکاران (۱۳۹۰) در بررسی رابطه بین اهمال کاری و عزت نفس با انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان کاشان وجود ارتباط منفی بین هر دو متغیر عزت نفس و انگیزش پیشرفت با اهمال کاری را نشان دادند. از طرفی بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت رابطه مثبت و معنی داری یافت شد. با توجه به تحلیل رگرسیون عزت نفس، قدرت پیش بینی کنندگی بیشتری برای انگیزش پیشرفت دارد.

یاوری و خرم آبادی (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان « نقش اعتماد به نفس در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان » نشان داد که 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 فشارهای منفی و مشکلات مقاوم باشند. اما دانش آموزانی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند، اغلب نسبت به خودشان نگرش منفی دارند و در زندگی شخصی و اجتماعی دچار مشکلات عدیده ای می شوند.

نتایج پژوهش فلاح (۱۳۹۸) پیرامون بررسی رابطه اعتماد به نفس بر انگیزه تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد چالوس نشان داد بین اعتماد به نفس با انگیزه تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و هر چه این مهارتها در دانشجویان افزایش یابد به همان میزان بر انگیزه آنان افزوده می شود.

روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر اعتماد به نفس و عزت نفس بر انگیزه تحصیلی دانش آموزان به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

یافته های تحقیق

امروزه یکی از مهارت های بسیار مهم و تاثیر گزار در زندگی داشتن اعتماد به نفس می باشد. اعتماد به نفس یعنی شناخت و باور کردن همه توانایی ها و حتی ناتوانایی هایی که فرد به صورت ذاتی و یا اکتسابی دارد. [۳] اعتماد به نفس، باور و اعتقاد بدون قید و شرط فرد نسبت به توانایی های خود و ارزیابی صحیح و دقیق و پذیرش نقاط ضعف و قوت خویش برای مواجه و کنار آمدن با چالش های اساسی زندگی است. [۴]

مسئله اعتماد به نفس و مقوله ارزشمندی، از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت افراد است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی و قدرت تصمیم گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روان، رابطه مستقیم با میزان چگونگی اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد. [۵] اعتماد به نفس مقوله ایست 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. [۶]

با بررسی اجمالی نظریه های روانشناسان در باره ی رفتار، رشد و تکامل شخصیت انسان مشخص می شود که اغلب روانشناسان با این موضوع موافق هستند که روحیه خود باوری و اتکا و اعتماد به نفس در دوره ای از رشد و تکامل انسان شکل می گیرد که تقریباً سنین کودکی و نوجوانی (۶ تا ۱۱ سالگی) را شامل می شود. [۷] از وقتی بچه ها پا به دنیا می گذارند، شروع به یادگیری مهارت های مختلف می کنند. این مهارت های زندگی در شکل گیری اعتماد به نفس آن ها نقش مهمی دارد. با بالاتر رفتن سن کودک، تأثیر اعتماد به نفس هم افزایش پیدا می کند. چون موفق بودن و یادگیری تجربه های جدید علاوه بر این که نیاز به اعتماد به نفس دارد؛ خودش هم باعث تقویت اعتماد به نفس می شود. [۸]

از آنجا که اعتماد به نفس بر عملکرد فرد تأثیر زیادی داشته و فرد با اعتماد به نفس موفق و فرد بدون اعتماد به نفس ناموفق خواهد بود، لذا باید اعتماد به نفس را در سنین پایین در دانش آموزان به وجود آورد و آن را تقویت کرد و همچنین باید عواملی که باعث کاهش اعتماد به نفس می شوند را شناسایی و کنترل کرد. داشتن اطلاعات لازم در زمینه علل کاهش، راههای افزایش و مشکلات عدم اعتماد به نفس برای افرادی که در تربیت کودکان و دانش آموزان نقش دارند از جمله معلمان، مربیان مدارس، پدر و مادران الزامی و ضروری است.

وجود اعتماد به نفس در دانش آموزان می تواند آنها را برای زندگی موفق تر در بزرگسالی آماده کند. دانش آموزانی که از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند، باور دارند که می توانند به اهدافشان برسند و مشکلاتشان را حل نمایند. آنها نقاط ضعف و قدرت خود را به خوبی می شناسند و می توانند در برابر فشارهای منفی و مشکلات مقاوم باشند. اما دانش آموزانی که از اعتماد به نفس سالم و کافی برخوردار نیستند، اغلب نسبت به خودشان نگرش منفی دارند و در زندگی شخصی و اجتماعی دچار مشکلات عدیده ای می شوند. [۹] این دانش آموزان در مدرسه گوشه گیر و کم رو هستند و در بازیها و فعالیتهای جمعی و گروهی شرکت نمی کنند یا در هنگام شرکت در این بازیها احساس خوب و راحتی ندارند. در موارد بسیاری مشاهده شده است دانش آموزانی که از اعتماد به نفس ضعیفی برخوردارند، پیشرفت تحصیلی خوبی نیز ندارند [۱۰]

مزایای وجود اعتماد به نفس در دانش آموزان

داشتن اعتماد به نفس بالا اثرات مثبت زیادی دارد که زندگی هر فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.

۱. کاهش ترس و اضطراب

دانش آموزی که دارای میزان خوبی از اعتماد به نفس باشد، از نگرانی های بیهوده دست برمی دارد. او می داند برای هر درس خود باید چه میزان وقت بگذارد تا نگرانی در مورد آن پیدا نکند. همچنین به راحتی می تواند میان مطالعه درس و تفریح، توازن برقرار کند. قطعاً داشتن تفریح سالم باعث ایجاد احساس خوب و انرژی مضاعف می شود و نمی توان از آن چشم پوشی کرد. این دانش آموزان با تکیه بر تلاش خود، نتیجه خوبی خواهد گرفت و می دانند در صورت شکست خوردن نباید ناامید شوند و باید با درس گرفتن از آن، با قدرت بیشتری به مسیر خود ادامه دهند.

۲. حفظ انگیزه

دانش آموزی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار است به اهداف خود ایمان ندارد. او همیشه به این فکر است که اهدافش دست نیافتنی هستند و او توانایی محقق کردن آن ها را ندارد. این افکار است که باعث می شود او انگیزه خود را از دست بدهد و تلاش را بی معنا بداند. در عوض دانش آموزی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است، می داند اهدافش را طبق توانایی هایی که دارد انتخاب کرده و در نتیجه به جای پرداختن به افکار مخرب، فقط برنامه ریزی می کند تا به آن ها برسد. او بسیار پر انگیزه است و هیچ گاه دست از تلاش بر نمی دارد.

۳. افزایش پشتکار و سرسختی

شکست برای دانش آموزان دارای اعتماد به نفس بالا، یکی از درس های زندگی است. آن ها می دانند این یک فرآیند طبیعی است و با اعتماد به توانایی هایی که دارند با آن مبارزه می کنند. کسی که اعتماد به نفس بالا داشته باشد، می داند که شکست جزئی از فرآیند پیروزی است و به آن اجازه نمی دهد در مسیر رسیدن به موفقیت خللی ایجاد کند. آن ها از هر شکست خود درس گرفته و پس از آن با عزم قوی تر، پشتکار و سرسختی بیشتر و توانایی بالاتر به راه خود ادامه خواهند داد.

۴. روابط اجتماعی مطلوب

داشتن روابط اجتماعی مطلوب یکی از مهم ترین موضوعاتی است که هر فردی به آن نیاز دارد. زمانی که شما دانش آموزی را ببینید که با همسالان خود به خوبی ارتباط برقرار می کند، متوجه اعتماد به نفس بالای او خواهید شد. این دانش آموزان به هیچ وجه نگران قضاوت های اطرافیان خود نیستند و به برداشت های آنان در رابطه با رفتارشان اهمیت نمی دهند. به همین دلیل است که خیلی آسان می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. ویژگی دیگر این افراد این است که به خوبی می توانند نگرانی ها و نیازهای اطرافیان و دوستانشان را درک کنند و به خاطر داشتن این ویژگی به همدلی مهربان برای آن ها تبدیل می شوند. این همدلی و توجه به احساسات دوستان باعث می شوند به شخصیتی محبوب تبدیل شوند که با افراد زیادی در ارتباط هستند. محبوبیت میان دوستان یکی از مهم ترین فاکتورها برای داشتن یک روان سالم در دوره نوجوانی است.

عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس در دانش آموزان

در ادامه به برخی از عوامل مؤثر بر میزان اعتماد به نفس دانش آموزان اشاره می کنیم: [۱۱]

۱. نقش همکلاسی ها بر اعتماد به نفس در دانش آموزان

همکلاسی ها و به صورت کلی همسالان نقش بسیار مهمی را در میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دارند. مقایسه اجتماعی به کرات در مدارس صورت می گیرد و دانش آموزان خواه و ناخواه تحت تأثیر همکلاسی های خود قرار می گیرند. هر دانش آموز اطلاعات زیادی در مورد زمینه ای که در آن زندگی می کند، با خود به مدرسه می آورد و مدرسه مکانی است که ما خود را از نظر اجتماعی، اقتصادی شخصیتی، فرهنگی و خانوادگی با دیگران مقایسه می کنیم. این مقایسه ها تأثیر زیادی بر عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموزان می گذارند.

۲. نقش معلمان

معلمان نیز مانند همکلاسی ها، تأثیر زیادی بر دانش آموزان می گذارند. معلم به عنوان فردی که به دانش آموز آموزش می دهد و کلاس اداره می کند، تأثیر بسیار مهمی می تواند بر دانش آموزان بگذارد. یک دانش آموز معلم خود را الگو قرار می دهد و رفتارهای او را به عنوان منبعی برای آموزش می بیند، به همین خاطر یک معلم تأثیر بسیاری بر اعتماد به نفس دانش آموز می گذارد.

۳. تأثیر رفتار مدیر و کارکنان مدرسه

مدیر مدرسه نیز به عنوان فردی که کل مدرسه را اداره می کند، با توجه به سیستم های آموزشی و مدیریتی که در مدرسه پیاده می کند، بسیار بر دانش آموزان تأثیر می گذارند. سایر کارکنان مدرسه نیز که به نوعی با دانش آموزان در ارتباط اند می توانند بر اعتماد به نفس دانش آموزان تأثیر جدی بگذارند.

۴. نقش والدین

نقش والدین، می تواند حتی پررنگ تر باشد. والدین نقش بسیار مهمی در تعدیل و مدیریت تأثیرهای همکلاسی ها، معلمان و مدیران بر دانش آموزان دارند. والدین باید بتوانند به مدیریت احساساتی که کودکان در مدرسه تجربه می کنند، کمک کنند. در واقع والدین باید به دانش آموز کمک کنند که احساساتش را تنظیم و از خود مراقبت کند. در نهایت همکلاسی ها و معلمان ارتباط کمتری با دانش آموزان دارند و والدین مهم ترین منبع حمایت عاطفی و هیجانی دانش آموزان اند. به همین دلیل والدین می توانند با نقش تعدیل گری خود به اعتماد به نفس فرزندان شان بسیار کمک کنند.

علل کاهش اعتماد به نفس

۱. تجارت منفی در زندگی

اغلب احساس مربوط به حقارت و ناامیدی از طریق تجارت منفی گوناگون در خانه و مدرسه ایجاد می شود. سرزنش های مکرر در منزل و مدرسه می تواند باعث شود که کودک یا نوجوان احساس حقارت نماید و دارای نگرشی منفی از خود شوند. بنابراین وجود تجربه های منفی در زندگی مانند شکست های تحصیلی یا مشکلات ارتباطی جدی در خانواده می تواند باعث

کاهش اعتماد به نفس فرد شود. مثال زیر از مواردی است که در زمینه تجربه های منفی در زندگی مطرح می گردد. تاکنون روان شناسان زیادی در خصوص نقش تجارب منفی در زندگی کودکان و نوجوانان و تاثیر آن بر اعتماد به نفس فرد سخن گفته اند و همگی تاکید داشته اند که وظیفه والدین و مدرسه ایجاد شرایطی است که فرد به موفقیت رسیده و احساس ارزشمندی نماید. وظیفه خانه و مدرسه ایجاد شکست نیست. گلاسر در کتاب خود تحت عنوان مدارس بدون شکست به خوبی بدین مطلب پرداخته است و نقش تجارب منفی را در کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان مورد تاکید قرار می دهد

۲. گیر کردن غیر ضروری در وقایع منفی

همان طور که گفته شد بروز وقایع منفی گوناگون و پیاپی می تواند باعث کاهش اعتماد به نفس شود اما درگیری غیر ضروری نیز می تواند عامل دیگری باشد به کاهش بیشتر اعتماد به نفس بیانجامد. دانش آموزانی که به خاطر این که از اولین امتحان های خود نتایج ضعیفی بدست آورده اند آنقدر ناراحت شده و اعتماد به نفس خود را از دست می دهند که قادر به گذراندن امتحانات دیگر خود نیستند این حالت شبیه یک تیم ورزشی است که در صورت اولین باخت اعتماد به نفسش کاسته می شود. به هر جهت خانواده باید سعی کنند که در صورت بروز وقایع منفی توجه فرزندشان را به موارد مثبت هم جلب کنند و از این که به خاطر وقایع منفی خاص به طور مداوم او را سرزنش کنند بپرهیزند. والدین بهتر است که بدانند بسیاری از این وقایع مثل یک نمره ضعیف یا عملکرد نامناسب می تواند مقطعی و گذرا باشد اما تخریب اعتماد به نفس کودک و یا نوجوان تمام زندگی او را تحت تاثیر قرار می دهد.

۴. فشارهای افراطی والدین و مدرسه و داشتن خواسته ها و انتظارات فراوان

گاه فشارهای افراطی والدین در پیشرفت سطح علمی و مهارتی کودک یا نوجوان چنان شدید است که سطح رشدی هر کودک را نادیده می گیرند. آنها با انتظارات فراوان خود سعی دارند فرزندشان را هر چه سریعتر به شأن و منزلت والائی برسانند حتی برخی از والدین آرزوهای برآورده نشده خود را در فرزندشان جستجو می کنند و این جمله آشنا را ما که به جایی نرسیدیم لااقل تو به جایی برس همواره بر زبان می آورند.

باز خورد والدین در قسمت نظرات کارنامه شاهد خوبی برانتظارات و خواسته های افراطی برخی والدین است. بارها شاهد بوده ایم که دانش آموزانی که تمام نمرات خود را ۲۰ آورده ولی یک نمره ۱۹ داشته والدین نوشته اند: اصلاً راضی نیستیم انشاء الله در نوبت بعد جبران خواهد کرد البته والدین خصوصاً مادران می پندارند که اگر سطح توقع و انتظارات خود را پایین بیاورند دانش آموز به نمرات پایین عادت پیدا می کند و افت تحصیلی می یابد. جالب آن که فشارهای افراطی و بازخود های منفی سطح اعتماد به نفس فرد را کاهش می دهد چرا که وقتی انتظارات و اهداف بسیار بالایی را برای کودک یا نوجوان قرار می دهیم در صورت عدم دسترسی به اهداف مورد نظر اعتماد به نفس دانش آموز که خمیرمایه اصلی پیشرفت اوست کاهش می یابد.

روان شناسان بر این باورند که نظام آموزشی و والدین به جای ایجاد فشارهای افراطی و انتظارات فراوان بهتر است با ایجاد فرصت هایی که باعث رشد هویت و استقلال فرد می شود سبب افزایش اعتماد به نفس و احترام به خود در دانش آموز گردند. استفاده از روش های تدریس مشارکتی که دانش آموزان با مشارکت و همکاری یکدیگر مفاهیم را فرا بگیرند و رفاقت را جایگزین رقابت های ناسالم نمایند می تواند باعث رشد استقلال و اعتماد به نفس دانش آموز گردد.

۵. ترس از شکست

ترس از شکست باعث می شود که اعتماد به نفس فرد کاهش یابد. دانش آموزی را مجسم کنید که در یک امتحان خود نمره خوبی بدست نیاورده است. او خود را شخصی شکست خورده می بیند تا این که فردی باشد که در یک امتحان نتیجه مناسب را کسب نکرده باشد. گاه والدین برخی از موقعیت ها را چنان بزرگ جلوه می دهند که عدم دستیابی به برخی نتایج را شکستی تمام عیار می دانند. مثلاً عدم قبولی در مدارس ویژه یا پذیرفته شدن در دانشگاه را به عنوان شکست دردناک تلقی می کنند و همواره ترس را با خود یدک می کشند که باعث کاهش اعتماد به نفس خواهد شد.

راه های افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان

دنبال کردن این روش ها می تواند به افزایش میزان اعتماد به نفس در دانش آموزان منجر شود:

۱. آموزش مهارت های تازه به دانش آموزان

مهارت ها و توانایی ها، نقش مهمی در میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دارند. هر چه که یک دانش آموز توانا تر و با مهارت تر شود، می تواند اعتماد به نفس بیشتری نیاز داشته باشد، چون همان طور که گفتیم، پیش زمینه اصلی داشتن اعتماد به نفس داشتن توانایی است؛ و بعد از آن، باور به این توانایی ها.

۲. ایجاد زمینه شکوفایی استعداد های دانش آموز

مهم ترین وظیفه معلمان و مدیران و پدر مادرها در مواجهه با دانش آموزان فراهم کردن محیطی امن برای شکوفایی استعداد های دانش آموز است. دانش آموز باید بداند که می تواند بدون ترس از تحقیر و سرزنش استعدادهای خود را به نمایش بگذارد و برای پرورش آن ها تلاش کند.

۳. تعدیل مقایسه های ذهنی دانش آموزان

همان طور که گفتیم مقایسه اجتماعی ناخود آگاه اتفاق می افتد و اجتناب ناپذیر است. با این حال معلمان و والدین می توانند به تعدیل این مقایسه ها از قدرت آسیب زایی آن ها بپردازند. در واقع دانش آموزان باید به مرور یاد بگیرند که هر فرد از زمینه ای کاملاً متفاوت می آید و نمی توان همه را با یک خط کش مشخص با یکدیگر سنجید.

هر کدام از افراد ژنتیک و محیط خاص خود را داشته اند و این بسیار طبیعی است که برخی از افراد در زمینه هایی از دیگران برتری داشته باشند و یا دیگران از آنها برتری داشته باشند؛ اما به هر حال از آنجایی که همه افراد محیط و ژنتیک یکسانی نداشته اند، طبیعتاً نمی توان با یک معیار مشخص افراد را با یکدیگر سنجید. به صورت کلی، معلمان و والدین باید تلاش کنند که به دانش آموزان آموزش دهند در کنار پذیرش اجتناب ناپذیری مقایسه ها، معقول و منطقی نبودن آن ها را نیز ببینند و خود را سرزنش نکنند.

۴. ارائه بازخورد مثبت به دانش آموزان

بازخورد مثبت به دانش آموزان کمک می کند خود را در آینه ما ببینند و احساس دیده شدن و شنیده شدن کنند. هیچ چیز برای ما انسان ها لذت بخش تر از دیده و شنیده شدن نیست و والدین و معلمان می توانند با بازخورد دادن مداوم به دانش آموزان به افزایش اعتماد به نفس آن ها و نگاه بهتر آن ها به خودشان کمک کنند.

۵. خودداری از تحقیر و سرزنش دانش آموزان

تحقیر و سرزنش عواملی بسیار ویرانگر در روابط هستند. معلمان و یا والدین با تحقیر و سرزنش دانش آموزان به آن ها احساس طرد شدن و بی ارزشی می دهند. در نهایت عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموزان به شدت آسیب می بیند. معلمان و والدین باید بتوانند با رعایت اصول حرفه ای حین انتقاد کردن، از انتقال احساس بی ارزشی به دانش آموزان جلوگیری کنند.

۶. کمک به دانش آموزان در جهت شناسایی بهتر خود

هیچ چیز مانند شناخت نمی تواند به عزت نفس و اعتماد به نفس افراد کمک کند. معلمان و والدین وظیفه دارند که با فراهم کردن محیطی امن به دانش آموزان کمک کنند خود را بهتر ببینند و با ضعف ها و نکات قوت خود آشنا شوند. معلمان و پدر و مادرها باید بتوانند به دانش آموزان بیاموزند که هر فرد متشکل از نکات تاریک و روشنی است و باید برای شناخت و پذیرش هر کدام از این ها تلاش کرد.

نقش اعتماد به نفس در افزایش انگیزه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

اعتماد به نفس نقش مهمی در زندگی دانش آموزان مخصوصا تحصیل آن ها دارد. از جمله این تاثیرات و نقش های حیاتی اعتماد به نفس در تحصیل دانش آموزان، می توان به موارد زیر اشاره نمود: [۱۲]

- این که فردی بخواهد دائما به ضعف ها و مشکلاتی که دارد فکر کند، زندگی خوبی را برای خود نمی سازد. او دائما به این فکر می کند که برای هیچ چیزی کافی نیست و این موضوع باعث می شود از همه کارهایی که در آن ها مهارت دارد، فاصله گرفته و هیچ زمان به اهدافش نرسد. افزایش اعتماد به نفس از همان دوران تحصیل، از این موضوع جلوگیری می کند.
- دانش آموزان با داشتن اعتماد به نفس بالا آرامش روانی داشته و می توانند بدون هیچ اضطرابی، به خوبی خود و توانایی هایشان را بررسی کرده و با تقویت مهارت هایشان به فردی موفق تبدیل شوند.
- اعتماد به نفس بالا باعث می شود دانش آموزان به کشف سرگرمی ها و مهارت های جدید بدون هیچ استرسی بپردازند.
- زمانی که دانش آموز از اعتماد به نفس بالایی برخوردار باشد، می تواند به راحتی اهدافش را مشخص کرده و این حس را درون خود دارد که شایستگی رسیدن به آن ها را خواهد داشت. او رسیدن به اهدافش را کاری آسان دیده و برای آن شبانه روز تلاش می کند.

- هر فردی در زندگی خود شکست را تجربه می کند. در واقع هیچ وقت نمی توان کسی را پیدا کرد که شکست را تجربه نکرده باشد. زمانی که دانش آموز از اعتماد به نفس بالایی برخوردار باشد، می داند که این شکست ها سرچشمه پیروزی است و باید از آن ها درس گرفته و در زندگی خود استفاده نماید.
- دانش آموزانی وجود دارند که اغلب از آزار و اذیت یا طرد شدن از گروه های اجتماعی رنج می برند. این دسته اگر اعتماد به نفس بالایی پیدا کنند می توانند تعاملات اجتماعی خود را بهبود بخشند و از رفتارهای خود خجالت نکشند. در واقع اعتماد به نفس بالا برای این دانش آموزان، کلیدی برای ورود به جامعه است.

عزت نفس و نقش آن در انگیزه تحصیلی دانش آموزان

عزت نفس مفهوم روانشناختی بسیار عام و در عین حال بسیار مهمی است که نقش موثری در رشد و موفقیت همه جانبه دانش آموزان دارد. اما به طور کلی می توان عزت نفس را احساس ارزشمندی شخص تعریف نمود. عزت نفس معمولاً به عنوان ارزیابی شخص از ارزشمندی خویش تعریف می شود. افرادی که عزت نفس بالایی دارند خودپذیرا و خود ارزشمند هستند. روانشناسان اجتماعی عزت نفس را ارزیابی مثبت و منفی از خود می دانند به طوری که فرض می شود عزت نفس تا حدودی با ثبات است. عزت نفس یا همان احترام به خود یکی از خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فردی را تشکیل می دهد و به طور حتم روی جنبه های شخصی انسان اثر می گذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه های شخصیت به صورت ناهماهنگ خواهد شد و حتی ممکن است باعث پدیدآیی بیماری های روانی گوناگون مانند افسردگی، کمرویی، پرخاشگری، ترس و... شود. [۱۳]

به نظر کوپر اسمیت (۱۹۶۷) منابع عزت نفس عبارتند از: [۱۴]

۱. پایبند بودن به آداب و قوانین اجتماعی و اخلاقی

۲. مهم بودن: زمانی که فرد می داند مهم است و در زندگی دیگران نیز اهمیت دارد، لذا عزت نفس او افزایش می یابد.

۳. قدرت: هنگامی که فرد احساس قدرتمندی داشته باشد در نتیجه قادر است بر روی دیگران تأثیرگذار باشد و متعاقب آن عزت نفس آن نیز افزایش می یابد.

۴. موفقیت: موفق بودن و احساس موفقیت منجر به افزایش عزت نفس می شود. ازاین رو ارزش وجودی عزت نفس به عنوان یکی از ابعاد شخصیت انسان و ارتباط آن با پیروزی ها و شکست های فرد قابل ملاحظه است.

علائم و نشانه های پایین بودن عزت نفس پایین

عزت نفس پایین می تواند بر افکار، احساسات و الگوهای رفتاری افراد اثر بگذارد. این علائم می تواند گاهی آشکارتر و گاهی ضعیف تر باشد. علائم رایج عزت نفس پایین شامل موارد زیر هستند: [۱۵]

۱. اعتماد به نفس پایین

افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، عزت نفس پایینی دارند و برعکس. اعتماد به خود و توانایی های خود به فرد این امکان را می دهد که بداند برای مدیریت موقعیت های مختلف می تواند به خود متکی باشد. عزت نفس پایین می تواند در کاهش

اعتماد به نفس نقش داشته باشد. اعتماد به نفس پایین نیز می تواند باعث ایجاد یا بدتر شدن عزت نفس پایین می شود. پیدا کردن راه هایی برای به دست آوردن اعتماد به نفس و افزایش توانایی های خود می تواند مفید باشد.

۲. از دست دادن کنترل

بیشتر افرادی که عزت نفس پایینی دارند احساس می کنند که کنترل چندانی بر زندگی خود و آنچه برای آنها اتفاق می افتد ندارند. این مسئله به این دلیل است که آنها فکر می کنند توانایی کمی برای تغییر خود یا شرایط زندگی دارند. علاوه بر این تحقیقات نشان داده اند در شرایطی که واقعاً افراد کنترل کمی بر اتفاقات دارند، داشتن عزت نفس بالاتر می تواند به کاهش برخی از آثار منفی نداشتن کنترل کمک کند که در نهایت برای سلامت روان مفید است.

۳. مقایسه اجتماعی منفی

مقایسه اجتماعی گاهی اوقات می تواند عملکرد مثبتی داشته باشد و احساس فرد نسبت به خودش را تقویت کند. با این حال، مقایسه خود با دیگران نیز می تواند در آسیب رساندن به عزت نفس نقش داشته باشد. افراد با عزت نفس پایین ممکن است بیشتر خود را با افرادی که فکر می کنند بهتر از خودشان هستند مقایسه کنند. این نوع از مقایسه اجتماعی همیشه بد نیست. گاهی اوقات این مقایسه ها می تواند منبع اطلاعات و الهام بخشی برای بهبود خود باشد. با این وجود، هنگامی که افراد احساس ناامیدی می کنند، می تواند منجر به کاهش عزت نفس شود.

۴. مشکل در بیان درخواست ها

وقتی شخصی اعتماد به نفس پایینی دارد، ممکن است برای درخواست آنچه نیاز دارد دچار مشکل شود. از آنجاکه عزت نفس این افراد پایین است، ممکن است احساس کنند که شایسته کمک دیگران نیستند. آنها همچنین ممکن است از نیاز به کمک و حمایت دیگران احساس خجالت یا بی کفایتی کنند. از آنجاکه این افراد خواسته های خود را در اولویت قرار نمی دهند، در زمان نیاز، به تلاش برای اثبات خود می پردازند.

۵. نگرانی و شک به خود

حتی پس از تصمیم گیری ها، افرادی که عزت نفس پایین دارند اغلب نگران این هستند که انتخاب اشتباهی کرده اند. آنها به نظرات خود شک دارند و اغلب ممکن است به جای پایبندی به انتخاب های خود، به خاطر نظرات دیگران از آن چشم پوشی کنند.

۶. عدم پذیرش بازخوردهای مثبت

عزت نفس پایین به طور مستقیم با ناتوانی در پذیرش یا استفاده از تعریف و تمجیدهای اطرافیان مرتبط است. در این حالت تعریفاتی که دیگران می کنند با باورهای فرد از خود همخوانی ندارد و حتی ممکن است آن را از گستاخی و پررویی اطرافیان بدانند.

۷. منفی نگری نسبت به خود

یکی دیگر از علائم عزت نفس پایین این است که افراد به جای نقاط قوت و ویژگی های مثبت، روی معایب خود تمرکز می کنند. این افراد همیشه چیزهای منفی برای گفتن در مورد خود دارند، خود را سرزنش می کنند و همیشه از خود ایراد می گیرند.

۸. ترس از شکست

از آنجایی که این افراد به توانایی های خود شک دارند، ممکن است با ترس از شکست و عدم موفقیت روبرو شوند. یعنی از چالش های جدید اجتناب می کنند و بدون اینکه واقعاً برای رسیدن به چیزی تلاش کنند تسلیم می شوند.

۹. تلاش برای جلب رضایت دیگران

خوشایند مردم بودن نیز از علائم رایج عزت نفس پایین است. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود ندارند برای به دست آوردن اعتبار ممکن است فراتر از آنچه باید عمل کنند تا مطمئن شوند دیگران راحت و خوشحال هستند. نادیده گرفتن نیازهای خود، بله گفتن به کارهایی که میلی به انجام آن ندارند و داشتن احساس گناه در مورد نه گفتن به دیگران از جمله رفتارهایی است که این افراد از خود نشان می دهند.

عوامل مؤثر بر افزایش عزت نفس

از عوامل مؤثر بر افزایش عزت نفس در دانش آموزان می توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱. آموزش مسئولیت پذیری

از مهم ترین نکات افزایش عزت نفس در دانش آموزان، ایجاد احساس مسئولیت در آن ها نسبت به اعمال و رفتارهای خود است. در واقع باید به آن ها آموزش داده شود تا بتوانند نسبت به مسائل خود تصمیم گیرنده باشند. به آن ها باید آموزش داده شود که هر تصمیمی که می گیرند یک سری مزایا و معایب را در کنار خودش دارد. اگرچه باید مشورت کردن با والدین و معلمان را نیز به آن ها آموزش داد.

آموزش مسئولیت پذیری برای معلمان و والدین امری سخت تلقی می شود. باید آموزش های داده شده با نحوه تربیت والدین همسو باشد. به طور مثال آموزش مسئولیت پذیری با نوع تربیت بسیار سختگیرانه برخی از والدین همخوانی ندارد. در نتیجه تضادهای مختلفی در درون دانش آموز شکل می گیرد. از طرف دیگر دانش آموزان در اوایل زندگی خود هستند و وابستگی به مراتب بیشتری به والدین خود دارند. این امر می تواند فرصت مناسبی برای سلب مسئولیت باشد. در نهایت باید گفت اگرچه این مسئله سخت و ناخوشایند است اما تا آخر عمر دانش آموزان می توانند با استفاده از این مهارت به موفقیت دست یابند.

۲. آموزش تفکر هدفمند

مسئله تأثیرگذار بعدی برای افزایش عزت نفس در دانش آموزان، آموزش تفکر هدفمند است. در واقع با استفاده از آموزش نظم در کلاس و راهکارهای متفاوت باید تفکر هدفمند را در کودکان شکل داد. بدین ترتیب می توانند قبل از انجام هر عمل به خوبی آن را تجزیه و تحلیل کرده و سپس دست به عمل بزنند. موفقیت های به دست آمده حاصل از تفکر هدفمند می تواند عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموزان را افزایش دهد.

البته این امر شاید در همه دانش آموزان جوابگو نباشد. زیرا ممکن است پایه شخصیتی برخی از آنها مبتنی بر استفاده حداکثری از خلاقیت و ریسک باشد. خلاقیت اگرچه می تواند تأثیر بسیار مثبتی بر دانش آموزان داشته باشد اما در نهایت بهتر است اندکی نیز با تفکر هدفمند آشنا شوند تا هنگام مواجهه با سختی ها سرافکنده نشوند.

راهکارهای افزایش عزت نفس در دانش آموزان

در اینجا پنج راهکار برای کمک به افزایش عزت نفس در دانش آموزان وجود دارند که در زیر به نمونه هایی از آنها می پردازیم:

۲-۱. ستایش موفقیت ها

دانش آموزانی که اعتماد به نفس زیادی ندارند تمایل دارند فقط روی جنبه های منفی کارهایی که انجام می دهند متمرکز شوند. به این نکته را برای ستایش و تأیید دانش آموزان در هنگام انجام کاری صحیح، چه در بخش خصوصی و چه در مقابل همسالان خود، توجه کنید. قدردانی ویژه از دانش آموزان به آنها کمک می کند تا بدانند که به آنها توجه می کنید و نیز کمک می کنید تا قدردان پیروزی های کوچک خود باشند.

۲-۲. ایجاد انتظارات واقع بینانه برای افزایش عزت نفس در دانش آموزان

یکی دیگر از راهکارهای افزایش عزت نفس در دانش آموزان، ایجاد ذهنیت رشد در آنها است. نسبت به آنچه دانش آموزان می توانند انجام دهند واقع بین باشید. اگرچه خوب است که ببینید دستاوردهای هر دانش آموز، بالاتر از حد معمول است، اما این مورد فقط برای برخی از آنها قابل دستیابی است. از دانش آموزان بخواهید مجموعه ای از اهداف و کارهایی را که می خواهند در طول سال تحصیلی انجام دهند، بنویسند و سپس بنشینند و لیست های خود را با شما مرور کنند. تعیین اهداف قابل کنترل

و معقول برای دانش آموزان می تواند به آن ها کمک کند تا ببینند که چه اندازه رشد کرده اند. سعی کنید به سبکی متفاوت تدریس کنید و هدفی را ایجاد کنید که هر دانش آموز نمایانگر آن در کلاس باشد.

۲-۳. ایجاد ذهنیتی از رشد

هیچ دانش آموزی کامل نیست، بنابراین اشتباهات اجتناب ناپذیر هستند. کسانی که اعتماد به نفس کمی دارند ممکن است روی شکست های خود متمرکز شده باشند و پیشرفتی را که برایشان حاصل شده است را، نبینند. خطاها یا شکست ها را به عنوان لحظات تدریس برای دانش آموزان در نظر بگیرید. به آن ها یادآوری کنید که به خاطر اشتباهاتشان محدود نخواهند شد و نیز این اطمینان را به آن ها بدهید که در درس هایشان پیشرفت خواهند کرد. ممکن است این شیوه را به عنوان قبول رشد ذهنی شنیده باشید، جایی که دانش آموزان از گفتن کلماتی مانند نه و نمی توانم، دوری می کنند و برای گفتن کلمات مثبت تری مثل هنوز نه، خود را آماده می کنند.

۲-۴. ایجاد احساس مالکیت

از دانش آموزان بخواهید که با افزایش احساس مالکیت در خود فرصت هایی را برای تصمیم گیری در مورد تکالیف یا قوانین کلاس، با استفاده از دانش خود ایجاد کنند. در حالی که می توان به دانش آموزان جواب نهایی را نشان داد، اما از آن ها بخواهید که به روش خود به جواب نهایی برسند. یکی از راه های انجام این کار، ایجاد لیستی از تکالیف، باید انجام شود و ممکن است انجام شود، برای دانش آموزان است. گاهی اوقات، برای تکمیل وظیفه مشخص ارزیابی درک آن ها، به تمام دانش آموزان کلاس نیاز دارید، که این امر را به کاری که باید انجام شود، تبدیل می کند. سپس، دانش آموزان می توانند به لیست، ممکن است انجام دهند، نگاه کنند تا کاری را که می خواهند در آینده انجام دهند، انتخاب کنند. دانش آموزان زمانی که احساس کنترل کنند، عزت نفس بیشتری در یادگیری خواهند داشت. ترکیب استراتژی های تدریس مبتنی بر پرس و جو در کلاس، می تواند در رسیدن به این هدف به شما کمک کند.

۲-۵. عدم مقایسه دانش آموز با دیگری

دانش آموزان مجموعه ای از نقاط قوت، استعداد و نیازهای منحصر به فرد خود را دارند. بپذیرید که بعضی از دانش آموزان نقاط قوتی را دارند که سایرین ندارند. پس با آن ها به عنوان یک گروه همگن رفتار نکنید. یادگیری متمایز می تواند به دانش آموزان کمک کند تا بهترین یادگیری را فرا بگیرند. وقتی دانش آموزان احساس می کنند نیازهایشان در کلاس برآورده نمی شوند، ممکن است احساس کنند که از آن ها استقبال نمی شود. به نقاط قوت و سبک های یادگیری دانش آموزان خود توجه کنید و محیطی را در کلاس ایجاد کنید که توانایی های منحصر به فرد دانش آموزان را تقویت کند. هنگامی که دانش آموزان در حال سازگار شدن با مواردی هستند که به یادگیری آن ها کمک می کند، ممکن است در این حین، شروع به همدلی با یکدیگر کرده و در مورد استراتژی های موفق با یکدیگر صحبت کنند.

نتیجه گیری

انگیزش از جمله عواملی است که می تواند در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، نقشی مؤثر و قابل بررسی داشته باشد. انگیزه تحصیلی به عنوان یکی از هدفهای اساسی در آموزش و پرورش وسیله ای برای کمک به یادگیری دروس گوناگون، امکانی برای یادگیری مادام العمر و به دست آوردن، مهارتهای مورد نیاز حرفه ای و عمومی است. فضای مدرسه به گونه ای است که دانش آموزان مدام در حال انجام فعالیت های مختلف هستند. آن ها مدام از سوی معلم و مدیر به انجام تکالیف و کارهای مختلف ترغیب می شوند و برای اینکه بتوانند در هر کدام از این تکالیف موفق باشند نیازمند دو چیزند: اول توانایی و مهارت ها و دوم باور به آن توانایی و مهارت ها. یک دانش آموز اگر به توانایی های خود باور و اعتماد نداشته باشد، انگیزه ای نیز از شرکت در فعالیت های کلاسی نداشته و لذا از قدم برداشتن در مسیر پیشرفت خودداری می کند. لذا توانمند ساختن دانش آموزان در تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس آنها برای داشتن عملکردی موفق در زندگی و تحصیل ضروری می نماید. عزت نفس و اعتماد به نفس از جمله عواملی است که نقش مؤثری در تکامل و موفقیت فردی، تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان داشته و بر فرآیندهای شناختی، گرایش ها، نیازها، علاقه ها و آرمانهای آنها اثر می گذارد.

منابع

۱. خسروی، فاطمه؛ اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تاکید بر آموزه های دینی بر انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی در دانش آموزان دختر مقطع دوره اول متوسطه، مجله جامعه شناسی آموزش و پرورش، شماره ۱۲، ۱۳۹۸، ۸۹ - ۱۰۱
۲. سیف، علی اکبر؛ (۱۳۸۷)، روانشناسی پرورشی نوین؛ روانشناسی یادگیری و آموزش. تهران: نشر دوران
۳. مظفری، عباسعلی و دیگران؛ (۱۳۸۷)؛ "اعتماد به نفس و مدیریت هیجانات"، کرمانشاه، انتشارات سعادت ایران
۴. اسماعیلی، مهناز؛ طالبی، احسان؛ (۱۳۹۵)؛ "مروری بر موضوع اعتماد به نفس و نظریات مربوط به آن"، پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران
۵. مرادی، احمد؛ (۱۳۹۸)؛ "پیش بینی موفقیت تحصیلی و اعتماد به نفس بر اساس سبک زندگی اسلامی بین دانش آموزان پایه ششم مدارس دولتی شهر خفر"، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی اسلامی گرایش مثبت گرا دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان
۶. پیغمبری، محمدرضا؛ (۱۳۸۵)؛ "والدین آگاه، فرزندان دلخواه"، انتشارات مرسل، چاپ سوم
۷. مکتبی، غلامحسین؛ (۱۳۷۲)؛ پیوند، سازمان انجمن اولیا و مربیان؛ شماره ۱۷۲
۸. صادقی، فاطمه؛ (۱۳۹۹)؛ "افزایش اعتماد به نفس در کودکان با ۱۰ تکنیک معجزه آسا"، <https://shahre-movafaghiat.com>
۹. حاجی حسنی، کرامت؛ (۱۴۰۱)؛ "مروری بر مفهوم اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در دانش آموزان"، مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال ۵، شماره ۵۰

۱۰. یاوری ، حمیدرضا ؛ خرم آبادی، یدالله ؛ (۱۳۹۳) ؛ " نقش اعتماد به نفس در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان " ، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی، مردودشت
۱۱. عباسی ، سعید ؛ اهمیت اعتماد به نفس برای دانش آموزان ، ۱۴۰۱
[/https://www.bishtarazyek.com/confidence-in-students](https://www.bishtarazyek.com/confidence-in-students)
۱۲. کلاهی ، رضا ؛ (۱۴۰۰) ، عدم وجود اعتماد به نفس در دانش آموزان چه دلایلی دارد؟ [/https://rezakolahi.com](https://rezakolahi.com)
۱۳. اژدری ، محمد ؛ (۱۳۹۱) ، بررسی رابطه عزت نفس و سلامت روانی با بهزیستی روانشناختی والدین کودکان عادی و کودکان مرزی
۱۴. سام کن ، معصومه ؛ ستاری ، کلثوم ؛ (۱۳۹۳) ، تاثیر افزایش عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ، نشریه مشاور مدرسه ، ۹ (۳)
۱۵. مسعودی فر ، محسن ؛ (۱۴۰۰) ، افزایش عزت نفس و راهکارهای آن؛ همه چیز در مورد عزت نفس ،
<https://doctoreto.com/blog/how-to-improve-self-esteem>