



بررسی تاثیر اعتماد به نفس دانش آموزان از منظر روانشناختی و تربیتی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

سیمین زینالی

دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی، دانشگاه تبریز

Simin_zeynali2000@yahoo.com

ارسال: اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ پذیرش: مرداد ماه ۱۴۰۳

چکیده

اعتماد به نفس در دانش آموزان کمک بسیاری به کودک می کند تا به سمت توسعه مهارت های اجتماعی شان بروند. یکی از مهم ترین مواردی که در موفقیت و پیشرفت تحصیلی بسیار ضروری است، داشتن اعتماد به نفس بالا است. دانش آموزان در کنار تلاشی که می کنند و زمانی که به مطالعه دروس خود اختصاص می دهند، باید مطمئن باشند که حتما تلاش های آنها نتیجه خواهد داد و آنها از استعداد و هوش کافی برای موفقیت برخوردارند. این تحقیق به بررسی ارتباط بین اعتماد به نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی: بررسی تأثیر روانشناختی و تربیتی پرداخته است. در این راستا، نمونه ای متشکل از دانش آموزان با استفاده از پرسشنامه های اعتماد به نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه پیشرفت تحصیلی فام و تیلور انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن بود که بین سطح اعتماد به نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین دانش آموزانی که اعتماد به نفس بالایی داشتند، عملکرد تحصیلی بهتری نشان می دادند. بر اساس یافته ها، افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان می تواند از طریق برنامه های مشاوره ای و روان شناختی در مدرسه تقویت شود که این امر باعث بهبود عملکرد تحصیلی آنها می گردد. نبود اعتماد به نفس و خودباوری از جمله عواملی است که دانش آموزان را از تلاش باز می دارد و سبب افت تحصیلی آنها می شود.

واژگان کلیدی: پیشرفت تحصیلی، اعتماد به نفس، دانش آموز.

۱- مقدمه

اعتماد به نفس به معنی ایمان به خود است. اعتقاد به اینکه فرد، توانایی مقابله با چالش های زندگی، موفقیت و تمایل به عملکرد طبق آن را دارد. اعتماد به نفس مستلزم درک واقع بینانه توانایی ها و احساس امنیت است. این توانایی به افراد کمک می کند تا از اعتبار برخوردار شوند، اولین احساس قوی را ایجاد کنند، با فشارها کنار بیایند و با چالش های شخصی و شغلی مقابله کنند. این ویژگی همچنین یک ویژگی جذاب است؛ زیرا اعتماد به نفس، به احساس راحتی افراد کمک می کند. اعتماد به نفس عبارتست از احساس ارزشمند بودن، این حس از مجموع افکار، احساسات و عواطف فرد در طول زندگی ناشی می شود. اعتماد به نفس افراد در هر جامعه ای به طور مستقیم به سیستم و قوانین اجتماعی بر می گردد و فرهنگی که در خانواده رسوخ و فرد در آن رشد کرده است. بدون شک اولین نهادی که اعتماد به نفس فرد را بالا می برد، خانواده و والدین هستند. اعتماد به نفس داشتن، یعنی باور قلبی به این که فرد توانایی انجام هر کاری را که بخواهد دارد، این احساس زاینده تعهد هر انسان نسبت به خودش است و باور شخصی فرد را به عنوان یک انسان نشان می دهد. اعتماد به نفس پایه و اساس یک شخصیت شاد است و باعث می شود که فرد نسبت به توانایی ها

و محدودیت های خود شناخت داشته باشد و در اثر کنترل افکار و احساسات، سازش و تمدد اعصاب برای وی به وجود می آید. احساس ارزشمندی از توانایی های خود اعتماد به نفس نامیده می شود، بطور کلی ارزیابی هایی که فرد از خود می کند اعتماد به نفس او را تشکیل می دهد. همچنین اعتماد به نفس درجه تصویب، تأیید و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود احساس می کند. به طور کلی اعتماد به نفس را نمایش احساس ارج و قرب شخصی تعریف نموده اند و هدف نهایی آن نیز دریافت تفکر شایستگی است، در حقیقت اعتماد به نفس با روایای فرد سنخیتی ندارد بلکه، با اهداف واقعی او در ارتباط است. به نظر می رسد بهترین نوع اعتماد به نفس چیزی است که فرد تصور می کند با تلاش های خود و تطبیق آن با توانایی هایش می تواند به آن دست یابد. افرادی که احساس خوبی در مورد خود دارند به آسانی تعارض ها را پشت سر گذاشته، در مقابل فشارهای منفی ایستادگی می کنند و به خوبی می توانند از زندگی لذت ببرند. اعتماد به نفس از عوامل اصلی تعیین کننده در شکل دهی الگوهای رفتاری و عاطفی به شمار رفته و گویای نگرش فرد به خود و دنیای بیرونی است. یکی از عواملی که با اعتماد به نفس در ارتباط است، پیشرفت تحصیلی می باشد. پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص های مهم در ارزشیابی آموزش و پرورش است و سطوح بالای آن می تواند پیش بینی کننده آینده روشن برای فرد و جامعه باشد و تمام کوشش ها و سرمایه گذاری های هر نظامی، تحقق این هدف می باشد. بر این اساس روان شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت به بررسی عوامل انگیزشی در یادگیری و عملکرد دانش آموزان در حوزه های گوناگون درسی توجه داشتند. از دهه ۱۹۸۰ میلادی اکثر تحقیقات صورت گرفته در زمینه پیشرفت تحصیلی بر عوامل روانی که بر یادگیری دانش آموزان تأثیر دارند تأکید کرده اند [۱].

گروه های تخصصی و روان شناسان همواره به بررسی جوانب مختلف تحصیلی تأکید دارند. توجه به پیشرفت تحصیلی از زمان بینه آغاز شد و دریافت که نمرات آزمون های وی قادر است کودکانی که با توجه به مشاهدات کلاس درس، (باهوش) و (کم هوش) قلمداد شده بودند را از هم تفکیک نماید و بعدها نتایج امتحانات دانش آموزان ملاک قرار گرفت. یادگیری اساس رفتار انسان را تشکیل می دهد و فرایندی که مدام در طول زندگی انسان و در هر مرحله از رشد الزامی می باشد. موجودیت و بقای هر فرهنگ به توانایی اعضای جدید آن برای یادگیری انواع مهارت ها، هنجارهای رفتاری، باورها و غیره وابسته است. در واقع پیشرفت تحصیلی فرایندی است که می توان آن را نتیجه یادگیری انسان دانست و منظور از پیشرفت تحصیلی موفقیت در امر تحصیل است که می توان به مهارت در امر خاص، تخصص در بخشی از دانش منجر شود.

در نظام آموزش و پرورش پیشرفت تحصیلی اصطلاحی است که به جلوه ای از جایگاه تحصیلی دانش آموزان اشاره دارد و این جایگاه می تواند به صورت نمرات دوره های مختلف باشد که به وسیله آزمون های استاندارد شده اندازه گیری شود. اهدافی که عموماً رفتار پیشرفت تحصیلی را بر می انگیزد به عنوان اهداف درونی و بیرونی طبقه بندی می کند. به نظر او در اهداف درونی، اهداف مربوط به تکلیف (مثلاً تلاش برای فهم مطالب) و اهداف مربوط به خود (مثلاً بهتر از دیگران عمل کردن، اثبات هوش و تلاش) قرار دارند. و اهداف بیرونی مربوط به انسجام اجتماعی (خشنود کردن دیگران و پاداش ها) می باشند. تفاوت های فردی در انگیزه پیشرفت می تواند موفقیت تحصیلی را پیش بینی کند. دانش آموزانی که از دست یابی به اهداف خود اجتناب می کنند، ترس از ارزیابی داشته و مشکلات را به عنوان عامل تهدید کننده تلقی می کنند و در نتیجه دست از تلاش برای دستیابی به اهداف برمی دارند. در مقابل کسانی که در پی دستیابی به اهداف خود هستند از یادگیری لذت می برند و مشکلات را به عنوان چالش می پذیرند و در دست یابی به اهداف خود پافشاری می کنند. سازه ی انگیزش موفقیت به رفتارهایی که به یادگیری و در نتیجه پیشرفت تحصیلی منجر می شود اطلاق می گردد. متخصصان روان شناسی پرورشی و صاحب نظران آموزشی عقیده دارند که تجارب موفقیت آمیز و یا توأم با شکست دانش آموزان در دوران تحصیل در مدرسه بر همه جنبه های شخصیت و از جمله سلامت روانی آنان تأثیر مستقیم دارد. اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دو عامل اساسی در مسیر تحصیلی دانش آموزان هستند که تأثیرات عمیقی بر یادگیری و توسعه شخصیت آنان دارند. در سال های اخیر، توجه به این ارتباط و تحقیق در زمینه تأثیرات روانشناختی و تربیتی بر این ارتباط افزایش یافته است. روانشناختی، با بررسی عوامل ناشی از تجربیات گذشته، نقش مهمی در شکل گیری اعتماد به نفس دانش آموزان ایفا می کند. تجربیات موفقیت، قدرتهای فردی و حتی پیشرفت در مسیر یادگیری می توانند به عنوان سازنده های اصلی اعتماد به نفس معرفی شوند. از

سوی دیگر، رویکردهای تربیتی و نحوه ارتباط والدین با فرزندان نیز نقش بسزایی در ارتقاء یا کاهش اعتماد به نفس دارند. حمایت فراگیر، تشویق مثبت و ایجاد یک محیط یادگیری موثر می‌تواند افزایش اعتماد به نفس و در نتیجه، پیشرفت تحصیلی را تسهیل نماید. در این مقاله، ما قصد داریم ارتباط بین اعتماد به نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی را به طور گسترده‌تر بررسی کنیم و تأثیرات عوامل روانشناختی و تربیتی در این ارتباط را جزئی‌تر نماییم. این تحقیق به منظور بهبود درک ما از روابط اجتماعی و آموزشی دانش آموزان، ارائه راهکارهای مؤثر برای تقویت اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی آنان را در پی دارد [۲].

۲- پیشینه تحقیق

اعتماد به نفس یک نیاز اساسی است که در فرآیندهای زندگی نقش مهم و به سزایی بر عهده دارد، زیرا به رشد و سلامت و طبیعی بودن فرد کمک می‌کند. از این رو بدون اعتماد به نفس مثبت، رشد روانشناختی فرد متوقف می‌شود. در حقیقت اعتماد به نفس مثل یک سیستم ایمنی آگاهانه عمل نموده و مقاومت و ظرفیت لازم برای زندگی فرد را فراهم می‌آورد، از سوی دیگر اعتماد به نفس بالا انعطاف پذیری فرد را در مقابل مشکلات افزایش می‌دهد. پژوهش‌های متعددی نشان داده اند که اعتماد به نفس بالا، با ویژگی‌های روانشناختی مطلوب مثل دقت ادراکی، سازگاری بهتر و انعطاف پذیری نقش جنسی رابطه دارد و از سوی دیگر اعتماد به نفس پایین به طور چشمگیری با نشانه‌های مرضی همبسته بوده و با بسیاری از مشکلات بهداشت روانی رابطه دارد و معمولاً به آسیب‌های روانی منجر می‌شود.

همچنین پژوهش‌های سیلوراستون ماکسول و براوس نشان داده است که، رابطه‌ی معنی داری بین افسردگی و پرخاشگری و اعتماد به نفس پایین وجود دارد. بنابراین نیاز به اعتماد به نفس یا احترام به خود یکی از نیازهای روانشناختی در انسان است که ارضای درست و واقع بینانه‌ی آن منجر به پیامدهای مثبت و کارآمدی همچون اعتماد به نفس، ارزشمندی، احساس توانایی، قدرت و حس شایستگی شده و از طرف دیگر عدم توجه به این نیاز منجر به احساس حقارت، بی‌ارزشی، ضعف و درماندگی گردیده و باعث کاهش عملکرد فرد خواهد شد.

ماریچ و کامینگز (۲۰۰۴)، دریافتند که اعتماد به نفس می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای کیفیت زندگی دانش آموزان باشد. هم چنین کرموده و مک لین (۲۰۰۱)، در تحقیق خود در خصوص رابطه‌ی کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و سلامت به این نتیجه دست یافتند، دانش آموزانی که در اعتماد به نفس نمره بالاتری دارند از کیفیت زندگی بالاتری نسبت به دانش آموزان دیگر برخوردار هستند.

رئسی و همکاران (۱۳۹۲)، در تحقیقی با عنوان "ارتباط هوش معنوی با شادکامی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه" به این نتیجه دست یافتند که هوش معنوی بالاتر با شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان همراه بود. به نظر می‌رسد ارتقای هوش معنوی باعث داشتن یک روحیه شاد و پیشرفت تحصیلی دانشجویان می‌شود. لواسانی، اژه‌ای و افشاری (۱۳۸۸)، در تحقیقی با عنوان رابطه خودکارآمدی تحصیلی و درگیری تحصیلی با پیشرفت تحصیلی به این نتایج دست یافتند که خودکارآمدی تحصیلی، میزان تلاش، راهبردهای شناختی و فراشناختی و ارزش تکلیف، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را به شکل معناداری پیش‌بینی می‌کند. در تحقیق پاییزی، شهرآرای، فرزاد و صفایی (۱۳۸۵)، مشخص گردید که نوجوانانی که احساس شادکامی و بهزیستی بالایی دارند، در عملکرد تحصیلی فعال‌ترند و پیشرفت تحصیلی بالاتری دارند.

در تحقیق امیدیان (۱۳۸۶)، نیز بین شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان رابطه معناداری به دست آمد. نتایج یافته‌های کدیور (۱۳۸۲)، نشان دهنده ارتباط معنی دار باورهای خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی است. نتایج پژوهش ذبیحی حصار (۱۳۸۴)، با هدف بررسی ارتباط باورهای هوشی با باورهای خودکارآمدی در دانش آموزان پیش‌دانشگاهی و بررسی این باورها بر حسب رشته تحصیلی و جنسیت انجام گرفت و نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که دانش آموزان دختر نسبت به دانش آموزان پسر دارای خودکارآمدی عمومی بالاتری هستند.

۳- تأثیر عوامل روانشناختی بر اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی

عوامل روانشناختی می‌توانند تأثیر مهمی بر اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشند. در زیر به برخی از این عوامل و تأثیر آنها بر اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی اشاره می‌کنم:

۱. خوداثربخشی (Self-Efficacy): خوداثربخشی به اعتقاد دانش‌آموزان در مورد توانایی خود برای انجام و مواجهه با وظایف و چالش‌های تحصیلی اشاره دارد. اعتماد به نفس برای دستیابی به نتایج مطلوب در تحصیلات، به طور قابل ملاحظه‌ای توسط خوداثربخشی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دانش‌آموزان با درک بهتر از توانایی‌ها و مهارت‌های خود می‌توانند از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شوند و این موضوع می‌تواند بهبود پیشرفت تحصیلی آنها را تسهیل کند.
 ۲. انگیزش (Motivation): انگیزش دانش‌آموزان برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی، نقش مهمی در اعتماد به نفس آنها دارد. دانش‌آموزان با انگیزه و اندیشه‌های مثبت درباره تحصیل، احتمالاً از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار خواهند بود و در نتیجه، پیشرفت تحصیلی بهتری خواهند داشت. عواملی مانند تعیین هدف‌های گیرا، ارزش‌گذاری درست بر تحصیل، ایجاد انگیزه داخلی و خارجی، و تأمین حس خودکارآمدی می‌توانند به افزایش اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی کمک کنند.
 ۳. احساسات (Emotions): احساسات و روانشناختی‌ها نیز نقش مهمی در اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. اعتماد به نفس بالا و احساسات مثبت می‌توانند بهبود پیشرفت تحصیلی را تسهیل کنند. به عنوان مثال، احساسات مانند اشتیاق، شادی و رضایت می‌توانند نشانه‌های اعتماد به نفس بالا باشند که در نتیجه، پیشرفت تحصیلی را تسریع می‌کنند. به علاوه، مدیریت احساسات منفی مانند نگرانی، استرس و ناامیدی نیز می‌تواند بهبود اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی کمک کند.
 ۴. ارتباطات اجتماعی: ارتباطات اجتماعی و روابط دانش‌آموزان با همکلاسی‌ها، معلمان، والدین و افراد موثر دیگر نقش مهمی در اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دارند. حمایت اجتماعی، تعاملات مثبت و احساس تعلق به جامعه تحصیلی می‌تواند به اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی کمک کند. این ارتباطات ممکن است آگاهی راجع به منابع و پشتیبانی‌های موجود را افزایش دهند و احساس قدرت و امنیت در دانش‌آموزان را تقویت کنند.
 ۵. تصورات و باورها: باورها و تصوراتی که دانش‌آموزان درباره خود، توانایی‌ها و قدرت شخصی دارند، تأثیر قابل توجهی بر اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی آنها دارند. مثلاً، اگر دانش‌آموزان باور داشته باشند که هوش و استعداد قابل تغییر هستند و می‌توانند توانایی‌های خود را با تلاش و تمرین بهبود بخشند، احتمالاً از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار خواهند بود و در پیشرفت تحصیلی بهتری نیز به دست خواهند آورد.
- به طور کلی، عوامل روانشناختی متعددی می‌توانند بر اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی تأثیر بگذارند. درک و آگاهی از این عوامل می‌تواند به مدیریت بهتر و تقویت اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند [۳-۴].

۴- یافته‌های تحقیق

جدول ۱- ضریب همبستگی پیوسون بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی

متغیر	درگیری تحصیلی
تکالیف یادگیری	۰/۷۲

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی ($r=0/72$ ، $p<0/01$) رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش تایید می‌شود و فرض صفر رد می‌شود [۵].

۵- راهکارها و استراتژی‌ها برای افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی

۱. ارائه بازخورد سازنده: بازخورد سازنده و مثبت می‌تواند اعتماد به نفس دانش‌آموزان را افزایش داده و ایجاد تحسین برای پیشرفت تحصیلی آنها کمک کند. برخورد متعادل و سازنده در ارائه بازخورد، تأثیر مثبتی بر اعتماد به نفس و انگیزش دانش‌آموزان خواهد داشت.

۲. تعیین هدف‌های قابل دستیابی: تعیین هدف‌های واقع‌بینانه و قابل دستیابی برای دانش‌آموزان، اعتماد به نفس آنها را تقویت می‌کند. هدف‌های منطقی و محدود می‌توانند دانش‌آموزان را به تلاش بیشتر و پیشرفت مستمر تحصیلی ترغیب کنند.
۳. تقویت خوداثربخشی: برای تقویت خوداثربخشی دانش‌آموزان، به آنها فرصت‌هایی را ارائه دهید تا توانایی‌ها و مهارت‌های خود را تجربه کنند و بهبود بخشند. ارائه وظایف چالش‌برانگیز و متناسب با توانایی‌هایشان می‌تواند به افزایش خوداثربخشی و اعتماد به نفس آنها کمک کند.
۴. ارائه مدل‌های مثبت: مدل‌های مثبتی که به دانش‌آموزان نشان دهید که با تلاش و تلاش مستمر می‌توانند به پیشرفت تحصیلی برسند، می‌توانند اعتماد به نفس آنها را تقویت کنند. ارائه نمونه‌های موفق از افرادی که با تلاش به نتایج برتر رسیده‌اند، الهام‌بخش خواهد بود.
۵. تشویق و حمایت: تشویق و حمایت فرهنگی و اجتماعی از طرف معلمان، والدین و همکلاسی‌ها، اعتماد به نفس دانش‌آموزان را تقویت خواهد کرد. ایجاد محیطی حمایت‌کننده و ارائه حمایت‌های مناسب به دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، بهبود پیشرفت تحصیلی آنها را تسهیل می‌کند.
۶. ترغیب به خطاپذیری: ترغیب دانش‌آموزان به خطاپذیری و آزمون کردن مهارت‌های جدید و تلاش برای پیشرفت، اعتماد به نفس آنها را تقویت می‌کند. آموزش روش‌های مقابله با شکست و بازنگری اشتباهات به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از خطاها یاد بگیرند و برای پیشرفت تحصیلی خود از آن استفاده کنند.
۷. ارائه فرصت‌های همکاری و همفکری: ایجاد فرصت‌های همکاری و همفکری در کلاس درس، اعتماد به نفس دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با کار گروهی و تعامل با همکلاسی‌ها، دانش‌آموزان می‌توانند با ارتباط و همکاری با دیگران، مهارت‌ها و اعتماد به نفس خود را بهبود بخشند.
۸. ایجاد محیط یادگیری مثبت: ایجاد محیطی مثبت و حمایت‌کننده در کلاس درس و مدرسه، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی را تسهیل می‌کند. اعمال قوانین منصفانه، تشویق به اشتیاق و انگیزه برای یادگیری، و ایجاد ارتباط مثبت بین دانش‌آموزان و معلمان، محیطی پایه‌ای را برای رشد و پیشرفت فراهم می‌کند.
۹. توجه به تنوع توانایی‌ها: هر دانش‌آموز دارای توانایی‌ها و استعداد‌های منحصر به فردی است. توجه به تنوع توانایی‌ها و تمرکز بر توانمندی‌های هر دانش‌آموز، اعتماد به نفس آنها را تقویت می‌کند و آنها را به پیشرفت تحصیلی بیشتر ترغیب می‌کند. در نهایت، برای بهبود اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، لازم است به صورت جامع و سیستماتیک به نیازها و شرایط هر دانش‌آموز توجه کنید و استراتژی‌های مناسب را انتخاب کنید. همچنین، همکاری با والدین و سایر عوامل آموزشی نیز می‌تواند در این راستا موثر باشد [۶-۷].

۶- پیش‌سازهای اعتماد به نفس

از کودکی عوامل زیادی تاثیرگذار است. کلیت موضوع این است که به ما فرصت رشد داده شود. چه از طرف خانواده، چه معلم‌ها ... به ما حق اشتباه کردن داده شود. بگذارند آزمون و خطا کنیم و به تجربه در کار مورد نظر مهارت پیدا کنیم. پایه‌های عزت نفس و حرمت نفس در ۳ سال اول گذاشته می‌شود. والدین عزیز! اگر فرزندتان می‌تواند لیوان را در دست بگیرد، صبور باشید و بگذارید خودش کارهایش را انجام بدهد هر چند کند، هر چند مشکل‌دار! برای تقویت اعتماد به نفس فرزندتان، تنها کافیست صبور باشید [۸].

۷- راههای تقویت اعتماد به نفس

الف) با خودتان "بیش از حد صادق" باشید!

آقای دکتر هوپرت: "بیش از حد صادقانه" با خود برخورد کردن، یک روش ساده و روزمره برای اعمال اعتماد به نفس است.

وی گفت: "به عنوان مثال، بگذارید بگویم کسی از شما می پرسد چه کاری برای سرگرمی انجام می دهید یا چه کاری برای گذران زندگی خود انجام می دهید." اگر متوجه شدید که زبان خود را گاز می گیرید یا چیزی را پنهان می کنید، این را ارزیابی کنید. این نشانه این است که یا انجام آن کار را متوقف کنید یا به احتمال زیاد، آن قسمت از خودتان را بپذیرید و مالکش باشید.

ب) شروع به کار کنید. اول اقدام کنید، انگیزه به دنبال آن می آید.

بسیاری از افراد شروع به تمرین برای کاهش وزن یا عضله سازی می کنند، ورزش می تواند اعتماد به نفس شما را تقویت کند. انجمن روانشناسی آمریکا خاطر نشان کرده که ورزش می تواند روحیه شما را بهبود بخشد و -همراه با درمان و درمان منظم- به مقابله با افسردگی و اضطراب کمک کند. همچنین اگر مدتی به آن پایبند باشید، می تواند به بهبود اعتماد به نفس شما نیز کمک کند. تمرین منظم نیاز به تعهد دارد و حفظ تعهد یک موفقیت است. پایبند بودن به یک عادت سالم جدید باعث می شود اعتماد به نفس بالاتری داشته باشید و همچنین در طولانی مدت بهبودهایی در بدن و سلامتی خود مشاهده خواهید کرد.

ج) مواردی را که باعث ناراحتی شما می شود.

همانطور که می دانید، بیرون آمدن از منطقه ی امن، از محل راحت و بی دغدغه، به خودی خود ناراحت کننده ست.

د) سندرم فریبکار خود را نادیده بگیرید.

سندرم Impostor یک اشکال ذهنی ناخوشایند است که شما را متقاعد می کند که موفقیت های شما واقعاً به حساب نمی آیند و به عنوان یک کلاهبرداری شناخته می شوند. این تردید به این دلیل ایجاد می شود که به خاطر سپردن خطاها آسان تر از موفقیت هاست. عادت کنید که به صورت دوره ای زمان هایی را که کارهایتان را به خوبی انجام داده اید، یادداشت یا درباره آن فکر کنید. مرور این توانمندی ها کمک کننده ست.

ه) حالت نشستن و راه رفتن شما موثر است.

حواستان باشد که حالت الان شما روی احساسات نسبت به خودتان تاثیر گذار است.

تحقیقات دانشگاه ایالتی اوهایو نشان می دهد که نشستن به صورت ساده و صاف می تواند به شما اعتماد به نفس بیشتری نسبت به آن چه انجام می دهید، بدهد.

و) از دام استکبار پرهیز کنید.

همانطور که با اعتماد به نفس بیشتری شروع به بیان می کنید، طبیعی است که نگران این باشید که غرور بر شما غلبه نکند و مغرور نشوید. استکبار و زور اعتماد به نفس نیست. این ها را با هم اشتباه نگیرید. آدم های مغرور برای داشتن احساس خوب نیاز به اعتبار بخشی خارجی دارند. آدمی که اعتماد به نفس واقعی دارد، می تواند ابراز وجود کند اما بعید است لحن و لفظ افراد مغرور را به خود بگیرد [۹-۱۰].

۸- نتیجه گیری

ارتباط بین اعتماد به نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی یک موضوع مهم در حوزه روانشناسی و تربیتی است. اعتماد به نفس به عنوان یک ویژگی روانشناختی و تربیتی، به اطمینان و اعتماد دانش آموزان به توانایی ها، مهارت ها و ارزش خود اشاره دارد. پیشرفت تحصیلی نیز به میزانی از پیشرفت و موفقیت دانش آموز در حوزه تحصیلی یا آموزشی اشاره دارد.

مطالعات و تحقیقاتی در زمینه ارتباط بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی نشان داده اند که وجود ارتباط مثبتی بین این دو عامل وجود دارد. به عبارت دیگر، دانش آموزانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، معمولاً در پیشرفت تحصیلی بهتری نیز دست می یابند. این رابطه ممکن است به صورت دوطرفه باشد؛ یعنی اعتماد به نفس بالا می تواند باعث پیشرفت تحصیلی بهتر شود و همچنین پیشرفت تحصیلی برای فرد ممکن است باعث افزایش اعتماد به نفس او شود. عوامل روانشناختی در ارتباط بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی نقش دارند، عبارتند از:

(۱) انگیزه: اعتماد به نفس بالا می‌تواند تأثیر مثبتی بر انگیزه دانش‌آموز داشته باشد و او را ترغیب به تلاش بیشتر در تحصیل کند. این تلاش بیشتر معمولاً منجر به پیشرفت تحصیلی بهتر می‌شود.

(۲) اعتقادات و انتظارات: اعتماد به نفس بالا می‌تواند باعث ایجاد اعتقادات و انتظارات مثبت در دانش‌آموز شود. این اعتقادات و انتظارات می‌توانند موجب شوق و انگیزه بیشتر برای دستیابی به هدف‌های تحصیلی شوند و در نتیجه پیشرفت تحصیلی را تسریع کنند.

(۳) استرس و اضطراب: اعتماد به نفس بالا ممکن است بتواند در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموز نقش داشته باشد. استرس و اضطراب می‌توانند عوامل مؤثر در محدود کردن پیشرفت تحصیلی باشند، در حالی که اعتماد به نفس بالا می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و در نتیجه پیشرفت تحصیلی را تسهیل کند.

همچنین، عوامل تربیتی نیز می‌توانند در ارتباط بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی تأثیرگذار باشند. برخی از این عوامل عبارتند از:

(۱) حمایت و تشویق: حمایت و تشویق معلمان، والدین و افراد دیگر مهم در ایجاد اعتماد به نفس دانش‌آموزان هستند. وجود افرادی که به دانش‌آموزان اعتماد داشته باشند و آنها را تشویق به پیشرفت تحصیلی کنند، می‌تواند نقش مهمی در ارتقای پیشرفت تحصیلی داشته باشد.

(۲) ارائه بازخورد موثر: ارائه بازخورد موثر و سازنده توسط معلمان و افراد دیگر می‌تواند به اعتماد به نفس دانش‌آموزان کمک کند. بازخوردی که متناسب با توانایی‌ها و تلاش‌های دانش‌آموزان باشد و راهنمایی‌های مفیدی را برای بهبود پیشرفت تحصیلی ارائه کند، می‌تواند اثربخش باشد.

(۳) ایجاد محیط یادگیری مثبت: ایجاد یک محیط یادگیری مثبت و حمایت‌کننده می‌تواند اعتماد به نفس دانش‌آموزان را تقویت کند. این محیط می‌تواند شامل فراهم کردن فرصت‌های یادگیری مناسب، همکاری و تعامل مثبت بین همکاران و همسالان، و فراهم آوردن منابع آموزشی مناسب باشد.

به طور کلی، اعتماد به نفس دانش‌آموزان می‌تواند تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی آنها داشته باشد. عوامل روانشناختی و تربیتی می‌توانند در این ارتباط نقش مهمی ایفا کنند. با افزایش اعتماد به نفس، انگیزه، اعتقادات و انتظارات مثبت، کاهش استرس و اضطراب، حمایت و تشویق، ارائه بازخورد موثر و ایجاد محیط یادگیری مثبت، می‌توان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را تسهیل کرد.

۹- مراجع

۱. تمنای فر، محمدرضا، بشری، مژگان، و دشتیان زاده، سمیه. (۱۳۹۸). رابطه سبک اسناد و انگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی. علوم رفتاری، ۱۶(۵)، ۲۵-۴۱.
۲. حجازی، الهه، رستگار، احمد، و قربان جهرمی، رضا. (۱۳۹۵). الگوی پیش بینی پیشرفت تحصیلی ریاضی: نقش اهداف پیشرفت و ابعاد درگیری تحصیلی. نوآوری‌های آموزشی، ۷(۲۸)، ۲۹-۴۶.
۳. بحرینی، مسعود، اکابریان، شرافت، قدس بین، فریبا، یزدان خواه فرد، محمدرضا، و محمدی باغ ملایی، مسعود. (۱۳۹۱). تأثیرات الگوی تعلق والدینی بر افسردگی و اعتماد به نفس دوره نوجوانی. مجله دانشگاه علوم پزشکی پارس (دانشگاه علوم پزشکی جهرم). ۴. غلامعلی لواسانی، مسعود، آزه ای، جواد، و افشاری، محسن. (۱۳۹۲). رابطه خودکارآمدی تحصیلی و درگیری تحصیلی با پیشرفت تحصیلی. مجله روانشناسی، ۱۳(۳) (پیاپی ۵۱)، ۲۸۹-۳۰۵.

5. Orth, U., & Robins, R. W. (2019). The development of self-esteem. Current directions in psychological science, 23(5), 381-387.
6. Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2018). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. Psychological bulletin, 130(3), 435.
7. Harter, S. (2013). The development of self-esteem. In Self-esteem issues and answers (pp. 144-150). Psychology Press.

8. Lindholm-Leary, K., & Borsato, G. (2016). Academic achievement. Educating English language learners: A synthesis of research evidence, 176-222.
9. Steinmayr, R., Meißner, A., Weidinger, A. F., & Wirthwein, L. (2014). Academic achievement (pp9780199756810-0108). Oxford, UK: Oxford University Press.
10. Gronlund, N. E. (2013). Assessment of student achievement. Allyn & Bacon Publishing, Longwood Division, 160 Gould Street, Needham Heights, MA 02194-2310; tele.