

به نام خدا

تقویت خودباوری و اعتماد به نفس در دانش آموزان

مولفان :

زهرا زارعی

احد زارع

هوشنگ قائدی قالینی

غفور احمدی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: زارعی، زهرا، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور: تقویت خودباوری و اعتماد به نفس در دانش آموزان/ مولفان زهرا زارعی، احد زارع، هوشنگ قائدی قالینی، غفور احمدی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۴۵-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: خودباوری - اعتماد به نفس - دانش آموزان
شناسه افزوده: زارع، احد، ۱۳۷۲
شناسه افزوده: قائدی قالینی، هوشنگ، ۱۳۵۰
شناسه افزوده: احمدی، غفور، ۱۳۷۰
رده بندی کنگره: PN۲۱۴۱
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۰۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۶۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: تقویت خودباوری و اعتماد به نفس در دانش آموزان
مولفان: زهرا زارعی - احد زارع - هوشنگ قائدی قالینی - غفور احمدی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۱۰۶۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۴۵-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	پیشگفتار
۷.....	فصل اول: اعتماد به نفس
۷.....	تعریف اعتماد به نفس
۸.....	ابعاد اعتماد به نفس
۱۰.....	تاریخچه اعتماد به نفس
۱۱.....	چهار شرط اعتماد به نفس
۱۲.....	اهمیت اعتماد به نفس
۱۴.....	مثلت اعتماد به نفس
۱۴.....	عوامل مؤثر در افزایش و کاهش اعتماد به نفس
۱۷.....	تأثیر عوامل مهم در تحول اعتماد به نفس
۱۹.....	اهمیت داشتن اعتماد به نفس
۱۹.....	چگونگی شکل گیری اعتماد به نفس
۲۰.....	اعتماد به نفس دانش آموزی
۲۱.....	راه های تقویت اعتماد به نفس
۲۴.....	اعتماد به نفس بین گروه های مختلف
۲۶.....	تأثیرات اعتماد به نفس در دانش آموزان
۲۷.....	نقش معلمان در اعتماد به نفس دانش آموزان
۲۸.....	چگونگی مقابله با کمبود اعتماد به نفس در دانش آموزان
۲۹.....	معیارهای اعتماد به نفس
۳۴.....	عزت نفس از دیدگاه های مختلف
۳۷.....	پیامدهای داشتن عزت نفس سالم
۳۸.....	ریشه های رشدی اعتماد به نفس
۳۹.....	فصل دوم: خودباوری
۳۹.....	خودباوری، خودباوری پایین
۴۰.....	رابطه کمال گرایی و اعتماد به نفس
۴۰.....	ارکان خود باوری
۴۱.....	انواع خودباوری
۴۵.....	آفات خود باوری
۴۸.....	معیارهای خود باوری

فصل سوم: مسئولیت پذیری	۴۹
تعاریف مسئولیت	۴۹
اهمیت مسئولیت پذیری	۵۰
زیر بنای مسئولیت پذیری	۵۱
اهمیت مسئولیت‌پذیری در آیات و روایات	۵۱
گستره و قلمرو مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی در مبانی دینی	۵۴
مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی در روایات	۵۶
نظریه‌های مسئولیت‌پذیری	۶۰
فصل چهارم: شیوه‌های فرزند پروری	۶۳
عوامل تعیین‌کننده جو عاطفی خانواده	۶۶
رابطه اعتماد به نفس و روابط دوستانه والدین با کودک	۷۲
مسئولیت‌های والدین و رابطه با ایجاد اعتماد به نفس	۷۳
جنبه‌های مختلف رفتار والدین	۷۶
فصل پنجم: نقش خانواده در پرورش اعتماد به نفس	۸۳
اقدامات خانواده در پرورش اعتماد به نفس	۸۳
ایجاد اعتماد به نفس در خانواده	۸۵
معیارهای ضروری برای افزایش اعتماد به نفس و خودباوری	۹۲
تقویت عزت نفس و خودباوری	۹۲
«عزت نفس و خودباوری» چگونه ایجاد می‌گردد؟	۹۳
پیامدهای مثبت خودباوری	۹۵
منابع و مأخذ	۹۹
منابع فارسی	۹۹
منابع لاتین	۱۰۵

پیشگفتار

اعتماد به نفس و خودباوری یک پندار روانشناختی است که در طول دوران رشد در وجود هر کس شکل می‌گیرد و به سادگی و سرعت قابل تغییر نیست. بهبود فرایند شکل‌گیری خودباوری مستلزم برنامه‌ریزی‌های کارشناسانه طولانی مدت و میان مدت است. از طریق معنی دادن به انسان‌ها می‌توان به خود آگاهی و خویش‌نسازی رسید. به طوری که انسان بتواند در جستجوی معنا و در صدد خلق معنا باشد. شرط اساسی خودباوری شناخت خود است، یعنی وقتی انسان توانمندی‌ها، استعدادها و قابلیت‌های روانی، فردی، عقلی و فکری خود را شناخت، باور او در مورد اینکه می‌تواند آنها را پرورش دهد، شکل می‌گیرد و به خودپنداری خود می‌رسد. مدیران خودباور برای اصلاح عمل از بازخورد به خوبی و با آغوش باز استقبال می‌کنند. آنها توانمندی‌ها، استعدادها و مجموعه عواطف، احساسات و نگرش‌های خود را به سوی شکوفایی و تحقق اهدافی که برایشان تعیین شده، هدایت و جهت دهی می‌نمایند. چنانچه سازمانی بخواهد به کسب کارکنانی مسئولیت‌پذیر نایل شود، باید به ابعاد خودباوری توجه کند و آنها را به کار ببندد کوپر در سال ۱۹۶۷ خودباوری را دارای چهار بعد؛ اهمیت، شایستگی، قدرت و فضیلت دانست. شایستگی؛ ترکیبی از دانش، رفتار و مهارت‌های صریح و ضمنی که توانایی و ظرفیت اجرای اثربخش وظایف را به افراد می‌دهد. فضیلت نیرویی که شخص را به انجام دادن کارهای بهتر و پسندیده و خودداری از اعمال نکوهیده وامیدارد.

فصل اول

اعتماد به نفس

تعریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس عبارتست از احساس ارزشمند بودن، این حس از مجموع افکار، احساسات و عواطف فرد در طول زندگی ناشی می شود (بین و کلمز^۱، ۲۰۰۵). 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 (اقلیما، ۱۳۹۱). 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 عزت نفس نامیده می شود، بطور کلی ارزیابی هایی که فرد از خود می کند عزت نفس او را تشکیل می دهد. همچنین عزت نفس درجه تصویب، تأیید و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود احساس می کند (بیابان گرد، ۱۳۸۲).

ابعاد اعتماد به نفس

به منظور تأمل بیشتر در مقوله اعتماد به نفس بحث و بررسی ابعاد مختلف آن مفید است. از ابعاد اعتماد به نفس می توان اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی و جسمانی (بدنی) و اعتماد به نفس کلی را نام برد.

۱) اعتماد به نفس اجتماعی^۱

اعتماد به نفس اجتماعی، زمینه اجتماعی احساسات فرد به عنوانیک دوست برای دیگران شامل می شود. بطور کلی می توان گفت عزت اجتماعی عبارت است از احساسی که شخص در مورد خودش به عنوان یک دوست دارد. آیدایگران او را دوست دارند و به عقایدش احترام می گذارند و او را در فعالیتهایشان شریک می سازند و آیا او نسبت به واکنشها و ارتباطاتش با همسالان و دوستاناحساس رضایت می کند؟ فردی که نیازهای اجتماعی اش برآورده می شود از این جنبه از خودش احساس رضایت خواهد داشت.

بروان^۲ و کهلر^۳ (۱۹۸۷) می گویند: طبق نظر اریکسون ارتباط اجتماعی نقش زیادی در اعتماد به نفس بازی می کند.

در مطالعه ای که به وسیله کوپر اسمیت^۴ (۱۹۶۸) انجام گرفته از لحاظ آماری بین اعتماد به نفس و توانایی دوست پیدا کردن تفاوت معناداری مشاهده شدهاست.

۲) اعتماد به نفس تحصیلی^۵

زمینه تحصیلی اعتماد به نفس با ارزشیابی فرد از خودش بعنوان یک دانش آموز سرو کار دارد. از جنبه تحصیلی فرد خود را بعنوان یک دانش آموز ارزیابی می کند.البته این امر صرفاً یک ارزیابی تحصیلی . پیشرفت تحصیلی نیست و بهراحتی نمی توان جایگاه تحصیلی یک فرد را مشخص کرد. مگر این که فاصله او را بادیگران محاسبه نمود. اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی

1 . Social Self – Esteem

2 . Brown

3 . Kohler

4 . Cooper Smith

5 . Academic Self – Esteem

خود را برآورده سازد دارای احساس اعتماد به نفس تحصیلی مثبت خواهد بود. یعنی اگر ملاک و یا معیار پیشرفت تحصیلی برای او قبول شدن در یک سال تحصیلی باشد و وی بتواند به چنین معیاری دست یابد دارای اعتماد به نفس تحصیلی مثبت است (پوپ^۱، ۱۹۸۸).

۳) اعتماد به نفس خانوادگی^۲

زمینه اعتماد به نفس خانوادگی، احساسات فرد را درباره خود به عنوان عضوی از اعضای خانواده منعکس می کند. به بیان دیگر اعتماد به نفس خانوادگی انعکاسی احساسی است که فرد در مورد اعضای خانواده خود دارد، اگر او در خانه مورد علاقه و محبت افراد خانواده باشد احساس امنیت می کند و می توان گفت اعتماد به نفس او مثبت است.

۴) اعتماد به نفس جسمانی (بدنی)^۳

اعتماد به نفس جسمانی بر رضایت فرد از وضعیت فیزیکی و قابلیت های جسمانی خود آن گونه که به نظر می رسد مبتنی می باشد. معمولاً در دختران این رضایت بیشتر مربوط به وضعیت ظاهر و در پسران به وضعیت عضلانی و توانایی بدنی است.

۵) اعتماد به نفس کلی^۴

سیستم نگرشی کودک در سالهای پیش کلامی آغاز می شود. شکل کلی احساس خود ارزشمندی تابع مراحل رشد است. بدین ترتیب اعتماد به نفس هر کس را باید با اعتماد به نفس کلی مقایسه نمود (پوپ، ۱۹۸۰، به نقل از بیابانگرد، ۱۳۷۴).

منصور (۱۳۶۹) می گوید: «کودکی که در آستانه راه رفتن است هر دفعه که بلند می شود به اعتماد به نفس خود نمره می دهد.» این عوامل درونی و استعداد های خاص فرد نیز در این رابطه اهمیت ویژه ای دارند. اعتماد به نفس کلی تنها از یک جنبه متأثر نیست بلکه مجموع نظرات فرد راجع به جوانب مختلف اعتماد به نفس را مشخص می

1 . Alis poop

2 . Family Self – Esteem

3 . Body or physical Self – Esteem

4 . Global Self – Esteem