

به نام خدا

# تقویت روحیه دانش آموزان (راهکارهای افزایش اعتماد بنفس)

مولفان :

عالیه باهنر

اکرم یزدان پسند

اکرم سعادت گلین بلاغی

گلثوم هادی

مهرنگار قلیزاده بالستانی

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 : باهنر، عالیه، ۱۳۵۲  
عنوان و نام پدیدآور : تقویت روحیه دانش آموزان (راهکارهای افزایش اعتماد بنفس) / مولفان عالیه باهنر، اکرم یزدان پسند، اکرم سعادت‌تی گلین بلاغی، گلثوم هادی، مهرنگار قلیزاده بالستانی. مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری : ۱۰۷ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۰۰-۱  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
موضوع : دانش آموزان - تقویت روحیه - افزایش اعتماد بنفس - راهکارها  
شناسه افزوده : یزدان پسند، اکرم، ۱۳۵۷  
شناسه افزوده : سعادت‌تی گلین بلاغی، اکرم، ۱۳۵۸  
شناسه افزوده : هادی، گلثوم، ۱۳۵۵  
شناسه افزوده : قلیزاده بالستانی، مهرنگار، ۱۳۶۹  
رده بندی کنگره : PN۲۱۷۵  
رده بندی دیویی : ۸۰۹/۲۱۵  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۹۳۸۲۵  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : تقویت روحیه دانش آموزان (راهکارهای افزایش اعتماد بنفس)  
مولفان : عالیه باهنر - اکرم یزدان پسند - اکرم سعادت‌تی گلین بلاغی  
گلثوم هادی - مهرنگار قلیزاده بالستانی  
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳  
چاپ : زیرجد  
قیمت : ۱۰۷۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۰۰-۱  
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	فصل اول.....
۷	اعتماد به نفس.....
۹	عوامل موثر بر اعتماد به نفس دانش آموزان .....
۱۰	تأثیرات اجتماعی و محیطی بر ارزش خود .....
۱۲	الگوهای ایرانی: داستان های خودباوری و موفقیت .....
۱۵	فصل دوم.....
۱۵	تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر اعتماد.....
۱۵	ارزش ها و اعتماد فرهنگی ایرانیان .....
۱۷	نقش خانواده در شکل دادن به خود ارزشمندی .....
۱۹	نفوذ همتایان و پویایی گروه در مدارس .....
۲۱	حرکت بین فروتنی و اعتماد به نفس .....
۲۳	چالش های پیش روی دانشجویان ایرانی در ابراز اطمینان .....
۲۵	پرداختن به کلیشه ها و انتظارات .....
۲۸	جنسیت و اعتماد به نفس: چالش ها و راه حل ها .....
۲۹	تشویق ابرازهای مختلف اعتماد به نفس .....
۳۳	فصل سوم.....
۳۳	محیط مدرسه و اعتماد دانش آموزان.....
۳۳	نقش معلم در افزایش عزت نفس .....
۳۵	طراحی برنامه درسی و ایجاد اعتماد به نفس .....
۳۷	اهمیت بازخورد مثبت و شناخت .....
۳۹	تمرین های کلاس درس که اعتماد به نفس را از بین می برند .....
۴۱	تشویق مشارکت و صدا در دانش آموزان .....

۴۲	..... نقش فعالیت های فوق برنامه در ایجاد اعتماد
۴۴	..... پرداختن به قلدری و تأثیر آن بر ارزش خود
۴۶	..... نقش مدرسه در تجلیل از دستاوردها
۴۹	..... <b>فصل چهارم</b>
۴۹	..... <b>غلبه بر شکست ها</b>
۴۹	..... آموزش تاب آوری و استقامت
۵۱	..... ذهنیت رشد و ارتباط آن با اعتماد به نفس
۵۳	..... راهبردهای مقابله با ناکامی های تحصیلی
۵۵	..... مدیریت طرد همسالان و مشکلات اجتماعی
۵۶	..... درس هایی از چهره های ایرانی که بر چالش ها غلبه کردند
۵۸	..... اهمیت دیدگاه و چارچوب بندی مجدد
۶۰	..... تأکید بر تلاش بر توانایی ذاتی
۶۲	..... جشن گرفتن بردهای کوچک برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر
۶۵	..... <b>فصل پنجم</b>
۶۵	..... <b>اعتماد به نفس و رهبری در دانش آموزان</b>
۶۵	..... پرورش ویژگی های رهبری در اوایل
۶۷	..... تشویق ابتکارات و پروژه های دانشجویی
۷۰	..... رابطه بین اعتماد به نفس و نفوذ
۷۲	..... مطالعات موردی: رهبران جوان ایرانی و سفر آنها
۷۴	..... تشویق رهبری مسئولانه در مدارس
۷۵	..... پرداختن به اعتماد به نفس بیش از حد و غرور
۷۸	..... فرصت های آموزش رهبری برای دانشجویان ایرانی
۷۹	..... پرورش رهبران برای ایران فردا
۸۳	..... <b>فصل ششم</b>
۸۳	..... <b>نقش فعالیت های فوق برنامه در افزایش اعتماد به نفس</b>

ورزش و تربیت بدنی: ایجاد تاب آوری جسمی و روانی ..... ۸۳

هنر و تلاش های خلاقانه: بیان صدا و بینش ..... ۸۵

سخنرانی و مناظره عمومی: ایجاد ارتباط استدلال ها ..... ۸۶

خدمات اجتماعی: ایجاد همدلی و هدف ..... ۸۸

منابع: ..... ۹۱



# فصل اول

## اعتماد به نفس

پرورش ذهنیت رشد و ایجاد اعتماد به نفس برای افراد برای دستیابی به پتانسیل کامل و دستیابی به موفقیت ضروری است. ذهنیت رشد به این باور اشاره دارد که توانایی ها و هوش را می توان با تلاش، تمرین و پشتکار توسعه داد. ایجاد اعتماد به نفس شامل ایجاد یک ادراک مثبت از خود و باور به توانایی های خود است. این بخش به بررسی استراتژی ها و مداخلاتی با هدف تقویت ذهنیت رشد و ایجاد اعتماد در افراد می پردازد. با ترویج ذهنیت رشد محور و فراهم کردن فرصت هایی برای موفقیت، افراد می توانند انعطاف پذیری را توسعه دهند، بر چالش ها غلبه کنند و پتانسیل خود را به حداکثر برسانند.

ذهنیت رشد این باور است که هوش، استعدادها و توانایی ها را می توان از طریق فداکاری، سخت کوشی و یادگیری از شکست ها پرورش داد. بر این ایده تأکید می کند که مهارت ها و کیفیت ها ثابت نیستند، اما می توانند با تلاش و پشتکار بهبود یابند (دوک، ۲۰۱۴). پرورش ذهنیت رشد شامل تشویق افراد به پذیرش چالش ها، تلقی شکست ها به عنوان فرصت هایی برای رشد و باور به ظرفیت آنها برای یادگیری و بهبود است.

در محیط های آموزشی، ارتقای ذهنیت رشد می تواند تأثیر بسزایی بر انگیزه و پیشرفت دانش آموزان داشته باشد. معلمان می توانند با ارائه بازخوردی که بر تلاش، پیشرفت و استراتژی ها تأکید می کند، به جای تمرکز صرف بر نتایج، ذهنیت رشد را تقویت کنند (بلک ول و همکاران، ۲۰۰۷). تشویق فرهنگ کلاس درس که برای یادگیری ارزش قائل است، ریسک پذیری را تشویق می کند و تلاش را تجلیل می کند، می تواند به توسعه ذهنیت رشد کمک کند (هایموویتز و دوک، ۲۰۱۷).

خودکارآمدی باور به توانایی فرد برای انجام موفقیت آمیز وظایف و دستیابی به نتایج مطلوب است. نقش مهمی در ایجاد اعتماد به نفس و افزایش عملکرد دارد (بندورا،

۲۰۱۶). برای پرورش خودکارآمدی، افراد نیاز به تجربه موفقیت و دریافت تقویت مثبت دارند. فراهم کردن فرصت هایی برای افراد برای تعیین و دستیابی به اهداف واقع بینانه، ارائه بازخورد سازنده، و تصدیق دستاوردهای آنها می تواند باورهای خودکارآمدی آنها را تقویت کند (پاجارس و اوردان، ۲۰۱۹).

خود گفتاری مثبت و تاکیدات ابزارهای قدرتمندی برای ایجاد اعتماد به نفس و پرورش ذهنیت رشد هستند. تشویق افراد برای جایگزینی افکار منفی یا خودانتقادی با جملات مثبت و تایید کننده می تواند به آنها کمک کند بر شک و تردید خود غلبه کنند و ذهنیت انعطاف پذیرتری بسازند (وود و همکاران، ۲۰۱۸). تمرین خودگویی مثبت می تواند درک و باور افراد نسبت به توانایی هایشان را افزایش دهد و منجر به افزایش اعتماد به نفس و انگیزه شود.

بازخورد و حمایت سازنده برای تقویت ذهنیت رشد و ایجاد اعتماد ضروری است. هنگام ارائه بازخورد، مهم است که بر روی نقاط قوت خاص، زمینه های بهبود و استراتژی های عملی برای رشد تمرکز کنید (یگر و دوک، ۲۰۱۲). ایجاد یک محیط حمایتی و پرورشی که در آن افراد احساس خطر کنند و از اشتباهات درس بگیرند، می تواند اعتماد به نفس و طرز فکر رشد آنها را بیشتر کند.

شکست بخشی اجتناب ناپذیر از فرآیند یادگیری است و باید به عنوان فرصتی برای رشد و بهبود در نظر گرفته شود. تشویق افراد به تعریف مجدد شکست به عنوان یک تجربه یادگیری ارزشمند می تواند به آنها کمک کند تا انعطاف پذیری و ذهنیت رشد محور را توسعه دهند (لپر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). با تجزیه و تحلیل شکست ها، شناسایی زمینه های بهبود، و توسعه استراتژی های جدید، افراد می توانند قوی تر و مصمم تر به موفقیت بازگردند.

پرورش ذهنیت رشد و ایجاد اعتماد به نفس برای افراد برای دستیابی به پتانسیل کامل خود ضروری است. با پرورش ذهنیت رشد محور، ارتقای خودکارآمدی، تشویق خودگویی مثبت، ارائه بازخورد و حمایت سازنده، و پذیرش شکست به عنوان یک فرصت یادگیری، افراد می توانند انعطاف پذیری، غلبه بر چالش ها و به حداکثر رساندن پتانسیل خود را توسعه دهند. این استراتژی ها به پرورش یک محیط یادگیری مثبت کمک می کند و افراد را برای پیشرفت تحصیلی، شخصی و حرفه ای توانمند می کند.



## عوامل موثر بر اعتماد به نفس دانش آموزان

اعتماد به نفس جزء حیاتی سفر تحصیلی دانش آموزان است که بر انگیزه، عملکرد و رفاه کلی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد. در شرایط ایران، دانش آموزان با مجموعه‌ای منحصر به فرد از چالش‌ها و فرصت‌ها مواجه هستند که سطح اعتماد آنها را شکل می‌دهد. این بخش به بررسی عواملی می‌پردازد که بر اعتماد دانش‌آموزان به ایران تأثیر بسزایی دارد. با بررسی تحقیقات اخیر، هدف ما ارائه یک درک جامع از نحوه تعامل عوامل فرهنگی، آموزشی، اجتماعی و شخصی برای تأثیرگذاری بر اعتماد دانش‌آموزان در این زمینه فرهنگی خاص است.

جمع‌گرایی در مقابل فردگرایی: فرهنگ ایرانی با ارزش‌های جمع‌گرایانه مشخص می‌شود که بر اهمیت هماهنگی خانواده، اجتماع و گروه تأکید دارد. این بعد فرهنگی می‌تواند بر اعتماد دانش‌آموزان تأثیر بگذارد، زیرا ممکن است خودارزش با توانایی آنها در انطباق با انتظارات اجتماعی و مشارکت در جمع مرتبط باشد (نصیری، ۱۳۹۰، ص ۷۸).

هنجارها و انتظارات جنسیتی: نقش‌ها و انتظارات جنسیتی در ایران می‌تواند به طور قابل توجهی بر سطح اعتماد دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. هنجارهای جنسیتی سنتی ممکن است فرصت‌ها را برای دانش‌آموزان دختر محدود کرده و بر اعتماد به نفس آنها در پیگیری رشته‌ها یا مسیرهای شغلی خاص تأثیر بگذارد.

غرور و هویت فرهنگی: اعتماد دانش‌آموزان ایرانی را می‌توان با احساس قوی هویت فرهنگی و افتخار به میراث خود تقویت کرد. برنامه‌ها و ابتکارات فرهنگی که آگاهی فرهنگی را ارتقا می‌دهند می‌توانند بر عزت نفس و اعتماد به نفس دانش‌آموزان تأثیر مثبت بگذارند (فرهمند نیا و همکاران، ۲۰۱۸، ص ۲۱۸).

سبک‌های تدریس و محیط کلاس درس: رویکردهای آموزشی مورد استفاده در کلاس‌های درس ایرانی می‌تواند به طور قابل توجهی بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. یک محیط کلاس درس حمایتی و تعاملی که مشارکت و مشارکت دانش‌آموزان را تقویت می‌کند، می‌تواند سطح اعتماد را افزایش دهد (زرین‌آبادی، ۱۳۹۷، ص ۱۰۷).

فشار امتحان: سیستم دقیق ارزشیابی مبتنی بر امتحان در ایران می‌تواند باعث ایجاد انگیزه یا تضعیف اعتماد دانش‌آموزان شود. امتحانات پرخطر ممکن است منجر به استرس و اضطراب شود و بر خودکارآمدی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان تأثیر بگذارد (شکری، ۱۳۹۰، ص ۲۱۱).

دسترسی به منابع آموزشی: نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی در ایران می‌تواند دسترسی برخی دانش‌آموزان به منابع آموزشی مانند تدریس خصوصی یا کلاس‌های تکمیلی را محدود کند. این نابرابری‌ها می‌تواند بر اعتماد به نفس تحصیلی تأثیر بگذارد (حسینی و احمدی، ۱۳۹۸، ص ۱۳۶).

روابط همسالان: تعامل با همسالان نقش مهمی در شکل‌گیری خودپنداره و اعتماد به نفس دانش‌آموزان دارد. روابط مثبت با همسالان می‌تواند اعتماد به نفس را تقویت کند، در حالی که فشار همسالان یا قلدری می‌تواند آن را از بین ببرد (ضیایی و عسگری، ۱۳۹۸، ص ۳۴۵).

حمایت خانواده: میزان حمایت و تشویق دانش‌آموزان از خانواده‌هایشان می‌تواند بر اعتماد به نفس آنها تأثیر زیادی بگذارد. خانواده‌هایی که حمایت عاطفی و راهنمایی می‌کنند به سطوح بالاتر اعتماد به نفس کمک می‌کنند (محمدی و شیخ‌شابانی، ۱۳۹۹، ص ۶۰).

ویژگی‌های شخصیتی: ویژگی‌های شخصیتی فردی مانند برون‌گرایی، تاب‌آوری و خودکارآمدی می‌تواند به طور قابل توجهی بر سطح اعتماد دانش‌آموز تأثیر بگذارد (توکلی، ۱۳۹۱، ص ۲۴۸).

ادراک از خود و تصویر بدن: عوامل شخصی مرتبط با ادراک از خود و تصویر بدن می‌تواند بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان به ویژه در دوران نوجوانی تأثیر بگذارد. رسانه‌ها و استانداردهای زیبایی اجتماعی ممکن است در شکل‌گیری این ادراکات نقش داشته باشند (نصیری، ۱۳۹۰، ص ۸۰).

اعتماد یک دانش‌آموز به ایران، تأثیر متقابل پیچیده‌ای از عوامل فرهنگی، آموزشی، اجتماعی و شخصی است. شناخت و درک این تأثیرات برای مربیان، والدین و سیاست‌گذارانی که به دنبال حمایت و پرورش اعتماد به نفس دانش‌آموزان هستند، بسیار مهم است. با پرداختن به چالش‌ها و فرصت‌های منحصربه‌فرد ارائه‌شده توسط بافت ایرانی، می‌توان مداخلات و ابتکاراتی را برای توانمندسازی دانش‌آموزان و افزایش اعتماد به نفس آنها طراحی کرد و در نهایت به موفقیت تحصیلی و رشد شخصی آنها کمک کرد.

## تأثیرات اجتماعی و محیطی بر ارزش خود

مفهوم خودارزشمندی، که ارتباط نزدیکی با اعتماد به نفس و عزت نفس دارد، یک جنبه اساسی از بهزیستی روانشناختی یک فرد است. در بافت ایران، خودارزشمندی توسط