

به نام خدا

# کارکردهای اعتماد به نفس در دانش آموزان

مولفان :

پیمان صفری حاجت آقائی  
راضیه فتاحیان کلیشادری

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](http://chaponashr.ir)

سرشناسه: صفری حاجت آقائی، پیمان، ۱۳۷۲  
عنوان و نام پدیدآور: کارکردهای اعتماد به نفس در دانش آموزان/ مولفان پیمان صفری حاجت آقائی، راضیه فتاحیان کلیشادرخی.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۵۶-۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: دانش آموزان - کارکردهای اعتماد به نفس  
شناسه افزوده: فتاحیان کلیشادرخی، راضیه، ۱۳۷۳  
رده بندی کنگره: PN۲۱۸۳  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۴۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۹۰۵  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: کارکردهای اعتماد به نفس در دانش آموزان  
مولفان: پیمان صفری حاجت آقائی - راضیه فتاحیان کلیشادرخی  
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: ۱۰۶۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۵۶-۸  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار.....
۱۴	فصل اول.....
۱۴	اعتماد به نفس.....
۱۶	ابعاد اعتماد به نفس.....
۱۶	۱) اعتماد به نفس اجتماعی.....
۱۷	۲) اعتماد به نفس تحصیلی.....
۱۷	۳) اعتماد به نفس خانوادگی.....
۱۷	۴) اعتماد به نفس جسمانی (بدنی).....
۱۸	۵) اعتماد به نفس کلی.....
۱۸	تاریخچه اعتماد به نفس.....
۲۰	چهار شرط اعتماد به نفس.....
۲۱	مثلث اعتماد به نفس.....
۲۱	عوامل مؤثر در افزایش و کاهش اعتماد به نفس.....
۲۴	تأثیر عوامل مهم در تحول اعتماد به نفس.....
۲۶	اهمیت داشتن اعتماد به نفس.....
۲۶	چگونگی شکل گیری اعتماد به نفس.....
۲۷	اعتماد به نفس دانش آموزی.....
۲۸	راه های تقویت اعتماد به نفس.....

- ۳۰ ..... اعتماد به نفس بین گروه های مختلف.
- ۳۱ ..... دانش آموزان
- ۳۲ ..... تاثیرات اعتماد به نفس در دانش آموزان
- ۳۲ ..... بهبود روابط اجتماعی
- ۳۳ ..... به وجود آمدن انگیزه مناسب در فرد
- ۳۳ ..... اعتماد بر توانایی ها
- ۳۳ ..... انعطاف پذیری و داشتن دید و سیع در فرد
- ۳۳ ..... کمتر شدن ترس و اضطراب در فرد
- ۳۳ ..... نقش معلمان در اعتماد به نفس دانش آموزان
- ۳۴ ..... چگونگی مقابله با کمبود اعتماد به نفس در دانش آموزان
- ۳۴ ..... باور به خود
- ۳۴ ..... تلاش
- ۳۵ ..... نتیجه به دست آمده
- ۳۵ ..... معیارهای اعتماد به نفس
- ۳۶ ..... علت پایین بودن اعتماد به نفس
- ۳۷ ..... فرمول جادویی تقویت اعتماد بنفس
- ۳۷ ..... از اظهارات مثبت، به درستی استفاده کنید
- ۳۷ ..... قابلیت های خود را شناسایی کنید و آن ها را پرورش دهید
- ۳۷ ..... انتقاد پذیر باشید
- ۳۸ ..... از خودتان انتقاد نکنید
- ۳۸ ..... ارزش واقعی خود را تایید کنید

- ۳۸ ..... با اعتماد رفتار کنید
- ۳۸ ..... لباس مناسب بپوشید
- ۳۹ ..... با قاطعیت صحبت کنید
- ۳۹ ..... مثبت اندیش باشید
- ۳۹ ..... فعالیت کنید
- ۳۹ ..... آماده باشید
- ۳۹ ..... از خودتان مراقبت کنید
- ۳۹ ..... برای تبدیل شدن به فردی بهتر تمرین کنید
- ۴۰ ..... باور کنید که همه ی دارایی ها را در دستانتان دارید
- ۴۰ ..... ترک عادت های غلط و بالابردن اعتماد به نفس
- ۴۰ ..... راهکارهای افزایش اعتماد به نفس چه هستند؟
- ۴۰ ..... با حذف کردن عادات بد شروع کنید
- ۴۱ ..... هرگز زمانتان را با افرادی که برای شما مفید نیستند، صرف نکنید
- ۴۱ ..... خودتان را با دیگران مقایسه نکنید
- ۴۱ ..... مسائل آزاردهنده را با خودتان حمل نکنید
- ۴۱ ..... مسائل آزاردهنده را رها کنید و دیگران ببخشید
- ۴۱ ..... به کاری که نمی خواهید انجام دهید، نه بگویید
- ۴۲ ..... این واقعیت را باور کنید که شما رئیس هستید
- ۴۲ ..... فهرستی از فعالیت هایی که در آنها خوب هستید تهیه کنید
- ۴۲ ..... فهرستی از فعالیتهایی که برای شما سخت و چالش برانگیز است تهیه کنید

شبکه های اجتماعی و اعتماد به نفس	۴۲
<b>از ذکر کردن چیزهای خوبی که در زندگی دارید نترسید</b>	<b>۴۳</b>
زمان کمتری را در شبکه های اجتماعی بگذرانید	۴۴
عوامل تهدید کننده ی اعتماد به نفس	۴۴
نشانه های اعتماد به نفس در افراد	۴۵
ترفندهای نشان دادن اعتماد به نفس خود	۴۵
<b>فصل دوم: شیوه های فرزند پروری</b>	<b>۴۸</b>
شیوه های فرزند پروری	۴۸
عوامل تعیین کننده جو عاطفی خانواده	۵۱
رابطه پدر و مادر با فرزندان	۵۲
عامل فرهنگی	۵۲
عامل شخصیت پدر و مادر	۵۳
عامل سن کودک	۵۳
عامل سن پدر و مادر	۵۳
عامل تحصیلات پدر و مادر	۵۳
الگوهای تربیت فرزندان	۵۳
رابطه اعتماد به نفس و روابط دوستانه والدین با کودک	۵۶
مسئولیت های والدین و رابطه با ایجاد اعتماد به نفس	۵۷
جنبه های مختلف رفتار والدین	۶۰
بعد دموکراسی - تحکم	۶۴
بعد پذیرش - طرد	۶۴

۶۵	..... استقلال - بعد رها سازی
۶۷	..... نحوه ارتباط والدین با کودک
۶۸	..... انواع والدین از نظر نحوه ارائه شیوه های فرزند پروری
۷۳	..... تاثیر مراقبت والدین جهت رشد اعتماد به نفس کودکان
۷۴	..... اهمیت روشهای تربیتی والدین در بهداشت روانی کودک
<b>۷۷</b>	<b>..... فصل سوم: نقش خانواده در پرورش اعتماد به نفس</b>
۷۷	..... اقدامات خانواده در پرورش اعتماد به نفس
۷۹	..... ایجاد اعتماد به نفس در خانواده
۷۹	..... جنبه الگویی والدین
۷۹	..... ایجاد طمأنینه در نفس
۸۰	..... ایجاد مهارت
۸۰	..... امکان عرضه خود
۸۰	..... ایجاد زمینه برای تجربه
۸۱	..... حفظ سلامت او
۸۱	..... خودداری های لازم
۸۱	..... *مداخله در کار کودکان
۸۱	..... *تجاوز به حدود آنها
۸۲	..... *انجام کار آنها
۸۲	..... *تحقیقها
۸۲	..... *به رخ کشیدن نواقص

۸۳	..... *دل سرد کردن
۸۳	..... *سرزنش بسیار
۸۳	..... *شکست دادن ها
۸۴	..... *کنترل ها
۸۴	..... *کنترل معاشرت
۸۴	..... *کنترل واردات ذهنی
۸۴	..... *کنترل حیات شخصی
۸۴	..... *کنترل تظاهرات و سخنان
۸۴	..... *کنترل افسوس ها
۸۵	..... *همراهی ها
<b>۸۷</b>	<b>..... فصل چهارم: دیدگاه های نظری</b>
۸۷	..... نظریه ابراهام مازلو
۸۹	..... نظریه آلفرد آدلر
۹۲	..... نظریه کارل راجرز
۹۵	..... نظریه کوپر اسمیت
۹۹	..... نظریه فروم
۹۹	..... نظریه بک
۹۹	..... نظریه هورنای
۱۰۰	..... دیدگاه ماریون
۱۰۰	..... دیدگاه ایس
۱۰۰	..... نظریه بندورا



١٠٣ ..... منابع:



## پیشگفتار

خانواده از مهمترین نهاد واز نیرومند ترین ارگان اجتماعی است زیرا پایه های خوشبختی و بدبختی انسان در آنجا به وجود می آید.

انسانیت و اخلاق آدمی در محیط خانواده شکل می گیرد و عواطف نیک و بد در آنجا به وجود می آید . وقتی سخن از خانواده به میان می آید بحث از محیطی است که در آن دوکانون مهر و انضباط، دوانسان یادومسئولیت و شیوه رفتار و خلق و خوی جداگانه آغوش گشوده و فرزند را در کنار خود گرفته اند . سخن از دامنهای پاک است که نسلی را در خود می پروراند و آنها را برای حیات شرافتمندانه آماده می سازد .

طبیعی است که اگر این دو عنصر، یعنی پدر و مادر در مسیر ثواب باشند خانواده برای طفل سعادت آفرین است و اگر این دو آلوده باشند کودک جزنگون بختی و سیه روزی بدست نخواهد آورد. ( قائمی، ۱۳۸۱، ص ۲۶۹) کودک از خانواده ووالدین خودتاثیر می پذیرد همانگونه که گیاه و نهالی از زمین، آب و غذا اواز خورشید نور می گیرد . عوامل خانوادگی از عقاید و افکار، مذهب و اخلاق، عاطفه و خلق و خوی در کودک بعد و میزانی است که برخی از روان شناسان رابه اظهار این اندیشه واداشته است که طفل آئینه تمام نمای وجود والدین است .

برخورد کودک بالگوها و سرمشق های خانوادگی در تکوین شخصیت او چنان اثر دارند که به زحمت می توان بخشی از آن را از صفحه ذهن و روان کودک زدود . او معیارهای اخلاقی والدین و جنبه های الگویی آنان رابه گونه ای جذب می کند و در خود نفوذ می دهد که تقریباً می توان گفت جزء سرشت و طبیعت او است . القآت والدین، امر و نهی آنها، هدایت و موعظه و ارشادشان ، منع و ردشان همه در کودک مؤثر است .

تذکرات و هدایتهای پدر بزرگ و مادر بزرگ، القآت و رهنمودهای برادران و خواهران ارشد، سخنان و تذکرات خدمتکار و نوکر، و بالاخره رهنمودهای همه کسانی که در عرصه حیات خانواده با کودک در ارتباطند در سازندگی یاپیرانی بنای اخلاقی کودک اثر دارند والدین در طریق تربیت صحیح کودکان به این مسائل باید آگاه باشند ( همان منبع، ص

۱۷۷) نوجوان و جوان امروز کودک گذشته است. خصایص و رفتارهای وی نیز وابسته به دوره کودکی وی بوده اند که آن را از اولیا و خانواده خود کسب نموده است. پدر و مادر اولین کسانی هستند که زیر بنای شخصیت سالم یک نوجوان رامی سازند و پایه گذار ارزش ها و معیارهای فکری وی هستند. نوجوان در این دوره بیش از هر زمان دیگر نیاز به مراقبت و همراهی والدین خود دارد، لذا قطع رابطه با نوجوان و یا رابطه نادرست بانوجوان ممکن است تأثیرات مخربی بر او بگذارد.

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 بازمیننه سازی هایی 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 رانداشته 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 مورد نیاز شخصی فرد و لازمه عزت نفس اوست و هم از نظر اجتماعی و تداوم حیات برای اوضورت دارد و 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.

وجود اعتماد به نفس در افراد به ویژه پایگذاری آن از همان دوران کودکی ضروری است و این ضرورت هم در رابطه با گذراندن امور مربوط به حیات روزمره است و هم رابطه با سلامت روانی و رشد و امکان کسب کمال و این سلامت رشد روانی را انسان در سایه آرامش و محیطی امن به دست می آورد که این همبستگی به محیط خانوادگی هر شخصی دارد که در آن زیست می کند. بنابراین فرزندان مانیازمند به اعتماد به نفس هستند تا در سایه آن بتوانند راه خوشبختی خود را هموار کنند به هر میزان که کودکان مابیشتر رشد کنند و بیشتر با مسائل و دشواریهای زندگی مواجه گردند نیاز آنها به اعتماد به نفس بیشتر خواهد شد و مقدمات این امر از هم اکنون باید فراهم گردد.

و در ایجاد آن علاوه بر تقویت جنبه های ایمانی ضروری است حرکات و رفتار و عملکردهای کودک را تحت رهبری والدین و مربیان مطمئن قرار دهیم تا آنها در ضمن هدایت بتوانند خصایص اخلاقی مطلوب را در آنها به وجود آورند و او را بسوی قصد مورد نظر جهت دهند خانواده اولین محیطی است که کودک در آن چشم به دنیا می گشاید و شخصیت کودک رشد ذهنی و جسمی، عاطفی و اجتماعی او در آن شکل میگیرد. محیطی است که موجب نشو و نما و فضائی اخلاقی، همکاری تعاون، درپس فداکاری

واستقامت و عشق را در آنجا می آموزد به عبارت بهتر لطیف ترین و پاکترین احساسات بشری در آن تجلی می نماید.

انسان موجودی اجتماعی است که با دو بال جسم و روح می تواند پرواز کند عدم تعادل بال های او مانع از رسیدن به اهداف وی می شود. همانطور که جسم انسان برای ادامه ی حیات به شادابی و سرزندگی نیاز دارد روح و روان وی نیز از این قاعده مستثنی نیست. روان انسان پیچیدگی مرموزی دارد به طوری که گفته اند: «انسان موجودی ناشناخته است. از این رو تربیت این موجود ناشناخته به ویژه نسل نوجوان، جوان و آینده ساز از اهمیت بسزایی برخوردار است. و دقت و ظرافت رفتاری ویژه ای را میطلبد. از مهمترین گروه آینده سازان جامعه گروه دانش آموزی را میتوان ذکر کرد. که سهم قابل توجهی از تربیت این قشر بر دوش مدارس، معلمان و به طور کلی نهاد آموزش و پرورش نهاده شده است. آموزش و پرورش علاوه بر آموزش علوم و فنون و مواد درسی به دانش آموزان، وظیفه ی سنگین پرورش همه جانبه ی مهارت های زندگی به آنان را نیز بر عهده دارد. و استفاده از تجارب معلمان در این زمینه بایسته و ضروری می نماید. از جمله مواردی که جامعه ی آموزشی و پرورشی کشور بر عهده دارند. پرورش اعتماد به نفس و تقویت روحیه ی خودباوری در میان دانش آموزان است. چرا که ضعف نفس، وادادگی خود و وابستگی به دیگران اساس شخصیت انسان و به ویژه نسل دانش آموزی را از هم فرو میپاشد و اعتماد به نفس وی را خدشه دار می کند. از آنجا که پیشرفت هر فردی، وابسته به خودباوری و درک توانایی ها و داشته هایش می باشد، و جامعه نیز از خودباوری فرد اعضایش به پیشرفت و تعالی معنوی، اجتماعی و اقتصادی و .. می رسد پیشرفت و تعالی جامعه آن را از دنیای بیگانه بی نیاز می کند.

# فصل اول

## اعتماد به نفس

اعتماد به نفس احساس ارزشمندی از توانایی های خود نامیده می شود و یا ارزشیابی شخص مورد خود یا قضاوت شخصی در مورد ارزش خود است (اسمیت، ۱۹۶۷ به نقل از یدی).

شبهت میان خود ادراک شده و خود ایده آل منجر به اعتماد به نفس می شود و فاصله این دو منجر به مشکلات مربوط به اعتماد به نفس می شود (بیابانگرد، ۱۳۷۳).

به عبارتی دیگر «اعتماد به نفس» عبارت است از :

باز خوردهای ارزیابی کننده و قضاوتهای مشخص درباره میزان ارزشمندی، احترام، کفایت و شایستگی، توانایی و توانمندی، پذیرش خصایص و ویژگی های فردی و برخورداری از رضایت و خشنودی درونی.

مفهوم اعتماد به نفس با خودپنداری که عبارت است از چیزهایی که شخص برای توصیف خودش بکار می برد متفاوت است. یک فرد ممکن است خودش را یک ورزشکار خوب، علاقمند به داستانهای ادبی، عالی، دانشجوی خوب، بداند، اینها محتوای خودپنداره را تشکیل می دهند.

اعتماد به نفس عبارت است از ارزشی که خصوصیات و صفات روانی خودپنداره برای فرد دارد و اعتقادات فرد در مورد تمام چیزهایی که در تو هست ناشی می شود. اگر نزد یک کودک دانش آموزان ممتاز بودن ارزش زیادی داشته باشد، ولی او خودش یک دانش آموز ضعیف یا متوسط باشد وی از اعتماد به نفس خود رنج می برند، با وجود این، همان کودک ممکن است توانایی بدنی و معروفیتش بالاتر از توان تحصیلی اش باشد، حال اگر او در هر زمینه ممتاز باشد، اعتماد به نفس بالا خواهد بود. پس هر فرد براساس ترکیبی از اطلاعات معینی در مورد خودش و ارزشهای ذهنی که خود از آنها اطلاع دارد، بنا نهاده شده است (به نقل از فروغی پور، ۱۳۷۵).

خودباوری یا اعتماد به نفس یکی از شرایط روحی است که شخص در آن بخاطر تجربه های قبلی، به تواناییها و استعدادهای خود در موفقیت انجام کارها بطور موفقیت آمیز اعتماد و باور دارد. خصوصیت دارا بودن اعتماد به خویشتن نقش حیاتی در توسعه و پیشرفت و موفقیت‌های یک فرد ایفا میکند. پژوهشگران دریافتند که برخلاف آنچه تصور میشود، اعتماد به نفس کودکان تا سن پنج سالگی به طور کامل شکل میگیرد. محققان آمریکایی میگویند کودکان زمانی که پنج ساله می‌شوند، از احساس اعتماد به نفسی برخوردار هستند که به لحاظ تکامل با بزرگسالان قابل مقایسه است. تاکنون گمان میرفت که کودکان تا پیش از رسیدن به سنی که به دبستان بروند، کم سن و سال هستند و نمیتوانند احساس منفی یا مثبت نسبت به خود داشته باشند.

اعتماد به نفس یا Self-Confidence به این معناست که یک نفر به توان و توانمندیهای خودش باور و اعتماد داشته باشد.

به عبارت دیگر اعتماد به نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود، نظر فرد نسبت به خویشتن و حس اعتماد به نفس به تدریج در طول زندگی تکامل پیدا می‌کند؛ این حس از کودکی آغاز می‌شود و طی مراحلی که به تدریج در طول زندگی تکامل پیدا می‌کند؛ این حس از کودکی آغاز می‌شود و طی مراحلی که به تدریج پیچیده تر می‌شود، پیشرفت می‌کند و فرد در هر یک از این مراحل، عقاید، احساسات و بالاخره افکار پیچیده جدیدی نسبت به خویشتن دارد و مجموع همه اینها باعث می‌شود که وی بطور کلی خویش را موجودی ارزشمند و با کفایت بداند. برخورداری از حس اعتماد به نفس و اعتماد قوی به مشابه یک سرمایه ارزشمند و حیاتی است برای همه انسانها، بویژه نوجوانان و از مهمترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعدادها و خلاقیت هاست و در واقع ما برای سلامت روان خود نیاز به اعتماد به نفس قوی و مثبت داریم. (مزلو، ۱۹۷۶، به نقل از فرشته یدی، ۱۳۸۱).

اعتماد به نفس از نظر برایت<sup>۱</sup>، شامل دو فرایند اساسی روان شناختی است که فرایند خود ارزشمندی و خود ارزشیابی می‌باشد. بسیاری از روان شناسان، اعتماد به نفس را به عنوان عامل اساسی وحدت بخشیدن شخصیت و رفتارهای هیجانی فرد می‌دانند و اعتقاد