

جایگاه اعتماد به نفس از نظر روانشناسان و چگونگی تقویت آن در دانش آموزان

محمد بیگدلو^۱، صفی اله میرزائی^۲

Email: 13mbigdelu@gmail.com

۱: کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه زنجان

۲: کارشناس ارشد فلسفه‌ی آموزش و پرورش از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تاکستان

چکیده:

نگارندگان در این جستار با اشاره‌ی مختصری به آرای روان‌شناسانی که با رویکرد روانکاوی، عمر، صفت، انسان‌گرایی و یادگیری اجتماعی به شخصیت انسان می‌نگرند در پی جستن شکل‌گیری اعتماد به نفس در مراحل رشد و شکل‌گیری شخصیت انسانی بر آمده‌اند و شکل‌گیری اعتماد به نفس را با مراحل رشد روان‌شناسان تطبیق نموده‌اند سپس به ارائه‌ی راه‌کارهایی برای تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان پرداخته‌اند و در پایان چند عامل تهدید کننده‌ی اعتماد به نفس در دانش‌آموزان را بیان نموده‌اند.

واژگان کلیدی: اعتماد به نفس، عزت نفس، مراحل رشد، نظریه‌های شخصیت

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است که با دو بال جسم و روح می‌تواند پرواز کند عدم تعادل بال‌های او مانع از رسیدن به اهداف وی می‌شود. همانطور که جسم انسان برای ادامه‌ی 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 گفته‌اند: «انسان موجودی ناشناخته است. از این رو تربیت این موجود ناشناخته به ویژه نسل نوجوان، جوان و آینده‌ساز از اهمیت بسزایی برخوردار است. و دقت و ظرافت رفتاری ویژه‌ای را می‌طلبد. از مهمترین گروه آینده‌سازان جامعه گروه دانش‌آموزی 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 دانش‌آموزان، وظیفه‌ی سنگین پرورش همه جانبه‌ی مهارت‌های زندگی به آنان را نیز بر عهده دارد. و استفاده از تجارب معلمان در این زمینه بایسته و ضروری می‌نماید. از جمله مواردی که جامعه‌ی آموزشی و پرورشی کشور بر عهده دارند. پرورش اعتماد به نفس و تقویت روحیه‌ی خودباوری در میان دانش‌آموزان است. چرا که ضعف نفس، وادادگی خود و وابستگی به دیگران اساس شخصیت انسان و به ویژه نسل دانش‌آموزی را از هم فرو می‌پاشد و عزت نفس وی را خدشه‌دار می‌کند. از آنجا که پیشرفت هر فردی، وابسته به خودباوری و درک توانایی‌ها و داشته‌هایش می‌باشد، و جامعه نیز از خودباوری فرد اعضایش به پیشرفت و تعالی معنوی، اجتماعی و اقتصادی

و.. می‌رسد پیشرفت و تعالی جامعه آن را از دنیای بیگانه بی‌نیاز می‌کند. در این جستار ابتدا تعریفی از اعتماد به نفس ارائه می‌دهیم سپس به بررسی نظریه‌های مهم تعدادی از روانشناسان مطرح چه آنهایی که با رویکرد روان‌کاوی و نو روان‌کاوی و چه کسانی که با رویکردهایی نظیر رویکرد صفت، عمر، رویکرد یادگیری اجتماعی و... به انسان و شخصیت وی می‌نگرند، می‌پردازیم. و جایگاه اعتماد به نفس، عزت نفس، تقویت و شکل‌گیری حس خودباوری را در انسان بیان می‌کنیم و در ادامه عوامل و رفتار های تقویت و تهدیدکننده‌ی اعتماد به نفس دانش‌آموزان را به وسیله عوامل آموزشی و پرورشی بر می‌شماریم.

روش:

این تحقیق یک پژوهشی کاربردی است؛ زیرا هدفش برای استفاده‌ی سودمند از یافته‌های آن برای برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌گیری‌های بهتر است و پژوهشی است که به منظور بهبود نگرشها و عملکرد معلمان، دانش‌آموزان و اولیای آنان صورت گرفته است. در این پژوهش از روش تحقیق کتابخانه‌ای استفاده شده است. پشتوانه‌ی اطلاعاتی در این پژوهش، حتی الامکان کلیه‌ی منابع و مراجع مرتبط با اهداف و محتوا بوده و منابع و مراجع موجود در دسترس اعم از کتاب‌ها و مقالات در این زمینه مورد بررسی قرار گرفته است. ابزارهای گردآوری اطلاعات در این تحقیق، بانک‌های اطلاعاتی، فیش برداری و شبکه‌های کامپیوتری و همچنین مصاحبه با چند تن از معلمان و اولیای فرهیخته می‌باشد.

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس یعنی شناخت و باور کردن همه‌ی توانایی‌ها و حتی ناتوانایی‌های که فرد به صورت ذاتی و یا اکتسابی دارد. (مظفری و دیگران؛ ۱۳۸۷: ۱۰). که در انگلیسی به "Self Reliant و Self Confidenc" معنا می‌شود. «اعتماد به نفس ارزش و اعتباری درونی است که یک فرد در زمینه‌های مختلف زندگی، تحصیلی، اجتماعی، جسمانی، و هوش برای خود قائل است» (خنیفر و پور حسینی؛ ۱۳۸۹: ۵۳). اعتماد به نفس گاهی با عزت نفس مترادف در نظر گرفته می‌شود و «به نظر می‌رسد که این دو مفهوم به طور اجتناب ناپذیری به هم پیوسته باشند... اعتماد به نفس بیگمان با عزت نفس پیوند نزدیک دارد» (وینکلی؛ ۱۳۸۳: ۶۴-۶۳). البته این دو اصطلاح از لحاظ شمول معنی تفاوت‌هایی نیز دارند. اعتماد به نفس را می‌توان به "اقدام به کاری با جسارت و شهامت و بدون غرور و تکبر" معنا کرد که با عزت نفس که "نوعی احساس شایستگی و لیاقت و حس هویت" است متفاوت می‌باشد. «اعتماد به نفس با خودخواهی، غرور و برتری طلبی بی‌ماگونه متفاوت است» (کریمی؛ ۱۳۸۷، ۲۵). اما هر دو در طول دوره کودکی و نوجوانی در انسان‌ها ساخته و پرورده می‌شوند. گفتنی است که در کنار این واژگان و اصطلاحات واژه‌ها و اصطلاحاتی چون خودباوری، خود ارزشمندی، اتکا به خود، میل به استقلال و... به ذهن متبادر می‌شود که با هم قرابت معنایی دارند.

جایگاه اعتماد به نفس از نظر روان‌شناسان

الف) روان‌کاوان و نو روان‌کاوان

در این قسمت به بیان نظر روانشناسانی می‌پردازیم که به شخصیت انسان با رویکرد روان‌کاوی می‌نگرند. که از آن میان به نظرات روانشناسان و روان‌کاوانی چون فروید، آدلر و فروم اشاره می‌کنیم:

۱- زیگموند فروید

فروید به عنوان یکی از برجسته ترین روانکاوان به بررسی روان انسانی بر اساس نیروهای غریزی به ویژه غریزه جنسیت می پردازد. البته وی به جای پرداختن به جنبه های مثبت شخصیت انسان اغلب به جنبه های منفی وی پرداخته است وی با تقسیم ساختار شخصیت انسان به نهاد، من و فرا من رفتارهای انسان را در قالب این تقسیم بندی می ریزد. به نظر می رسد اعتماد به نفس در دوره ی نهفتگی^۱ که از ۵ سالگی کودک که سابق جنسی غیر فعال است و رشد روانی، جنسی نیست در کودکان شکل می گیرد.

۲- آلفرد آدلر

از نظر آدلر فرد در درجه ی اول اهمیت دار وی رویکرد خود را روانشناسی فردنگر خواند (شولتز، ۱۳۶: ۱۳۸۵). از نظر وی شخصیت ما توسط محیط اجتماعی و تعامل های بی نظیر ما شکل می گیرد (همان، ۱۳۶). وی منبع تلاش آدمی را احساس های حقارتی می داند که از کودکی به عنوان یک نیروی برانگیزنده در رفتار وجود دارند که منجر به روحیه ی کمال جویی انسان می شوند. به نظر می رسد حس اعتماد به نفس در دیدگاه روانشناسی آدلر با غلبه بر احساس حقارت در افراد ایجاد می شود و فرد در تلاش برای جبران نقیصه ی احساس حقارت به اعتماد به نفس می رسد.

۳- اریک فروم

در نظر فروم شش نیاز روان شناختی در انسان وجود دارد. که از میان آنها چهارمین نیاز تحت عنوان نیاز هویت مطرح می شود. «شخص می تواند استعدادها و تواناییهای بی همتای خود را پرورش دهد» (همان، ۲۰۰). پرورش استعدادها در محیط اجتماعی به ساختار شخصیت انسان که همان تیپ منش نامیده است؛ منجر می شود. از میان تیپ های معرفی شده توسط فروم تیپ منش خلاق توانایی به کار بردن تمام استعدادهایش را برای پرورش کامل خود (Self) دارد (شولتز؛ ۱۳۸۵: ۲۰۳). پرورش اعتماد به نفس در مرحله چهارم که شخص به هویت نیاز دارد صورت می گیرد.

ب) رویکرد عمر

اریک اریکسون

اریکسون روانشناس آلمانی به نقش عوامل اجتماعی و محیطی در رشد و شکل گیری شخصیت انسان توجه می کند. به نظر وی رشد شخصیت و تکامل انسان به هشت مرحله تقسیم می شود که عبارت است از مرحله ی: ۱- امید ۲- قدرت اراده ۳- هدف ۴- کفایت ۵- وفاداری و دوستی ۶- محبت و عشق ۷- مواظبت ۸- عقل. گرمی نوری^۰ مرادی؛ ۱۳۷۳: ۵۴-۵۳). از میان مراحل فوق مرحله ی چهارم که کفایت و شایستگی نام گرفته است نقش تعیین کننده ای در رشد شخصیت کودکان دارد. «شایستگی، به کار گیری مهارت و هوش در دنبال کردن و کامل کردن تکالیف را شامل می گردد. تحسین و تقویت احساس شایستگی آنها را پرورش می دهد» (شولتز؛ ۱۳۸۵: ۲۴۸). به نظر می رسد که حس اعتماد به نفس نیز در این مرحله در روان و شخصیت افراد شکل می گیرد که به لحاظ تطبیق با دوره های شخصیت فرویدی مطابق با دوره ی نهفتگی است. برخی از روان شناسان شخصیت افراد را بر اساس صفات اکتسابی و ذاتی رقم می زنند. گروه بندی کردن مردم به وسیله ی صفات به زمان پزشک

^۱ : latency period

یونانی بقراط بر می‌گردد... بقراط چهار تیپ افراد را متمایز کرد: خوشحال، غمگین، تندخو، و بی‌احساس (همان: ۲۷). بر این اساس به بررسی نظرات چند تن از روان‌شناسان با نظر رویکردی صفت می‌پردازیم:

ج) رویکرد صفت

گوردون آلپورت

آلپورت عقیده دارد که انسان به کمک صفات به محرکهای محیطی پاسخ می‌دهد. وی صفات را به اصلی، مرکزی و ثانوی تقسیم‌بندی می‌کند. وی رشد انسان از کودکی تا نوجوانی به هفت مرحله تقسیم می‌کند که عبارتند از: ۱ - خوددینی ۲- هویت خود ۳- عزت نفس ۴- گسترش خود ۵- خود انگاره ۶- خود به‌عنوان حریفی عاقل ۷- تلاش خود. (همان: ۲۸۷). از میان مراحل رشد آلپورت مرحله سوم در شکل‌گیری شخصیت نقش بسزایی دارد. در این مرحله است که کودکان پی می‌برند که آنها می‌توانند خودشان کارهایی انجام دهند. آنها برای ساختن، کاوش کردن و دستکاری کردن اشیای موجود در محیطشان برانگیخته می‌شوند « همان، ۲۸۶-۲۸۷). مرحله سوم رشد در دیدگاه آلپورت که در حقیقت با اعتماد به نفس قرابت معنایی دارد، مرحله‌ای است که فرد در این مرحله به اعتماد به نفس، عزت نفس و خودباوری می‌رسد.

د) انسان‌گرا

۱-آبراهام مازلو

مازلو از روان‌شناسانی است که به روان‌شناس انسان‌گرا معروف است. « به نظر مازلو، با بررسی فقط موارد ناهنجار انسان، یعنی افرادی که از نظر هیجانی آشفته هستند، روان‌شناسان ویژگی‌های مثبت انسان چون خوشبختی، رضایت خاطر و آرامش ذهن را نادیده می‌گیرند» (همان، ۳۳۸). اما مازلو کاملاً برعکس فریود به جنبه‌ی مثبت انسان می‌اندیشد و اغلب از داشته‌ها سخن به میان می‌آورد تا نداشته‌ها. و بر عکس فریود نیمه‌ی پر لیوان را به جای نیمه‌ی خالی لیوان می‌بیند. مازلو مراحل رشد شخصیت را « پنج مرحله نیاز فطری با سلسله مراتبی بیان می‌کند که رفتارهای انسان را برانگیخته و هدایت می‌کنند؛ که عبارتند از:

- نیازهای فیزیولوژیکی

- نیازهای ایمنی

- نیازهای تعلق پذیری و عشق

- نیازهای احترام

- نیازهای خود شکوفایی (همان: ۳۴۲)

از میان نیازهایی که مازلو برای رشد شخصیت انسان بر می‌شمارد نیاز احترام در خور توجه است. با بر آورده شدن این مرحله از نیاز فطری انسان است که انسان اعتماد به نفس و عزت نفس و احساس خود ارزشمندی را به دست می‌آورد. « ما به شکل ارزش قایل شدن برای خود، از خودمان احترام را می‌خواهیم و به شکل مقام، شهرت یا موفقیت اجتماعی، از دیگران آن را می‌خواهیم. بنابراین، دو نیاز احترام وجود دارد: نیاز به عزت نفس، و نیاز به احترامی که دیگران آن را برای ما فراهم می‌کنند. ارضای نیاز به عزت نفس به ما امکان می‌دهد تا از توانمندی،

ارزش و کفایت خود مطمئن شویم از آن پس می‌توانیم در تمام جنبه‌های زندگی شایسته‌تر باشیم. زمانی که فاقد عزت نفس هستیم، احساس حقارت، درماندگی و یأس می‌کنیم» (همان: ۳۴۶).

۲- کارل راجرز

نظریه‌ی شخصیت راجرز، همانند مازلو در اصول انسان‌گرا ریشه دارد. وی معتقد است که «شخصیت را تنها از طریق رویکرد پدیدار شناختی می‌توان درک کرد؛ یعنی از دیدگاه فرد، براساس تجربیات ذهنی او (میدان تجربی) (همان: ۳۸۸). رشد روانی مورد نظر راجرز در شخص کامل به اوج می‌رسد و اعتماد به خود شخص (اعتماد به نفس) به عنوان یکی از ویژگی‌های شخص کامل است.

ه) یادگیری اجتماعی

۱- آلبرت بندورا

بندورا بر رویکرد یادگیری اجتماعی تأکید می‌ورزد. یادگیری به وسیله‌ی مشاهده یا نمونه، به جای تقویت مستقیم، ویژگی برجسته‌ی نظریه‌ی بندورا است. (شولتز: ۱۳۸۵، ۴۵۶). «در رویکرد بندورا به شخصیت، خود مجموعه‌ای از فرایندها و ساختارهای شناختی است که به فکر و ادراک مربوط می‌شود. دو جنبه‌ی مهم خود، تقویت خود و کارآیی شخصی هستند» (همان: ۴۶۵). در نظام بندورا منظور از کارآیی شخصی احساس‌های شایستگی، کفایت، و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است» (همان: ۴۶۶). اعتماد به نفس، عزت نفس و خودباوری در نظام یادگیری اجتماعی بندورا در کارآیی شخصی متجلی می‌شود. افرادی که کارآیی شخصی بالایی دارند اعتقاد دارند؛ وقتی که با مسائل و شرایطی روبرو می‌شوند موفق عمل کرده و نتیجه‌ی مطلوبی می‌گیرند. و به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری دارند. از نظر بندورا کارآیی شخصی هم در دوره‌ی کودکی و هم در دوره‌ی نوجوانی کسب و تقویت می‌شود.

۲- جولین راتر

راتر نیز مانند بندورا به رویکرد یادگیری اجتماعی تأکید می‌ورزد. «او کار خود را نظریه‌ی یادگیری اجتماعی شخصیت انسان می‌خواند. و به این طریق نظر خود را درباره‌ی اینکه ما عمدتاً "رفتارمان را از طریق تجربه‌های اجتماعی می‌آموزیم بیان می‌دارد» (شولتز: ۱۳۸۵، ۴۸۸). راتر برای انسان‌ها طبقات نیازهایی را معرفی می‌کند:

- نیاز شهرت/ مقام

- نیازهای محافظت/ وابستگی

- نیازهای تسلط

- نیازهای استقلال

- نیازهای عشق و محبت

- نیازهای آسایش جسمانی» (همان: ۴۹۶)

از میان نیازهای فوق نیاز چهارم - نیاز استقلال - اهمیت ویژه‌ای دارد و در رویکرد یادگیری اجتماعی راتر به منزله‌ی نیاز به اعتماد نفس و اتکا به خود مطرح می‌شود. «به نظر راتر نیازهای روانی، آموخته می‌شوند و از این نظر که به افراد دیگر وابسته هستند، منشأ اجتماعی دارند» (همان: ۵۰۸)

با بررسی اجمالی نظریه‌های روان‌شناسان در باره‌ی رفتار، رشد و تکامل شخصیت انسان مشخص می‌شود که اغلب روان‌شناسان با این موضوع موافق هستند که روحیه‌ی خود باوری و اتکا و اعتماد به نفس در دوره‌ای از رشد و تکامل انسان شکل می‌گیرد که تقریباً "سنین کودکی و نوجوانی که تحت عناوینی مانند دوران نهفتگی (فروید)، دوره‌ی کفایت، ۶ تا ۱۱ سالگی (اریکسون) و... مطرح می‌گردد را شامل می‌شود. اعتماد به نفس تحت عنوان‌هایی همچون نیاز به هویت (فروم)، عزت نفس (آلپورت)، کفایت (اریکسون)، تلاش برای جبران احساس حقارت (آدلر)، نیازهای احترام (مازلو)، اعتماد به خود (راجرز)، کارآیی شخصی (بندورا) و نیاز استقلال (راتر) مطرح می‌شود. و افراد در این دوره‌ی سنی مذکور که آموزش و پرورش را در مدارس آغاز می‌نمایند. به این روحیه و صفت دست می‌یابند. «باید توجه داشت که پایه و اساس این احساس در دوران کودکی و در محیط خانواده نهاده می‌شود و در مراحل بعدی به عواملی دیگری همچون محیط آموزشگاه و مدرسه، روابط اجتماعی و دوستان، نحوه‌ی برداشت شخص از خود و به عبارتی به تصور ذهنی فرد از خودش و غیره بستگی دارد» (مکتبی، ۱۳۷۲: ۱۷).

اعتماد به نفس تحت شرایطی در جمعیت دانش‌آموزی قابل انتقال و آموزش است و در صورتی که با اصول روانشناسی و روشمند در تقویت آن کوشش نشود چه بسا این صفت در دانش‌آموزان تضعیف و سرکوب خواهد شد و «از دست دادن اعتماد به نفس موجب فلج شدن روح و جسم آنان خواهد گردید» (مظفری و دیگران؛ ۱۳۸۷: ۹). همانطور که بیان گردید در نظریه‌ی بندورا کارایی شخصی کودکان با تأثیر والدین آغاز شده و در دوره‌ی مدرسه با معلمان ادامه و تقویت می‌یابد. «وقتی کودکان کارایی شخصی خود را در مدرسه ارزیابی می‌کنند، ارزیابی آنها عمدتاً حاصل ارزشیابی‌ها و اعمال معلمان آنها باشد کودکان متناسب با آن، قضاوت کردن در باره‌ی توانایی‌هایشان بر حسب ارزشیابی‌های معلمان گرایش دارند» (شولتز، ۱۳۸۵: ۴۷۰). اعمال و رفتار معلمان در چگونگی شکل‌گیری و یا تضعیف اعتماد به نفس دانش‌آموزان تأثیر بسزایی دارد. «در مدرسی که دانش‌آموزان را بر اساس توانایی گروه‌بندی می‌کنند، کارآیی دانش‌آموزانی را که پیشرفت کمی دارند تضعیف کرده، و از این رو اعتماد به نفس دانش‌آموزانی را که در گروه‌های ضعیف گمارده شده‌اند را کاهش می‌دهند» (همان: ۴۷۰).

راه‌های تقویت اعتماد به نفس

چنانکه اشاره گردید، اعتماد به نفس یعنی باور کردن به همه‌ی توانایی‌های خود و این باور در اثر شناخت مناسب از خود به وجود می‌آید. در نتیجه اعتماد به نفس به میزان شناخت فرد از خود وابسته است. تا مادامی که دانش‌آموزی توانایی‌ها و استعداد‌های ذاتی خود را نشناسد و به خودشناسی در حیطه‌ی قابلیت‌های خویش نرسد خود را باور نخواهد کرد و نتیجتاً به اعتماد به نفس مطلوب دست نخواهد یافت. «اعتماد به نفس مانند یک رودخانه‌ی پس رفت، یا جریان پیدا می‌کند این رودخانه همیشه دارای جریان‌اتندی نیست. بعضی روزها می‌دانید که می‌توانید از عهده‌ی هر کاری بر آید و بعضی روزهای دیگر، حتی بیرون آمدن از رختخواب، کار بزرگی است. بچه‌ها هم همین‌طورند» (ریچ؛ ۱۳۸۲: ۲۱). در مواقعی می‌توان با القاء و تداعی یک کار و عملی خوب که دانش‌آموز انجام داده است اعتماد به نفس آنها را همانند جریان رودخانه به حرکت انداخت و تقویت و پرورش داد. بی‌شک پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان و نسل دانش‌آموزی نیاز به اتخاذ روش‌هایی است که

اغلب توسط روان‌شناسان و متخصصان تربیتی پیشنهاد شده است. در این مقاله به چند نمونه از اقداماتی که در تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان مؤثر است بیان می‌شود:

۱- **مقایسه‌ی دانش‌آموز با خودش:** مقایسه‌ی دانش‌آموز با دانش‌آموزان دیگر باعث می‌شود دانش‌آموزی که به خاطر تفاوت‌های فردی یا میزان هوشبهر پایین، و از نظر درسی ضعیف است، در مقایسه‌ی نابجا با سایر دانش‌آموزان احساس سرافکنندگی کند و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد. از جمله برخوردهایی که باعث می‌شود که کودک سست همت شود مقایسه‌ی او با دیگران است (القوصی، ۱۳۶۹: ۵۴). «وجود تفاوت‌های فردی در بین انسان‌ها امری مسلم و انکارناپذیر است بنابراین هر فردی دارای ویژگی‌های خاص علمی و هنری و ... می‌باشد لذا از مقایسه کردن افراد به شدت پرهیز گردد» (مظفری و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۲). حتی این نوع برخورد با دانش‌آموزان می‌تواند مصداقی از کودک‌آزاری تلقی گردد. از آنجا که در نظام آموزشی ما مبنای ارزشیابی کمی (۲۰-۰) بوده رده‌بندی دانش‌آموزان با رتبه‌بندی بر اساس میزان نمره، انگیزه‌ی تلاش برای ارتقا به رتبه‌های بالا را از دانش‌آموزان ضعیف و متوسط گرفته و اعتماد به نفس آن‌ها را خدشه‌دار می‌سازد. از این رو حتی‌الامکان سعی شود هر دانش‌آموز با خودش مقایسه و ارزیابی شود.

۲- **الگو بودن معلمان:** الگوهای مؤثر تأثیر مهمی بر احساس کفایت و شایستگی دانش‌آموزان دارند و در برخورد با موقعیت‌های دشوار، راهبردها و روشهای مناسبی را پیش روی آن‌ها قرار می‌دهند در نتیجه می‌توانند با الگو بودن اعتماد به نفس را تقویت کنند.

۳- **تشویق، تعریف و تمجید بجا:** تعریف و تمجیدی که از دانش‌آموزان می‌شود قدرت عمل و اعتماد به نفس آنها را افزون می‌سازد. لذا تشویق و تمجید بجا و بایسته، اعتماد به نفس دانش‌آموزان را تقویت می‌کند. «تشویق کودک، راه پیروزی را برو او می‌گشاید» (سلحشور، ۱۳۸۶: ۲۴).

۴- **توجه به تفاوت‌های فردی:** هر دانش‌آموزی دارای نقاط ضعف و قوت می‌باشد با برنامه‌ریزی متناسب می‌توان نیازهای دانش‌آموز را شناسایی و استعداد آنها را کشف کرد و با بررسی ویژگی‌های فرد دانش‌آموزان انگیزه‌ی تلاش و پیشرفت آنها را بالا برد و در نتیجه حس اعتماد به نفس آن‌ها را تقویت کرد.

۵- **توقعات بالا، ولی واقع بینانه از دانش‌آموزان:** باید نسبت به توانایی‌های دانش‌آموزان خوشبین بود و آنها را باور کرد و از این طریق می‌توان در تقویت اعتماد به نفس آنها مؤثر واقع شد. دکتر دروتی ریچ می‌نویسد: «تحقیقی در کالیفرنیا نشان داد که دانش‌آموزان معمولی می‌توانند فراتر از حد انتظار باشند؛ در صورتی که توقعات ما از آنها بالا باشد (ریچ، ۱۳۸۲: ۳۶).

۶- **توجه به علایق و استعدادها:** معلمان باید به این نکته توجه داشته باشند؛ آنچه که مورد علاقه‌ی آنهاست الزاماً مورد علاقه‌ی دانش‌آموزان نیست. وقتی معلمی یک رشته‌ی تحصیلی را انتخاب کرده به آن علاقه‌مند است. نباید اصرار به علاقه‌مند بودن دانش‌آموزان به رشته‌ی تحصیلی وی داشته باشد. چه بسا اصرار بیش از حد نتیجه‌ی عکس داشته باشد. لذا ضروری است به علایق و استعداد آنها توجه شود. «روشن است اگر کسی به مسیری سوق داده شود که استعداد و علاقه‌ی لازم نسبت به آن ندارد، به موفقیت نخواهند رسید و همین ناکامی، از اعتماد به نفس او نسبت به خود خواهد کاست» (مظفری و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۲).

۷- **وادار کردن دانش‌آموز به سخن گفتن در میان جمع:** یکی از نکاتی که در پرورش و تقویت اعتماد به نفس در میان دانش‌آموزان تأثیر بسزایی دارد وادار کردن آنان به سخن گفتن و سخن‌رانی در میان جمع همسالان

می‌باشد. نگارنده ردیف اول این جستار که خود دبیر انشای دانش‌آموزان است در طرح درس سالانه‌ی خود در درس انشا چند جلسه‌ای را به سخنرانی و ارائه‌ی مطالب به صورت شفاهی و رو در رو دانش‌آموزان اختصاص داده و نتیجه‌ی عینی آن را شخصا" تجربه نموده است. گفتنی است فضای سخنرانی دانش‌آموزان آن‌چنان جالب بود که بعضی از دانش‌آموزان در حین سخنرانی که خجالت می‌کشیدند و یا قدرت بیان ضعیفی داشتند با جمله‌ی « تو می‌توانی » دانش‌آموزان حمایت می‌شدند. به طوری که بعد از چند جلسه تمرین با اعتماد به نفس بیشتر و به صورت داوطلبانه به سخنرانی و ارائه‌ی مطالب به شیوه‌ی شفاهی می‌شدند.

۸- اعطای مسئولیت اجرایی و آموزشی: یکی از راه‌های تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان در مدرسه، اعطای مسئولیت اجرایی و آموزشی به دانش‌آموزان می‌باشد. این مورد نیز هم چون مورد قبلی در تجربه‌ی آموزشی نگارنده تحت عنوان طرح مدام می‌باشد. بر اساس این طرح اجرا شده در آموزشگاه یک روز در ماه همه‌ی فعالیت‌های آموزشی و اجرایی به تعدادی از دانش‌آموزان واگذار می‌شود که نتیجه‌ی بسیار مطلوبی در احساس اعتماد به نفس دانش‌آموزان در پی دارد.

۹- دلگرم نمودن دانش‌آموزان: دلگرمی آن است که انگیزه‌ای در درون دانش‌آموز برای احساس با ارزش بودن ایجاد شود. وقتی دانش‌آموزی احساس کرد که با ارزش است اعتماد به نفس وی بالا می‌رود. « دلگرمی فرایند تمرکز بر عزت نفس و نقاط قوت کودکان است و توسط آن می‌توان اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی را در آنان به وجود آورد » (باطنی، ۱۳۸۴: ۱۰۱).

عوامل تهدید کننده‌ی اعتماد به نفس

در کنار عوامل و اقدامات تقویت کننده‌ی اعتماد به نفس در دانش‌آموزان عواملی نیز مشاهده می‌شوند که تهدید کننده‌ی اعتماد به نفس در آنان می‌باشد که به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌شود :

۱- انتظارات نابجا از دانش‌آموزان: توقعات غیر معمول و بیش از حد از دانش‌آموزان در زمینه‌ی پیشرفت تحصیلی - تربیتی باعث می‌شود که دانش‌آموزان تحت تأثیر چنین برخوردهایی عزت نفس خود را از دست داده و به داشته‌ها و توانایی‌های خود شک کنند و خود را منفعل منفعل، بی‌استعداد و بی‌هویت بدانند و در رقابت با همکلاسی‌ها، خود را بیازند.

۲- تنبیه‌ی نامناسب و توهین و سرزنش: هر چند که در نظام تربیتی تنبیه به عنوان یک شیوه‌ی تربیتی گهگاه کارساز می‌باشد. و بشارت و انذار هر دو به عنوان برنامه‌ی بزرگترین معلم بشریت - پیامبر اکرم (ص) - از جانب پروردگار سبحان در قرآن کریم اعلام شده است؛ اما تنبیه نباید به عنوان ابزاری برای تضعیف اعتماد به نفس دانش‌آموزان به کار گرفته شود. دانش‌آموز توهین‌های کلامی و رفتاری (تنبیه بدنی) را به هیچ وجه از معلمان نمی‌پذیرند. و این گونه اقدامات نسنجیده روحیه‌ی اعتماد به نفس دانش‌آموزان را خدشه‌دار می‌کند. از نتایج تنبیه در روحیه‌ی کودک می‌توان به « احساس تنفر، کینه‌توزی، پرخاشگری، عدم اعتماد به نفس، متزلزل بودن، » (باطنی، ۱۳۸۴: ۲۹) و... را نام برد .

۳- عدم احساس امنیت در محیط آموزشی: امنیت حالتی از آرامش روحی است که فرد با آن و در سایه‌ی آن می‌تواند استعدادهای بالقوه‌ی خود را به فعلیت در آورد و عدم احساس امنیت باعث تعارضات و تضادهای روحی شدیدی شده و در نتیجه اعتماد به نفس دانش‌آموز را خدشه دار می‌سازد.

۴- تجارب انتقاد آمیز و ناگوار: این موضوع اغلب در دانش آموزانی که مشکل تحصیلی - تربیتی دارند مشاهده می شود. این چنین دانش آموزانی وقتی مرتباً توسط عوامل آموزشی و حتی همسالان مورد انتقاد و سرزنش قرار می گیرند، دچار ضعف، ناتوانی، کمبود اعتماد به نفس و شرمساری می شوند.

نتیجه گیری

اعتماد به نفس یعنی شناخت و باور کردن همه‌ی توانایی‌ها و حتی ناتوانایی‌های که فرد به صورت ذاتی و یا اکتسابی دارد. و با مفاهیمی چون عزت نفس، حس خودارزشمندی و خودباوری و اتکا به خود قرابت معنایی دارد.

با بررسی اجمالی نظریه‌های روان‌شناسان درباره‌ی رفتار، رشد و تکامل شخصیت انسان مشخص می‌شود که اغلب روان‌شناسان با این موضوع موافق هستند که روحیه‌ی خودباوری و اتکا و اعتماد به نفس در دوره‌ی کودکی و نوجوانی که تحت عناوینی مانند دوران نهفتگی، دوره‌ی کفایت و با مفاهیمی چون نیاز به استقلال و نیاز به احترام، نیاز به هویت، عزت نفس، کارآیی شخصی، اعتماد به خود و.. مطرح می‌گردد. می‌توان اعتماد به نفس همانند جریان رودخانه به حرکت انداخت و تقویت و پرورش داد. بی‌شک پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان و نسل دانش‌آموزی نیاز به اتخاذ روش‌هایی است که اغلب توسط روان‌شناسان و متخصصان تربیتی پیشنهاد شده است.

منابع

- باطنی، نیوشا، نودری، اسماعیل (۱۳۸۴). راهنمای تربیت صحیح کودکان تهران: عابد، چاپ اول.
- خنیفر، حسین - پور حسینی، مزده (۱۳۸۹). مهارت های زندگی، قم: مرکز نشر هاجر، چاپ نهم.
- شولتز، دوان و سیدنی ال (۱۳۸۵) ترجمه ی: سید محمدی، یحیی: نظریه های شخصیت تهران: مؤسسه‌ی نشر ویرایش، چاپ نهم.
- ریچ، دروتی (۱۳۸۲) ترجمه‌ی قیطاسی، اکرم. کلید های پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان. کتاب‌های دانه مؤسسه‌ی انتشارات صابرین، چاپ اول
- کرمی نوری، رضا. مرادی، علیرضا (۱۳۷۳). روانشناسی تربیتی، تهران: چاپ و نشر ایران، کد ۱۰۱۹
- مظفری، عباسعلی و دیگران (۱۳۸۷). اعتماد به نفس و مدیریت هیجانات. کرمانشاه: انتشارات سعادت ایران.
- مکتبی، غلامحسین (۱۳۷۲) پیوند، سازمان انجمن اولیا و مربیان؛ شماره‌ی ۱۷۲
- وینکلی، لیندا (۱۳۸۳). مترجم: ناهیدی، احمد. مشکلات روحی و عاطفی کودکان و نوجوانان تهران: انتشارات راه اندیشه، چاپ اول.
- عبدالعزیز، القوسی (۱۳۶۹) فلاحتی، صغری، رشد معلم، شماره‌ی ۶۹