

راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان

فاطمه چنانی^۱، رضوان غلامی^۲، مرضیه عیسوند^۳، مرضیه ریواز^۴

^۱ دکترای زبان و ادبیات فارسی، دبیر آموزش و پرورش شهرستان شوش متوسطه دوم، مدرس دانشگاه های فرهنگیان استان خوزستان

^۲ دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره و راهنمایی پردیس فاطمه الزهرا اهواز (س)

^۳ دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره و راهنمایی پردیس فاطمه الزهرا اهواز (س)

^۴ دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره و راهنمایی پردیس فاطمه الزهرا اهواز (س)

چکیده

برخوردار بودن از اعتماد بنفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی است. اگر انسان ظرفیتها و تواناییهای خدادادی خود را نشناسد و باور نداشته باشد که می تواند با اتکا به نفس بر مشکلات و حوادث گوناگون فائق آید، بدیهی است که به هنگام مواجه شدن با کمترین مشکلات، خود را در بن بست گرفتار خواهد دید که سراسر زندگی او را تحت تأثیر خود قرار خواهد داد. لازمه اعتماد به نفس خودشناسی، احساس اطمینان از تواناییهای خود، یادگیری، عمل کردن تمرین و کسب مهارت های لازم و مربوط است. بدون حس اعتماد به نفس افراد نمی توانند به خوبی در محیط های اجتماعی حضور یابند و به موفقیت دست یابند. اگر اعتماد به نفس از همان دوران کودکی تقویت نشود. در بزرگسالی و زمانی که شخص باید فعالانه در جامعه، محیط مدرسه، محیط کار، محیط خانواده در جمع دوستان و... باید حضور یابد با ضعف روبه رو خواهد شد. والدین نباید میان فرزندان تبعیض قائل شوند. نباید فرزندان را مسخره و سرزنش کنند. نباید درون فرزندان را آشفته و ناامن کنید. نباید از فرزندان انتظارات یکسان و نابه جا داشت. بنابراین هدف از این مقاله راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان و همچنین نظریات موجود در این زمینه است. روش پژوهش از نوع توصیفی- تحلیلی و ابزار گردآوری این پژوهش کتابخانه ای، مقالات و سایت- های علمی معتبر می باشد. نتایج این تحقیق نشان داد که خصوصیات از جمله دوست داشتن و راضی بودن از خود، اهمیت ندادن به گفتار و اندیشه دیگران درباره خود و دنبال نمودن هدف خود، طرح ریزی اهداف جدید و نگرستن به آینده و کسب تجربه از گذشته را از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس بالا و ناتوانی در درک و یا خواسته ها و نیازهای خود، ناتوانی در برقرار کردن ارتباط های بین فردی و اجتماعی، خجالتی بودن و احساس شرم داشتن را از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس پایین به عنوان نتایج این تحقیق بیان می دارد.

واژه های کلیدی: اعتماد به نفس، خود، زندگی، انسان

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۰، صفحات ۱۳۳-۱۲۲