

## مروری بر مفهوم اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در دانش آموزان

کرامت حاجی حسنی دره سوری<sup>۱</sup>

۱. کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد شهرکرد

### چکیده

یکی از مهم ترین و اساسی ترین مهارت های زندگی، مهارت اعتماد به نفس است. افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، در کار، تحصیل و زندگی موفق هستند، نقاط ضعف و قوت خود را می دانند و راه های رسیدن به موفقیت را به سرعت طی می کنند. می توانند نظرات خود را بیان کنند، از شرایط نامطلوب انتقاد کنند. همچنین اعتماد به نفس به افراد شجاعت، قدرت جسارت و ریسک پذیری می دهد. این پژوهش با هدف بررسی مفهوم اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در بین دانش آموزان انجام شده است. در این پژوهش به بررسی مفهوم اعتماد به نفس و ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس پرداخته شده، همچنین در پایان پژوهش راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس بیان شد. روش تحقیق این پژوهش توصیفی- تحلیلی بوده که با استفاده از منابع کتابخانه ای مورد بررسی قرار گرفته است.

**واژه های کلیدی:** اعتماد به نفس، دانش آموزان، مهارت های زندگی

## مقدمه و بیان مسئله

یکی از مهم ترین و اساسی ترین مهارت های زندگی، مهارت اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس عبارت است از احساس اطمینان نسبت به خود. به عبارت دیگر اعتماد به نفس یک فرد به نحوه ای احساس او درباره ی خودش بستگی دارد. احساس توانایی و اعتقاد شخصی به این که (من می توانم) پایه ی رشد و پرورش اعتماد به نفس است و بر عکس احساس عدم توانایی و قادر نبودن به انجام کارها نیز رشد عدم اطمینان به خود و کاهش اعتماد به نفس را به دنبال دارد. اعتماد به نفس بر قابلیت و عملکردهای فرد تاثیر به سزایی دارد. احساس فرد نسبت به خودش (اعتماد به نفس) می تواند بر نحوه ی زندگی کردن او تاثیر بگذارد. دانش آموزان که از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند، باور دارند که می توانند به اهدافشان برسند و مشکلاتشان را حل نمایند. آن ها نقاط ضعف و قدرت خود را به خوبی می شناسند و می توانند در برابر فشارهای منفی و مشکلات مقاوم باشند. اما دانش آموزانی که از اعتماد به نفس سالم و کافی برخوردار نیستند، اغلب نسبت به خودش نگرش منفی دارند و در زندگی شخصی و اجتماعی دچار مشکلات عدیده ای می شوند. اغلب پاسخ فوری این دانش آموزان در برابر مشکلات نمی تواند باشد. به هر حال وجود اعتماد به نفس در دانش آموزان می تواند آن ها را برای زندگی موفق تر در بزرگسالی آماده کند. دانش آموزانی که از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند باور دارند که می توانند به اهدافشان برسند. آن ها نقاط ضعف و قدرت خود را به خوبی می شناسند و می توانند در برابر فشارهای منفی و مشکلات مقاوم باشند. اما دانش آموزانی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند، اغلب نسبت به خودش نگرش منفی دارند و در زندگی شخصی و اجتماعی دچار مشکلات عدیده ای می شوند (حسن پور، ۱۳۹۵).

نداشتن اعتماد به نفس باعث بروز مشکلات زیادی از جمله افت تحصیلی دانش آموزان می شود. اعتماد به نفس پایین در دوره نوجوانی و بلوغ، موجب سلامت روانی و فیزیکی کمتر، مشکلات اقتصادی بیشتر و سطوح بالاتری از فعالیت جنایت آمیز در دوران جوانی می شود. ضمن اینکه یافته های دیگر نشان داد که اعتماد به نفس پایین احتمال بروز رفتار ضد اجتماعی، اختلالات خوردن، افسردگی و افکار خودکشی را در آینده افزایش می دهد (ارول، ارث، ۲۰۱۱). همواره مشاهده شده است که دانش آموزانی که از اعتماد به نفس خوبی برخوردار نیستند در مدرسه و جامعه دچار مشکلات عدیده ای می شوند. دانش آموزانی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند در مدرسه گوشه گیر و کم رو هستند و در بازی ها و فعالیت های جمعی و گروهی شرکت نمی کنند یا در هنگام شرکت در این بازی ها احساس خوب و راحتی ندارند. در موارد بسیاری مشاهده شده است دانش آموزانی که از اعتماد به نفس ضعیفی برخوردارند، پیشرفت تحصیلی خوبی ندارند. نداشتن اعتماد به نفس باعث می شود دانش آموزان در کلاس درس گوشه گیر باشند و در بازی ها و فعالیت های گروهی شرکت نکنند و نتوانند به اهداف آموزشی دست پیدا کنند. از این رو توجه کافی مربیان و معلمان به موضوع اعتماد به نفس دانش آموزان اهمیت زیادی دارد (یاوری و خرم آبادی، ۱۳۹۳).

## پیشینه پژوهش

بهارلو و هاشمی (۱۳۹۸) راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان را بررسی کردند. روش این پژوهش توصیفی-تحلیلی بوده و ابزار گردآوری این پژوهش کتابخانه ای بوده است. 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 بیان 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 بیان می دارد

<sup>۱</sup>. Erol, Orth

امیری (۱۳۹۶) تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اعتمادبه نفس و خودتنظیمی بیماران مبتلا به سرطان را مورد بررسی قرار داد. روش پژوهش کاربردی از نوع آزمایشی با (طرح پیش آزمون - پس آزمون، همراه با گروه کنترل) بود. ابزار اندازه گیری پژوهش مقیاس اعتمادبه نفس روزنبرگ و پرسشنامه خود - تنظیمی براون، میلر و وندوسکی بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها، با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۱ از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس) برای آزمون فرضیه ها استفاده شد. نتایج نشان داد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور معنی دار در افزایش اعتمادبه نفس و بهبود خود تنظیمی بیماران سرطانی موثر بود.

حسن پور (۱۳۹۵) در پژوهشی تاثیر روش تدریس ایفای نقش بر اعتمادبه نفس و خودآگاهی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی ناحیه یک شیراز را مورد بررسی قرار داد. روش تحقیق شبه تجربی همراه با پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه بوده است. جامعه مورد مطالعه، شامل تمامی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهر شیراز بود. گروه نمونه، با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شد. که ۵۰ نفر در گروه آزمایش و ۵۰ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. نتایج نشان داد که روش تدریس ایفای نقش بر اعتمادبه نفس و خودآگاهی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی تاثیر معنادار دارد روش تدریس ایفای نقش بر ابعاد خودآگاهی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی تاثیر معناداری دارد.

محمدزاده و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی اثربخشی درمان شناختی به شیوه گروهی بر میزان اعتمادبه نفس دانش آموزان دختر را مورد بررسی قرار دادند. پژوهش حاضر به صورت تجربی و با گروه شاهد انجام شد. نتایج نشان داد که گروه درمانی شناختی می تواند منجر به افزایش اعتمادبه نفس نوجوانان شود. تحقیقات بعدی با دوره های پیگیری دارای مدت زمان بیشتر، به منظور حصول اطمینان از تداوم اثربخشی درمان پیشنهاد می گردد.

یاوری و خرم آبادی (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان نقش اعتمادبه نفس در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام داد نتایج نشان داد که دانش آموزانی که از اعتمادبه نفس خوبی برخوردارند باور دارند که می توانند به اهدافشان برسند. آن ها نقاط ضعف و قدرت خود را به خوبی می شناسند و می توانند در برابر فشارهای منفی و مشکلات مقاوم باشند. اما دانش آموزانی که از اعتمادبه نفس کافی برخوردار نیستند، اغلب نسبت به خودشان نگرش منفی دارند و در زندگی شخصی و اجتماعی دچار مشکلات عدیده ای می شوند

صابوناتی (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی رابطه مهارت های زندگی با اعتمادبه نفس دانش آموزان مقطع ابتدایی رباط کریم پرداخت. این تحقیق به روش پیمایشی در مدارس ابتدایی شهرستان رباط کریم انجام شده و مشتمل بر ۵ فصل می باشد. در عملیات میدانی تعداد ۳۷۰ نفر از دانش آموزان تعدادی از این مدارس مورد پرسش قرار گرفته اند. نتایج نشان داد بین تمام خرده مقیاس های خودآگاهی، ارتباط موثر، روابط بین فردی، مهارت مقابله با استرس، مدیریت هیجانات، توانایی حل مسئله، توانایی تصمیم گیری و تفکر خلاق از آموزش های مهارت های زندگی ارتباط معنادار و مثبتی وجود دارد. اما این ارتباط برای خرده مقیاس های همدلی و تفکر انتقادی معنادار بدست نیامد. نتایج رتبه بندی خرده مقیاس های مهارت های زندگی نشان داد توانایی تصمیم گیری در مرتبه اول اهمیت قرار دارد. ارتباط موثر، خودآگاهی، توانایی حل مسئله، مهارت مقابله با استرس، مدیریت هیجانات، روابط بین فردی، تفکر خلاق، تفکر انتقادی و در نهایت همدلی در مراتب بعدی اهمیت قرار می گیرند.

### اهمیت و ضرورت تحقیق

امروزه یکی از مهارت های بسیار مهم و تاثیر گزار در زندگی داشتن اعتمادبه نفس می باشد. اعتمادبه نفس بر عملکرد فرد تاثیر زیادی دارد به صورتی که فرد با اعتمادبه نفس موفق و فرد بدون اعتمادبه نفس ناموفق خواهد بود. بنابراین باید اعتمادبه نفس را در دوره ی کودکی در دانش آموزان به وجود آورد و آن را تقویت کرد و همچنین باید عواملی که باعث کاهش اعتمادبه نفس می شوند را شناسایی و کنترل کرد. داشتن اطلاعات لازم در زمینه ی علل کاهش، راه های افزایش و مشکلات عدم اعتمادبه نفس برای افرادی که در تربیت کودکان و دانش آموزان نقش دارند از جمله معلمان، مربیان مدارس، پدر و مادران الزامی و ضروری است. در نتیجه این که اعتمادبه نفس عامل مهمی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است. وجود یا عدم وجود اعتمادبه نفس

نقش زیادی در موفقیت و یا ناکامی های دانش آموزان در زمینه های مختلف از جمله تحصیل دارد که این نقش ضرورت پژوهش در مورد اعتماد به نفس را توجیه می کند (حسن پور، ۱۳۹۵).

عدم اعتماد به نفس در دانش آموزان باعث ایجاد نگرانی، ترس از آینده و دیدگاه های منفی مربوط به توانایی ها و برخی باورها نسبت به خود می شود. جدای از این، آن ها بر این باورند که هدف خود را از دست می دهند و تصور روشنی از زندگی خود ندارند. برخی از دانش آموزان هرگز تلاش نمی کنند که فعال باشند و معتقدند اتفاق بدی در زندگی شان خواهد افتاد. علاوه بر این، عوامل دیگری نیز وجود دارد که از جمله آن ها باورهای مخربی در مورد عدم تمایل به موفقیت در یادگیری دارند (روبیو، ۲۰۰۷) و بر این باور هستند که مطالبی که در کلاس آموزش می بینند و مطالبی که خودشان مطالعه می کنند را یاد نمی گیرند و این افکار منفی ناشی از عدم اعتماد به نفس است و باعث ترس و اضطراب و ناامیدی و در نتیجه افت تحصیلی و در مواردی منجر به ترک تحصیل می شود. دانش آموزی که در آزمون یا پاسخ دادن به سوالات معلم ناتوان است و نتیجه خوبی نمی گیرد در صورت تکرار این عملکرد نامطلوب به این نتیجه می رسد که «من نمی توانم»، و همین باور به عدم توانایی، باعث کاهش اعتماد به نفس او می شود. بعضی دانش آموزان علی رغم این که بهره هوشی خوبی دارند و عملکرد مطلوبی در یادگیری دارند، به دلیل داشتن اعتماد به نفس پایین از شرکت در بحث های کلاسی و پرسش و پاسخ ها خود داری می کنند و افکار خودشان را بیان نمی کنند. عدم ارائه نظرات و افکار باعث می شود فرد خودش را سرزنش کند و خود را فردی ترسو و خجالتی بداند و در صورت طولانی شدن این رفتار فرد افسرده و منزوی می شود.

### تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیر پژوهش

#### اعتماد به نفس:

جهانی ترین تعریف مستند از اعتماد به نفس نخستین بار توسط روزنبرگ در سال ۱۳۶۵ ارائه گردید. وی اعتماد به نفس را نگرش مطلوب یا نامطلوب نسبت به خود توصیف کرده (سامرو و همکاران، ۲۰۱۳) و آن را مشتمل بر دو مولفه ای احساس ارزشمندی مبتنی بر ارزیابی خویش و احساس خودکارآمدی مبتنی بر مشاهده آثار کارهای فرد می دانست (انصاری نژاد، ۲۰۱۲). اعتماد به نفس که میزان تأیید، پذیرش و احساس ارزشمندی هر فرد نسبت خود است، جزء پویا و دینامیک مفهوم خود بوده بطوری که پیشینه اجتماعی، بازخوردها، ارزیابی ها، انتظارات جامعه و اطرافیان نقش تعیین کننده ای در میزان آن دارد (سریو استاوا و جوشی، ۲۰۱۴).

اعتماد به نفس بنیادی ترین بخش شخصیت انسان است که بر تمام جوانب زندگی فرد نفوذ دارد. برخوردار بودن از اعتماد به نفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی است. اعتماد به نفس، باور و اعتقاد بدون قید و شرط فرد نسبت به توانایی های خود و ارزیابی صحیح و دقیق و پذیرش نقاط ضعف و قوت خویش برای مواجه و کنار آمدن با چالش های اساسی زندگی است (اسماعیلی و طالبی، ۱۳۹۵).

#### تاریخچه اعتماد به نفس

اعتماد به نفس از زمانی که انسان به وجود آمد وجود داشته ولی مفهوم آن نامشخص بود. اعتماد به نفس همیشه وجود داشت ولی علم روان شناسی به مرور زمان آن را مشخص کرد و تشخیص داد که مهارت اعتماد به نفس وجود دارد و یکی از مهارت های اساسی زندگی می باشد که افراد با شخصیت های متفاوت آن را در خود بروز می دهند. افرادی که بیشتر و فعال تر در جامعه حضور دارند اعتماد به نفس بالاتری دارند و بعضی افراد که گوشه گیر هستند اعتماد به نفس کمتری دارند.

اعتماد به نفس یعنی باور فرد به توانایی های خود. اعتماد به نفس مجموعه مهارت های فرد است؛ یعنی توانایی هایی که همین الان می تواند ابراز کند. وقتی می توانید ادعا کنید اعتماد به نفس دارید که توانایی های خود را بشناسید و به درستی رفتار کنید.

<sup>۲</sup>. Rubio

بدانید که در هر موقعیت چه رفتاری مناسب تر است. قاطعیت داشته باشید، انتقاد پذیر باشید، خودتان را سرزنش نکنید، راضی باشید و بخواهید نقطه ضعف هایتان را بشناسید (علیمرادی، ۱۳۹۸). اعتماد به نفس، که در اینجا به عنوان یک اصطلاح ساده و شهودی برای فراگیری و مختصر استفاده می شود، ممکن است به باورهای مختلف یک فرد در مورد توانایی ها و قابلیت های خود اشاره داشته باشد که به طور رسمی به روش های مختلف تعریف و اندازه گیری شده است. در تحقیقات آموزشی، اعتماد به نفس اغلب به عنوان باورهای «خودپنداره» و «خودکارآمدی» مفهوم سازی و اندازه گیری شده است (بونگ و کلارک، ۱۹۹۹؛ بونگ و اسکاالویک، ۲۰۰۳)، که معمولاً مختص موضوعات تحصیلی خاص است. خودپنداره به طور کلی باورهای فرد در مورد توانایی هایش، تلفیق تجربیات تاریخی (مانند دریافت نمرات خاص یا انجام کارهای دشوار) و باورهای ارزشی یا تفسیری فعلی (مانند اینکه آیا دانش آموز در موضوع "خوب عمل می کند" یا "خوب" است را در نظر می گیرد). متناوباً، خودکارآمدی باورهای ارزشیایی فرد در مورد ظرفیت های آینده اش را در نظر می گیرد، مانند اعتماد او به توانایی کسب نمره امتحانی خاص یا انجام موفقیت آمیز نوع خاصی از تمرین. به دلیل تعاریف متفاوت یا نامشخص (مانند مارش و همکاران، ۲۰۱۵). با این حال، استفاده از چنین اصطلاحاتی در هنگام ایجاد زمینه در برابر تحقیقات قبلی اجتناب ناپذیر است. خودپنداره که به صورت شهودی تر بیان می شود، اعتماد به نفس فعلی یک فرد را در مورد دستاوردهایش منعکس می کند، در حالی که خودکارآمدی نشان دهنده اعتماد به نفس فرد برای دستاوردهای آینده اش است.

### اهمیت اعتماد به نفس

مسئله اعتماد به نفس و مقوله ارزشمندی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت افراد است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی و قدرت تصمیم گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روان، رابطه مستقیم با میزان چگونگی اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد (مرادی، ۱۳۹۸). مسئله اعتماد به نفس از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که اعتماد به نفس یعنی باور به توانایی های خود، یعنی خودباوری، یعنی توانایی ابراز وجود و موجودیت، یعنی بودن همراه با قدرت و آگاهی در جامعه، یکی از جنبه های شخصیتی افراد که بسیار مهم و تاثیر زیادی در رشد و پیشرفت افراد دارد موضوع اعتماد به نفس می باشد. افرادی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند به راحتی می توانند از حق خودشان دفاع کنند، در جمع با استرس کمتر سخن بگویند، دوستان بیشتری پیدا کنند و بهتر با دیگران تعامل داشته باشند.

افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند در مقایسه با افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند مشکلات روان شناختی کمتری بروز می دهند و همچنین کسانی که اعتماد به نفس و اهمیت بالایی دارند اضطراب، ترس و افسردگی کمتری نشان می دهند مقوله اعتماد به نفس و اهمیت آن در زندگی را می توان در موفقیت های تحصیلی، شغلی، اجتماعی و خانوادگی دید. با وجود این که مفهوم خود و اعتماد به نفس عوامل مهمی در طول دوره ی نوجوانی محسوب می شوند (توتان، ۲۰۱۴)، به دلیل تغییرات<sup>۶</sup> دوران بلوغ، تغییر در نقش ها و مسئولیت ها، تغییر در هویت و سعی برای پیدا کردن هویت جدید و نیز تغییر در حمایت از سوی خانواده و دوستان، اعتماد به نفس در طول این دوره اغلب کاهش می یابد (کورت باتلر و هاگیون، ۲۰۱۱). اعتماد به نفس<sup>۷</sup> پایین در دوره نوجوانی و بلوغ، موجب سلامت روانی و فیزیکی کمتر، مشکلات اقتصادی بیشتر و سطوح بالاتری از فعالیت جنایت آمیز در دوران جوانی می شود. ضمن اینکه یافته های دیگر نشان داد که اعتماد به نفس پایین احتمال بروز رفتار ضد اجتماعی، اختلالات خوردن، افسردگی و افکار خودکشی را در آینده افزایش می دهد (ارول و اورت، ۲۰۱۱). پژوهش ها حاکی از<sup>۸</sup>

<sup>۲</sup>. Bong and Clark

<sup>۴</sup>. Bong and Skaalvik

<sup>۵</sup>. Marsh

<sup>۶</sup>. Totan

<sup>۷</sup>. Kort-Butler and Hagewen

<sup>۸</sup>. Erol and Orth

این است که یک سوم تا نیمی از نوجوانان با مشکل اعتمادبه نفس پایین به ویژه در اوایل نوجوانی درگیر هستند (بادل و همکاران، ۲۰۱۳). به دلیل تفاوت در معیارها و انتظارات جامعه برای اجتماعی شدن، دختران و پسران سیستم های ارزیابی متفاوتی برای قضاوت در مورد ارزشمندی خود داشته و دختران نوجوان در مقایسه با پسران همسن خود اعتمادبه نفس پایین تری دارند (رنتزش و همکاران، ۲۰۱۶).

### اثرات فقدان اعتمادبه نفس و عزت نفس

۱- ناتوانی از ابراز عقیده: اولین اثر کمبود اعتمادبه نفس و عزت نفس در افراد ناتوانی در ابراز عقیده است به عبارت دیگر آن ها قادر نیستند در جمع ها حرف های خود را بیان کنند. این حرف ها گاهی نیازهای واقعی افراد هستند که در صورت عدم بروز، به عقده تبدیل می شوند. افرادی که از اعتمادبه نفس کافی برخوردار نیستند از جمع فراری اند و اگر مجبور شوند در یک جمع حاضر شوند، خود را با کار دیگری از جمع مشغول شدن با تلفن همراه سرگرم می کنند تا از گفتن حرف ها و عقایدشان خودداری کنند.

۲- موافقت کردن با همه نظرات: افراد فاقد اعتمادبه نفس و عزت نفس فوراً با هر نظری موافقت خود را اعلام می کنند. این افراد بدون اینکه در مورد نظرات دیگران فکر کنند، آن را می پذیرند و گاهی تا مرحله اجرا هم می روند. شاید شنیده باشید که می گویند فلان فرد طرفدار حزب باد است. این خصیصه رفتاری از نبود اعتمادبه نفس و عزت نفس حاصل می شود. افراد اگر بدانند صاحب تفکر و قوه تعقل هستند ر مورد نظرات دیگران کمی اندیشه می کنند و سپس پاسخ خود را در مورد نظرات دیگران ابراز می کنند.

۳- خودستایی مداوم: اگر چه خوب است که انسان نسبت به آنچه که دارد، مطلع باشد، اما خودستایی بیش از حد یکی از اثرات سوء کمبود اعتمادبه نفس و عزت نفس است. افرادی که از فقدان اعتمادبه نفس رنج می برند، گمان می کنند خود را از دیگران پایین تر می بینند و از سوی دیگر تصور می کنند. ویژگی های مثبت و امتیازهای آنان توسط دیگران هم نادیده گرفته می شود. بنابراین برای جبران این معضل سعی می کنند مدام از خودشان تعریف و تمجید کنند که این خصلت گاهی آزاردهنده می شود و باعث نفرت و انزجار اطرافیان از فرد می شود. به طوری که می گویند فلانی کمبود دارد. این جمله همان نبود اعتمادبه نفس و عزت نفس را بیان می کند.

۴- رسیدگی بیش از حد به سر و وضع: افراد فاقد اعتمادبه نفس و عزت نفس به دلیل اینکه خود واقعی شان را دست کم می گیرند و تصور می کنند چیزی برای عرضه ندارند، به ظاهر توجه بیشتری می کنند. این افراد به سر و وضعشان بیش از حد می رسند تا بیشتر دیده شوند. برای مثال آرایش های زننده با لباس هایی که گاهی با شأن و عرف جامعه سازگار نیست، نشان از نبود اعتمادبه نفس و عزت نفس است.

۵- نداشتن روحیه انتقادپذیری: انتقادپذیری یکی از ویژگی های افراد با اعتمادبه نفس و عزت نفس بالاست. این افراد می توانند که از ویژگی های مثبتی برخوردار هستند. بنابراین اگر کسی به آن ها انتقاد کند موضع گیری و پرخاش نمی کنند و می دانند این انتقادات از سر خیرخواهی است. اما اگر فرد اعتمادبه نفس و عزت نفس نداشته باشد، انتقاد پذیر نیست. چرا که او توانمندی های خود را دست کم می گیرد. زمانی هم که دیگران به او انتقاد کنند، به طور کلی نسبت به خود بدبین می شوند و بدبینی خود را به صورت پرخاشگری به فرد مقابل نشان می دهند.

۶- تغییر عقیده فوری: یکی دیگر از اثرات فقدان اعتمادبه نفس و عزت نفس کافی در افراد تغییر عقیده در کوتاه مدت است. این افراد نظر ثابتی در مورد پدیده ها ندارند و به سرعت نظرات و عقاید آن ها تغییر می کند. دلیل این امر تاثیرپذیری مطلق از دیگران است. آن ها هیچ کنترلی بر روی افکار و عقاید خود ندارند و با توجه به نظرات دیگران اظهار عقیده می کنند. حال

<sup>۹</sup>: Badele

<sup>۱۰</sup>: Rentzsch

الگوهای آن‌ها هم مدام تغییر می‌کنند و به همین دلیل است که سریع تغییر عقیده می‌دهند. در اصطلاح به این افراد دمدمی مزاج هم گفته می‌شود که علت اصلی آن به نبود اعتمادبه‌نفس باز می‌گردد.

۷- تسلیم در برابر رویاها: همه افراد افسانه شخصی و رویاهای خود را دارند. برای رسیدن به این رویاها داشتن اعتمادبه‌نفس و عزت نفس کافی الزامی است. حال اگر فرد از این ویژگی فارغ باشد، بزودی در مقابل اهداف و رویاهایش تسلیم می‌شود. چرا که گمان می‌برد از توانایی کافی برای رسیدن به اهداف برخوردار نیست. این افراد مداوم به خود انرژی منفی تزریق می‌کنند که همین امر باعث می‌شود از رسیدن به اهدافشان باز داشته شوند. غالباً افراد فاقد اعتمادبه‌نفس و عزت نفس شکست خورده و ناامید هستند.

۸- مقایسه با دیگران و حسادت کردن: افراد فاقد اعتمادبه‌نفس و عزت نفس به طور مداوم خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و تصورشان این است که دیگران از آن‌ها برترند. این رویکرد رفتاری باعث تقویت حس حسادت در افراد فاقد اعتمادبه‌نفس و عزت نفس می‌شود. به طوری که از موفقیت‌های دیگران بشدت ناراحت و افسرده می‌شوند. از سوی دیگر دلیل شکست‌های خود را نبود اعتمادبه‌نفس و عزت نفس نمی‌دانند بلکه فکر می‌کنند این دیگران هستند که مانع از پیشرفت آن‌ها می‌شوند. همچنین موفقیت‌های دیگران باعث می‌شود تا آن‌ها بیشتر از خودشان متنفر شوند و این تنفر را در غالب حسادت و حس تنفر از دیگران نشان می‌دهند.

۹- برهم ریختن اندام و ظاهر: گاهی افرادی که به فقدان اعتمادبه‌نفس و عزت نفس مبتلا هستند به اندام و ظاهر خود رسیدگی نمی‌کنند. این افراد یا بیش از حد چاق و یا لاغر می‌شوند که اندام آن‌ها تناسب خود را از دست می‌دهد. همین عامل در تنفر بیش از خود نقش زیادی دارد. افرادی که بیش از حد چاق یا لاغر هستند، بیشتر از خود منجر می‌شوند. صورت‌های افسرده و ژولیده هم از دیگر نتایج نداشتن اعتمادبه‌نفس است.

۱۰- توجیه اشتباه به جای رفع آن: افرادی که از اعتمادبه‌نفس و عزت نفس کافی برخوردار نیستند، زمانی که دچار اشتباه می‌شوند، به جای اینکه به دنبال علت آن باشند و در جهت رفع آن قدم بردارند، به طور کلی آن را انکار کرده و با توجیه سعی می‌کنند خود را تبرئه کنند. به این دلیل که اعتمادبه‌نفس ندارند و اگر بخواهند اشتباه را به گردن بگیرند حسشان نسبت خودشان بدتر می‌شود. پس برای اینکه بیشتر از این نسبت به خود بدبین نشوند، لاجرم اشتباه را توجیه می‌کنند. به دلیل اینکه افراد علت اصلی اشتباه را واکاوی نمی‌کنند، ممکن است پس از مدتی دوباره به همین اشتباه دچار شوند.

۱۱- انداختن تقصیرات به گردن دیگران: فردی که فاقد اعتمادبه‌نفس و عزت نفس است همیشه سعی می‌کند تقصیرات را به گردن دیگران بیندازد و خود را بی‌گناه و بی‌تقصیر جلوه دهد. چون هیچ تصویر مثبتی از خود ندارد و حال تصور این است که اگر اشتباه و تقصیر را بر گردن بگیرد، دیگران نسبت به او بیش از حد بدبین می‌شوند و او را طرد می‌کنند. در حالی که یک فرد با اعتمادبه‌نفس و عزت نفس بالا می‌داند که این اشتباه نمی‌تواند تمام آن ویژگی‌های مثبت او را مخدوش کند (بهارلو و هاشمی، ۱۳۹۸).

### ویژگی‌های افراد دارای اعتمادبه‌نفس:

افرادی که دارای اعتمادبه‌نفس می‌باشند از ویژگی‌های زیر برخوردار هستند:

- ۱- آن‌ها خودشان را دوست دارند و از خودشان راضی هستند.
- ۲- مهم نیست که دیگران برای آن‌ها چه می‌گویند و چه می‌اندیشند، هدف خود را دنبال می‌کنند.
- ۳- خودشان را در هر حال موفق میدانند و به رشد و پیشرفت می‌اندیشند.
- ۴- اهداف جدید طرح ریزی می‌کنند، به آینده می‌نگرند و فقط گذشته برای آن‌ها تجربه است.
- ۵- تفکر آن‌ها منفی نیست و در همه امور طرف مثبت را می‌بینند.
- ۶- در هر موقعیتی میدانند چه رفتاری از خود بروز دهند. بیخود و بی‌جهت رفتارهای احساسی از خود بروز نمی‌دهند.



- ۷- در بین افراد حساس آرامش بیشتری دارند چون خودشان را از دیگران کمتر نمی دانند.
- ۸- دورنگی کمتر دارند و بیشتر صادقانه برخورد می کنند و از صادق بودن نمی هراسند.
- ۹- هرگاه خوشحال هستند، دیگران را در شادی شریک می کنند.
- ۱۰- آن ها برای موفقیت خود از دیگران کمک می گیرند و نابودی دیگران را موفقیت خود نمی دانند.
- ۱۱- پذیرش و عهده گیری مسئولیت اداره زندگی خود و قرار ندادن بار خود بر دوش دیگران.
- ۱۲- به عهده گرفتن مسئولیت ادراکات، احساسات، واکنشهای خود و عدم فرافکنی (میرزاییگی، ۱۳۹۰).

### ویژگی های افرادی که دارای اعتماد به نفس پایینی هستند

- ۱- ناتوانی در درک و بیان خواسته ها و نیازهای خود
- ۲- ناتوانی در برقرار کردن ارتباط های بین فردی و اجتماعی
- ۳- توانایی های خود را پایین تر از میزان واقعی در نظر گرفتن
- ۴- خجالتی بودن و احساس شرم داشتن
- ۵- ناتوانی در احقاق حق و دفاع از حقوق فردی
- ۶- گوشه گیری و کم صحبت بودن
- ۷- آسیب پذیری شدید نسبت به انتقاد، اظهار نظر و سرزنش دیگران (خواه واقعی خواه غیر واقعی)
- ۸- واهمه از ابراز عقاید و احساسات خود به دلیل ترس از چگونگی واکنش دیگران
- ۹- تردید و دودلی نسب به توانایی های خود برای رسیدن به موفقیت و عدم خودباوری
- ۱۰- ارتباط های مشکل داری با اطرافیان و اعضای خانواده داشتن
- ۱۱- مجموعه ای از شناخت های نادرست نسبت به خود، سایرین و زندگی داشتن
- ۱۲- توانایی نه گفتن به درخواست های دیگران را نداشتن
- ۱۳- کمبود اعتماد به نفس، وضعیت و شرایط نامناسب و آزار دهنده ای را برای فرد مبتلا ایجاد می نماید (کاوه، ۱۳۸۷).

### راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

- ۱- امتحان کردن یک کار جدید: وقتی از منطقه آرامستان بیرون می آید و چیزی را امتحان می کنید که قبلا آن را انجام نداده بودید، نه تنها خودتان را وارد یک چالش می کنید بلکه محدوده های خود و اعتمادتان به توانایی های خود را گسترش می دهید.
- ۲- نقشه کشیدن برای کار جدید و برداشتن اولین قدم: این یکی از مهم ترین و موثرترین راه های ایجاد اعتماد به نفس دائم است. وقتی تصمیم می گیرید کاری انجام دهید و از آن عقب نمی کشید و آن را پیش می برید، با هر قدم خودتان را به خودتان ثابت می کنید و اینجاست که اعتماد به نفستان بالا می رود.
- ۳- استفاده کردن از مدیتیشن: مدیتیشن راهی عالی برای از بین بردن افکار منفی و دست یافتن به افکار مثبت است
- ۴- ورزش کردن: این مورد اثری عمیق بر اعتماد به نفس دارد. ورزش منظم و همیشگی سطح انرژی شما را بالا می برد و مواد شیمیایی مختلفی تولید می کند (مثل تستوسترون و اندورفین) که حالت مثبت تری به شما می دهد.
- ۵- وانمود کردن داشتن اعتماد به نفس: اگر احساس اعتماد نمی کنید، حداقل تظاهر کنید و طوری رفتار کنید که انگار به خودتان و توانایی هایتان کاملاً مطمئنید و بنابر آن رفتار کنید. خیلی زود می بینید که احساس اعتماد به نفس می کنید. همیشه به دنبال پیدا کردن راهکارهایی تازه برای افزایش اعتماد به نفس در مقابل دیگران باشید (بهارلو و هاشمی، ۱۳۹۸).



## بحث و نتیجه گیری

یکی از مهم ترین و کاربردی ترین مهارت های زندگی، اعتماد به نفس است که این مهارت نقش زیادی در چگونگی شخصیت افراد دارد. مهارت اعتماد به نفس را می توان هم با مطالعه منابع و هم به صورت عملی و تجربی آموخت و بهترین زمان برای آموزش و فراگیری این مهارت، زمان نوجوانی است. اگر نوجوان به این مهارت دست یابد می تواند در کار و زندگی خود در آینده موفق شود. بدون ترس وارد جمع شود، نظراتش را بیان کند، انتقاد پذیر می شود، دوستان زیادی پیدا می کند و به موفقیت های بیشتری می رسد. به دلیل تاثیر مستقیم و موثر این مهارت در زندگی، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای دستیابی به موفقیت و اعتماد به نفس می توانید طبق گام های گفته شده توسط برایان ترسی (۱۹۹۴) عمل کنید. اولین گام در این راه خواستن است. شما باید از اعماق وجود و واقعاً بخواهید که به انسانی با سطح بالای اعتماد به نفس تبدیل شوید شما می توانید این خواستن را با تفکر همیشگی گفت و گو کردن و تمرین آن ایجاد کنید. خواسته شما باید چنان قدرتمند با توان و عمیق باشد که به تمام ترس های خود از شکست و ناکامی غلبه کنید این خواسته باید به احساسی غالب و مسلط به وجود شما سایه اندازد در مجموع باید گفت میل و اشتیاق و خواستن شدید سر منشاء تمام تغییر و تحولات شخصیتی و پیشروی در مسیر تحقق اهداف افراد است. باید بخواهید تا بتوانید گامی به جلو بردارید و موفقیت و اعتماد به نفس را به آغوش بکشید. دومین مرحله یا گام برای رسیدن به اعتماد به نفس تصمیم گیری است ابتدا شما باید یک تصمیم جدی و قاطعانه بگیرید این تصمیم، تصمیم خطیر و حیاتی اصلاح خود است و تا رسیدن به هدفتان که دستیابی به درجات بالای اعتماد به نفسی است که شما را قادر به انجام هر کاری و گفتن هر چیزی می کند پافشاری و اصرار ببرید. برای این کار باید تمام پل های برگشت ذهنی به گذشته را پشت سر خود خراب کنید بسیاری از افراد چیزهای زیادی می خواهند اما هرگز در مسیر دستیابی به خواسته ها و اهداف شان تصمیمی شفاف و روشن ندارند. باید برای رسیدن به رشد و ترقی تصمیم مناسب و قطعی بگیرید سپس گام بعدی را بردارید. سومین گام برای کسب اعتماد به نفس مصمم بودن و اراده کردن است. هنگامی که شما تصمیم می گیرید و اراده می کنید تغییر و تحولاتی اساسی در زندگی و شخصیت خود داشته باشید نیروی قوی و پر کشش در وجود شما تمام تلاش خود را می کند تا دوباره شما را به سبک رفتاری گذشته تان بازگرداند. گاهی پیشرفت خیلی آهسته و کند است و گاهی هم ممکن است پیشرفت در کار نباشد با این حال نباید ناامیدی را به وجود خود راه بدهیم و باید بر رفتارهای مثبت و مناسبی که شما را به سوی بهتر شدن و پیشرفت شخصیتی و رفتاری هدایت می کند مداومت و پافشاری بیشتری کنید. اراده و همت و تصمیم شما باید همچون اعتماد به نفستان محکم و استوار باشد تا به اهدافتان دست یابید. آخرین گام برای کسب موفقیت و اعتماد به نفس انضباط است زیرا و مهمترین عامل در هر موفقیت و جهش بزرگ در زندگی نظم و ترتیب متانت و انضباط فردی است این موضوع به این معناست که شما باید توانایی انجام آن کارهایی که لازم است را هر زمان که لازم باشد، چه به انجام آن تمایل و اشتیاق داشته باشید و چه نداشته باشید، در خود ایجاد کنید. تمرین انضباط فردی و نظم و ترتیب هر نوعی که باشد می تواند شما را در دیگر زمینه های زندگی رشد و ارتقا دهد.

## منابع

۱. اسماعیلی، مهناز و طالبی، احسان (۱۳۹۵). مروری بر موضوع اعتماد به نفس و نظریات مربوط به آن، پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران
۲. امیری، سحر (۱۳۹۶). تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اعتماد به نفس و خودتنظیمی بیماران مبتلا به سرطان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت
۳. بهارلو، فیروزه و هاشمی، سیده آمنه (۱۳۹۸). راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان. پژوهشنامه اورمزد، شماره ۴۷: ۱۵۰-۱۷۰

۴. تریسی، برایان (۱۳۹۹). نیرو های شگفت انگیز اعتماد به نفس. ترجمه زارعی، کامیار، چاپ اول، انتشارات مند، صفحه ۱۹۹-۱۹۷
۵. حسن پور، محمد علی (۱۳۹۵). تاثیر روش تدریس ایفای نقش بر اعتماد به نفس و خودآگاهی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی ناحیه یک شیراز. پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته برنامه ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت
۶. صابوناتی، مریم (۱۳۹۱). بررسی رابطه مهارت های زندگی با اعتماد به نفس دانش آموزان مقطع ابتدایی رباط کریم. پایان نامه کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی
۷. علیمزادی، مهتاب (۱۳۹۸). خودآگاهی و مهارت های زندگی. تهران: انتشارات آوای موفقیت
۸. کاوه، سعید (۱۳۸۷). کمبود اعتماد به نفس، تهران: انتشارات سخن
۹. محمدزاده، حکیمه؛ محتشمی، جمیله، بحرینیان، عبدالمجید، شاکری، نزهت، جمشیدی خزلی، طیبیه (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی به شیوه گروهی بر میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر. نشریه روان پرستاری، دوره ۴، شماره ۱: ۲۷-۱۸
۱۰. مرادی، احمد (۱۳۹۸). پیش بینی موفقیت تحصیلی و اعتماد به نفس بر اساس سبک زندگی اسلامی بین دانش آموزان پایه ششم مدارس دولتی شهر خفر. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی اسلامی گرایش مثبت گرا، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان
۱۱. میرزاییگی، حسنعلی (۱۳۹۰). ۱۰۰ کلید طلایی برای افزایش اعتماد به نفس. تهران: انتشارات دانش ییگی.
۱۲. یآوری، حمیدرضا، خرم آبادی، یداله (۱۳۹۳). نقش اعتماد به نفس در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی، مرودشت.

۱۳. Ansari Nezhad N. (۲۰۱۲). Analysis of juvenile delinquency of Tehran correction and rehabilitation center. Journal of Social Welfare; ۱۲(۴۵): ۴۵۰-۴۲۳. (In Persian)
۱۴. Badele M, Fathi M, Aghamohamadian HR, Badele MT, Ostadi N. (2013). Compare the effect of group cognitive behavioral hypnotherapy and group cognitive behavioral therapy on increasing the self-esteem of adolescents. Journal of Fundamentals of Mental Health, 15(3): 412- 422. (In Persian).
۱۵. Bong, M, & Clark, R. (1999). Comparison between self-concept and self-efficacy in academic motivation research. Educational Psychologist, 34(3), 139-153.
۱۶. Bong, M, & Skaalvik, E. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: how different are they really? Educational Psychology Review, 15(1), 1-40.
۱۷. Erol RY, Orth U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. Personality and Social Psychology; 101(3): 607- 619.
۱۸. Kort-Butler L, Hagewen J. (2011). School-based extracurricular activity involvement and adolescent self-esteem: a growth-curve analysis. Empirical Research; 40: 568-581.
۱۹. Marsh, H, Lüdtke, O, Nagengast, B, Trautwein, U, Abduljabbar, A. S. , Abdelfattah, F. , & Jansen, M. (2015). Dimensional comparison theory: paradoxical relations between self-beliefs and achievements in multiple domains. Learning and Instruction, 35, 16-32.
۲۰. Rentzsch K, Wenzler MP, Schütz A. (2016). The structure of multidimensional self-esteem across age and gender. Personality and Individual Differences; 88: 139-147.
۲۱. Rubio, R. A. (2007). *Self-esteem and foreign language learning*. Cambridge Scholars Publishing
۲۲. Soomero N, Bibir R, Latif M, Kamran B, Ahmed SI. (2013). Differences in level of self-esteem of housewives and working women. Medical Channel; 19(3): 48-50

۲۳. Srivastava R, Joshi S. (2014). Relationship between self-concept and self-esteem in adolescents. *International Journal of Advanced Research*;2(2): 36-43
۲۴. Totan T. (2014). Distinctive characteristics of flourishing, self-esteem, and emotional approach coping to mood. *International Online Journal of Educational Sciences*. 6(1): 30-40.