

چگونه توانستیم مشکل عدم اعتماد به نفس و کمرویی دانش آموزم را برطرف کنم و ویژگی اعتماد به نفس را در وی تقویت کنم.

محمد محمدجانی<sup>۱</sup>، مهدی رسولی جابری<sup>۲</sup>، عرفان شمسی<sup>۳</sup>

۱- دانشجو معلم دانشگاه فرهنگیان، فارس، ایران  
[mohammad.mj13771326@gmail.com](mailto:mohammad.mj13771326@gmail.com)

۲- دانشجو معلم دانشگاه فرهنگیان، فارس، ایران  
[mehdirasouljaberi@gmail.com](mailto:mehdirasouljaberi@gmail.com)

۳- دانشجو معلم دانشگاه فرهنگیان، فارس، ایران  
[erfan78,1206@gmail.com](mailto:erfan78,1206@gmail.com)

## چکیده

از آنجایی که موضوع اعتماد به نفس در مورد دانش آموزان، به ویژه دانش آموزان مقطع ابتدایی موضوعی بسیار مهم و حیاتی است، لازم دانستیم که پژوهشی در این مورد انجام دهیم. هدف از این پژوهش ارتقای سطح اعتماد به نفس دانش آموز کم رو و دارای اعتماد به نفس پایین و برطرف کردن مشکل کمرویی وی است که نخست با بررسی محیط آموزشی، محیط خانواده و جو حاکم بر منطقه محل زندگی دانش آموز و همچنین تعاملات و ارتباطات دانش آموز با همکلاسی‌ها، همسالان و بقیه افراد حاضر در محیط آموزشی، شناختی کلی از دانش آموز حاصل شد. در این پژوهش تلاش شده است تا با بهره‌گیری از نتایج پژوهش‌های پیشین و پژوهش‌های میدانی به راه‌هایی برای رفع مشکل عدم اعتماد به نفس دست یابیم. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که هم‌گروه کردن دانش آموز با دانش‌آموزانی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، حضور در فعالیت‌های جمعی و گروهی و ارایه‌ی بازخوردهای مثبت و مناسب و تشویق نسبت به فعالیت‌های دانش آموز از بهترین راه‌حل‌های مقابله با عدم اعتماد به نفس و کمرویی می‌باشند.

واژگان کلیدی: اعتماد به نفس، کمرویی، دانش آموز

## ۱- مقدمه:

انسان موجودی اجتماعی است و رشد و تکامل او به شرایط محیطی که طی می‌کند بستگی دارد. مدرسه یک محیط اجتماعی و به عنوان خانه‌ی دوم دانش‌آموزان می‌باشد. از این رو است که دانش‌آموزان در این محیط تربیت یافته و شاید بتوان گفت از همین مکان است که رشد و ترقی می‌یابند. از سوی دیگر معلمان، افرادی هستند که در محیط مدرسه بر تربیت دانش‌آموزان و رفتارهای آنان نقش اساسی دارند و از جمله مباحثی که در پیشرفت دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار بوده تقویت اعتماد به نفس در بین این قشر است. بنابراین از جمله وظایفی که جامعه‌ی آموزشی و پرورشی کشور بر عهده دارند، تقویت اعتماد به نفس و تقویت روحیه‌ی خودباوری در بین دانش‌آموزان است. چراکه 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. گاهی اوقات دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌های درسی، دچار ترس و استرس می‌شوند و این عامل سبب پایین آمدن اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود. نبود پشتکار و اعتماد به نفس کافی، روحیه‌ی تلاش مضاعف و ایجاد افکار مثبت را از آن‌ها می‌گیرد و در نتیجه، عملکرد آن‌ها مناسب نخواهد بود. پس باید ریشه‌ی این ترس‌ها و استرس‌ها را شناخت و با استفاده از راهکارهای مناسب بر آن‌ها غلبه کرد (کریمی، اسما؛ بلاغت، سیدرضا، ۱۳۹۷).