

به نام خدا

# پرورش اعتماد به نفس در دانش آموزان

مولفان :

عفت اصل مرز

زهرا رضائی

جان افروز اصلانی

محبوبه بهبهانی مطلق

انتشارات بامن

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

عنوان و نام پدیدآور: پرورش اعتماد به نفس در دانش آموزان / مولفان عفت اصل مرز... [و دیگران].  
مشخصات نشر: بامن، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۳۳-۷-۷  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: مولفان عفت اصل مرز، زهرا رضائی، جان افروز اصلانی، محبوبه بهبهانی مطلق.  
یادداشت: کتابنامه: ص ۸۷-۸۸.  
موضوع: دانش آموزان - اعتماد به نفس  
شناسه افزوده: اصل مرز، عفت، ۱۳۶۷-  
رده بندی کنگره: GN۴۶۱  
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۴۹۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۶۴۷۰۰  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: پرورش اعتماد به نفس در دانش آموزان  
مولفان: عفت اصل مرز - زهرا رضائی - جان افروز اصلانی - محبوبه بهبهانی مطلق  
ناشر: انتشارات بامن  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان -  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۳۳-۷-۷  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)





## فهرست مطالب

- اعتماد به نفس - تعاریف ..... ۹
- تعریف جامع ..... ۱۰
- اعتماد به نفس و روانشناسان ..... ۱۰
- انواع اعتماد به نفس ..... ۱۰
- عاطفی ..... ۱۱
- روحی ..... ۱۱
- رفتاری ..... ۱۲
- آیا همه افراد اعتماد به نفس دارند؟ ..... ۱۲
- اهمیت اعتماد به نفس ..... ۱۲
- مزیت های اعتماد به نفس ..... ۱۳
- آیا فرزندان والدین سخت گیر، اعتماد به نفس دارند؟ ..... ۱۴
- خود کارآمدی ..... ۱۵
- چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟ ..... ۱۵
- رابطه اعتماد به نفس با موفقیت ..... ۱۶
- عزت نفس چیست؟ ..... ۱۷
- تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس ..... ۱۸
- آیا اعتماد به نفس یک ویژگی شخصیتی است؟ ..... ۱۹
- سه تفاوت مهم عزت نفس با اعتماد به نفس ..... ۱۹
- تفاوت عزت نفس و خود بزرگ بینی ..... ۲۰
- نشانه های عزت نفس پایین ..... ۲۲
- دیدگاه های روانشناختی عزت نفس ..... ۲۳

- ۲۵.....دیدگاه مازلو
- ۲۶.....دیدگاه ایس
- ۲۷.....علل پیدایش عزت نفس
- ۲۷.....مقایسه با دیگران
- ۲۷.....همانند سازی با الگوها
- ۲۸.....چگونگی پاسخ به نیازهای فرد
- ۲۸.....برخورد مناسب با رفتارهای فرد
- ۲۸.....عزت نفس والدین
- ۲۸.....نظام عقاید و افکار
- ۲۹.....ابعاد عزت نفس
- ۲۹.....عزت نفس اجتماعی
- ۲۹.....عزت نفس تحصیلی
- ۳۰.....عزت نفس خانوادگی
- ۳۰.....عزت نفس جسمانی
- ۳۰.....عزت نفس کلی
- ۳۱.....سه شرط لازم برای داشتن عزت نفس
- ۳۲.....سه وجه از عزت نفس پایین
- ۳۳.....مشکلات ناشی از عزت نفس پائین
- ۳۳.....عزت نفس و سازگاری
- ۳۴.....مقایسه عزت نفس با اعتماد بنفس و غرور
- ۳۷.....نگرش مثبت در رابطه با خود
- ۳۸.....توجه به سلامتی جسمی فراموش نشود

- ۳۹..... اثرات کمبود عزت نفس در زندگی چیست؟
- ۳۹..... کمبود عزت نفس ما را درگیر مقایسه دائمی می‌کند.....
- ۳۹..... اعتماد به نفس پایین.....
- ۴۰..... عزت نفس پایین به عنوان مانعی برای توسعه مهارت‌ها.....
- ۴۱..... تاثیر عزت نفس پایین روی کیفیت تصمیم‌های ما.....
- ۴۱..... تاثیر کمبود عزت نفس بر شیوه انتقادپذیری ما.....
- ۴۳..... گام صفرگوش دادن به فایل‌های صوتی عزت نفس.....
- ۴۳..... گام اول آشنایی با تعریف عزت نفس.....
- ۴۴..... گام دوم پرسشنامه عزت نفس.....
- ۴۴..... گام سوم نشانه‌های عزت نفس پایین.....
- ۴۵..... گام چهارم با خودمان بهتر و پخته‌تر گفتگو کنیم.....
- ۴۵..... گام پنجم پذیرش خویشتن.....
- ۴۶..... گام ششم مسئولیت‌پذیری.....
- ۴۶..... گام هفتم افزایش عزت نفس با توسعه مهارت‌ها.....
- ۴۶..... گام هشتم ابراز وجود و جرئت‌ورزی (صراحت و قاطعیت).....
- ۴۷..... گام نهم برنامه پنج هفته‌ای افزایش عزت نفس.....
- ۴۷..... اهمیت اعتماد به نفس در دانش‌آموزان.....
- ۴۷..... اعتماد به نفس در دانش‌آموزان.....
- ۴۸..... چرا اعتماد به نفس برای دانش‌آموزان مهم است؟.....
- ۵۰..... راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان در مدرسه.....
- ۵۴..... راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان.....
- ۵۸..... چرا باید اعتماد به نفس خود را بشناسیم؟.....

- والدین برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموز چه کاری انجام دهند؟..... ۶۴
- معلم برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموز چه کاری انجام دهد؟..... ۶۴
- راهکارهای مناسب برای معلمان ..... ۶۵
- نقش اعتماد به نفس در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان..... ۶۵
- با استفاده از راهکارهای خاص و طلایی زیر عزت نفس دانش آموزان خود را به اوج برسانید..... ۶۷
۱. در مسیر افزایش عزت نفس دانش آموزان از خود بپرسید که آیا الگوی خوبی برای دانش آموز خود هستید؟..... ۶۷
۲. برای تقویت عزت نفس دانش آموزان انتقاد نکنید ولی همیشه توجه خود را ابراز کنید..... ۶۸
۳. نردبانی برای صعود عزت نفس دانش آموزان خود باشید..... ۶۸
۴. اشتباه یا کسب تجربه؟!..... ۶۹
۵. برای تقویت عزت نفس دانش آموزان وقت آن است که تلاش دانش آموز خود را ببینید نه صرفاً نتیجه را..... ۶۹
۶. با ترغیب دانش آموزان برای دنبال کردن علایقشان یک فرصت طلایی به آنها بدهید..... ۶۹
۷. یک الگوی موفق خوب برای دانش آموز خود بخرید!!!..... ۷۰
- عوامل زیر در شکل گیری هر فرد از خود مؤثر است:..... ۷۳
- تأثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی..... ۷۶
- جنبه هایی وجود دارد که باید در آموزش مدرسه بر آنها تمرکز شود:..... ۸۰
- چرا رفتن بچه ها به مدرسه مهم است؟..... ۸۲
- مدارس، زمینه ساز پرورش دانشمندان آتی..... ۸۳
- تفاوت آموزش صرف با ارزش آموزش..... ۸۳
- مدرسه و زندگی اجتماعی..... ۸۴
- منابع:..... ۸۷



## اعتماد به نفس - تعاریف

اعتماد به نفس یک ساختار روانشناختی حیاتی است که نقشی اساسی در زندگی افراد، به ویژه در میان دانش آموزانی که با چالش های تحصیلی متعددی روبرو هستند، ایفا می کند. این بخش به مفهوم چندوجهی اعتماد به نفس با تمرکز بر تعریف و ابعاد آن در بستر ایران می پردازد. کاوش اعتماد به نفس در این زمینه فرهنگی منحصر به فرد، بینش هایی را در مورد چگونگی تجلی و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان فراهم می کند. با بررسی تحقیقات اخیر، هدف ما روشن کردن جنبه های مختلف اعتماد به نفس و پیامدهای آن برای عملکرد آموزشی در ایران است.

اعتماد به نفس یکی از عوامل مهم در موفقیت و رشد شخصی است، به ویژه در محیط تحصیلی. دانش آموزانی که اعتماد به نفس قوی دارند، بهتر در تلاش برای رسیدن به اهداف خود عمل می کنند و با مشکلات روبرو شده، به آنها مقابله می کنند. در این مقاله، راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان مطرح می شود.

اعتماد به نفس که به عنوان عزت نفس، خودباوری یا خودباوری نیز شناخته می شود، به ارزیابی کلی یک فرد از شایستگی و شایستگی خود در حوزه های مختلف زندگی، از جمله تحصیلات، اشاره دارد. در بافت ایران، اعتماد به نفس عمیقاً ریشه در هنجارهای فرهنگی و اجتماعی دارد و ممکن است تعریف آن با تصورات غربی متفاوت باشد. برای درک بهتر دیدگاه ایرانیان در مورد اعتماد به نفس، بررسی چگونگی تعریف و سنجش این ساختار در داخل کشور بسیار مهم است.

اعتماد به نفس به معنی باور به توانایی ها و استعدادهایتان برای رسیدن به موفقیت در یک حوزه خاص است. ممکن است شما به خودتان در انجام کارهای شغلی اعتماد داشته باشید یا مطمئن باشید کیک های شما یکی از خوشمزه ترین کیک های دنیاست اما درمورد برقراری ارتباط با دیگران نسبت به توانایی هایتان شک داشته باشید.

این احساس در زندگی تمام افراد موفق دنیا نقش بزرگی داشته است. و بیل گیتس، استیو جابز و هزاران نفر دیگر به اهمیت آن اشاره کرده اند. یکی از مثال های معروف در رابطه با این موضوع زندگی هنری فورد موسس و بنیانگذار شرکت خودروسازی فورد است.

اگر هنری فورد به خودش اعتماد نداشت و روی آرزویش پافشاری نمی‌کرد هیچ گاه از کارمند شرکت ادیسون به مدیر یکی از بزرگترین شرکت های تاریخ آمریکا تبدیل نمی شد.

### تعریف جامع

اعتماد به نفس یا **self-confidence** شرایط روانی است که فرد، با تجربه های قبلی خود به توانایی ها و استعدادهایش باور و اعتماد داشته و در موفقیت آمیز انجام دادن کار ها، به خود اطمینان کامل دارد؛ به عبارت دیگر، انسان به خود و توانمندی هایش باور دارد و به آنها ارزش و اعتبار می دهد.

**self-confidence** به دو واژه «self» به معنای خویشتن و واژه «confidence» به معنای مقدار اعتمادی که فرد به خود دارد، اشاره می کند. این را بدانید که **خودباوری**، یکی از عنصر های اصلی در پیشرفت و موفقیت یک فرد می باشد.

### اعتماد به نفس و روانشناسان

تعریف سیندی پیچ: "اعتماد بنفوس نگرش و قضاوت شما در رابطه با خودتان است".  
 باربارا دی آنجلیس در تعریف مختصری گفته است، "خودباوری، ایمان به خود غلبه به ترس هایتان است".  
 جین یودر و ویلیام پراکتور گفته اند، "اعتماد به نفس به معنای خودشناسی است که احترام و ارزش به خود را نشان می دهد".

### انواع اعتماد به نفس

تقسیم بندی های متفاوتی از این موضوع وجود دارد. اما یکی از ساده ترین و قابل فهم ترین آن ها تقسیم بندی آن به کوتاه مدت، کاذب و واقعی است.

#### ۱. اعتماد به نفس کوتاه مدت

این نوع اطمینان به مدت طولانی در شما باقی نمی ماند. ممکن است شما بعد از انجام یک عمل خاص تا مدت کوتاهی به خودتان اطمینان پیدا کنید اما وقتی دوباره مجبور به انجام آن شود استرس بگیرید و اعتماد خود را از دست بدهید. این مدل از اعتماد به نفس از عوامل قوی ریشه نمیگیرند و باید برای ماندگار شدن آن ها تلاش کرد.