

به نام خدا

# بررسی دیدگاه های نظری اعتماد به نفس دانش آموزان

مولفان :

زهرا ایزدی

فتانه حیدری

سید فرزاد موسوی طلب

زینب حاجی سلطانی

سمیه سلیمی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

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

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

سرشناسه: ایزدی، زهرا، ۱۳۶۱  
عنوان و نام پدیدآور: بررسی دیدگاه های نظری اعتماد به نفس دانش آموزان/ مولفان زهرا ایزدی، فتانه  
حیدری، سید فرزاد موسوی طلب، زینب حاجی سلطانی، سمیه سلیمی.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۵۵۶-۶  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: دانش آموزان- اعتماد به نفس - دیدگاه های نظری  
شناسه افزوده: حیدری، فتانه، ۱۳۵۱  
شناسه افزوده: موسوی طلب، سید فرزاد، ۱۳۷۵  
شناسه افزوده: حاجی سلطانی، زینب، ۱۳۶۶  
شناسه افزوده: سلیمی، سمیه، ۱۳۶۳  
رده بندی کنگره: PN۲۱۵۸  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۱۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۶۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: بررسی دیدگاه های نظری اعتماد به نفس دانش آموزان  
مولفان: زهرا ایزدی - فتانه حیدری - سید فرزاد موسوی طلب - زینب حاجی سلطانی - سمیه سلیمی  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زیر جلد  
قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۵۵۶-۶  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول: ابعاد اعتماد به نفس
۱۲	تاریخچه اعتماد به نفس
۱۳	چهار شرط اعتماد به نفس
۱۴	مثلث اعتماد به نفس
۲۲	تأثیر عوامل مهم در تحول اعتماد به نفس
۲۴	اهمیت داشتن اعتماد به نفس
۲۴	چگونگی شکل گیری اعتماد به نفس
۲۵	اعتماد به نفس دانش آموزی
۲۶	راه های تقویت اعتماد به نفس
۲۹	اعتماد به نفس بین گروه های مختلف
۳۰	دانش آموزان
۳۱	بهبود روابط اجتماعی
۳۲	به وجود آمدن انگیزه مناسب در فرد
۳۲	اعتماد بر توانایی ها
۳۳	چگونگی مقابله با کمبود اعتماد به نفس در دانش آموزان
۳۳	باور به خود
۳۴	تلاش
۳۴	معیارهای اعتماد به نفس
۳۷	از خودتان انتقاد نکنید

- ارزش واقعی خود را تایید کنید ..... ۳۸
- راهکارهای افزایش اعتماد به نفس چه هستند؟ ..... ۴۰
- شبکه های اجتماعی و اعتماد به نفس ..... ۴۲
- نشانه های حسادت شبکه های اجتماعی ..... ۴۳
- عوامل تهدید کننده ی اعتماد به نفس ..... ۴۴
- فصل دوم: شیوه های فرزند پروری - ۴۹**
- شیوه های فرزند پروری ..... ۴۹
- عوامل تعیین کننده جو عاطفی خانواده ..... ۵۲
- رابطه پدر و مادر با فرزندان ..... ۵۳
- عامل فرهنگی ..... ۵۳
- عامل شخصیت پدر و مادر ..... ۵۴
- عامل سن کودک ..... ۵۴
- عامل سن پدر و مادر ..... ۵۴
- عامل تحصیلات پدر و مادر ..... ۵۵
- الگوهای تربیت فرزندان ..... ۵۵
- رابطه اعتماد به نفس و روابط دوستانه والدین با کودک ..... ۵۸
- مسئولیت های والدین و رابطه با ایجاد اعتماد به نفس ..... ۵۹
- جنبه های مختلف رفتار والدین ..... ۶۳
- بعد دموکراسی - تحکم ..... ۶۶
- بعد پذیرش - طرد ..... ۶۷
- بعد رها سازی - استقلال ..... ۶۷
- نحوه ارتباط والدین با کودک ..... ۶۹

۷۰	انواع والدین از نظر نحوهٔ ارائه شیوه های فرزند پروری
۷۶	تاثیر مراقبت والدین جهت رشد اعتماد به نفس کودکان
۷۷	اهمیت روشهای تربیتی والدین در بهداشت روانی کودک
<b>۷۹</b>	<b>فصل سوم: نقش خانواده در پرورش اعتماد به نفس</b>
۷۹	اقدامات خانواده در پرورش اعتماد به نفس
۸۱	ایجاد اعتماد به نفس در خانواده
<b>۸۹</b>	<b>فصل چهارم: دیدگاه های نظری</b>
۸۹	نظریه ابراهام مازلو
۹۱	نظریه آلفرد آدلر
۹۴	نظریه کارل راجرز
۹۷	نظریه کوپر اسمیت
۱۰۱	نظریه فروم
۱۰۱	نظریه بک
۱۰۱	نظریه هورنای
۱۰۲	دیدگاه ماریون
۱۰۲	دیدگاه ایس
۱۰۳	نظریه بندورا
<b>۱۰۵</b>	<b>منابع</b>



## پیشگفتار

اعتماد به نفس را می‌توان به عنوان مدخلی به جهان پیچیده و چندوجهی اعتماد به نفس دانست؛ مفهومی که در عصر کنونی، بیش از هر زمان دیگری، به آن توجه می‌شود. اعتماد به نفس به عنوان یکی از پایه‌های اساسی در رشد شخصیت انسان، توانایی مقابله با چالش‌ها، تحقق اهداف و پذیرش خود در جامعه اهمیت بسزایی دارد. این کتاب قصد دارد با بررسی نظریات مختلف اعتماد به نفس، دریچه‌ای جدید به سوی شناخت عمیق‌تر این مفهوم بگشاید و ابزارهایی را به خواننده ارائه دهد تا بتواند درک بهتری از خود و پیرامونش پیدا کند. اعتماد به نفس از دیرباز موضوع توجه اندیشمندان مختلف بوده و در رشته‌های گوناگونی چون روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، آموزش و پرورش، و حتی فلسفه مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. این مفهوم در روان‌شناسی به عنوان عاملی مهم در ساختار شخصیت فرد شناخته می‌شود و در بسیاری از نظریه‌های بزرگ روان‌شناسی، جایگاه ویژه‌ای دارد. اندیشمندانی مانند فروید، مزلو، و راجرز به شیوه‌های متفاوت به بحث اعتماد به نفس پرداخته‌اند و هر کدام تلاش کرده‌اند تا عوامل مؤثر بر شکل‌گیری و تقویت یا تضعیف آن را تحلیل کنند. این کتاب به دنبال آن است که دیدگاه‌های مختلف در خصوص اعتماد به نفس را به شکلی جامع و همه‌جانبه معرفی کرده و درک روشنی از عوامل مؤثر بر آن ارائه دهد. همچنین، با توجه به تحولاتی که در حوزه روان‌شناسی اجتماعی رخ داده، اعتماد به نفس به عنوان عنصری اجتماعی و نه فقط فردی نیز مورد بررسی قرار گرفته است. در بسیاری از نظریه‌های نوین، اعتماد به نفس در تعاملات اجتماعی و فرهنگی معنا پیدا می‌کند و بر کیفیت روابط فرد با دیگران تاثیرگذار است. این تغییر نگاه موجب شده که روان‌شناسان معاصر به عوامل فرهنگی، اجتماعی، و تاریخی نیز در شکل‌گیری اعتماد به نفس توجه ویژه‌ای داشته باشند و این مفهوم را از یک پدیده صرفاً فردی به یک پدیده اجتماعی بسط دهند.

اعتماد به نفس همچنین نقش مهمی در موفقیت فرد در عرصه‌های مختلف زندگی ایفا می‌کند. پژوهش‌های گوناگون نشان می‌دهد که اعتماد به نفس بالا می‌تواند به بهبود عملکرد فرد در کار، تحصیل و زندگی اجتماعی کمک کند و به او انگیزه و اراده بیشتری برای مقابله با چالش‌ها بدهد. به همین دلیل، این مفهوم در حوزه‌هایی مانند مدیریت، آموزش، و روان‌شناسی کاربردی نیز مورد توجه قرار گرفته و کتاب حاضر نیز تلاش دارد تا به این کاربردها و ارتباطات میان اعتماد به نفس و موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی بپردازد. یکی از اهداف اصلی این کتاب آن است که به

خواننده کمک کند تا اعتماد به نفس خود را به شیوه‌ای سالم و پایدار تقویت کند. همان‌طور که می‌دانیم، اعتماد به نفس کاذب و خودبزرگ‌بینی می‌تواند آسیب‌زا باشد و فرد را از مسیر واقعی موفقیت و رشد دور کند. به همین دلیل، شناخت تفاوت‌های اعتماد به نفس حقیقی و کاذب نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ چراکه تنها با داشتن درکی واقعی از خود و توانایی‌هایمان می‌توانیم به‌سوی رشدی پایدار و موفقیت‌آمیز گام برداریم.

این کتاب نه‌تنها به نظریات روان‌شناسان بزرگ درباره اعتماد به نفس می‌پردازد، بلکه به تجربه‌های افراد موفق و نحوه برخورد آن‌ها با مسائلی مانند شکست، انتقاد و فشارهای اجتماعی نیز اشاره می‌کند. هدف از ارائه این اطلاعات، کمک به خواننده برای درک عمیق‌تر و عملی‌تر این مفهوم است تا بتواند به شیوه‌ای هدفمند و سازنده در جهت تقویت اعتماد به نفس خود تلاش کند.

از آنجا که اعتماد به نفس در هر دوره‌ای از زندگی انسان با چالش‌های متفاوتی روبه‌رو می‌شود، این کتاب تلاش دارد تا دیدگاه‌های مختلفی از اعتماد به نفس در دوره‌های مختلف زندگی – کودکی، نوجوانی، جوانی و میانسالی را نیز مورد بررسی قرار دهد. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، اعتماد به نفس در هر یک از این دوره‌ها به شکلی خاص دچار تغییر و تحول می‌شود و عواملی که در تقویت یا تضعیف آن مؤثرند نیز با یکدیگر متفاوت‌اند. از این‌رو، آگاهی از این عوامل به خواننده کمک می‌کند تا در هر مرحله از زندگی خود، به شکلی بهینه از اعتماد به نفس برخوردار باشد. در نهایت، کتاب «دیدگاه‌های نظری اعتماد به نفس» می‌کوشد با ارائه دیدگاه‌های نظری و تجربی مختلف، راهکاری جامع برای درک و تقویت اعتماد به نفس به مخاطبان خود ارائه کند. امیدواریم که این کتاب بتواند خوانندگان را به شناختی عمیق‌تر از خود، نیازها و توانایی‌هایشان برساند و ابزاری موثر برای بهبود زندگی فردی و اجتماعی‌شان باشد.

## فصل اول:

### ابعاد اعتماد به نفس

به منظور تأمل بیشتر در مقولهٔ اعتماد به نفس بحث و بررسی ابعاد مختلف آن مفید است. از ابعاد اعتماد به نفس می‌توان اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی و جسمانی (بدنی) و اعتماد به نفس کلی را نام برد.

#### ۱) اعتماد به نفس اجتماع

اعتماد به نفس اجتماعی، زمینه اجتماعی احساسات فرد به عنوانیک دوست برای دیگران شامل می‌شود. بطور کلی می‌توان گفت عزت اجتماعی عبارت است از احساسی که شخص در مورد خودش به عنوان یک دوست دارد. آید دیگران او را دوست دارند و به عقایدش احترام می‌گذارند و او را در فعالیتهایشان شریک می‌سازند و آیا او نسبت به واکنش‌ها و ارتباطاتش با همسالان و دوستان احساس رضایت می‌کند؟ فردی که نیازهای اجتماعی اش برآورده می‌شود از این جنبه از خودش احساس رضایت خواهد داشت.

بروان ۱ و کهلر ۲ (۱۹۸۷) می‌گویند: طبق نظر اریکسون ارتباط اجتماعی نقش زیادی در اعتماد به نفس بازی می‌کند.

---

۱. Brown

۲ . Kohler

در مطالعه‌ای که به وسیله کوپر اسمیت ۱ (۱۹۶۸) انجام گرفته از لحاظ آماری بین اعتماد به نفس و توانایی دوست پیدا کردن تفاوت معناداری مشاهده شده‌است.

## ۲) اعتماد به نفس تحصیلی ۲

زمینه تحصیلی اعتماد به نفس با ارزشیابی فرد از خودش بعنوان یک دانش آموز سرو کار دارد. از جنبه تحصیلی فرد خود را بعنوان یک دانش آموز ارزیابی می‌کند. البته این امر صرفاً یک ارزیابی تحصیلی. پیشرفت تحصیلی نیست و بهراحتی نمی‌توان جایگاه تحصیلی یک فرد را مشخص کرد مگر این که فاصله او را با دیگران محاسبه نمود. اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی خود را برآورده سازد دارای احساس اعتماد به نفس تحصیلی مثبت خواهد بود. یعنی اگر ملاک و یا معیار پیشرفت تحصیلی برای او قبول شدن در یک سال تحصیلی باشد و وی بتواند به چنین معیاری دست یابد دارای اعتماد به نفس تحصیلی مثبت است (پوپ ۲، ۱۹۸۸).

## ۳) اعتماد به نفس خانوادگی ۳

زمینه اعتماد به نفس خانوادگی، احساسات فرد را درباره خود به عنوان عضوی از اعضای خانواده منعکس می‌کند. به بیان دیگر اعتماد به نفس خانوادگی انعکاسی احساسی است که فرد در مورد اعضای خانواده خود دارد، اگر او در خانه مورد علاقه و محبت افراد خانواده باشد احساس امنیت می‌کند و می‌توان گفت اعتماد به نفس او مثبت است.

## ۴) اعتماد به نفس جسمانی (بدنی) ۴

---

۱ . cooper Smith

۲ .Alis poop

۳ .Family Self – Esteem

۴ .Body or physical Self – Esteem

اعتماد به نفس جسمانی بر رضایت فرد از وضعیت فیزیکی و قابلیت های جسمانی خود آنگونه که به نظر می‌رسد مبتنی می‌باشد. معمولاً در دختران این رضایت بیشتر مربوط به وضعیت ظاهر و در پسران به وضعیت عضلانی و توانایی بدنی است.

### ۵) اعتماد به نفس کلی<sup>۱</sup>

سیستم نگرشی کودک در سال‌های پیش کلامی آغاز می‌شود. شکل کلی احساس خود ارزشمندی تابع مراحل رشد است. بدین ترتیب اعتماد به نفس هر کس را باید با اعتماد به نفس کلی مقایسه نمود (پوپ، ۱۹۸۰، به نقل از بیابانگرد، ۱۳۷۴).

منصور (۱۳۶۹) می‌گوید: «کودکی که در آستانه راه رفتن است هر دفعه که بلند می‌شود به اعتماد به نفس خود نمره می‌دهد.» این عوامل درونی و استعداد های خاص فرد نیز در این رابطه اهمیت ویژه ای دارند. اعتماد به نفس کلی تنها از یک جنبه متأثر نیست بلکه مجموع نظرات فرد راجع به جوانب مختلف اعتماد به نفس را مشخص می‌کند. به عبارتی ممکن است فردی در یک جنبه اعتماد به نفس پایینی داشته باشد اما اعتماد به نفس کلی او بالا باشد.

ماسن<sup>۲</sup> و دیگران در این رابطه نوشته اند: حوزه مشخص اعتماد به نفس در قلمروهای رفتاری مختلف فرق می‌کند (یاسایی، ۱۳۷۶).

کودکان، خود را در جنبه های متفاوت به نحو متفاوتی درجه بندی می‌کنند، ارزیابی های آنان از مهارت های جسمانی با رده بندی مهارت های اجتماعی تفاوت دارد و حس کلی آنان درباره ارزش خود لزوماً به اینکه در مورد مهارت های شناختی شان تا چه اندازه احساس خشنودی می‌کنند، بستگی ندارد. اعتماد به نفس کلی ارزیابی عمومی از خود می‌باشد که بر ارزشیابی خود از خودش در تمام زمینه ها مبتنی است (پوپ و همکاران<sup>۳</sup>، ۱۹۸۸، به نقل از بیابانگرد، ۱۳۷۴).

۱. Global Self – Esteem

۲. Massen

۳. Poop and mchall

### تاریخچه اعتماد به نفس

اعتماد به نفس برای اولین بار توسط ویلیام جیمز مورد بررسی قرار گرفت و سپس دانشمندان زیادی، سعی در بررسی رابطه بین اعتماد به نفس و تأثیر آن بر ابعاد زندگی فردی داشته اند و روزنبرگ<sup>۱</sup> (۱۹۸۵)، نخستین مطالعات علمی را در این زمینه انجام داد و تأثیر متغیرهای اجتماعی را بر اعتماد به نفس نوجوانان مورد بررسی قرار داد و در

مطالعاتی که اریکسون (۱۹۸۲)، انجام داد، مشخص گردید، افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند تمایل به اسناد شکست خود به دیگران، عدم رضایت شغلی، احساس تنهایی، کاهش سلامت عمومی بدن، افسردگی، شکایات جسمانی، کاهش عملکرد و وجود مشکلات بین فردی در برقراری ارتباط اجتماعی دارند و کسانی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، توانایی های خود را در مواجهه با مشکلات در سطح مطلوب و بالایی ارزیابی می کنند و هم چنین اعتماد به نفس با اتکاء به نفس، احساس ارزشمندی و تصور فرد از خود، ارتباط معناداری دارد و هر گونه نقصان و کاهش در عوامل مذکور موجب تغییراتی در کل رفتار فرد می شود. (شرفی، ۱۳۷۴). به نظر کوپر اسمیت افرادی که خویشتن پنداری مثبت دارند زندگی موفقیت آمیزی را سپری می کنند و از سوی دیگر، خویشتن پنداری منفی به احساس حقارت ناتوانی و بی هدفی منجر میشود و در پژوهشی که پاول یلسما<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) انجام داد، از ۴۱ نفر دختر و ۵۶ نفر پسر خواست تا فرم درجه بندی شیل را در مورد شخصیت های ناپیشرفته و فرم اعتماد به نفس کوپر اسمیت را در مورد افراد خود ارزشمند تکمیل کنند، نتایج بدست آمده از این نظرخواهی نشان داد که میان افراد خود ارزشمند و ناپیشرفته ارتباط منفی وجود دارد و گیلیکان معتقد است که ارزشهایی که اعتماد به نفس یک فرد را می سازد درست همان ارزشهایی هستند که فعالیتهای شخص از آن نشأت می گیرد. کوپر اسمیت در سال ۱۹۶۷ مطالعه ای در زمینه اعتماد به نفس انجام داد و اعتماد به نفس را یک ارزشیابی فردی معرفی کرد که معمولاً با توجه به خویشتن حفظ میشود، به این ترتیب که اعتماد به نفس عبارت است از قضاوتهای فردی از شایستگی که ویژگی عام شخصیت

۱. Rozenberg

۲. Powl Yelsema

است نه یک نگرش لحظه ای یا اختصاصی برای موقعیتهای خاص. به نظر کوپر اسمیت منشأ اعتماد به نفس را میتوان با سه شرط ارائه کرد:

۱) پذیرش کامل یا تقریباً کامل کودک از طرف والدین؛

۲) مشخص کردن دقیق محدوده اعمال آنها؛

۳) احترام و آزادی در اعمال فردی که در این محدوده مشخص وجود دارد (کدیور، ۱۳۷۴).

بدنار (۱۹۸۹) اعتماد به نفس را در چهار مقوله بیان می کند :

الف) احساس ارزشمندی فرد که از توجه و پاداش دادن افراد به وجود می آید.

ب) تجربه های موفقیت امیز هر فرد و نیز استنباط فرد از موفقیت خود.

ج) تعریفی که فرد از مفهوم شکست و موفقیت دارد.

د) واکنش فرد، هنگامی که با برخوردهای منفی و انتقاد ارزیابی شود.

### چهار شرط اعتماد به نفس

کودکان و نوجوانان، زمانی از اعتماد به نفس زیاد، بهره مند می شوند که بتوانند در چها شرط متمایز، احساسات مثبتی را تجربه کنند، این شرط عبارتند از :

۱) همبستگی:

احساس همبستگی وقتی بوجود می آید که نوجوانان از پیوندهایی که برای او مهم هستند و دیگران آنها را تأیید می کنند را دارا باشند.

۲) بی همتایی :

احساس بی همتایی، وقتی بوجود می آید که نوجوان می تواند صفات یا ویژگیهایی را که موجب تفاوت و تمایز او از دیگران می شود، بشناسد، به آنها احترام بگذارد و به سبب داشتن آن صفات، مورد احترام و تأیید دیگران قرار گیرد.

(۳) قدرت :

احساس قدرت ذهنی بوجود می آید که نوجوان بداند منابع، فرصت و قابلیت آن را دارد که به طرق عمده به شرایط زندگی خویش تأثیر بگذارد.

(۴) الگوها :

نکات راهنمایی هستند که نوجوانان به مدد آنها، الگوهای انسانی، فلسفی و عملیات برای خویشتن فراهم می کنند و برای این که اعتماد به نفس زیاد بوجود آید و حفظ شود، باید تمام چهار شرط، پیوسته موجود باشند. هیچ یک از اینها بر دیگری برتری ندارند و اگر هر گاه هر کدام آنها فراهم نشوند، موجب کاهش یا تغییر شکل اعتماد به نفس می شود (یدی، ۱۳۸۱).

### مثلث اعتماد به نفس

در حقیقت اعتماد به نفس تقابلی است از این سه پدیده:

باور، رفتار، احساس

اگرچه نقطه شروع اعتماد به نفس باورهای مثبت و پیش برنده است، هر یک از این سه، چون اضلاع یک مثلث بر دو ضلع دیگر اثر میگذارد. در واقع هر باور و طرز تفکر مثبت، رفتار مثبتی به دنبال می آورد و بروز این رفتار، احساس مثبت خاصی در شخص ایجاد میکند. این احساس مثبت آن باور اولیه را تقویت میکند و باورهای استوار، رفتارهای استوارتر و گستردهتری به دنبال دارند؛ که به نوبه خود سبب به وجود آمدن احساسی خوب و عالی اند.

داشتن اعتماد به نفس یک انتخاب است که می تواند زندگی شما را دگرگون سازد، از همین امروز برای بدست آوردن آن تلاش کنید.

وقتی اعتماد به نفسمان بالا رود، بیشتر برای خود ارزش قائل می‌شویم و همچنین شادتر و با انگیزه تر خواهیم بود.

جالب است بدانید این تاثیر از نظر علمی نیز ثابت شده و اسکن های مغز، آن را نشان داده اند. وقتی اعتماد به نفس بالا باشد ارتجاعی تر هستیم و به واسطه رد شدن و شکست کمتر آسیب می‌بینیم، همچنین کمتر در معرض اضطراب قرار خواهیم گرفت.

عوامل مؤثر در افزایش و کاهش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بطور عمده تحت تأثیر افرادی است که برای ما مهم هستند و بیشتر وقتمان را با آنها سپری می‌کنیم، بر اساس این والدین، معمولاً بیشترین تأثیر را دارند. از آنجا که اعتماد به نفس در طی سالهای متمادی رشد می‌یابد، اعتماد به نفس نوجوانان نه تنها به ماهیت روابط بین والدین و نوجوانان بلکه به روابط گذشته نیز بستگی دارد. مطالعات متعددی نشان می‌دهند که والدینی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، فرزندان با عزت بالا دارند (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷).

بامیریند<sup>۱</sup> (۱۹۷۳) بیان کرد که اعتماد به نفس در کودکانی به بهترین وجه رشد می‌کند، که در خانواده های گرم و نوازشگر پرورش می‌یابند. گی کاس<sup>۲</sup> (۱۹۸۱) در مطالعه خود بر روی نوجوانان، بین تأثیر و حمایت والدین و اعتماد به نفس نوجوانان، رابطه ای مثبت پیدا کرد و تحقیقات مروتیز<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۲) در مورد ارتباط بین ادراک والدین - فرزند و اعتماد به نفس فرزندان بیان کردند که هر چه مادران ادراکات بهتر و سازنده تری نسبت به فرزندان خود داشته باشند، فرزندان آنها از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار خواهند بود و بدون شک والدین

۱. Bqrnerend

۲. Gakas

۳. Merotez