

بررسی نحوه ی بهبود بخشی سطح یادگیری دانش آموز با افزایش اعتماد به نفس

خدانظر رحمت زهی^۱، نسترن شیرازی^۲، معصومه چنود^۳، زهرا شهرکی^۳

^۱ استان سیستان و بلوچستان اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی

^۲ کارشناس کارورزی دانشگاه فرهنگیان زاهدان

^۳ دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه فرهنگیان زاهدان

چکیده

با آغاز دوران مدرسه، کودکان ابعاد جدیدی از شخصیت خویش را آشکار می سازند و ناخودآگاه می کوشند و رفتارهای فردیشان را تثبیت کنند. «اعتماد به نفس» نه تنها یکی از نیازهای شخصیتی کودکان، که بعد جدیدی از رفتارهای اجتماعی آن هاست؛ به طوری که کودکان بدون آن ناتوان از ادامه ی راه و زندگی در اجتماع خواهند شد. کودکانی که اعتماد به نفس بالائی دارند، میل به تجربه کردن و آزمودن موقعیت ها و موفقیت های اجتماعی- تحصیلی است. اما آن هایی که اعتماد به نفس پایین تری دارند، هیچ گاه به برقراری ارتباط با دیگران و کسب امتیازات اجتماعی- تحصیلی نمی اندیشند. یکی از دلایل عدم یادگیری در کودکان ضعف در اعتماد به نفس است و این رابطه مستقیمی با چگونگی نگرش فرد نسبت به خود دارد درمان آن بدون توجه به اصول و روشهای تقویت اعتماد به نفس انجام نمی پذیرد. از مهم ترین عوارض عدم اعتماد به نفس کم رویی می باشد. در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ وقتی مشاهده کردم که یکی از دانش آموزانم در فعالیت های داوطلبانه شرکت نمی کند، کند نویس، حواس پرت، در نوشتن استرس دارد. او معمولاً مشق هایش را در منزل نمی نوشت و در زنگ های تفریح می نوشت، دست هایش کثیف بود و کمتر سعی می کرد در فعالیت های کلاسی و فعالیت های گروهی شرکت نماید. بعد از تجزیه و تحلیل اطلاعات، با راهکارهایی همچون تشویق، دادن مسئولیت به وی، صحبت با پدر و نامادریش و در نظر گرفتن توانائی هایش، اعتماد به نفس دانش آموز را تقویت و یادگیری دانش آموز را در درس افزایش دهم.

واژگان کلیدی: دانش آموز، یادگیری، اعتماد به نفس، راهکارها.

مقدمه:

اعتماد به نفس واقعی زائیده ی تعهد فرد به خویشتن است: این تعهد که هر آنچه لازم باشد، انجام خواهد داد تا به خواسته او نیازهایش برسد. فردی که فاقد اعتماد به نفس است، عادت کرده است که در مقابل دیگران اختیار و اراده ای از خود نداشته باشد و هر تقاضایی را اجابت نماید. به عبارت دیگر حالت خود نگهداری، امتناع و «نه گفتن» به درخواست دیگران در او ضعیف شده است. در ضمن نداشتن اعتماد به نفس موجب فلج شدن فکر و روح فرد می شود، زبون و بیچاره و ناتوان، از خود مأیوس می شود و همراه احساس حقارت می کند. باید توجه داشت که اعتماد به نفس انواع مختلفی دارد که شامل:

۱- اعتماد به نفس رفتاری

۲- احساسی و عاطفی

۳- روحی و معنوی می شود.

به منظور آنکه شخص، اقتدار لازم را به دست آورد و رضایت و غنایی که استحقاقش را دارد، تجربه کند، به هر سه نوع اعتماد به نفس نیاز دارد. خانواده اولین پایه گذار شخصیت و ارزش های فکری است که نقش مهمی در تعیین سرنوشت، سبک و خط مشی آینده ی فرد دارد. هیچ کس در خانواده از تأثیرات نامطلوب طلاق گریزی ندارد. طلاق و جدایی والدین پدیده ای ناخوشایند و نامطلوب است که غالباً پس از یک دوره کشمکش و درگیری های شدید خانوادگی به وقوع می پیوندد. علاوه بر فشارهای روانی که در پی کشمکش های فزاینده ی والدین طلاق بر کودک تحمیل می گردد، فشارهای روانی دیگری نیز به عنوان پیامد های جانبی طلاق وجود دارد که گاه مجموع این فشارها می تواند کودک را به مرز بیماری های اعصاب و روان، ناهنجاری های رفتاری، ناسازگاری های اجتماعی و عاطفی نیز بکشاند. اولین سال های طلاق پرتنش ترین سال برای والدین است، زیرا با بسیاری از مشکلات تازه و دشواری های مربوط به امور مالی و خانوادگی مواجه اند (حجازی، ص ۳۳). اکثر اوقات در چنین شرایطی خود پنداره ی والدین دچار تزلزل می شود و احساس اضطراب، افسردگی، خشم، طردشدگی و ناتوانی و بی کفایتی در برقراری روابط پر معنا به وجود می آید. این احساسات همانند امواجی حریم روانی و عاطفی کودک را متأثر می سازد و کودک علاوه بر شرایط جدید والدین، ناچار به تحمل پدیده های جانبی طلاق نیز خواهد بود (حجازی، ص ۳۴).

بیان مساله

مساله عزت نفس و خودارزشی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است و عدم این عزت نفس سبب کمروبی شده عامل عمده عقب ماندگی و شکست و ناکامی در مراحل مختلف زندگی به شمار می رود. هر کسی ممکن است باموقعیت های نا خواسته و نا خوشایندی روبرو شود و نتواند با آنها مقابله کند و واکنش مناسبی از خود نشان دهد (شارتیه، براتی، ترجمه هوشیار، رزم آرا، ۱۳۶۹). کمروبی به عنوان یک نقیصه جدی در زندگی فردی و اجتماعی است در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان و بزرگ سالان با این اختلال رفتاری و عامل باز دارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند. جامعه ما نیاز مند انسانهایی پویا، کوشا، هوشمند و خلاق و متعهد و مسئولیت پذیر است بنابر این اساسی ترین آفات رشد متعادل در خانواده ها می تواند در جامعه اسلامی فراگیر شود، بدون تردید اختلال کمروبی قابل پیشگیری و درمان است (افروز، ۱۳۷۹). با گفته های بالا بعد از دیدن مشکل دانش آموز تصمیم گرفتیم بصورت جدی این مساله را پیگیری و با راه حل هایی آن را برطرف سازیم. در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ با دانش آموزی به نام مبینا غلامی در کلاس چهارم برخورد کردم در کلاس از همان اوایل توجه من را به خود جلب کرد. این دانش آموز که کم حرفی و بی توجهی او در کلاس نظر ما را به خود معطوف نمود. بنابراین تصمیم گرفتیم تا این مشکل را بررسی و مشکل را حل نمائیم. مبینا دانش آموزی کم رو بود که در فعالیت های گروهی کمتر شرکت می

نمود، مبینا در کلاس خیلی آرام و همیشه در حال چرت زدن بود. حوصله نوشتن مشق یا تکلیف در کلاس را نداشت. تکالیفش را در منزل نمی نوشت و در زنگ های تفریح می نوشت، دستانش کثیف و سیاه بود، بسیار کند نویس بود، در هنگام املا به پشت سر خود نگاه میکرد، و اصلاً مسئولیت پذیر نبود و خودش را از فعالیت های کلاس کنار می کشید. او که از لحاظ درسی نسبتاً خوب است اما گوشه نشین و ساکت و ارتباط اجتماعی با دیگر دانش آموزان ندارد. او از نظر ما کمرو است از عزت نفس پایینی برخوردار است. خیلی زود با چند سوال گیج می شود، خیلی زود می ترسد و در برخورد با دیگر دانش آموزان اصلاً "صحبت نمی کند. به این دلیل که در این مدرسه کسی به عنوان مشاور وجود ندارد بر آن شدم که با مطالعه و کنجکاوی خود در مورد این دانش آموز بررسی کنیم. بیشتر اوقات احساس خستگی، اضطراب و ناامیدی می کرد و وابستگی شدید به پدر داشت. با این شرایطی که در این دانش آموز دیدیم تصمیم گرفتیم حس اعتماد به نفس او را بالا ببریم تا شاید مشکلات یادگیری او به نحوی برطرف شود. پس از آنکه مدت ها بود به این دانش آموز فکر می کردیم که چگونه مشکل یادگیری ناشی از عدم اعتماد به نفس او را حل نماییم. اولین احتمال مشکل بی توجهی والدین نسبت به مبینا بود که باعث شده بود دچار کم رویی و عدم اعتماد به نفس شود، پس می توان با محبت زیاد و تشویق و کمک گرفتن از پدر وی این مشکل را حل کرد.

تعاریف مفهومی و عملیاتی اعتماد بنفس

تعریف مفهومی: کوپر اسمیت ارزشیابی فرد در مورد خود یا قضاوت فرد در مورد ارزش خود را اعتماد به نفس می نامند. تعریف عملیاتی: مجموع ارزیابی هایی که فرد به وسیله میزان مخالفت یا موافقت یا بیانیه های موجود در نظریه اعتماد به نفس کوپر اسمیت از صفات خود به عمل می آورد و میزان آن از طریق محاسبه نمره وی در نظریه برآورد می گردد.

اهداف تحقیق

اهم اهداف تحقیق به شرح زیر است :

- ۱- بهبود یادگیری دانش آموز، انجام دادن تکالیف در منزل، حل مشکل سیاهی و کثیف دستان دانش آموز
- ۲- شناخت علل و عواملی که در گوشه گیری و عدم اعتماد به نفس دانش آموز مورد نظر در کلاس مؤثرند و کوشش در جهت حل مشکلات این دانش آموز
- ۳- توجه به دانش آموز مورد نظر از جانب پدر و معلم و جلوگیری از عواقب بعدی این اختلال رفتاری.
- ۴- کمک به دانش آموز مورد نظر و تلاش برای اجتماعی شدن و کشف استعداد و توانایی های بالقوه آن ها و ایجاد روحیه مشارکت و تعامل اجتماعی در آنان.

سؤالات تحقیق

- ۱- معلم تا چه میزان می تواند در اعتماد به نفس دانش آموزان مؤثر واقع شود؟
- ۲- تشکیل گروه های کوچک درسی در کلاس تا چه میزان در اعتماد به نفس و کم روئی تأثیر دارد؟
- ۳- دادن مسئولیت به دانش آموز که اعتماد به نفس کافی ندارد تا چه میزان در برطرف کردن آن ها مؤثر است؟
- ۴- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان تا چه اندازه در افزایش اعتماد به نفس و کم روئی آنها مؤثر است؟

فرضیه های تحقیق

- ۱- معلم در اعتماد به نفس دانش آموزان تأثیر زیادی دارد و نقش مهمی ایفا می کند.
- ۲- تشکیل گروه های کوچک درسی در اعتماد به نفس دانش آموزان بسیار مؤثر است.

- ۳- دادن مسئولیت به دانش آموزان در اجتماعی کردن آنان تأثیر دارد.
- ۴- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان، در اعتماد به نفس آن ها تأثیر زیادی دارد.
- گردآوری شواهد مربوط به وضعیت دانش آموز
- با توجه به اطلاعات جمع آوری شده از کتاب ،مجله ،سایت های اینترنتی و ... برای گردآوری شواهد لازم جهت تشخیص مسئله اقدامات زیر را انجام دادم :
- مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس
- در مشاهده رفتار مینا در کلاس متوجه شدیم :
- ۱- نوشتن تکالیف در زنگ تفریح ، داستان سیاه و کثیف
- ۲- مدام در هنگام نوشتن تکالیف به پشت سر خود نگاه می کند.
- ۳- تکالیف کتاب کارور ریاضی در کلاس انجام نمیشده.
- ۴- اگر یک تکلیف را نتواند انجام دهد دیگر بعد آن تکلیفی انجام نمی دهد.
- ۵- روحوانی بسیار خوب.
- ۶- در نقاشی کردن و هرکاری که می خواد انجام بده باید بپرسه،خوبه یانه،درسته یانه،تاجواب ندهم کاری انجام نمیده
- ۷- اگر سوالی در حین تدریس در کلاس برایش پیش می آید خودش سوالش را مطرح نکرده و گاهی اوقات از دوستش می خواهد که سوال او را مطرح کند. در کلاس تنها با یک نفر که کنارش می نشیند صحبت می کند. در بحث های گروهی و کلاسی و پرسش و پاسخ در کلاس هیچ زمانی داوطلب نیست و تنها زمانی که از او خواسته می شود برای پاسخ گویی شفاهی در جلوی کلاس حاضر شود بسیار مضطرب و رنگ پریده حاضر می شود و قادر نیست به طور کامل به سوالات پاسخ دهد.

مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه

در صحبتی که با مدیر مدرسه راجع به مینا داشتیم،ایشان نیز به این موضوع اشاره کردند که مینا برای شرکت در هیچ یک از فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف فرهنگی - هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نیست. حتی زمانی که مسئولیتی به صورت اجباری به او واگذار می شود قادر به انجام درست آن نیست چون نمی تواند با سایر دانش آموزان ارتباط موثر و خوبی داشته باشد. بیشتر اوقات زنگ تفریح در حیاط فقط با یکی از هم کلاسی هایش دیده می شود. زمانی که با او کاری دارم واز او می خواهم به دفتر مدرسه مراجعه کند،پشت در دفتر ایستاده و جرات وارد شدن به داخل را ندارد.

مصاحبه با پدر مینا

در تماس تلفنی از پدر مینا خواستیم به مدرسه مراجعه کند تا با وی صحبتی داشته باشم. بعد از مطرح کردن مشکل مینا در کلاس و مدرسه از پدرش خواستیم تا کمی راجع به رفتار مینا در منزل و نحوه برقراری ارتباط او با سایر اعضای خانواده و فامیل صحبت کند. طبق گفته های پدرش، مینا در منزل نیز دختری بسیار آرام بوده ،خیلی کم با پدرش صحبت می کند و مسائل و مشکلاتش را به ندرت در منزل مطرح می کند. مادرش بعنوان خدمتکار در خانه های مردم کار می کند و کمتر به مینا می رسد. او در مهمانی های خانوادگی اغلب شرکت نکرده و یا در صورت شرکت بسیار آرام و ساکت نشسته و با کسی صحبت نمی کند. در هنگام حضور مهمان در منزل نیز بیشتر وقت را در اتاق خود گذرانده و از حضور در جمع مهمان ها خودداری می کند.

فصل دوم:**ضرورت و اهمیت تحقیق**

یک اراده قوی در گرو اعتماد به نفس قوی و استوار است. تسلیم ناپذیری، مطمئن، مصمم و راسخ قدم بودن از صفات برجسته رهبران بزرگ تاریخ انسانهاست. به عبارت دیگر تنها عوامل تعیین کننده ی رفتار، اعتماد به نفس و احساسی است که ما نسبت به خودمان داریم. به قول «مازلو» (۱۹۵۴) ما برای سلامت روانی خود نیاز به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی داریم. بنابراین برای برخورداری از اعتماد به نفس، انسان نیاز دارد که از احترام و شأن اجتماعی مطلوب و نگرش مثبت به خویشتن بهره مند باشد. تحقیقات انجام شده نشان می دهد که بین پیشرفت تحصیلی و نگرش فرد نسبت به خودش رابطه ی مستقیمی وجود دارد. هر قدر فرد احساس و نگرشی مثبتی نسبت به خود داشته باشد، موفقیت بیشتری در امور تحصیلی از خود نشان می دهد.

در این میان والدین، خواهران و برادران، معلمان و همسالان کودکانی که به دلایلی نظیر کمرویی، اضطراب، ناتوانی در انجام تکالیف درسی و یا عقب ماندگی ذهنی از اعتماد به نفس لازم برخوردار نیستند، نقش بسیار مهمی در ایجاد و تقویت حس «خودارزشمندی» و اعتماد به نفس آنها دارند. آنچه برای بهداشت روانی، پیشرفت تحصیلی و شغلی این قبیل دانش آموزان ضروری می باشد، این است که به آنها کمک نماییم تا حس خودپنداری واقعی و اعتماد به نفس قوی در آنان رشد یابد. به دیگر سخن بوجود آمدن و تقویت کارآیی و احساس ارزشمندی در شکوفایی شخصیت و توانمندیهای کودکان و نوجوانان بسیار مهم است.

اهمیت موضوع در این است که، چون دانش آموزان دوره ابتدایی در سنین حساس و بحرانی بلوغ قرار دارند، اگر این اختلال رفتاری در این مقطع سنی مورد توجه و سپس درمان قرار نگیرد، سبب یافتن هویت و جایگاه فرد در جامعه و در سنین بالاتر خواهد شد. اگر نتایج این تحقیق به گونه ای باشد که بتواند رهنمون های مفیدی به معلمان در این زمینه ارائه دهد شاید کمکی باشد در جهت مبارزه با عدم اعتماد به نفس دانش آموزان در مدارس.

استفاده از منابع کتابخانه ای و مقالات

برای اینکه بیشتر با این مشکل آشنا شویم مقالاتی در این مورد مطالعه کردیم که خلاصه آن را در زیر می آورم:

۱- نیسی (۱۳۶۴) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «اثرات اعتماد به نفس بر عملکرد دانش آموزان دختر و پسر سال اول تا سوم دبیرستان» به این نتیجه دست یافت که افزایش و کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان دختر و پسر باعث افزایش و کاهش عملکرد آن ها شده است و بین اعتماد به نفس و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر همبستگی وجود دارد.

۲- خیر (۱۳۶۷) در تحقیق خود که درباره ۴۳۹ نفر از دانش آموزان دوره ابتدایی که به دو گروه موفق (۲۱۱) نفر و ناموفق (۲۲۷) نفر تقسیم شده بودند، دریافت که بین خودپنداری و گرایش شغلی دانش آموزان همبستگی معنی داری وجود دارد. بدین گونه که دانش آموزان ناموفق در تحصیل به دلیل عدم موفقیت یک خودپنداری منفی را در خود شکل می دهند و احتمالاً به همین دلیل شغل های «پایین تر» را انتخاب می کنند.

۳- پورشافعی (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان قاین» ۶۱۱ نفر در سه رشته تحصیلی فرهنگ و ادب، ریاضی و علوم تجربی را به روش تصادفی طبقه ای، برگزید و از سیاهه اعتماد به نفس کوپر اسمیت برای سنجش اعتماد به نفس آزمودنی ها استفاده نمود و نیز معدل دانش آموزان به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی آنان در نظر گرفته شد. او با استفاده از همبستگی پیرسون به این نتایج دست یافت که بین میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر و پسر از نظر آماری تفاوت معنا داری وجود ندارد. در مورد رابطه بین اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی، با محاسبه روش همبستگی

پیرسون ضریب به دست آمده برای آزمودنی های پسر ۰/۴۶ و برای دختران ۰/۴۹ بود که با مقایسه این ضریب با مقادیر بحرانی ضریب گشتاوری پیرسون، از نظر آماری، معنادار بود. همچنین نتایج آزمون خی دو، با احتمال ۰/۱. نیز از این فرض را تایید نمود. بنابراین نتیجه گرفته شده بیانگر این است که میان اعتماد به نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و افرادی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، از نظر میزان پیشرفت در تحصیل نیز در رتبه بالاتری قرار می گیرند.

۴- بیابانگرد (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان های تهران در سال ۷۰-۶۹» از بین دانش آموزان پسر کلاس سوم دبیرستان در سه منطقه ۱۷، ۱۱، ۴ آموزش و پرورش تهران و در هر منطقه نیز از هر سه رشته ریاضی فیزیک، علوم تجربی و اقتصاد، ۲۳۰ نفر را به شیوه تصادفی انتخاب نمود و از مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر و پرسشنامه اعتماد به نفس کوپر اسمیت برای سنجش منبع کنترل و اعتماد به نفس استفاده نمود و از معدل نمرات ثلث اول و دوم دانش آموزان در کلیه دروس سال تحصیلی برای سنجش پیشرفت تحصیلی استفاده کرد. پس از محاسبه همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به این نتایج دست یافت: بین منبع کنترل، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و اعتماد به نفس از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی و نیز بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری بدست آمد.

۵- احسانی (۱۳۷۱) در پژوهشی که تحت عنوان «بررسی رابطه اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان» انجام داد، ملاحظه نمود که بین میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. اما دانش آموزانی که سابقه مردودی داشتند از اعتماد به نفس کمتری نسبت به دانش آموزانی که سابقه مردودی نداشتند، برخوردار بودند. ۶- در تحقیقی، فلسفی نژاد (۱۳۷۱) نتیجه گیری کرد که تأثیر اعتماد به نفس در سازگاری با محیط کلاس بدون توجه به جنسیت آزمودنی ها از نظر آماری معنادار است. اما هیچ گونه اثر متقابل بین اعتماد به نفس و جنسیت مشاهده نگردید. و درضمن تفاوت معناداری بین اعتماد به نفس پسران و دختران مشاهده نشد.

۷- پور الصنائع (۱۳۷۰)، به منظور بررسی و مقایسه رابطه اعتماد به نفس در دانش آموزان دختر موفق و پیشرفت تحصیلی آنها در دو پایگاه اقتصادی بالا و پایین، پژوهشی را به انجام رساند و دریافت که بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی همبستگی معناداری وجود دارد.

۸- بخشی (۱۳۷۲) با تحقیقی که تحت عنوان «بررسی ارتباط بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر» به انجام رساند، نشان داد که بین نمرات اعتماد به نفس و معدل درسی آزمودنی ها همبستگی در حد ۰/۲ وجود دارد.

۹- ارسطویی ایرانی (۱۳۷۲) در پژوهش خود تحت عنوان «بررسی ارتباط خودپنداره با جنسیت و پیشرفت تحصیلی» به این نتیجه رسید که بین میزان خود پنداری دختران و پسران تفاوت معناداری وجود دارد و خودپنداری دانش آموزان دختر و پسر موفق بیشتر از میزان خودپنداره دانش آموزان دختر و پسر ناموفق است و بین میزان خودپنداری دانش آموزان پسر موفق و دختر موفق تفاوت معناداری وجود ندارد.

۱۰- ترخان (۱۳۷۲) دو گروه ۱۰۰ نفری از دانش آموزان عادی و تیز هوش پسر سال اول شهر تهران را بررسی نمود و به این نتیجه رسید که اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیزهوش بالاتر از دانش آموزان عادی است و نیز جهت پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به ترتیب اعتماد به نفس و سپس موضع نظرات اهمیت دارند. تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات جمع آوری شده

باتوجه به اطلاعات جمع آوری شده در رابطه با علل عدم اعتماد به نفس و مشاهده رفتار مینا در کلاس و مصاحبه ای که با پدر مینا داشتیم متوجه شدم از مهم ترین دلایل عدم اعتماد به نفس مینا در کلاس می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱۱- آرام و کم حرف بودن مادر مینا با توجه به صحبت خودش
- ۱۲- جدا شدن پدر و مادر از هم و دوری دانش آموز از محبت های مادری و وقت نکردن نامادری که به او رسیدگی کند
- ۱۳- عدم ارتباط صمیمی و دوستانه پدر با فرزند در منزل و آگاه نبودن از مسایل و مشکلات روزمره آنان.
- ۱۴- اعتماد به نفس پایین محمد و دست کم گرفتن خود در مقابل سایرین.
- ۱۵- معاشرت و رفت و آمد کم خانواده مینا با اقوام و آشنایان

جستجو برای یافتن راه حل های مناسب

بعد از جمع آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات و کمک از سایر عوامل مدرسه راه حل های زیر پیشنهاد شد:

دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاسی.

شناسایی توانایی ها و استعداد های وی و تلاش در جهت رشد و شکوفایی آنها .

تشویق دانش آموز به خاطر کوچکترین موفقیت های او .

عدم مقایسه با دیگر دانش آموزان .

صحبت با اولیا .

دلایل انتخاب راه حل

- ۱- از دلایل انتخاب راه حل اول یعنی دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاس این بود که حضور موثر مینا را در کلاس ها افزایش داده و از رخوت و بی حالی دائمی وی جلوگیری نماییم. همچنین ترس ناشی از پذیرش مسئولیت را در وی از بین ببریم . این راه حل می تواند حس اعتماد به نفس و فعالیت و تلاش وی را افزایش داده و حضور وی را به عنوان دانش آموزی با انرژی کار آمد و موثر نشان دهد .
- ۲- باشناسایی استعداد ها و توانایی ها می توان جهت شکوفایی و رشد آنها و نیز بالندگی بیش از پیش مینا برنامه ریزی نمود . توانایی هایی که در پس مشکلات روحی و جسمی وی پنهان شده اند و عدم بروز آنها بر دامنه مشکلات می افزاید. عدم رسیدگی به آنها آینده وی را تاریک و نامشخص می نماید . حضور وی در جامعه باید همراه با شکوفایی تمام استعدادهای بالقوه ای باشد که خداوند در وجود وی قرار داده است و قسمتی از این وظیفه در سال تحصیلی حاضر بر عهده بنده قرار داده شده است .
- ۳- عامل تشویق در صورتی که به موقع و درقبال فعالیتی هرچند کوچک باشد اثر مطلوب خود را خواهد گذاشت . در مورد خاصی همچون مینا که تاکنون گوشه گیر و کم رو بوده سعی می کرده ارتباط خود را بادیگران به حداقل برساند. مشاهده فعالیت و روبه رشد بودن ، تغییری مثبت می باشد که بایستی به شیوه های درست تقویت گردد . در مواقعی که کمکی به کلاس یا معلم می کند تشکر از او در حضور دیگران و نیز تشویق به موقع وی اثر ماندگاری بر وی گذاشته و افزایش رفتارهای خوب او را باعث می شود .
- ۴- هر فرد توانایی ها ، روحیات و اخلاق خاص خودش را دارد. مقایسه کردن در صورتی که در کارهای مثبت باشد اثر آن نیز تقویت کننده رفتار خواهد بود . اما در مورد مینا با توجه به شرایط وی مقایسه نمودن مخصوصاً در انجام تکالیف نباید صورت بگیرد زیرا باعث دلسردی وی خواهد شد و همان اقدامات مثبت اندک را نیز انجام نخواهد داد . بلکه صرفاً بایستی با گذشته خودش مقایسه انجام گیرد تا خودش نیز در جریان پیشرفت و روند رو به رشدش قرار گیرد.

۵- با توجه به پیگیری مستمر شرایط محمد توسط پدر وی بر آن شدیم تا بیش از پیش در جریان شرایط زندگی خانوادگی آنها و نحوه ی برخورد پدر با مینا قرار بگیریم. در این بین متوجه شدیم که پدر وی تمام مسئولیت ها را برعهده مادرش قرار داده است. مادرش هم بخاطر مشغله کاری کمتر به محمد رسیدگی میکند.

اجرای راه حل ها با ذکر جزئیات

۱- با توجه به اینکه مینا از جمع فراری بود و سعی می کرد در بیشتر اوقات تنها باشد بر آن شدم تا کاری کنم که حضورش در کلاس مشخص تر و ارتباطات وی با دیگر دانش آموزان بیشتر از پیش باشد. لذا با دادن مسئولیت های متعدد در کلاس که جمع آوری تکالیف بچه ها و پاک کردن تابلو، بردن برگه حضور و غیاب به دفتر آموزشگاه از جمله ی این موارد بود در این راستا کوشیدم. برای دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاسی با عنایت به اینکه محمد به تنهایی از عهده مسئولیت هایش بر نمی آمد لذا یکی دیگر از دانش آموزان را نیز به عنوان همراه و همیار وی برگزیدم و خودمان نیز به طور نامحسوسی آنها را زیر نظر گرفتیم. همیشه سعی می کردیم تا طریقه صحیح و به موقع انجام دادن کارها را برایش شرح دهیم. در بسیاری از موارد خودمان کاری را انجام می دادیم و سپس از او می خواستیم تا مثل ما کارش را انجام دهد.

۲- بامشاهده فعالیت های وی پی بردیم که مینا می تواند به خوبی و زیبایی سخن بگوید و آداب اجتماعی را رعایت نماید. لذا سعی نمودیم در درس هایی همانند هدیه ها یا علوم که می بایست به سوالات شفاهی پاسخ گوید وی را نیز در پرسش و پاسخ ها شرکت دهیم و تلاش کردیم تا آنجا که وقت اجازه می داد برای رسیدن به پاسخی صحیح از طرف او منتظر بمانیم. در حین تلاش های مینا در کلاس متوجه شدیم وی می تواند خواسته های خود را به خوبی بیان کند و ارتباط مناسبی با دانش آموزان و نیز با همکاران دیگر برقرار نماید. او می تواند به خوبی صحبت کند در نتیجه سعی نمودم در مواقعی که کاری با عوامل دفتری آموزشگاه یا دیگر همکاران داشتم مینا را مامور انجام این کارنماییم.

۳- بعد از انجام هر عمل مناسب و جمعی که قبلاً از مینا ندیده بودم و نیز با اقدامات مثبتی که او در کلاس و ایفا ی وظایف محوله انجام می داد به تشویق وی در حضور دیگر دانش آموزان می پرداختم که این تشویق ها شامل دادن کارت امتیازی - دست زدن کلاس برای وی، اهداء جایزه - انتخاب وی به عنوان نماینده کلاس بود.

۴- معمولاً سعی ما بر این است که هیچ کدام از دانش آموزان را با هم مقایسه ننماییم لذا در فعالیتهای کلاسی و انجام تکالیف مورد نظر محمد را فقط و فقط با خودش مقایسه می کردیم و پس از مشاهده پیشرفت حتی اندک وی، آن را با تکالیف قبلی خودش مقایسه و به خاطر پیشرفت وی او را تشویق می کنیم. هرگاه کارم ثبتی را انجام میداد یا تکالیف خود را به خوبی انجام می داد یا بر عکس از عهده وظایفش بر نمی آمد او را با هیچ کسی مقایسه نمی کردیم بلکه او را در هر مورد تنها با خودش مقایسه می کردم و مدام به او گوشزد می کردم که تو نسبت به قبل پیشرفت کرده ای یا در صورت کم کاری به او می گفتم که مثلاً تو روز گذشته این کار را به خوبی انجام دادی ولی الان دقت نکردی.

۵- با توجه به پیگیری شرایط مینا در ملاقات های فراوانی که با پدرش و مادرش داشتیم از آنها خواستیم تا نظارت بر نوشتن تکالیف در منزل مینا داشته باشند.

فصل سوم:

نتایج یافته ها:

با اجرای راه حل های ارائه شده نتایج زیر به صورت مشخص مشاهده گردید.

۱- پس از پذیرفتن مسئولیت های گوناگونی که بر عهده مینا گذاشتم مشاهده کردم که به مرور زمان اعتماد به نفس وی بیشتر شد. از انجام فعالیتهای گروهی لذت می برد و سعی می کرد تا آنجا که می تواند خود را در جمع قرار دهد و

شرایط جمع را بپذیرد. ترس او از اینکه نتواند کارش را به درستی انجام دهد کاهش چشمگیری پیدا کرده بود و جرأت و پشتکارش بسیار بالا رفته بود.

۲- اندک اندک استعدادها و توانایی های مینا شروع به شکوفا شدن نمود. تکالیف خود را شخصاً انجام می داد. در درس املاء پیشرفت قابل ملاحظه ای داشت و تمرینات ریاضی را خودش انجام می داد. در درس بنویسیم قادر به بیان خاطرات، مشاهدات و داشته های خودش بود. زیبا سخن می گفت و به این طریق جلب توجه می نمود. در مجموع وضعیت درسی مینا بهبود یافته بود.

۳- پس از هر موفقیتی که تشویق می شد سعی در تکرار فعالیتهایی می نمود که او را به نتایج مناسب و دلخواهش می رساند. همواره در مسیری حرکت می کرد که بتواند از امتیازات بیشتر و بهتری برخوردار گردد. احساس خوشایندی که از تشویق در جمع نصیب او می شد فعالیتهایش را دوجندان می کرد و او را از حالت سکون زیاد به فعالیت و امی داشت.

۴- از اینکه با دانش آموزان دیگر مقایسه نمی شد و هر فعالیت و پیروزی یا شکست او فقط و فقط با خودش مقایسه می شد و دیگر سرکوفت دانش آموزان زرنگ کلاس روحش را آزاده نمی کرد به او احساس خوشایندی می داد که این مسئله در تغییر رفتار او قابل مشاهده بود. همیشه سعی می کرد تکالیفش را به موقع انجام دهد و دقت می نمود تا جواب درستی برای هر پرسش بیابد.

۵- با نظارت پدر و نامادری، مینا تکالیف خود را در منزل انجام می داد و بر بهداشت فردی مینا نیز نظارت داشتند. این سبب شده بود تا بهداشت فردی را نیز رعایت کند و دستانش دیگر سیاه نباشند. بررسی میزان اعتبار راه حل های انجام شده

برای اعتبارسنجی از تاثیر اقدامات انجام شده از مدیر مدرسه خواستم تا وضعیت دانش آموز را بررسی نماید و وی از اعتماد به نفس دانش آموز در سرکلاس ها بسیار ابراز رضایت نمود.

در صحبتی که با پدر و مادر دانش آموز داشتم، آنها نیز بیان داشتند که وضعیت فرزندشان در منزل نیز بسیار بهبود یافته و بیشتر کارها خود را به راحت و با اعتماد به نفس بالا انجام می دهد و در مهمانی ها شرکت فعال دارد. بهداشت فردی را رعایت می کند.

باتوجه به مطالب فوق و مشاهده مستمر و مداوم رفتار مینا در کلاس و با عنایت به جمیع راه حل ها و روش های تربیتی که در جریان افزایش حس اعتماد به نفس در وی مورد استفاده قرار گرفته است نتایج بسیار قابل تاملی را برای ما در پی داشته است که با تغییراتی بسیار اندک می تواند مورد استفاده دیگر همکاران محترم در موارد مشابه قرار گیرد.

فصل چهارم:

تبیین مسیر مهارت آموز

بزرگترین حسی که در جریان رشد و بالندگی هر انسانی می تواند او را هر روز به سوی پیشرفت و تکامل سوق دهد حس اعتماد به نفس است. پرورش این حس بایستی از دوران طفولیت و با کوشش و تلاش والدین در کودکان ایجاد گردد تا با ورود به مدرسه حداقلی از این حس در دانش آموزان موجود باشد. آنگاه در محیط مدرسه است که بایستی اولیای مدرسه از جمله معلمان در تقویت این حس بکوشند و فرزندانی قوی و شاداب و پرانرژی برای آینده کشورمان تربیت نمایند. البته بایستی شرایط هر فرد به تنهایی نیز مورد بررسی قرار گیرد. ویژگیهای جسمانی و روانی هر فرد با فرد دیگری قطعاً متفاوت خواهد بود. محیطی که افراد مختلف در آن پرورش می یابند، جو حاکم بر خانواده، وضعیت مالی آنها و نیز طبقه اجتماعی افراد تفاوتهایی را بین آنها ایجاد خواهد کرد که ناخود آگاه بر میزان حس اعتماد به نفس افراد اثر گذار خواهد بود. هر چه فاکتورهای مورد اشاره فوق، شرایط طبیعی تری داشته باشد می توان امیدوار بود که این حس قوی تر باشد

و حتی در صورت ضعف اعتماد به نفس، شرایط برای تقویت آن مهیا تر است. افراد با بهره ی هوشی متفاوت، درجه ی اعتماد به نفس متفاوتی خواهند داشت. مینا با هوش بهر مرزی با شرایطی که برایش آماده گردید وبا تلاش و همت خانواده اش توانست به اعتماد به نفس مطلوب نزدیک شود در نتیجه می توان با اندکی از خود گذشتگی، پشتکار، همت و نوآوری و بسیج امکانات موجود در این مسیر موفق بود. مینا و مینا های بی شماری که به علت مشکلات فراوان از درس و مدرسه فراری می شوند آینده ای نامعلوم رادریپیش خواهند داشت و ما به عنوان پرچمداران پرورش آینده سازان در عدم موفقیت و پیشرفت این چنین دانش آموزانی سهم فراوانی بر عهده داریم. با همه این اوصاف و با توجه به تجربه ای که اینجانب در برخورد با مساله مینا کسب نمودم، مطمئنم درپرورش حس اعتماد به نفس همه افراد می توان به آنها کمک کرد و آنها را در مسیری مثبت و قابل قبول قرار داد. به شرطی که از سرزنش کردن، مقایسه کردن با دیگران و برخوردی که باعث دلزدگی و دلزدگی اوازحضور در محیط کلاس و مدرسه گردد جدا" خوداری شود. بدان امید که آینده ای روشن و درخشان را برای مملکت بزرگ خویش رقم بزنیم و آن را به دست افرادی لایق و توانمند که خود پرورده ایم بسپاریم.

پیشنهادهات

یکی از دلایل عمده بسیاری از اختلالات رفتاری و شخصیتی در کودکان و نوجوانان، ضعف در اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی (عزت نفس) است، بنابر این امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از این اختلالات، پرورش و تقویت احساس عزت نفس و اعتماد به نفس و مهارتهای فردی و اجتماعی آنان، نقش بسزایی ایفا می کند. از این رو با توجه به اهمیت عزت نفس در رشد شخصیت و سلامت روانی کودکان و نوجوانان، در جهت تقویت و افزایش آن، موارد زیر به والدین و دست اندرکاران تعلیم و تربیت توصیه می شود:

- ۱- روحیه دینی و ایمان مذهبی را در کودکان و نوجوانان تقویت کنید.
- ۲- سعی کنید در برخورد با کودکان و نوجوانان، توانمندی های آنها را مورد نظر قرار دهید، نه ناتوانی ها را.
- ۳- زمینه کسب تجربه های خوشایند از فعالیت های مستقل و آزاد را برای آنها فراهم کنید.
- ۴- تجربه های موفقیت آمیز آنان را افزایش دهید.
- ۵- قدرت تحمل کودکان و نوجوانان را برای مواجه شدن با ناکامی های احتمالی افزایش دهید.
- ۶- رفتار مصمم و مطمئن و در عین حال مطلوب کودکان و نوجوانان را تقویت کنید.
- ۷- کودکان و نوجوانان را در کنترل احساسات و عواطف خود یاری دهید.
- ۸- مهارتهای اجتماعی کودکان و نوجوانان کمرو و فاقد اعتماد به نفس را افزایش دهید.
- ۹- آنان را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید.
- ۱۰- از انجام هر گونه رفتار تنبیهی و تحقیرآمیز درباره ی دانش آموزان خودداری کنید.
- ۱۱- از مقایسه کردن دانش آموزان پرهیزید و تفاوت های فردی را مورد نظر قرار دهید.
- ۱۲- در برخورد با کودکان و نوجوانان، ملایم و منطقی باشید.
- ۱۳- اجازه ابراز وجود را به دانش آموزان خویش بدهید و به نظریات آنها احترام بگذارید.
- ۱۴- نظریات خویش را به دانش آموزان تحمیل نکنید و آنها را به صورت ساده و عینی، قابل لمس و درک برای آنان توضیح دهید.
- ۱۵- به دانش آموزان درحد توانایی هایش مسئولیت بدهید.
- ۱۶- در انجام کارهای روزانه، آنها را هدایت، ارشاد و تشویق کنید.
- ۱۷- به آنها در حد لزوم اجازه فعالیت و بازی دهید.

- ۱۸- در برخورد با آنان حالت پذیرندگی، و نه طردکنندگی داشته باشید.
- ۱۹- از وابسته کردن بیش از حد دانش آموزان به خودتان بپرهیزید.
- ۲۰- آنها را هیچ گاه با موضوعات خرافی نترسانید.
- ۲۱- بین دانش آموزان تبعیض قائل نشوید و با آنان نظ یکسان رفتار کنید.
- ۲۳- هر چه که آنها می خواهند به راحتی و سریع در اختیار شان نگذارید، به او فرصت دهید تا ارزش به دست آوردن و لذت استحقاق داشتن را درک کند.
- ۲۴- نسبت به احساسات و عواطف کودکان یا نوجوانان خود، بی تفاوت نباشید، آنها را به گرمی بپذیرید و تا حد امکان آنها را یاری کنید.
- ۲۵- با آنها همانند دوستان صمیمی رفتار کنید.
- ۲۶- توجه داشته باشید که مشاجرات لفظی در خانه (میان پدر و مادر) در روحیه یا رفتار کودک یا نوجوان منعکس می شود.
- ۲۷- به سرگرمی ها و تفریحات مناسب در زندگی کودکان اهمیت دهید و نسبت به آنها بی تفاوت نباشید.
- ۲۸- محبت شما نسبت به فرزندان به صورت تظاهرات سطحی ابراز نشود. خالص ترین و سالم ترین محبت در تلاشی که به طور روزمره برای اعطای اعتماد به نفس و استقلال به فرزندان به عمل می آورید، جلوه گر می شود.
- ۲۹- در محبت کردن به کودکان، راه افراط یا تفریط را در پیش نگیرید، محبت متوسط توأم با صمیمیت، اثر فراوانتری دارد.
- ۳۰- به فرزندان احساسی بدهید که بدانند دوست داشتنی و قابل احترام است، اما هرگز با او نوزادوار رفتار نکنید.
- ۳۱- توقعات کودکان را در حد معقول و درست برآورده سازید.
- ۳۲- هیچ گاه آنها را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آنها به طور جدی بپرهیزید.
- ۳۳- در پرورش استعدادهای بالقوه دانش آموزان جدیت به خرج دهید.
- ۳۴- در شرایط آموزشی، بر فعالیت دانش آموزان در یادگیری تأکید شود نه بر پیشرفت آنان، زیرا تأکید بر فعالیت یادگیری، به جای تأکید بر درستی و نادرستی پاسخ، برانگیزنده ی کوششهای دانش آموزان است.

منابع

- ۱- شارتیه، ژان. (۱۳۷۳). عدم اعتماد به نفس و راههای درمان آن، ناشر: مترجم.
- ۲- قائمی، علی. (۱۳۷۴). خانواده و نابسامانی های روانی، انتشارات امیری.
- ۳- شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۷۲). راهنمایی و مشاوره کودک، انتشارات تهران.
- ۴- احمدوند، محمدعلی. (۱۳۷۲). روانشناسی بازی، انتشارات پیام نور.
- ۵- حسین نژاد، محمد. (۱۳۷۹). مشاوره با کودکان، انتشارات سپند هنر، تهران.
- ۶- خاکیه، پرویز. (۱۳۷۲). روانشناسی کودک، انتشارات آشنا.
- ۷- احمدوند، محمدعلی، مهجور، سیامک. (۱۳۸۰). آشنایی با فعالیتهای اجتماعی، انتشارات پیام نور.
- ۸- ماهنامه رشد آموزش ابتدایی. (۱۳۸۰). شماره ۴۱، انتشارات کمک آموزشی.
- ۹- ماهنامه رشد آموزش در رشد تکنولوژی. (۱۳۷۹). شماره ۱۲۷، انتشارات دفتر کمک آموزشی.
- ۱۰- نشریه ماهنامه پیوند. (۱۳۷۹). شماره ۲۵۵، انتشارات دانشگاه تهران.