

عنوان مقاله:

بررسی رابطه بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

محمدرضا سرمدی - دستیار علمی، دانشگاه پیام نور

محمود شاهسواری - دستیار علمی، دانشگاه پیام نور

یونس پاکپور - کارشناس ارشد علوم تربیتی و مدرس دانشگاه

علی محمودی - عضو هیات علمی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الیگودرز

خلاصه مقاله:

برای دست یافتن به اعتماد به نفس ، فرد ابتدا نیازمند شناختن توانایی ها و سایر ویژگی های ارزشمند خود است. ضعف اعتماد به نفس در فرد بر رفتار اجتماعی و پیشرفت تحصیلی او اثر می گذارد و باعث کمرویی و عملکرد نا مطلوب او در امتحانات شفاهی و کتبی می شود. افرادی که اعتماد به نفس کمی دارند، معمولاً دچار لرزش خفیف دست و گرفتگی عضلات می شوند. قیافه ی به طور معمولنگران و غمگین است. به ظاهر خود اهمیت نمی دهند، با صدایی ضعیف که حاکی از اطمینان نداشتن به خود است، سخن می گویند و چشمانی بی فروغ دارند. از نظر رفتاری هم حساس ، زود رنج، کمرو و گوشه گیر می شوند و دائم از خود و اطرافیان انتقاد میکنند. گاهی نیز بر عکس حالتی تهاجمی و خشونت آمیز دارند و رفتار آن ها همراه با زور گویی و پر توقعی است. اعتماد به نفس تأثیر مهمی در سازماندهی رفتارهای سالم و سازنده فردی و اجتماعی آنها دارد، در نتیجه والدین، نهادها و مربیان آموزشی همگی خواهند بداند بهترین راه برای درونی کردن این حس در کودکان نوجوانان چیست؟ به ویژه که پژوهشگران روانشناسی نیز مفتقدند فقدان اعتماد به نفس در افراد، پایه و اساس بسیاری از معضلات اجتماعی است. کودکان در سن رشد نسبت به اصول و ارزش های افراد همانند خود حساس تر می شوند، بنابراین والدین و معلم ها می توانند به کودک کمک کنند تا یاد بگیرد چگونه با افراد هم جنس و غیرهمجنس خود ارتباطی سالم برقرار کند. برقراری روابط موثر با گروه همسالان، در مدرسه یا هر محیط اجتماعی دیگری در پرورش اعتماد به نفس کودکان بسیار مؤثر است، ولی از سوی دیگر ممکن است اختلالاتی در شیوه های ارزش گذاری کودک و نوجوان ایفاد کند. یکدیگر از راه های حفظ و پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان این است که به آنها کمک کنیم تا بتوانند خود را با شکست ها و ناکامی های زندگی وفق دهند و بر قابلیت خود بیفزایند. تأکید بیش از حد بر پیروزی مداوم و شادمانی همیشگی، کارآشتهایی است. بهتر است به کودک یا نوجوان خود این اطمینان را بدهیم که در دوره های ناامیدی و بحران همچنان در کنارش هستیم و شکست و عدم موفقیت او چیزی از حمایت و مهر ما کم نمی کند.

کلمات کلیدی:

اعتماد به نفس ، پیشرفت تحصیلی، دانش آموز، امتحان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/460446>



