



دانشگاه افسری امام علی^(ع)

معاونت پژوهش

اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی^(ع)

سیاوش شایسته

جهانبخش صادقی

علی عباسی

۱۳۹۱

سرشناسه : شایسته، سیاوش، ۱۳۴۵ -

عنوان و نام پدیدآور : اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی (ع) / سیاوش شایسته، جهانبخش صادقی، علی عباسی؛ [برای] دانشگاه افسری امام علی (ع)، معاونت پژوهش.

مشخصات نشر : تهران : دانشگاه افسری امام علی (ع)، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۱۴۲ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.

شابک : ۵۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۷۴-۱۰-۴

وضعیت فهرست نویسی : قیفا

موضوع : دانشگاه افسری امام علی (ع) - دانشجویان

موضوع : اعتماد به نفس

موضوع : اعتماد به نفس - جنبه‌های مذهبی - اسلام

موضوع : ایران - نیروهای مسلح - افسران - آموزش

شناسه افزوده : صادقی، جهانبخش

شناسه افزوده : عباسی، علی، ۱۳۴۴ -

شناسه افزوده : دانشگاه افسری امام علی (ع)

شناسه افزوده : دانشگاه افسری امام علی (ع) معاونت پژوهشی

رده بندی کنگره : ۶۱۳۹۱ الف/ GR 210

رده بندی دیویی : ۳۷۸/۵۵

شماره کاتالوگ ملی : ۲۹۷۸۱۲۹

عنوان کتاب: اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی (ع)

مؤلفان: سیاوش شایسته، جهانبخش صادقی، علی عباسی

ویراستار: مجید کاظمی

صفحه آرا و طراح جلد: مجید کاظمی

مدیر مسئول انتشارات: رضا قربانی

ناشر: انتشارات دانشگاه افسری امام علی (ع)

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

نویت چاپ: اول، ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۷۴-۱۰-۴

صندوق پستی: ۱۳۱۷۸۹۳۴۷

تلفن: ۶۶۴۶۷۴۴۴

Emamali_edu@noavar.com

پست الکترونیک:

نشانی: تهران- خیابان امام خمینی (ره) - روبروی مجلس سابق- دانشگاه افسری امام علی (ع)
کلیه حقوق برای دانشگاه افسری امام علی (ع) محفوظ است.

سخن انتشارات معاونت پژوهش دانشگاه افسری امام علی^(ع)

دانشگاه افسری امام علی^(ع) با توجه به قدمت و سابقه حرفه‌ای خود، سال‌هاست که با تهیه و تدوین کتب علمی، نظامی و آموزشی مورد نیاز، سعی در تعالی روز به روز دانش علمی دانشجویان این دانشگاه دارد؛ و با هدف پرورش دانشجویان دانش‌مدار، خوشمند و متعهد، در راستای پاسداری و دفاع از تمامیت ارضی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، گام‌های استوار و مؤثری برداشته است.

بر اساس مصوبات شورای پژوهشی و آموزشی دانشگاه، چاپ و نشر کتاب‌های آموزشی و کمک آموزشی سرلوحه کار قرار گرفته و در راستای تحقق این اهداف، با حمایت از تألیف، گردآوری و ترجمه کتاب‌های علمی، نخست منابع درسی مورد نیاز تأمین گردیده و در مرحله بعد، تدوین منابع علمی، کمک آموزشی و پژوهشی در دستور کار قرار گرفته است.

برای چاپ کتاب، علاوه بر ارزش علمی، می‌باید اهداف والای ارتش جمهوری اسلامی ایران، اهتمام به محتوای ارزشی و معنوی کتاب، هماهنگی با سرفصل‌های وزارت علوم و کاربردی و تخصصی نمودن کتاب‌های تدوین شده و ... لحاظ شود که دشواری‌ها و موانع راه بر هیچ یک از صاحب‌نظران پوشیده نیست.

به امید آن‌که گام‌های ارزشمند و مفیدی که در این راه برداشته شده است، سرآغاز حرکت و بویایی بیش از پیش این دانشگاه مقدس باشد. از این رو از تمامی منتقدان، استادان و اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های کشور یاری می‌جویم تا کاستی‌ها و نقص‌های احتمالی را، هرچند کم و ناچیز باشند، یادآوری کنند.

ان‌شاء...

تقدیم به دانشجویان عزیز و سلحشور دانشگاه افسری امام علی^(ع)

با تقدیر و تشکر از امیر فرماندهی محترم، معاونت محترم پژوهش و واحد انتشارات معاونت پژوهش دانشگاه افسری امام علی^(ع) که ما را در تدوین این اثر یاری نموده اند.

این کتاب در واقع توضیح و توصیف اعتماد به نفس و عزت نفس بر مبنای پژوهشی با عنوان بررسی مقایسه‌ای میزان اعتماد به نفس دانشجویان جدیدالورود و دانشجویان سال سوم دانشگاه افسری امام علی^(ع) است که بنابر پیشنهاد معاونت پژوهش دانشگاه و توسط دانشکده علوم انسانی انجام شده است.

پیشگفتار

سخن از اعتماد به نفس، حدیث خواستن و توانستن است. آن گوهر و کیمیایی که همه افراد جامعه برای رسیدن به آمال و آرزوهای خود به آن نیازمندند. هرگز نباید اعتماد به نفس را صفتی برتر دانست؛ بلکه با توجه به تاثیر آن در سرنوشت انسان، باید از آن به عنوان صفتی ضروری یاد کرد. (سبحانی نیا، ۱۳۸۷).

طی مطالعاتی که انجام شده ارتباط متقابل بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی خود مورد تأیید قرار گرفته است؛ بدین معنا که اگر میزان عزت نفس کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد به وجود می آید و برعکس با افزایش میزان عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیا می شود و تغییرات مثبتی چون افزایش پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس، بلند همت بودن، تمایل به داشتن سلامت بیشتر، لذت بردن از روابط با دیگران و پیش بینی مثبت نسبت به موفقیت های بعدی در او پدیدار می شود. (بیابانگرد، ۱۳۷۳).

اعتماد به نفس، ارتباطی مستقیم با ارضای این نیاز درونی دارد. مازلو می گوید: «هنگامی که نیاز احترام به خود، ارضا شود شخص احساس اعتماد به نفس، ارزشمندی، توانایی، قابلیت و کفایت می کند و وجود خود را در دنیا مفید و لازم می یابد؛ اما عقیم ماندن این نیازها، موجب احساس حقارت، ضعف و نومیدی می گردد».

انسان زمانی به حرکت و تکاپو می افتد که انگیزه های درونی یا بیرونی داشته باشد. مهم ترین انگیزه ای که در انسان پس از ارضای نیازهای مادی و غریزی، به عرصه وجود می گذارد، نیاز به احساس ارزشمندی و عزت نفس است. استاد مطهری می گوید: «از نظر اسلامی، مادر همه احساس های اخلاقی انسان، احساس کرامت و شرف و عزت و قدرت و عظمت در درون خود و در خود واقعی خویش است».

و در جایی دیگر می گوید: «اگر انسان خود واقعی را پیدا کند، دیگر احساس حقارت نمی کند، احساس قدرت و عظم نمی کند، تکبر یا تجبر نمی کند، چون باروحش ناسازگار است.» (سبحانی نیا، ۱۳۸۷).

با مطالعه آیات و روایات معصومین، درمی‌یابیم که ریشه بسیاری از راه‌کارهای روانشناسان در کسب اعتماد به نفس و شیوه‌های پیشنهادی آنان را می‌توان در تعالیم حیات بخش اسلام و سخنان حکیمانه پیشوایان دین جستجو کرد. (سبحانی نیا، ۱۳۸۷).

عدم اعتماد به نفس می‌تواند موجب پدید آمدن سطح بالایی از بسیاری علائم بیمارگونه گردد. در طول دوران کاری، افرادی که در زندگی روزمره خود سطح استرس بالایی دارند، در میانشان یک وجه مشترک و بسیار عمومی وجود دارد و آن اعتماد به نفس پایین است. همچنین عدم اعتماد به نفس می‌تواند موجب پدید آمدن سطح بالایی از استرس، بی‌خوابی، اضطراب و بسیاری از علائم بیمارگونه گردد. در کسی که عزت نفس پایین دارد؛ بدترین حالت، تجربه کردن احساساتی از قبیل بی‌ارزشی و بی‌لیاقتی و عدم تعلق می‌باشد که متأسفانه می‌تواند منجر به فکر خودکشی گردد. (قوچانی، ۱۳۸۶).

بنابر ضرورت‌های ذکر شده در توجه به اعتماد به نفس و توجه و تأکید مقام معظم رهبری به مقوله اعتماد به نفس جوانان و تقویت اعتماد به نفس ملی، پژوهشی در مورد بررسی میزان اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی^(ع) در سال ۹۰-۱۳۸۹ صورت گرفت که اطلاعات به دست آمده از آن منبای تدوین این کتاب گردیده است.

اهدافی که در تدوین کتاب اعتماد به نفس در نظر گرفته شده است عبارتند از:

الف- آشنایی با مفاهیم و تعاریف و نظریه‌های اعتماد به نفس و عزت نفس.

ب- آشنایی با روش‌های سنجش و اندازه‌گیری میزان اعتماد به نفس.

ج- آشنایی با نمونه‌هایی از تحقیقات مربوط به اعتماد به نفس و بخصوص آشنایی با مراحل و نتایج پژوهش مربوط به بررسی مقایسه‌ای میزان اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی^(ع).

با امید به برداشتن گام‌های سازنده در جهت ارتقاء شیوه‌های آموزشی و تربیتی و دستیابی به روش‌های مؤثرتر در جهت تقویت اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی^(ع).

۱	فصل اول - کلیات
۱	اهداف درس
۷	چگونگی شکل گیری اعتماد به نفس
۹	فرضیه‌ای که بر اعتماد به نفس اثر می گذارند
۱۱	عزت نفس
۱۳	ریشه‌های اعتماد به نفس
۱۷	نشانه‌های ضعف اعتماد به نفس
۱۷	علائم و نشانه‌های روانی ضعف اعتماد به نفس
۱۷	شبهه‌ای از تأثیرات اعتماد به نفس
۱۸	خصوصیات دوستانی که اعتماد به نفس دارند
۱۹	خصوصیات همسرانی که اعتماد به نفس دارند
۲۰	خصوصیات والدینی که اعتماد به نفس دارند
۲۱	خصوصیات کارکنانی که اعتماد به نفس دارند
۲۲	خصوصیات رؤسایی که اعتماد به نفس دارند
۲۲	خود آزمایی
۲۳	فصل دوم - نظریه‌های اعتماد به نفس
۲۳	اهداف درس
۲۴	اعتماد به نفس از دیدگاه تعالیم اسلامی
۲۵	چیستی اعتماد به نفس
۲۷	معرفت نفس از دیدگاه قرآن
۳۲	معرفت نفس از دیدگاه علمای اسلامی
۳۷	توجه به اصول و مبانی و شاخص‌های دینی در افزایش اعتماد به نفس
۴۴	نتیجه

فهرست مطالب

صفحه

: عناوین

۴۷	خودباوری ملی
۵۰	بیانات مقام معظم رهبری در خصوص اعتماد به نفس
۵۲	نظریه‌های اعتماد به نفس
۵۲	نظریه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان درباره عزت نفس و اعتماد به نفس
۵۲	نظریه جیمز
۵۳	نظریه مید
۵۴	نظریه کولی
۵۴	نظریه روزنبرگ
۵۵	نظریه سالیوان
۵۶	نظریه هورتای
۵۸	نظریه آدلر
۵۹	نظریه راجرز
۶۱	نظریه مزلو
۶۱	نظریه آلپورت
۶۲	نظرات دیگر روان‌شناسان در ارتباط با عزت نفس
۶۳	عزت نفس و غرور
۶۴	عزت نفس در نوجوانان
۶۶	نقش و اهمیت عزت نفس در نوجوانان
۶۹	راه‌های تقویت عزت نفس در نوجوانان
۷۰	راه‌کارهایی برای افزایش اعتماد به نفس
۷۰	کمک تخصصی برای افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس
۷۲	ده روش برای افزایش اعتماد به نفس
۷۴	توصیه‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس
۷۷	شصت گام جهت بالا بردن اعتماد به نفس
۸۴	خود آزمایی

فصل سوم- روش ها و ابزار اندازه گیری اعتماد به نفس.....	۸۵
اهداف درس.....	۸۵
تعریف آزمون.....	۸۶
تعریف اعتبار آزمون.....	۸۸
تعریف آزمون روانی.....	۸۸
تجزیه و تحلیل و استنباط آماری.....	۹۱
تعیین ضریب پایایی و آزمون t.....	۹۲
آزمون اندازه گیری اعتماد به نفس.....	۹۳
خودآزمایی.....	۹۶
فصل چهارم- پژوهش اعتماد به نفس.....	۹۷
اهداف درس.....	۹۷
پژوهش های مربوط به اعتماد به نفس.....	۱۰۱
بررسی مقایسه ای میزان اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی (ع).....	۱۰۷
سوالات اساسی پژوهش.....	۱۰۸

فهرست مطالب

عناوین

صفحه

۱۰۹	فرضیه‌های پژوهش
۱۰۹	متغیرها: تعاریف مفهومی و عملیاتی
۱۲۲	خودآزمایی
۱۲۳	فصل پنجم - نتیجه‌گیری از داده‌ها و یافته‌های پژوهشی اعتماد به نفس
۱۲۳	اهداف درس
۱۳۱	محدودیت‌ها و پیشنهادات پژوهش اعتماد به نفس
۱۳۲	خودآزمایی
۱۳۷	منابع و مآخذ