

اثر بخشی افزایش اعتماد به نفس بر بهبود عملکرد تحصیلی هنرجویان کامپیوتر در درس مهارتی: (مطالعه موردی در هنرستان ساعی)

مریم شریفی^{۱*}

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد علوم تربیتی، هنر آموز کامپیوتر آموزش و پرورش ناحیه ۲ اراک، اراک، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: m.sh.teacher89@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی میزان تاثیر اعتماد به نفس بر پیشرفت تحصیلی و افزایش نمرات درس مهارتی هنرجویان پایه دهم رشته تصویر سازی و جلوه های ویژه هنرستان ساعی، واقع در ناحیه ۲ اراک در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ پرداخته است. این پژوهش با هدف ارتقاء میزان اعتماد به نفس کلی و تحصیلی هنرجویان و افزایش نمرات کتبی و عملی مهارت‌های هفتگانه این دانش آموزان، در جهت یادگیری به صورت کاربردی و آینده شغلی و تحصیلی هدفمند، در ایشان صورت گرفته است. جامعه آماری این پژوهش ۶ نفر از هنرجویان این کلاس بودند. برخی از مسائل اصلی ایشان پایین بود میزان اعتماد به نفس و خودباوری، عدم مشارکت یا مشارکت اندک در فعالیت ها و پرسش و پاسخهای کلاسی و فعالیتهای گروهی و کارگاهی، ناسازگاری با سایر دانش آموزان، انگیزه یادگیری اندک، پایین بودن نمرات آزمونهای کتبی و عملی، انجام ندادن یا ناقص انجام دادن پروژه های عملی و تکالیف، عدم رعایت قوانین شایستگی های غیر فنی، هدفمند نبودن برای آینده تحصیلی و شغلی، تعدد غیبتها و تاخیر ها بود. در این پژوهش از ابزارهای پرسشنامه استاندارد عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) و میانگین نمرات کتبی و عملی درس رایانه کار مقدماتی هنرجویان، استفاده شده است. روایی پرسشنامه با بررسی مقالات، متون و مشاوره با صاحب نظران و اساتید برجسته دانشگاه، مورد نقد و تأیید قرار گرفت. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده اند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخصهای آمار توصیفی (حاصل جمع و میانگین نمرات آزمون) و برای نمایش و مقایسه داده ها از جداول و نمودارها استفاده شده است. مقایسه یافته های آماری در نیمه اول و دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ نشان می دهد که، میانگین نمرات آزمون پرسشنامه اعتماد به نفس جامعه آماری پژوهش، از ۱۹,۳۳ به ۲۳ افزایش یافت و بدین معناست که میزان اعتماد به نفس عمومی و تحصیلی هنرجویان در پایان سال تحصیلی ارتقاء یافته است. همچنین میانگین نمرات کتبی درس رایانه کار مقدماتی هنرجویان از ۱۵ به ۱۶,۳۳ و میانگین نمره عملی آنها از ۱۶,۴ به ۱۷,۶۶ افزایش پیدا کرد و این نتایج گواه بر تاثیر مثبت افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان بر پیشرفت تحصیلی و بهبود یادگیری در ایشان می باشد. نتایج حاصل از شاخصهای کیفی موفقیت طرح بیانگر آن است که، حس خود باوری و خود ارزشمندی در هنرجویان بیشتر شده بود، همچنین فعالیتها در هنرجویان منفعل و بی انگیزه و مشارکت آنها در پرسش و پاسخهای کلاسی، همکاری با سایر همکلاسی هایشان، هدفمند شدن ایشان نسبت به آینده شغلی و تحصیلی شان و علاقمند شدن به مهارت آموزی، کاهش تاخیر ها و غیبت ها و بهبود رعایت شاخصهای " شایستگی های غیر فنی" در هنرجویان از یافته های کیفی این پژوهش می باشد.

کلمات کلیدی: اعتماد به نفس/ خودباوری/ یادگیری/ پیشرفت تحصیلی/ درس مهارتی/ هنر جو/ تصویر سازی و جلوه های ویژه.

مقدمه

نظام آموزش و پرورش هر کشور، مجموعه تدابیر سازمان یافته ای است که امکانات بالقوه انسانها را تحقق می بخشد و شرایط مناسبی را در قالب برنامه ها و فرصت های آموزشی در اختیار فراگیران قرار می دهد تا امکان آشنا شدن با برنامه های فرهنگی و تجربه هایشان را پیدا کنند و بتوانند استعداد های ذاتی خود را از قوه به فعل در آورند. هر قدر آموزش با نیازهای اساسی فراگیر ارتباط داشته باشد، انگیزه یادگیری او بیشتر می شود، هر قدر این ارتباط روشن تر باشد انگیزه یادگیری نیز تقویت می شود و به طور دائم باعث افزایش میزان کوشش و فعالیت فراگیر می شود (فراادانش، ۱۳۸۷). در زمینه تربیتی، مربیان و معلمان می توانند با اعمال شیوه های مناسب، انگیزه پیشرفت را در دانش آموزان شناسایی و آن را رشد دهند و با آگاهی از این انگیزه و نقش مؤثر آن در پیشرفت تحصیلی، یادگیری عزت نفس، تلاش و پشتکار دانش آموزان می توانند به صورت منظم، آنها را راهنمایی و هدایت نمایند. چنانچه به انگیزه پیشرفت افراد توجه نشود، نیروهای عظیم انسانی که آینده درخشان یک کشور را تشکیل می دهند، هرز خواهند رفت (گوتک، ترجمه پاک سرشت، ۱۳۸۰). یکی از مؤثرترین راههای کمک به نوجوانان، حفظ اعتماد به نفس آنهاست. اعتماد به نفس زیاد یکی از بارزترین منابعی است که نوجوان می تواند در اختیار داشته باشد. نوجوانی که از اعتماد به نفس زیاد برخوردار است، خیلی مؤثرتر می آموزد که روابط سود بخش تری را برقرار کند، بهتر می تواند از فرصتها استفاده کند و مؤلّد و خودکفا باشد و در مقایسه با نوجوانی که اعتماد به نفس کم دارد دیدگاه روشنتری نسبت به مسیر زندگی خودش دارد. به علاوه نوجوان برای یک زندگی سودمند و کامل به بنیادی استوار نیاز دارد، بنابراین وقتی که با اعتماد به نفس کاملاً رشد یافته مرحله نوجوانی را پشت سر می گذارد، در واقع مجهز به بخش عمده ای از این بنیاد استوار، وارد دنیای بزرگسالی می شود. در طول سده های گذشته دیدگاه فلاسفه و شاعران موید این اصل بوده است که انسان نیاز دارد خود را خوب و منطقی و اخلاقی جلوه دهد. در صدسال گذشته نیز بسیاری از روانشناسان پذیرفته اند که انسان دارای عزت نفس می باشد. برای انسان هیچ حکم ارزشی مهم تر از داوری او در مورد عزت نفس خویش نیست. عملکرد تحصیل یا موفقیت افراد در مورد تحصیل و عوامل و شرایط و امکانات و مقتضیات آن از جمله موضوعات مورد علاقه و جالب توجه روانشناسان و صاحب نظران علوم تربیتی می باشد. به نظر می رسد پیشرفت تحصیلی و اعتماد به نفس دارای یک رابطه متقابل می باشند، یعنی از طرفی داشتن عزت نفس موجب پیشرفت تحصیلی می شود زیرا که خود باوری و تلقی مثبت از خویش در یادگیری و ایجاد نگرش، برای تحصیل اثر می گذارد و موجب پیشرفت تحصیلی می شود. از طرف دیگر موفقیت تحصیلی و رسیدن به مدارج بالا در کار آموزش موجب ارتقای عزت نفس می شود (بیابانگرد، ۱۳۸۲).

بیان مسأله

در جلسات آغازین سال تحصیلی جاری متوجه شدم در برخی از گروه های هنرجویان فقط یک نفر فعالیت های عملی را انجام می دهد و نفر دوم فقط نگاه می کند و دست به ماوس و صفحه کلید نمی زند. بارها به ایشان تذکر دادم که با نگاه کردن و انجام ندادن تمرینها، درس را یاد نمی گیرید و حتما باید به طور عملی با مسأله درگیر شوید. و وقتی علت را از ایشان سوال می کردم، می گفتند " خانم من نمی توانم تمرینها را انجام دهم یا درس را متوجه نشده ام، یا می گفتند هم گروهی ام ماوس را دست من نمی دهد" و گاهی با هم دعوا

و بحث میکردند و با هم کنار نمیامدند و این موضوعات سبب می شد وقت کلاس بسیار گرفته شود. تقریباً ۶ یا ۷ نفر از هنرجویانم این مشکل را داشتند، احساس می کردم اعتماد به نفس ضعیفی دارند و حتی از کارکردن با سیستم می ترسند و علاقه ای به انجام دادن تمرینها ندارند. این هنرجویان معمولاً حرف نمی زدند و سوال یا اشکالاتشان را نمی پرسیدند، وقتی برای نظارت و رفع اشکال بالای سرشان می رفتم اضطراب و استرس داشتند و حتی متوجه می شدم رنگشان پریده است. اگر هم می خواستند پاسخ به سوال بدهند یا صحبتی کنند، بسیار آرام و توام با ترس و خجالت صحبت می کردند. از آنجایی که تکالیف محوله را کامل انجام نمی دادند یا اصلاً انجام نمیدادند، مطالب درسی مرتبط بعدی را هم نمی توانستند یاد بگیرند و انجام دهند. مساله حائز اهمیت دیگر این هنرجویان، عدم مشارکت در فعالیت های گروهی و پرسش و پاسخ های کلاسی بود. در حالیکه در فرآیند آموزش و یادگیری دروس کارگاهی و مهارتی رشته کامپیوتر و کار در محیط نرم افزارها چالش ها و درگیری با مساله بیشتر است. مساله نگران کننده دیگر این بود که، هنرجویانی که انگیزه ای برای انجام فعالیت های کلاسی نداشتند، علاوه بر تذکر زیاد، گاهی سرشان را روی میز می گذاشتند و می خوابیدند و تمرینها را انجام نمی دادند. غیبت ها و تاخیر ها هم در این دانش آموزان زیاد شده بود و علاقه چندانی به حضور در کلاس نداشتند. و هنرجویانی که فعالیت های عملی را انجام نمی دادند، چون محتوای درسی استانداردهای رشته کامپیوتر کاملاً پیوسته و مرتبط با یکدیگر است، مطالب تئوری را هم خوب متوجه نمی شدند و پیرو آن نمرات کتبی شان نیز کم می شد. عدم رعایت کامل اصول شایستگی غیر فنی (رعایت اصول ایمنی و بهداشت کار، نظافت کارگاه، نظم و انضباط کارگاهی، اخلاق و رفتار، همکاری و برخورد مناسب با همکلاسی ها و مربی و...)، یکی از مهمترین مشکلات این هنرجویان بود. همچنین در برگه آزمونهای کتبی شان هم متوجه اعتماد به نفس پایین ایشان شده بودم، معمولاً دانش آموزانی که اعتماد به نفس کم دارند یا تسلط به موضوع امتحان ندارند صورت سوال را با دقت نمیخوانند و با خط ریز و کم رنگ و نامفهوم می نوشتند. مهم ترین مساله ای که در بحث های کلاسی با این هنرجویان متوجه شدم، عدم خودباوری و یاس و ناامیدی ایشان نسبت به آینده خود بود. تقریباً هر جلسه، بخشی از وقت کلاس را برای صحبت کردن در مورد این مساله اختصاص می دادم و بسیار با بچه ها صحبت می کردم. مساله اصلی و مهم دیگر نمرات پایین آزمونهای کتبی و عملی مستمر و پرسشهای شفاهی این هنرجویان در نیمه اول سال تحصیلی بود. یکی دیگر از مسائل بسیار مهم و مشکل ساز چندسال اخیر رشته های شاخه کاردانش، نداشتن کتاب مشخص و چاپ شده برای دروس تخصصی و مهارتی بوده است، متأسفانه تاکید دفتر کاردانش وزارت آموزش و پرورش بر استاندارد است نه کتاب درسی. در حالی که دانش آموزان شاخه کاردانش عموماً از نظر معدل و وضعیت درسی ضعیفتر و از نظر عملکرد کند تر از شاخه های فنی حرفه ای و نظری هستند و فرآیند یاددهی - یادگیری بدون داشتن کتاب درسی هم برای هنرآموزان و هم برای هنرجویان بسیار سختتر و زمان برتر خواهد شد. این مشکل با توجه به پویایی دائمی رشته کامپیوتر پررنگ تر می شود. اگر کتاب جدیدی هم توسط دفتر تالیف کتب درسی کاردانش تالیف شده باشد، به صورت فایل pdf در پایگاه کتب درسی و یا از طریق دبیرخانه های کشوری در دسترس هنرآموزان و هنرجویان قرار خواهد گرفت. درسال تحصیلی جاری که درس رایانه کار مقدماتی و الزامات محیط کار را به دانش آموزانم تدریس می کردم، تنها کتابهای مفاهیم پایه و فناوری اطلاعات و الزامات محیط کار (درس شایستگی غیرفنی)، به صورت چاپ شده در اختیار هنرجویان بود و بقیه استانداردها را به صورت فایل در گروه کلاس در شاد به اشتراک گذاشتم و یا روی فلش

دانش آموزان، در اختیارشان قرار دادم و پرینت فایل را جهت سهولت در یادگیری توصیه کردم ولی به ایشان اجبار نکردم. متأسفانه هزینه چاپ فایل کتب درسی برای دانش آموزان حتی از قیمت کتب درسی هم بیشتر می شد. در ابتدای سال تحصیلی که دانش آموزان کتاب و یا پرینت فایل کتاب را نداشتند، به ایشان نکات درس و جزوه می گفتم و بیشتر آنها کند نویس بودند و کلی از مطالب جا می ماندند، مجبور بودم یک مطلب را چند بار بخوانم و تکرار کنم و وقت کلاس بسیار هدر می رفت. بنابراین این هنرجویان از فعالیتهای عملی هم عقب می ماندند. در ضمن دو دانش آموز بسیار دیر آموز هم در کلاس داشتم که مجبور بودم مطلب درسی را دوباره جداگانه برای آنها تکرار کنم و این موضوع کار بنده را بسیار سخت و زمانبر کرده بود. عقب ماندن از فعالیت های کلاسی سبب شده بود اعتماد به نفس و انگیزه تعدادی از دانش آموزان کم شود. با مشاهده این مسائل، در جلسات شورای دبیران، در ساعات تفریح و به صورت خصوصی با همکارانم، اعم از هنرآموزان دروس تخصصی رشته کامپیوتر و دبیران دروس عمومی این کلاس، معاونین، مشاورین و مدیریت محترم هنرستان صحبت کردم و مشکلات دانش آموزانم را با ایشان در میان گذاشتم، و از نظرات، پیشنهادات و تجربیات آنها استفاده نمودم. هنرجویانی که بر من اثبات شده بود مشکل اعتماد به نفس و خودباوری و انگیزه تحصیلی ضعیفی داشتند را به مشاور هنرستان سرکار خانم حسنی، ارجاع دادم و ایشان بیسار پیگیر بودند و هم جلسات خصوصی مشاوره برای بچه ها برگزار کردند و هم با حضور در کلاس با دانش آموزان صحبت کردند. بعلاوه، طی جلساتی که تقریباً با همه اولیای دانش آموزان به صورت خصوصی داشتم و در جلسات اولیا و مربیان، مشکلات را با ایشان مطرح نمودم، بیشتر اولیا اظهار داشتند فرزندشان در منزل خیلی کم یا اصلاً مطالعه نمی کنند و برخی از ایشان می گفتند فرزندشان به این رشته علاقه نداشته و به ناچار این رشته را انتخاب کرده است یا به خاطر کسر معدل مجبور شده به هنرستان کاردانش بیاید، لذا انگیزه لازم برای مدرسه آمدن و ادامه تحصیل ندارد و از این موضوع بسیار نگران و ناراحت بودند. از این رو برای بررسی و تبیین وضع نامطلوب موجود، به گردآوری اطلاعات و شواهد پردازم و برای این منظور، از شاخص های کمی و کیفی استفاده نمودم.

اهمیت و ضرورت پژوهش

دانش آموزانی که وارد هنرستان می شوند، عموماً از نظر سوابق تحصیلی، سطح فرهنگی، خانوادگی و اقتصادی نسبت به سایر دانش آموزان در شاخه های نظری، در سطحی پایین تر و دارای مشکلات بیشتری هستند، به این ترتیب عوامل درونی و بیرونی متعددی، منجر به کاهش اعتماد به نفس و خودباوری آنها خواهد شد. همچنین با تزریق نگاه های منفی خانواده ها و جامعه نسبت به هنرستانی ها، اغلب هنرجویان نسبت به آینده شغلی و تحصیلی خود امیدوار نیستند. این تفکرات منفی آینده ی فرزندانمان را به طور جدی، به خطر می اندازد. از این رو ما فرهنگیان در جایگاه خود موظفیم تدابیری را به کار بندیم که این اندیشه های منفی و خطرآفرین را از دانش آموزانمان و فرزندانمان دور سازیم تا در جهت پیشرفت تحصیلی، آینده شغلی و سلامت روان ایشان گامی مثبت برداریم.

اهداف تحقیق

۱. بررسی و کشف عوامل درونی و بیرونی موثر بر کاهش اعتماد به نفس و خودباوری هنرجویان
۲. افزایش اعتماد به نفس هنرجویان در انجام فعالیت های کارگاهی، عملی و گروهی دروس مهارتی
۳. افزایش اعتماد به نفس هنرجویان در انجام فعالیت های تئوری و آزمونهای کتبی دروس مهارتی

۴. بررسی تاثیر اعتماد به نفس هنرجویان بر پیشرفت تحصیلی ایشان (افزایش نمرات عملی و کتبی)
۵. بررسی میزان تاثیر خودباوری هنرجویان در جهت هدفمند شدن ایشان برای ادامه تحصیلی و ورود به بازار کار

سوالات تحقیق

۱. عوامل درونی و بیرونی موثر بر کاهش اعتماد به نفس و خودباوری هنرجویان کدامند؟
۲. چگونه می توان اعتماد به نفس هنرجویان در انجام فعالیت های کارگاهی، عملی و گروهی دروس مهارتی را افزایش داد؟
۳. چگونه می توان اعتماد به نفس هنرجویان در انجام فعالیت های تئوری و آزمونهای کتبی دروس مهارتی را افزایش داد؟
۴. اعتماد به نفس هنرجویان بر پیشرفت تحصیلی ایشان (افزایش نمرات عملی و کتبی) چه تاثیری دارد؟

روش کار یا مواد و روش ها

این تحقیق از نوع پیمایشی است که به بررسی میزان تاثیر اعتماد به نفس بر پیشرفت تحصیلی و افزایش نمرات دروس مهارتی هنرجویان پایه دهم رشته تصویر سازی و جلوه های ویژه هنرستان ساعی، واقع در ناحیه ۲ اراک در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ پرداخته است. جامعه آماری این پژوهش ۶ نفر از هنرجویان این کلاس بودند. در این پژوهش از ابزارهای پرسشنامه استاندارد عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) و میانگین نمرات کتبی و عملی درس رایانه کار مقدماتی هنرجویان، استفاده شده است. روایی پرسشنامه با بررسی مقالات، متون و مشاوره با صاحب نظران و اساتید برجسته دانشگاه، مورد نقد و تأیید قرار گرفت. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخصهای آمار توصیفی (حاصل جمع و میانگین نمرات آزمون) و برای نمایش و مقایسه داده ها از جداول و نمودارها استفاده شده است.

تعریف متغیرها

اعتماد به نفس (Self-confidence): اعتماد به نفس، قضاوت فرد درمورد جایگاه اجتماعی و شخصی و نگرش وی درمورد مهارت ها و توانایی های خود است. لغت confidence ریشه در کلمه لاتین fidere به معنای «اعتماد کردن» دارد (خوگر، ۱۴۰۱). فرهنگ لغت آکسفورد، اعتماد به نفس را به عنوان "احساس اعتماد به توانایی ها، کیفیت ها و قضاوت خود" تعریف می کند. اعتماد به نفس به عنوان اعتقاد و اطمینان درونی به توانایی ها، ارزشمندی ها و قابلیت های فردی تعریف می شود (بندورا، ۱۹۸۶).

خود باوری (Self-esteem): شناخت ویژگی های خود، پذیرش آنها و تکیه کردن به آنها به معنای خود باوری است. رسیدن به خودباوری نشانه پذیری تمام ابعاد وجودی خود، چه خوب و چه بد است و قبول داشتن توان و نیروهایی که فرد برای انجام فعالیتی، رسیدن به هدفی یا هر چیزی دیگری است. عقیده ای که فرد در مورد خودش دارد و طریقی که از خود در ذهن ساخته است میزان خود باوری او را منعکس می کند. خودباوری، آن چیزی است که شخص درباره خودش فکر می کند، نه آنچه دیگران درباره او تصور می کنند.

یادگیری (learning): در سالهای اخیر روانشناسان به تعریف هایی تمایل نشان داده اند که به تغییر در رفتار اشاره می کنند. معروفترین آنها تعریفی است که کیمبل (۱۹۶۱) پیشنهاد داده است. او یادگیری را فرآیند ایجاد تغییر نسبتاً پایدار در رفتار یا توان رفتاری حاصل تجربه تعریف می کند که، نمی توان آن را به حالتیهای

موقتی بدن، مانند آنچه بر اثر بیماری، خستگی، یا مصرف داروها پدید می آید، نسبت داد (کیمبل، ۱۹۸۴ نقل از کدیور، ۱۳۹۴).

پیشرفت تحصیلی (Achievement): پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از ابعاد پیشرفت در نظام آموزش و پرورش است. که به معنی موفقیت دانش آموزان در گذراندن دروس یک پایه تحصیلی مشخص و یا موفقیت در امر یادگیری مطالب درسی می باشد و مخالف آن، افت تحصیلی است که از معضلات و مشکلات نظام آموزشی می باشد و به صورت های مختلف، مثل عدم موفقیت دانش آموزان در دستیابی به اهداف مقاطع تحصیلی مربوطه و یا مردودی و یا تکرار واحدهای درسی مربوطه و ترک تحصیل زودرس و بلا تکلیفی خود را نشان می دهد (شلویری، ۱۳۷۷، به نقل از حیدری، ۱۳۹۰).

یا میزان یادگیری آموزشی بصورتی که توسط آزمون های مختلف دروس مانند ریاضی و دیکته سنجیده شود (سیف، ۱۳۷۶).

هنرجو (Art student): هنرجو دانش آموزی است که، در هنرستان های آموزش و پرورش یا آموزشگاه های تحت نظر سازمان فنی و حرفه ای (وزارت کار) و یا وزارت ارشاد، به یادگیری مهارتهای نظری و عملی تخصصی و حرفه ای می پردازد و در نهایت پس از برگزاری آزمون های کتبی و عملی معین، گواهی این مهارتها را جهت به کارگیری در بازار کار و یا کارآفرینی اخذ خواهد کرد. در آموزش و پرورش نیز در دوره متوسطه دوم، به دانش آموزانی که در هنرستانهای فنی و حرفه ای و کاردانش به تحصیل پرداخته و در رشته های مختلف مهارت های لازم را کسب می کنند و پس از گذراندن سه پایه تحصیلی (دهم، یازدهم، دوازدهم)، موفق به اخذ دیپلم خواهند شد، نیز هنرجو گفته گفته می شود.

رشته تصویر سازی و جلوه های ویژه (Visualization and special effects): رشته تصویر سازی و جلوه های ویژه یکی از زیر رشته های رشته کامپیوتر شاخه کاردانش است که در سال تحصیلی جاری در هنرستان کاردانش ساعی ارائه شده است که متقاضیان زیادی برای ثبت نام داشت. هنرجویان در پایه دهم مهارتهای رایانه کار مقدماتی و طراحی امور گرافیک با رایانه (فتوشاپ) و در پایه های یازدهم و دوازدهم مهارتهای رایانه کار پیشرفته، کاربر کارل دراو، ایلاستریاتور، افترافکت، کاربر پریمیر و کاربر مایا را به صورت تقریباً حرفه ای می آموزند، برخی از این مهارت ها مانند رایانه کار مقدماتی و رایانه کار پیشرفته شامل چند استاندارد و مبحث درسی مانند سیستم عامل ویندوز و مجموعه آفیس، اینترنت، شبکه و برنامه نویسی می باشند. استانداردهای این رشته زیرمجموعه وزارت کار و وزارت فرهنگ و ارشاد می باشد.

دروس مهارتی (Skill lessons): منظور از دروس مهارتی در هنرستانها، دروس تخصصی است که هنرجویان جهت کسب مهارت و تخصص در آن رشته بایستی بگذرانند که بخشی از ساعت استاندارد های این دروس به مهارتهای عملی و بخشی به مهارتهای نظری اختصاص دارد.

پیشینه پژوهش

تحقیقاتی که در راستای این موضوع صورت گرفته اند عبارتند از: ۱. سلمانی و همکاران (۱۴۰۲)، در مقاله ای تحت عنوان "عوامل عدم اعتماد به نفس دانش آموزان و تاثیر مشاورین بر افزایش آن"، بیان نمودند که، با نظر

^۱Corel draw
^۲illustrator
^۳After effect
^۴premiere

گرفتن و تجزیه و تحلیل درون داده هایی از قبیل متغیرهای شناختی و روحی دانش آموزان، می توان با آگاهی بیشتری اقدام به کنترل و تسلط بر اعتماد به نفس را داشت. البته علاوه بر عوامل فیزیکی، متغیرهای زیاد دیگری نیز وجود دارند که فرآیند یادگیری و پیشرفت تحصیلی را تحت تأثیر قرار می دهند که با انجام پژوهش می توان میزان تأثیر آنها را تشخیص داد. وقتی که نظامهای آموزشی اطلاعات لازم را در چنین زمینه های اساسی در اختیار نداشته باشند، نمی توان عملکرد صحیح را در عرصه های مختلف آموزشی و پرورشی انتظار داشت. فراشناخت یک مفهوم چند وجهی است. این مفهوم دربرگیرندهی دانش، فرآیندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می کنند. ۲. گلکار (۱۴۰۲)، در پژوهشی با عنوان " رابطه خود تنظیمی و هوش هیجانی و اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان"، یافته های خود را اینگونه بیان می کند: یکی از نیازهای سطح بالای انسان، میل به دانستن، فهمیدن، یادگیری و آموختن است. سال هایتمادی است که پژوهشگران تعلیم و تربیت و روان شناسان اجتماعی مطالعات فراوانی در مورد عوامل موثر بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام داده اند. پیشرفت تحصیلی موضوعی است که به خصوص در حال حاضر مورد توجه تمامی کشورهای جهان بوده است و هر ساله مقدار زیادی از بودجه جوامع صرف تحصیل کودکان و نوجوانان می شود. نتایج پژوهش نشان می دهد که مهم ترین و اصلی ترین نشانه موفقیت، سیستم تعلیم و تربیت در وصول به مقصود، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است. کودک با پیشرفت تحصیلی، مورد تایید و پذیرش والدین، معلمان و همسالان قرار می گیرد و عزت نفس او زیادتیر می شود و احساس کفایت و لیاقت می کند. موفقیت تحصیلی نه تنها برای دانش آموزان بلکه برای خانواده، نظام آموزش و پرورش و در نهایت برای جامعه امری مهم و حیاتی است. ۳. شایع پور فیه و همکار (۱۴۰۲)، در مقاله خود با عنوان: "اعتماد به نفس دانش آموزان ابتدایی"، چنین بیان می کنند؛ خود باوری یا اعتماد به نفس، یکی از ویژگی های روانی است. اعتماد به نفس یعنی اعتماد و اطمینان به قابلیت های وجودی خود. افرادی که اعتماد به نفس دارند، به توانایی هایشان اعتماد می کنند و بر زندگی شان کنترل دارند. اعتماد به نفس بنیادی ترین بخش شخصیت انسان است که بر تمام جوانب فرد نفوذ دارد. برخوردار بودن از اعتماد به نفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی است زیرا که نقش حیاتی در توسعه و پیشرفت انسان دارد. البته داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که فرد می تواند هر کاری را انجام دهد بلکه این افراد انتظارات واقع گرایانه دارند و حتی هنگامی که بعضی از انتظاراتشان برآورده نمی شود دیدگاه مثبت خود را حفظ می کنند و خود را می پذیرند. همچنین این افراد خطر رد شدن از طرف دیگران را قبول می کنند، چون به مسیرو هدف خود اعتماد دارند. خودشان را می پذیرند و احساس نمی کنند که باید خودشان را وفق دهند تا پذیرفته شوند. فردی که با علاقه، شادابی، ایمان و اطمینان به خود، در جهت برنامه هایش حرکت می کند و اهدافش متناسب با توانایی هایش است و از خودش رضایت دارد، دارای اعتماد به نفس و خود باوری است. ۴. نور موسوی و همکار (۱۴۰۲)، در تحقیقی با عنوان: "فعالیت های ارتباطی معنادار و اثربخشی آنها بر تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان در تعاملات شفاهی"، به این نتیجه رسیدند که: نتایجی که از این پژوهش حاصل شد نشان می دهد که معلمان آموزش انواع زبان ها می توانند با بکارگیری روشهای نوین مناسب از جمله رویکرد فعالیت های ارتباطی معنادار در ارتقای اعتماد به نفس دانش آموزان جهت مشارکت در تعاملات دخیل باشند. ۵. آقا خانی و همکاران (۱۳۸۵)، در پژوهشی با عنوان: "بررسی تصویر ذهنی از جسم و اعتماد به نفس در دانش آموزان دبیرستان های ارومیه"، نتیجه نهایی پژوهش خود را اینگونه بیان کردند که: که برای اکثر دانش آموزان حمایت های عاطفی لازم به

علت فقر فرهنگی یا اقتصادی خانواده یادگیری والدین چندان صورت نمی‌گیرد و اکثراً قدرت و آمادگی مقابله با موقعیت‌های جدید را ندارند. از این رو آگاه‌سازی و مشارکت خانواده‌ها و اولیای مدارس و مراجع ذی‌صلاح در شناسایی و مقابله با عواملی که می‌توانند باعث کاهش اعتماد به نفس نوجوانان گشته و بر تصویر ذهنی آنها از خود تاثیر منفی داشته باشد ضروری به نظر می‌رسد است.

عوامل تأثیرگذار بر اعتماد به نفس

عواملی مانند تجربه‌های موفق، پشتیبانی اجتماعی، احساس کنترل، و فرآیندهای تحسین و تشویق می‌توانند بر اعتماد به نفس تأثیرگذار باشند. اعتماد به نفس می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، بهره‌وری شغلی، روابط اجتماعی، سلامت روانی و رضایت از زندگی تأثیرگذار باشد (بامستر، ۲۰۰۳).

۱۲ روش برای تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان:

اعتماد به نفس یکی از عوامل مهم در موفقیت و رشد شخصی است، به ویژه در محیط تحصیلی دانش‌آموزانی که اعتماد به نفس قوی دارند، در تلاش برای رسیدن به اهداف خود بهتر عمل می‌کنند و با مشکلات روبرو شده، به آنها مقابله می‌کنند. در ادامه راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان مطرح می‌شود (تیم تحریریه معلم سبز، ۱۴۰۳).

۱. تشویق و تمجید: یکی از راهکارهای اساسی برای تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان، تشویق و تمجید صحیح است. معلمان و والدین باید دانش‌آموزان را برای تلاش‌ها و پیشرفت‌هایشان تحسین کنند. با تشویق به تلاش بیشتر و تمجید از کارهای خوبشان، دانش‌آموزان احساس می‌کنند که توانایی‌هایشان شناخته و ارزشمند هستند.

۲. ایجاد محیط یادگیری مثبت: ایجاد یک محیط یادگیری مثبت و پذیرا نیز در تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان بسیار مؤثر است. در این محیط، اشتباهات به عنوان فرصت‌های یادگیری دیده می‌شوند و هیچ‌کس برای اشتباه کردن تنبیه نمی‌شود. همچنین، دانش‌آموزان باید احساس کنند که نظرات و ایده‌هایشان مورد احترام و توجه قرار می‌گیرد و قادر به اعمال تأثیر در فرایند یادگیری خود هستند. یک معلم که به دانش‌آموزان فرصت می‌دهد تا در یک پروژه گروهی با همکاران خود همکاری کنند و ایده‌هایشان را به اشتراک بگذارند. در این محیط، هر دانش‌آموز احساس می‌کند که صدایش شنیده می‌شود و می‌تواند در فرایند یادگیری مشارکت داشته باشد.

۳. تعیین اهداف قابل دسترس: تعیین اهداف قابل دسترس و قدم به قدم برای دانش‌آموزان مهم است. هنگامی که دانش‌آموزان می‌توانند اهداف کوچک و قابل دسترس را تحقق ببخشند، اعتماد به نفس آنها تقویت می‌شود. به عنوان معلم یا والدین، می‌توانید دانش‌آموزان را در تعیین اهداف خود راهنمایی کنید و آنها را به تدریج به سمت اهداف بزرگتر هدایت کنید.

۴. ارائه فرصت‌های شرکت در تصمیم‌گیری: با ارائه فرصت‌های شرکت در تصمیم‌گیری، دانش‌آموزان احساس می‌کنند که قدرت و کنترل بر زندگی و یادگیری خود دارند. به آنها اجازه دهید در فعالیت‌های گروهی، پروژه‌ها یا رویدادهای مدرسه شرکت کنند و نقش‌های فعالی در این فعالیت‌ها داشته باشند. این امر باعث افزایش اعتماد به نفس آنها می‌شود و در عین حال مهارت‌های اجتماعی و تصمیم‌گیری را تقویت می‌کند.

۵. ارائه بازخورد موثر: بازخورد موثر و سازنده برای دانش‌آموزان بسیار ارزشمند است. معلمان و والدین باید دانش‌آموزان را به صورت مداوم از پیشرفت‌هایشان آگاه کنند و نقاط قوت و ضعف آن‌ها را برجسته کنند. بازخورد مثبت بر روی تلاش‌هایشان و ارائه راهکارهایی برای بهبود نقاط ضعف، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهبود ببخشند و اعتماد به نفسشان را افزایش دهند.

۶. ایجاد فرصت‌های یادگیری تجربی: یادگیری تجربی و عملی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا مهارت‌ها و دانش خود را در عمل تجربه کنند. ایجاد فرصت‌های یادگیری تجربی مانند بازی‌های نقش‌آفرینی، پروژه‌های عملی، کارگاه‌ها و سفرهای آموزشی، دانش‌آموزان را به فعالیت‌های عملی و خودباوری تشویق می‌کند. این تجربه‌ها به آن‌ها اعتماد به نفس می‌دهد که توانسته‌اند در زندگی و یادگیری خود موفق باشند و مسئولیت‌پذیری را تجربه کنند. یک معلمی که فرصت‌های یادگیری تجربی مثل بازی‌های نقش‌آفرینی، پروژه‌های عملی و کارگاه‌های آموزشی را درس خود جای داده است.

۷. ارائه فرصت‌های رقابتی سالم: رقابت به میزانی که سالم و سازنده باشد، می‌تواند اعتماد به نفس دانش‌آموزان را تقویت کند. با ایجاد فرصت‌های رقابتی مثل مسابقات و فعالیت‌های تیمی، دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های خود را با دیگران مقایسه کنند و در محیطی امن از تلاش برای بهتر شدن لذت ببرند.

۸. ارائه مدل‌های الهام‌بخش: ارائه مدل‌های الهام‌بخش و موفق به دانش‌آموزان، به آن‌ها نشان می‌دهد که امکان دستیابی به اهدافشان وجود دارد. شخصیت‌های الهام‌بخش می‌توانند از طریق معرفی شخصیت‌های تاریخی، ورزشکاران موفق، هنرمندان معروف و یا افراد موفق در جامعه، برای دانش‌آموزان الگویی باشند. این الگوها به دانش‌آموزان نشان می‌دهند که با تلاش و پشتکار می‌توانند به اهداف خود دست یابند و اعتماد به نفس خود را تقویت کنند. مثال: معرفی داستان‌های الهام‌بخش و موفق برای الهام بخشیدن به دانش‌آموزان.

۹. توجه به تنوع: توجه به تنوع و تفاوت‌ها در دانش‌آموزان می‌تواند اعتماد به نفس را تقویت کند. هر دانش‌آموز دارای استعدادها، علاقه‌ها و نقاط قوت مختص به خود است. با تشویق و پذیرش این تنوع، دانش‌آموزان احساس می‌کنند که مورد قبول و ارزشمند هستند و قادر به شکوفایی در زمینه‌های خاصی هستند که با علاقه و استعدادشان همخوانی دارد. مثال: تشویق دانش‌آموزان به ابراز استعدادها، علاقه‌ها و نقاط قوت خاص خود. به عنوان مثال، یک دانش‌آموز علاقه بیشتری به هنر و نقاشی داشته باشد و با تشویق معلم و همکلاسی‌ها، در یک نمایشگاه هنر خود را به نمایش بگذارد و خودباوری خود را تقویت کند.

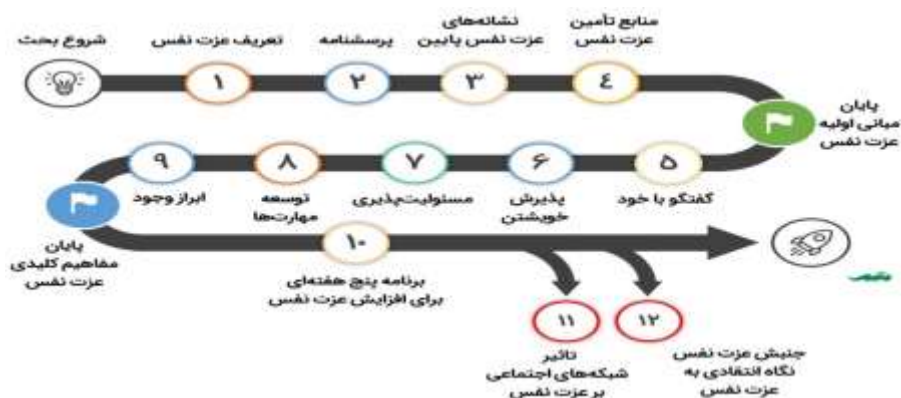
۱۰. راهنمایی در مدیریت استرس و اضطراب: مدیریت استرس و اضطراب می‌تواند در تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان موثر باشد. به آن‌ها فنون مدیریت استرس و اضطراب را آموزش دهید و راهنمایی کنید که چگونه با فشارها و چالش‌های روزمره بهتر مقابله کنند. این مهارت‌ها به آن‌ها اعتماد به نفس بیشتری در مواجهه با مشکلات و تحقق اهدافشان می‌دهد. مثال: ارائه تکنیک‌ها و روش‌های مدیریت استرس و اضطراب به دانش‌آموزان. به عنوان مثال، معلم می‌تواند دانش‌آموزان را آموزش دهد که چگونه با تمرین‌های تنفس، روش‌های آرامش و تفکر مثبت، به مدیریت استرس و اضطراب خود بپردازند.

۱۱. ایجاد فضای آموزشی خودقدرت‌گرا: فضای آموزشی خودقدرت‌گرا به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که به طور فعال در فرایند یادگیری شرکت کنند. با ایجاد فرصت‌های خودافشاگری، تحقیق و بررسی مستقل، و تسلط بر مهارت‌های خود، دانش‌آموزان به تدریج قوی‌تر و اعتماد به نفس‌تر می‌شوند. مثال: ایجاد فضایی در کلاس درس که دانش‌آموزان در آن می‌توانند به طور فعال شرکت کنند و از خطاهای خود یاد بگیرند. به

عنوان مثال، معلم می‌تواند به دانش‌آموزان فرصت بدهد که خود را به چالش بکشند و در فعالیت کلاسی و گروهی شرکت کنند، به این ترتیب دانش‌آموزان اعتماد به نفس بیشتری در مواجهه با مشکلات و خطاها خواهند داشت.

۱۲. تقویت مهارت‌های ارتباطی: مثال: آموزش مهارت‌های ارتباطی به دانش‌آموزان تا بتوانند به خوبی با دیگران برخورد کنند و از قدرت بیان خود برای ابراز افکار و عقایدشان بهره ببرند. به عنوان مثال، دانش‌آموزان می‌توانند در کارگاه‌های گفتگو و بحث مشارکت کنند و با توانایی ارتباط برقرار کردن با دیگران، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند. (همان منبع)

نقشه افزایش اعتماد به نفس (مجله الکترونیکی متمم، ۱۴۰۳)



گرد آوری داده‌ها و اطلاعات

الف) شاخص‌های کیفی وضع موجود (شواهد):

پس از گذشت سه ماه از سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲، با تحت نظر گرفتن و مشاهده مستقیم رفتار هنرجویان، بررسی تکالیف محوله، فعالیت‌های کتبی و عملی هنرجویان، ارائه پرسشنامه به آنها، برگزاری آزمونهای کتبی و عمل مستمر، نظر سنجی از سایر دبیران ایشان و هنرآموز درس تخصصی طراحی امور گرافیک با رایانه (فتوشاپ) هنرجویان و در میان گذاشتن موضوع مساله با مشاور محترم هنرستان و مدیریت محترم و کادر اجرایی آموزشگاه، پرسش‌های تکوینی عملی و شفاهی در حین تدریس در کارگاه رایانه و کلاس و مشاهدات در گروه کلاس مجازی شاد برای فعالیت‌های غیر حضوری، به یافته‌های زیر دست یافتیم که عبارتند از:

- انجام ندادن یا ناقص انجام دادن فعالیت‌های عملی و تئوری؛
- عدم مشارکت و همکاری در فعالیتهای گروهی و کارگاهی؛
- مشارکت اندک یا عدم مشارکت در پرسش و پاسخها و بحث‌های کلاسی؛
- سوال و اشکال نپرسیدن مطالبی که متوجه نشده اند؛
- پاسخ ندادن به پرسشهای تکوینی عملی و شفاهی؛
- پایین بودن نمرات مستمر عملی، شفاهی و کتبی و بی تفاوت بودن نسبت به نمراتشان؛
- تعدد غیبت‌ها و تاخیرها؛
- خواب‌آلودگی و کسالت و حتی خوابیدن در کارگاه هنگام تدریس و تمرین؛
- علاقه نداشتن به حضور در کلاس و به بهانه‌ها مختلف از کلاس خارج شدن؛
- انجام ندادن تکالیف محوله؛

- استفاده از عبارات " نمی توانم انجام دهم"، "یاد نگرفتم"، "اصلاً متوجه نشدم" به دست نگرفتن ماوس و صفحه کلید؛
- کناره گیری و ناسازگاری با هم گروه خود و سایر همکلاسی ها؛
- ترس از پاسخ دادن به سوالات در حین تدریس؛
- هدفمند نبودن و یاس و ناامیدی نسبت به آینده تحصیلی و شغلی خود.

ب) شاخص های کمی وضع موجود (شواهد ۱):

در این پژوهش برای تشخیص شاخص های وضع موجود، در نیمه اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲، از دو ابزار پرسشنامه استاندارد سنجش میزان عزت نفس و اعتماد به نفس کوپر اسمیت و میانگین نمرات کتبی و عملی و کتبی هنرجویان، استفاده شده است که در ذیل هر یک به تفکیک شرح داده شده است:

ابزار تحقیق برای تشخیص شاخص های کمی وضع موجود

ابزار اول پژوهش: پرسشنامه سنجش میزان عزت نفس کوپر اسمیت؛ در ضمن در این پرسشنامه تنها سوالات مربوط به عزت نفس کلی و عزت نفس تحصیلی هنرجویان مورد اندازه گیری قرار گرفته است و سایر شاخص ها مورد نیاز این پژوهش نبوده است.

معرفی پرسشنامه سنجش میزان عزت نفس کوپر اسمیت (sei)^۱

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) به منظور سنجش میزان احساس ارزشمندی دانش آموزان و دانشجویان در زمینه های اجتماعی و تحصیلی ساخته شده است. او با این فرض که عزت نفس خصیصه ای نسبتاً ثابت است براساس تجدید نظری که روی مقیاس راجرز و دایموند (۱۹۵۴) انجام داد آن را تهیه کرده است. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت مشتمل بر پنج موضوع است که عبارت است از انجام تکالیف آموزشی، روابط اجتماعی، خانواده، خود و آینده و دارای چهار خرده مقیاس است، عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی (همسالان)، عزت نفس خانوادگی (والدین)، عزت نفس تحصیلی (آموزشی). این پرسشنامه دارای ۵۸ سؤال دو گزینه ای با گزینه های "بلی" و "خیر" است که هر فرد متناسب با وضعیت خود یکی از گزینه ها را انتخاب می کند. چون تست دارای خرده مقیاس آموزشی است، این تست را تنها می توان بر روی دانشجویان و دانش آموزان مورد استفاده قرار داد. این سیاهه به دو جنبه ذهنی و رفتارهای آشکار حرمت نفس اشاره دارد.

اعتبار و روایی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده اند. همچنین جهت سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان آزرده گرایی در آزمون شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار، و با خرده مقیاس برون گرایی، روایی همگرایی مثبت معنادار را نشان داده است. ادموند سون و همکاران (۲۰۰۶) نیز ضریب همسانی درونی ۰/۶۸ تا ۰/۹۰ را برای آزمون عزت نفس کوپر اسمیت گزارش کرده اند. کوپر اسمیت و همکاران (۱۹۹۰) ضریب بازآزمایی را بعد از پنج هفته، ۰/۸۸ و بعد از سه سال ۰/۷۰ گزارش کرده اند.

شیوه نمره گذاری پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

شیوه نمره گذاری پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت به صورت صفر و یک است و نیز ۸ سؤال دروغ سنج بوده و در محاسبه نمره کل، این ۸ سؤال منظور نمی شود. شماره سؤالات دروغ سنج عبارت است از: ۲۶، ۳۲، ۳۶، ۴۱، ۴۵، ۵۰، ۵۳، ۵۸ چنانچه پاسخ دهنده از سؤالات بالا بیش از ۴ نمره بیاورد، بدان معنا است که اعتبار آزمون پایین بوده و آزمودنی سعی کرده خود را بهتر از آنچه هست جلوه دهد.

^۱Coopersmith Self- esteem Inventory (SEI)

اما در مورد نمره گذاری سایر سؤالات چنانچه آزمودنی به سؤالات ۱، ۴، ۵، ۸، ۹، ۱۴، ۱۹، ۲۰، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۲، ۴۳، ۴۶، ۴۷ با بله پاسخ دهد، نمره "یک" و اگر با خیر پاسخ دهد نمره "صفر" می گیرد. و بقیه سؤالات به صورت معکوس است یعنی پاسخ خیر آنها نمره "یک" و پاسخ بله نمره "صفر" می گیرد. بنابراین نمره کل آزمودنی حداقل "صفر" و حداکثر "۵۰" خواهد بود. حداقل نمره خرده مقیاس عزت نفس کلی: صفر و حداکثر ۲۶، عزت نفس اجتماعی: صفر و ۸ و عزت نفس تحصیلی: صفر و ۸، عزت نفس خانوادگی: صفر و ۸ خواهد بود.

سؤال ها		مقیاس ها
۱-۴-۱۹-۲۷-۳۸-۳۹-۴۳-۴۷	بلی	اعتماد به نفس عمومی (کلی) General Self - esteem
۳-۷-۱۰-۱۲-۱۳-۱۵-۱۸-۲۴-۲۵-۳۰-۳۱-۳۴-۳۵-۴۸-۵۱- ۵۵-۵۶-۵۷	خیر	
۹-۲۰-۲۹	بلی	اعتماد به نفس خانوادگی Family Self-esteem
۶-۱۱-۱۶-۲۲-۴۴	خیر	
۵-۸-۱۴-۲۸	بلی	اعتماد به نفس اجتماعی Social Self-esteem
۲۱-۴۰-۴۹-۵۲	خیر	
۳۳-۳۷-۴۲-۴۶	بلی	اعتماد به نفس شغلی / تحصیلی Professional/Scholastic Self-esteem
۲-۱۷-۲۳-۵۴	خیر	
۲۶-۳۲-۳۶-۴۱-۴۵-۵۰-۵۳-۵۸	بلی	مقیاس دروغ Lie Scale

جدول ۱: سؤال های مربوط به مقیاس ها و شیوه نمره گذاری آن ها

گویه های پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید. به جمله ای که شما را به همان صورتی که خودتان احساس می کنید، تبیین می کند، پاسخ "بلی" و در غیر اینصورت پاسخ "خیر" بدهید. پاسخ خوب یا بد، صحیح یا غلط وجود ندارد، بلکه نوع پاسخ مطرح است. جملات را سریع بخوانید و بلافاصله پاسخ دهید.

ابزار دوم پژوهش (وضع موجود): میانگین نمرات کتبی و عملی درس رایانه کار مقدماتی هنرجویان است که در نیمه اول و دوم سال تحصیلی مورد استفاده قرار گرفته است.

جامعه آماری پژوهش: ۶ نفر از هنرجویان پایه دهم رشته کامپیوتر (تصویر سازی و جلوه های ویژه هنرستان ساعی) می باشند.

تحلیل آماری و جداول مربوط به پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (sei)، در نیمه اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ (وضع موجود)

لازم به یادآوری است که در این پرسشنامه تنها سوالات مربوط به اعتماد به نفس کلی و تحصیلی هنرجویان مورد سنجش و اندازه گیری قرار گرفته است.

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۱
۱۶	اعتماد به نفس عمومی
۵	اعتماد به نفس تحصیلی
۲۱	جمع نمرات آزمون

جدول ۲: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۱ (وضع موجود)

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۲
۹	اعتماد به نفس عمومی

۵	اعتماد به نفس تحصیلی
۱۴	جمع نمرات آزمون

جدول ۳: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۲ (وضع موجود)

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۳
۱۱	اعتماد به نفس عمومی
۶	اعتماد به نفس تحصیلی
۱۷	جمع نمرات آزمون

جدول ۴: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۳ (وضع موجود)

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۴
۱۷	اعتماد به نفس عمومی
۸	اعتماد به نفس تحصیلی
۲۵	جمع نمرات آزمون

جدول ۵: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۴ (وضع موجود)

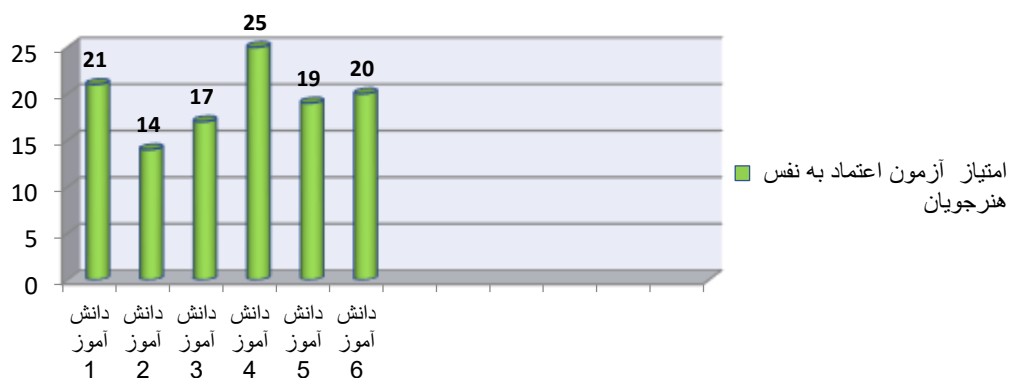
نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۵
۱۴	اعتماد به نفس عمومی
۵	اعتماد به نفس تحصیلی
۱۹	جمع نمرات آزمون

جدول ۶: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۵ (وضع موجود)

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۶
۱۳	اعتماد به نفس عمومی
۷	اعتماد به نفس تحصیلی
۲۰	جمع نمرات آزمون

جدول ۷: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۶ (وضع موجود)

نمودار مقایسه نمرات آزمون اعتماد به نفس عمومی و تحصیلی هنرجویان پایه دهم رشته کامپیوتر در نیمه اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳



نمودار ۱: نمودار مقایسه نمرات آزمون اعتماد به نفس عمومی و تحصیلی هنرجویان پایه دهم رشته کامپیوتر در نیمه اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

میانگین نمرات کتبی و عملی دروس مهارتی (رایانه کار مقدماتی) هنرجویان در نیمه اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ (وضع موجود)

ابزار دوم پژوهش نمرات کتبی و عملی و میانگین نمرات هنرجویان مورد نظر جامعه آماری بود که در جدول و نمودار زیر گزارش شده است. (در محاسبه نمرات عملی نمرات شایستگی غیر فنی و فعالیت کلاسی هنرجویان لحاظ شده است)

میانگین نمرات کتبی	میانگین نمرات عملی	شماره دانش آموز
۱۷	۱۸	دانش آموز شماره ۱
۱۶	۱۶٫۵	دانش آموز شماره ۲
۱۲٫۵	۱۵٫۵	دانش آموز شماره ۳
۱۳	۱۵	دانش آموز شماره ۴
۱۶٫۵	۱۷	دانش آموز شماره ۵
۱۵٫۵	۱۶٫۵	دانش آموز شماره ۶
۱۵	۱۶٫۴	میانگین نمرات کلاس

جدول ۸: نمرات کتبی و عملی دروس رایانه کار مقدماتی در نیمه اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ (وضع موجود)

روشهای گرد آوری اطلاعات

جهت بررسی میزان تاثیر اعتماد به نفس هنرجویان بر میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی دروس مهارتی هنرجویان به منظور یافتن راه حلها؛ ابزار و روشهای گرد آوری اطلاعات مورد استفاده تحقیق جاری، با هدف بررسی میزان تاثیر اعتماد به نفس هنرجویان بر افزایش میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی دروس مهارتی هنرجویان، به منظور یافتن راه حل ها به منظور برآورده شدن اهداف پژوهش به شرح زیر است:

۱. پرسشنامه: به منظور بررسی میزان تاثیر اعتماد به نفس هنرجویان بر افزایش میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی ایشان از پرسشنامه استاندارد (آزمون) عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شد که در اواخر نیمه ی اول سال تحصیلی به ۶ نفر از هنرجویان ارائه و پاسخ داده شد.

۲. مصاحبه: یکی دیگر از روشهایی که به منظور گرد آوری داده ها در وضعیت موجود استفاده نمودم مصاحبه بود که در این خصوص با افراد زیر مصاحبه کردم: مشاور هنرستان، معاونین فنی و آموزشی؛ هنرآموزان رشته کامپیوتر و سایر هنرآموزان دروس تخصصی هنرستان؛ سرگروه های شاخه کاردانش و فنی حرفه ای رشته کامپیوتر استان مرکزی و سرگروه درس کارآفرینی استان؛ دبیران عمومی کلاس مورد نظر؛ اساتید و روانشناسان صاحب نظر در این زمینه؛ اولیا و خانواده های دانش آموزان؛ هنرجویان.

۳. مشاهده: با مشاهده رفتار و عملکرد هنرجویان در حین فعالیتهای عملی و تئوری، فعالیت های گروهی پرسشهای تکوینی، میزان مشارکت در بحث های کلاسی، انجام پروژه ها و تکالیف محوله، فعالیتها و میزان بازخوردها در شبکه آموزشی شاد اطلاعات ارزشمندی جمع آوری نمودم.

۴. جستجو در اینترنت و ابزارهای هوش مصنوعی: به منظور یافتن منابع، داده ها و راهکارهایی در رابطه با موضوع پژوهش، به جستجو دروب سایت های اینترنتی، شبکه های مجازی، موتورهای جستجو و ابزارهای هوش مصنوعی معتبر و حاوی محتواهای مستند و قابل ارجاع، همانند سایتهای^۱ ChatGPT،^۲ Gemini،^۳ Poe،^۴ Xmind.ai و سایتهای مشابه استفاده نمودم و همچنین مراجعه به چند گروه و کانال معتبر علوم تربیتی و آموزش و پرورش که شامل پژوهشها، مقالات، مستندات، ترجمه و معرفی کتب مرتبط با موضوع مورد پژوهش بود، به جستجو و جمع آوری اطلاعات پرداختم.

۵. مطالعه منابع کتابخانه ای، مقالات و پژوهش های انجام شده: پس از انتخاب موضوع پژوهش به جستجوی کتاب های الکترونیکی و غیر الکترونیکی و مستندات مرتبط با موضوع تحقیق پرداختم و در این حوزه با راهنمایی اساتید، به جمع آوری اطلاعات از کتب، مقالات و پژوهش های انجام شده در این زمینه اقدام نمودم.

راه حل های پیشنهادی (راهکارهای ممکن):

با جمع آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن، تبادل تجربه با همکاران (مدیریت هنرستان، هنرآموزان، دبیران، مشاورین هنرستان، مربی پرورشی، معاونین پرورشی، فنی و آموزشی) هنرستان، طی تشکیل جلساتی مانند شورای دبیران ماهیانه، گفتگو و مصاحبه با هنرجویان و اولیای آنها، جمع بندی مطالب بدست آمده برای حل مشکل، ۱۹ راهکار زیر به منظور تحقق اهداف پژوهش حاضر، ارائه و پیشنهاد گردید:

۱. صحبت کردن با هنرجویان و ارائه مستندات به ایشان در خصوص آینده شغلی و تحصیلی زیرمجموعه رشته کامپیوتر؛
۲. مشاوره تحصیلی و انتخاب رشته صحیح منطبق بر استعداد یابی و علاقه دانش آموزان ورودی به هنرستانها
۳. هنرجویان ورودی پایه دهم رشته کامپیوتر برای یادگیری و موفقیت بهتر باید رایانه داشته باشند؛
۴. شناسایی هنرجویانی که اعتماد به نفس ضعیف داشتند و ارجاع آنها به مشاورین هنرستان؛
۵. برگزاری جلسات خصوصی و عمومی با اولیا در خصوص مشکلات درسی و رفتاری هنرجویان؛
۶. برگزاری جلسات ماهیانه با هنرآموزان رشته کامپیوتر؛
۷. پرهیز از عبارات تحقیر آمیز و استفاده از جملات و روشهای تشویق و تمجید موثر؛

^۱ChatGPT openai.com
^۲Gemini.google.com
^۳Poe.com

۸. توجه به تفاوت های فردی هنرجویان در فرآیند آموزش و یادگیری و سرعت عمل ایشان در فعالیت های عملی؛
۹. آموزش تکنیک های افزایش اعتماد به نفس به هنرجویان توسط مربیان و هنرآموزان در کلاس؛
۱۰. واگذار کردن مسولیت به دانش آموزان ضعیفتر و داری اعتماد به نفس پایین تر؛
۱۱. استفاده از هنرجویان برای تدریس به شیوه کنفرانسی برخی از دروس مهارتی عملی؛
۱۲. استفاده از هنرجویان برای نوشتن پاسخ صحیح سوالات آزمونهای کتبی روی تخته؛
۱۳. استفاده از ابزار های هوش مصنوعی در آموزش و یادگیری مطالب درسی برای یادگیری به روزتر و بهتر هنرجویان؛
۱۴. درج سوالات چالشی دروس مهارتی روزانه یا هفتگی در گروه کلاسی شاد، همراه با تقدیر از دانش آموزان فعال؛
۱۵. گروه بندی هنرجویان به شیوه صحیح و تعیین سرگروه؛
۱۶. در حین تدریس مهارتهای تخصصی، کاربرد و اهمیت مطالب درسی را در بازار کار کنونی و آینده و نحوه ادامه تحصیل را برایشان توضیح می دادم.
۱۷. برگزاری بازارچه فروش محصولات و دستاورد های هنرجویان در هنرستان در هفته کارآفرینی؛
۱۸. منظور کردن نمره امتیازی برای شرکت کردن هنرجویان در فعالیت های فوق برنامه نماز جماعت و مسابقات و تقدیر از هنرجویان حائز رتبه؛
۱۹. مشارکت و نظر خواهی از همه هنرجویان در بحث های درسی و غیر درسی و برنامه ریزی برای فعالیتهای کلاسی.

اعتبار بخشی، نقادی و ارزیابی راه حل ها

به منظور اعتبار بخشی به پژوهش، یافته ها و راه حل های آن، از افراد باصلاحیت خواسته شد که آن را مورد ارزیابی و نقادی قرار دهند. گروه ارزیاب افراد زیر بودند:

خود اقدام پژوهی، مدیر محترم هنرستان، معاونین فنی، آموزشی و پرورشی، یکی از همکارانم که عضو کمیته پژوهشی ناحیه دو اراک بودند، مشاورین هنرستان و نماینده دبیران سرکار خانم محمودی که هنرآموز کامپیوتر و سرگروه کامپیوتر شاخه کاردانش استان مرکزی هستند، یکی از هنرآموزان گرافیک که مدرس درس فتوشاپ همین هنرجویان بودند، یکی از اساتیدم که مدرس دانشگاه هستند و پژوهنده و تجربه کافی در زمینه موضوع پژوهش حاضر داشتند و سه نفر از اولیای هنرجویانی که با این مساله فرزندشان درگیر بودند و بسیار پیگیر مشکل فرزندشان بودند.

گروه ارزیاب، برخی از راه حل های پیشنهادی را به علت محدودیت در اجرا یا تکراری بودن، مورد تایید قرار ندادند و راه حل را معتبر ندانستند. از جمله راه حل های زیر که انتخاب و اجرا نشدند:

☞ راه حل پیشنهادی شماره ۲: از آنجایی که معمولا دانش آموزانی که در متوسطه اول از نظر درسی ضعیفتر هستند وارد هنرستانها می شوند، به خصوص در هنرستانهای کاردانش که بخش عمده ای از ثبت نامها بعد از امتحانات شهریورماه پایه نهم انجام می شود و ظرفیت بیشتر کلاسها در این موقع تکمیل شده و دانش آموز به ناچار رشته ای را که علاقه ندارد انتخاب می کند، معمولا دانش آموز بدون مشاوره تحصیلی صحیح و بدون در نظر گرفتن علاقه استعداد، وارد هنرستان می شود. لذا این راهکار همیشه و برای همه هنرجویان قابل اجرا نخواهد بود.

☞ راه حل پیشنهادی شماره ۳: از آنجایی که دانش آموزان ورودی هنرستانها عموما از لحاظ اقتصاد خانواده در سطح ضعیف یا متوسط هستند و با توجه به قیمت بسیار بالای رایانه، بیشتر خانواده ها قدرت خرید آن را ندارند، علاوه بر تاکید به اولیا در موقع ثبت نام فرزندشان در رشته کامپیوتر، باز هم تقریبا نیمی از هنرجویان رشته کامپیوتر، رایانه در منزل ندارند و موقع ثبت نام به معاونین می گویند حتما برایشان کامپیوتر تهیه می کنیم ولی برخی از آنها نمی توانند

وعده خود را محقق کنند. به اعتقاد بنده نداشتن رایانه برای هنرجوی رشته کامپیوتر یک نقطه ضعف محسوب می شود و یکی از عوامل کاهش اعتماد به نفس و احساس کمبود نسبت به سایر همکلاسی هایشان خواهد شد. لذا این راهکار نیز از نظر بنده، همکاران و اولیا برای همه هنرجویان رشته کامپیوتر قابل اجرا نخواهد بود، بنابراین انتخاب نشد.

☞ راه حل پیشنهادی شماره ۹: با توجه به حجم زیاد کتب درسی (دروس عمومی، شایستگی غیر فنی، دروس پودمانی) و به ویژه دروس مهارتی (به عنوان مثال درس رایانه کار مقدماتی شامل ۷ مهارت نسبتا سنگین است) و با توجه به تعطیلات زیاد در سال تحصیلی واقعا برای اتمام استاندارد ها زمان کم می آوریم. وقت گذاشتن برای تدریس تکنیک های افزایش اعتماد به نفس در زمان کلاس همیشه قابل اجرا نیست و برخی همکاران آموزش آنرا قبول نمی کنند. بنابراین این راهکار نیز برای اجرا انتخاب نشد.

☞ راه حل پیشنهادی شماره ۱۳: یکی از ابزار های آموزشی که در سال تحصیلی جاری به همه معلمان در همه مقاطع و رشته ها معرفی و تاکید شد که در کنار آموزش خود استفاده کنند، همین ابزار های هوش مصنوعی بود که وینار ها و کارگاه های آموزشی بسیاری در کل کشور در این زمینه برای معلمان برگزار شد، بنده نیز در ابتدای سال تحصیلی چند ابزار و اپلیکیشن هوش مصنوعی از جمله chatGpt و gemini به هنرجویانم معرفی کردم و چند تحقیق هم با آن انجام دادم ولی نتوانستیم استفاده از آن را ادامه دهیم. همچنین به علت محدودیت وجود فیلتر شکن در استفاده از اکثر ابزارها و وب سایت های معتبر هوش مصنوعی، محدودیت تعداد سرچ کردن و پرداخت هزینه و محدودیت اینترنت در هنرستانها، استفاده از این ابزار برای آموزش و یادگیری فعلا قابل اجرا نیست. لذا این راهکار را هم علاوه بر کاربردی بودن در رشته کامپیوتر نتوانستم برای اجرا انتخاب کنم.

پس از نقد بررسی و تایید راه حل های انتخابی توسط نامبردگان، موارد زیر که بیانگر اعتبار پژوهش است حاصل گردید:

- ❖ روشن و قابل درک بودن راه حلها؛
- ❖ محدودیت نداشتن و قابل اجرا بودن راه حل؛
- ❖ انتخاب راه حل ها بر پایه اصول روانشناسی نوجوانان؛
- ❖ کاربردی بودن راه حلها؛
- ❖ به روز بودن راه حلهای منتخب؛
- ❖ عملیاتی بودن راهکارهای انتخابی؛
- ❖ پیش بینی اثر بخش بودن راه حلها؛
- ❖ دارای قابلیت سادگی جهت اجرا؛
- ❖ مورد تایید قرار گرفتن توسط هنرآموزان، همکاران و اولیای دانش آموزان.

اجرای راه حل های انتخابی، نظارت بر اجرای راه حلها و تشریح آنها:

☞ راه حل شماره ۱: صحبت کردن با هنرجویان و ارائه مستندات به ایشان در خصوص آینده شغلی و تحصیلی زیرمجموعه رشته کامپیوتر: در همان ابتدای سال متوجه شدم که برخی از هنرجویان بدون آگاهی و علاقه و به اجبار خانواده ها، این رشته را انتخاب کردند و هیچ اطلاعاتی درباره آینده شغلی و تحصیلی آن ندارند و انگیزه تحصیلی و هدف مشخصی ندارند. به این منظور در خصوص ادامه تحصیل و کنکور و نحوه ورود به بازار کار تقریبا بیشتر جلسات تا پایان سال تحصیلی با ایشان صحبت کردم و تصاویری از مشاغل مرتبط با رشته کامپیوتر را به آنها نشان دادم و همچنین مثالهایی از افراد موفق در این رشته خصوصا افرادی که قبلا دانش آموز خودم بودند را برایشان زدم.

❖ نتیجه راه حل ۱: اطلاعات هنرجویان در مورد رشته تحصیلی خود بسیار بیشتر شده بود و امیدوارتر و هدفمند تر از قبل شده بودند و در مورد نحوه ورود به دانشگاه و منابع کنکور مرتب از بنده سوال می کردند، این موضوع نشان می داد که انگیزه شان برای ادامه تحصیل بیشتر شده است.

☞ راه حل شماره ۲ و ۳: دلیل انتخاب نشدن این راه حلها در قسمت اعتبار بخشی شرح داده شده است.

☞ راه حل شماره ۴: شناسایی دانش آموزانی که اعتماد به نفس ضعیف داشتند و ارجاع آنها به مشاورین هنرستان: از آبان ماه سال تحصیلی جاری با مشاهده رفتار و عملکرد هنرجویان در کارگاه، هنرجویان بی انگیزه و اعتماد به نفس ضعیف را با نظر خواهی از سایر دبیرانشان شناسایی کردم و مشکل را با مشاور محترم هنرستان خانمها حسنی مطرح و اسامی را معرفی کردم، مشاورین برای تک تک این هنرجویان جلسه خصوصی گذاشتند و موضوع را با اولیای شان هم درمیان گذاشتند. همچنین خانم حسنی یک جلسه در کلاس با کلیه هنرجویان در خصوص مشکلاتشان صحبت کردند.

☞ نتیجه راه حل ۴: نتیجه جلسات مشاوره برای بیشتر هنرجویان مورد نظر به جز یک نفر که به خاطر مشکلات خانوادگی نوبت دوم ترک تحصیل کرد، بسیار موثر بود، فعالتر و جدی تر شده بودند و در فعالیتهای گروهی و بحث های کلاسی مشارکت می کردند، سوال و اشکال می پرسیدند و کمتر سر کلاس می خوابیدند.

☞ راه حل شماره ۵: برگزاری جلسات خصوصی و عمومی با اولیا در خصوص مشکلات درسی و رفتاری هنرجویان: از آبان ماه تا اواخر سال تحصیلی تقریباً با تک تک اولیای دانش آموزان به صورت خصوصی صحبت کردم و ایشان را در جریان مشکلات درسی، انضباطی، رفتاری و حتی جسمی فرزندانشان گذاشتم و از آنها خواستم روابط نزدیکتر و صمیمی تری با ایشان داشته باشند، به آنها بیشتر محبت کنند، به صحبتهایشان گوش دهند، برایشان وقت بیشتری بگذارند، آنها را تشویق کنند و از تحقیر و توهین کردن آنها پرهیز کنند.

☞ نتیجه راه حل ۵: با همکاری اولیا، تغییرات رفتاری و تلاش و انگیزه بیشتر در این دانش آموزان مشاهده شد، برخی از اولیا از تغییرات درسی و اخلاقی فرزندانشان رضایت داشتند.

☞ راه حل شماره ۶: برگزاری جلسات ماهیانه با هنرآموزان رشته کامپیوتر: به منظور هم اندیشی و بررسی مشکلات کارگاه ها، کمبودها و هماهنگی برای برگزاری آزمونهای مهارتی و پودمانی، بررسی و رفع مشکلات انضباطی، رفتاری و درسی هنرجویان به صورت ماهیانه جلساتی با هنرآموزان کامپیوتر هنرستان برگزار گردید و همکاران راهکارهایی ارائه کردند و این راهکارها در دفتر گزارش گروه های تخصصی ثبت گردید. در ضمن مشکلات موجود به معاون فنی هنرستان، سرپرست بخش و سرگروه کامپیوتر استان خانم مهندس محمودی که از هنرآموزان همین هنرستان هستند ارائه گردید.

☞ نتیجه راه حل ۶: به اشتراک گذاری تجربیات همکاران در خصوص مشکلات رفتاری هنرجویان به ویژه بی انگیزگی و منفعل بودن آنها بسیار مفید بود. بعلاوه خانم مهندس لشکرا آرا سرگروه درس کارآفرینی در دوره ضمن خدمتی که برگزار کردند نکات و ایده های خوبی در خصوص اهمیت دادن به هنرجویان و هدفمند شدن و هدایت آنها به سمت بازار کار در اختیار همکاران گذاشتند که این نکات را در کلاس پیاده کردم و نتایج و تغییرات خوبی حاصل شد.

☞ راه حل شماره ۷: پرهیز از عبارات تحقیر آمیز و استفاده از جملات و روشهای تشویق و تمجید موثر:

متأسفانه همیشه هنرجویان از رفتار نامناسب و استفاده از الفاظ تحقیر کننده برخی از همکاران و معلمانشان گلایه داشتند و بسیار می رنجیدند و گاهی گریه می کردند. بی احترامی و تحقیر دانش آموز قطعاً عزت نفس و حس خود ارزشمندی را در دانش آموزان کاهش می دهد. بنده همواره در کلاس از تحقیر و بی احترامی دانش آموزانم پرهیز کردم و سعی کردم حتی کوچکترین فعالیت مثبت آنها را مورد تشویق قرار دهم. و اگر کاری به هنرجویان واگذار می کردم از آنها تشکر می کردم. به فعالیت های مثبت آنها مانند رفع اشکال هم کلاسی هایشان، نظافت صحیح کارگاه، رعایت صحیح اصول شایستگی غیر فنی، نظم و انضباط و پیشرفت تحصیلی، نمره امتیازی مثبت تخصیص می دادم و در دفتر کلاس ثبت می کردم.

☞ نتیجه راه حل ۷: استفاده از روشهای تشویق و تقدیر مناسب و مستمر و استفاده از عباراتی که امیدوارکننده بود و خوشحالشان می کرد به صورت شفاهی در حضور همه دانش آموزان و روی برگه های امتحانی شان، مانند "آفرین خیلی پیشرفت کردی!"، "به شما افتخار می کنم"، "چقدر از طرح و رنگ های خوبی در کارت استفاده کردی!"، " معلومه که

دختر با دقت و باهوشی هستی!"، " ممنون که به دوستت کمک کردی"، "چقدر سرعت عملت خوب شده!"، " چقدر نکات درس رو کامل و مرتب نوشتی!" و..... بسیار تاثیر خوبی روی هنرجویان داشت، هدفمند و امیدوار شده بودند و به یکدیگر کمک می کردند و از نظر روحی از قبل بهتر شده بودند و برای بهتر شدن تلاش می کردند.

☞ راه حل شماره ۸: توجه به تفاوت های فردی هنرجویان در فرآیند آموزش و یادگیری و سرعت عمل در فعالیت های عملی : چون چند دانش آموز ضعیف و دیر آموز و کند دست در کلاس داشتم و از انجام فعالیت های عملی و جزوه نویسی جا می ماندند، سعی می کردم فرصت کافی به آنها بدهم تا به بقیه برسند. حتی برای دو تا از دانش آموزان دیرآموزم مجبور بودم بعضی از مطالب عملی را دوباره و به صورت اختصاصی تکرار کنم. اگرچه وقت کلاس خیلی گرفته می شد ولی چاره ای جز این نداشتم.

◀ نتیجه راه حل ۸: با در نظر گرفتن تفاوت های فردی و فرصت دادن به دانش آموزان ضعیفتر، احساس خودارزشمندی در آنها تقویت می شد و از فعالیت ها و یادگیری کمتر از قبل جا می ماندند.

☞ راه حل شماره ۹: طبق توضیحاتی که در بخش اعتبار سنجی داده شد این راه حل، انتخاب و اجرا نشد.

☞ راه حل شماره ۱۰: واگذار کردن مسولیت به دانش آموزان ضعیفتر و داری اعتماد به نفس پایین تر:

همانطور که همه همکاران عزیز مستحضر هستند یکی از اثر بخش ترین راه کارها برای افزایش اعتماد به نفس و از حالت منفعل خارج کردن دانش آموزان و کودکان و نوجوانان، واگذار کردن مسئولیتهایی به ایشان است که، از عهده آن برآیند. بنده نیز از این راه حل هر جلسه تقریباً برای همه دانش آموزان به خصوص افرادی که اعتماد به نفس و انگیزه پایینی نسبت به بقیه داشتند استفاده کردم. این واگذاری مسولیت در زمینه فعالیت های کارگاهی از جمله: رفع اشکالات تمرینهای عملی همکلاسی ها، نظافت و بهداشت کارگاه، تهیه و دریافت تجهیزات مورد نیاز برای رایانه ها مانند کابل شبکه، ماوس، چاپگر، صفحه کلید، قطعات سخت افزاری و تهیه نرم افزارها جهت آموزش از سرپرست بخش هنرستان، اتصال قطعات به رایانه های خود و گروه های دیگر البته با نظارت خودم و تهیه انواع نرم افزارهای مورد نیاز. جلساتی که در کارگاه اینترنت داشتیم، گاهی دانلود و نصب نرم افزارها یا جستجوی یک مطلب مرتبط با درس را به عهده هنرجویان می گذاشتم.

همچنین در یک ربع آخر کلاس که به نظافت کارگاه اختصاص داشت، یک نفر را برای چک کردن وضعیت سیستم ها و نظارت بر نظافت و نظم کارگاه، که همیشه توسط دو نفر به صورت نوبتی انجام می شد مشخص می کردم. برای انجام صحیح کلیه این فعالیت ها امتیاز مثبت منظور می کردم و روی نمرات مستمر و شایستگی غیر فنی هنرجویان طوری که خوششان در جریان باشند تاثیر می دادم.

◀ نتیجه راه حل ۱۰: چون اغلب این مسولیت ها و اقدامات را به عهده دانش آموزانی که مشکلاتی که در قبل به آن اشاره شده بود را داشتند واگذار می کردم، احساس مسولیت و اعتماد به نفسشان بیشتر شده بود و به انجام این فعالیت ها علاقه نشان می دادند در کارهایشان جدی تر شده بودند و آن حالت های کسالت و بی انگیزگی در ایشان کمتر شده بود.

☞ راه حل شماره ۱۱: استفاده از هنرجویان برای تدریس به شیوه ی کنفرانسی برخی از دروس مهارتی عملی :

گاهی تدریس بخشی از مطالب نسبتاً ساده تر درسی را به هنرجویان واگذار می کردم البته از قبل به آنها فرصت مطالعه و تمرین می دادم و در واقع نوعی ارائه کنفرانس را به صورت عملی انجام می دادند.

◀ نتیجه راه حل ۱۱: احساس توانمندی، همیاری و عزت نفس در آنها بیشتر شده بود، هنرجویان به دانش آموزی که داوطلب تدریس می شد، اعتماد می کردند و از او اشکالات درسی خود را می پرسیدند. در ضمن برخی از این هنرجویان که در ابتدای سال تحصیلی اضطراب و استرس داشتند، تا حد زیادی استرس شان کمتر شده بود.

☞ راه حل شماره ۱۲: استفاده از هنرجویان برای نوشتن پاسخ صحیح سوالات آزمونهای کتبی روی تخته: یکی از اقداماتی که تا جلسات پایان سال هم در کلاس اجرا کردیم این بود که، بعد از هر آزمون کتبی پاسخ صحیح سوالات را

دو هنرجو به صورت داوطلبانه با هم فکری هم، روی تخته می نوشتند و بعد من پاسخها را با نظر خواهی از سایر بچه ها بررسی می کردیم. همچنین به هنرجویانی که داوطلب این فعالیت بودند امتیاز مثبت می دادم و به نمره امتحان کتبی شان یک نمره اضافه می کردم. دانش آموزان به این فعالیت بسیار علاقه داشتند و حتی دانش آموزان ضعیفتر نیز با این که برخی پاسخهای سوالات را نمی دانستند، بلافاصله بعد از آزمون داوطلب می شدند سوالات را پای تخته حل کنند و من به آنها اجازه می دادم انجام دهند.

🔍 نتیجه راه حل ۱۲ : یادگیری بیشتر نکات درس، رفع شدن اشکالات، ایجاد رقابت مثبت بین هنرجویان افزایش دقت و مشارکت بیشتر در فعالیت های کلاسی از مهمترین نتایج این اقدام بود. دانش آموزان به این فعالیت علاقه زیادی نشان می دادند.

🔍 راه حل شماره ۱۳ : طبق توضیحاتی که در بخش اعتبار سنجی داده شد این راه حل، انتخاب و اجرا نشد.

🔍 راه حل شماره ۱۴ : درج سوالات چالشی دروس مهارتی روزانه یا هفتگی در گروه کلاسی شاد، همراه با تقدیر از دانش آموزان فعال : یکی از راه کارهایی که در دوماه پایان سال تحصیلی اجرا نمودم این بود که در هفته سوم فروردین ماه، برنامه آزمونهای مستمر دوره ای هفت مهارت رایانه کار مقدماتی را به هنرجویان دادم و یک روز قبل از هر آزمون چند سوال تحت عنوان سوالات چالشی در گروه کلاسی شاد می نوشتم و از هنرجویان می خواستم به سوالات پاسخ دهند و به دانش آموزان پاسخ دهنده و فعال امتیاز مثبت می دادم و ایشان را تشویق می کردم.

🔍 نتیجه راه حل ۱۴ : هنرجویان با مشاهده سوالات برای یافتن پاسخ صفحات جزوه ها و فایل های کتابها ورق می زدند و مرور می کردند، این امر سبب یادگیری بهتر و عمیق تر آنها می شد. با سوالات خرداد ماه آشنا شدند و از اضطراب و استرس آنها کاسته شد. در ذهن شان چالش ایجاد می شد و اشکالات خود را می پرسیدند و در مورد پاسخ سوالات با یکدیگر بحث می کردند.

🔍 راه حل شماره ۱۵ : گروه بندی هنرجویان به شیوه صحیح و تعیین سرگروه : گروه بندی هنرجویان در فعالیت های کارگاهی امری اجتناب ناپذیر و حائز اهمیت در رشته کامپیوتر است. تجربه به بنده نشان داده است که هنرجویانی که هم گروه دارند تکالیف عملی و پروژه هایشان را خیلی بهتر از گروه تک نفری انجام می دهند. چون با هم همفکری می کنند و اشکالات شان با کمک هم برطرف می شود. نکته مهمی که در گروه بندی هنرجویان در نظر گرفتم این بود که، سعی کردم دانش آموزانی که از لحاظ درسی و روحیات اخلاقی با هم سازگار و هم سطح هستند را هم گروه کنم. و در نوبت دوم بعضی از گروه ها را تغییر دادم چون برخی هنرجویان اجازه نمیدادند هم گروهشان با ماوس و صفحه کلید کار کند. و برای هر گروه یک سرگروه مشخص کردم.

🔍 نتیجه راه حل ۱۵ : تقویت روحیه خودباوری، همیاری و کار تیمی بین هنرجویان، رقابت مثبت بین گروه ها و همچنین سرعت عمل بیشتر در فعالیت های عملی که در این رشته بسیار حائز اهمیت است و یادگیری بهتر و به تبع آن، تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان ضعیفتر از مهم ترین نتایج این راهکار بود.

🔍 راه حل شماره ۱۶ : در حین تدریس مهارتهای تخصصی، کاربرد و اهمیت مطالب درسی را در بازار کار کنونی و آینده و نحوه ادامه تحصیل را برایشان توضیح دهیم : همانطور که قبلا اشاره شد، یکی از مسائلی که همواره اغلب هنرجویان با آن درگیر هستند مشکل بی انگیزگی و هدفمند نبودن آنهاست. چون بیشتر آنها بدون آگاهی و یا به اجبار خانواده و به علت کسر نمره و معدل وارد هنرستان شدند. بنده سعی کردم آنها را نسبت به آینده تحصیلی و شغلی شان آگاه و امید وار سازم و همواره در مورد کاربرد رشته تحصیلی شان در بازار کار و نحوه ورود به دانشگاه ها به ایشان اطلاعات می دادم و به سوالاتشان در این زمینه ها پاسخ می دادم. حتی روی مطالب درسی که کاربرد بیشتری در بازار کار کنونی دارد تاکید بیشتری می کردم و زمان بیشتری برای تدریس به آنها اختصاص می دادم.

🔍 نتیجه راه حل ۱۶ : نسبت به قبل هدفمند تر شده بودند و به توانایی ها و استعداد های خود امیدوار تر شده بودند. در مورد منابع کنکور رشته کامپیوتر فنی، کنکور رشته های نظری و حتی نحوه ورود به دانشگاه فرهنگیان و کاربرد رشته و

مهارتهایی که آموخته اند، در مشاغل مختلف مرتب سوال می کردند. در حالیکه در ابتدای سال تحصیلی می گفتند فقط برای گرفتن دیپلم درس می خوانند و قصد ادامه تحصیل ندارند.

☞ راه حل شماره ۱۷ : برگزاری بازارچه فروش محصولات و دستاورد های هنرجویان در هنرستان در هفته کارآفرینی : با کمک راهنمایی ها و ترغیب سرگروه محترم رشته کارآفرینی استان مرکزی خانم و همکاری کادر هنرستان، به منظور افزایش حس خود باوری هنرجویان و تمرین جهت ورود به بازار کار واقعی در آینده، هنرجویان برخی رشته ها در بعضی از هنرستان ها بازارچه های کوچکی جهت فروش و به نمایش گذاشتن دستاورد های خود در هنرستانها در هفته کارآفرینی، برگزار کردند و هر نوع محصولی از جمله انواع مواد غذایی، زیور آلات، لباس، گرافیک رایانه ای و..... برگزار کردند. هنرجویان کلاس ما نیز بازارچه کوچکی تحت عنوان (جشنواره یلدایی به مناسبت شب یلدا)، در نمازخانه مدرسه برپا کردند و محصولات و هنرهای دستی خود را به نمایش و فروش گذاشتند. در ضمن هنرجویان را ترغیب کردم در هفته مشاغل و کارآفرینی، ازدو نمایشگاه استانی دستاوردهای هنرستانها که هنرستان ساعی هم در آن غرفه داشت بازدید کنند. بعلاوه از هنرجویان خواستم حس و نظر خود را در مورد برگزاری بازارچه و مشارکت در آن بنویسند و گزارشها را برای سرگروه رشته کارآفرینی استان ارسال کردم.

☞ نتیجه راه حل ۱۷: با اجرای این راه حل دیدگاه منفی هنرجویان و خانواده هایشان نسبت به هنرستان ها تا حد زیادی تغییر کرد، آنها نسبت به آینده شغلی و توانمندی های ایشان امیدوارتر شده بودند. با فروش محصولات و جلب نظر بازدید کنندگان، احساس خود ارزشمندی و خودباوری در هنرجویان بسیار تقویت شد و به دیگران توانمندی ها و استعدادهایشان را نشان دادند. هنرجویان برای برگزاری بازارچه و بازدید از نمایشگاه ها احساس شور و هیجان زیادی داشتند. می توانم بگویم این راهکار یکی از اثر بخش ترین و جذابترین راهکارها برای بنده و هنرجویان بود. احساس خرسندی و رضایت در گزارشات هنرجویان مشخص بود.(نمونه ای از گزارش های جالب هنرجویان در مورد برگزاری بازارچه):

☞ راه حل شماره ۱۸ : منظور کردن نمره امتیازی برای شرکت کردن هنرجویان در فعالیت های فوق برنامه، نماز جماعت و مسابقات و تقدیر از هنرجویان حائز رتبه: از همان آغاز سال تحصیلی، هنرجویان را به شرکت در برنامه های فوق برنامه و مسابقات فرهنگی هنری، فعالیت های مذهبی، شرکت در نماز جماعت مدرسه، پویش مهر ریاست جمهوری(در رشته های مرتبط با رشته کامپیوتر)، ترغیب و تشویق نمودم. و برای کلیه هنرجویان شرکت کننده در مسابقات، که بنده مربی راهنمایان بودم امتیاز مثبت منظور کردم و امتیازات را روی نمرات مستمر تاثیر دادم. همچنین معاون پرورشی و مشاور مذهبی هنرستان دانش آموزان فعال در زمینه فعالیتهای فوق برنامه و شرکت در نماز جماعت در حضور همه هنرجویان مدرسه، تشویق و تقدیر نمودند. از دیگر اقدامات بنده در این زمینه اهدای جوایز نقدی به هنرجویان شرکت کننده و احراز رتبه در مسابقات فرهنگی هنری و پویش مهر ریاست جمهوری بود.

☞ نتیجه راه حل ۱۸ : کسب تجربه جدید شرکت در مسابقات و آشنایی با نرم افزارها و ابزار های جدید تولید محتوا، تولید ویدئوکست و پادکست، پوستر سازی با استفاده از ابزار های هوش مصنوعی مانند اپلیکشن Canva، تصویر سازی(گرافیک رایانه ای) و... ایجاد رقابت بین هنرجویان و تلاش برای کسب رتبه در مسابقات و لذت از دستاورد خود که انگیزه و حس خود باوری هنرجویان شرکت کننده را افزایش داد.

☞ راه حل شماره ۱۹ : مشارکت و نظر خواهی از همه هنرجویان در بحث های درسی و غیر درسی و برنامه ریزی برای فعالیتهای کلاسی : همواره سعی کردم هر جلسه در برنامه ریزی فعالیتهای کلاسی و کارگاهی از هنرجویان نظر خواهی کنم و برای نظرات و پیشنهادهای مفید ایشان در زمینه های مختلف ارزش قائل شوم. در بحثهای درسی و غیر درسی به صحبتهایشان گوش دهم و تایید و تحسینشان کنم. تقریباً هر جلسه زمان اندکی از تایم آخر کلاس را به بحث های غیر درسی و تربیتی اختصاص می دادم.

نتیجه راه حل ۱۹: احساس خود ارزشمندی و مشارکت بیشتر در پرسش و پاسخ های کلاسی و فعالتر شدن دانش آموزان منفعل و بی انگیزه و رابطه صمیمانه و علاقه به حضور در کلاس و کاهش تعداد غایبین کلاس از نتایج این راهکار بود.

توصیف وضع مطلوب (شواهد ۲)

پس از اجرای راه حل ها وضعیت نسبتا مطلوبی حاصل گردید که، در زیر نتایج حاصل از آن در قالب شاخص های کمی و کیفی در زیر ارائه شده است:

شاخص های کیفی موفقیت طرح

پس از اجرا و نظارت بر راه حل ها در نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲، با بررسی شاخص های غیر فنی هنرجویان (اخلاق و رفتار، نظم و انضباط، رعایت بهداشت، همیاری با سایر هنرجویان و...)، نمرات کتبی و عملی درس رایانه کار مقدماتی (مهارتهای هفت گانه کامپیوتر و همچنین با جمع بندی پاسخ هنرجویان به سؤالات پرسشنامه و مصاحبه با آنها و اولیای ایشان، بررسی بازخورد دبیران دروس عمومی و تخصصی شان به ویژه هنرآموز درس طراحی امورگرافیک با رایانه (فتوشاپ) همین کلاس، مشاورین و کادر هنرستان نتایج زیر حاصل گردید:

- در پرسش و پاسخ و بحث های کلاسی بیشتر از قبل مشارکت می کردند.
- حس خود باوری و خود ارزشمندی در هنرجویان بیشتر شده بود.
- در فعالیت های عملی و رفع اشکال با یکدیگر همیاری و همکاری می کردند.
- افزایش نمرات کتبی و عملی و پیشرفت تحصیلی بیشتر هنرجویان
- برای کسب نمرات بیشتر با هم رقابت می کردند و نسبت به نمرات پایین خود بی تفاوت نبودند.
- غیبت ها و تاخیر ها نسبت به نیمه اول سال تحصیلی کمتر شده بود.
- برای تدریس های کنفرانسی و پاسخ دادن به سؤالات آزمونهای کلاسی و حل تمرینها داوطلب می شدند.
- هنرجویانی که به سختی ماوس و صفحه کلید به دست می گرفتند، فعالتر شده بودند و به خوبی در گروه ها تقسیم کار می کردند.
- در ارتباط با نحوه ادامه تحصیل، منابع کنکور و راههای کسب درآمد و ورود به بازار کار از من سوال می کردند و هدفمند تر از قبل شده بودند.
- احساس کسالت و بی انگیزگی که برخی از آنها در ابتدای سال داشتند کمتر شده بود و نسبت به یادگیری مطالب جدید نسبت به قبل علاقمندتر و مشتاق تر شده بودند.

ابزار تحقیق برای تشخیص شاخص های کمی وضع مطلوب

در این پژوهش برای تشخیص وضعیت کمی مطلوب در نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲، از پرسشنامه ی استاندارد "سنجش میزان عزت نفس کوپر اسمیت" و "میانگین نمرات کتبی و عملی درس رایانه کار مقدماتی هنرجویان در نیمه دوم سال تحصیلی"، استفاده شده است. پرسشنامه در بخش پیوستهای همین پژوهش ضمیمه شده است.

تحلیل آماری و جداول مربوط به پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) در نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ (وضع مطلوب)

پس از اجرای راه حل های انتخابی، پرسشنامه استاندارد سنجش میزان عزت نفس کوپر اسمیت، مجدداً به ۶ هنرجوی جامعه ی آماری پژوهش ارائه شد و شاخص های موفقیت طرح، در نیمه ی دوم سال تحصیلی محاسبه شد. جداول و نمرات و مجموع امتیازات پرسشنامه هنرجویان در ذیل آورده شده است:

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۱
۱۸	اعتماد به نفس عمومی

۷	اعتماد به نفس تحصیلی
۲۵	جمع نمرات آزمون

جدول ۹: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۱ (وضع مطلوب)

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۲
۱۰	اعتماد به نفس عمومی
۸	اعتماد به نفس تحصیلی
۱۸	جمع نمرات آزمون

جدول ۱۰: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۲ (وضع مطلوب)

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۳
۱۲	اعتماد به نفس عمومی
۷	اعتماد به نفس تحصیلی
۱۹	جمع نمرات آزمون

جدول ۱۱: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۳ (وضع مطلوب)

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۴
۲۰	اعتماد به نفس عمومی
۸	اعتماد به نفس تحصیلی
۲۸	جمع نمرات آزمون

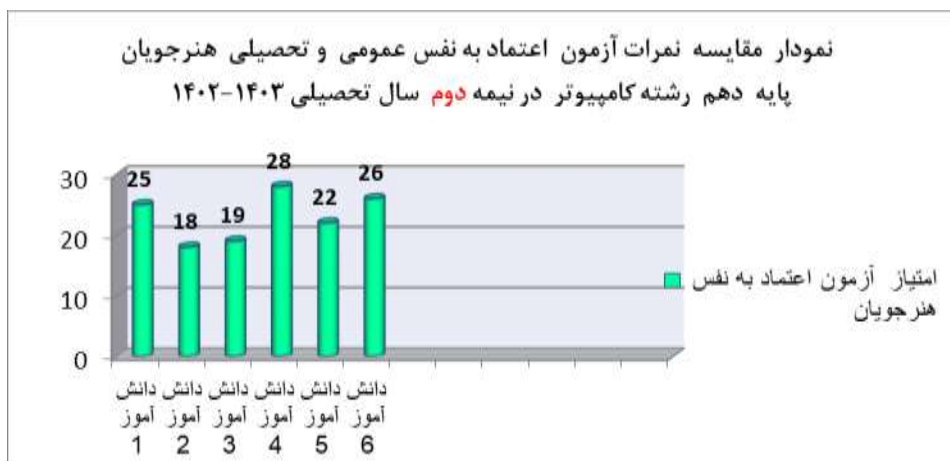
جدول ۱۲: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۴ (وضع مطلوب)

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۵
۱۵	اعتماد به نفس عمومی
۷	اعتماد به نفس تحصیلی
۲۲	جمع نمرات آزمون

جدول ۱۳: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۵ (وضع مطلوب)

نمره	شاخصهای آزمون دانش آموز شماره ۶
۱۹	اعتماد به نفس عمومی
۷	اعتماد به نفس تحصیلی
۲۶	جمع نمرات آزمون

جدول ۱۴: نمرات آزمون اعتماد به نفس هنرجوی شماره ۶ (وضع مطلوب)



نمودار ۲: نمودار مقایسه نمرات آزمون اعتماد به نفس عمومی و تحصیلی هنرجویان پایه دهم رشته کامپیوتر در نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه اعتماد به نفس عمومی و تحصیلی هنرجویان در نیمه اول و دوم سال تحصیلی

میانگین امتیازات نیمه اول سال تحصیلی	میانگین امتیازات نیمه دوم سال تحصیلی
۱۹,۳۳	۲۳

میانگین نمرات کتبی و عملی درس مهارتی (رایانه کار مقدماتی) هنرجویان در نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ (وضع مطلوب)

شماره دانش آموز	میانگین نمرات کتبی	میانگین نمرات عملی
دانش آموز شماره ۱	۱۸	۲۰
دانش آموز شماره ۲	۱۶,۵	۱۸,۲۵
دانش آموز شماره ۳	۱۵	۱۶
دانش آموز شماره ۴	۱۵,۵	۱۷
دانش آموز شماره ۵	۱۷	۱۷,۵
دانش آموز شماره ۶	۱۶	۱۷,۲۵
میانگین نمرات کلاس	۱۶,۳۳	۱۷,۶۶

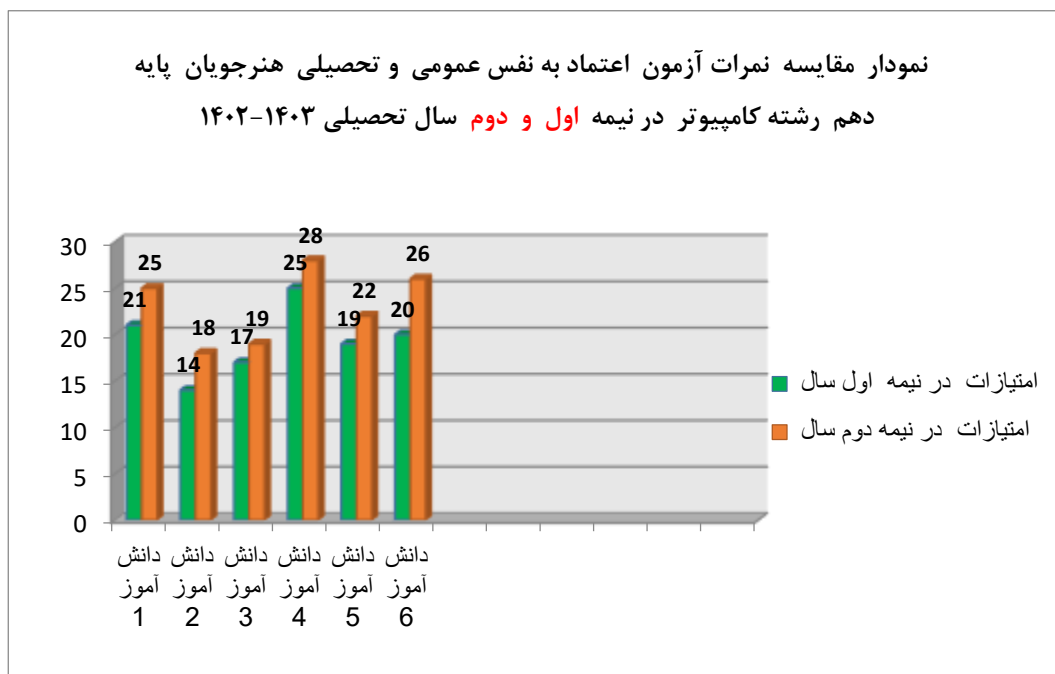
جدول ۱۵: نمرات کتبی و عملی درس رایانه کار مقدماتی در نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ (وضع مطلوب)

اعتبار سنجی یافته ها (ارزشیابی تاثیر اقدامات و تعیین اعتبار آنها)

جهت اعتبار سنجی اقدامات و راه حل‌های اجرا شده و تاثیر اقدامات، نتایج حاصل را با دبیران و هنرآموزان رشته کامپیوتر هنرستان که با این کلاس تدریس داشتند، سرگروه محترم رشته کامپیوتر کاردانش استان مرکزی خانم مهندس محمودی، معاون فنی هنرستان، سرپرست بخش هنرستان، مشاورین، مدیریت و معاون آموزشی هنرستان، در میان گذاشتم و تغییرات هنرجویان را مبنی بر تغییرات رفتار، کاهش موارد انضباطی، افزایش حس خودباوری و انگیزه تحصیلی، مشارکت در پرسش و پاسخهای کلاسی، رعایت بیشتر اصول شایستگی غیر فنی، پیشرفت تحصیلی و کاهش تاخیرها و غیبت‌ها، نسبت به نیمه اول سال تحصیلی تایید کردند.

نتایج یافته های پژوهشی

تحلیل و مقایسه یافته های آماری در نیمه اول و دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳؛ مقایسه یافته های آماری در نیمه اول و دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳، نشان می دهد که، میانگین نمرات آزمون پرسشنامه اعتماد به نفس هنرجویان جامعه آماری پژوهش، از ۱۹،۳۳ به ۲۳ افزایش یافته است و به معنای آن است که اعتماد به نفس عمومی و تحصیلی هنرجویان در پایان سال تحصیلی افزایش یافته است. همچنین میانگین نمرات کتبی درس رایانه کار مقدماتی هنرجویان از ۱۵ به ۱۶،۳۳ و میانگین نمره عملی آنها از ۱۶،۴ به ۱۷،۶۶ ارتقاء یافته است و این بیانگر تاثیر مثبت افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان بر پیشرفت تحصیلی و بهبود یادگیری در ایشان می باشد. در ضمن احساس خود ارزشمندی، فعالتر شدن دانش آموزان منفعل و بی انگیزه و مشارکت آنها در پرسش و پاسخهای کلاسی، همکاری و همیاری با سایر همکلاسی هایشان، هدفمند شدن آنها برای آینده شغلی و تحصیلی و علاقمند شدن به مهارت آموزی، کاهش تاخیر ها و غیبت ها و بهبود شاخصهای "شایستگی های غیرفنی" در هنرجویان از یافته های کیفی این پژوهش می باشد.



نمودار ۳: مقایسه نمرات آزمون اعتماد به نفس عمومی و تحصیلی هنرجویان پایه دهم رشته کامپیوتر در نیمه اول و دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

نتیجه گیری

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. تشویق و تمجید، ایجاد محیط یادگیری مثبت، تعیین اهداف قابل دسترس، ارائه فرصت های شرکت در تصمیم گیری، ارائه بازخورد موثر، ایجاد فرصت های یادگیری تجربی، ارائه فرصت های رقابتی سالم، ارائه مدل های الهام بخش، توجه به تنوع، راهنمایی در مدیریت استرس و اضطراب، ایجاد فضای آموزشی خودقدرت گرا، و تقویت مهارت ارتباطی از راهکارهای موثر تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس دانش آموزان می باشد. این راهکارها از طریق ایجاد فضای مثبت و حمایتی، تشویق به خلاقیت و همکاری، تعیین اهداف قابل دسترس و ارائه بازخورد سازنده، به دانش آموزان کمک می کنند تا اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و به بهبود عملکرد و پیشرفت خود در مسیر یادگیری

برسند. تقویت میزان حس خودباوری در دانش آموزان با بهبود یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنها رابطه مستقیم دارد. همچنین ارتباط و همیاری با سایر همکلاسی ها و فعال شدن دانش آموزان بی انگیزه و گوشه گیر و علاقمند تر شدن آنها برای حضور در کلاس و فعالیت های کلاسی از مهم ترین نتایج این اقدام پژوهی می باشد. در ضمن حس خود ارزشمندی و دیدگاه مثبت در هنرجویان سبب می شود که نسبت به مهارت آموزی و آینده تحصیلی و شغلی خود بیندیشند و بی تفاوت نباشند.

پیشنهادات تحقیق

چند پیشنهاد به همکاران گرامی:

۱. روشهایی را در حین تدریس به کار ببندیم تا روحیه خودباوری را در دانش آموزانمان تقویت کنیم و به توانایی ها و استعدادهایشان ایمان پیدا کنند.
 ۲. با تقدیر و تشویق های به موقع و اثر بخش در موقعیت های مختلف اعتماد به نفس دانش آموزان را بالا ببریم.
 ۳. همیشه توانمندی ها، استعداد ها و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را به او یادآور شویم.
 ۴. همیشه این موضوع را در نظر داشته باشیم که، معلمان و سایر افراد مهم زندگی یک دانش آموز می توانند بر نظری که دانش آموزان نسبت به خودشان دارند تاثیرگذار باشند.
 ۵. پر انرژی، مثبت و قوی و با برنامه وارد کلاس شویم، همواره به یاد داشته باشیم ما الگوی دانش آموزانمان هستیم.
 ۶. دانش آموزانمان را نسبت به آینده شغلی و تحصیلی شان امیدوار کنیم و در کلاس پر انرژی باشیم و نا امید کننده و منفی صحبت نکنیم.
- چند پیشنهاد به دانش آموزان عزیز :

۱. با تکیه بر یاری خداوند، استعداد های خود را شناسایی کنند و با هدف خدمت به جامعه و در مسیر رونق و جهش تولید، مهارت ها و فنون را با انگیزه و علاقه بیاموزند و عزت نفس و خود باوری را در همه مراحل زندگی شان ارتقا دهند.
۲. به توانایی ها و استعدادهای خود ایمان داشته باشند و برای رسیدن به اهداف خود مصمم باشند.
۳. رشته تحصیلی و شغل آینده خود را با آگاهی و علاقه انتخاب کنند و در جهت رسیدن به آن بکوشند و هدفدار باشند.
۴. مشکلات و مسائل خود را با مربیان و مشاورین مدرسه در میان بگذارند.

منابع

- آقاخانی، نادر، فیضی، آرام، شمس، شمس الدین، بقایی، رحیم، رهبر، نرگس، و نیک بخش، امیرسعید. (۱۳۸۵). بررسی تصویر ذهنی از جسم و اعتماد به نفس در دانش آموزان دبیرستان های ارومیه، مجله مطالعات علوم پزشکی (مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه)، ۱۷(۴)، ۲۵۴-۲۵۹.
- احتشامی فر، مریم. (۱۴۰۲). متدهای افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان، مجله الکترونیکی مدارس با پارسا/ پیشرفت تحصیلی.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۲). روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- خوگر، انصار. (۱۴۰۱). سلامت روان / اعتماد به نفس چیست؟ تعریف اعتماد به نفس، مجله الکترونیکی وفور(مهارت های زندگی).
- سلمانی، امیرحسین، سمسارلنگرودی، سیدمحمدجواد، و شجاعیان، محمد (۱۴۰۲). عوامل عدم اعتماد به نفس دانش آموزان و تاثیر مشاورین بر افزایش آن. کنفرانس بین المللی مطالعات مدیریت، فرهنگ و هنر.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۴). روانشناسی پرورشی. تهران: نشر آگاه.

شایع پور فیه، فردوس، مکوندی، محمد. (۱۴۰۲)، اعتماد به نفس دانش آموزان ابتدایی، اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم.

شلویری، گلرخ. (۱۳۷۷)، بررسی ارتباط ویژگی ها و مکان کنترل مادر و فرزند با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم ابتدایی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۷۵-۷۶. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشگاه تهران

فردانش، هاشم. (۱۳۸۷). مبانی نظری تکنولوژی آموزشی، ویراسته عبدالرضا حسنی چاپ نهم، تهران. کدیور، پروین. (۱۳۹۴). روانشناسی تربیتی، تهران: سمت.

گلکار، مریم. (۱۴۰۲). رابطه خود تنظیمی و هوش هیجانی و اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران.

گوتک. جر الدلی. (۱۳۸۰). مکاتب فلسفی و آراء تربیتی، ترجمه محمد جعفر پاک سرشت، تهران: انتشارات سمت.

مجله الکترونیکی معلم سبز(تیم تحریریه معلم سبز)، ۱۴۰۳ تارنما : <https://moallemesabz.com>

مجله الکترونیکی: محل توسعه مهارت های من، متمم تاریخ انتشار: ۵ فروردین ۱۴۰۳، تارنما : <https://motamem.org>

نور موسوی، سیده طاهره، زارعی، مریم. (۱۴۰۲). فعالیت های ارتباطی معنادار و اثربخشی آنها بر تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان در تعاملات شفاهی، نشریه پژوهش در آموزش زبان و ادبیات فارسی، دوره ۴، شماره ۱، ص ۵۵-۷۸.

Bandura, A. (۱۹۸۶). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (۲۰۰۳). Does hig.

McKay, M., & Fanning, P. (۲۰۱۶). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. New Harbinger Publications."

Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (۲۰۰۲). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, ۱۷(۳), ۴۲۳.