

راهکارهای کاهش خجالت کودکان دوره ابتدایی و تاثیر آن بر تمرکز و تحصیل آنها

(تاریخ دریافت ۱۴۰۰/۱۰/۱۵، تاریخ تصویب ۱۴۰۱/۰۳/۱۸)

دکتر شهلا رضایی^۱

شکیبا امینی

مریم سلیمانی

چکیده

این مقاله در جهت یافتن راهکارهایی برای کاهش استرس کودکان و تاثیر آن در مقطع ابتدایی می‌باشد. برای این کار ما از روش میدانی و نکته برداری از کتاب‌هایی رابطه در رابطه با این موضوع استفاده کردیم. با توجه به تجربه آموزگاران و نکته برداری از کتاب‌ها به نتایجی رسیدیم که خجالت کشیدن در حضور دیگران رفتاری است که در ارتباط با غریبه به صورت اضطراب اجتماعی دیده می‌شود این رفتار در سنین بالاتر و موقعیت‌های متنوع می‌تواند ادامه یابد و برقراری رابطه کودک با همسالان و دیگر را محدود کند. این مورد را در کودکان به عنوان بیماری نبینیم چرا که دامن زدن به این موضوع باعث تشدید آن می‌شود آموزگاران راهکارهایی از جمله به کارگیری هر چه بیشتر از دانش‌آموزان را پیشنهاد دادند و نظر اکثریت آنها بر این موضوع بوده که با این چگونه دانش‌آموزان ارتباط بیشتری بگیریم تا احساس صمیمیت با دیگران در آنها ایجاد شود و این موضوع باعث می‌شود که کودکان اجتماعی شوند و از برخورد با دیگران و برقراری ارتباط با آنها ترسی نداشته باشند و این را یاد آور شویم خجالتی بودن بیماری نیست. باید فضایی امن برای کودکان فراهم کنیم تا احساس امنیت داشته باشند و بتوانند در هر جا که هستند حالا خوبی داشته باشد و به آنها کمک کنیم که روز به روز این حلقه ام را بزرگ و بزرگ تر کنند این را در نظر داشته باشیم که کنترل این

وضعیت در اختیار کودک نیست پس آنها را تحت فشار قرار ندهیم اگر آنها را خجالتی خطاب کنیم شرم آنها بیشتر و اعتماد به نفس آنها کمتر می شود و به تدریج این صفت را درونی می سازند و باور میکنند که دیگر نمی توانند در جام دیگران شرکت و یا فعالیت کنند.

واژگان کلیدی: کاهش استرس کودکان، تاثیر در مقطع ابتدایی، اضطراب اجتماعی، برقراری رابطه

مقدمه

خجالت کشیدن در حضور دیگران رفتاری است که در است را به غریبه و اضطراب اجتماعی دیده می شود این رفتار در سنین بالاتر و موقعیت های متنوعی می تواند ادامه یابد و برقراری رابطه کودک با همسالان و دیگران را محدود کند وقتی که فرزند شما در خانه و برای برقراری ارتباط با افراد آشنا فعال است و به راحتی با دیگران صحبت می کند ولی در ارتباط با همسالان و افراد غریبه کم حرف و کم تحرک می شود به نظر می رسد که از اضطراب اجتماعی رنج می برد در این اضطراب اگر خفیف باشد تا حدی طبیعی و شاید و نشان می دهد که کودک به این روش از خودش در برابر غریبه ها محافظت می کند. در برخی کودکان با اضطراب اجتماعی شدید این مشکل ممکن است به دلایل سرشتی (سرشت اضطرابی یا اجتنابی) و با نداشتن مهارت و اعتماد به نفس کافی برای برقراری ارتباط اجتماعی باشد در شرایطی که اضطراب اجتماعی طبیعی وجود دارد این وضعیت به تدریج برطرف می شود ولی اگر این حالت شدید با طولانی شود نشانه از ابتلای کودک به اختلال اضطراب اجتماعی است. باید به کودکان این را یاد آور شویم که خجالتی بودن بد نیست خدا هر کدام از انسانها را به دلایل خاصی متفاوت آفریده است یا در نواختن موسیقی عالی است در بعضی های دیگر خوب نقاشی می کشد بعضی ها تکالیف مدرسه را سریع و آسان انجام می دهند و بعد از این کار را به سختی تمام می کند و اجتماعی و صمیمی تر هستند و بعضی هم کم بود چون آدم های خجالتی طبیعت آرامتری دارند گاهی در مدرسه محله زمین بازی زمان را به سختی می گذرانند.

ممکن است این سوال برای کودکان پیش بیاید که چرا من خجالتی هستم باید در جواب گفت: «بعضی از بچه‌ها دوست ندارم خیلی حرف بزنند بعضی‌های دیگر نگران که حرف نادرستی بزنند در هنگام این نگرانی‌ها معده بعضی‌ها به هم می‌پیچد صورت بعضی‌ها گل می‌اندازد و بعضی‌ها هم از شدت حس بدی که دارند. باید بدانید که آدم‌های مشهوری چون آبراهام لینکلن؛ آلبرت اینشتین؛ الویس پریسلی و... هم خجالت‌ای بودند پس خیالت راحت باشد شاید روزی تو هم آدم معروفی بشوی!

بخش اول: ویژگی و مشخصه کلی کودکان خجالتی

۱. آن‌ها واقعا نسبت به بچه‌های دیگر خجالت می‌کشند. به نظر عصبی هستند یا می‌ترسند و زیاد حرف نمی‌زنند آن‌ها اغلب تنها بازی می‌کنند.
 ۲. آن‌ها تماشا می‌کنند که بچه‌های دیگر چه می‌کنند اما به آن‌ها ملحق نمی‌شوند در زنگ تفریح بچه‌ها را تماشا می‌کنند که بازی می‌کنند، اما خودشان بازی نمی‌کنند.
 ۳. آن‌ها بسیار ساکت هستند چیزهای زیادی برای گفتن به بچه‌های دیگر ندارند.
- زمانی که با بچه‌های دیگر هستند احساس می‌کنند که افراد به آن‌ها نگاه می‌کنند حتی در میان افراد آشنا آن‌ها اغلب تنها بازی می‌کنند و یا در سکوت به دیگران نگاه می‌کنند که سرگرم تفریح هستند، بدون اینکه به آن‌ها ملحق شوند.
- از مسائل رنج آور چرخه معیوب، خجالت است. بسیاری از کودکان خجالتی در یک چرخه معیوب گیر می‌افتند که مانع از ارتباط آن‌ها با بچه‌های دیگر می‌شود: چون در محیط‌های اجتماعی احساس ناراحتی می‌کنند، از تعامل با همسالان خود اجتناب می‌کنند این به این معنی است که آن‌ها کم تر تمرین می‌کنند و با کودکان دیگر بازی می‌کنند بنابراین آن‌ها فرصت کمتری برای توسعه مهارت‌های اجتماعی مثل مکالمه، حل و فصل بحث، چرخش، یا محاسبه چیزهای جالب برای انجام دادن دارند عدم موفقیت نسبی آن‌ها باعث می‌شود که آن‌ها احساس معذب بودن کنند و از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کنند.
- کودکان خجالتی خود را از دیگران جدا می‌کنند زیرا آن‌ها بر ناراحتی خودشان متمرکز شده اند آن‌ها نمی‌خواهند با کودکان دیگر دوست باشند. کودکان دیگر اغلب واکنش منفی به این

رفتار سرد دارند در مقایسه با کودکانی که از کودکان دیگر کناره گیری نمی کنند، کودکان خجالتی به احتمال زیاد به طور فعال از همسالان خود ناراضی هستند از سوی دیگر، برخی شواهدی وجود دارند که کمرویی می تواند در برخی فرهنگ های آسیای خاص از نظر اجتماعی قابل قبول تر باشد.

بند اول: انواع کودکان خجالتی

با توجه به رتبه بندی و مشاهدات گزل سه زیرگروه مهم از کودکان خجالتی را با الگوهای بسیار متفاوتی از روابط اجتماعی شناسایی کرد. همه این کودکان رفتارهای خجالتی ای که قبلاً گفته شد را نشان دادند، اما آنچه که آن ها انجام دادند به شدت به نحوه رفتار کودکان با آن ها مربوط بود. (توجه داشته باشید: برخی بچه های خجالتی با هیچ یک از این مقوله ها همخوانی نداشتند)

۱) کودکان خجالتی موافق

اگر چه این کودکان صحبت یا بازی را آغاز نکرده بودند، وقتی یک همتا به آن ها نزدیک شد به گرمی واکنش نشان دادند. این کودکان به طور کلی توسط همسالان پذیرفته شده بودند و بسیاری از دوستان را به عنوان بچه های اجتماعی بیشتر دوست داشتند سایر کودکان آن ها را به عنوان سرگرمی منطقی و هوشمندانه تر نگاه می کردند. علی رغم تمایل آن ها برای عقب نگه داشتن، صراحت آن ها نسبت به پیشنهادهای دیگر کودکان و شاید روابط خانوادگی مثبت به آن ها این امکان را می داد که به اندازه کافی مهارت اجتماعی داشته باشند تا با همسالان خود کنار بیایند.

۲. کودکان خجالتی نابالغ

این کودکان معمولاً در موقعیت های اجتماعی عقب می ماندند، اما زمانی که سعی می کردند به هم سن و سالان نزدیک شوند، به گونه ای عمل کردند که کودکان دیگر کودکان را لوس یا آزار دهنده می دیدند. کودکان دیگر اغلب کودکان خجالتی نابالغ را نادیده می گیرند. آن ها بیشتر از کودکان خجالتی موافق هستند که دوست ندارند توسط همسالان خود مورد تفرق قرار بگیرند زیرا آن ها بین منزوی بودن و توجه به خود به روش های مخرب و تحریک کننده

مردند. آن‌ها همچنین کم تر از میانگین دوستان داشتند.

۳) کودکان خجالتی سرسخت

کودکان متناقض و خجالتی به نظر می‌رسد، اما گزل یک گروه از کودکان خجالتی را که اغلب خود را برای خود نگه می‌داشتند، مشخص کرد اما هنگامی که آن‌ها با یکدیگر تعامل برقرار کردند، اغلب به روش‌های خشمگین یا خصمانه رفتار می‌کردند در مقایسه با هر دو کودک اجتماعی و دیگر کودکان خجالتی، این کودکان بیشترین ارتباط با یکدیگر را دارند بسیار محتمل است که توسط همسالان خود طرد شوند - تا حدودی به این دلیل که رفتار آن‌ها بسیار ناخوشایند است و دوستان کمی برای محافظت یا دفاع از آن‌ها دارند.

بند دوم: خجالت از کجا می‌آید؟ علت این حالت کودک چیست؟

- **ژنتیک:** خجالت تا حدودی ارثی است مثل بسیاری از ویژگی‌هایی که ارثی هستند تحقیقات نشان می‌دهد، میل به کم رویی ممکن است ژنتیکی باشد. برخی اوقات خجالتی بودن در ذات و سرشت کودک نهفته است، به این معنا که منشا آن زیستی بوده و به صورت ژنتیکی منتقل شده است.

- **سرکوب از طرف اطرافیان از علت‌های خجالتی کودک:** همیشه خجالتی بودن زمینه ارثی و ژنتیکی ندارد و برخی اوقات زمینه‌های ارثی با عوامل محیطی تقویت می‌شود که از جمله این عوامل می‌توان به تجربه‌های کودک، یادگیری از محیط و سرکوب اعتماد به نفس شان به وسیله‌ی اطرافیان بزرگسال به خصوص والدین عنوان کرد.

- **ترس از شکست و انتظار بیش از حد والدین:** جالب است بدانید که کودکانی که تمام اوقات بیشتر از ظرفیت شان از آن‌ها توقع وجود دارد، وقتی نمی‌توانند آن انتظار را درست برآورده کنند حس بدی پیدا می‌کنند و این احساس بد به ترس از شکست در آن‌ها تبدیل می‌شود و آن‌ها را به سمت خجالت سوق می‌دهد.

- **رفتار والدین:** این یک حقیقت است و نمیتوان آن را رد کرد که والدین خجالتی این حس را به کودک شان نیز می‌آموزند و در نهایت کودکان خجالتی خواهند داشت. در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و.. کودک به تعاملات والدینش با دیگران نگاه کرده و

می آموزد.

بند سوم: نقش مدرسه و مهد کودک در کمرویی کودکان

محیط مدرسه و مهد کودک می تواند برای افزایش مهارت های ارتباطی و فعالیت گروهی کودک شما مفید باشد اما به شرطی که همان رفتار سخت گیرانه را در مدرسه یا مهد با او نداشته باشند. برخی معلم ها و مربی ها به دلیل اضطراب شخصی و یا عدم اطلاعات بیشتر کودکان را به ساکت و خجالتی بودن ترغیب می کنند و با رفتار اجتماعی او همراهی نمی کنند. حتی می بینیم که رفتار اجتماعی محدود کودکان کمرو در مدرسه تشویق می شود و بالاترین نمره انضباط را می گیرند. پیشنهاد می کنیم در این رابطه مقاله نقش مدرسه در شکل گیری شخصیت کودک را مطالعه فرمایید.

کودکان کمرو چون روی قضاوت منفی دیگران حساس هستند احساس شرم و خجالت می کنند، بنابراین بیشتر نیاز به قضاوت مثبت دارند. برای این کار لازم است به پیشرفت های کوچک و هر عملکرد مثبت آن ها توجه نشان دهید و مدام آن ها را تشویق کنید. مخصوصا وقتی در مورد احساس ترس یا اضطراب با شما صحبت کرده و می بینید برای مقابله با آن تلاش می کند؛ او را تشویق کنید و به او بگویید که به تلاش او افتخار می کنید. برای اطلاع از راه های تشویق کودکان کلیک کنید.

کودکان بیش از هر چیز نیاز دارند که مطمئن شوند با وجود هر ویژگی و ضعفی دوست داشتنی هستند. پس این احساس را به او بدهید که دوستش دارید و این به کمرویی یا خجالتی بودنش ارتباط ندارد. اگر احساس دوست داشتنی بودن در او تقویت شود ترس از قضاوت دیگران هم در او کاهش می یابد و کمرویی هم کم رنگ تر می شود. توجه داشته باشید که کنترل این وضعیت در اختیار کودک نیست بنابراین او را در محیط های اجتماعی تحت فشار قرار ندهید و از جملاتی استفاده نکنید که معنای سرزنش و یا ناتوان بودن را داشته باشد در عوض تلاششان بر این باشد که زمان های سکوت کودک را پر کنید تا به این وسیله کمتر تحت فشار قرار گیرد و برای برقراری ارتباط با او کمک شود برای مثال در برابر سکوت کودک وقتی صحنه را می پرسند به جای آن که بگویید: «گرچه زبانش را خورده» بگویید: «

پسرم سه سالش است درست می‌گویم؟»

بخش دوم: تمرین‌هایی برای درمان خجالت زدگی

ویژگی‌های خوب زیادی در وجود شما هست که می‌توانید به خود بگویید سعی کنید مثل تمرین لبخند زدن آنها را جلوی آینه به خودتان بگویید. حال به ذکر چند مثال می‌پردازیم:

۱. من یک آدم خیلی خاص هستم
۲. در همه دنیا فقط یک عدد از من وجود دارد.
۳. من ممکن است یک شاعر هنرمند مخترع یا دانشمند بشوم
۴. تا زمانی که من برای انجام کارها بهترین تلاشم را می‌کنم دیگران انتظار بیشتری از من ندارند
۵. اگر دیگران من را مسخره میکنند خودشان مشکل دارند نه من و جملات خوب دیگری که می‌توانید به خود بگویید.

دوست پیدا کنید: دوستی یکی از زیباترین هدیه‌های خداوند است دانشمندان می‌گویند لازم نیست چندین و چند دوست داشته باشید حتی دو یا سه نفر دوست واقعی هم کافی است. وقتی دوستانتان در کنارتان باشند شما در حلقه امن خاص و ویژه تان هستید. بهترین دوستان چه کسانی هستند؟ کسانی که یک یا چند ویژگی مشترک دارند آدم خجالتی ممکن است دنبال یک دوست خجالتی مثل خودش بگردد چرا که این خصوصیات در آنها مشترک است. اگر ورزش بازی و فعالیت خاصی هست که با آن علاقه دارید می‌توانید دنبال کسی بگردید که همان چیزها را دوست دارد.

خجالتی بودن در مدرسه مسئله ساده‌ای نیست ممکن است اسم شما را صدا بزنند که بر پایتخت بروید، یا بعضی معلم‌ها بر اساس فعالیت کلاسی نمره دهند، حتی ممکن است مجبور شوید جلوی همه همکلاسی‌های تان بایستید و انشا بخوانید همینجاست که روش نفس عمیق کشیدن و به یاد آوردن خدا بیشترین کمک را می‌کند. باور کنید یا نه اگر قبل از شروع به بقیه بگویم نکمه شدن خیلی کمک می‌کند گفتن احساسی که دارید باعث می‌شود حال بهتری پیدا کنید. در همان ابتدای سال تحصیلی با معلم خود صحبت کنید و به او بگویید که خجالتی هستید

خوب است پدر یا مادر تان هم در این گفت و گو شما را همراهی کنند معلم ها می دانند که بین بچه ها هم خجالتی هست و اجتماعی و هر کدام از این بچه ها استعداد های خاص خود را دارند. هر چند وقت یکبار با معلم تان صحبت کنید از او پرسید عملکردتان در کلاس در چطور است یا پیشنهادی دارد که بتوانید دانش آموز بهتری بشوید، معلم ها می توانند برای اینکه در کلاس درس و مدرسه احساس امنیت و راحتی بیشتری داشته باشد کمک بزرگی بکنند.

بسیاری از معلمان می گفتند که برای از بین بردن خجالتی بودن بچه ها بهتر است که آنها را بیشتر و بیشتر در کلاس به کار ببریم به آنها مسئولیت های خاصی چون مبصر بودن انتظامات بودن را اعطا کنید چرا که باعث می شود بیشتر در اجتماع قرار بگیرند و روابط آنها با کودکان دیگر بیشتر بشود. در مدرسه ممکن است بچه هایی باشند که قلدر باشند یا دیگران را مسخره کنند و دست بیندازند.

یک راه عالی برای دفاع از خود این است که آنها را نادیده بگیرند، یک راه دیگر این است که قبل از جواب هایی برای حرف هایی که می زنند پیدا کند، مثلاً ممکن است یکی از قلدرها بگوید: «تو چرا اصلاً صدایت در نمی آید؟» شما می توانید چنین جواب بدهید

۱. منتظر حرف مهمی برای گفتن پیدا کنم.

۲. زبانم را موش خورده.

۳. بیشتر مشغول فکر کردن هستم وقت حرف زدن ندارم.

از مادر و پدر یکی از دوستانتان بخوانید برای پیدا کردن جواب های بامزه کمکتان کند. حلقه های امتنان را حالا گسترش بدهید: خیلی از هنرپیشه ها در حقیقت آدم های کم رویی هستند. آنها مثلاً یک زمان در نمایش های مدرسه بازی کردند و فهمیدند در بازیگری استعداد دارند یکی از دلایل موفقیت آنها ممکن است این باشد که وقتی نقشه کس دیگری را باز می کنند یک آدم متفاوت می شوند، یک دلیل دیگر این است که در یک گروه از هنرپیشه ها قرار می گیرند. بیشتر مدرسه ها فعالیت هایی انجام می دهند که می شود در آنها یک حلقه امن ساخت گروه تئاتر، گروه سرود، تیم های ورزشی، گروه های علوم، هنر، نویسندگی. کارهایی را انتخاب کنید که دوست دارید و بعد خودتان را مجبور کنید وارد آن گروه بشوید خیلی

طول نمیکشد که در آن گروه یک حلقه امن دیگر می‌سازید. حالا که حلقه امن خودتان را ساختید و احساس آرامش و شادی بیشتری دارید وقت آن است که به کسی دیگری کمک کنید و آنچه را فهمیدید به او یاد بدهید، اگر به کسی کمک کنید که حس خوبی پیدا کند خودتان احساس خوبی خواهید داشت زمانی را به یاد بیاورید که احساس تنهایی و نامرئی بودن داشتید وقتی بچه‌ای را زمین بازی می‌بینید که یک گوشه ایستاده است و به نظر تنها و خجالتی می‌آید جلو بروید و به او چنین چیزی بگویید: «حالت چطور است؟» سپس خودت هم از این حالت که منتظر دوستی مثل تو بوده تعجب می‌کنید خوشحال می‌شوید، حالا یک حلقه امن جدید ساخته و یک دوست تازه پیدا کرده اید. خیلی از هنرپیشه‌ها در حقیقت آدمهای کم رویی هستند. آنها مثلاً یک زمان در نمایش‌های مدرسه بازی کردند و فهمیدند در بازیگری استعداد دارند یکی از دلایل موفقیت آنها ممکن است این باشد که وقتی نقشه کس دیگری را باز می‌کنند یک آدم متفاوت می‌شوند، یک دلیل دیگر این است که در یک گروه از هنرپیشه‌ها قرار می‌گیرند. بیشتر مدرسه‌ها فعالیت‌هایی انجام می‌دهند که می‌شود در آنها یک حلقه امن ساخت گروه تئاتر، گروه سرود، تیم‌های ورزشی، گروه‌های علوم، هنر، نویسندگی. کارهایی را انتخاب کنید که دوست دارید و بعد خودتان را مجبور کنید وارد آن گروه بشوید خیلی طول نمیکشد که در آن گروه یک حلقه امن دیگر می‌سازید. حالا که حلقه امن خودتان را ساختید و احساس آرامش و شادی بیشتری دارید وقت آن است که به کسی دیگری کمک کنید و آنچه را فهمیدید به او یاد بدهید، اگر به کسی کمک کنید که حس خوبی پیدا کند خودتان احساس خوبی خواهید داشت زمانی را به یاد بیاورید که احساس تنهایی و نامرئی بودن داشتید وقتی بچه‌ای را زمین بازی می‌بینید که یک گوشه ایستاده است و به نظر تنها و خجالتی می‌آید جلو بروید و به او چنین چیزی بگویید: «حالت چطور است؟» سپس خودت هم از این حالت که منتظر دوستی مثل تو بوده تعجب می‌کنید خوشحال می‌شوید، حالا یک حلقه امن جدید ساخته و یک دوست تازه پیدا کرده اید.

نتیجه گیری

خجالت در واقع نوعی ویژگی شخصیتی در کودکان است که در بسیاری موارد آن‌ها را از روابط اجتماعی مؤثر باز می‌دارد. این ویژگی راهکارهای بسیاری برای بهبود دارد و در صورتی که در کودکی به آن رسیدگی شود می‌تواند به پیشرفت افراد کمک کند. برخی از کودکان به علت خجالتی بودن و گاهی کمبود اعتماد به نفس در دوست یابی و تعامل با بزرگترها دچار مشکلات بسیاری می‌شوند که ممکن است در آینده نیز برای آن‌ها در دروس ساز شود. ویژگی‌های شخصیتی کودکان و مهارت‌های ارتباطی آن‌ها در بحث روانشناسی کودک جای می‌گیرد. والدین باید توجه ویژه به اختلالات رفتاری فرزندان خود داشته باشند و بهتر است در صورت مواجهه با چنین مواردی از طریق مشاوره کودک برای حل مشکلات اقدام نمایند. در نتیجه باید در رابطه با خجالت کودکان نکاتی را رعایت کنیم و آن‌ها را سرکوب نکنیم انتظار بیش از حد از آن‌ها نداشته باشیم و رفتار مناسب با آن‌ها داشته باشیم تا باعث افزایش خجالتی آن و کاهش اعتماد به نفس آن‌ها نشویم باعث این نشویم که در هنگام قرار گیری در یک جمع بگویند: «نمی‌توانم بیایم چرا که خجالت میکشم.» به آن‌ها بگوییم که با خودشان صبور باشند لبخند بزنند نفس عمیق بکشند و به یاد بیاور آن که خداوند با آن‌هاست برای خود دوست پیدا کنند این موضوع را با آموزگاران خود در میان بگذارند و یک قهرمان برای خود پیدا کنند تاروی خودشان بتوانند قهرمانی برای شخص دیگر باشند. نهایتاً درخصوص راه‌های درمان خجالت در کودکان باید گفت:

۱. با او صحبت کنید
۲. ترس‌ها پنهان او را پیدا کنید
۳. به رفتارهای خود دقت کنید
۴. او را در جمع قرار دهید
۵. در مقابل کارهای خوب او واکنش نشان دهید
۶. توانایی‌های او را کشف کنید
۷. به او احساس ارزشمندی دهید

منابع و مأخذ

- جی اس، جکسون، خجالتی بودن بد نیست، انتشارات صابرین، چاپ چهارم ۱۴۰۰
- امیریان، فوزیه، امیریان، فاطمه، شریفیان معصومه، صفری، پریسا محرابی، سمیه، آموزگاران دبستان اندیشه
- اسلامی نسب، علی، روان شناسی اعتماد به نفس مبتنی بر مکاتب اسلامی و غربی، مهرداد، تهران، ۱۳۷۳.
- اسلامی، سیدحسن، اعتماد به نفس، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران، ۱۳۸۳.
- آذربایجانی، مسعود و غیره، درآمدی بر روان شناسی دین، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۸۵.
- بازارت، ملانی، اعتماد به نفس سالم، ترجمه الهام آرام نیا و شمس الدین حسینی، پیکان، تهران، ۱۳۸۴.
- براندن، ناتالین، رمز خویشتن یابی یا روان شناسی اعتماد به نفس و احترام به خویشتن، ترجمه جمال هاشمی، انتشار، تهران، ۱۳۷۵.
- برگسن، هانری، دو سرچشمه اخلاق و دین، ترجمه حسن حبیبی، انتشار، تهران، ۱۳۵۸.
- پوپ، آلیس و دیگران، افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان، ترجمه پریسا تجلی، رشد، تهران، ۱۳۷۳.
- توفیقی، حسین، آشنایی با ادیان بزرگ، سمت، قم، ۱۳۷۹.
- جوادی آملی، عبد...، کرامت در قرآن، مرکز نشر فرهنگی رجاء، تهران، ۱۳۷۲.
- جوادی آملی، عبد...، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ج ۱۱، مراحل اخلاق در قرآن، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۷۷.
- حمیدی زاده، محمدرضا، روش شناسی مدل سازی در اقتصاد مدیریت، مؤسسه بین المللی روش های آموزش بزرگسالان، تهران، ۱۳۷۲.
- حورایی، مجتبی، اعتماد به نفس در ۱۰ روز، دکلمه گران، تهران، ۱۳۸۳.
- ساروخانی، باقر، روش های تحقیق در علوم اجتماعی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات

فرهنگی، تهران، ۱۳۸۲.

- سبحانی نیا، محمد، «جوان و اعتماد به نفس»، با معارف اسلامی آشنا شویم، ش ۴۸، ۵۰، ۱۳۸۰.

- شجاعی، محمد صادق، توکل به خدا، مؤسسه امام خمینی، قم، ۱۳۸۵.

- شجاعی، محمدصادق، درآمدی بر روان شناسی تنظیم رفتار، دارالحديث، قم، ۱۳۸۸.

- شولتز، دوان، نظریه های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و دیگران، ارسباران، تهران، ۱۳۸۶.

- شهیدی، سیدجعفر، ترجمه نهج البلاغه، انتشارات علمی فرهنگی، تهران، ۱۳۷۸.

- صاحبی، علی، تقویت اعتماد به نفس زمینه شکوفایی شخصیت، آساره، مشهد، ۱۳۸۳.

- طباطبائی، محمدحسین، خلاصه تعالیم اسلام، تهران، کعبه، ۱۳۶۲.

- فرانکفورد، چاوا و دیگران، روش های پژوهش در علوم اجتماعی، ترجمه فاضل لاریجانی و دیگران، سروش، تهران، ۱۳۸۱.

- فروغی، محمدعلی، سیر حکمت در اروپا، البرز، تهران، ۱۳۷۵.

- فروم، اریش، دل آدمی و گرایشش به خیر و شر، ترجمه گیتی خوشدل، البرز، تهران، ۱۳۷۷.

- فرهودیان، علی، «اثر برون گرایی بر اعتماد به نفس»، تازه های علوم شناختی، ش ۱، ۱۳۸۲.

- مجتبی، سید جلال الدین، علم اخلاق اسلامی، حکمت، تهران ۱۳۸۱.

- مجلد، محمد و مجید موحد خواه، انسان در مسیر زندگی، بدر، تهران، ۱۳۷۶.

- محی الدین بناب، مهدی، روان شناسی انگیزش و هیجان، دانا، تهران، ۱۳۷۴.

- مزلو، ابراهام، روان شناسی شخصیت سالم، ترجمه شیوا رویگریان، هدف، تهران، ۱۳۶۷.

- مشکور، محمدجواد، خلاصه ادیان در تاریخ دین های بزرگ، انتشارات شرق، تهران، ۱۳۸۰.