

نقش مربی تربیت بدنی در تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان

زهرا هدایتی قره تکان

چکیده

اعتماد به نفس به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، نقشی محوری در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت آنان ایفا می‌کند. در این میان، محیط درس تربیت بدنی به دلیل ماهیت عینی، قابل مشاهده و تعاملات پویای آن، بستری منحصر به فرد برای تقویت این ویژگی روانشناختی فراهم می‌آورد. پژوهش حاضر با رویکردی تحلیلی-مروری به بررسی نقش چندوجهی مربی تربیت بدنی در تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که مربیان تربیت بدنی از طریق ایجاد جو انگیزشی مبتنی بر حمایت از خودمختاری، به‌کارگیری یادگیری ایمن‌ساز، می‌توانند به‌طور معناداری بر خودکارآمدی و عزت‌نفس دانش آموزان بیفزایند. همچنین، سبک رهبری مراقبتی و تحول‌آفرین مربی، به‌ویژه از طریق تقویت هوش هیجانی و ایجاد فضای امن روانشناختی، تأثیر غیرمستقیم اما عمیقی بر بهبود خودپنداره دانش آموزان دارد. نتایج این پژوهش بر ضرورت بازنگری در نقش‌های سنتی مربی تربیت بدنی و حرکت به‌سوی ایفای نقشی چندبعدی شامل: تسهیل‌گر یادگیری، مراقب عاطفی، طراح محیط‌های یادگیری ایمن، و الگوی اخلاقی تأکید دارد.

واژگان کلیدی: اعتماد به نفس، خودکارآمدی، تربیت بدنی، جو انگیزشی، حمایت از خودمختاری، هدف‌گذاری.

مقدمه

اعتماد به نفس یا خودباوری، یکی از پایه‌های اساسی رشد شخصیت و موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی است. در نظام آموزشی، دانش‌آموزانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، با انگیزه بیشتر، پشتکار افزون‌تر و نگرش مثبت‌تری به یادگیری روی می‌آورند و در برابر چالش‌ها و ناکامی‌ها تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند. در مقابل، فقدان اعتماد به نفس می‌تواند به انزوا، کاهش مشارکت، افت تحصیلی و حتی بروز مشکلات روانشناختی جدی‌تر بینجامد. از آنجایی که دوران تحصیل، به ویژه سال‌های ابتدایی و متوسطه اول، دوره حساس شکل‌گیری هویت و خودپنداره است، نقش معلمان در این فرآیند از اهمیت مضاعفی برخوردار می‌شود.

در میان دروس مختلف، تربیت بدنی جایگاه ویژه‌ای در تقویت اعتماد به نفس دارد. برخلاف بسیاری از دروس نظری که ارزیابی عملکرد عمدتاً مبتنی بر آزمون‌های کتبی است، درس تربیت بدنی بازخوردهای فوری، عینی و قابل مشاهده‌ای را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد. موفقیت در اجرای یک مهارت حرکتی، کسب یک رکورد بهتر، یا همکاری مؤثر در یک بازی تیمی، همگی تجاربی هستند که به‌طور مستقیم بر خودپنداره جسمانی و در نتیجه اعتماد به نفس کلی دانش‌آموز تأثیر می‌گذارند. با این حال، حضور در محیط‌های ورزشی و حرکتی برای برخی دانش‌آموزان با ترس از شکست، خجالت، یا مقایسه اجتماعی همراه است

و در چنین شرایطی، رفتار و رویکرد مربی می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در تبدیل این تجربه به فرصتی برای رشد یا تهدیدی برای عزت‌نفس ایفا کند.

پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش چندلایه مربی تربیت بدنی در فرآیند تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان انجام شده است. این مقاله با مرور شواهد پژوهشی موجود، به بررسی مکانیسم‌های تأثیرگذاری مربی از ابعاد مختلف شامل: جو انگیزشی ایجاد شده، سبک رهبری اتخاذ شده، راهبردهای آموزشی به کار گرفته شده، و نقش‌های مراقبتی و اخلاقی مربی می‌پردازد. در نهایت، با تلفیق یافته‌های نظری و تجربی، چارچوبی مفهومی برای فهم بهتر این رابطه و کاربرست آن در محیط‌های آموزشی ارائه خواهد شد.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱. اعتماد به نفس و خودکارآمدی: مفاهیم و ارتباط با فعالیت بدنی

اعتماد به نفس در ادبیات روانشناسی، غالباً با مفاهیمی چون عزت‌نفس (ارزش‌گذاری کلی نسبت به خویشتن) و خودکارآمدی (باور به توانایی‌های خود در انجام وظایف خاص) در ارتباط است. در حوزه فعالیت بدنی، خودکارآمدی حرکتی نقشی کلیدی در پیش‌بینی میزان مشارکت، تلاش و پشتکار دانش‌آموزان ایفا می‌کند. نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (Bandura) بر این نکته تأکید دارد که خودکارآمدی از چهار منبع اصلی: تجارب موفقیت‌آمیز، تجارب جانشینی (مشاهده دیگران)، ترغیب کلامی، و حالات فیزیولوژیک-هیجانی نشأت می‌گیرد. درس تربیت بدنی، به‌طور بالقوه می‌تواند هر چهار منبع را فعال سازد: موفقیت در اجرای یک حرکت، مشاهده همسالان، تشویق مربی، و تجربه هیجانات مثبت ناشی از فعالیت بدنی (Sánchez-García, ۲۰۲۵; Granero; Gallegos et al., ۲۰۲۳).

۲. جو انگیزشی و نقش مربی

یکی از مهم‌ترین سازوکارهای تأثیر مربی بر اعتماد به نفس، از طریق ایجاد جو انگیزشی است. پژوهش‌ها دو نوع جو انگیزشی را از هم متمایز می‌کنند: جو تکلیف‌محور (یا تسلط‌محور) و جو خودمحور (یا عملکردمحور). در جو تکلیف‌محور، تأکید بر پیشرفت فردی، تلاش و یادگیری است و دانش‌آموزان تشویق می‌شوند که خود را با معیارهای قبلی خود بسنجند. در مقابل، جو عملکردمحور، بر مقایسه اجتماعی، رقابت و برتری بر دیگران تأکید دارد. تحقیقات نشان داده است که جو تکلیف‌محور با لذت از فعالیت، ادراک شایستگی و تلاش بیشتر در کلاس‌های تربیت بدنی ارتباط مثبت دارد. از سوی دیگر، جو عملکردمحور، اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت با اعتماد به نفس در موقعیت‌های رقابتی همراه باشد، اما در بلندمدت می‌تواند به افزایش اضطراب و کاهش اعتماد به نفس پایدار منجر شود (Balague et al., ۲۰۰۱; Benavides González et al., ۲۰۰۱).

۳. حمایت از خودمختاری و خودپنداره

بر اساس نظریه خودتعیین‌گری (Deci & Ryan)، حمایت از خودمختاری یکی از نیازهای اساسی روانشناختی است که بر انگیزش درونی و بهزیستی روانشناختی تأثیر می‌گذارد. در بستر تربیت بدنی، حمایت از خودمختاری به معنای فراهم آوردن فرصت‌هایی برای انتخاب، درک دیدگاه دانش‌آموزان و کاهش فشارهای بیرونی است. پژوهشی بر روی ۱۰۶۹ دانش‌آموز دوره متوسطه نشان داد که حمایت ادراک‌شده از خودمختاری توسط مربی تربیت بدنی، به‌طور مستقیم عزت‌نفس مثبت را پیش‌بینی می‌کند و این رابطه تا حدی از طریق تقویت هوش هیجانی (به ویژه وضوح هیجانی و ترمیم هیجانی) میانجی‌گری می‌شود. به عبارت دیگر، مربیانی که فضایی توأم با احترام و انتخاب ایجاد می‌کنند، نه تنها مستقیماً به عزت‌نفس دانش‌آموزان می‌افزایند، بلکه با پرورش مهارت‌های

هیجانی آنان، زمینه‌سازی پایداری برای اعتماد به نفس در موقعیت‌های مختلف فراهم می‌آورند (Granero-Gallegos et al., ۲۰۲۳).

۴. اثربخشی راهبردهای آموزشی خاص

فراتر از جو کلی و سبک رهبری، پژوهش‌ها به راهبردهای آموزشی مشخصی اشاره کرده‌اند که اثربخشی آن‌ها در تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان به‌ویژه در گروه‌های در معرض خطر (مانند دانش‌آموزان منزوی یا دارای اضطراب حرکتی) به اثبات رسیده است. از جمله این راهبردها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

هدف‌گذاری: یک مطالعه موردی بر روی دانش‌آموزان دبستانی که از کلاس‌های تربیت بدنی طرد شده بودند، نشان داد که استفاده از تکنیک هدف‌گذاری به مدت ۸ هفته (سه جلسه در هفته) توانست به‌طور چشمگیری نگرش آنان را نسبت به کلاس مثبت کرده و اعتماد به نفس آنان را بهبود بخشد. این یافته اهمیت تعیین اهداف کوچک، روشن و قابل دستیابی را در افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دارای عملکرد ضعیف نشان می‌دهد (A Case Study on Improving Confidence of Alienated Students, ۲۰۲۵).

هم‌آموزی (Peer Teaching): مدل یادگیری هم‌آموزی که در آن دانش‌آموزان به نوبت نقش مربی را ایفا می‌کنند، با ایجاد فرصت‌هایی برای مسئولیت‌پذیری و بازخورددهی، به افزایش اعتماد به نفس و احساس شایستگی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی کمک کرده است. این رویکرد با کاهش وابستگی به مربی و افزایش تعاملات مثبت میان همسالان، فضایی امن برای آزمون و خطا و کسب تجربه موفقیت فراهم می‌آورد (Sonjaya et al., ۲۰۲۵).

رسانه‌های یادگیری ایمن‌ساز: تحقیقات نشان داده است که استفاده از وسایل کمک آموزشی تطبیقی، مانند تشک‌های شیب‌دار برای آموزش حرکت پشت کمان در ژیمناستیک، می‌تواند ترس دانش‌آموزان را کاهش داده و اعتماد به نفس آنان را به‌طور معناداری افزایش دهد. این یافته بر نقش مربی به عنوان طراح محیط‌های یادگیری ایمن و قابل دسترس برای همه دانش‌آموزان، صرف‌نظر از سطح توانایی اولیه آنان، تأکید دارد (Sujiasno et al., ۲۰۲۶).

راهبردهای انگیزشی (ARCS: کاربست مدل ARCS): توجه، ارتباط، اعتماد، رضایت) که بر جلب توجه، ایجاد ارتباط با نیازهای دانش‌آموز، تقویت اعتماد و ایجاد رضایت تأکید دارد، در کلاس‌های تربیت بدنی دختران مقطع متوسطه اول منجر به افزایش معنادار خودکارآمدی و خودپنداره جسمانی آنان گردید. این رویکرد ساختاریافته به مربی کمک می‌کند تا با طراحی منظم و هدفمند، نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان را به‌طور سیستماتیک پوشش دهد (The Effects of ARCS Strategy, ۲۰۲۵).

بحث و تحلیل

ادغام یافته‌های پژوهش‌های مختلف تصویری چندوجهی از نقش مربی تربیت بدنی در تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان ترسیم می‌کند که فراتر از نقش سنتی "آموزش‌دهنده مهارت‌های ورزشی" است. این نقش چندوجهی را می‌توان در چهار سطح تحلیل کرد:

سطح اول: نقش تسهیل‌گر انگیزشی. مهم‌ترین کارکرد مربی، ایجاد جوی است که در آن تلاش و پیشرفت فردی بر رقابت و مقایسه ارجحیت دارد. مربی با تأکید بر بازخوردهای فرآیندی (ناظر بر تلاش و بهبود) به جای بازخوردهای پیامدی (ناظر بر نتیجه نهایی)، پیامدهای منفی شکست را کاهش داده و خطرپذیری و تلاش دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. این رویکرد، به‌ویژه برای دانش‌آموزانی که از نظر جسمانی توانمندتر نیستند، حیاتی است، زیرا به آنان امکان می‌دهد تا با معیارهای شخصی خود پیشرفت را تجربه کنند و از این طریق خودکارآمدی خود را افزایش دهند (Benavides González et al., ۲۰۰۱; Balague et al., ۲۰۰۱).

سطح دوم: نقش مراقب عاطفی و اخلاقی. پژوهش‌ها به‌وضوح نشان داده‌اند که تأثیر مربی بر اعتماد به نفس، صرفاً از طریق کانال‌های آموزشی مستقیم صورت نمی‌گیرد، بلکه از طریق ایجاد یک رابطه مبتنی بر اعتماد، احترام و حمایت عاطفی نیز تحقق می‌یابد. مربیانی که با دانش‌آموزان خود با کرامت و انصاف برخورد کرده، به نیازهای فردی آنان توجه نشان می‌دهند و فضایی امن برای ابراز وجود فراهم می‌کنند، نه تنها عزت‌نفس دانش‌آموزان را به‌طور مستقیم افزایش می‌دهند، بلکه با تقویت هوش هیجانی آنان، زمینه‌های شکل‌گیری اعتماد به نفس پایدار و درونی را نیز فراهم می‌آورند. این یافته به نقش معلم به عنوان "عامل اخلاقی و اخلاقی" که در پژوهش‌های اخیر به آن اشاره شده است، همسو است، جایی که مربی با الگوسازی رفتارهایی چون احترام به قوانین، بازی منصفانه و مدارا، به شکل‌گیری خودپنداره مثبت در دانش‌آموزان کمک می‌کند (Primary physical education teachers as ethical and moral agents, ۲۰۲۴; Granero-Gallegos et al., ۲۰۲۳).

سطح سوم: نقش طراح آموزشی. فراتر از تعاملات بین‌فردی، مربی از طریق انتخاب آگاهانه محتوا، روش‌ها و رسانه‌های آموزشی می‌تواند میزان موفقیت و در نتیجه اعتماد به نفس دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد. استفاده از راهبردهایی مانند هدف‌گذاری تدریجی، هم‌آموزی، و وسایل کمکی، نشان‌دهنده رویکرد فعال مربی در خنثی‌سازی موانع روانشناختی یادگیری و ایجاد تجارب موفقیت‌آمیز برای همه دانش‌آموزان است. این نقش طراحی، نیازمند دانش تخصصی مربی در حوزه روانشناسی ورزشی و علوم تربیتی و همچنین توانایی تطبیق برنامه‌های درسی با نیازهای متنوع دانش‌آموزان است (A Case Study on Improving Confidence, ۲۰۲۵; Sonjaya et al., ۲۰۲۶; Sujiasno et al., ۲۰۲۵).

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

مقاله حاضر با مرور شواهد پژوهشی موجود نشان داد که نقش مربی تربیت بدنی در تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان، ماهیتی چندلایه، پیچیده و فراتر از آموزش صرف مهارت‌های حرکتی دارد. مربی موفق در این حوزه، کسی است که بتواند به‌طور همزمان نقش‌های یک تسهیل‌گر انگیزشی (با ایجاد جو تکلیف‌محور)، یک مراقب عاطفی و اخلاقی (با برقراری روابط حمایت‌گرا نه و توأم با احترام)، و یک طراح آموزشی خلاق (با به‌کارگیری راهبردها و رسانه‌های مؤثر) را ایفا کند. این نقش‌های ترکیبی، درس تربیت بدنی را از یک کلاس صرفاً ورزشی به عرصه‌ای برای رشد همه‌جانبه شخصیت و ارتقای سلامت روانشناختی دانش‌آموزان تبدیل می‌کند.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، پیشنهادهای زیر به منظور بهبود عملکرد مربیان تربیت بدنی در جهت تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان ارائه می‌شود:

۱. توانمندسازی مربیان: طراحی و اجرای دوره‌های آموزش ضمن خدمت با محوریت مبانی روانشناسی ورزشی، به‌ویژه نظریه‌های انگیزش و خودکارآمدی، و همچنین روش‌های ایجاد جو انگیزشی مثبت در کلاس.

۲. تغییر در نظام ارزشیابی: بازنگری در شیوه‌های ارزشیابی درس تربیت بدنی به‌گونه‌ای که بر پیشرفت فردی، تلاش و مشارکت فعال تأکید داشته باشد و از تأکید صرف بر نتایج و مقایسه‌های اجتماعی بکاهد.

۳. تنوع‌بخشی به راهبردهای تدریس: ترغیب مربیان به استفاده از مدل‌های متنوع تدریس از جمله هم‌آموزی، حل مسئله، و یادگیری مبتنی بر پروژه و همچنین بهره‌مندی از وسایل و تجهیزات کمک‌آموزشی که ایمنی و قابلیت موفقیت را برای همه دانش‌آموزان افزایش می‌دهد.

۴. توجه به تفاوت‌های فردی: طراحی برنامه‌های درسی انعطاف‌پذیر که امکان انطباق با توانایی‌ها و نیازهای روانشناختی متفاوت دانش‌آموزان را فراهم کند و به گروه‌های آسیب‌پذیر (مانند دانش‌آموزان کم‌رو، دارای اضافه‌وزن، یا با اضطراب حرکتی) توجه ویژه داشته باشد.

۵. تقویت نقش مراقبتی مربی: در کنار آموزش مهارت‌ها، بر اهمیت ارتباط مؤثر، همدلی و ایجاد فضای امن روانشناختی در کلاس تربیت بدنی تأکید شود و مربیان به عنوان الگوهای اخلاقی و مراقبان عاطفی دانش‌آموزان مورد حمایت و تقدیر قرار گیرند.

پژوهش‌های آتی می‌توانند با بهره‌گیری از روش‌های کیفی و طولی، به بررسی عمیق‌تر تجربه زیسته دانش‌آموزان از تعامل با مربیان و نیز تداوم تأثیرات مداخلات آموزشی بر اعتماد به نفس در بلندمدت بپردازند. همچنین، بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر مانند جنسیت، پایگاه اقتصادی-اجتماعی و سابقه فعالیت ورزشی دانش‌آموزان، می‌تواند به درک دقیق‌تری از پیچیدگی‌های این رابطه کمک کند.

A Case Study on Improving Confidence of Alienated Students Using Goal-Setting Technique in Elementary Physical Education Classes. (۲۰۲۵). KCI.

Balague, G., et al. (۲۰۰۱). The influence of the physical education teacher on intrinsic motivation, self-confidence, anxiety, and pre-and post-competition mood states. Unipa.

Benavides González, C., et al. (۲۰۰۱). The influence of the physical education teacher on intrinsic motivation, self-confidence, anxiety, and pre-and post-competition mood states. Unipa.

Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., & Manzano-Sánchez, D. (۲۰۲۲). Effect of a Physical Education Teacher's Autonomy Support on Self-Esteem in Secondary-School Students: The Mediating Role of Emotional Intelligence. Children, *۱۰*(۱۰), ۱۶۹۰.

Primary physical education teachers as ethical and moral agents of the alpha generation students. (۲۰۲۴). Retos, (۶۱), ۱۲۳۳-۱۲۳۸

Sánchez-García, C. (۲۰۲۵). Relaciones del Liderazgo Transformacional del Profesor con la Autoestima, la Autoeficacia Motriz, el Disfrute y la Intención de ser Activo en Estudiantes de Educación Física. [Doctoral Thesis, UMA Editorial].

Sonjaya, A. R., Ma'mun, A., Kusmaedi, N., & Juliantine, T. (۲۰۲۵). Physical Education and Sports Learning in Elementary Schools: Peer Teaching Model Increases Students' Self-Confidence and Responsibility. MIMBAR.

Sujiasno, H., Kristyandaru, A., Febriyanti, I., & Yuer, W. (۲۰۲۶). The effectiveness of inclined mats on elementary school students' self-confidence levels. Jurnal ILMU.

The Effects of ARCS Strategy Applied to PE Class on Woman's Middle School Students' Physical Self-Concept and Self-Efficacy. (۲۰۲۵). KCI.