

عنوان مقاله:

مروری بر موضوع اعتماد به نفس و نظریات مربوط به آن

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مهناز اسماعیلی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر

احسان طالبی - دانشجوی دکتری محیط زیست آلودگی محیط زیست دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

خلاصه مقاله:

اعتماد به نفس بنیادی ترین بخش شخصیت انسان است که بر تمام جوانب زندگی فرد نفوذ دارد. برخورداری از اعتماد به نفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی است. اعتماد به نفس را می توان چنین تعریف کرد: باور اعتقاد بدون قید و شرط فرد نسبت به توانایی های خود و ارزیابی صحیح و دقیق و پذیرش نقاط ضعف و قوت خویش برای مواجه و کنار آمدن با چالش های اساسی زندگی است. اعتماد به نفس موجود در افراد سه حالت می تواند داشته باشد: اعتماد به نفس منطبق با توانایی ها و ظرفیت های وجودی، اعتماد به نفس کمتر از توانایی ها و ظرفیت های وجودی، اعتماد به نفس بیشتر از توانایی ها و ظرفیت های وجودی هدف از این مقاله که داده های آن از طریق مطالعات کتابخانه ای بدست آمده است تشریح موضوع اعتماد به نفس و انواع آن و همچنین نظریات موجود در این زمینه است. همچنین این پژوهش خصوصیات از جمله دوست داشتن خود و راضی بودن از خود، اهمیت ندادن به گفتار و اندیشه دیگران درباره خود و دنبال نمودن هدف خود، داشتن درک واقعی از خود و برخورد بصورت معقولانه را خودشان درک واقعی دارند و همیشه معقولانه برخورد می کنند. موفق دانستن خود در هر حال و اندیشیدن به رشد و پیشرفت، طرح ریزی اهداف جدید و نگرستن به آینده و کسب تجربه از گذشته را از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس بالا و ناتوانی در درک و بیان خواسته ها و نیازهای خود، ناتوانی در برقرار کردن ارتباط های بین فردی و اجتماعی، تلقین توانایی های خود را پایین تر از میزان واقعی، خجالتی بودن و احساس شرم داشتن را از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس پایین بعنوان نتایج این تحقیق بیان می دارد.

کلمات کلیدی:

اعتماد به نفس، ظرفیت های وجودی، نقاط ضعف و قوت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/526883>

