

## عنوان مقاله:

بررسی جایگاه اعتماد به نفس در دستیابی به سبک زندگی سالم

## محل انتشار:

شانزدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسندگان:

فاطمه السادات عبداللهی منش - کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد میبد، میبد، ایران

مسعود کریمی خوزانی - کارشناسی ارشد علوم سیاسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## خلاصه مقاله:

اعتماد به نفس یعنی شناخت و باور کردن همه ی تواناییها و حتی ناتوانیهای که فرد به صورت ذاتی و یا اکتسابی دارد. اعتماد به نفس ارزش و اعتباری درونی است که یک فرد در زمینه های مختلف زندگی، تحصیلی، اجتماعی، جسمانی و هوش برای خود قائل است. افراد دارای اعتماد به نفس بالا، برخورد باز و گشوده ای با دیگران دارند، انتقاد پذیرند، راحت اشتباهات خود را میپذیرند و تواناییهای خویش را باور دارند. احساس ارزشمندی را، هم نسبت به خودشان و هم نسبت به دیگران دارند. فرد متکی به نفس، چون شناخت درستی از خودش دارد و نقاط ضعف و قوت خود را می داند، برای رفع نقصها تلاش بیشتری میکند و هرگز احساس کوچکی و حقارت نخواهد کرد. اعتماد به نفس هر فرد بر روی کیفیت زندگی او تاثیر بسزایی دارد و چگونگی احساس فرد نسبت به خود بر نحوه زندگی اش اثر میگذارد. افرادی که احساس میکنند از نظر دیگران دوست داشتنی و دلنشین هستند، قطعاً روابط اجتماعی بهتری دارند، در مواقع نیاز به دوستان و خانواده کمک و حمایت میبرسانند و همین حمایت از دیگران، آنها را به این باور میبرساند که میتوانند مشکلات را از سر راه بردارند و اهدافشان را تحقق بخشند.

## کلمات کلیدی:

اعتماد به نفس، شخصیت، درمان، سبک زندگی سالم.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1690041>

