

عنوان مقاله:

هدف از داشتن اعتماد به نفس در نوجوانان

محل انتشار:

کنگره بین المللی دستاورد های جهانی علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم تربیتی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

کیمیا مقصودی گودرزی

خلاصه مقاله:

کمبود اعتماد به نفس به عنوان مهم ترین اختلال روانشناختی در نوجوانان در حال گسترش است. با این حال مطالعات اندکی وجود دارد که به این موضوع توجه شود، و راه حل هایی پیشنهاد داده شود. اعتماد به نفس، عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموعه ی افکار، احساسات، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی می شود. می اندیشیم که فردی با هوش یا کم هوش هستیم، احساس می کنیم که شخصی منفور یا دوست داشتنی هستیم، مورد قبول و اطمینان هستیم یا خیر خود را دوست داریم یا نداریم. مجموعه این برداشت ها و ارزیابی ها و تجاربی که از خویش داریم باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن، یا بر عکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشیم. همه ی افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه ی فرهنگی و جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند اعتماد به نفس هستند. اعتماد نفس، برابر است با خودباوری واقعی. یعنی: خود را آن گونه که هستیم باور کنیم و برای خشنودی خودمان و دیگران تلاش نماییم. به خاطر بیاورید هنگامی که کاری را به بهترین نحو به پایان رسانده اید چه احساس خوشی به شما دست داده است. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، معمولا احساس خوبی نیز نسبت به زندگی خواهند داشت. آنها می توانند با اطمینان به خود و اطرافیان، با مشکلات و مسیولیت های زندگی مواجه شوند و از عهده آنها برآیند.

کلمات کلیدی:

اعتماد به نفس، نوجوانان، احساس خوشایند، خود باوری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/697076>

