

مروری بر مفهوم اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در دانش آموزان

کرامت حاجی حسنی دره سوری^۱

۱. کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد شهرکرد

چکیده

یکی از مهم ترین و اساسی ترین مهارت های زندگی، مهارت اعتماد به نفس است. افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، در کار، تحصیل و زندگی موفق هستند، نقاط ضعف و قوت خود را می دانند و راه های رسیدن به موفقیت را به سرعت طی می کنند. می توانند نظرات خود را بیان کنند، از شرایط نامطلوب انتقاد کنند. همچنین اعتماد به نفس به افراد شجاعت، قدرت جسارت و ریسک پذیری می دهد. این پژوهش با هدف بررسی مفهوم اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در بین دانش آموزان انجام شده است. در این پژوهش به بررسی مفهوم اعتماد به نفس و ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس پرداخته شده، همچنین در پایان پژوهش راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس بیان شد. روش تحقیق این پژوهش توصیفی- تحلیلی بوده که با استفاده از منابع کتابخانه ای مورد بررسی قرار گرفته است.

واژه های کلیدی: اعتماد به نفس، دانش آموزان، مهارت های زندگی