

به نام خدا

اعتماد به نفس و عزت نفس در دانش آموزان

مؤلف :

رویا تات

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: تات، رویا، ۱۳۵۵-

عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس و عزت نفس در دانش آموزان/مؤلف رویا تات.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۷۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۰۳]-۱۰۴.

Self-confidence in adolescence

موضوع: اعتماد به نفس در نوجوانان

Self-confidence in children

اعتماد به نفس در کودکان

Self-esteem in adolescence

عزت نفس نوجوانان

Self-esteem in children

عزت نفس کودکان

Students -- Psychology

شاگردان -- روان شناسی

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۶۶۶۹۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اعتماد به نفس و عزت نفس در دانش آموزان

مؤلف: رویا تات

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۷۵-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه.....
۱۳	تعریف جامع اعتماد بنفس
۱۴	تعاریف دیگر اعتماد به نفس از نظر روانشناسان
۱۴	انواع اعتماد به نفس
۱۴	۱. اعتماد به نفس کوتاه مدت
۱۴	۲. اعتماد به نفس کاذب.....
۱۴	۳. اعتماد به نفس متعادل
۱۶	آیا همه افراد اعتماد به نفس دارند؟.....
۱۷	اهمیت اعتماد به نفس
۱۷	مزیت های اعتماد به نفس
۱۷	۱. احساس موفقیت واقعی را تجربه می کنند.....
۱۷	۲. به دنبال رشد شخصیتی خود هستند
۱۸	۳. برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند.....
۱۸	۴. مثبت نگر هستند
۱۸	۵. روابط عاطفی بهتری با دیگران دارند
۱۹	آیا فرزندان والدین سخت گیر، اعتماد به نفس دارند؟.....
۱۹	خود کارآمدی
۲۰	چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟.....

- ۲۱..... رابطه اعتماد به نفس با موفقیت
- ۲۲..... عزت نفس چیست؟
- ۲۲..... نقش دیگران در عزت نفس
- ۲۳..... چه کسانی عزت نفس دارند؟
- ۲۳..... تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس
- ۲۴..... آیا اعتماد به نفس یک ویژگی شخصیتی است؟
- ۲۴..... سه تفاوت مهم عزت نفس با اعتماد به نفس
- ۲۴..... 1. جنبه‌های مختلف زندگی
- ۲۵..... احساسی درونی یا بیرونی
- ۲۵..... عزت نفس یا اعتماد به نفس کاذب
- ۲۶..... راه‌های افزایش آن‌ها
- ۲۶..... تفاوت عزت نفس و خود بزرگ بینی
- ۲۶..... ۱- تایید طلبی
- ۲۶..... ۲- انتقادپذیری
- ۲۷..... ۳- شخصیت فرد مقابل
- ۲۷..... ۴- توانایی‌های شخص
- ۲۷..... ۵- تلاش برای پیشرفت
- ۲۸..... ۶- محبوبیت بین دیگران
- ۲۸..... نشانه‌های عزت نفس پایین
- ۲۹..... ۶. بی حد و مرز بودن بیش از اندازه

- ۲۹..... لطف کردن های بیش از اندازه به دیگران ۷
- ۲۹..... احساس این که دیگران از شما خوششان نمی آید ۸
- ۲۹..... صحبت های منفی، انتقام جویانه و سرزنشگر با خودتان ۹
- ۳۰..... دیدگاه های روانشناختی عزت نفس ۳۰
- ۳۰..... دیدگاه راجرز ۳۰
- ۳۰..... دیدگاه کوپر اسمیت ۳۰
- ۳۱..... دیدگاه مازلو ۳۱
- ۳۲..... دیدگاه الیس ۳۲
- ۳۳..... علل پیدایش عزت نفس ۳۳
- ۳۴..... واکنش دیگران ۳۴
- ۳۴..... مقایسه با دیگران ۳۴
- ۳۴..... همانند سازی با الگوها ۳۴
- ۳۴..... چگونگی پاسخ به نیازهای فرد ۳۴
- ۳۵..... برخورد مناسب با رفتارهای فرد ۳۵
- ۳۵..... عزت نفس والدین ۳۵
- ۳۵..... نظام عقاید و افکار ۳۵
- ۳۶..... باورها ۳۶
- ۳۶..... ابعاد عزت نفس ۳۶
- ۳۶..... عزت نفس اجتماعی ۳۶
- ۳۷..... عزت نفس تحصیلی ۳۷

- عزت نفس خانوادگی ۳۷
- عزت نفس جسمانی ۳۷
- عزت نفس کلی ۳۸
- سه شرط لازم برای داشتن عزت نفس ۳۸
- همبستگی ۳۸
- قدرت ۳۹
- الگوها ۳۹
- سه وجه از عزت نفس پایین ۴۰
- فریبنده ۴۰
- عصیانگر ۴۰
- بازنده ۴۰
- مشکلات ناشی از عزت نفس پائین ۴۱
- عزت نفس و سازگاری ۴۱
- مقایسه عزت نفس با اعتماد بنفس و غرور ۴۲
- اعتماد به نفس پایین ۴۸
- تاثیر کمبود عزت نفس بر شیوه انتقادپذیری ما ۵۱
- گام صفرگوش دادن به فایل های صوتی عزت نفس ۵۲
- گام اول آشنایی با تعریف عزت نفس ۵۳
- گام دوم پرسشنامه عزت نفس ۵۴
- گام سوم نشانه های عزت نفس پایین ۵۴

- گام چهارم با خودمان بهتر و پخته‌تر گفتگو کنیم ۵۵
- گام پنجم پذیرش خویشتن ۵۵
- گام ششم مسئولیت پذیری ۵۶
- گام هفتم افزایش عزت نفس با توسعه مهارت‌ها ۵۶
- گام هشتم ابراز وجود و جرئت ورزی (صراحت و قاطعیت) ۵۷
- گام نهم برنامه پنج هفته‌ای افزایش عزت نفس ۵۷
- اهمیت اعتماد به نفس در دانش آموزان ۵۷
- اعتماد به نفس در دانش آموزان ۵۸
- چرا اعتماد به نفس برای دانش آموزان مهم است؟ ۵۸
- داشتن انگیزه مناسب ۵۹
- انعطاف پذیری بیشتر ۵۹
- بهبود روابط اجتماعی ۶۰
- اعتماد بر توانایی‌ها و قدرتمند بودن ۶۰
- راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان در مدرسه ۶۰
- الگو مناسبی برای دانش آموزان باشید ۶۱
- با اعتماد به نفس راه بروید ۶۱
- تعاملات اجتماعی سازنده داشته باشید ۶۲
- با آمادگی لازم سر کلاس حاضر شوید ۶۲
- بپذیرید که گاهی دانش آموز می‌تواند اشتباه کند ۶۲
- مراقب رفتار سایر دانش آموزان باشید ۶۳

- ۶۳..... دانش آموزان خود را تحسین و تشویق کنید
- ۶۳..... دانش آموزان را به چالش بکشید
- ۶۴..... به دانش آموزان خود فرصت های زیادی بدهید
- ۶۴..... به دانش آموزان خود احترام گذاشته و آنها را تایید کنید
- ۶۵..... افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان
- ۶۵..... راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان
- ۶۶..... ایجاد انگیزه و تمجید از دانش آموزان
- ۶۶..... پذیرش و تقویت ذهنیت رشد
- ۶۷..... تمرکز بر انتظارات واقع بینانه
- ۶۷..... مقایسه نکردن دانش آموزان با یکدیگر
- ۶۸..... نظرخواهی و افزایش حس مشارکت در یادگیری
- ۶۸..... ارتباط سازنده با دانش آموزان
- ۶۹..... ایجاد انگیزه در دانش آموزان برای توسعه مهارت های جدید
- ۶۹..... تقویت انضباط فردی در دانش آموزان
- ۷۱..... شناخت اعتماد به نفس
- ۷۲..... اندازه گیری میزان اعتماد به نفس
- ۷۷..... والدین برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموز چه کاری انجام دهند؟
- ۷۷..... گذاشتن قانون و اعلام انتظارات
- ۷۷..... حمایت
- ۷۸..... نظرات تاثیر گذار

- استعداد یابی ۷۸
۲. برای تقویت عزت نفس دانش آموزان انتقاد نکنید ولی همیشه توجه خود را ابراز کنید. ۸۲
۳. نردبانی برای صعود عزت نفس دانش آموزان خود باشید. ۸۳
۴. اشتباه یا کسب تجربه؟! ۸۳
۵. برای تقویت عزت نفس دانش آموزان وقت آن است که تلاش دانش آموز خود را ببینید نه صرفاً نتیجه را. ۸۴
- تأثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی ۹۱
- جنبه اجتماعی ۹۷
- جنبه ذهنی ۹۷
- جنبه فیزیکی ۹۸
- چرا رفتن بچه ها به مدرسه مهم است؟ ۹۹
- مدارس، زمینه ساز پرورش دانشمندان آتی ۹۹
- تفاوت آموزش صرف با ارزش آموزش ۱۰۰
- مدرسه و زندگی اجتماعی ۱۰۱
- منابع: ۱۰۳

تقدیم به:

خدای را بسی شاکرم که از روی کرم پدر و مادری فداکار نصیبم ساخته تا در سایه
درخت پر بار وجودشان بیاسایم و از ریشه آن ها شاخ و برگ گیرم و از سایه وجودشان در
راه کسب علم و دانش تلاش نمایم .
والدینی که بودنشان تاج افتخاری است
بر سرم و نامشان دلیلی بر بودنم
چرا که این دو وجود پس از پروردگار مایه
هستی ام بوده اند دستم را گرفتند و راه
رفتن را در این وادی زندگی پر از فراز و نشیب آموختند.
تقدیم به پدر و مادر عزیز و مهربانم
که در سختی ها و دشواری های زندگی همواره باوری دلسوز و فداکار
و پشتیبانی محکم و مطمئن برایم بوده اند . به پاس تعبیر عظیم و انسانی شان از
کله ایثار و از خود گذشتگان به پاس عاطفه سرشار و گرمای
امیدبخش وجودشان که در این سردترین روزگاران بهترین پشتیبان است .
به پاس قلب های بزرگشان که فریادرس
است و سرگردانی و ترس در پناهشان به شجاعت می گراید و به پاس محبت های بی
دریغشان که هرگز فروکش نمی کند .
این کتاب را به همسر و پسر عزیزم تقدیم می کنم .

مقدمه

اعتماد به نفس به معنی باور به توانایی‌ها و استعدادهایتان برای رسیدن به موفقیت در یک حوزه خاص است. ممکن است شما به خودتان در انجام کارهای شغلی اعتماد داشته باشید یا مطمئن باشید یک‌های شما یکی از خوشمزه‌ترین کیک‌های دنیاست اما در مورد برقراری ارتباط با دیگران نسبت به توانایی‌هایتان شک داشته باشید.

این احساس در زندگی تمام افراد موفق دنیا نقش بزرگی داشته است. و بیل گیتس، استیو جابز و هزاران نفر دیگر به اهمیت آن اشاره کرده‌اند. یکی از مثال‌های معروف در رابطه با این موضوع زندگی هنری فورد موسس و بنیانگذار شرکت خودروسازی فورد است.

اگر هنری فورد به خودش اعتماد نداشت و روی آرزویش پافشاری نمی‌کرد هیچ‌گاه از کارمند شرکت ادیسون به مدیر یکی از بزرگترین شرکت‌های تاریخ آمریکا تبدیل نمی‌شد.

تعریف جامع اعتماد بنفس

اعتماد به نفس یا self-confidence شرایط روانی است که فرد، با تجربه‌های قبلی خود به توانایی‌ها و استعدادهایش باور و اعتماد داشته و در موفقیت‌آمیز انجام دادن کارها، به خود اطمینان کامل دارد؛ به عبارت دیگر، انسان به خود و توانمندی‌هایش باور دارد و به آنها ارزش و اعتبار می‌دهد.

self-confidence به دو واژه «self» به معنای خویشتن و واژه «confidence» به معنای مقدار اعتمادی که فرد به خود دارد، اشاره می‌کند. این را بدانید که خودباوری، یکی از عنصرهای اصلی در پیشرفت و موفقیت یک فرد می‌باشد.

تعاریف دیگر اعتماد به نفس از نظر روانشناسان

تعریف سیندی پیچ: "اعتماد بنفوس نگرش و قضاوت شما در رابطه با خودتان است".

باربارا دی آنجلیس در تعریف مختصری گفته است، "خودباوری، ایمان به خود غلبه به ترس هایتان است".

جین یودر و ویلیام پراکتور گفته اند، "اعتماد به نفس به معنای خودشناسی است که احترام و ارزش به خود را نشان می دهد".

انواع اعتماد به نفس

تقسیم بندی های متفاوتی از این موضوع وجود دارد. اما یکی از ساده ترین و قابل فهم ترین آن ها تقسیم بندی آن به کوتاه مدت، کاذب و واقعی است.

۱. اعتماد به نفس کوتاه مدت

این نوع اطمینان به مدت طولانی در شما باقی نمی ماند. ممکن است شما بعد از انجام یک عمل خاص تا مدت کوتاهی به خودتان اطمینان پیدا کنید اما وقتی دوباره مجبور به انجام آن شود استرس بگیرید و اعتماد خود را از دست بدهید. این مدل از اعتماد به نفس از عوامل قوی ریشه نمیگیرند و باید برای ماندگار شدن آن ها تلاش کرد.

۲. اعتماد به نفس کاذب

افراد با اعتماد به نفس کاذب به شدت درگیر ظواهر هستند و سعی میکنند خود را قوی و بدون مشکل نشان دهند. در حالی که این احساس واقعی نیست و حتی مشکلات بسیار زیادی را برای صاحب خود ایجاد میکند. در حقیقت اعتماد کاذب همان حس بی اعتمادی است اما با ظاهر خوب.

۳. اعتماد به نفس متعادل

این نوع از اطمینان به خود، بهترین نوع آن است که در شما ماندگار است و فواید بسیار زیادی برایتان دارد. شما از طریق تکرار و کسب تجربه میتوانید این ویژگی را داشته

باشید. هیچکس نمیتواند بر روی این حس قیمتی بگذارد چون سرچشمه بسیاری از موفقیت های زندگی همین نوع از اعتماد به نفس است.

اگر شما بخواهید خودباوری را درون خودتان پرورش دهید، ابتدا باید توانایی و باور هایتان را شکل دهید و برای این کار لازم است با انواع آن آشنا شوید.

۱-عاطفی

۲-روحي

۳-رفتاری

عاطفی

یکی از انواع اعتماد بنفس است که ریشه در احساسات و عواطف شما دارد. این ویژگی عبارت است از کنترل کافی و مناسبی که باید روی عواطف و احساسات خودمان داشته باشیم و بدانیم در هر شرایطی، باید چه رفتاری را از خود نشان دهیم.

برای پرورش باور هایتان بهتر است احساساتتان را کاملاً بفهمید و درک مناسبی از آن داشته باشید تا بتوانید در شرایط غم و اندوه با دیگران رابطه ای دوستانه برقرار کنید.

روحي

ویژگی روحی و معنوی، یکی از مهم ترین موضوعات در این حوضه است. یکی از عوامل اصلی بالا بردن و افزایش خودباوری، همین ویژگی روحی افراد می باشد. اعتماد به مبدأ آفرینش و هدفمند بودن آن، باعث می شود شما احساس کنید که وجودتان در زندگی بیهوده نیست و خلقت شما، هدف و مقصود خاصی دارد؛ در نتیجه باید برای زندگی تان هدفی قرار داده و برای رسیدن به آن، تلاش بسیاری کنید و زندگی تان را به بهترین شکل ممکن بسازید.

رفتاری

ویژگی رفتاری عبارت است از توانایی انجام دادن کارها که به بیانی ساده تر می توان آن را در جمله "من می توانم" خلاصه کرد. این موضوع بدین معنی است که من می توانم هم کارهای سخت و مشکل و هم کارهای ساده و آسان را انجام دهم تا به هدف و آرزوهایم برسیم. با تقویت این باور، می توانید اعتماد به نفس خود را افزایش داده و به موفقیتی که دلتان می خواهد، دست پیدا کنید.

آیا همه افراد اعتماد به نفس دارند؟

همه افرادی که در خیابان، خانه، مهمانی و... می بینید حتی کودکانی که تازه به دنیا می آیند، همه و همه دارای اعتماد به نفس هستند. این ویژگی از دوران کودکی در ۱۴ ماه اول زندگی شکل می گیرد. حال این سوال پیش می آید که اگر همه افراد به خودشان را باور دارند چرا موفق نیستند؟

همان طور که می دانید، در جهان هیچ فردی شبیه به دیگری نیست، همین مسئله باعث بسیاری از تفاوت ها شده است. تعداد کمی از افراد اعتماد بنفس را در جهت مثبت و پیشرفت و رشد استفاده می کنند و اکثراً آن را در جهت منفی استفاده می نمایند. این موضوع در دوران کودکی تأثیر بسزایی در رشد خودباوری فرد دارد.

برای مثال فردی که در ذهن خود از عبارات "من می دانم" و "من می توانم" استفاده می نماید، اعتماد به نفس خودش را در جهت مثبت تقویت می کند و در مقابل فردی که در ذهنش از عبارات "من نمی دانم" و "من نمی توانم" استفاده می کند، آن را در جهت منفی رشد می دهد. اگر این افکار از کودکی همراه کسی باشد، تا آخر عمر نیز با او خواهد ماند.

اگر از پایین بودن خودباوری رنج می برید، می توانید با راهکارهایی که دکتر مهدوی نسب برای افزایش اعتماد به نفس بیان کرده اند، مشکل کمبود آن را حل کنید.

اهمیت اعتماد به نفس

اعتماد به خود به طور مستقیم روی موفقیت شما در زندگی تاثیر میگذارد. با داشتن آن شما انگیزه بالایی برای شروع برخی از کارها دارید و استرس کمتری در رابطه با آن ها تجربه میکنید. این احساس از خودشناسی ریشه میگیرد و تلفیق هر دو این موارد شما را در زندگی خوشبخت تر و شادتر میکند. اگر میخواهید در روابط شخصی خود و محیط کار انسان موفقی باشید باید به جایگاه و اهمیت این حس در زندگیتان توجه کنید.

مزیت های اعتماد به نفس

هر انسانی در زندگی توانایی، قدرت و استعداد متفاوتی دارد. به همین خاطر است که افراد مختلف به توانایی های مختلفی اعتماد دارند. همه ما انسان ها در یک موضوع مشابه به خودمان اعتماد نداریم.

این تفاوت جزو زیبایی ها و جذابیت زندگی محسوب میشود. فقط باید خودمان و توانایی هایمان را بشناسیم تا بتوانیم در مسیر درستی حرکت کنیم. فکر میکنید داشتن اعتماد به نفس چه فایده ای دارد؟

۱. احساس موفقیت واقعی را تجربه می کند

وقتی از این خصوصیت بهره مند باشید احساس میکنید در زندگی موفق هستید. در واقع شما با استفاده از اطمینانی که به خود دارید برای موفقیت برنامه میریزید و میدانید چگونه از مسیر رسیدن به هدف هم لذت ببرید. با داشتن اعتماد به دنبال رویاهایتان میروید. و در همین هنگام است که احساس میکنید واقعا انسان موفقی هستید. چراکه موفقیت چیزی جز در مسیر انتخاب هدف نیست.

۲. به دنبال رشد شخصیتی خود هستند

اگر به خودتان مطمئن باشید میدانید که میتوانید هرروز پیشرفت کنید. همیشه یک نسخه بهتر از شما در انتظارتان است و همیشه چیزی برای یادگیری وجود دارد. یکی از

عادات روزانه افراد موفق این است که در هر لحظه به دنبال یادگیری هستند. این افراد برای رشد شخصیتی خود کارهای زیر را انجام میدهند:

به دنبال موضوعات جدید می گردند

کتاب میخوانند

مستند و فیلم های پر از اطلاعات میبینند

با انسان های جدید آشنا میشوند

برای از بین بردن ضعف های خود تلاش میکنند

۳. برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند

خیلی از ما برای شروع یک کار جدید انواع ترس را تجربه می کنیم چون فکر میکنیم ممکن است موفق نشویم. لازم نیست حتما رویای شما بزرگ باشد تا ارزش تلاش کردن داشته باشد شما باید برای رسیدن به هر رویایی بجنگید. اعتماد به نفس باعث میشود شما یک نوع روحیه ریسک پذیری سالم داشته باشید. با داشتن این ویژگی، برای رسیدن به اهداف خود تلاش خواهید کرد و به خاطر انرژی مثبتی که دارید احتمال موفقیت شما بسیار بالا میرود.

۴. مثبت نگر هستند

منفی نگری شما را به هیچ کجا نخواهد رساند. اعتماد به شما آرامش میدهد و باعث میشود بتوانید بدون استرس و منطقی فکر کنید. اگر اعتماد به نفس شما پایین باشد همه چیز را در بدترین حالت خودش خواهید دید و چون فکر نمیکنید بتوانید موفق شوید پس بدترین اتفاق را تصور میکنید و این منفی نگری شما را به نتایج بد میرساند.

۵. روابط عاطفی بهتری با دیگران دارند

افرادی که به خودشان اعتماد دارند، شانس موفقیت بیشتری در روابط اجتماعی خود دارند. آن ها ارتباط چشمی مناسب و زبان بدن خوبی دارند و اغلب مورد توجه دیگران

قرار میگیرند. و اما اگر کسی این احساس را به خود نداشته باشد با همان زبان افسردگی و بدبینی حرف میزند و رفتار میکند. آن فرد نه به کسی اعتماد میکند نه کسی به او اعتماد دارد.

آیا فرزندان والدین سخت گیر، اعتماد به نفس دارند؟

طبق بررسی های روانشناسان، بچه هایی که والدینشان از روش های سخت گیرانه استفاده می کنند، اعتماد به نفس پایین تری نسبت به دیگر کودکان دارند. این سختگیری نه تنها به نفع این کودکان نیست بلکه قدرت تصمیم گیری را از آنها گرفته و در شرایط گوناگونی آنها را به چالش می کشد.

همان طور که در مقاله اعتماد به نفس چیست گفتیم، انسان ها از ابتدای تولد، این ویژگی را دارند و با گذشت زمان آن را پرورش می دهند. حال اگر والدین در دوران رشد اعتماد به نفس کودک، محدودیت های غیر ضروری را برای او ایجاد کنند، این امر مانع رشد خودباوری در آنها شده و در بزرگسالی نیز، باعث عدم اعتماد به خودشان می شود. سخن ما، خطاب به والدینی است که می خواهند کودکان در آینده به فرد موفق تبدیل شود.

خود کارآمدی

یکی از عبارات هایی که در کتاب های روانشناسی داخل کشور به آن پرداخته نشده است و یا اشاره کوچکی به آن شده، خود کارآمدی می باشد. یکی از مهم ترین موضوعاتی که بیشتر در کتاب های روانشناسی ترجمه شده روی آن تاکید کرده اند، این موضوع است.

خود کارآمدی عبارت است از: باور و اعتقاد فرد درباره ظرفیت خود، برای تاثیر گذاشتن روی محیط و حوادث زندگی.

خود کارآمدی تفاوت بسیاری با خودارزشمندی دارد؛ چرا که عزت نفس به ارزش خود فرد اشاره می کند ولی خود کارآمدی به باور و اعتقاد فرد، در رابطه با استعداد هایش برای رسیدن به موفقیت، اشاره دارد. این را بدانید که خودارزشمندی به زمان حال

مربوط می شود و خود کارآمدی به زمان آینده مربوط است. در زبان ساده تر می توانیم بگوییم، خود کارآمدی همان اعتماد بنفس است. در اینجا ما دریافتیم که اعتماد به نفس چیست را می توانیم در معنی خودکارآمدی نیز بیابیم.

چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟

باور به خود و توانایی هایمان برای رسیدن به موفقیت خودباوری است. کسانی که خودشان و توانایی هایشان را به طور کامل باور دارند در مسیر زندگی خود، ماجراجویی می کنند، تن به شکست و خطرات می دهند و از تلاش دست بر نمی دارند. این گونه افراد برای رسیدن به موفقیت، از تجربیات زیادی برخوردار هستند.

هر کدام از ما، حتی شده برای یک بار در زندگی خود، شرایطی را پشت سر گذاشته ایم که در آن انجام کاری برایمان بسیار سخت و دشوار بوده است. ممکن است برخی از افراد در مواجهه با این شرایط، انجام آن کار را به زمان دیگری موکول نموده یا برخی دیگر آن کار را تا نیمه انجام داده و سپس، رهاش کرده باشند. در واقع، اگر ما در این شرایط، اعتمادبه نفس بالایی داشته باشیم، آن کار را با تمام سختی هایش به راحتی انجام خواهیم داد.

از نظر خانم نازنین زهرا مهدوی نسب، افرادی که به خودشان باور زیادی دارند، اشخاصی موفق و عمل گرا هستند. در ذهن این افراد، اعتقاد و باوری قوی وجود دارد و روزانه جملات زیر را در ذهنشان مرور می کنند:

من می توانم

من توانایی انجام این کار را دارم

کار را شروع کن و نترس

مهارت این کار را بیاموز و انجامش بده