

عنوان مقاله:

آشنایی با مهارت های خود آگاهی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

جواد افشین - کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، آموزش و پرورش خراسان شمالی

یعقوب افشین - کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، آموزش و پرورش خراسان شمالی

زهرا یعقوبی - کارشناس علوم اجتماعی آموزش و پرورش خراسان شمالی

منوچهر قبادی - کارشناس ادبیات، آموزش و پرورش خراسان شمالی

خلاصه مقاله:

آموزش مهارت های زندگی ، فرد را برای غلبه بر تنش ها و مشکلات پیش رو آماده می کند. منظور از مهارت های زندگی آن نوع تواناییهای شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره و معمول مورد نیاز می باشد. آموزش مهارت های زندگی به فرد کمک می کند که خود را بشناسد ، بتواند دیگران را درک و روابط موثری را با آنها ایجاد نماید، هیجان های منفی و استرس های روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل درآورد. به شیوه ای موثر مشکلات خود را حل کرده و تصمیم های مناسبی را اتخاذ نماید. پژوهش ها نشان داده است که آموختن مهارت های زندگی به مردم ، بویژه جوانان و نوجوانان ، تاثیر قابل توجهی در سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از بسیاری مشکلات ناشی از رفتار نامناسب دارد. استفاده از اصطلاح " مهارت زندگی" بر این نکته دلالت دارد که آموزش چنین مواردی باید با تمرین و کار عملی همراه باشد. هدف نهایی از یادگیری مهارت های زندگی ایجاد تغییرات مثبت در زندگی است برای یاد گیری مهارت های اساسی زندگی و ایجاد تغییر نیاز داریم ذهن و فکر خود را برای تغییر آماده کنیم تا اولاً اشتیاق به تغییر زندگی در ما بوجود بیاید و دوماً انتظار تغییرات ایجاد شده در آینده را داشته باشیم. خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات ، نقاط ضعف و قوت ، توانایی ها و ناتوانایی ها می باشد. بهترین روش برای قوی کردن خودآگاهی آن است که یاد بگیریم از نقاط قوت و تواناییهای خود استفاده کرده تا نقاط ضعفمان را بهبود بخشیم

کلمات کلیدی:

مهارت، زندگی، خود، آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1699196>

