

عنوان مقاله:

مهارت خود کنترلی و تاثیر آن بر پرورش مهارت های حل مسئله و تفکر انتقادی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی سلامت، علوم تربیتی و روانشناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

معصومه تنها - کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

فرناز قوی زاده - کارشناسی شیمی محض دانشگاه پیام نور مرکز خوی

رحیمه وحیدفر - کارشناسی الهیات دانشگاه پیام نور مرکز خوی

لیلا وحیدفر - کارشناسی آموزش ابتدائی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی

خلاصه مقاله:

یکی از مسائل بنیادی و حیاتی در زندگی انسانی، توانایی مهارت خودکنترلی یا همان "خود نظم دهی" است. این مهارت ارتباط مستقیمی با پیشرفت فردی و حرفه ای دارد و می تواند در تمام جنبه های زندگی تاثیرگذار باشد. از دیدگاه روان شناسی، مهارت خودکنترلی به عنوان توانایی کنترل و مدیریت هیجان ها، عواطف، و رفتارهای فردی تعریف می شود. این مهارت نه تنها به افراد در مواجهه با مشکلات و چالش ها کمک می کند، بلکه در توسعه مهارت های حل مسائل و تفکر انتقادی نیز نقش مهمی ایفا می کند. با توجه به اهمیت مهارت خودکنترلی و نقش آن در زندگی انسانی، این مقاله به بررسی تاثیر مهارت خودکنترلی بر پرورش مهارت های حل مسائل و تفکر انتقادی می پردازد. مهارت خودکنترلی به عنوان یکی از عوامل کلیدی در توانایی انسان ها برای مقابله با فشارها و مواجهه با چالش ها در زندگی تلقی می شود. این مقاله تاکید دارد که فردی که بتواند هیجانها و رفتارهای خود را کنترل کند، بهترین شرایط را برای پیشرفت در مسائل مختلف فراهم می کند. در این مقاله، ابتدا به معرفی مهارت خودکنترلی و اهمیت آن پرداخته می شود. سپس تاثیر مهارت خودکنترلی بر مهارت های حل مسائل و تفکر انتقادی تجزیه و تحلیل می شود. این تحلیل به وسیله مطالعات تحقیقاتی و مثال های عملی از زندگی روزمره نمونه های موردی ارائه می شود. همچنین، در این مقاله به ارائه راهکارها و تمرین هایی برای تقویت مهارت خودکنترلی و ارتقاء مهارت های حل مسائل و تفکر انتقادی پرداخته می شود. این اطلاعات و راهکارها می توانند به افراد کمک کنند تا بهترین استفاده را از مهارت خودکنترلی خود ببرند و به طور موثرتری به حل مسائل و تفکر انتقادی بپردازند. در نهایت، این مقاله به اهمیت تربیت و توسعه مهارت خودکنترلی در مدارس، محیط های کاری، و زندگی روزمره تاکید می کند و ارتباط مستقیم این مهارت با بهبود کیفیت زندگی انسان ها را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد.

کلمات کلیدی:

خودکنترلی، برنامه آموزشی، توانمندی تحلیلی، تفکر انتقادی، دانش آموزان، معلمان، مدیران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1796895>

