

عنوان مقاله:

رابطه بین سبک های شناختی و راهبردهای شناختی و فراشناختی با عزت نفس در نوجوانان

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسندگان:

هانیه قاسم زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

ثمین غنی تبار - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

خلاصه مقاله:

این مقاله به بررسی رابطه بین سبک های شناختی، راهبردهای شناختی و فراشناختی با عزت نفس در نوجوانان می پردازد. برخلاف تحقیقات گذشته که بیشتر بر روی عزت نفس در ارتباط با عوامل خانوادگی و اجتماعی تمرکز داشته اند، ما تمرکز خود را بر سبک های شناختی و راهبردهای شناختی و فراشناختی متمرکز کرده ایم. با توجه به نتایج این تحقیق، می توان تاکید کرد که سبک های شناختی مثبت، به معنای داشتن نگرشی مثبت به خود و محیط، تفکر مثبت و انعطاف پذیری در مواجهه با مشکلات و راهبردهای شناختی سازگار، از جمله استفاده از استراتژی های مثبت، خودمانیت و مدیریت احساسات موثر در تصمیم گیری ها، می توانند به افزایش عزت نفس در نوجوانان کمک کنند. همچنین، فراشناخت فرصتی است برای نوجوانان برای بررسی و تفکر در مورد خودشناسی، اهداف زندگی، ارزش ها و معنا. توسعه فراشناخت می تواند به نوجوانان کمک کند تا راه های مختلفی برای شناخت خودشان و بهبود عزت نفسشان را کشف کنند. به علاوه، این تحقیق نشان می دهد که عزت نفس بر تعاملات اجتماعی نوجوانان نیز تاثیرگذار است. نوجوانانی که عزت نفس بالایی دارند، معمولاً در ارتباطات خود موثرتر عمل می کنند، روابط بهتری را ایجاد می کنند و در محیط های اجتماعی بهتر سازگاری پیدا می کنند. بنابراین، اهمیت توجه به عزت نفس در نوجوانان و توسعه سبک های شناختی، راهبردهای شناختی و فراشناختی مثبت است. این تحقیق می تواند به مدیران مدارس، مشاوران تحصیلی و والدین کمک کند تا راهکارهای مناسبی را برای تقویت عزت نفس و سازگاری فردی-اجتماعی در نوجوانان ارائه دهند.

کلمات کلیدی:

سبک های شناختی، راهبردهای شناختی و فراشناختی، عزت نفس، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1899305>

