

## عنوان مقاله:

بررسی میزان اثربخشی تعلیم مهارت های مرتبط با خودآگاهی در جهت کاهش رفتارهای پرخطر بین دانش آموزان سراسر کشور

## محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسندگان:

مژگان بهاروند - کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی

سمیه دهقان - لیسانس آموزش ابتدایی

عصمت وطن خواه - فوق لیسانس مدیریت آموزشی

## خلاصه مقاله:

خودآگاهی یعنی آگاهی و هوشیاری بر خود. یعنی اینکه خود را با جزئیات هر چه بیشتر بشناسیم و بر خود آگاه شویم. خودآگاهی اولین مهارت هوش هیجانی و اساس رسیدن به کنترل رفتار است. با رسیدن به خودآگاهی ما به درک شفاف و صحیحی از شخصیت خود، نقاط ضعف، نقاط قوت، افکار، باور ها، انگیزه ها، هیجانات و سبک ارتباطی خود می رسیم. بسیاری از مردم می گویند و فکر می کنند که خود را می شناسند اما زمانی که قدم در راه آگاهی بر خود می گذارند متوجه می شوند که اصلا خود را نمی شناسند و جالب تر اینکه هر چه پیش می روند بیشتر بی به عدم شناخت از خود می برند. خودآگاهی می تواند به سلامت روان شما کمک کند. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که در محیط کار دچار تنش و اضطراب زیاد می شوید و فشار کاری شما بسیار بالاست، مهم است که به فکر سلامت روان خود باشید. سلامت روان در محیط کار یکی از مفاهیم بسیار مهمی است که در دنیای امروز اهمیت ویژه ای پیدا کرده است. از آن جایی که ما بیشتر زمانمان در روز را در محیط کار و اداره می گذرانیم، سلامت روان در محیط کار اهمیت بسیار زیادی دارد. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است و الگوهای رفتاری مهمی که می توانند در تمام طول عمر بر زندگی فرد اثرگذار باشند، در این دوره شکل می گیرند. نتایج یک تحقیق جدید توسط محققان ایرانی نشان می دهد که آگاهی دادن به نوجوانان با استفاده از الگوهای علمی خاص، می تواند از بروز رفتارهای پرخطر در آن ها بکاهد.

## کلمات کلیدی:

مهارت های خودآگاهی، رفتارهای پرخطر، آموزش، هوشیاری، کنترل رفتار، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1993888>

