

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش سبک زندگی بر عزت نفس، خودارزشمندی و ابراز وجود دانش آموزان دختر دبیرستانی

محل انتشار:

اولین همایش ملی روانشناسی و خانواده (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

فاطمه امیری کندی

زهرا دشت بزرگی

خلاصه مقاله:

سالهای نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در ایندوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به خصوص تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویشتن، خودآگاهی با انتخاب هدف های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفیخویش در مقابل عوامل فشارزای زندگی و محیطی و برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت هایاجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن مهم ترین نیازهاینوجوان می باشد؛ ولی به سبب بروز مسائل خاص، این دوره، با نوعی سردرگمی همراه با کاهش عزت نفس، خود کم بینی و خو دپنداره منفی همراه با احساس خشم و پرخاشگری همراه است که سبب کاهش فعالیت های طبیعی و تعاملات اجتماعی می شود (یاداوری، 1392).

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/540024>

