

عنوان مقاله:

بررسی مقایسه ای شادکامی و بخشودگی بر سلامت روانی افراد

محل انتشار:

همایش ملی روانشناسی و مدیریت آسیب های اجتماعی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

الهام بامری - کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی

بابامراد محمدی - کارشناسی ارشد برنامه ریزی آموزشی و درسی

خلاصه مقاله:

عنوان اصلی پژوهش حاضر بررسی مقایسه ای ویژگی های شادکامی و بخشودگی پس سلامت روانی افراد می باشد. روش تحقیق به کار گرفته شده در این تحقیق از نوع تهنیدی - توصیفی مبتنی بر مطالعه کتابخانه ای می باشد. در ابتدا تعاریفی از شادکامی، بخشودگی و سلامت روان ارائه شده و به بررسی عناصر شادکامی، عوامل مؤثر بر آن اثراتی که شادکامی به دنبال دارد پرداخته شده است. همچنین مؤلفه های بخشودگی، ابعادی که دارد عوامل تأثیرگذار و اثراتی که گذشت و بخشودگی به دنبال دارد بررسی شده است. و در نهایت سلامت روان، دیدگاه هایی که در این زمینه مطرح شده و ابعاد مختلف آن از نظر گذشت است. با توجه به نتایج به دست آمده در مورد تأثیر شادکامی به سلامت روان مثبت بوده است و اینکه شادکامی باعث افزایش سلامت روان می شود در حقیقت با افزایش شادکامی نه تنها سلامت روان افزایش می یابد بلکه، زندگی شیرین تر شده و بستر مساعد تری برای رشد و شکوفایی و توانایی افراد در زمینه های مختلف از جمله روابط بین فردی مؤثر و کارا، رضایتمندی از زندگی و رضایتمندی شغلی فراهم می گردد. از آنجا که بخشودگی یکی از نیکوترین خصایص انسانی و راه میان بر برای رسیدن به مقامات انسانی و عرفانی است که فواید جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی فراوانی دارد. بدین ترتیب افرادی که از خصیصه ارزشمند بخشودگی و شادکامی بیشتر برخوردارند از احساس سلامت روانی، نشاط و شادکامی بیشتری در زندگی بهره مند خواهند بود.

کلمات کلیدی:

شادکامی، بخشودگی، سلامت روان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556703>

