

عنوان مقاله:

حسادت در سنین نوجوانی و راه کار های کنترل و مقابله با آن

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

محدثه محمدی - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته ی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد

خلاصه مقاله:

حسادت یک احساس منفی است که با احساس اندوه، تکدر روح، نارضایتی از خوشبختی دیگران (خصوصا نزدیکان) همراه است که در نوع شدید آن باعث بروز پرخاشگری نسبت به طرف مقابل میشود و این احساس وقتی به وجود میآید که شخص احساس کند آنچه دارد، کمتر از آن چیزی است که باید داشته باشد. با توجه به اینکه نقطه شروع حسادت ویژگی رفتاری و شخصیتی موروثی نبوده و عوامل محیطی از دوران کودکی و در مراحل رشد باعث آن میشوند و میتوان اذعان داشت حسادت حاصل نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس در اشخاص است، در نتیجه با ایجادو اجرای راهکارهای مناسب در خانواده و اجتماع میتوان مانع پیشرفت و حتی بروز آن شد. حسادت و غبطه یک احساس هستند و تشخیص افتراقی آن مربوط به جهت آن است، به عبارتی که حسادت جهتی به سمت شخص دیگر دارد اما غبطه جهت اش به سمت خود فرد بر مبنی تلنگر و پیشرفت است. از آثار حسادت را میتوان به آثار روانی (خلق و خو) که موجب عقده و آثار رفتاریکه باعث تجاوز از حقوق، آثار ذهنی و آثار اجتماعی که باعث طرد شدن از جامعه می باشد. مقایسه فرزندان با یکدیگر، ورود فرزند دوم، تحقیر کردن فرزند، تمایز قایل شدن میان فرزندان از عوامل ایجاد حسادت در کودکی و نوجوانی است. درمان حسادت بیمارگونهدرمان های گفتگویی نظیر درمان رفتاری شناختی (CBT) برای درمان حسادت بیمارگونه متداولتر است. CBT به فرد کمکی کند که شیوه تفکر و عملش را تغییر دهد و مشکل وی را قابل تحمل تر می سازد؛ برای درمان حسادت در حیطه مشاوره بایدنحوه تفکر و نگرش خود را تغییر دهیم. باید در خودمان انگیزه ایجاد کرده و اثرات منفی حسادت را به خود یادآوری کنیم.

کلمات کلیدی:

حسادت، درمان حسادت، عوامل محیطی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/734056>

