

عنوان مقاله:

روان شناسی مثبت نگر از بدبینی به خوش بینی

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

فاطمه سیاه پشت خاچکی - کارشناسی ارشد علوم تربیتی آموزش و پرورش شهرستان نوشهر،

خلاصه مقاله:

موفقیت، سلامت جسمانی و افسردگی سه موردی هستند که با خوش بینی اکتسابی رابطه دارند. نتایج تحقیقات مختلف نشان می دهد که حالت روانی می تواند واکنش ایمنی بدن را تغییر دهد. اندوه، افسردگی و بدبینی جملگی از فعالیت دستگاه ایمنی می کاهد. با استفاده از برنامه ی شناخت درمانی، آموزش قرار گرفتن درحالت آرمیدگی، شناسایی افکار ناخودآگاه، پرت کردن حواس، بی اعتبار کردن توضیحات بدبینانه، برخورد با گفت و گوها و سبک توضیحی بدبینانه و منفی می توان بر فعالیت دستگاه ایمنی افزود. هدف شناخت درمانی با سبک توضیحی خوش بینانه این است که فرد سلطه ی بیشتری بر اندیشه های خود در برخورد با بدبینی ها و ناملایمات زندگی داشته باشد و از مرور تکرار مداوم موضوع ناخوشایند در ذهن بکاهد. وقتی با شکست شخصی مواجه شد با فراگرفتن مهارت سبک توضیحی خوش بینانه بتواند با خود بهتر حرف بزند، احساس درماندگی را متوقف و از افسردگی و بدبینی فاصله بگیرد. میزان خوش بینی افراد بهترین معیار تعیین کننده میزان خوشبختی، تندرستی، ثروت و طول عمرشان است.

کلمات کلیدی:

روان شناسی مثبت نگر، بدبینی، خوش بینی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/981687>

