

## عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش احساس مثبت داشتن در دانش آموزان

## محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 4، شماره 18 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

## نویسندگان:

سامان همتی فرد - آموزگار ابتدایی شهر گهواره، ایران

محمد زرقی - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، آموزگار ابتدایی شهرستان سبزوار، ایران

سبا طالبی - آموزگار ابتدایی شهرستان ماکو، ایران

امیربخش امیری - مدیرآموزگار شهرستان قصرقند، ایران

## خلاصه مقاله:

در روانشناسی کاربردی گرایشی نو مطرح شد که از آن با عنوان روانشناسی مثبت نگر یاد شد. این گرایش به نهضتی نو در روانشناسی معروف شد که به شادی و جهت گیری شادکامی و بهباشی افراد می پردازد و در همین مدت به حیطه های کاربرستی روانشناسی و از جمله به حوزه روانشناسی بالینی و مشاوره گسترش یافته است. روان درمانگران مثبت نگر علاقه مند به ایجاد و تقویت توانمندی ها، خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه های بد زندگی اند. روان شناسان مثبت نگر برقراری نوعی توازن و تعادل را ضروری می دانند، توازنی که در آن نقاط قوت و ضعف افراد با هم در نظر گرفته و درک شود. اگرچه روان شناسان مثبت نگر بررسی آسیب شناختی را دارای اهمیت می دانند، و از پژوهش های صورت گرفته در زمینه های آسیب شناختی در کارشان سود می برند، درعین حال بررسی و تهیه اطلاعاتی درباره چابستی و چگونگی کارکرد افراد و عوامل تعدیل کننده آسیب ها در مردم هم ضروری و لازم است. بسیاری از افکار منفی که به ذهن افراد هجوم می آورند، در حقیقت باورهایی هستند که افراد درباره خودشان، دیگران یا دنیا دارند. بخشی از کمک به افراد برای آن که احساس و عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند، از طریق آموزش دهی به آنان برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست صورت می گیرد. آنان همچنین می آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصا شکل دهند، نه این که هر آنچه بر سرشان می آید، به گونه ای منفعل بپذیرند. به علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت ها قادر می شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند.

## کلمات کلیدی:

اثربخشی آموزش، احساس مثبت، جنبه های زندگی، افکار منفی، مهارت.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1631033>

