

عنوان مقاله:

غرقگی : راهی به سوی رضایت درونی

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

سهیلا فرتاش - عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

خلاصه مقاله:

جوامع مدرن، همزمانی در انجام کارها و سرعت در عملکرد را بعنوان راه هایی به سوی موفقیت و پیشرفت مورد تاکید قرار می دهند. دستاوردهای انسان ها در زمینه های تحصیلی و شغلی ارزشمند تلقی می شوند. رفاه و منابع مالی برای شادی و احساس خوشبختی ، ضروری دانسته می شوند. حال آنکه این موفقیت ها نتوانسته اند به مقدار قابل قبولی به بهبود کیفیت زندگی انسان ها کمک کنند. در واقع ، کمبود منابع مالی از عوامل کاهنده خوشی و آرامش است ؛ اما پس از تامین کافی این نیازها، دیگر نمی تواند به شادی و بهزیستی روانی انسان ها کمک کند. روان شناسان مثبت گرا به دنبال یافتن راه هایی برای بهبود کیفیت انسان ها هستند. چیک سنت میهای با مطرح کردن سازه غرقگی (حالت فلو) پیشنهاد می کند که تجارب اصیل همراه با انگیزش درونی ، نقش مهمی در تجارب بهینه انسان ها در زندگی بازی می کند.

کلمات کلیدی:

غرقگی ، حالت فلو، رضایت از زندگی ، بهبود کیفیت زندگی ، شادی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1985593>

