

عنوان مقاله:

نقش راهبردهای کنار آمدن مساله مدار بر تاب آوری در مدیریت رفتار

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی مطالعات مدیریت در علوم انسانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فاطمه آباقری مرزيجرانی - کارشناس ارشد روانشناس بالینی، گروه مشاوره، مدرس دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

محمدحسین احمدی - کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، معاونت پرورشی و پیشگیری از آسیب اداره آموزش و پرورش منطقه نوبران

خلاصه مقاله:

یکی از مهم ترین هدف های روی آورد روانشناسی مثبت، شناسایی متغیرها و روش هایی است که بر بهزیستی و سلامت روانی تاثیر دارد و موجب زندگی بهتر و سازگاری انسان و با نیازها و تهدیدهای زندگی می شود. از جمله ویژگی ها و توانمندی هایی که در روانشناسی مثبت گرا اهمیت بسزایی دارد، تاب آوری است. تاب آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. افراد با توجه به موقعیت اجتماعی و شرایط زندگی خود مسائلی از قبیل اختلالات روانی، افسردگی، رفتارهای ناسالم و آسیب زا و... را تجربه می کنند. توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضرورت های زندگی روزمره کنار بیاید یکی از اصولی ترین اقداماتی است که افراد باید بیاموزند. آموزش مهارت های زندگی به ویژه راهبردهای حل مساله می تواند به افراد در مواجهه با مشکلات و سختی های زندگی و مدیریت رفتار یاری دهد و کمکی برای رسیدن به این هدف باشد. این آموزش ها تاثیر مثبتی بر سطح احساس، طرز فکر و نحوه رفتار تاب آورانه افراد خواهد داشت و اگر به صورت عملی آموخته شوند می توانند با تغییر در تک تک افراد جامعه باعث ارتقاء سطح آگاهی و بهبود سلامت روانی جامعه شوند.

کلمات کلیدی:

راهبردهای حل مساله، تاب آوری، مدیریت رفتار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1474988>

