

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر بهره گیری از روانشناسی مثبت نگر در رفع بحرانهای روانی

## محل انتشار:

پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسنده:

زهرا مسعودنیا - معاون پرورشی دبیرستان رباب ۱ شهرستان بیرجند، کارشناسی مشاوره و راهنمایی

## خلاصه مقاله:

روانشناسی مثبت نگر، یکی از شاخه های مهم روانشناسی است که سهم به سزایی در بهبود کیفیت زندگی و کاهش فشارهای روانی دارد. این شاخه ی مهم از علم روانشناسی، گرچه دارای قدمتی اندک است اما یافته های ارزشمند آن در رفع آسیبهای روانی ناشی از سوگ، افسردگی و... بسیار تاثیرگذار است. مفاهیمی که در روانشناسی مثبتنگر بسیار مورد توجه قرار دارد مواردی مانند خوشبینی، شادکامی و... است. این مفاهیم اثرگذار در این شاخه از روانشناسی، جایگزینی برای غمها ضعفها، ناتوانیها و... است. روانشناسی مثبتنگر با تغییر دیدگاه و رویکرد فرد نسبت به مشکلات و آسیبهایی که متوجه فرد است، سبب میشود آستانهی تحمل فرد بالا رفته تا بتواند بحرانهای روانی را کنترل کند. نظر به اهمیت موضوع مطرح شده، مقالهی حاضر به بررسی تاثیر استفاده از روانشناسی مثبتنگر در رفع بحرانهای روانی می پردازد. هدف از انجام این پژوهش، مشخص کردن چگونگی تاثیر روانشناسی مثبت در کنترل آسیبهای ناشی از مشکلات و بحرانهای روانی است و اینکه چگونه این شاخه از روانشناسی، به بهزیستی فرد کمک میکند. روش انجام این پژوهش از نوع کتابخانهای و مروری است و در طول این پژوهش به اهمیت توجه به این شاخه از روانشناسی، بهعنوان راهکاری مهم در بهبود کیفیت زندگی افراد خواهیم پرداخت.

## کلمات کلیدی:

روانشناسی مثبت نگر، بحرانهای روانی، مشکلات زندگی، فشار روانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1759054>

