

عنوان مقاله:

روانشناسی مثبت گرا، معنویت و بهداشت روان

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا شفیعی - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان

رضوان السادات جزایری - استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی روانشناسی مثبت گرا، معنویت و بهزیستی روانشناختی بود. در دهه های اخیر توجه به ظرفیت هایی که در بهزیستی روان شناختی نقش دارند معطوف شده است؛ از جمله این ظرفیت ها، معنویت (spirituality) است. رویکرد روانشناسی مثبت. از معنویت به عنوان توانمندی های شخصی یادکرده که برای رسیدن و دستیابی به فضائل اهمیت دارند (پترسون و سلیگمن، 2004). سازمان بهداشت جهانی معنویت را یکی از ابعاد چهارگانه انسان در نظر گرفته که شامل آگاهی، خودشناسی، نیاز فراتر رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچگی با کسی غیر از خود است (غباری بناب، 2007). تحقیقات گویای نقش معنویت در سلامت فرد و خانواده مورراست (کونر و همکاران، 2003). ویلس (2007) معتقد است که معنویت با سلامت روانی مرتبط و در سایه ایمان است که آدمی به حس آرامش، خوشبختی و امید می رسد. سلامت معنوی فرآیندی مبهم و پیچیده ای از تکامل انسان بوده که رابطه هماهنگ بین نیروهای درونی فرد را فراهم و با ویژگی های ربات در زندگی، صلح، ارتباط نزدیک با خدا، خود، جامعه و محیط که انسجام و تمامیت فرد را تعیین می کنند، مشخص می شود (واحدیان، 2013). نتایج تحقیقات گویای نقش معنویت در بهزیستی روانشناختی است (کلی و میلر، 2007 ویلس 2007)

کلمات کلیدی:

روانشناسی مثبت گرا، معنویت، بهداشت روان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/526699>

