

عنوان مقاله:

روان شناسی مثبت گرا (مبانی و فنون کاربردی روان درمانی مثبت گرا)

محل انتشار:

همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

محمد رضائی - کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی تهران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر از نوع توصیفی مروری و با هدف بررسی مبانی روانشناسی مثبت گرا و فنون کاربردی روان درمانی آن انجام گردیده است. براساس تحقیق حاضر مبانی روانشناسی مثبت گرا و رویکرد درمانی آن با مبانی روانشناسی معاصر و رویکرد درمانی موجود که در روان شناسی بالینی مشهود بود فاصله دارد. توجه روان شناسی مثبت گرا بر خلاف رویکرد روانشناسی بالینی صرفا توجه بر آسیب ها، اختلالات، ضعف و ناکارآمدی نمی باشد آنچه روانشناسی مثبت گرا به دنبال آن است پرداختن به شرایط مثبت به جای پرداختن صرف به نقاط منفی است رویکرد روانشناسی معاصر به دلیل تمرکز بر آسیب های روانی و عدم توجه به قابلیت های فردی، رویکردی پزشکی محور محسوب می گردد که صرفا به دنبال کشف آسیب ها، ناکارآمدی ها و اختلالات بوده و نگاه او به فرد یک نگاه بیمار گونه می باشد این در حالی است که در رویکرد سلیگمن که مبدع روان شناسی مثبت گرا می باشد توانمندی های فردی بسیار حائز اهمیت است و باید در کانون توجه باشد چرا که مفروضه ی اصلی در روانشناسی مثبت گرا مبتنی بر پتانسیل های ذاتی انسان و توانمندی های بالقوه او برای رشد، شکوفایی و کمال می باشد روان درمانگر مثبت گرا در پی آن است که این استعداد ها و توانمندی های بالقوه را کشف کند و به فعلیت برساند و فرد را در جهت رضایت بخش نمودن زندگی و خشنودی در زندگی سوق دهد. روان درمانگر مثبت گرا برای تحقق هدف خود سه حوزه را مورد توجه قرار می دهد که عبارتند از سطح ذهنی، سطح رفتاری، و سطح گروهی. روان شناسی مثبت گرا در سطح ذهنی به حالت های هیجانی و ذهنی مثبت همانند خوشنودی، رضایت از زندگی، عشق، در سطح رفتاری بر صفات فردی مثبت از جمله شجاعت، صداقت و در سطح گروهی به ایجاد نهاد های ارتباطی مثبت، فضائل مدنی، محیط سالم خانواده و محل کار، توجه می نماید.

کلمات کلیدی:

روانشناسی مثبت گرا، روان درمانی، روان درمانی مثبت گرا، سلیگمن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1256191>

