



بررسی تاثیر توانمندی شخصی بر روانشناسی شخصیت

سیده عطیه حسینی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشاه پیام نور استان تهران واحد فیروزکوه

چکیده

در بحث روانشناسی شخصیت که زندگی را شایسته زیستن میکند، شخصیت طیف وسیعی دارد که تقریباً همه جوانب زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. روش‌های متعددی همچون تمرکز کردن بر روی صفات فردی یا نگاه کردن به مراحل توسعه‌ای متفاوت برای درک شخصیت وجود دارد. هدف اصلی در این پژوهش مروری تکمیل و گسترش روانشناسی مسعله مدار در توانمندسازی شخصی و تقویت آن است. منظور از این نوع آگاهی در زندگی همان اشاره به نقاط قوت و وضعی دارد که هم در تلاش ساختن بهترین چیزها در زندگی است و هم میکوشد بدترین‌ها را جبران کند. این مطالعه باروش تحقیق توصیفی - تحلیلی انجام گرفته است و ابتدا با تحلیل محتوایی، ساختار کلی و موضوع مورد مطالعه مشخص و سپس برای جمع‌آوری داده‌ها از جستجو در منابع کتبی کتابخانه‌ای و در پایگاه‌های اطلاعاتی اینترنتی معتبر استفاده شده است. روان‌شناسان نشان داده‌اند که مداخلات کوتاه مدت و گذرا در زمینه توانمندی شخصی هر فردی می‌تواند سبب شناخت نقاط مثبت و منفی فردی، افکارها، الگوهای رفتاری، تعاملات اجتماعی، رضایت از زندگی، و خرسندی شود و در برخی مطالعات گسترده‌تر به اصلاح کیفیت زندگی بوسیله درک توانمندی شخصی اشاره مهمی شده است. برای کشف ویژگی‌های مثبت شخصی، شکوفایی و توسعه توانمندی‌های درونی و کسب فضیلت فردی طبق مستندات و تحقیقات انجام شده راهکارهایی ارائه گردیده است.

واژگان کلیدی: روانشناسی شخصیت، توانمندسازی شخصی، سبک زندگی، تعاملات رفتاری، تحقیق توصیفی تحلیلی