



# پنجمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر



پندرعیاس - دانشگاه نورمغان

## بررسی روشهای تقویت امید به زندگی در نوجوانان بر اساس نظریه روانشناسی مثبت نگر

امیرمحمد جلالیان<sup>۱</sup>، احسان صادقی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند / [mt.jalalian@yahoo.com](mailto:mt.jalalian@yahoo.com)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی مثبت گرا موسسه غیرانتفاعی اخلاق و تربیت قم / [ehsanism321@gmail.com](mailto:ehsanism321@gmail.com)

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی روش های تقویت امید به زندگی در نوجوانان بر اساس نظریه روانشناسی مثبت نگر بوده است. روش پژوهش از نوع مروری می باشد که با استفاده از مقالات و پژوهش های چندسال گذشته داخلی و خارجی در حوزه موضوع مورد مطالعه و جمع بندی و بحث توسط نویسنده انجام شده است. یافته های پژوهش نشان داده است که روانشناسی مثبت نگر به عنوان یکی از نظریه های جدید در روانشناسی با ارائه راهکارهایی چون خوشبینی، افزایش امید، مقابله با افکارناکارآمد و مزاحم، از بین بردن افکار منفی و تقویت روحیه انعطاف پذیری در شرایط بحرانی و برنامه ریزی هدفمند برای آینده، به افزایش امید به زندگی در نوجوانان که در سنین حساسی هستند، کمک می کند. در نتیجه نشان داده شد که گنجاندن این راهکارها در آموزش های مبتنی بر این نظریه و تایید اثربخشی آنها توسط پژوهشگران مهر تاییدی بر تقویت امید بوسیله نظریه روانشناسی مثبت بوده است.

### واژگان کلیدی: امید به زندگی، نوجوانان، روانشناسی مثبت نگر

### مقدمه

خانواده<sup>۱</sup> نخستین نهاد اجتماعی است که زندگی جمعی انسان از آن شروع می شود و مهم ترین نقش را در رشد افراد و جامعه دارد. با این حال به دلایل مختلفی نظیر مشکلات اقتصادی و اجتماعی تعداد زیادی از نوجوانان و جوانان تحت تاثیر مشکلات خانواده قرار می گیرند و ممکن است میزان امید به آینده در بحرانی ترین سنین کاهش یابد. امید یکی از ابعاد مهم روانشناسی مثبت گرا می باشد که به گونه های مختلف تعریف شده است. بلاند و دارلینگتون<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) در پژوهش خود امید را همان اهمیت حمایت شدن توسط دیگران معنی کرده اند. همچنین هاملستین و روث<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) امید را اصطلاحی دال بر ایجاد رابطه

<sup>۱</sup> family  
<sup>۲</sup> Bland & Darlington  
<sup>۳</sup> Hammelstein & Roth