

عنوان مقاله:

افسردگی و راه های مقابله با آن

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی و علوم انسانی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

نشاط مددی - دکترای زبان و ادبیات فارسی عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین

خلاصه مقاله:

امروزه تجارب تنش زا ناخواسته عکس العمل افراد را تعیین می کنند. بدین ترتیب که وقتی فردی یک تجربه ناخوشایند واسترس همراه با آن را دریافت می کند واکنش ها منفی بصورت اضطراب خود کم بینی، افسردگی و غیره را از خود بروز میدهد. زیرا قدرت برخورد مقابله طبیعی با مشکلات را در نیافته و شاید نمی تواند که دریافت صحیحی از موفقیت خود داشته باشد. در دنیای امروزه هیجانات، تنش ها، عصبیت ها و عوامل متعددی از این قبیل حاکم بر زندگی روز مره افراد هستند. هر کدام از افراد جاکعه امروزی در برخورد مستقیم با انواع استرس ها و شرایط عصبی قرار دارند و محیط زندگی اجتماعی خانواده و هر آنچه فرد با آن در ارتباط است می تواند عامل تنش زا در جریان زندگی او را به سمت بحرانها و نگرانیها سوق دهد. روش تحقیق این پژوهش روش گردآوری، کتابخانه ای میدانی بوده که از این طریق اطلاعات مورد نیاز جمع آوری و مطالب با استفاده از منابع معتبر به روش توصیفی - تحلیلی بیان شده است. ابزارهای تحقیق شامل فیش برداری و تحلیل اضطراب و افسردگی درمان هاست و روش تحقیق دراین پژوهش بر اساس اهداف از انواع تحقیقات - کاربردی و به جهت ماهیت از نوع توصیفی - تحلیلی می باشد .

کلمات کلیدی:

اضطراب، افسردگی، هیجان تنش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1163015>

