

افزایش کیفیت زندگی برایچه‌ی نظریه انتخاب

مؤلف: بهمن شیخی تل یابی
کارشناس ارشد روانشناسی

انتشارات آموزشی و پژوهشی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر، پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸
info@boulipub.com

سرشناسه	شیخی تل یابی، بهمن - ۱۳۵۵
عنوان	افزایش کیفیت زندگی با رایحه نظریه انتخاب
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۴۱ ص
بک	۳-۷-۹۷۸۷۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	فارسی
شناسه نشر	-
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	نیلوفر شامرادی
مدیر اجرایی	محمد هادی احمدی
صفحه آرای	انتشارات آرزوی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰
طراح جلد	مهندس سعید خانانی
نوبت	چاپ اول - ۱۳۹۶
چاپ و صحافی	چاپ نسلط
قیمت	۱۹۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مصنفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

مقدمه

انسان و جایگاه او در جهان مدتهاست اذهان بشر را به خود مشغول کرده و چون موجودی پیچیده و چندبعدی و دارای اختیار است. موضوعات بسیار مناسبی برای تحقیق دارد، از جمله کیفیت زندگی^۱، روان درمانی، سلامت روان، شادکامی، سبک مقابله‌ای رفتار، حل تعارض و ...

در نگاه اول رفتار و لول عمر بیشتر معنی کیفیت زندگی بهتر را داشت، اما امروزه کیفیت زندگی در نطفه متبلور گشته و با توجه به ابعاد گسترده سلامتی تعریف می‌شود (همکوز ۲۰۰۸، به نقل از: فاش چی ۱۳۹۲).

سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را چنین تعریف می‌کند: درک هر فرد از وضعیت زندگی با توجه به فرهنگ و نگرش که در آن زندگی می‌کند و ارتباط آن با اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌ها. وردنالر فرد این تعریف مفهوم وسیعی دارد که متأثر از سلامت جسمانی، روانی، سطح استقلال، رابط اجتماعی، محیط و معنویت و عقاید شخصی فرد است (ایساکخان ۲۰۰۱۳).

کیفیت زندگی در طول تاریخ همواره مورد توجه بوده و یقیناً کیفیت زندگی هر کس به نگرش او از زندگی مربوط می‌شود. به قول مولانا «ما را باای ایران که می‌فرماید: ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی خود اندیشه‌ای ریشه‌ای

بنابراین تئوری انتخاب، فهم منسجمی از رفتار انسان به دست می‌دهد و به ما نشان می‌دهد چرا و چگونه دست به انتخاب‌هایی می‌زنیم که مسیر زندگی‌مان را تعیین می‌کند و افراد را به سوی روانشناسی کنترل درونی و دست شستن از کنترل بیرونی دعوت می‌کند. و به سه عامل تأکید دارد:

- ۱- مسئولیت‌پذیری رفتارهای مان
- ۲- پذیرفتن واقعیت موجود
- ۳- انتخاب کردن رفتارهایمان از بین انواع رفتارها (صاحبی ۱۳۹۲).

آموزه اصلی نظریه‌ی انتخاب این است که ما بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم بر زندگی خود کنترل داریم به شرط اینکه مسئولیت‌پذیرانه رفتار کنیم و با تغییر رفتارهایمان و نه تغییر دیگران، می‌توانیم کیفیت زندگی‌مان را بهبود ببخشیم (گلاسر ۱۹۹۴).

کیفیت زندگی یک مفهوم کاربردی است و با عواملی سر کار دارد که تحت کنترل ما هستند و با شادکامی و برخورداری بودن از سلامت روان مرتبط است، به عبارت ساده‌تر کیفیت زندگی یعنی بهزیستی. کسانی که کنترل شادمانه‌ای در درون دارند آن‌هایی هستند که سبک شادمانه‌ای در زندگی خود انتخاب کرده‌اند، که پیامدهای مثبتی برایشان داشته‌اند. (ص ۱۳۹۲).

کارشناسان معتقدند که کیفیت زندگی پایین می‌تواند منجر به عوامل روانی و اجتماعی گوناگونی از جمله افسردگی، خصومت، خشم و ... شود.

گلاسر در نظریه انتخاب ادعا می‌کند: تمام رفتارهای انسان انتخابی است و به وسیله نیروهای درونی و نیازهای پایه هدایت می‌شود. در واقع این نظریه‌ی روانشناسی کنترل درونی است (دوبا و همکاران ۱۳۸۹، به نقل از نصر اصفهانی ۱۳۸۹).

وی رفتار را شامل چهار مؤلفه‌ی تفکر، عملکرد، احساس، فیزیولوژی می‌داند که افراد بر دو مؤلفه‌ی عملکرد و تفکر به طور مستقیم و بر مؤلفه‌های احساس و فیزیولوژی به طور غیرمستقیم کنترل دارند، تأکید اساسی این نظریه بر دو مؤلفه عملکرد و تفکر می‌باشد (برون ۲۰۰۹ به نقل از نصر اصفهانی ۱۳۸۹).

مطالعات همواره نشان می‌دهد آموزش و تربیت تأثیر بسزایی در مکر و عملکرد افراد دارد و حال جهت‌گیری اساسی تحقیق حاضر از رویکرد واقعیت درونی به ویژه نظریه انتخاب الهام گرفته است.

به همین منظور خداوند را شاکرم که به بنده حقیر این توفیق را داد تا کتاب غزایش کیفیت زندگی با رایحه نظریه انتخاب را گردآوری کنم. البته در سال‌های اخیر کتاب‌های تخصصی بسیاری در زمینه روانشناسی به رشته تحریر درآمده که فقط برای اهل فن قابل استفاده می‌باشد ولی در این کتاب با توجه به علمی بودن مطالب، اختصار و سادگی آنها و ذکر مطالب مهم تأکید شده آن‌گونه که برای اقشار مردم و دانشجویان رشته‌های مختلف نیز قابل استفاده می‌باشد و در فصل انتهایی کتاب نیز تست کیفیت زندگی برای شناخت بهتر خود و تغییراتی مثبتی که با مطالعه این کتاب احساس خواهید کرد تدوین شده است. امیدوارم نوشته‌های این کتاب ما را به سر منزل مقصود نزدیکتر کند. در پایان از دست اندرکاران

انتشارات بوعلی که زحمات زیادی را در انتشار و چاپ این کتاب از هیچ لطفی دریغ نکردند، نهایت تشکر و قدردانی را دارم.

بهمن شیخی تل یابی

✓ رفته جدا گانه تسلیم شود
//

سخنی با خوانندگان محترم:

خوانندگان محترم لطفاً قبل از شروع مطالعه کتاب پرسش نامه کیفیت زندگی (WHOQOL- 100) که در فصل انتهایی کتاب آورده شده است را جواب داده و برابر دستور العمل میزان کیفیت زندگی خود را در جدول پیوسته نمره بدست آمده را در جایی یادداشت کنید و با دقت شروع به خواندن متن کتاب نمایید در پایان مطالعه مجدداً به پرسش نامه جواب بدهید و نمره محاسبه شده در افران را یادداشت کنید و پس از دو هفته استراحت (بدون مطالعه کتاب) فقط پرسش نامه را پاسخ دهید و نمرات محاسبه شده دریافتی در سه مرحله را به ترتیب به همراه نام و نشان خود به پست الکترونیکی زیر ارسال نمایید تا شما هم در پژوهش‌های ملی بعدی سهیم باشید.

در پایان آرزوی سلامت و عاقبت به خیر را برای همه شما فرهیختگان محترم از خداوند منان خواستارم.

تألیف: بهمن شیخی تل یابی

BAHMAN.SHEYKH@531@GMAIL.COM

BAHMAN.SHEYKH@531@YAHOO.COM

فهرست

صفحه

عنوان

بخش اول: کیفیت زندگی

۱۳.....	تعاریف کنیت زندگی
۱۶.....	تاریخچه کیفیت زندگی
۱۹.....	اصول اساسی در ارتباط کیفیت زندگی
۲۰.....	ویژگی‌های کیفیت زندگی
۲۱.....	کیفیت زندگی به عنوان مفهوم کیفی
۲۱.....	هویت و کیفیت زندگی

بخش دوم: مباحث داری کیفیت زندگی

۲۳.....	رویکردهای مختلف به مفهوم کیفیت زندگی
۲۳.....	رویکرد فلسفی به مفهوم کیفیت زندگی
۲۶.....	رویکرد روان‌شناختی مفهوم کیفیت زندگی
۲۷.....	رویکرد مکتب تضاد بر مفهوم کیفیت زندگی
۲۷.....	رویکرد روان‌شناختی اجتماعی و جامعه‌شناختی مفهوم کیفیت زندگی
۲۸.....	نظریه یادگیری اجتماعی
۲۸.....	کنش متقابل نمادین و مفهوم کیفیت زندگی
۳۰.....	نظریه آنومی دورکهایم
۳۱.....	نظریه کنش اجتماعی پارسونز
۳۱.....	دیدگاه بوم‌شناسی بر مفهوم کیفیت زندگی
۳۲.....	رویکردهای عملیتی و کیفیت زندگی
۳۴.....	رویکردهای نیاز محور
۳۵.....	مقدمه‌ای در باب سلامت روان
۳۷.....	سه اصل سلامت روان

۳۸	عوامل مؤثر بر سلامت روان
۴۲	مهارت‌های زندگی
۴۲	مهارت شناخت خود
۴۴	چیزیستی سلامت روان
۴۷	مبانی نظری مدل‌های سلامت روانی
۴۹	تحلیل مدل‌های سلامت روانی
۴۹	مدل زیستی پزشکی
۵۱	مدل زیستی روانی اجتماعی (مدل سیستمی)
۵۲	مدل ارتقا
۵۴	مهوم سلامتی در مدل ارتقا
۵۵	مفهوم بیماری روانی

بخش سوم: دیدگاه‌های روان‌درمانی

۵۹	مقدمه
۵۹	دیدگاه‌های روان‌پویایی
۵۹	دیدگاه‌های تجربی و روابط نور
۵۹	دیدگاه‌های شناختی و رفتاری
۶۰	اصول و فرضیه‌های اساسی دیدگاه‌های درمانی
۶۴	سیر تحول‌درمان و نظریه
۶۶	سیستم WDEP

بخش چهارم: مهارت‌های مقابله‌ای

۶۹	مهارت‌های مقابله‌ای
۶۹	تدابیر و منابع مقابله‌ای
۷۰	انواع مقابله
۷۱	انواع مقابله‌های کارآمد
۷۳	مقابله‌های ناکارآمد و غیرمفید
۷۵	مهارت حل مسئله
۷۹	دسترسی به خدمات (مسکن، تغذیه، آموزش)
۸۱	نظریه انتخاب
۸۲	مفاهیم نظریه انتخاب
۸۲	نیازهای اساسی

۸۹.....	دنیای کیفی.....
۹۱.....	تعارض.....
۹۳.....	تکنیک حل تعارض.....
۹۴.....	کنترل بیرونی و درونی و عادات مخرب و پیوند دهنده ارتباط.....
۹۹.....	رفتار کلی.....
۱۰۴.....	مهار خشم ورزی.....
۱۰۷.....	ادراک و سیستم آن.....
۱۱۰.....	ارتباط با هم از دیدگاه نظریه انتخاب.....
۱۱۳.....	تغییر رفتار.....
۱۱۳.....	تمایل (انتخاب در برابر عذر بهانه).....
۱۱۴.....	مسئولیت پذیر (قدرت در برابر وابستگی).....
۱۱۵.....	آگاهی (بینش در برابر جهل نادانی).....
۱۱۵.....	کاربرد (فعالیت در برابر مفعول بودن).....
۱۱۵.....	تداوم (تعهد در برابر خود فریبی).....
	پیوست
۱۱۸.....	پرسشنامه.....
۱۳۱.....	منابع.....