

رضایت از زندگی براساس تاب آوری و سخت‌رویی روان‌شناختی

www.ketab.ir



وفا علی‌رضائی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع

علی‌رضائی، وفا، ۱۳۴۴-
رضایت از زندگی براساس تاب‌آوری و سخت‌رویی روان‌شناختی/ وفا
علی‌رضائی.
تهران: انتشارات حانون، ۱۴۰۱.
ص. ۱۰۶.
978-622-300-129-1:
فیا
کتابنامه: ص. [۹۳]-۱۰۶.
راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
Conduct of life -- Psychological aspects
مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
Life skills -- Psychological aspects
انعطاف‌پذیری
(Resilience (Personality trait
سازگاری
(Adjustment (Psychology
BF ۶۳۷:
۱۵۸/۱:
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۷۴۹۶۴



رضایت از زندگی براساس تاب‌آوری و سخت‌رویی روان‌شناختی

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: وفا علی‌رضائی

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۰-۱۲۹-۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	فصل اول: کلیات.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۷.....	اهمیت و ضرورت موضوع.....
۱۸.....	تعاریف.....
۲۱.....	فصل دوم: رضایت از زندگی.....
۲۳.....	رضایت از زندگی.....
۲۴.....	عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی.....
۲۶.....	عوامل شغلی و اقتصادی.....
۲۹.....	ابعاد رضایت از زندگی.....
۲۹.....	الگوهای رضایت از زندگی.....
۳۱.....	نظریه‌های پیرامون رضایت از زندگی.....
۳۷.....	فصل سوم: سخت‌رویی روان‌شناختی.....
۳۹.....	مفهوم سخت‌رویی.....
۴۱.....	مؤلفه‌های سخت‌رویی.....
۴۸.....	انواع کنترل.....
۵۱.....	اهمیت کنترل.....
۵۲.....	ویژگی‌های افراد سخت‌رو.....

۵۵.....	عوامل مؤثر در شکل‌گیری سخت رو
۵۹.....	تعامل با والدین (حمایت اجتماعی)
۶۲.....	سخت رویی و نوجوانی
۶۹.....	راهبرد مقابله‌ای
۷۲.....	روابط مقابله و عوامل شخصیتی
۷۵.....	کارکردهای مقابله
۷۶.....	طبقه‌بندی راهبردهای مقابله
۸۰.....	تنیدگی
۸۱.....	منابع تنیدگی
۸۲.....	پیامدهای روانشناختی تنیدگی
۸۵.....	فصل چهارم: بررسی متون
۸۷.....	مطالعات انجام شده در این زمینه
۹۳.....	منابع

پیشگفتار

محققان رضایت از زندگی را به عنوان تفاوت بین آنچه شخص می‌خواهد و آنچه که هست تصور کرده‌اند. در حقیقت یک تفاوت بین واقعیت و ایده آل را طرح کرده‌اند. یکی از سؤال‌های اساسی که محققان با آن درگیر هستند این است که چه چیزی باعث رضایت از زندگی می‌شود؟ چرا برخی افراد بیش از دیگران از زندگی رضایت دارند؟ بیشتر تحقیقات در این زمینه را می‌توان تحت دو گروه گنجانند: ۱- شواهدی موجود است که نشان می‌دهد شخصیت، رضایت از زندگی را متأثر می‌سازد مثل زن‌ها و ویژگی‌های ذاتی. ۲- شواهدی که محیط، رضایت از زندگی را متأثر می‌سازد (هنینتون^۱، ۲۰۰۵).

در زندگی امروزی انسان بیش از هر زمانی دیگر شاهد بروز استرس و عوارض ناشی از آن است. هنگامی که فرد در محیط کار یا زندگی با شرایطی روبه‌رو می‌شود که این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار تعارض و کشمکش‌های درونی می‌شود که به آن استرس می‌گویند (جوکار، ۱۳۸۶). سبک‌های مقابله‌ای تلاش مستمر به منظور سازگار شدن افراد با وضعیت نامتعادل است. در صورت استفاده از سبک‌های مقابله مؤثر، هیجانات تعدیل شده و استرس برطرف می‌گردد. سبک‌های مقابله‌ای مؤثر آثار منفی استرس را کاهش می‌دهند و توانایی مدیریت استرس‌ورهای محیطی و درونی با به کارگیری این رفتارها افزایش می‌یابد. در حالی که سبک‌های مقابله‌ای غیر مؤثر آثار منفی ناشی از استرس را افزایش

^۱ - Henintone

می‌دهند. مقابله مؤثر منبع مهمی برای ایجاد احساس خوب بودن و سازگاری روانی در موقعیت‌های استرس‌آور است و بر سلامت فیزیکی و روانی افراد تأثیر دارد. استفاده از شیوه‌هایی نظیر دوری از مسأله، کناره‌گیری اجتماعی، انتقاد از خود و امثال این موارد بر عملکرد و سلامت روان فرد تأثیر منفی داشته و منجر به افسردگی، اضطراب و ... می‌شود. برعکس استفاده از شیوه‌هایی نظیر حل مسأله، تکیه بر حمایت اجتماعی و ابراز هیجانات، افراد را به سازگاری نزدیک می‌کند (دایربای^۱ و همکاران، ۲۰۰۵).

سخت‌رویی به افراد کمک می‌کند تا در رویارویی با تغییرات تنش‌زا، دشواری‌ها را به فرصت‌هایی پر منفعت تبدیل کنند. نگرش‌های موردنظر در سخت‌رویی، عبارتند از: تعهد، کنترل و چالش‌طلبی، مقصود از تعهد آن است که فرد در رویارویی با شرایط دشوار، به جای ترک صحنه، ترجیح دهد حضور خود را در صحنه حفظ کرده، به افراد درگیر در آن موقعیت، در برطرف کردن دشواری کمک کند. مقصود از کنترل، آن است که فرد به توانایی‌های خود برای اثرگذاری بر نتایج رویدادها باور داشته باشد و مقصود از چالش‌طلبی، آن است که فرد در رویارویی با چالش‌ها به جای مقصر قلمداد کردن سرنوشت، درصدد ایجاد فرصت‌هایی برای رشد خود و دیگران باشد. همچنین در شکل‌گیری و بروز رفتارهای سخت‌روانه، فرد باید مهارت‌های حل مسأله و تعامل با دیگران برای تعمیق حمایت‌های اجتماعی را نیز در خود پرورش دهد (باکر و سافلی^۲، ۲۰۰۸).

^۱ - Dierbuy

^۲ - Backer & Saffely