

به نام خدا

نقش خوشبینی و سبک‌های مقابله با استرس بر کیفیت زندگی

(مورد کاوی زندگی دانشجویان دختر)

مؤلف :

فاطمه شکوهی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : شکوهی، فاطمه، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور : نقش خوش بینی و سبک های مقابله با استرس بر کیفیت زندگی (مورد
کاوی زندگی دانشجویان دختر)/ مولف فاطمه شکوهی.
مشخصات نشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۷۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۹۲-۱
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه:ص.۶۶-۷۰.
موضوع : خوش بینی
فشار روانی کار -- پیشگیری
کیفیت زندگی
رده بندی کنگره : BF۶۹۸
رده بندی دیویی : ۱۵۳/۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۱۶۵۷۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

Optimism
Job stress -- Prevention
Quality of life

نام کتاب : نقش خوشبینی و سبک های مقابله با استرس بر کیفیت زندگی
(مورد کاوی زندگی دانشجویان دختر)

مولف : فاطمه شکوهی

ناشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲

چاپ : زبرجد

قیمت : ۶۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۹۲-۱

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

| | |
|----|--|
| ۵ | فصل اول..... |
| ۶ | کلیات..... |
| ۷ | مقدمه..... |
| ۱۳ | فصل دوم..... |
| ۱۴ | مبانی نظری..... |
| ۱۵ | خوش بینی..... |
| ۱۸ | پایه های زیستی - عصبی خوش بینی و بدبینی..... |
| ۱۹ | چگونه می توان خوش بین بود؟..... |
| ۲۰ | راههای گسترش خوش بینی..... |
| ۲۱ | فواید خوش بینی..... |
| ۲۲ | خوش بینی وسلامتی..... |
| ۲۳ | خوش بینی و فرهنگ..... |
| ۲۳ | دین و خوش بینی..... |
| ۲۴ | محیط و خوش بینی..... |
| ۲۵ | تغذیه و خوش بینی..... |
| ۲۶ | ورزش و خوش بینی..... |
| ۲۸ | بد بینی چیست؟..... |
| ۳۱ | سبک های مقابله با استرس..... |
| ۳۳ | شیوه های مقابله..... |
| ۳۶ | نظریه های مقابله ای..... |
| ۳۶ | نظریه فولکمن و لازاروس..... |
| ۳۷ | ■ نظریه فرایدنبرگ و لوئیس..... |

| | |
|----|---|
| ۳۷ | دیدگاه ایزرز و همکاران..... |
| ۳۸ | دیدگاه فیلیپس و جارویس..... |
| ۳۸ | نظریه پا ول و اینرایت..... |
| ۳۹ | نظریه آلتایمر..... |
| ۳۹ | نظریه لانگ و اسکاتز..... |
| ۴۰ | نظریه کرونی..... |
| ۴۰ | نظریه آنتونوفسکی..... |
| ۴۱ | نظریه کارور و همکاران..... |
| ۴۲ | کیفیت زندگی..... |
| ۴۴ | مهمترین متغیرهای عینی..... |
| ۴۷ | مهمترین معیارهای ذهنی کیفیت زندگی..... |
| ۴۹ | تاریخچه کیفیت زندگی..... |
| ۵۱ | ابعاد کیفیت زندگی..... |
| ۵۳ | کیفیت زندگی و روان شناسی..... |
| ۵۵ | نظریه فرانکل..... |
| ۵۶ | نظریه ریف..... |
| ۵۶ | نظریه های مبتنی بر فرد و خانواده..... |
| ۵۷ | نظریه های تبیینی..... |
| ۵۹ | نظریه های انسان شناسی (دیدگاه انسان شناسی)..... |
| ۶۶ | فهرست منابع و مآخذ..... |

فصل اول

کلیات

مقدمه

از دیدگاه علوم رفتاری و روان از دیدگاه روانی، جسمانی و نحوه تجربه درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه ما نشات میگیرد ما هرچه فراخ تر، بزرگتر، سالم تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده تر، عمیق تر و لذت بخش ترمی کنیم. شیوه تفکر ماست که کیفیت زندگی ما را تعیین می کند (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸). به قول مولانا:

ای برادر تو همه اندیشه ای
 مابقی خود استخوان و ریشه ای
 گر بود اندیشه ات گل، گلشنی
 و بود خار همی می گلخنی

بررسی ها نشان داده است که میتوان مهارت های لازم برای برخوردار بودن از خوشبینی و مثبت نگری همراه با انعطاف پذیری و مبتنی بر واقعیت رابه نوجوانان آموزش داد و آن ها را در برابر مسایل و مشکلات، ایمن سازی روانی کرد (سلیگمن، ۱۹۹۶ ترجمه داورپناه، ۱۳۸۳).

خوشبینی صرفا در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی شود بلکه نوعی رویکرد و جهت گیری کلی درباره زندگی است خوشبینی به معنای آنست که تصور خوبی از خویشتن داشته باشیم. یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن داشتن به آنها، و با دیگران بصورت مثبت برخورد کردن (کویلیام، ۲۰۰۳).

1. Seligman

2. Quilliam

روان شناسی مثبت گرا مثبت گرا بصورت نحله ای تازه و نوین مطرح شده است و توسط مارتین سلیگمن نظریه پرداز توانمند حوزه علوم شناختی ارایه گشته و گسترش یافته است (کویلیام، ۲۰۰۳).

فرآیندهای مقابله، راهبرد های اختصاصی تری هستند که افراد در برابر اوضاع تنیدگی زای زندگی به کار می برند و تلاش های شناختی و رفتاری افراد را در تفسیر و غلبه بر مشکلات در بر می گیرد. از این روتوانایی مقابله فرد با عوامل تنیدگی زا را از سه جنبه می توان مورد بررسی قرار داد. راهبردهای مقابله ای مسأله مدار، شامل اقداماتی است که فرد در رابطه با شرایط استرس زا کارهای سازنده و مفیدی انجام می دهد و دربرگیرنده راهبردهای رویایی فعال، برنامه ریزی، خودداری از انجام فعالیت های رقابتی و خودداری از انجام اعمال عجولانه و جستجوی حمایت ابزاری می باشد. راهبرد مقابله ای هیجان مدار مثبت کوششهایی را شامل می شود که برای تنظیم پاسخ های هیجانی واقعه ای استرس زا بکار می رود و دربرگیرنده ای راهبرد جستجوی حمایت اجتماعی مبتنی بر هیجان، تفسیر مجدد مثبت، پذیرش و شوخی می باشد. راهبرد مقابله هیجان مدار منفی یا غیر موثر که در برگیرنده ای عدم درگیری ذهنی با مسأله، انکار، عدم درگیری رفتاری در جهت مسأله، تمرکز بر هیجان و استفاده از داروها و الکل می باشد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۵).

کیفیت زندگی ابعاد متفاوت سلامت و آسایش جسمی و روانی و اجتماعی افراد را در بر می گیرد (میرمحمد علی و همکاران، ۱۳۸۶).

سه عامل جسمانی، شخصی و اجتماعی از عوامل مرتبط با کیفیت زندگی محسوب میشوند که از جمله عوامل جسمانی میتوان به نیازهای اولیه از قبیل مسکن، لباس، آب و از عوامل شخصی به ثروت، خانواده دوستان، دسترسی به کالاهای اساسی، حمایت افراد نزدیک و از عوامل اجتماعی نیز میتوان به وضعیت مشارکت افراد در فعالیت های اجتماعی اشاره کرد (عباس زاده و همکاران، ۱۳۸۸).

کیفیت زندگی شامل تمام عملکردهای زندگی مانند عملکرد احساسی، فیزیکی، شیمیایی، درد، خستگی و غیره می باشد. این عبارت عموماً به تغییرپذیری در دامنه زندگی افراد بر اساس اندازه گیری ارگانسیم های مختلف بدن می باشد و یکی از

ابعاد مهم کیفیت زندگی برای افراد مختلف در موقیت های مختلف تعابیر متفاوتی دارد. ولی اصولاً به رضایت افراد از زندگی برمیگردد (حسینی، ۱۳۹۰).

روان شناسی جدید سعی دارد توجه خود را صرفاً به مشکلات روانی معطوف نسازد و بیشتر بر جنبه های مثبت زندگی تاکید کند. هدف روانشناسی مثبت، سرعت بخشیدن به تغییر مرکز ثقل روانشناسی است به گونه ای که علاوه بر پرداختن به ترمیم و مداوای بیماریها، به ساخت کیفیات مثبت زندگی نیز اقدام کند. خوشبینی یکی از خصوصیات مثبت انسان است که طی دوده گذشته، توجه ویژه ای را در روان شناسی و علوم اجتماعی به خود جلب کرده است. خوشبینی به جهت گزینی اشاره دارد که در آن معمولاً پیامد های مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته میشوند (پیترسون، ۲۰۰۳).

تایلر و همکاران (۲۰۰۰)، در این زمینه بیان میکنند که اگر ادراکات عادی انسان بایک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوشبینانه، حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره جزر و مد زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدیدزای زندگی، به افراد کمک میکند.

نتایج پژوهش های حسین شاهی (۱۳۸۱) نشان داد که افراد خوشبین به بهترین شکل ممکن با مشکلات مقابله میکنند و سعی در پذیرش واقعیت دارند نه اینکه در پی گریز از آن باشند.

پیترسون و سلیگمن (۲۰۰۱) نیز بیان میدارد که خوشبینی با خلق مثبت و اخلاق خوب رابطه دارد. خوشبینی با پشتکار، شهرت عمومی، موفقیت تحصیلی، ورزشی-شغلی، سیاسی و خانوادگی، سلامت و حتی طول عمر و فقدان ضربه های عاطفی، در نتیجه در بالا رفتن کیفیت زندگی، رابطه مثبت نشان داده است.

³Piterson

⁴-Tailor

لیبومیرسکی وکلینگ^۵(۲۰۰۵) عقیده دارد که عواطف مثبت از جمله خوشبینی، ارگانیزم ها را خود استفاده می نماید، بنابراین از خطر غیر مترقبه و پیش بینی نشده وزیران های نامشخص در امان هستند و میتوانند اهدافی را که هنوز به آن دست نیافته اند پیگیری نمایند.

استرس یکی از عمده ترین مشکلات جامعه بشری است و تعداد بیشماری از انسان ها با آن دست به گریبان هستند. این اختلال یکی از حالت های روانشناختی است و از انواع مختلفی از پریشانی جزئی در یک فعالیت روزانه تابیماری ناتوان کننده رادبرمیگیرد، ادراک های افراد بسته به اینکه یک موقعیت معین را تاچه حد استرس زا ادراک میکنند، میتوانند بر ظرفیت های مقابله ای آنها تاثیر بگذارد (فیورلیتو، ۲۰۰۹). فولکمن و لازاروس (۱۹۸۸) اعتقاد دارند، افرادی که باور دارند هنگام مقابله با استرس، منابع کمکی در اختیار دارند نسبت به استرس آسیب پذیری کمتری نشان میدهند.

یافته های پژوهشی موس و بلینگر، (۱۹۸۱) نشان داد که افراد دارای درآمد و تحصیلات بالاتر از روش مقابله ای مسئله مدار استفاده میکنند.

تدابیر مقابله ای افکار و رفتارهایی هستند که پس از روبرو شدن فرد با رویدادهای استرس زا بکار گرفته میشوند در حالی که منابع مقابله ای، ویژگی های خود شخص هستند که قبل از وقوع استرس وجود دارند (موسوی نسب و تقوی، ۱۳۸۶).

به طور کلی راهبرد های مقابله ای فعالیت های بسیاری را شامل میشود اما اکثر آنها مبین تلاش برای بهبود یک موقعیت دشوار مثل طراحی نقشه و اقدام عملی (مسئله مدار)، یا برای تنظیم در ماندگی هیجانی مثل جستجوی دیگران برای حمایت عاطفی یا کاهش دشواری موقعیت از نظر شناختی (مقابله هیجان مدار) هستند (بشارت، ۱۳۸).

کیفیت زندگی یکی از نشانه هایی است که برای سنجش سلامت مطرح شده است در واقع از سال ۱۹۸۴ که سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد، سلامت تنها عدم بیماری

⁵- Lybomisky&King

⁶-Fyvnytv

⁷. FOkman&Lazaros

نیست، بلکه حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است، توجه کارشناسان به اهمیت کیفیت زندگی جلب شد (حسینی، ۱۳۹۰).

(سازمان جهانی بهداشت) میگوید: کیفیت زندگی درک افراد است بنابراین کاملاً فردی قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه های مختلف زندگی شان استوار است. برخورداری از کیفیت زندگی ضعیف میتواند بر روی ارتباطات خانوادگی نیز تاثیر بگذارد. منشأ اندازه گیری کیفیت زندگی را میتوان در کار تراندایک (۱۹۳۹) ملاحظه نمود.

در ابتدا رویکرد شاخصهای اجتماعی با این فرض که تاثیر معناداری بر کیفیت زندگی افراد دارد مورد پذیرش بوده است اما بعدها ثابت شد که شاخص های اجتماعی برای اندازه گیری کیفیت زندگی کافی نبوده و اعتقاد روز افزون بر آن شد که اکثر تامين کننده های کیفیت زندگی، بیشتر جنبه روانشناختی دارند تا اقتصادی و جمعیت شناختی (آقا ملایی، ۱۳۸۶).

مقوله کیفیت زندگی در قشرهای مختلف بالاخص افرادی که دارای شرایط جسمی، روحی و روانی ویژه ای هستند و با تنیدگی های ناشی از آن شرایط خاص مواجه هستند، اهمیت زیادی دارد (حسینی، ۱۳۹۰).

باتوجه به آنچه که گفته شد، به نظر میرسد با انجام پژوهشی در راستای تبیین رابطه خوشبینی و سبک های مقابله بر استرس با کیفیت زندگی بتوان در جهت رفع یکی از نیازهای پژوهشی کشور گام مثبتی برداشت. به همین جهت بر آن شدیم تا در پژوهش حاضر با طرح سوال اساسی مبنی بر اینکه آیا بین خوشبینی و سبکهای مقابله بر استرس با کیفیت زندگی رابطه وجود دارد؟ در پی پاسخ باشیم.

اهمیت موضوع

ضرورت تحصیل و شکوفایی استعدادها به منظور رفع نیازهای فردی و اجتماعی، سلامت جسمانی، روانی، از یک سو و تحمل مشکلات، صرف وقت و هزینه فراوان از طرف دیگر، توجه به دانشجو و مشکلات خاص او را اجتناب ناپذیر مینماید. عواملی که میتواند دانشجو را راد

راه رسیدن به اهداف تحصیلی و ارتقاء کیفیت زندگی خودیاری رساند، باید مورد بررسی و توجه قرار گیرد (سرلک ۱۳۷۳، لوفرنیرو لیدگروود؛ ۱۹۹۷).

همچنین پیشرفت فناوری و اطلاع رسانی، با وجود مزایای فراوان، خلأیی برای انسان معاصر بوجود آورده اند. موج فزاینده ی بدبینی و افسردگی، یأس و ناامیدی و بسیاری از مشکلات روانی-اجتماعی دیگر، واقعیت های انکارناپذیری هستند که نشان میدهند گویاشادی از جوامع بشری رخت بر بسته است شادی موهبت بزرگی است که باید آن را جستجو کرد و به دیگران نیز منتقل کرد (کجباف، آقای و محمودی، ۱۳۹۰).

در چنین شرایطی خوشبینی و راهبرهای مقابله ای مناسب برای مردم، بویژه دانشجویان، بمنظور تقویت و بهبود کیفیت زندگی آنان بسیار مفید و سودمند بنظر میرسد. تحقیقات آینده نگر و گذشته نگر در مورد مثبت نگری و امیدواری نشان میدهد که افراد دارای سبک تبیین بدبینانه، کمتر احتمال دارد که هنگام رویارویی با رویدادهای استرس زای عمده زندگی به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار بشوند (کار، ۱۳۸۵). سیندر و لویز (۲۰۰۲) در تحقیقاتی نشان دادند که افراد خوشبین سالمتر، شادتر و دستگاہ ایمنی آنها بهتر کار میکند. آن ها با بهره گیری از راهبردهای کنار آمدن موثرتر، مانند ارزیابی مجدد و مسئله گشایی با تنیدگی های روانی بهتر کنار می آیند. همچنین بنحو فعال از رویدادهای تنیدگی زای زندگی پرهیز میکنند. از روی خوشبینی اوایل بزرگسالی، می توان سطح سلامت جسمانی و روانی و به عبارتی کیفیت زندگی افراد را در اواخر دوره بزرگسالی و در فاصله ۳۵ سال پیش بینی کرد. افکار افراد با خلق خوشبینانه و شاد به این سوگرایش دارد که حوادث بد مربوط به همان لحظه و همان حالت است و بر سایر قسمت های زندگی تأثیر ندارد (چاپارا، ۲۰۰۴).

⁸. Loferniere

⁹. synder&Lopez

¹. Chiara

لیبو میرسکی^۱ و همکاران (۲۰۰۵) معتقدند بطور کلی، افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت و خوشبینانه تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح استرس کمتری هستند. این قوی تر و خلاق تر از افراد ناشادند.

جمعیت شایان توجهی از دانشجویان نگاهی مبالغه آمیز، افکاری بدبینانه و منفی و غیر منطقی نسبت به آینده دارند لذا برای اینکه دانشجویان از دیدگاه خوشبینانه درباره خود، دیگران و زندگی برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با کیفیت بالا، اندیشه ای روشن و دیدی واقع‌بینانه تر سپری کنند، در این پژوهش، پژوهشگر در صدد بررسی رابطه خوشبینی و راهبردهای مقابله با استرس با کیفیت زندگی است که در تحقیقات گذشته به آن پرداخته نشده است اگرچه بر روی متغیرهای مطرح شده به تنهایی و یا در رابطه با متغیرهایی غیر از متغیرهای مورد نظر بررسی شده باشد.

^۱ . Llibomirski

فصل دوم

مبانی نظری

