

تاب آوری و کیفیت زندگی

نویسندگان:

مریم عابدی جبلی، فرشته محلو بن، آرن، پیرزاد

سرشناسه:	عابدی، مریم، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور:	تاب آوری و کیفیت زندگی/ نویسندگان مریم عابدی جبلی، فرشته محلوچی، حسن پیرزاد.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۲۶۶ص: مصور، نمودار.
فروست:	انتشارات انجمن اولیا و مربیان؛ ۲۸۶.
شابک:	۳۵۰۰۰ ریال ۲-۳۱-۴۵۱۳-۹۶۴-۹۸۷:
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا
یادداشت:	Resilience and quality of life
یادداشت:	کتابنامه:ص. ۲۴۹.
موضوع:	کیفیت زندگی
موضوع:	Quality of life
موضوع:	خانواده ها-- جنبه های روان شناسی
موضوع:	Families--Psychological aspects
موضوع:	تاب آوری (درمان)
موضوع:	Resilient therapy
موضوع:	محلوچی، فرشته، ۱۳۵۲ -
موضوع:	پیرزاد، حسن، ۱۳۵۸ -
موضوع:	Pirzad, Hasan
موضوع:	۱۳۹۸ ع ۲ ک/ BF۶۳۷
رده بندی دیوید:	۱۵۸/۱
شماره کتاب ملی:	۵۶۰۷۱



انتشارات انجمن اولیا و مربیان

شماره انتشارات: ۲۸۶

تاب آوری و کیفیت زندگی

نویسندگان: مریم عابدی جبلی، فرشته محلوچی
حسن پیرزاد

ویراستار: ندا اسدی صفحه آری: زهرا باشتی

آماده سازی: اداره آموزش اولیا

لیتوگرافی و چاپ: اسراء

ناظر چاپ: کامبیز عبدالرحیم زاده کلو

چاپ اول-۱۳۹۸ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۳۱-۲-۴۵۱۳-۹۶۴-۹۸۷ قیاس: ۳۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ است

تهران-خ سپهبد قرنی-نبش خیابان سمیه - وزارت آموزش و پرورش

ساختمان شهید علاقه منداند - طبقه دهم-انجمن اولیا و مربیان

نمابر: ۸۸۸۳۹۹۶۲

تلفن: ۸۲۲۸۴۲۷۳

فروشگاه مرکزی: خ قدس-ابتدای خ طالقانی، شماره ۴۳۳

نمابر: ۸۸۹۵۸۱۹۰

تلفن: ۸۸۹۵۸۱۷۹

E-mail: payvand@medu.ir WebSite: payvand.medu.ir

فهرست مطالب

۷	 سخن ناشر
۹	 پیشگفتار
۱۱	 فصل ۱ کلیات
۱۶	 تعاریف کیفیت زندگی
۱۸	 نظریه‌های کیفیت زندگی
۲۵	 عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی
۲۷	 شیوه‌های بهبود کیفیت زندگی
۳۱	 اصول چهارده دانه‌ادی فوردایس
۴۰	 تعریف شادی
۴۱	 شاخص‌های شادی
۴۱	 عوامل مؤثر بر شادی
۴۳	 شیوه‌های افزایش شادی
۴۴	 برنامه شادی فوردایس - اصفهان
۵۲	 فنون مشاوره‌ای برنامه شادی فوردایس - اصفهان
۵۳	 نقش سبک زندگی در کیفیت زندگی
۵۵	 فرایندهای شناختی مؤثر بر رضایت از زندگی
۶۷	 فصل ۲ تاب‌آوری
۶۹	 تاب‌آوری
۷۰	 تعریف تاب‌آوری
۷۳	 مدل‌های تاب‌آوری

۷۵	عوامل تاب‌آوری
۸۳	الگویابی زیستی روانی و تاب‌آوری
۹۳	فصل ۳ عوامل فردی مؤثر بر تاب‌آوری
۹۵	عوامل فردی مؤثر بر تاب‌آوری
۹۷	هوش عاطفی
۹۸	هوش معنوی
۹۹	نقش معنویت بر تاب‌آوری
۱۰۵	معنا درمانی و تاب‌آوری
۱۱۵	نقش کنترل فشار روانی بر تاب‌آوری
۱۲۳	نقش توازن جنسیتی بر تاب‌آوری
۱۳۳	فصل ۴ نقش عوامل اجتماعی بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی
۱۳۵	دل‌بستگی
۱۴۰	دل‌بستگی به خداوند
۱۴۲	الگوهای ارتباطی خانواده
۱۴۸	نقش عملکرد خانواده بر تاب‌آوری
۱۵۲	نقش آموزش خانواده محور بر تاب‌آوری
۱۵۹	فصل ۵ نقش عوامل اجتماعی بر کیفیت زندگی
۱۶۱	خود اثرمندی اجتماعی
۱۶۳	نقش حمایت اجتماعی بر تاب‌آوری
۱۶۷	خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی
۱۷۲	اهمال کاری
۱۷۸	انواع اهمال کاری
۱۸۲	علل و پیشایندهای اهمال کاری
۱۸۳	رابطه بین اضطراب و تاب‌آوری
۱۸۷	پاسخ‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری
۱۹۲	انواع مقابله
۱۹۹	عوامل مؤثر بر انتخاب سبک‌های مقابله

۲۰۴	اختلال رفتاری برون نمود و درون نمود
۲۱۳	فصل ۶ برنامه‌های آموزشی
۲۱۵	تدوین برنامه‌های آموزشی
۲۱۶	برنامه آموزش شادی فوردایس
۲۱۷	برنامه آموزش تاب‌آوری
۲۱۸	پکیج جلسات درمانی تاب‌آوری
۲۳۳	برنامه آموزش افزایش تاب‌آوری برای دانش‌آموزان دارای اختلال برون‌نمود
۲۳۴	برنامه آموزش افزایش تاب‌آوری برای دانش‌آموزان دارای اختلال درون‌نمود
۲۳۶	برنامه مداخله آموزشی مبتنی بر معنویت به شیوه گروهی
۲۳۷	برنامه آموزش مقابله با اهمال‌کاری
۲۴۰	برنامه آموزشی مهارت ابراز وجود
۲۴۳	پروتکل آموزشی تاب‌آوری
۲۴۵	منابع

پیشگفتار

کیفیت زندگی از جمله مسائل مهمی است که مورد توجه اندیشمندان قرار گرفته است. در حقیقت همگام با افزایش جمعیت، تمرکز صنایع، سرمایه‌ها، امکانات و خدمات شهری رشد کرده و مشکلات دشوار و پیچیده‌ای پدید آمده است. در اثر اضافه شدن فشارها و استرس‌های روانی، صدمات جبران‌ناپذیری به بشر وارد شده است. به همین دلیل توجه دانشمندان به کیفیت زندگی و مفهوم آن معطوف شد تا از این طریق تلاش‌هایی در راستای ارتقای شرایط زندگی به وجود بخشیدن به بُعد کیفی زندگی بشر صورت گیرد.

یکی از محققین هفت بُعد کیفیت زندگی را تعریف می‌کند که شامل رفاه، بهداشت، خلاقیت، مسکن، امنیت، سعادتمندی و سلامت روان می‌شود و مؤسسه تحقیقات توسعه اجتماعی سازمان ملل متحد در تعریف مفهوم کیفیت زندگی در مقیاس جهانی، نه بُعد اساسی را مطرح می‌کند که شامل تغذیه، مسکن، بهداشت، آموزش، تفریح و اوقات فراغت، محیط فیزیکی، تأمین امنیت، پایداری اجتماعی و درآمد می‌باشد. در این کتاب تلاش بر این بوده تا علاوه بر ارائه تعاریف مختلف از کیفیت زندگی به بررسی و شناسایی ابعاد مختلف آن و عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی که مهم‌ترین آن‌ها تاب‌آوری است، جهت بهبود کیفیت زندگی پردازیم.

کتاب پیش رو دارای شش فصل است.

در فصل ششم برنامه‌های آموزشی و درمانی موردنیاز مشاوران، مدرسین، مربیان آمده است. مخاطبین عزیز در صورت داشتن صلاحیت حرفه‌ای، مجاز به استفاده از این برنامه‌ها می‌باشند. بنابراین توصیه می‌شود از استفاده بدون دانش و آگاهی خودداری گردد.

در پایان از جناب آقای دکتر ایمانی دانشیار دانشگاه تربیت مدرس و «مدار» محترم سرکار خانم فرشته محلوجی و جناب آقای حسن یزدانی در تألیف این مجموعه نقش مؤثری داشته و همچنین سرکار خانم منیر باقری که در ویراستاری این کتاب ما را یاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.