

چگونه سبک های دبستی بر زندگی تأثیری گذارد

مؤلفین

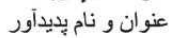
افسانه مرادی

افسون کرمی

الهام شهابی

کاوه محمودوند





: تهران : اترس، ۱۴۰۰.

: ٣٠٥ ص.

١٤٠٠٠٠ ريال : 978-622-98694-5-1 :

فيا :

: مؤلفین افسانہ مرادی، افسون کرمی، الہام شہابی، کاوہ محمدوند۔

: کتابنامه.

: دلہستگی

Attachment behavior :

: سازگاری اجتماعی

Social adjustment :

هوش هیجانی :

Emotional intelligence :

: مرادی، افسانه، ۱۳۶۵ -

ΔΥΔΒΦ :

92/100

ΛΔΥ.ΔΦΛ :

فيليا :



آدرس: تهران، پونک، اشرفی اصفهانی، ک ۵ شرقی، ساختمان شقایق طبقه ۴ پلاک ۱۱۶

نشر و پخش همراه: ۰۹۹۱۱۳۵۷۳۴۳

عنوان: چگونه سبک های دلبستگی بر زندگی تاثیر می گذارد

مؤلفین: افسانہ مرادی، افسون کرمی، الہام شہابی، کاوہ محمدوند

نشر و پخش: انتشارات اترس

چاپ: آراد

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۴۵۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان

شایک: ۱-۵-۹۸۶۹۴-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

فهرست

صفحه	عنوان
۱۳.....	پیشگفتار
۱۵.....	فصل اول: رضایت از زندگی
۲۵.....	تعریف بهزیستی
۲۶.....	ابعاد مختلف بهزیستی از نظر ریف
۲۸.....	تعریف رضایت از زندگی
۳۰.....	عوامل مرتبط با رضایت از زندگی
۳۷.....	رویکردهای نظری رضایت از زندگی
۴۹.....	تعارض والد-فرزند
۵۰.....	نوجوانی
۵۱.....	اهمیت رابطه والد و نوجوان
۵۲.....	تعریف تعارض
۵۳.....	حوزه‌ها و مسائل مورد تعارض
۵۵.....	اشکال تعارض
۵۶.....	رویکردهای نظری به رابطه و تعارض والد - فرزند
۶۷.....	فصل سوم: خودپنداره تحصیلی
۶۸.....	خود، خودپنداره، خود آرمائی

۶۹.....	اهمیت مفهوم خود و خودپنداره
۷۰.....	جوانب مختلف خود پنداره
۷۱.....	خودپنداره تحصیلی
۷۳.....	عوامل مؤثر بر خودپنداره ی تحصیلی
۷۴.....	دیدگاه های نظری در مورد خودپنداره
۹۵.....	فصل چهارم: سبک های دلبستگی
۱۰۲.....	تعریف دلبستگی
۱۰۸.....	مراحل شکل گیری دلبستگی
۱۱۱.....	دلبستگی در رویکردهای مختلف
۱۱۳.....	دیدگاه بالبی در مورد دلبستگی
۱۱۶.....	نظریه دلبستگی در دیدگاه های مختلف
۱۱۶.....	در سطح روان تحلیل گری
۱۱۷.....	در سطح رفتاری نگری
۱۱۸.....	در سطح رفتارشناسی طبیعی
۱۱۹.....	کنش دلبستگی
۱۱۹.....	اهمیت دلبستگی در تحول کودک
۱۲۲.....	تفاوت های فردی در سازمان دلبستگی
۱۲۳.....	دلبستگی ایمن

۱۲۴.....	دلبستگی نایمن
۱۲۵.....	نایمن - اجتنابی
۱۲۸.....	نایمن - مقاوم
۱۲۹.....	نایمن - دوسوگرا
۱۳۵.....	فصل پنجم: سازگاری اجتماعی
۱۳۸.....	تعریف سازگاری
۱۴۱.....	نظریات مربوط به سازگاری
۱۴۱.....	نظریه روانکاوی
۱۴۳.....	نظریه یادگیری
۱۴۴.....	نظریه روانی اجتماعی اریکسون
۱۴۶.....	نظریه آدلر
۱۴۷.....	نظریه میان فردی سالیوان
۱۴۸.....	نظریه روانی اجتماعی هورنای
۱۵۰.....	نظریه پدیدار شناختی راجرز
۱۵۱.....	نظریه شناختی - اجتماعی بندورا
۱۵۲.....	نظریه تبادلات اجتماعی
۱۵۲.....	ویژگی های افراد سازگار
۱۵۵.....	ملاک های سازگاری خوب

عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی.....	۱۵۹
عوامل فردی.....	۱۵۹
عوامل خانوادگی.....	۱۶۱
عوامل اجتماعی.....	۱۶۳
محیط های آموزشی.....	۱۶۴
نقش همسالان.....	۱۶۴
رسانه های گروهی.....	۱۶۶
فصل ششم: هوش هیجانی.....	۱۶۷
تعریف هوش هیجانی یا عاطفی.....	۱۶۹
مدل های هوش هیجانی.....	۱۷۱
مدل هوش هیجانی بار آن.....	۱۷۱
مدل هوش هیجانی گلمن.....	۱۷۲
مدل هوش هیجانی مایر و سالووی.....	۱۷۳
اهمیت هوش هیجانی.....	۱۷۴
بهره هوشی و هوش هیجانی.....	۱۷۶
کاربردهای هوش هیجانی.....	۱۷۸
ارزیابی هوش هیجانی.....	۱۷۹
هوش هیجانی پایین و بالا.....	۱۸۱

پیشگفتار

هر انسانی می‌کوشد تا خود را با محیط فیزیکی و روانی‌اش سازگار کند، زیرا انطباق با شرایط مختلف، از سلامت روانی آدمی حکایت دارد؛ البته این سازگاری به معنای همرنگی و پیروی ناهشیار نیست بلکه می‌تواند دگرگونی را نیز به همراه داشته باشد. گاهی به لحاظ بروز عوامل تنش‌زا، سازگاری انسان دچار اشکال شده، به بروز رفتارهای ناسازگار منجر می‌شوند؛ بنابراین سازگاری، مجموعه کنش‌ها و رفتارهایی است که فرد در موقعیت‌ها و شرایط جدید به منظور ارائه پاسخ‌های مناسب به محرک‌های موجود از خود بروز می‌دهد. یکی از مهمترین مسائل و مشکلات اجتماعی امروزه در جوامع گوناگون، ناپهنجاری‌های رفتاری و روانی و روش‌های مقابله با آنهاست، تردیدی نیست که در مسئله بهداشت روانی، سازگاری، روز به روز بیشتر اهمیت می‌یابد. راجرز معتقد است شخصیت ناسازگار، همان فردی است که مورد تهدید درونی واقع شده است و بر عکس افراد سازگار، شخصیت‌هایی به نظر می‌رسند که در وجودشان هیچ نشانی از احساس تهدید نمی‌توان یافت. از آنجا که سازگاری می‌تواند واجد طیف گسترده‌ای باشد و ابعادی مانند اجتماع، خانواده، عواطف، شغل، بهداشت و ازدواج را شامل شود، برخی از صاحب‌نظران، سازگاری اجتماعی را رأس سایر ابعاد تلقی می‌کنند؛ ابعاد مسئله سازگاری ممکن است در هر دوره از زمان و در هر مرحله از تحولات اجتماعی تغییر کند؛

اما جامعه ای نیست که با مسئله ناسازگاری افراد خود مواجه نباشد. عوامل اجتماعی مهمی در بروز سازگاری نقش دارند که یکی از این عوامل، پاسخ دهی والد به نیازهای فرد در دوران کودکی است و به تشکیل سبک دلبستگی در کودک منجر می شود. بدون شک یکی از تحولات بسیار مهم در حوزه روانشناسی معاصر نظریه دلبستگی بالبی است که اهمیت نقش تجارب هیجانی اولیه کودک با مراقبت کننده های خود را در رشد هیجانی و شناختی فرد برجسته می سازد. افراد در نتیجه تعامل با مراقبت کننده های دوران کودکی خویش به انتظاراتی درباره ی روابط اجتماعی و تجسم هایی از خود در رابطه با افراد مهم زندگی خویش، دست می یابند که در تمام مراحل زندگی تعیین کرده اند. این انتظارات و تجسم تفاوت های افراد را در سه زمینه اصلی نشان می دهد: باورهای افراد درباره ی خود و دیگران، کنش های بین فردی و نظم جویی های عاطفی. براساس نظریه دلبستگی فعالیت سیستم دلبستگی محدود به دوران کودکی نبوده و در تمام طول زندگی و پیوندهای عاطفی دیگری چون دوستی ها، ازدواج، روابط خویشاوندی و... فعال باقی می ماند و انسانها در هیچ سنی به طور کامل از احساس اعتماد نسبت به افراد مهم زندگی آزاد نیستند. دلبستگی نقش بسزایی در کمک کردن به افراد در برخورد با چالش های موجود دارد. به طوری که الگوهای دلبستگی ناسالم در طی دوره ی کودکی مشکل رفتاری و اعمال بزه را در افراد ایجاد می کند.