

عنوان مقاله:

مروری تحلیلی بر تعدیل سبک زندگی افراد براساس هوش هیجانی و تاب آوری با راهبردهای مقابله با استرس

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی توسعه و ترویج علوم انسانی و مدیریت در جامعه (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

عباس ایلیکی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه طلوع مهر

زهرا زند خانه شهری - کارشناس ارشد روانشناسی گرایش مشاوره خانواده

خلاصه مقاله:

هوش هیجانی ظرفیت با توانایی سازماندهی احساسات و عواطف خود و دیگران برای برانگیختن خود و کنترل کوثر احساسات خود و استفاده از آنها در روابط با دیگران می باشد. همچنین، تاب آوری یک فرآیند، توانایی و یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده است و در زندگی امروزی بیش از هر زمان دیگری شاهد بروز استرس و عوارض ناشی از آن هستیم و علاوه بر این، رویداد های ناگوار در زندگی هر فردی اتفاق می افتند. این رویداد ها که آرامش جسمی و روانی فرد را بر هم می زنند معمولا موجب می شوند که فرد برای رهایی از این حالت، روش ها و راه حل هایی را بکار گیرد. در واقع، مجموع این فعالیت ها که در جهت کاهش استرس انجام می گیرند، آن چیزی است که مقابله نامیده می شود و به طبع چگونگی مقابله با این مشکلات تعیین کننده پیشرفت، موفقیت و سلامت فرد در زندگی است. هدف پژوهش حاضر مرور تحلیلی تعدیل سبک زندگی افراد براساس هوش هیجانی و تاب آوری با راهبردهای مقابله با استرس می باشد که بدور از هرگونه ملاک ارزش گذاری انجام گرفته است. براساس نتایج بدست آمده از مطالعات پیشین اینگونه استنباط می شود که هوش هیجانی در تعدیل و پیش برد اهداف روزانه و شخصی افراد در مسیر پیشرفت و روابط با اطرافیان بسیار موثر است و تاب آوری که باعث سازگاری موفقیت فرد با شرایط استرس زا می شود نقش مهمی را در زندگی فرد ایفا می کند. همچنین راهبردهای مقابله با استرس می توانند در مسیر زندگی عهده دار کاهش استرس در زندگی فرد باشند و می توان اینگونه نتیجه گرفت که با آموزش و تقویت هوش هیجانی می توان مسیر و تعاملات روزمره فرد را تعدیل کرد و با آموزش و آگاهی لازم در زمینه تاب آوری فردی می توان در بسیاری از موقعیت های استرس زا عملکرد بهتری ارائه داد. همچنین با شناسایی و تعیین نقش موثر راهبردهای مقابله ای، سبک زندگی افراد را به صورت مثبت تری تعدیل کرد و می توان براساس متغیرهای هوش هیجانی، تاب آوری و راهبردهای مقابله ای عملکرد فرد را در زندگی، تصمیم گیری و مقابله با استرس در زندگی فردی مثبت تر و جهت مندتر کرد.

کلمات کلیدی:

هوش هیجانی، راهبردهای مقابله با استرس، تاب آوری، سبک زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1370820>

