



تاب آوری شناختی با رویکرد خانواده محور

حداقل آشتگی با مقدار معینی از تنش

مؤلفین:

امین روستایی

بهنام شریف آرا

احمد روان

باب الله بخشی پور

عنوان و نام پدیدآور	: تابآوری شناختی با رویکرد خانواده‌محور : حداقل آشفته‌گی با مقدار معینی از تنش مولفین امین روستایی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: تابماز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۰ ص:، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-7403-92-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: مولفین امین روستایی، بهنام شریف‌آبادی، احمد روان، باب‌الله بخشی‌پور.
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: حداقل آشفته‌گی با مقدار معینی از تنش.
موضوع	: زناشویی -- اختلاف
موضوع	: Marital conflict
موضوع	: زناشویی -- اختلاف -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Marital conflict -- Psychological aspects
موضوع	: تابآوری (درمان)
موضوع	: Resilient therapy
موضوع	: زناشویی -- روان‌درمانی
موضوع	: Marital psychotherapy
شناسه اثر ده	: روستایی، امین، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ / ۲ / HQ۷۳۲
رده بندی دیویی	: ۶۴۴/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۲۴۶

انشارات تایماز

تاب‌آوری شناختی با رویکرد خانواده‌محور

حداقل آشفته‌گی با مقدار معینی از تنش

ناشر :	تایماز
مولفین :	امین روستایی - بهنام شریف‌آبادی - احمد روان - باب‌الله بخشی‌پور
مدیر اجرایی :	مجید باشعور
نوبت چاپ :	اول ۱۳۹۷
چاپ و صحافی :	تایماز
شمارگان :	۵۰۰
قیمت :	۳۷۰۰۰ ریال
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۰۳-۹۲-۱
 حق چاپ محفوظ و متعلق به مولفین می باشد.	

آدرس: تهران - خیابان انقلاب - خیابان فرخ‌رازی - خیابان وحید نظری غربی - پلاک ۸۵ - طبقه ۳
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۲۷۴۴ موبایل: ۰۹۱۲۷۲۴۴۵۳۵ ایمیل: taymazpub@yahoo.com صندوق پستی:
 ۱۳۱۴۵-۶۴۸ تهران taymazpub@gmail.com تلگرام: ۰۹۱۴۴۰۹۹۷۵۸

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۷	بخش اول آشنایی تاب آوری
۳۳	بخش دوم (تعارضات زناشویی)
۷۳	بخش سوم (کیفیت زندگی زناشویی)
۹۱	بخش چهارم (راه های افزایش تاب آوری در زوجین متعارض)
۱۹۴	پیوست ها
۲۱۳	منابع

مقدمه

ما در دوران پر التهابی زندگی می‌کنیم. در لبه بلا تکلیفی. در سال‌های اخیر زندگی خانوادگی و دنیای اطرافمان تغییر بسیاری چشمگیری کرده، در حالی که آرزومند روابط قوی و پایداری هستیم، همه ما در مورد نحوه شکل‌گیری یک رابطه قوی بین اعضای خانواده و حفظ این روابط و برای پشت سر گذاشتن طوفان‌های زندگی مرددیم. اگرچه بعضی خانواده‌ها و به‌خصوص زوجینی که تازه ازدواج کرده‌اند به‌وسیله بحران‌ها و فشارهای روانی مداوم متلاشی می‌شوند، اما آنچه در خور توجه است بعضی از این خانواده‌ها مستحکم‌تر و قدرتمندتر باقی می‌مانند. با توجه به نگرانی‌های موجود در مورد آمار روزافزون طلاق و فروپاشی خانواده‌ها بیش از هر وقت دیگری نیازمند فواید فرا-هایی هستیم که می‌توانند تاب‌آوری و سخت‌کوشی را برای حفظ روابط پرورش دهند، به منظور استحکام بخشیدن به حمایت از روابط خانوادگی زوجین جوان به راهکارها، مهارت‌ها و فنون خاصی نیازمند هستیم. به طور کلی هدف رویکرد تاب‌آوری، شناسایی و تقویت فرایندهای تعاملی است که به خانواده‌ها این توانایی را می‌دهد تا بر چالش‌های اخلاقی زندگی مقاومت کرده و به حالت طبیعی خود بازگردند. نگاه کرد به خانواده‌ای آسیب دیده از دیدگاه تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری نگاه ما را عوض می‌کند تا این خانواده‌ها را خانواده‌های به چالش کشیده شده بنامیم. این نگاه بر توان بالقوه‌ی آنها برای بازسازی خود و رشد آنها تأکید می‌کند. این رویکرد بر این باور است که هم توان فردی و هم ارتباطی می‌تواند به واسطه تلاش‌های جمعی در برخورد با بحران‌های ناگهانی یا سختی‌های طولانی مدت، ایجاد شوند و یادگیری مهارت‌های تاب‌آوری می‌تواند خط مشی‌هایی برای اقدامات سنجش و مؤثر در خصوص کسانی که دستخوش بحران‌های ناگهانی، ضربه‌های روانی، و از دست دادن کسی شده‌اند بسیار مؤثر باشد. این راهنماها برای افرادی که در دوره‌های گذر و مختل‌کننده قرار دارند، مثل از دست دادن شغل، نیز می‌تواند مؤثر باشد، همچنین برای کسانی که در شرایط متعدد فشارآور روانی و مزمن و در نتیجه بیماری جدی یا فقر سر می‌کنند، و یا برای جوانان در مخاطره که در راه موفقیت آنها موانعی وجود دارد نیز مفید و اثرات. این کتاب با آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و نشان دادن راهنمایی‌ها و راهکارهایی برای پرورش این مهارت‌ها در زوجین می‌تواند به عنوان یک راهنمای عملی برای بهره‌گرفتن از بهترین روابط خانوادگی حتی در بدترین زمان‌ها باشد. همچنین در آخر باید افزود در این کتاب ابزارها و آموزش مهارت‌هایی معرفی می‌شود که می‌تواند برای خانواده‌درمانگران، مددکاران اجتماعی، روانشناسان بالینی، روانپزشکان، مشاوران و دانشجویان مقطع فوق لیسانس و سایر حرفه‌های مرتبط در این حوزه بسیار مفید باشد.

تاب‌آوری^۱ به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم‌سازی شده است (بلاک، ۲۰۰۲). ورنر و اسمیت^۲ (۱۹۹۲) تاب‌آوری را ساز و کار ذاتی خود اصلاح‌گری انسان می‌دانند. افزون بر این به باور ورنر (۱۹۹۷) تاب‌آوری، صرف نظر از خطرات تهدیدکننده، عاملی بالقوه در همه افراد برای تغییر و دگرگونی است. بلاک (۲۰۰۲) بر این باور است که تاب‌آوری توانایی سازگاری با شرایط محیطی و مهارگری وقایع پیش‌بینی نشده است (لترینگ، بلاک و فوندر، ۲۰۰۵). هسته مرکزی سازه تاب‌آوری را این پیش فرض تشکیل می‌دهد که فطرتی زیست‌شناختی برای رشد و کمال در هر انسان وجود دارد (طبیعت خوب - اصلاح‌گری ارگانیسم انسانی) که به طور طبیعی و در شرایط معین محیطی می‌تواند آشکار شود (بر، ۱۹۷۰). به باور ماستن (۲۰۰۱) هنگامی که فاجعه از سر بگذرد و نیازهای اولیه انسان تأمین گردد، آن‌گاه تاب‌آوری به «امور می‌رسد. در نتیجه فرآیند تاب‌آوری، اثرات ناگوار، اصلاح یا تعدیل می‌شوند و یا حتی ناپدید می‌گردند (توگارد و فردریکسون، ۲۰۰۴؛ اترلیچت، ارنسون، گود و مک کی، ۲۰۰۶؛ فریریک، هجمدل، روزنبرگ، مارتینسون، اسلاکسن و فلتن، ۲۰۰۶).

از سوی دیگر تاب‌آوری سازگاری درونی و بیرونی فرد تحت شرایط چالش‌انگیز است که فرد بدون آسیب‌پذیری زیاد به مبارزه با شرایط چالش‌انگیز می‌پردازد و یا با این شرایط سازگار می‌شود (هانتز و چندلر، ۱۹۹۹). بنابراین، تاب‌آوری مؤلفه‌ای است که به افراد کمک می‌کند با جهانی که دائماً در حال تغییر است، سازگار شوند. فریریک، بارلاگ، مارتینسون، روزنبرگ (۲۰۰۵) - پژوهش نشان دادند که تاب‌آوری به فرد این توانایی را می‌دهد تا فردی تأثیرگذار باشد و در مقابل شرایط سخت به صورت انعطاف‌پذیری واکنش نشان دهد. بنابراین، با توجه به مطالب فوق منطقی است که در حیطه تاب‌آوری به مسأله سلامت روانی^۳ نوجوانان بپردازیم چون در نوجوانان این توانایی وجود دارد تا بتوانند در شرایط چالش‌انگیز و در هنگام دربردارشکلات خود را با آن شرایط انطباق دهند و سلامت روانی بهتری را داشته باشند و پژوهش‌ها نیز حاکی از آن است که نوجوانانی که این خصیصه در آنها بیشتر وجود دارد، رفتارهای آسیب‌رسان^۴ کمتری را نشان داده‌اند و همچنین سلامت روانی بهتری را کسب کرده‌اند (ورنر، ۱۹۹۵).

همچنین خلق مثبت یکی از عواملی است که منجر به افزایش تاب‌آوری و رضایت از زندگی می‌شود. پژوهش‌ها حاکی از آن است افرادی که خلق مثبت بالایی دارند، معمولاً تاب‌آوری آنها نیز بالاتر است. در سالهای اخیر رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر^۵، با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان، مورد توجه حوزه‌های مختلف روانشناسی

1- resilience

2 - Werner, E.E. and Smith, R.S.

3- Mental Health

4- Risk behaviors

5 - Positive Psychology

قرار گرفته است. این رویکرد، هدف غایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی^۱ و شادکامی انسان را فراهم می‌کند. از این رو عواملی که موجبات تطابق هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی را سبب گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان تاب‌آوری^۲ جایگاه ویژه‌ای، مخصوصاً در حوزه‌های روانشناسی تحولی، روانشناسی خانواده و بهداشت و سلامت روانی به خود اختصاص داده است (کمبل - سیلس، کوهان و استین^۳، ۲۰۰۶). تاب‌آوری، فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز علیرغم شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدکننده تعریف شده است (گارمزی و ماستن^۴، ۱۹۹۱) و نه تنها در برگزیده شکست‌ناپذیری در حالت‌های اضطراب‌ناشی باشد، بلکه توانایی‌های بالاتری برای پوشش مجدد حوادث ناگوار می‌باشد (گارمزی، ۱۹۹۱).

واژه تاب‌آوری را می‌توان به صورت بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. در واقع تاب‌آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار تاب می‌آورد، بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر نیز می‌گردد. پس تاب‌آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار (با وجود عوامل خطر) است. این شرایط خود به خود ایجاد نمی‌شود، بلکه فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن یا صدمه‌پذیری کمتر، حداکثر تلاش را برای کشف و بهره‌گیری از عوامل محافظت‌کننده (فردی و محیطی) در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارد، بکار گیرد.

مفهوم تاب‌آوری یک راه حل امیدبخش و خوشایند است، زیرا سرانجام سختی‌ها و شرایط بد دوران کودکی می‌تواند بالقوه ویرانگر و ناامیدکننده باشد. نواها روشنی در مورد وجود رابطه میان وقایع ناخوشایند و سختی زندگی در دوران کودکی با بروز اختلالات در آن سال‌های بعدی زندگی وجود دارد که از این اختلالات می‌توان افسردگی، سوء مصرف مواد و خودکشی را نام برد (کاظمی، ۱۳۸۳). مدی و خوشاباه^۵ (۱۹۹۴) بر این عقیده‌اند که سرسختی روانی^۶ یا همان تاب‌آوری، یکی از شاخصه‌های سلامت روانی است و برای افزایش سلامت روانی افراد می‌باید تاب‌آوری آنها را افزایش داد.

1 - Welfare

2 - Resilience

3 - Campbell-sills, L., Cohan, S., & Stein, M.B

4 - Garnezy & Masten

5 - Maddi & Khoshaba

6 - Hardiness