

چگونه تاب آوری نوجوانان را افزایش دهیم؟

[نقش شیوه‌های فرزندپروری والدین]

مؤلف: رهبر رضازاده

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار.....
۱۱	سیری در تاب آوری و عوامل مؤثر بر آن.....
۱۷	تاریخچه تاب آوری.....
۲۰	تعاریف و تشریح تاب آوری.....
۲۶	انواع تاب آوری.....
۲۶	۱- تاب آوری عمومی.....
۲۶	۲- تاب آوری حقیقی.....
۲۶	۳- تاب آوری تلقیحی.....
۲۷	رویکردهای نظری مربوط به تاب آوری.....
۲۷	۱- رویکرد بوم شناختی پره‌نفن برنر.....
۲۸	۲- رویکرد شناختی - رفتاری.....
۲۸	فرزندپروری.....
۳۰	الگوهای فرزندپروری.....
۳۰	۱- دیدگاه بامریند (۱۹۹۱).....
۳۰	الف) بعد پاسخدهی (صمیمیت و اطمینان).....
۳۰	ب) بعد تقاضا (کنترل).....
۳۵	۲- نگرش اسلام در زمینه فرزندپروری.....
۳۷	۳- مدل بالدین، کلهون و بریس.....
۳۷	۴- مدل شیفر.....
۳۸	نگرش های فرزندپروری.....
۴۰	نیازهای بنیادین روانشناختی.....
۴۲	نظریه خودتعیین گری.....
۴۴	سه کارکرد نیاز های بنیادین روانشناختی.....

انواع نیازهای بنیادین روانشناختی	۴۵
۱- خودمختاری	۴۶
حمایت از خودمختاری	۴۷
۲- شایستگی	۴۸
۳- تعلق (ارتباط)	۵۱
بژوهش‌های مرتبط با تاب‌آوری و عوامل مؤثر بر آن	۵۵
منابع و مآخذ	۷۲

پیشگفتار

زندگی هر انسانی، شامل دوره‌ها و فراز و نشیب‌های زیادی است که خواسته و ناخواسته از آن‌ها عبور می‌کند. یکی از دوره‌های مهم زندگی که هویت فردی و اجتماعی و اهداف مهم انسان در آن شکل می‌گیرد، دوره نوجوانی است.

دیده‌ایم و تجربه کرده‌ایم که این دوره از زندگی، مرحله‌ای پر تلاطم و حساس است که در بعضی افراد با مشکلات و فشارهای زیادی همراه می‌شود. این جمله شرایطی که ممکن است نوجوانان زیادی با آن‌ها دست و پنجه نرم کنند، است تحصیلی، ارتباط با جنس مخالف و عواقب سراسر منفی ناشی از این ارتباط، سرد و خشونت‌های خانوادگی، جدایی والدین، مرگ عزیزان، وابستگی و سوء مصرف مواد، دل‌سردی، ناامیدی، بی‌هدفی و در نتیجه غرق شدن در اضطراب و انسردگی است.

با وجود فشارها و حساسیت‌های این دوره، نوجوانانی را نیز دیده‌ایم که تاب‌آوری بالایی نشان داده و به خوبی با شرایط جدید سازگار شده‌اند. نوجوانانی که این دوره را فرصتی برای رشد و تحول می‌سازند و زندگی را سرشار از نشاط و امید به پروردگار می‌بینند. بهترین نمونه این نوجوانان، رزمندگان بودند که در هشت سال دفاع مقدس، با ایستادگی در مقابل دشمنان، میهنمان را بیمه کردند.

بنابراین یکی از عوامل مهم شخصیت نوجوان که او را در برابر شرایط دشوار زندگی، مقاوم می‌کند، میزان تاب‌آوری اوست. نوجوانانی که در برابر مشکلات، ناامید نشده و تلاش می‌کنند از طریق مشورت با دیگران

مسائل‌شان را حل کنند، از سلامت جسمی و روان‌شناختی بیشتری نیز برخوردار خواهند بود.

در سراسر جهان، پژوهش‌های بسیاری در زمینه عوامل مؤثر بر تاب‌آوری نوجوانان انجام گرفته که در این کتاب به یکی از مهمترین عوامل تحلیل‌دهنده شخصیت و در نتیجه شکل‌دهنده تاب‌آوری نوجوانان، یعنی شیوه‌های فرزندپروری والدین، پرداخته شده است. امید است که با لطف پروردگار، این کتاب، هرچند اندک، بتواند در افزایش آگاهی والدین گرامی در زمینه‌های سلامتی و سلامت نوجوانان عزیز، مؤثر واقع شود.

در پایان از استاد گرامی، سرکار خانم دکتر حسین‌ثابت (عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی) که مرا از راهنمایی‌های ارزشمندشان بهره‌مند ساختند، کمال تشکر دارم و از پدر و مادر عزیزم که همواره راهنما و پشتیبان من بوده‌اند بی‌شکرت سپاسگزارم.

زهره رضازاده

۱۳۹۹/۱/۱۸