

راهکارهای تقویت تاب‌آوری در زنان

نویسندگان:

دکتر ناصر محمدی احمدآبادی

(عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

فاطمه اقبال زارچ



- سرشناسه : محمدی احمدآبادی، ناصر، ۱۳۵۷ -
- عنوان و نام پدیدآور : راهکارهای تقویت تاب‌آوری در زنان/نویسندگان ناصر محمدی احمدآبادی، فاطمه اقبالی زارچ.
- مشخصات نشر : کرج: آذرگان، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری : ۱۴۴ص.
- شابک : ۳۵۰۰۰۰ریال: 4-730718-622-978
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۴۱-۱۴۴.
- موضوع : زنان — روان‌شناسی
- موضوع : Women -- Psychology
- موضوع : تاب‌آوری (درمان)
- موضوع : Resilient therapy
- موضوع : روان‌درمانی
- موضوع : Psychotherapy
- شناسه افزوده : اقبالی زارچ، فاطمه، ۱۳۵۷-
- رده بندی کنگره : H۵۰۰
- رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۰۸۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۱۶۷۳۸۵
- آدرس: کرج، جاده ملارد، گلستان ۳، سا. تمان دیبا، واحد ۲۹ - کد پستی: ۳۱۶۶۹۳۶۸۶۹
- عنوان کتاب: راهکارهای تقویت تاب‌آوری در زنان
- نویسنده: دکتر ناصر محمدی احمدآبادی، فاطمه اقبالی زارچ
- مؤسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۰۷-۱۸-۴
- چاپ و لیتوگرافی: چاپ پامیدا
- شمارگان: ۵۰۰
- قیمت: ۳۵۰۰۰۰ریال

مقدمه

زنان به طور تقریبی نیمی از جمعیت جهان را به خود اختصاص داده اند. گرچه امروزه دید متفاوتی نسبت به زنان در دنیا شکل گرفته و یا در باره ای از کشورها در حال شکل گرفتن است اما زنان به دلیل تفاوت های جسمانی نسبت به مردان آسیب پذیرتر هستند، همین آسیب پذیری جسمی سبب ایجاد نابرابری های ظالمانه ای در دنیا نسبت به زنان شده است به نحوی که خود زنان نیز این نابرابری را پذیرفته و گاهی بدان دامن می زنند. نقش زنان در جامعه بر هیچ کس پوشیده نیست، چه در مقام مادر و مسئول تربیت و پرورش افراد هر جامعه چه عنوان همسر و چه به عنوان نیروی کار. گاهی نیز تمامی موارد مذکور باهم تلفیق می شود و بار سنگین بردوش وی خواهد بود که شاید باعث ایجاد فشار روانی و روحیه آسیب پذیر در وی گردد. مادران و همسران سالم و شاد نسلی سالم و پر تکاپو را به جامعه هدیه خواهند داد. مهمترین سرمایه ی هرکشوری محسوب می شود و بهره وری انسانی هر جامعه را افزایش خواهد داد و درپیشبرد جامعه به سوی تعالی اهمیت فراوانی دارا می باشند. بنابراین ایجاد بستر مناسب جهت پرورش زنان دارای سلامت روانی امری ضروری می باشد.

در سال های اخیر، گروهی از پژوهشگران - روزه سلامت روانی ملهم از روان شناسی مثبت نگر، رویکرد نظری و پژوهشی - تقابلی ای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده اند. آنان سلامت روانی را معادل تارکین مثبت روانشناختی، تلقی و مفهوم سازی کرده اند. روانشناسی مثبت گرا، یکی از جدیدترین شاخه های علم روانشناسی است و امروزه به عنوان موج چهارم روانشناسی مطرح است. طیف این شاخه از روانشناسی، نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی دانند، بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت کننده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت، از مشخصه های فرد سالم است. این دیدگاه جدید در علوم وابسته به سلامت بطور اعم و در روانشناسی بطور اخص در حال شکل گیری و گسترش است. در این دیدگاه و رویکرد علمی تمرکز بر روی سلامتی و بهزیستی از جنبه مثبت و نیز توضیح و تبیین ماهیت روانشناختی بهزیستی است که به مطالعه تجربیات انتزاعی مثبت، مانند امید، تاب آوری، خوش بینی، بهزیستی روانشناختی می پردازد. برخی ویژگی ها به صورت بالقوه

در افراد به ودیعه گذاشته شده است. اما ظهور و اعتلای آنها مستلزم شناخت دقیق تر، پرورش و بکارگیری است. تاب آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به وسیله آن تجارب اطلاق می شود. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت های اجتماعی و تعامل بامحیط حمایت می شود، توسعه می یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می گردد. تاب آوری ویژگی شخصیتی است که فرد را قادر می سازد تا جهش وار از سختی ها بگذرد، متعادل شود و دربرخورد با شرایط نامطلوب به شکوفایی و نمو یافتگی برسد. ازمنظر شخصیتی افراد تاب آور معمولاً با ویژگی هایی مانند: مهارت های درونی، خودتصوری مثبت، خوش بینی، مقابله فعال، سرسختی و خودکارآمدی مشخص می شوند. بنا بر نظر بندورا، افراد تاب آور از طریق فرایندهای چهارگانه شناختی، عاطفی، انگیزشی و انتخابی، رفتار می کنند. این افراد به چالش ها به عنوان فرصتی برای رشد (شناختی)، با حداقل تنیدگی (عاطفی)، حداکثر برپایی (انگیزشی)، جهت سازمان دهی مجدد زندگی (انتخابی) نگاه می کنند. بدین ترتیب، افراد تاب آور، در مواجهه با شرایط زندگی، ایستادگی و ایثار پذیر هستند. بررسی های بسیاری حاکی از آن است که تاب آوری تاثیر مثبت زندگی افراد دارد. لذا شایسته است با آموزش افراد این توانایی بالقوه در آنان را به توانایی بالفعل تبدیل کرد تا در مقابل فشارهای روانی از روش های مقابله ای موثر استفاده کنند و به شیوه ای سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات خویش بپردازد.

فهرست

۵	مقدمه
۹	تاریخچه تاب آوری
۴۴	سلامت روان
۴۶	تاب آوری و سلامت روان
۴۶	مسائل روانشناختی زنان
۵۰	زنان سرپرست خانوار
۵۱	خیانت زناشویی و فحاشی همسر
۵۲	تاب آوری میوه‌گذا
۵۳	رابطه نقش‌های ارتباطی خانواده و تاب آوری
۵۴	عوامل موثر بر تاب آوری
۵۹	جایگزین کردن افسار مثبت و منفی
۶۰	عوامل موثر بر خود آگاهی
۶۱	موانع موثر در رشد خود آگاهی
۶۳	هدف مدل
۱۳۲	تاب آوری و تفکر انتقادی
۱۳۸	تاب آوری و مکانیزم‌های دفاعی