

تاب آوری فردی و خانوادگی

مؤلف:

زینب شکوری

کارشناس ارشد مشاوره، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی (ر.)

انتشارات پژوهشگر برتر

۱۳۹۶

سرشناسه: شکوری، زینب، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدیدآور: تاب‌آوری فردی و خانوادگی/مولف زینب شکوری.
 مشخصات نشر: تهران: پژوهشگر برتر، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۶۰ ص.؛ جدول، نمودار.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۴۹-۷-۶ : ۱۰۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۵۰.
 موضوع: تاب‌آوری
 موضوع: Resilience (Personality trait)
 موضوع: تاب‌آوری -- ایران -- نمونه پژوهی
 موضوع: Resilience (Personality trait) -- Iran -- Case studies
 رده بنات ک: ۵۰/۳۵/۲۸/۱۳۹۶
 رده بندی بی: ۱۵۵/۲۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۵۱۶۸۸

نشانی مرکز نشر: تهران، بزرگراه شهید خاتمی - کدپستی: ۱۷۶۷۹۷۸۱۱۷

دفتر مرکزی نشر: ۳۳۱۷۴۸۰۷ پیام‌گیر و دورنگار: ۳۳۱۶۹۴۰ سیستم پیامکی: ۰۲۱۳۳۱۶۹۴۰۶

W_Site: www.bookpb.ir

E_mile: info@bookpb.ir

نام کتاب: تاب‌آوری فردی و خانوادگی

نویسنده: زینب شکوری

صفحه آرای و طراح جلد: مولف

ناشر: پژوهشگر برتر

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۶)

شماره‌گان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۴۹-۷-۶

حق چاپ برای مولف و ناشر محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

پیشگفتار مؤلف:	۶
فصل اول: مفهوم تاب آوری	۸
فصل دوم: ویژگی‌ها و پیامدهای تاب آوری	۱۴
فصل سوم: انواع تاب آوری و روش‌های سنجش آن	۲۱
فصل چهارم: عوامل موثر در تاب آوری	۲۸
فصل پنجم: دیدگاه‌ها، الگوهای تاب آوری	۳۲
فصل ششم: روش‌های ارتقای تاب آوری	۴۵
منابع و مراجع:	۵۰
پیوست‌ها:	۵۳

پیشگفتار مؤلف

انسان‌ها در برابر شرایط نامساعد، خطر‌ها و ناملایمات معمولاً احساس بی‌پناهی می‌کنند و در بسیاری مواقع نیز سعی می‌کنند که در برابر خطر‌ها و موقعیت ناگوار تحمل نمایند و نتایج غیر منتظره‌ای به دست می‌آورند. توانایی تحمل در حوزه‌ی علوم رفتاری، انعطاف پذیری یا تاب آوری نام دارد. تاب آوری را به عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می‌کند، تعریف می‌کنند. افراد تاب آور دارای رفتارای خودشکنا نه نیستند. از نظر عاطفی آرام بوده و توانایی مقابله با شرایط ناگوار را دارند. تاب آوری به عنوان قدرت یا توانایی برگشتن به زندگی اولیه و شروع وضعیت جدید از طریق کاهش فشار عصبی یا تحریف آن و جایگزینی نشاط تعریف می‌گردد. تاب آوری همچنین به عنوان توانایی بهبود بیماری افسردگی یا مسائلی از این دست نیز فهمیده می‌شود. تاب آوری مهارتی مناسب است برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی حتی وقتی که شرایط نامطلوب و سخت وجود دارد، مثل این که شخص یک طناب قابل ارتجاع را دور مشکلات بسته که به فرد کمک می‌کند وقتی اوضاع بد شد آن‌ها را به عقب بکشد و به آن‌ها به چشم انسان‌ها بنگرد. تاب آوری به توانایی یک انسان گفته می‌شود که به طور موفقیت آمیز شرایط نامطلوب را پشت سر گذارده و با آن‌ها تطابق می‌یابد و در درجۀ مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت تحصیلی و هیجانی و اجتماعی دست می‌یابد.

تاب آوری به طور بالقوه در همه افراد وجود دارد. تمرکز بر عوامل تاب آوری اغلب به معنای تمرکز بر نقاط قوت به جای نقاط ضعف می‌باشد که کمک می‌کند افراد بتوانند مشکلات را پیش بینی و به طور مناسب با آن مقابله کنند. تاب آوری در پیشگیری از بروز مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی و ارتقاء سلامت روان، نقش

مهمی دارد. کتاب حاضر در شش فصل، ضمن بررسی مفهوم تاب آوری، عوامل، پیامدها، روش‌های سنجش و ارتقاء تاب آوری را نشان می‌دهد.

در فصل اول مفهوم تاب آوری تشریح شده است. در فصل دوم ویژگی‌ها و پیامدهای تاب آوری و ویژگی‌های افراد تاب آور توضیح داده شده است. در فصل سوم انواع تاب آوری شامل تاب آوری فردی و خانوادگی تشریح شده و مهمترین روش‌های روش‌های سنجش تاب آوری مشخص گردیده است. در فصل چهارم عوامل موثر در تاب آوری نشان داده شده‌اند و در فصل پنجم دیدگاه‌ها و الگوهای تاب آوری معرفی و تشریح شده‌اند. در فصل ششم روش‌های ارتقای تاب آوری و رهنمودهای عملی برای افراد و والدین جهت بهبود سطح تاب آوری پیشنهاد شده است. در قسمت پیوست‌ها نیز پرسشنامه‌ها، سنجش تاب آوری فردی و خانوادگی به همراه معرفی اعتبار، روایی و روش‌های نمره گذاری ارائه شده‌اند. مطالعه کتاب حاضر به مشاوران، روان‌شناسان، معلمان و مربیان پرورشی و هم چنین خانواده‌ها توصیه می‌گردد. امید است کتاب حاضر جهت افزایش دانش شما در زمینه تاب آوری و روش‌های ارتقاء آن مشمر ثمر واقع گردد.

زینب شکوری

z.shakory@yahoo.com

تابستان ۱۳۹۶