

به نام خدا

تاب‌آوری روان‌شناختی

بهمزیستی روانی و اختلال‌های رفتاری

دکتر حمید علیزاده

(دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی)

آرمان
نشر آسمان

تاب‌آوری روان‌شناختی (بهبودی روانی و اختلال‌های رفتاری) مؤلف: دکتر حمید علیزاده -
تهران: ارسباران، ۱۳۹۵.
(شش) - ۲۱۸. جدول، شکل

ISBN : 978-600-7385-01-2

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا

عنوان اصلی:

موضوع: تاب‌آوری

موضوع: انعطاف‌پذیری

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ع ۸ ۲ ت / BJ ۵۰۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۵۶

شماره ثبت‌نام سی‌سی ملی: ۳۴۲۶۶۳۷

پایبید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و به هر نحوی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز مسائل نامناسب جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود. نهایتاً، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی
panahir91@yahoo.com

ارسلان
نشر ارسباران

تاب‌آوری روان‌شناختی (بهبودی روانی و اختلال‌های رفتاری)

تألیف: دکتر حمید علیزاده

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: دوم، زمستان ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۲۲۴ صفحه

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

لیتوگرافی: طیف‌نگار

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

ISBN : 978-600-7385-01-2

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۸۵ - ۰۱ - ۲

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

پیش‌گفتار پنج

فصل ۱ ◀ مفاهیم پایه: تعاریف، تاریخچه، مفاهیم مترادف و

ویژگی‌ها ۱

تعریف تاب‌آوری	۱
تاریخچه مطالعات تاب‌آوری	۷
مفاهیم مترادف و هم‌معنی تاب‌آوری	۱۰
کنترل	۲۱
چالش	۲۱
تعهد	۲۱
اطمینان	۲۱
ویژگی‌های تاب‌آوری	۲۲
ویژگی‌های افراد تاب‌آور	۲۷

فصل ۲ ◀ چشم‌انداز نظری بر تاب‌آوری ۳۵

رویکردهای نظری مرتبط با تاب‌آوری	۳۵
تداوم: «گاهی» در برابر «همیشه»	۷۶
فراگیر بودن: «خاص» در برابر «کلی»	۷۷
شخصی: «درونی» در برابر «بیرونی»	۷۷

فصل ۳ ◀ تاب‌آوری: آسیب‌شناسی، ارزشیابی ۸۵

مؤلفه‌های مرتبط با تاب‌آوری	۸۵
نگاهی اجمالی بر اختلال‌های رفتاری درون‌نمود، برون‌نمود، همبودی و سبب‌شناسی آنها	۹۲
۱. اختلال نارسایی توجه/پیش‌فعالی	۹۳
۲. اختلال سلوک	۹۴
۳. اختلال نافرمانی مقابله‌ای	۹۹

۹۹	تحول اختلال‌های برون‌نمود
۱۰۲	پیشایندهایی که اختلال‌های برون‌نمود را تحت تأثیر قرار می‌دهند
۱۰۴	پیامدهای مرتبط با مشکلات برون‌نمود
۱۰۶	۱. افسردگی
۱۰۸	۲. اضطراب
۱۰۹	تحول اختلال‌های درون‌نمود
۱۱۰	پیشایندهایی که اختلال‌های درون‌نمود را تحت تأثیر قرار می‌دهند
۱۱۲	پیامدهای مرتبط با مشکلات درون‌نمود
۱۱۴	پیشایندهایی که اختلال‌های همبود را تحت تأثیر قرار می‌دهند
۱۱۶	پیامدهای مرتبط با اختلال‌های همراه درون‌نمود و برون‌نمود
۱۲۲	۱. عوامل زیستی
۱۲۴	۲. عوامل خانوادگی
۱۲۶	۳. عوامل مدرسه
۱۲۷	۴. عوامل فرهنگی
۱۲۹	بهزیستی روانی
۱۳۰	چشم‌اندازهای مختلف به بهزیستی
۱۳۲	مدل‌های بهزیستی روانی
۱۳۸	عوامل سهیم در بهزیستی
۱۴۰	پیامدهای بهزیستی روانی
۱۴۱	بهزیستی روانی و دوره نوجوانی
۱۴۲	انتقاد به مفهوم تاب‌آوری

فصل ۴ ◀ مداخله و سنجش ۱۴۵

۱۴۵	آموزش و افزایش تاب‌آوری و برنامه‌های افزایش آن
۱۵۷	ابزارهای سنجش تاب‌آوری
۱۶۱	منابع
۱۶۱	منابع فارسی
۱۶۴	منابع انگلیسی
۲۰۹	پیوست‌ها
۲۰۹	پیوست الف: مقیاس تاب‌آوری نیل و دایاس
۲۱۱	پیوست ب: مقیاس تاب‌آوری کانز و دیوسون
۲۱۵	موضوع‌نما
۲۱۷	واژه‌نامه انگلیسی - فارسی

پیش‌گفتار

بزرگترین شکوه زندگی آن نیست که هرگز زمین نخوریم،

بلکه آن است که پس از هر زمین خوردنی دوباره برخیزیم.

نلسون ماندلا

زندگی تمام انسان‌ها با استرس و فشار روانی و مواجه شدن با شرایط ناگوار همراه است. این فشارها یا استرس‌ها از منابع متعدّد و گوناگونی سلامت را تهدید می‌کنند. با وجود این، می‌توان در مقابل این فشارها تاب آورد. به زندگی ادامه داد. تاب‌آوری نوعی قابلیت و فرایند مواجه شدن با شرایط پرفشار است که فرد کمک می‌کند تا خود را در شرایط عادی نگه دارد.

در حوزه روان‌شناسی، تاریخچه بحث تاب‌آوری، ویژه به مطالعات تجربی در مورد بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی در دهه پنجاه میلادی برمی‌گردد. این مفهوم به تدریج در حوزه‌های دیگر وارد شد و امروزه در بحث سلامت روانی و آسیب‌شناسی بیش از پیش مورد تأکید است. اگرچه این مفهوم با کمی تفاوت دیدگاه در زمینه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی در روان‌شناسی، تاب‌آوری معمولاً سه نوع دیده می‌شود: توصیف می‌کند: پیامدهای رشدی خوب، با وجود وضعیت مخاطره‌آمیز که فرد با آن مواجه است (مانند وضعیت اجتماعی اقتصادی پایین، تحصیلات پایین مادر و فقر)، حفظ شایستگی و صلاحیت در شرایط تهدیدآمیز و استرس‌زا (مانند طلاق و بیماری یکی از اعضای خانواده)، و برگشت به حالت اولیه پس از تجربه ضربه روانی (مانند بدرفتاری و سوءاستفاده). در واقع، تاب‌آوری قابلیت یا فرایند تبدیل شدن از قربانی به موفق است. در دوره کودکی و نوجوانی، احساس تعلق، عزت نفس، روابط بین‌فردی سالم،

احساس استقلال، حل مسئله، دلگرمی، تحمل استرس، خودشکوفایی و شادمانی از ارکان مهم بهزیستی روانی هستند. از سوی دیگر، شرایط نامناسب رشدی، مانند استرس بالا، فقر، شرایط زیستی ضعیف و مواردی از این دست، شرایط زندگی و میزان تاب‌آوری آنها را به چالش می‌کشند. با جرأت می‌توان گفت که «این سبک تفکر است که تعیین‌کننده تاب‌آوری افراد است - بیشتر از وراثت، بیشتر از هوش و بیشتر از هر عامل منفرد دیگر».

بخش‌هایی از این اثر برگرفته از طرح پژوهشی‌ای است که با حمایت مالی پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش و پژوهشکده کودکان استثنایی کشور صورت گرفته است. بدین رساله از زحمات جناب آقای دکتر مجید قدمی رئیس محترم پژوهشگاه و جناب آقای دکتر مهدی دستجردی رئیس محترم پژوهشکده که همواره حمایت‌گر و مشوق تألیف این کتاب بودند، سپاسگزاری می‌شود.

بی‌شک تألیف این کتاب، بدون همفکری و همکاری‌های صمیمانه، رایۀ پیشنهادها، و در اختیار گذاشتن بسیاری از منابع توسط سرکار خانم دکتر منیژه کاوه، عضو محترم هیأت علمی دانشگاه شهرکرد امکان‌پذیر نمی‌شد. بدین وسیله از تمامی زحمات ایشان تشکر و قدردانی می‌کنم.

همچنین از آقای نیما اردلان کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی که زحمت مرور نسخه نهایی را کشیدند و نظرات ارزشمندی برای غلط‌گیری و ویرایش ارائه کردند، تشکر می‌کنم.

امید است این اثر بتواند در حوزه‌های پژوهش، تدریس و مشاوره به روان‌شناختی و مشاوره، مورد استفاده قرار بگیرد.

دکتر حمید علیزاده

دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی

تهران - ۱۳۹۱