



نویسنده:

نقش عملکرد خانواده در آوری و عزت نفس

نوجوانان

نویسندگان:

سلمان خزاعی

رضا مرادی

سرشناسه	: خزاعی، سلمان، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: نقش عملکرد خانواده در تاب‌آوری و عزت نفس نوجوانان/نویسندگان سلمان خزاعی، رضا مرادی.
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات آلتین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۸ص.
شابک	: ۱۵۰۰۰۰ ریال ۶۹۰۰-۸۹۰۲-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
پادداشت	: کتابنامه: ص. ۴۸-۵۲.
موضوع	: خانواده‌ها -- بهداشت روانی
موضوع	: Families-- Mental health
موضوع	: تاب‌آوری (درمان)
موضوع	: Resilient therapy
موضوع	: نوجوانان -- روان‌درمانی
موضوع	: Adolescent psychotherapy
موضوع	: عزت نفس نوجوانان
موضوع	: Self-esteem in adolescence
شناسه جزوه	: مرادی، رضا، ۱۳۵۲-
رده بندی کوره	: RC۴۵۵/۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۴/۸۹
شماره کتابشناسی	: ۵۶۹۷۰۰۰۰
علی	



عنوان: نقش عملکرد خانواده در تاب‌آوری و عزت نفس نوجوانان

تألیف: سلمان خزاعی و رضا مرادی

ناشر: انتشارات آلتین

چاپ: اول / قطع: وزیری / سال: ۹۸

شمارگان و تعداد صفحه: ۵۸ / ۱۰۰۰ صفحه

چاپ و صحافی: امین / قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۶۹۰۰-۸۹۰۲-۶۰۰-۹۷۸

web: www.altin-e.ir

email: yosefr40@yahoo.com

مرکز پخش: تبریز خیابان امام خمینی (ره) بازار بزرگ تربیت زیر زمین پلاک ۳۱

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۳۱۹۶۷ - ۰۹۳۸۱۴۳۱۱۸۵ - ۰۹۱۴۴۱۲۷۴۹۹

بر موجب مصوب ۱۱/۱۰/۱۳۹۸ ماده ۵ حمایت از مؤلفان کپی‌رایت و حقوق و مسئولیت این کتاب برای مؤلفان محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

- ۱..... مقدمه
- ۲..... مفهوم تاب آوری
- ۸..... تاب آوری: آموختنی است
- ۹..... ویژگیهای اصلی افراد تاب آور
- ۱۱..... چگونه تاب آور شویم
- ۱۳..... شش روش افزایش تاب آوری
- ۱۴..... ویژگیهای افراد تابآور چیست و این ویژگیها چگونه به آنها کمک میکند
- ۱۷..... مفهوم عزت نفس
- ۲۰..... نشانه‌های عزت نفس
- ۲۲..... نشانه‌های کمبود عزت نفس
- ۲۵..... دلایل کمبود عزت نفس
- ۲۶..... راه‌های افزایش عزت نفس
- ۳۶..... مفهوم خانواده
- ۳۷..... مفهوم عملکرد خانواده

۴۱.....گونه‌های خانواده

۴۳.....کارکردهای خانواده

۴۵.....خانواده عملکردی و بدعملکردی

۴۸.....منابع

۵۲.....پیوست

www.ketab.ir

مقدمه

انسان به طور معمول در خانواده چشم به جهان گشوده و فرو می‌بندد. خانواده به عنوان اولین قانونی که فرد در آن قرار می‌گیرد، دارای اهمیت شایان توجهی است. گذشته از ذخیره ژنتیکی که حاصل مسیر طولانی تکامل اجدادی و تأثرات دوران های گذشته است، اولین تأثیرات محیطی که فرد دریافت می‌کند، از محیط خانواده می‌باشد و حتی اثر پذیری فرد از سایر محیط‌ها می‌تواند تحت تأثیر فضای حاکم بر روابط خانوادگی باشد. محیط خانواده و نحوه ارتباط با سایر اعضای خانواده و والدین در ساخت عزت نفس و تاب آوری نقش عمده‌ای دارد.

عزت نفس یکی از اساسی‌ترین عوامل است که در خیلی از ابعاد زندگی از جمله سازگاری اجتماعی تأثیر می‌گذارد. مطالعات متعددی نقش محوری عزت نفس را در سازگاری اجتماعی نشان داده‌اند. اعتقاد بر این است که بین سازگاری شخصی مطلوب و عزت نفس ارتباط متقابلی وجود دارد (کاتز و جونیز^۱، ۲۰۰۲). بر اساس نظریه مازلو، کسی به خود شکوفایی می‌رسد که سلسله مراتب نیازهای اساسی و از آن جمله عزت نفس را که جزئی از سلسله مراتب نیازهای اساسی است را تا حدی ارضا کرده باشد (بنیتی و کامبوروپولاس^۲، ۲۰۰۶). این بدین معنی است که عملکرد فرد تحت تأثیر عزت نفس می‌باشد.

در برخی افراد انگار ظرفیت‌های فردی، شخصیتی و روانی وجود دارد که به آنها در تجربه کردن موقعیت‌های مشکل و تنش‌زا کمک می‌کند به گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت شرایط استرس‌زا افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی

^۱ Katz & Joiner

^۲ Benetti & Kambouropoulos

توان تاب آوردن در برابر سختی‌ها و ناملایمات را دارند. در زندگی روزمره ما انسان‌ها، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه‌ای است که افراد خواه ناخواه دچار مشکل می‌شوند به طوری که ممکن است سلامت روانی آن‌ها تهدید شود. تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه این شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقا بخشد. تاب‌آوری افراد را توانمند می‌سازد تا با دشواری‌ها و ناملایمات زندگی و شغلی رو به رو شوند، بدون این که آسیب ببینند و حتی از این موقعیت‌ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند (عبدی، ۱۳۹۶).

مفهوم تاب‌آوری

تاب‌آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه‌گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب‌پذیری هست اما شرط کافی نیست. عوامل تاب‌آوری باعث می‌شوند که فرد در شرایط دشوار با وجود عوامل خطر از ظرفیت‌های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی استفاده کند و از این چالش و آزمون‌ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌جوید و از آنها سربلند بیرون آید. تاب‌آوری با در نظر داشتن تمام شرایط استرس‌زا و توانایی ذاتی افراد برای پاسخ‌گویی، دوام آوردن و رشد ترمال در حضور شرایط استرس‌زا مطرح می‌شود. مفهوم تاب‌آوری یک راه‌حل امید بخش و خوشایند است زیرا سرانجام سختی‌ها و شرایط بد دوران کودکی می‌تواند بالقوه ویرانگر و ناامید کننده باشد. تاب‌آوری می‌تواند با تقویت عوامل محافظت‌کننده در محیط کودک همراه با ارتقاء مهارت‌های زندگی و توانایی‌های شخصی وی توسعه یابد هر فرد می‌تواند در موقعیتی تاب‌آور، و رد موقعیتی