

تاب آوری

تالیف: فرنوش ایروانی



سرشناسه	:	ایروانی، فنونش، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	تاب آوری/تالیف فنونش ایروانی.
مشخصات نشر	:	شادگان: نشر شویکی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۵ص: جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۴۹-۱-۷ / ۴۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۱۳ - ۱۱۵.
موضوع	:	انعطاف‌پذیری
موضوع	:	Resilience (Personality trait)
رده بندی کنگره	:	BF۶۹۸ / ۳۵
رده بندی دیویی	:	۲۴/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۶۰۰۶



تاب آوری
تألف: فنونش ایروانی
سر: انتشارات شویکی
چاپ: اول، بهار ۱۳۹۹ / ۱۰۰۰ نسخه
قطع: وزیری / ۱۱۵ صفحه
قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۴۹-۱-۷
طراح جلد: صالح مقدم
صفحه آرای: مجید نعیمای

حق چاپ برای مولف محفوظ است

آدرس: خوزستان، شادگان، خیابان شهید مطهری غربی بعد از زیرگذر پل ولایت ابتدای بلوار
شهدای خنفره تلفن تماس: ۰۹۳۶۸۹۹۳۶۹۱

فهرست مطالب

۱	تاب آوری
۳	بنا و ساختمان تاب آوری
۴	پیدایش مفهوم تاب آوری
۷	انواع تاب آوری
۸	تاب آوری عمومی
۸	تاب آوری حقیقی
۹	تاب آوری تلقینی
۹	عوامل ارتقای تاب آوری
۱۱	مدل های تاب آوری
۱۲	(۱) مدل جبرانی
۱۲	(۲) مدل چالش
۱۳	(۳) مدل محافظتی یا مدل مصونیت در مقابل آسیب پذیری
۱۴	(۴) مدل زیستی روانی معنوی در تاب آوری - نمونه ای از مدل های «لر- حفاظتی» ...
	(۵) مدل تاب آوری فلج-یک مکمل برای مدل زیستی - روانی - معنوی در تبیین مفهوم
۱۵	تغییر
۱۵	چارچوب تاب آوری کامپفر

۱. عوامل معنویت/انگیزشی: ۱۶
۲. صلاحیت های شناختی: ۱۶
۳. صلاحیت های رفتاری/اجتماعی: ۱۷
۴. صلاحیت های جسمی و بهزیستی جسمانی: ۱۷
- ویژگی افراد تاب آور ۱۸
- شایستگی اجتماعی ۱۸
- منع کنترل درونی ۱۹
- معنویت و ارزش معنای هدفمندی در زندگی ۲۰
- امید ۲۰
- خوش بینی ۲۱
- همدلی و علاقه اجتماعی ۲۲
- خلاقیت ۲۲
- طنز و شوخ طبعی ۲۲
- مداخلات تاب آوری ۲۳
- اصول تاب آوری ۲۴
- مؤلفه های تاب آوری ۲۵
- تاب آوری فردی و خانوادگی ۲۶
- تاب آوری فردی ۲۶

- ۲۷ تاب آوری خانوادگی.
- ۲۸ خانواده های تاب آور.....
- ۲۹ سازگاری با تغییرات در خانواده.....
- ۳۰ فرایند های اساسی تاب آوری در خانواده.....
- ۳۰ ۱-نظام های باور فرد.....
- ۳۱ ۲- لگو های سازمان دهی شده.....
- ۳۲ ۳- رهبری قوی در خانواده:.....
- ۳۲ ۴- فرایند های ارتباط:.....
- ۳۳ ۵-تعاملات لذت بخش (شمع طبیعی).....
- ۳۳ ۶- یاور یکدیگر در حل مشکلات روزانه.....
- ۳۳ ۷- حل تعارض و تصمیم گیری به شکل مشترک.....
- ۳۳ ۸- تاکید بر اهداف و گام های مشخص و یادگیری شکست ها.....
- ۳۳ انسجام خانوادگی و حمایت اجتماعی (عوامل محافظتم بر تاب آوری.....
- ۳۴ رویکرد های خانواده درمانی مبتنی بر تاب آوری.....
- ۳۵ نقش والدین به عنوان عامل محافظ در رشد تاب آوری.....
- ۳۸ راهبردهای تحکیم تاب آوری جهت ترویج رشد سالم.....
- ۳۸ الف - راهبردهای متمایل به خطر.....
- ۳۸ ب- راهبردهای متمایل به کیفیت.....

۳۸	ج- راهبردهای متمایل به فرایند
۳۹	عوامل موثر در ایجاد و رشد تاب آوری
۴۰	ویژگی سرسختی و متغیرهای مرتبط با آن
۴۱	تاب آوری و باورهای مذهبی
۴۲	پیشایند ها و پیامدهای تاب آوری
۴۷	چرا چوبه تاب آوری کامپفر
۵۰	نسریات مرتبط با تاب آوری
۵۰	نظریه روانشناسی مثبت گرا
۵۲	نظریه یادگیری شناختی اجتماعی
۵۷	نظریه دلبستگی
۶۰	نظریه فرد نگر آلفرد آدلر
۶۶	نظریه هوش هیجانی
۶۶	الگوی سالوی-مایر
۶۸	رویکرد شناختی الیس و بک
۶۹	رویکرد لازاروس و فولکمن
۷۰	رویکرد سلیگمن
۷۱	رویکرد فرانکل
۷۳	اهمیت تاب آوری برای سلامت