

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

و صلى الله على محمد و آله طاهرين

تاب آوری و سرسختی و دانشناختی و امین به زندگی در فرزندان

طلاق و تک والد

مولفین و مترجمان: آقاباگه دکتر مریم مشایخ (استاد یار دانشگاه آزاد

اسلامی واحد کرج)، دکتر رجاء حسین زاده تقوایی (استاد یار دانشگاه آزاد

اسلامی واحد کرج)

انتشارات: علم و مشایخ



سرشناسه	: اقبالی، محدثه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	: تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی و امید به زندگی در فرزندان طلاق و تک‌والد/ مولفین و مترجمین محدثه اقبالی، مریم مشایخ، مرجان حسین‌زاده تقوایی.
مشخصات نشر	: تهران : علم مشایخ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۸ص.
شابک	: 978-622-96857-4-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: انعطاف‌پذیری در کودکان
موضوع	: Resilience (Personality trait) in children
موضوع	: سرسختی
موضوع	: Toughness (Personality trait)
موضوع	: امید -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Hope -- Psychological aspects
موضوع	: فرزندان طلاق -- روان‌شناسی
موضوع	: Children of divorced parents -- Psychology
موضوع	: کودکان تک‌والد -- روان‌شناسی
موضوع	: Children of single parents -- Psychology
شناسه افزود	: مشایخ، مریم، ۱۳۵۹-
شناسه افزود	: حسین‌زاده تقوایی، مرجان، ۱۳۵۱-
رده بندی کنگره	: BF۶۲۰
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۴۱۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲۲۰۴

تاریخ درخواست: ۱۳۹۹/۰۱/۱۵

تاریخ پاسخگویی:

کد پیگیری: ۶۱۲۲۴۰۴

تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی و امید به زندگی در فرزندان طلاق و تک‌والد
 مولفین و مترجمین: محدثه اقبالی، دکتر مریم مشایخ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج و دکتر مرجان حسین
 زاده تقوایی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج)

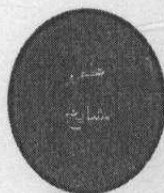
چاپ و صحافی: قم- احسان

چاپ اول: ۱۳۹۹

تیراژ: ۷

قیمت: ۶۰۰۰۰۰۰ ریال

تهران، تهرانپارس خ ۱۰۵ خ ۱۲۲ پلاک ۱۵ تلفن ۷۷۹۴۴۹۸۶ حق چاپ برای ناشر محفوظ است



فهرست

۷	مقدمه
۱۱	تاب آوری
۱۹	توافق نظر در مورد ویژگی های تاب آوری
۲۲	ویژگی های افراد تاب آور
۲۸	فاکتورهای تاب آوری
۳۰	تاب آوری براساس رویکردهای مختلف
۳۰	رویکرد روان تحلیلیگری
۳۱	رویکرد شناختی - اجتماعی بندورا
۳۲	رویکرد آدلر به تاب آوری
۳۳	انواع تاب آوری
۳۴	تاب آوری عمومی
۳۴	تاب آوری حقیقی
۳۵	تاب آوری تلقیحی
۳۶	مدلها و الگوهای تاب آوری
۴۱	نقش خانواده در پرورش تاب آوری

۴۲		تاب آوری و جنسیت
۴۳		عوامل تاب آوری
۴۶		اتفاق نظر مبنی بر توانایی یادگیری تاب آوری
۴۷		مکانیزم های تاب آوری
۴۸		ضرورت تاب آوری در دنیای امروز
۴۹		نظریه های تاب آوری
۴۹		نظریه کارمزی
۵۰		نظریه بلاک
۵۱		نظریه ور و اهمیت
۵۴		نظریه کوباسا (۱۹۸۲) در مورد افراد تاب آور و غیر تاب آور
۵۵		خود تاب آوری
۵۶		نقش فرهنگ در تاب آوری
۵۸		تاب آوری فرایند است یا برون داد
۶۱		عوامل حمایتی و خطر ساز تاب آوری
۶۶		سرسختی روانشناختی؛ تعریف و رویکردها
۶۷		درآمدی بر سخت رویی
۶۸		سرسختی روانشناختی
۷۲		سرسختی روانشناختی و روش های مقابله با تنیدگی
۷۵		سرسختی روانشناختی و سلامت روان
۷۷		مؤلفه های سخت رویی
۷۹		سخت رویی و فشار روانی
۸۱		دیدگاه های نظری سرسختی

۸۲	رویکرد انسان گرایی در زمینه تعهد
۸۵	رویکرد رفتار گرایی شناختی در زمینه کنترل
۸۹	رویکرد شناخت گرایان به چالش
۹۳	نظریه شخصیت سرسختی روانشناختی کوباسا
۹۷	امید به زندگی
۱۰۰	تعاریف امید به زندگی
۱۰۳	تفاوت امید به زندگی در زنان و مردان
۱۰۵	ابعاد امید به زندگی
۱۰۵	تفکر هدف
۱۰۶	تفکر راهبردی
۱۰۸	تفکر عاملی
۱۱۰	نقش موانع در پرورش امید به زندگی
۱۱۳	تفاوت امید با مفاهیم مشابه آن
۱۱۳	تفاوت امید با خوشبینی
۱۱۵	تفاوت امید با امیدواری
۱۱۶	مراحل رشد و تحول امید به زندگی در انسان
۱۲۰	اندازه گیری امید به زندگی و کاربرد آن
۱۲۲	امید درمانی و تاثیرات آن
۱۲۳	نظریه های مختلف در رابطه با امید به زندگی
۱۲۳	نظریه فروم
۱۲۵	نظریه آلپورت
۱۲۶	نظریه ایلس

۱۳۳	 نظریه مازلو
۱۳۶	 نظریه اریکسون
۱۳۷	 نظریه امید به زندگی اسنایدر

www.ketab.ir

رابطه بین والدین و فرزندان نخستین معرف دنیای ارتباطات برای کودک می باشد. احساس عشق و صمیمیت و امنیت بطور مستقیم ریشه در این روابط دارند (کارنس^۱، ۲۰۱۲). باید توجه داشت که برخی از خانواده ها ساختار کاملی ندارند و به بیان دیگر تک والدینی هستند. عنوان خانواده " تک والدینی "^۲ برای شکل های مختلفی از خانواده بکار برده می شود. خانواده هایی که در نتیجه طلاق، مرگ، یا تنهایی خانواده، حاملگی بدون ازدواج و فرزند خواندگی بوجود می آیند به این نام خوانده می شوند همه این خانواده ها در این ویژگی مشترکند که یک فرد واحد (یعنی تنها یک نفر) از ابتدا مسئولیت مراقبت از خود فرزندان را تقبل می کند. امروزه یکی از مسائل مهم جامعه ی ما، آمار بالای نوجوانان و جوانانی است که در حال گذراندن سنین هویت یابی هستند و ظاهراً، محرومیت از پدر و مادر به عنوان یک متغیر مهم محیطی به طور مستقیم و غیر مستقیم تاثیر ویژه ای روی رشد کودک در تمام مراحل زندگی

¹Car nes

²Single parent family

و به خصوص در شکل گیری شخصیت دارد. به طور کلی این امر پذیرفته شده است که وجود والدین به شدت بر همه جنبه های قوت و ضعف رشد شخصیت تاثیر می گذارد و غایت یکی از این دو اثر نامطلوبی بر رشد شخصیت کودک دارد و او را مستعد ابتلا به بیماری های روانی و مشکلات رفتاری می کند (لوئیس و اوبرین^۳، ۱۹۸۷). وجود والدین رکن اصلی خانواده است و بابه وجود آوری مندی امن و سالم، رشد روانی فرزندان میسر می شود. در چنین شرایطی، عدم حضور سرپرست از والدین در محیط خانواده، می تواند آثار سویی بر رشد طبیعی فرزندان داشته باشد (بهرام آبادی و همکاران، ۱۳۹۲).

تاب آوری و رفتارهای تاب آورانه به طور بالقوه به افراد کمک می کند تا بر تجارب منفی غلبه کنند و این تجارب را به تجارب مثبت در خود تبدیل نمایند. در زمینه پیامدهای تاب آوری، شماری از پژوهش ها^۴ افزایش سطح سلامت روان و رضایت مندی از زندگی^۴ اشاره داشته اند، گروهی دیگر از پژوهش ها نیز به تاثیر

^۳Lewis & obrin

^۴ . Satisfaction with life

سلامت روان یا کاهش مشکلات هیجانی بر رضایت از زندگی اشاره داشته‌اند (مرتضوی و همکاران، ۱۳۹۴).

سرسختی نوعی سبک شخصیتی است که از مجموعه‌ای از صفات روانی تشکیل شده است و افرادی که از این سبک شخصیتی برخوردارند در مقایسه با کسانی که در مقابل مشکلات به زانو در می‌آیند و تسلیم می‌شوند در درجه اول آن‌ها متناسب به نیت‌هایی که در بر می‌گیرند احساس تعهد می‌نمایند یعنی درگیری‌های زندگی عمدتاً تجربه‌های مثبت و مفید قلمداد کرده و نسبت به آن نوعی احساس تعهد می‌کنند و نکته دوم این است که برای افراد سرسخت حوادث و فعالیت‌های روزمره چالش برانگیز نیست آن‌ها تجربه‌های زندگی را سرشار از معنا می‌دانند و برخورد با آن‌ها را آموزنده تلقی می‌کنند. این در حالی است که در بسیاری از مواقع رویارویی با حوادث زندگی خسته‌کننده و مشکل‌ساز و مسائل زندگی برای آن‌ها ملال‌آور و یا حتی تهدیدآمیز تلقی می‌شود (دلاهایج و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به تحقیقات صورت گرفته نشان داده شده است که سرسختی با تاب‌آوری رابطه دارد. افراد چالش طلب گاهی رویدادهای مصیبت بار را در زندگی به تجربیات

⁵ Delahaij

ارزشمند تبدیل می‌کنند. بالاخره افراد سرسخت نسبت به رویدادهای زندگی احساس کنترل بیشتری می‌نمایند. آن‌ها معتقدند که شخص در پیامدهای زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای داشته و کم‌وبیش این پیامدها در قلمرو و کنترل آن‌ها قرار دارد. برخورداری از چنین نگرش‌هایی باعث می‌شود که افراد سرسخت رویدادهای محیط به گونه‌ای معنادار ارزیابی کنند در حالی که افراد غیرسرسخت به نسبت به رویدادهای زندگی دچار احساس بیگانگی، ناتوانی و تهدید می‌گردند (بیرانونه، ۵، ۱۳).

نتایج پژوهش رحیمیا، بونگر و امغرناژاد (۱۳۸۷) نشان داد که بین سرسختی و خود تاب‌آوری با سلامت روان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. افزون بر آن، نتایج نشان دادند که تاب‌آوری و سرسختی توانایی معنادار سلامت روان را دارند. با توجه به مساله بیان شده می‌توان درک کرد که توجه به مسائل نوجوانان بخصوص نوجوانان تک‌والد و طلاق از اهمیت بسزایی برخوردار است حال با توجه به آنچه بیان شد در این کتاب به مقایسه تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی و امید به زندگی در فرزندان طلاق و تک‌والد خواهیم پرداخت.