

مہارت دلگرم سازی و ارتقاء تاب آوری

تالیف: زہرا گنجی فر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت دلگرم سازی

و ارتقاء تاب‌آوری

تالیف:

زهرا گنجی‌فر

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی



انتشارات موجک



سرشناسه: گنجی فر، زهرا، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور: مهارت دلگرم سازی و ارتقاء تاب آوری / تالیف زهرا گنجی فر.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۷۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۴۶۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: تاب آوری (درمان)

موضوع: Resilient therapy

موضوع: تشویق

موضوع: Encouragement

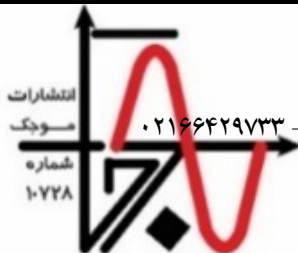
رده بندی کنگره: RJ۵۰۵

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۵۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۸۹۵۰

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1



تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: مهارت دلگرم سازی و ارتقاء تاب آوری

تالیف: زهرا گنجی فر

مشخصات ظاهری: ۷۰ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۸۳۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۴۶۳-۷

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

تقدیم به

دختران و زنان سرزمینم

در راستای ارتقاء سلامت روان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۳	فصل اول: کلیات
۱۳	۱-۱ تشریح موضوع کتاب.....
۱۷	۲-۱ اهمیت موضوع.....
۱۸	۳-۱ اهداف.....
۱۹	۴-۱ تعاریف مفهومی متغیرها.....
۲۱	فصل دوم: انعطاف‌پذیری شناختی
۲۱	۱-۲ تعریف شناخت.....
۲۱	۲-۲ تعریف انعطاف‌پذیری شناختی.....
۲۵	۳-۲ دیدگاه‌های انعطاف‌پذیری شناختی.....
۲۶	۴-۲ فرضیه تبیینی انعطاف‌پذیری شناختی.....
۲۷	۵-۲ تئوری انعطاف‌پذیری شناختی راند جی اسپرو.....
۲۸	۶-۲ عوامل تأثیرگذار بر انعطاف‌پذیری شناختی.....
۲۹	۷-۲ مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری.....
۳۱	فصل سوم: تاب‌آوری

- ۳-۱ تعریف تاب‌آوری ۳۱
- ۳-۲ عناصر تاب‌آوری ۳۴
- ۳-۲-۱ ویژگی‌های فردی ۳۵
- ۳-۲-۲ استفاده مفید از زمان ۳۵
- ۳-۲-۳ عوامل خانوادگی ۳۵
- ۳-۳ مولفه‌های تاب‌آوری ۳۶
- ۳-۴ ویژگی افراد تاب‌آور ۳۶
- ۳-۴-۱ کفایت اجتماعی ۳۶
- ۳-۴-۲ مهارت‌های حل مسئله ۳۷
- ۳-۴-۳ احساس ارزشمندی ۳۷
- ۳-۴-۴ استقلال ۳۷
- ۳-۴-۵ همدلی ۳۸
- ۳-۴-۶ خوش بینی ۳۸

فصل چهارم: مداخله دلگرمی ۳۹

- ۴-۱ تعریف مداخله دلگرمی ۳۹
- ۴-۲ نظریه آدلر درایکورس در مورد دلگرمی ۴۰
- ۴-۳ ویژگی‌های افراد دلگرم ۴۲
- ۴-۴ دلسردی ۴۳
- ۴-۵ جایگاه دلگرمی در رویکرد آدلری ۴۴
- ۴-۶ کاربرد دلگرمی ۴۵

فصل پنجم: تحقیقات مربوط به مهارت دلگرم سازی و ارتقاء تاب‌آوری ۴۹

- ۵-۱ پژوهش‌های خارجی ۴۹
- ۵-۲ پژوهش‌های داخلی ۵۱

فصل ششم: مطالعه موردی..... ۵۳

۱-۶ جامعه آماری ۵۳

۲-۶ ابزار پژوهش ۵۳

۳-۶ شیوه اجرا ۵۶

فصل هفتم: جمع بندی ۵۷

۱-۷ نتیجه گیری ۵۷

۲-۷ پیشنهادها ۶۱

منابع ۶۳

منابع فارسی ۶۳

منابع انگلیسی ۶۶

پیش‌گفتار

دانش‌آموزان آینده‌سازان هر کشور هستند و چرخ‌های اقتصادی و اجتماعی هر کشور به دست آنها می‌چرخد، و با توجه به اینکه سلامت روانی سبب رشد متعادل و سلامت آدمی می‌شود و راه را برای پرورش صحیح‌تر و وسیع‌تر استعدادهای دانش‌آموزان هموار می‌سازد (وارنر و مایرز^۱، ۲۰۱۱)، و همچنین برخی از افراد طی زندگی خود دلگرمی کمتری دریافت می‌کنند، ممکن است با نوعی احساس کمتری و بی‌کفایتی مواجه شوند و با همین احساسات وارد شغل، ازدواج، رابطه با دوستان و به طور کلی زندگی شوند، و با توجه به اهمیت بهزیستی هیجانی و اجتماعی و تأثیرات دلگرمی؛ همچنین با در نظر داشتن اینکه افراد دلگرم دیدی مثبت و واقع‌گرایانه به خود و دیدی مثبت و واقع‌گرایانه به دیگران دارند، و نسبت به تجربه کردن انعطاف‌پذیرند (ایوانز^۲، ۲۰۰۵)، ضرورت تالیف این کتاب آشکار شد.

هدف این کتاب بررسی اثربخشی آموزش دلگرمی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری دانش‌آموزان مدارس شاهد و ایثارگر بود. طرح پژوهش یک طرح شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری این کتاب شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود. که از بین آن‌ها ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (نفر ۱۵) و گروه کنترل (نفر ۱۵) جای داده شدند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش آموزش دلگرمی را طی ۱۰ جلسه دریافت نمودند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری افراد شرکت‌کننده در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به صورت معناداری افزایش یافته بود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش دلگرمی باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و

¹. Warner & Myers

². Evans

تاب‌آوری دانش آموزان می‌شود.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: انعطاف‌پذیری شناختی

فصل سوم: تاب‌آوری

فصل چهارم: مداخله دلگرمی

فصل پنجم: تحقیقات مربوط به مهارت دلگرم سازی و ارتقاء تاب‌آوری

فصل ششم: مطالعه موردی

فصل هفتم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، بویژه از جناب آقای دکتر حجت‌اله مرادی و دکتر کرد میرزا صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

زهرا گنجی‌فر

بهار ۱۴۰۱

Encouragement Skills and Resilience Promotion

Zahra Ganji Far

مطالعات نشان می‌دهند انسان‌ها واکنش‌های هیجانی مختلفی نسبت به شرایط استرس‌زای زندگی از خود نشان می‌دهند. تاب‌آوری، یکی از عوامل تأثیرگذار بر سازگاری اشخاص با موقعیت‌های سخت و دشوار زندگی است. در حال حاضر تاب‌آوری مکان ویژه‌ای به خصوص در حیطه‌های روانشناسی استثنایی، بهداشت روانی و روانشناسی تحولی به خود اختصاص داده است. به صورتی که هر روزه بر تعداد مطالعات مرتبط با تاب‌آوری افزوده می‌گردد. به صورت کلی می‌توان گفت تاب‌آوری، یک فرآیند پویاست که دربردارنده سازگاری مثبت دریافتی از شرایط ناگوار و مصیبت‌بار است. تعریف دیگر تاب‌آوری توانایی مقاومت در برابر استرس و بازگشتن به تعادل طبیعی بعد از مواجهه با عوامل استرس‌زا می‌باشد. تاب‌آوری از اختلالات روان‌شناختی میان فردی و فردی در اشخاص آسیب‌دیده جلوگیری می‌کند و آنان را در برابر اثرات روان‌شناختی رویدادهای مشکل‌ساز در امان نگه می‌دارد. تاب‌آوری با هیجانات مثبت در ارتباط است که نقش محافظتی را در برابر پرخاشگری و افسردگی ایفا می‌کند.

دلگرمی، از مفاهیم مهم روان‌شناسی فردنگر آدلر می‌باشد. از نظر آدلر، درمان چیزی جز فرآیند "دلگرمی" نیست. در درمان آدلری، مراجعه‌کننده فردی دلسرد و نه بیمار است. خوددلگرم‌سازی قسمتی از فرآیند دلگرمی است که در آن به مراجعان آموزش داده می‌شود تا روش انرژی دادن به خویش را در راستای حرکت به سوی بهبود شرایط و همچنین ارزش قائل شدن برای خویش در مقام انسانی، ارزش قائل شدن برای تلاش‌های خویش و تأکید بر نقاط قوت خویش را فرا بگیرند. دلگرم‌سازی، جرأت و شجاعت شخص را برای پذیرش "ناکامل بودن" افزایش می‌دهد و به او کمک می‌کند تا راه‌های درستی برای مقابله با تنش‌ها و مشکلات روانی و جسمی پیدا کند و نیز باعث بهبود روابط میان فردی و افزایش ارتباطات مثبت می‌شود. آموزش دلگرم‌سازی باعث افزایش فعالیت اجتماعی، هشیاری، بهزیستی، تغییرات مثبت در سلامت و رفتار و خوش بینی آزمودنی‌ها می‌شود.

