



بررسی ویژگی تاب‌آوری به عنوان لازمه‌ی یک ویژگی مهم در یک جامعه‌ی اسلامی سالم و عوامل موثر بر تاب‌آوری

سید حمید حسینی مروست، یاسین فرشچی تبریزی
farshchi.yasin@yahoo.com

چکیده

با توجه به اینکه در یک دنیا و جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن بروز هر گونه فشارها به صورت طولانی مدت وجود دارد تاب‌آوری یک ویژگی قابل بررسی می‌باشد، از این جهت که افراد، در مواجهه طولانی مدت توان مقابله‌ی خود را از دست می‌دهند ولی این افراد باید توان این را داشته باشند که با خود بگویند: «این من هستم که شرایط را کنترل می‌کنم نه شرایط من را»، بنابراین افراد با کنترل شرایط سخت و مقابله‌ی با آن می‌توانند بهزیستی و سلامت روانی خود را تا حدی تضمین کنند. بنابراین تاب‌آوری ویژگی می‌باشد که قابل بررسی است و لازم می‌باشد تا در ابتدا تعریف آن را به خوبی، و از نظریات و دیدگاه‌های متفاوت مورد بررسی قرار داد و در قدم بعدی عوامل موثر بر آن و مدل‌های موجود را مورد بررسی قرار دهیم. در نهایت نویسندگان با توجه به نظریات موجود پیشنهاداتی برای پرورش و رشد تاب‌آوری در افراد ارائه می‌دهد که یک طرح پیشگیرانه و مداخله‌ای در قالب نظریات مطرح شده است.

کلید واژگان: تاب‌آوری، سلامت روان، جامعه‌ی سالم



مقدمه

در عصری زندگی می‌کنیم که آسیب‌های گوناگون روانی و اجتماعی نظیر «خشونت، در دسترس بودن مواد مخدر و مشروبات الکلی، منظومه‌ی خانوادگی در حال تغییر، کجروی‌های فرهنگی، دشواری‌های اقتصادی» در آن بروز و شیوع پیدا کرده است. بدیهی است که مواجهه‌ی طولانی مدت افراد با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز، می‌تواند سبب ناتوان‌سازی آنان شود. به همین سبب، با جرئت می‌توان ابراز داشت که یکی از مهم‌ترین رسالت‌های افراد جامعه، این است که خودشان را برای زیستن در این عصر پیچیده، آبدیده کنند تا قدرت مقابله با ناگواری‌ها، مشکلات و آسیب‌ها را داشته باشند و به راحتی تسلیم انحرافات و کجروی‌ها نشوند. این امر مهم با داشتن قدرت تاب‌آوری میسر می‌شود. افراد جامعه باید بتوانند بگویند: «این من هستم که شرایط را کنترل می‌کنم و نه شرایط مرا».

تاب‌آوری یکی از سازه‌های مطرح در حوزه‌های بهداشت روانی است که جایگاه ویژه‌ای را برای خود کسب کرده است، که به عنوان توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک و شرکت فعال فرد در محیط تعریف شده است (کانر و دیویدسون^۱، ۲۰۰۳). گارمزی^۲ (۱۹۹۱) هم، تاب‌آوری را توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده می‌داند. در تعریفی دیگر کاپلان^۳ (۲۰۰۲) معتقد است اشخاص تاب‌آور در رفتارهای ارتقای سلامتی مشارکت بیشتری دارند و از درگیری در فعالیت‌های روزانه استقبال می‌کنند، از چالش لذت می‌برند و تغییر را به جای ثبات ترجیح می‌دهند.

معنای زندگی از سه جنبه هدف‌داری، ارزشمندی و کارکرد زندگی یکی از مهم‌ترین پرسش‌های بشر و به گفته برخی فیلسوفان مهم‌ترین پرسش بشر است. در واقع نحوه درگیری انسان با این مسأله مهم و تلاش‌هایی که برای پاسخ به آن انجام می‌دهد، تعیین کننده مسیر اصلی زندگی و نیز سرنوشت سعادت آمیز یا فلاکت بار اوست (احمدی، ۱۳۸۸). مزلو^۴ (۱۹۷۱)، در رویکردی متفاوت با فرانکل^۵، از جمله ویژگی‌های انسان سالم را "پرمعنایی" می‌داند. به اعتقاد وی، پرمعنایی یکی از فرایندهای آدمی و یکی از ارزش‌های هستی انسان‌های خود شکوفاست و نقطه مقابل آن را "بی‌معنایی" می‌داند که نوعی فراآسیب بوده و از ویژگی‌های شخصیت‌های ناسالم محسوب می‌شود.

در باب هوش معنوی^۶، وهان^۷ (۲۰۰۲) معتقد است که، یکی از انواع هوش‌های چندگانه است که به طور مستقل می‌تواند رشد و توسعه یابد. هوش معنوی نیازمند شیوه‌های مختلف شناخت و وحدت زندگی درونی ذهن و روح با زندگی در دنیای هستی است. هوش معنوی می‌تواند به وسیله‌ی تلاش، جستجو و تمرین پرورش یابد. انسان برای کسب قدرت تشخیص در تصمیم‌گیری‌هایی که به رشد سلامت نفس و روان کمک می‌کند، نیازمند هوش معنوی است. بر همین اساس زوهار و مارشال^۸ (۲۰۰۰) معتقدند، هوش معنوی موجب می‌شود که فرد در برابر رویداد و حوادث زندگی بینشی عمیق بیابد و از سختی‌های زندگی نترسد و با صبر و تفکر با آن‌ها مقابله نموده و راه‌حل‌های منطقی و انسانی برای آن‌ها بیابد.

^۱ - Connor KM ,Davidson JRT

^۲ - Garmwzy

^۳ - Kaplan

^۴ -Maslow

^۵ -Victor E. Frankle

^۶ -SQ: Spiritual Intelligence

^۷ -Vaughan

^۸ - Zohar & Marshall



مک‌شری و همکاران^۹ (۲۰۰۲) تأکید می‌کنند که هوش معنوی زیربنای باورهای فرد است که سبب اثر گذاری بر عملکرد وی می‌شود؛ به گونه‌ای که شکل واقعی زندگی را قالب‌بندی می‌کند. هوش معنوی باعث افزایش قدرت انعطاف‌پذیری و خودآگاهی انسان شده است، به طوری که در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی، بردباری و صبوری بیشتری دارند.

در واقع، هوش معنوی ظرفیتی برای الهام است و با شهود و نگرش کل‌نگر به جهان هستی، در جستجوی پاسخی برای پرسش‌های بنیادی زندگی و نقد سنت‌ها و آداب و رسوم می‌باشد. همچنین به نظر می‌رسد هوش معنوی زمینه ساز انسان برای دستیابی به معنای زندگی است (احمدی، ۱۳۸۸).

بیان مسأله

همه افراد در زندگی با مسائل و موقعیت‌های چالش‌انگیز روبرو می‌شوند که دانشجویان نیز از این قاعده مستثنی نیستند؛ آن‌ها ممکن است با مسائلی از نوع فردی، خانوادگی، شغلی، زناشویی و یا حتی مسائل روزمره‌ای که در دانشگاه دارند، برخورد نمایند و چون در جامعه به عنوان قشر خاص و تأثیرگذار تلقی می‌شوند، از آن‌ها انتظار می‌رود به بهترین وجه آن‌ها را پشت سر بگذارند. میزان موفقیت این افراد به بزرگی یا کوچکی مشکل بستگی ندارد؛ بلکه به تفسیر آنان از مشکل مرتبط است. در واقع تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است و عوامل مختلفی می‌تواند بر ارتقاء آن تأثیر بگذارد.

هوش معنوی یکی از این عوامل است که با تاب‌آوری افراد مرتبط است. الکینز و کاوندش^{۱۰} (۲۰۰۴) بر این باورند که حوزه هوش معنوی موجب می‌شود که انسان با ملایمت و عطفوت بیشتری به مشکلات نگاه کند، تلاش بیشتری برای یافتن راه‌حل داشته باشد، سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند و به زندگی خود پویایی و حرکت دهد.

از دیگر عواملی که افراد می‌توانند با تکیه بر آن خود را از فشارهای روانی محافظت کنند معناجویی است. معناجویی را نه تنها می‌توان تجلی واقعی انسان بودن بشر دانست، بلکه یک معیار برای بهداشت و سلامت روان نیز هست (فرانکل، ۱۳۷۵).

ضرورت و اهمیت تحقیق

پیامدهای زندگی، شامل شیوه‌های بالقوه‌ای است که افراد با کمک آن‌ها می‌توانند در مواجهه با رویدادهای زندگی سازگاری یابند. اگر شخصی محرک‌های تنش‌زای مختلفی را تجربه کند، انتظار می‌رود که پیامدهای نامطلوبی را نیز تجربه کند؛ اما همیشه این چنین نیست. همه ما افرادی را سراغ داریم که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلاً در دسترس بودن و استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی که در آن میزان بیکاری بالا و فرصت شغلی اندک است، فضای فرهنگی نامطلوب در دانشگاه‌ها و جامعه و ...) به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته‌اند که این‌ها به عنوان افراد تاب‌آور شناخته می‌شوند.

⁹ -Mcsherryet

¹⁰ -Elkins & Cavendish



تاب‌آوری یکی از مفاهیم مهم روانشناسی در دهه‌های اخیر بوده است و می‌تواند تأثیر شگرفی بر زندگی انسان‌ها داشته باشد، پس بجاست که به شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آن پرداخته شود.

البته گرچه مفاهیمی همچون تاب‌آوری و هوش معنوی و معناجویی در ظاهر رابطه مستقیمی با یادگیری افراد ندارند ولی کم توجهی به هر یک از این سه جزء آسیب‌های جبران‌ناپذیری به افراد و به تبع آن به جامعه وارد می‌کند. به همین منظور ما در این پژوهش به این سه مقوله می‌پردازیم تا از نتایج آن افراد جامعه خصوصاً مدیران، معلمان، اساتید و دانشجویان بهره‌مند شوند.

اگر بخواهیم درباره‌ی این سه مفهوم مهم به صورت خلاصه در این مقاله تعریفی مفهومی ارائه دهیم این تعاریف به شرح زیر خواهند بود:

تاب‌آوری: افرادی که علی‌رغم استرس طولانی مدت، بدبختی یا بدرفتاری، رشد عادی خود را نگه می‌دارند، به عنوان افراد تاب‌آور شناخته می‌شوند (گارمزی، ۱۹۸۱؛ به نقل از فرایبورگ، همدال، روزنوینگ و مارتینسون^{۱۱}، ۲۰۰۳).

معنای زندگی: معناداری به معنای فعالیت و حرکتی است که سلوک آن بر مبنای اهداف خاص باشد. پس می‌توان از باب «تعرف الاشیا باضدادها» هدفداری را عین معنادار بودن زندگی و سرگردانی را همان بی‌معنایی تعریف کرد (خلیلی، ۱۳۹۰؛ به نقل از علامه طباطبایی)

هوش معنوی: مجموعه‌ای از قابلیت‌های ذهنی است که متشکل از آگاهی، انسجام و کاربرد انطباقی جنبه‌های غیر مادی و متعالی وجود فرد است و به پیامدهایی نظیر تأمل عمیق در مورد هستی، ارتقاء معنا (در زندگی)، شناخت خودِ متعالی و تسلط بر حالت‌های معنوی منتهی می‌شود (کینگ^{۱۲}، ۲۰۰۸).

سایر تعاریف تاب‌آوری

در این قسمت سعی در ارائه تعاریفی است برای بهتر فهمیدن مفاهیمی مثل تاب‌آوری، معنای زندگی و هوش معنوی. از دیدگاه بانانو (۲۰۰۴) تاب‌آوری توانی فراتر از کنار آمدن با توهین‌ها و استهزاء دیگران است. اگر چه سازگاری مثبت در پاسخ به ناملایمات زندگی، اساساً جزو خصوصیات منحصر به فرد در افراد به شمار می‌رود، اما پژوهش‌های بیشتر در این زمینه نشان داده است که تاب‌آوری نسبتاً در میان کودکان و نوجوانانی که با ناکامی و ناملایمات و ضربه عاطفی مواجه بوده‌اند، شایع‌تر از دیگر افراد است.

یکی از تعاریفی که تاب‌آوری را بر حسب پیامد مورد بررسی قرار داده است تعریف راتر (۱۹۹۹) است. بنابر تعریف راتر (۱۹۹۹)، تاب‌آوری به واقعیت «حفظ عملکرد سازگارانه علی‌رغم شرایط خطرزای تهدید جدی» اشاره دارد. در همین راستا، لاسل، بلیسینر و کافرل (۱۹۸۹)، چنین اذعان دارند که «علاقه اصلی ما به نوجوانان تاب‌آوری است که به طور مداوم سلامت روانی خود را علی‌رغم قرار گرفتن در معرض حوادث تنش‌زا و شرایط تهدیدآمیز بسیار پیچیده، حفظ می‌کند».

تعریف دیگر تاب‌آوری آن را به عنوان یک عامل و یا تأثیر^{۱۳} مطرح می‌سازد. تاب‌آوری ممکن است به عنوان سازه‌ای کلی در نظر گرفته شود که ویژگی‌ها و مکانیسم‌های خاصی را نشان می‌دهد، که به واسطه آن‌ها ارتباط بین عوامل

¹¹ -Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen

¹² -King

¹³ - Resilience as Casuse or Influence



خطرزا و متغیرهای مربوط به پیامدهای تاب‌آوری تعدیل می‌شوند. یکی از سازه‌هایی که از نظر کاربردی با تاب‌آوری معادل است «سرسختی»^{۱۴} است.

افرادی که دارای ویژگی «سرسختی» هستند، دارای سطوح بالایی از خصوصیات سازگارانه هستند: یکی از این خصوصیات تعهد^{۱۵} است به معنای باور به اهمیت و ارزش تجارب و فعالیت‌های خویشتن فرد است. کنترل^{۱۶} با باور به آنکه حوادث و وقایع زندگی قابل پیش بینی هستند و این که وقایع پیامدهای عملکردهای فرد، خصوصیت دیگر است. چالش پذیری^{۱۷} یعنی باور به آنکه واقعیت که تغییر امری عادی است و بیانگر شرایط مثبت نه شرایط تهدیدآمیز است که در افراد سرسخت در حد بالایی وجود دارد (کوباسا^{۱۸}، ۱۹۷۹).

عناصر تشکیل دهنده سرسختی، آثار ناگوار شرایط زندگی تنش‌زا را به واسطه توانمند ساختن فرد در تعبیر مثبت از تجارب تنش‌زا تعدیل می‌کند. این عمل به صورتی انجام می‌شود که تنش کاهش می‌یابد و به واسطه بهره‌گیری از الگوهای سازگاری مثبت حاصل از تجربه تنش، فرد تنش کمتری را تجربه می‌کند (جنتری^{۱۹} و کوباسا، ۱۹۸۴). افراد سرسخت بیشتر احتمال دارد که از راه کارهای سازگارانه مثبت بهره مند شود و کمتر به پاسخ‌های ناسازگارانه منفی، همچون اجتناب و یا انکار رفتاری، روی آورند.

وایب^{۲۰} (۱۹۹۱) نتایجی را گزارش کرد که در مفهوم بخشیدن به سرسختی به عنوان تعدیل‌گر تنش می‌توان از آن استفاده کرد. مردان دارای سطوح بالای سرسختی در مقایسه با مردان دارای سرسختی کم، انجام اعمال ناگوار را کمتر تهدیدآمیز می‌دیدند و آن‌ها را قابل کنترل‌تر توصیف می‌کردند. همچنین، آن‌ها با عکس‌العمل‌های عاطفی مناسب‌تر و مثبت‌تر به این اعمال واکنش می‌دادند و دارای برانگیختگی فیزیولوژیکی کمتری بودند.

در مجموع تعاریف تاب‌آوری و اصطلاحات معادل آن از نظر کاربردی، و قطب‌های مخالف آن بسیار متغیر هستند (ماستن، بست و گارمزی^{۲۱}، ۱۹۹۰).

تاب‌آوری معادل آسیب‌ناپذیری نیست. تاب‌آوری توانایی فرد در بازگشت دوباره از شرایط ناگوار به شرایط معمولی است (گارمزی، ۱۹۹۳) و این بدان معنا نیست که فرد مورد آسیب قرار نمی‌گیرد. راتر (۱۹۸۵)، اشاره می‌کند که مقاومت در برابر تنش نسبی، متأثر از شرایط محیطی و عوامل فردی، متغیر و وابسته به محیط پیرامونی است. آسیب پذیری عبارت است از استعداد بالقوه فرد در ابتلا به اشکال مختلف بیماری روانی و ناکارآمدی رفتاری^{۲۲} که همان حساسیت فرد به پیامدهای رشدی منفی است و تحت شرایط خطرناک شدید بروز می‌کند.

راتر (۱۹۸۵) معتقد است که ساختار ژنتیکی و خلق و خوی فرد بر میزان حساسیت او در شرایط محیطی خطرناک شدید تأثیرگذار است. آسیب پذیری منجر به تصحیح و تغییر پاسخ‌گویی فرد به موقعیت خطرناک به نحوی است که احتمال پاسخ ناسازگارانه فرد به این موقعیت تقویت می‌شود. در مقابل، تاب‌آوری به ممانعت فرد از پاسخ‌گویی منفی به خطر و پیامدهای احتمالی منفی آن است. سوال مهم در این رابطه که موضوع اصل تحقیقات تاب‌آوری است، این

14- hardiness

15- Commitment

16- Control

17- Challenge

18- Kobasa

19- Gentry

20- Wiebe

21- Best

22- Behavioral Inefficiency



است که چطور کودکانی که در معرض شرایط مختلف و پیچیده تهدیدآمیز هستند، نسبتاً بدون آنکه تحت تأثیر قرار بگیرند، از آن نجات می یابند؟ (زیمرمن و آرونکومار، ۱۹۹۴).

علاوه بر این تاب‌آوری یک سازه تک بعدی و ایستا نیست، بلکه پدیده متغیری است که با شرایط، بطور فعال و پویا تغییر می‌کند. بودن یا نبودن تاب‌آوری در فرد، توانمندی و یا ضعف او را نشان می‌دهد، بلکه نوع عملکرد و پاسخ فرد به شرایط تنش‌زاست که میزان قدرت و ضعف او را در رابطه با تاب‌آوری نشان می‌دهد (راتر، ۱۹۸۵، ۱۹۸۷). کاپلان^{۲۳} و همکاران (۱۹۹۹)، معتقدند که تاب‌آوری بخاطر مبهم بودن مرزهای آن با پیامدهای ناشی از تاب‌آوری چندان قابل تعریف روشن نیست. وی معتقد است که معنای عملیاتی تاب‌آوری می‌تواند با نتایج و یا علت نتایج ناشی از تاب‌آوری معادل باشد.

یکی از خصوصیات اصلی مفهوم تاب‌آوری بزرگسالی، در برابر فقدان و ضایحه روحی، تفاوت آن با روند بهبودی^{۲۴} است. بهبودی، روندی است که طی آن عملکرد عادی فرد منجر به قرار گرفتن فرد در آستانه یا شبیه آستانه بیماری روانی می‌شود که معمولاً دوره آن حداقل چندین ماه طول می‌کشد و به تدریج به سطوح قبل از واقعه‌ای که منجر به آن فقدان و یا ضایعه شده، باز می‌گردد. بهبود کامل ممکن است نسبتاً سریع رخ دهد و یا بین ۱ تا ۲ سال طول بکشد. اما تاب‌آوری توانمندی فرد را در حفظ تعادل ثابت نشان می‌دهد.

تاب‌آوری در برابر ضایعه روانی و فقدان سلامت به توانمندی افراد بزرگسال خارج از شرایط عادی ربط دارد که با واقعه نسبتاً بسیار تهدیدآمیز خاص، هم چون مرگ افراد نزدیک، خشونت و یا شرایط خطرناک مواجه می‌شوند تا بتواند ثبات روحی، سلامت روانی و عملکرد جسمی خوب خود را حفظ کنند. در تاب‌آوری بازگشت وجود ندارد (بانانو^{۲۵}، ۲۰۰۴). بانانو (۲۰۰۴) به چند نکته در مورد تاب‌آوری اشاره دارد. اول اینکه تاب‌آوری متفاوت از بهبودی در شرایط ناگوار است. دوم، تاب‌آوری، در شرایط عادی در فرد شکل می‌گیرد و سرانجام راه‌های غیرقابل پیش‌بینی و پیچیده‌ای برای ایجاد تاب‌آوری وجود دارد. تاب‌آوری با عواملی هم چون سرسختی، خود ارتقایی، سازگاری مثبت، احساس مثبت و شغف، ارتباط مستقیم دارد که به نوعی باعث بروز تاب‌آوری در افراد با فشار روانی می‌شود.

عوامل خطرناک در تاب‌آوری

فردی که به پیامدهای رشدی مطلوب رسیده و یا فردی که از بروز پیامدهای نامطلوب اجتناب کرده است، بدون تردید با نوعی عامل خطرناک روبرو شده است. اما ماهیت خطرناکها و تهدیدات بسیار متفاوت هستند. در نتیجه، تعاریف تاب‌آوری که با ماهیت تهدیدات و عوامل خطرناک عجین هستند، نیز بسیار متغیرند. ماهیت پاسخ فرد قرار گرفته در خطر، چنان است که عامل خطرناک در صورتی که فرد واقعاً تاب‌آور و یا آسیب ناپذیر باشد، بسیار تعدیل می‌شود.

علاوه بر ماهیت عوامل خطرناک، جنبه دیگر تعداد و شدت عوامل خطرناک است که بر تعریف تاب‌آوری تأثیر دارند. ماهیت تاب‌آوری تنها در رابطه با شدت و اندازه تنش‌زایی که فرد تحت تأثیر آن‌ها عمل می‌کند، معنا خواهد داشت. همین که شرایط ناگواری که فرد آن را تجربه می‌کند، افزایش می‌یابد، ویژگی‌های لازم در فرد برای کنار آمدن با آن شرایط ناگوار نیز الزاماً باید افزایش یابند. این بدان معنی است که اگر عوامل خطرناک بروز نکنند و یا قابل تشخیص نباشند نمی-

²³ - Caplan

²⁴ - Becovery process

²⁵ - Bannano 2004



توان تعریفی از تاب‌آوری ارائه و آن را نتیجه مثبت مواجه با عوامل خطرزا و یا پیامد منفی اجتناب فرد، که حاصل عدم وجود عوامل خطرزا است در نظر گرفت.

مفهوم تاب‌آوری حداقل باید توانمندی و سازگاری واقعی فرد در شرایط تنش‌زا را نشان دهد. در راستای شفاف‌سازی نقش عوامل خطرزا در تاب‌آوری راتر (۱۹۸۷، ۱۹۷۹)، تاب‌آوری را به عنوان تظاهر بیرونی^{۲۶} در واکنش به عامل خطرزا مطرح نمود.

همسو با تحقیقات راتر، ورنر (۱۹۹۳) کودکان در معرض خطر را مورد بررسی قرار داد. یک سوم از این کودکان در معرض خطر به عنوان افراد شایسته، مطمئن و مراقبت‌کننده قلمداد شدند و پس از مقایسه با سایرین، تفاوت‌هایی مشاهده گردید. این افراد حمایت عاطفی را در خارج از خانواده نیز جستجو می‌کردند. وی چنین نتیجه‌گیری کرد که اگر بسیاری از این کودکان تسلیم شرایط محرومیت خود نشدند، این امر مهم است که معلوم شود چرا چنین است و عاملی که آن‌ها را از خطر نجات می‌داد پیدا کند.

راتر (۱۹۹۳) تاب‌آوری را به عنوان نشانه‌ای از تفاوت‌های فردی در پاسخ به عوامل خطرزا مطرح کرد. وی معتقد بود که تاب‌آوری از باور فرد به خودکارآمدی خویش، توانایی و رویارویی با تغییرات و ظرفیت و استعداد مهارت‌های اجتماعی حل مسأله نشأت می‌گیرد.

عوامل موثر بر تاب‌آوری

طبق نتایج (ماستن و کوسورت، ۱۹۹۸) هوش، ظرفیت‌های شناختی و خصوصیات شخصیتی از عوامل موثر بر تاب‌آوری ذکر شده است. رابطه هوش و مهارت‌های خوب حل-مسأله^{۲۷}، جهت رسیدن به پیامدهای بهتر در میان کودکان در خطر، به نظر می‌آید که اهمیت رشد شناختی و زبانی آن‌ها را رشد انسان نشان می‌دهد. ممکن است ضریب هوشی شاخص گسترده‌ای باشد که رشد مغز و رشد شناختی مرتبط با آن باشد، که بطور طبیعی علی‌رغم وجود شرایط ناگوار، در فرد بوجود می‌آید. در این میان اگر عامل خطرزایی مانع رشد شناختی شود، پیامدهای آن نسبت به شرایط ناگواری که بر نظام‌های شناختی انسان تأثیر می‌گذارد بسیار شدیدتر و طولانی‌تر خواهد بود. این واقعیت وجود دارد که احتمالاً ضریب هوش کلی فرد و عملکردهای ذهنی او به عنوان عامل تعدیل‌کننده^{۲۸} عامل خطرزا و تهدید خارجی مرتبط با رفتار ضداجتماعی و یا در مسیر اجتماع^{۲۹} تأثیر داشته باشد. لکن ضریب هوشی، ارتباط پیچیده‌ای با پیامدهای رفتاری مطلوب فرد دارد.

به نظر می‌آید که ضریب هوشی نقش محافظتی و یا آسیب‌ناپذیری خاص در رفتارهای اجتماعی فرد دارد، و همین‌طور در محیط‌های پرورشی ناگوار، مهارت‌های ذهنی برای رشد فرد بسیار حیاتی و علل مختلفی می‌تواند باعث آن شود. عملکرد خوب در آزمون هوش به مهارت‌های پردازش اطلاعات گوناگون نیاز دارد که برای کنار آمدن با شرایط ناگوار نیز ضروری هستند. کودکان باهوش‌تر می‌توانند مشکلات را بهتر حل کنند و از خود بهتر محافظت کرده، در نتیجه علاقه معلمان را به خود جذب و مهارت‌های خودتنظیمی بهتری داشته باشند.

²⁶ - Externa Manifestation

²⁷ - Problem -solving

²⁸ - Mandelco & Pierri

²⁹ - Community Path



این واقعیت به آن‌ها در عملکرد تحصیلی و اجتناب از رفتارهای ناپه‌نجانار کمک می‌کند. اما کودکان دارای ضریب هوشی کمتر، کنار آمدن با شرایط تهدیدکننده و تهدیدهای محیطی درسی را دشوارتر می‌بینند و همواره احساس شکست می‌کنند و نمی‌توانند ارتباط مشابه با افراد با هوش‌تر را لمس کنند (ماستن و کوتسرت، ۱۹۹۸).
مندلکو و پیری^{۳۰} (۲۰۰۰)، عوامل تاثیرگذار با تاب‌آوری را در دو دسته کلی عوامل درونی و بیرونی دسته‌بندی کرده‌اند. خلاصه عوامل مذکور در جدول زیر ارائه شده است.

عوامل بیرونی موثر بر تاب‌آوری		عوامل درونی موثر بر تاب‌آوری	
خارج خانواده	درون خانواده	روانشناختی	زیست‌شناختی
دیگر بزرگسالان	محیط خانه	ظرفیت شناختی	سلامت عمومی
همسالان و مدرسه	تربیت	هوش	زمینه‌های ژنتیکی
تعلیمات مذهبی	والدین	سبک شناختی	خلق و خو
برنامه پیش دبستانی	فرزندان دیگر	توانایی سازش‌پذیری	جنسیت
سازمان‌های جوانان	پدر و مادر بزرگ	خصوصیات شخصیتی	
سازمان‌های خدمات اجتماعی و بهداشت		درون‌فردی و بین‌فردی	

در پایان باید به این نکته اشاره کرد که هر دو دسته از عوامل درونی و بیرونی برای کسب تاب‌آوری ضروری است. در واقع این عوامل به یکدیگر مرتبط هستند و ممکن است بر روی یکدیگر اثر بگذارند. اما اهمیت و تأثیر هر یک از این عوامل در طول زمان و برای یک فرد خاص و تحت یک شرایط خاص متغیر است.
استادینگو، مارسیسک و بالتز (۱۹۹۳)، معتقدند که تاب‌آوری هم به حفظ رشد سالم (علی‌رغم وجود عامل تهدیدآمیز و خطرزا) و هم به بهبودی ضایعه روانی اشاره دارد. بنابراین دیدگاه، محرومیت به عنوان منبع خطر دائمی که آسیب‌پذیری فرد را افزایش می‌دهد، بکار می‌رود. محروم بودن و در نتیجه آن آسیب‌پذیر بودن می‌تواند به کمبودهای اجتماعی، سوء تغذیه و یا محرومیت تحصیلی منجر شود که البته همه کودکان تسلیم این شرایط ناگوار نمی‌شوند. بسیاری از آن‌ها به رشد سالم و عادی خود ادامه می‌دهند. از طرف دیگر، فقدان والدین به واسطه مرگ و یا طلاق، یک شرایط بلندمدت نیست، بلکه واقعه‌ای دردآور^{۳۱} از نظر روانی است. برخی کودکان بعد از مدت کوتاهی از ضربه روانی اولیه بهبود می‌یابند در حالی که برخی دیگر ناراحت و آزرده باقی می‌مانند. تعریف صحیح از تاب‌آوری باید خصوصیات فرد، ماهیت محیط پیرامونی، عوامل خطرزا، و عوامل خنثی‌کننده یکدیگر، عوامل حفاظتی و عوامل جبرانی مورد نظر را نیز در بر بگیرد.

³⁰ - Mandelco & Pierri

³¹ - trauma



مدل‌های تاب‌آوری

گرمزی، ماستن و تلگن (۱۸۴) از جمله محققانی بشمار می‌روند که مدل‌هایی در رابطه با تاب‌آوری ارائه دادند، این مدل در رابطه با تاب‌آوری ارائه دادند، این مدل‌ها عبارتند از:

(۱) مدل جبرانی

(۲) مدل چالشی

(۳) مدل محافظتی یا مدل مصون‌سازی در مقابل آسیب‌پذیری.

مدل جبرانی، بر طبق این مدل عوامل جبران‌کننده^{۳۲} تأثیر ریسک را خنثی می‌کنند. این متغیرها با عامل خطر ارتباط متقابل ندارند اما تأثیر مستقیم و مستقلاً بر روی پیامد می‌گذارد. بعنوان مثال، در این مدل استرس، عامل خطر و عزت نفس، عامل جبران‌کننده در پیش‌بینی توانایی (نتیجه) بصورت فزاینده‌ای عمل می‌کنند. بنابراین هنگامی که یکی از این متغیرها (استرس یا عزت نفس) ثابت نگه داشته شود، توانایی فرد با تغییر متغیر دیگر تغییر می‌یابد. بعبارت دیگر سطح بالای عزت نفس وجود استرس بالا را جبران می‌کند.

مدل چالشی، در این مدل عامل خطر همانند یک افزایش‌دهنده بالقوه برای سازگاری موفق^{۳۳} عمل می‌کند و این در صورتی است که میزان عامل خطر بیش از حد نباشد. در این مدل، میزان کم استرس به اندازه کافی چالش برانگیز نیست و میزان زیاد استرس فرد را ناتوان کرده و منجر به رفتاری غیرسازگاری^{۳۴} می‌شود. میزان متوسط و متعادل استرس، فرد را با چالشی مواجه می‌کند که وقتی بر این چالش فائق آمد، توانایی^{۳۵} او افزایش می‌یابد. در این صورت فرد برای برخورد موثر با مشکل بعدی آماده‌تر می‌شود.

مدل عامل حفاظتی^{۳۶}، عامل حفاظتی روندی است که با عامل خطر در کاهش دادن احتمال بروز نتیجه منفی، ارتباط متقابل دارد. بعبارت دیگر این عامل حفاظتی تأثیر ریسک را تعدیل می‌کند و ممکن است تأثیر مستقیمی بر روی نتیجه داشته باشد، اما تأثیر آن هنگامی شدت می‌یابد که یک عامل استرس‌زا وجود داشته باشد. دو نوع مکانیسم برای عملکرد تأثیرات حفاظتی وجود دارد: مکانیسم تهدیدی - حمایتی^{۳۷} تأثیرات منفی عامل خطر را تعدیل می‌کند که مکانیسم حمایتی - حمایتی^{۳۸} تأثیرات حفاظتی آن دسته از متغیرهایی را افزایش می‌دهد که احتمال بروز نتایج منفی را کاهش می‌دهند. موریسون^{۳۹} و همکاران (۲۰۰۲)، زیمرمن و آرونکومار (۱۹۹۴)، در پژوهش خود به عنوان "عوامل محافظتی و رفتار ضداجتماعی" تاب‌آوری را به عنوان یک خط سیر پویا مورد بحث قرار می‌دهند.

مدل کامپفر، کامپفر (۱۹۹۹) با الهام از برنفن برنر (۱۹۸۳) استفاده از مدل‌های بوم شناختی اجتماعی یا مدل‌های شخص - فرآیند - بافت را پیشنهاد کرده است، این مدل به بررسی ارتباط بین عوامل محافظتی و خطرزای بافت، فرآیندهای مداخله‌کننده و ویژگی‌های فردی می‌پردازد. کامپفر در مدل خود شش سازه‌ی اصلی را مشخص کرده است. چهار مورد، حوزه‌های تأثیرگذاری هستند و دو مورد نیاز نقاط تعاملی بین دو حوزه می‌باشند. چهار حوزه‌ی اثر عبارتند

³²- Compensatory factor

³³- Successful adaption

³⁴- Maladaptive

³⁵- Competent

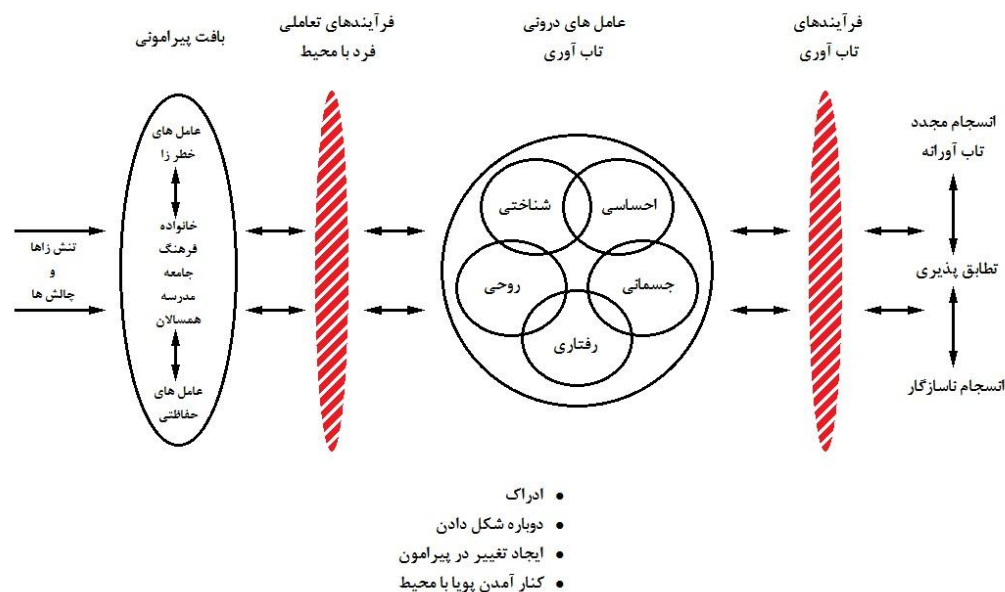
³⁶- Protective factor

³⁷- Risk / protective

³⁸- Protective / protective

³⁹- Morrison

از: عوامل فشارزا و چالش‌های حاد، بافت محیطی، ویژگی‌های فردی و پیامد. نقاط فرایندهای تبدیلی، تلاقی بین فرد و محیط، و فرد و پیامد می‌باشد.



مدل‌ها و نتایج حاصل از پژوهش‌های تاب‌آوری چارچوبی نوین برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای^{۴۰} ارائه کرده است. از نظر مفهومی کار بر روی تاب‌آوری تبیین‌کننده این موضوع است که لزوماً اهداف مثبت در اولویت قرار گیرند. ارتقاء تحول و شایستگی به اهمیت پیشگیری از وقوع مشکلات است و در واقع به نتایج یکسانی منجر می‌شود. به عنوان یک کار جامع لازم است بر روی شایستگی کودکان سرمایه گذاری شود. این بدین معنی است که باید از چگونگی ایجاد توانایی برای پیشرفت تحصیلی، و رفتار تبعیت از قوانین یا شهروندی با رفتار مطلوب، درک درستی وجود داشته باشد.

این مهم است که خطرزاها را شناسایی و در صورت امکان از بروز آنها جلوگیری کرد. اما شناسایی سیستم‌های محافظتی و حمایت از آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است. شایستگی اجتماعی، مهارت‌های حل مسئله، استقلال، حس هدفمندی از راهبردهای پرورش تاب‌آوری می‌باشد کودکان تاب‌آور، واکنش، فعالیت، انعطاف‌پذیری و سازگاری قبل ملاحظه‌ای از خود نشان می‌دهند. این ویژگی شامل همدلی، مراقبت، مهارت‌های ارتباطی، و شوخ طبعی نیز می‌شود (ورنر، ۱۹۹۵).

یکی از شواهدی که بطور واضح در حوزه بیماری روانی مشاهده شده است، مهارت‌های اجتماعی ضعیف در بیماران مبتلا به اختلالات روانی است. هم‌چنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد که افراد دارای مهارت‌های اجتماعی ضعیف، بدترین پیش‌آگهی و بالاترین نرخ عود را نشان می‌دهند.

⁴⁰ - Prevention – intervention



از سویی، سطح شایستگی اجتماعی ضعیفی در کودکی، پیش‌بینی‌کننده شدت مشکلات روانپزشکی در بزرگسالی است (هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲). اما گارمزی (۱۹۹۱)، بر این عقیده است، که شایستگی واژه‌ای برای مجموعه‌ای از رفتارهای تطبیقی است.

در حالی که تاب‌آوری شایستگی آشکار، علی‌رغم تجربه استرس‌زاهای عمده است، از نظر گارمزی یکی از عمده‌ترین استرس‌ها و شرایط ناگوار، تجربه فقر اقتصادی است. در واقع زمانی که فقر اقتصادی وجود دارد، مجموعه‌ای از استرس‌ها را با خود به دنبال می‌آورد.

راهبرد دیگر پرورش تاب‌آوری مهارت‌های حل مسئله مطرح شده است. پژوهش‌های تاب‌آوری نشانگر این موضوع است که مهارت‌های مشکل‌گشایی^{۴۱} در اوایل کودکی فرد قابل شناسایی هستند. این مهارت‌ها عبارت‌اند از توانایی فکر کردن به شیوه‌ای انتزاعی، منعطف و ایجاد راه حل‌های معادل برای مشکلات شناختی و اجتماعی، همانند شایستگی اجتماعی است. مطالعات انجام شده بر روی افرادی که مشکلات روانشناختی را تجربه می‌کنند، حاکی از فقدان مهارت‌های مشکل‌گشایی در آنان می‌باشد. اما افراد تاب‌آور دارای اینگونه مهارت‌ها هستند.

پژوهشگران واژه‌های متفاوتی را برای توصیف استقلال بکار برده‌اند؛ برای مثال یک حس نیرومند عدم وابستگی به کانون و احساس نیرومند بودن (گارمزی، ۱۹۸۷) اعتماد به نفس و کفایت خود و خودنظم‌دهی و کنترل تکانه. به طور کلی گفتار محققان حوزه عوامل محافظتی چنین است که استقلال، حس هویت خود و توانایی برای عمل مستقلانه و اعمال کنترل بر محیط خود است و توانایی جداکردن خود از محیط خانوادگی ناکارآمد (کناره‌گیری روان‌شناختی از والد بیمار) را به عنوان ویژگی اصلی کودکان تاب‌آور بر می‌شمرند که در خانواده‌های دچار مشکل الکلیسم و بیماری روانی زندگی می‌کنند (آنتونی^{۴۲}، ۱۹۸۷).

درباره حس هدفمندی چندین ویژگی شناسایی شده در ادبیات عوامل محافظتی مطرح می‌باشد. انتظارات سالم، جهت‌گیری هدفمند، جهت‌گیری موفق، انگیزش پیشرفت، میل به تحصیل، پشتکار، امیدواری، سرسختی، باور به آینده روشن، و حس پیش‌بینی‌پذیری از این دسته‌اند. (فلاچ^{۴۳}، ۱۹۹۸، ۱۹۹۷، نقل از ریچاردسون^{۴۴}، ۲۰۰۲).

هدف‌گرایی را می‌توان به عنوان یکی از مولفه‌های انگیزش درونی به حساب آورد و تأثیر آن بر تاب‌آوری را بررسی کرد. هدف‌گرایی از جمله جدیدترین موضوعی است که در حوزه انگیزه پیشرفت، توجه نظریه پردازان و محققان را به خود معطوف نموده است (نقل از آمز^{۴۵}، ۱۹۹۲). تشریح این سازه بیان می‌دارد که هدف‌گرایی مجموعه منسجمی از باورها، اسناد و هیجانات فرد است که مقاصد رفتاری وی را تعیین می‌کند و سبب می‌گردد تا نسبت به برخی موقعیت‌ها گرایش بیشتری داشته و در آن موقعیت‌ها به گونه‌ی حاصل عمل نماید. به همین لحاظ آرشر^{۴۶} (۱۹۹۴) معتقد است نحوه برداشت فرد و واکنش او به دنیای پیرامون تحت تأثیر هدف‌گرایی قرار دارد. در این راستا پژوهشی تحت عنوان ایجاد تاب‌آوری توسط استنی هاردت^{۴۷} (۲۰۰۳) انجام گرفت.

⁴¹- Problem – solving

⁴²- Antoni

⁴³- Flutch

⁴⁴- Richardson

⁴⁵- Ames

⁴⁶- Archer

⁴⁷- Steinhardt



نتایج نشان داد که سطح بالای تاب‌آوری با راهبردهای مقابله‌ای موثر، حمایت اجتماعی بالا و رضایت شغلی ارتباط دارد، عملکرد ایمنی را افزایش داده و سطح فشار روانی و علائم بیماری را کاهش می‌دهد.

خصوصیات افراد تاب‌آور

داشتن پندار واقعی از توانایی‌های خویش، داشتن برنامه‌های واقع‌گرایانه برای آینده، هدایت‌گری آسان توانایی طلب کمک از دیگران، توانایی کسب پیشرفت فراتر از هوش عمومی، توانایی حس همدردی با دیگران توانایی عدم ابراز خشنودی، علاقمندی به افراد و نظارت دیگران، علاقمندی به مدرسه، توانایی ابراز احساسات، حس همدردی، توجه و محبت، ارتباطات مثبت خانوادگی، حس با دیگران برابر بودن و عدالت اجتماعی، حس امنیت، والدین پرتوقع، مهارت-های پایداری و خودداری، کامیابی و پیشرفت برنامه ریزی، تصمیم‌گیری، هدف‌گذاری، مشکل‌گشایی و خلاقیت، خودآثربخشی، عزت نفس، هوشیاری فرهنگی. تمامی این خصوصیات افراد تاب‌آور را به ایجاد عامل‌های محافظتی در خود ترغیب می‌کند که افراد را در کنار آمدن با شرایط ناگوار و ناملايمات و شرایط تهدید کننده کمک می‌کند (مندلکو و پیری، ۲۰۰۰).

منابع

- ایمانی راد، م؛ حقیق، ر. (۱۳۹۰). هوش معنوی و کسب و کار دوازده‌گانه. مجله تدبیر، شماره ۲۳۰.
- سهرابی، فرامرز و اسماعیل ناصری. (۱۳۹۲). هوش معنوی و مقیاس‌های سنجش آن. تهران، انتشارات اوای نور، ۱۳۹۲.
- سیاوشی، سپیده، (۱۳۹۱). بررسی رابطه‌ی هوش معنوی و بهزیست‌روانشناختی با واسطه‌گری بخشش. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی واحد بین‌الملل
- شرفی جم، محمد رضا. (۱۳۸۴). تاملی نقد گونه در باب معنای غایی زندگی با تاکید بر دیدگاه ویکتور فرانکل. نشریه‌ی روانشناسی و علوم تربیتی. دوره‌ی ۳۵، شماره‌ی ۱. صفحه‌ی ۲۹ تا ۵۰.
- شجاعی، م؛ غروی، س؛ جان بزرگی، مسعود، معنای زندگی در نهج البلاغه، مطالعات اسلام و روانشناسی، دوره‌ی ۶، شماره‌ی ۱۱. صفحه‌ی ۳۷ تا ۵۷.
- فرانکل، و. (۱۳۷۵). انسان در جستجوی معنا
- فرامرزی، س. (۱۳۸۸). بررسی رابطه‌ی هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان. مجله مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۵.
- فری، لوک. (۱۹۵۱). انسان و خدا یا معنای زندگی. چاپ اول. ترجمه‌ی عرفان ثابتی. تهران، انتشارات ققنوس، ۱۳۸۳.
- کریمی، سیما، (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش هوش معنوی بر اضطراب، نگرش‌های ناکارآمد و هوش معنوی دانشجویان پرستاری سیرجان. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی واحد بین‌الملل.
- کشاورزی، سمیه. یوسفی، فریده. (۱۳۹۱). رابطه بین هوش عاطفی هوش معنوی و تاب‌آوری. شماره ۳. از صفحه ۲۹۹ تا ۳۱۸.



اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان - اردیبهشت ۱۳۹۴

- گودرزی، ارسلان. (۱۳۹۱). بررسی رابطه‌ی الگوهای ارتباطی خانواده با هوش معنوی و عزت نفس دانش آموزان پیش دانشگاهی شیراز. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی واحد بین الملل.
- مؤمنی، خ؛ شهبازی راد، آ. (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی دانشجویان. مجله علوم رفتاری، شماره ۲۰.
- معصومی، کبری. (۱۳۹۳). نقش پیش‌بینی‌کنندگی ابعاد فرزند پروری و هوش معنوی در شادکامی دانشجویان. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز.
- نشاط دوست، ح. (۱۳۸۸). چکیده مقالات برگزیده همایش ملی معناداری زندگی. همایش ملی معناداری زندگی.