

نقش تاب‌آوری در ارتباط با مقاومت نسبی برابر تجارب خطرناک اجتماعی

نوع دوستی و هماهنگی با منبع روحانی قدرت بر می‌انگیزد (به نقل از کاوه، ۱۳۸۸).

تعاریف تاب‌آوری

گوناگونی تعاریف تاب‌آوری این مشکل را در زمینه‌ی تاب‌آوری منعکس می‌کند و آن به علت عدم وجود یک نظریه واحد از تاب‌آوری است که قادر باشد به دیدگاه‌های مختلف ساختار داده و پژوهش‌های آزمایشی برای رشد این سازه را هدایت کند. لذا، به نظر می‌رسد که به یک نظریه متفاوت و قابل آزمون برای تاب‌آوری نیاز است.

محققان به‌طور مشترک تاب‌آوری را پیش‌بینی سلامت روانی و پیامد ظرفیت کارکردی و کفایت اجتماعی تعریف کرده‌اند (اولسون، ۲۰۰۳). فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد (۱۹۸۹)، به نقل از کاوه، (۱۳۸۸) تاب‌آوری را با عنوان‌های زیر تعریف کرده است:

و بیرونی که به افراد کمک می‌کنند تا خود را تطابق دهند و کارکرد قبلی خود را بازیابند و فهرستی از ویژگی‌های ارایه شده پیامد موج اول پژوهش‌های تاب‌آوری بود.

موج دوم: تلاشی در جهت کشف فرایندهای دستیابی به ویژگی‌های شناخته شده تاب‌آوری بود. بنابراین تاب‌آوری به عنوان فرایند تطابق با شرایط ناگوار به صورتی مطرح بود که به شناسایی، تحکیم و تقویت ویژگی‌های تاب‌آوری یا عوامل حفاظتی منجر می‌گردد.

موج سوم: تاب‌آوری به مفهوم تاب‌آوری منجر گردید. آشکار گردید که فرآیند انجام مجدد بعد از در هم گسیختگی نیاز به نوعی نیروی انگیزشی دارد. این موج تاب‌آوری که به عنوان نوعی نیروی انگیزشی مطرح شد فرد را برای جستجوی فرزانی، خودشکوفایی،

مقدمه

جستجوی رابطه میان قرار گرفتن در معرض خطرات برای ایجاد مشکلات هیجانی و رشد ناسازگاری اجتماعی (Social maladjustment) و بروز رفتارهای ناسازگارانه‌ی هیجانی و اجتماعی محققان را به این درک رساند که که همه‌ی افرادی که برچسب «در معرض خطر» می‌خورند مشکلات هیجانی و اجتماعی ندارند، این درک منجر به مفهوم سازی جدیدی از رشد انسان شد. این موضوع دیدگاه‌ها را به رشد انسان هدایت کرد و تمرکز بالقوه بر این اندیشه ایجاد کرد که پیامدهای زندگی افراد در درجه‌ی نخست براساس نیرومندی‌های آن‌ها تعیین می‌شود تا ضعف‌هایشان. همین‌طور بسیاری از مطالعات بر داشته‌های افراد به جای نقایص آن‌ها تمرکز کردند و تلاش‌ها در جهت فهم این موضوع صورت گرفت که چرا بعضی افراد علی‌رغم شرایط زندگی ناسازگار به طور مثبت رشد می‌کنند (نورمن، ۲۰۰۸). در زمینه تاب‌آوری سه موج پژوهشی مطرح گردیده است: موج اول: واکنش به این پرسش بود که چه ویژگی‌هایی تفکیک‌کننده‌ی افرادی است که علی‌رغم عوامل خطرآفرین یا شرایط ناگوار نسبت به افرادی که رفتارهای مخرب نشان می‌دهند، پیشرفت می‌کنند. بیشتر ادبیات و منابع موجود تاب‌آوری جستجویی است جهت توصیف ویژگی‌های تاب‌آورانه‌ی درونی



مژینه سادات میرارضی‌گر

دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد رشت

اگر حس روییدن در تو باشد، حتی در کویر هم رشد خواهی کرد. دکتر شریعتی

« به حالت نخستین برگشتن یا به سر جای خود برگشتن.

« انعطاف‌پذیری، توانایی بازگشت به شکل یا حالت اولیه بعد از خم شدن یا ضربه.

« افراد بعد از طی دوره‌های بحران یا افسردگی (Depression) بهبود یابند و به حالت اولیه خود بازگردند، بنابراین خوشبین، سرزنده و آسان‌گیر باشند...

اصطلاح تاب‌آوری در اصل و ابتدا در متالوژی برای نشان دادن قابلیت مواد برای مقاومت در برابر ضربه یا فشار مداوم و برگشت به حالت اولیه استفاده شده است. در رشته‌ی کامپیوتر این اصل نشانگر کیفیت سیستمی است، که علی‌رغم نقص در اجزای سازنده‌اش به کارکرد صحیح ادامه می‌دهد.

در بوم‌شناختی (Ecological) این اصطلاح اشاره دارد به ظرفیت بهبود یک ارگانیسم (Organism) یا

یک جمعیت، یا یک اکوسیستم (Ecosystem) برای بهبود یک اختلال و مشکل، در طب و روانشناسی، تاب‌آور بودن نشان از مقاومت جسمانی، بهبود خود انگیخته‌ی پدیده و توانایی برقراری مجدد تعادل هیجانی (Emotional balance) در شرایط استرس‌آمیز است. در رشته‌ی تخصصی روانشناسی رشد بود که اصطلاح تاب‌آوری را با فرآیند توان یا پیامد انطباق مثبت، علی‌رغم وجود شرایط تهدیدآمیز یا چالش برانگیز توصیف کرد (مورلس، ۲۰۰۷). لین کوانتی (۱۹۹۲)، به نقل از شیخ الاسلامی، (۱۳۸۸) بیان می‌کنند که تاب‌آوری خصوصیتی است، خاص کودکانی که با وجود مواجهه با استرس و شرایط ناگوار در زندگی‌شان، تسلیم‌افت‌تحصیلی، مشکلات جسمی و روحی و بزهکاری نمی‌شوند. تاب‌آوری به توانایی یک انسان گفته می‌شود که به طور موفقیت‌آمیزی شرایط نامطلوب را پشت سر گذاشته و با آن‌ها تطابق می‌یابد و علی‌رغم مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت هیجانی و اجتماعی دست می‌یابد.

لازاروس (۱۹۹۳) تاب‌آوری را به عنوان ظرفیت افراد برای مقاومت کردن

در برابر سختی‌ها، برای برگشتن از ناملایمات و حرکت برای زندگی سالم همراه با رفاه و خوشی برای آینده مشخص کرده است.

به اعتقاد کامفر (۱۹۹۹)، به نقل از جوکار و همکاران، (۱۳۸۹) تاب‌آوری یعنی بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادلی بالاتر از وضعیت پیش از بروز شرایط ناگوار به نحوی که سازگاری مثبت با زندگی می‌تواند پیامد آن باشد. بنابراین افراد با تاب‌آوری بالا در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار سلامت روانشناختی خود را حفظ می‌کنند. ورنر و اسمیت (۲۰۰۰)، به نقل از فاطمی، (۱۳۸۸) تاب‌آوری را سازگاری ذاتی خود



اصلاح‌گری بشر می‌دانند و می‌گویند: آن‌هایی که تاب‌آور هستند، انعطاف‌پذیرند. والر (۲۰۰۱)، به نقل از کاوه، (۱۳۸۸) معتقد است که تاب‌آوری ظرفیتی انسانی در همه افراد برای تغییر، صرف‌نظر از خطرات تهدیدکننده و تاب‌آوری را به عنوان سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار تعریف می‌کند، که این رایج‌ترین تعریف از تاب‌آوری است.

کانرود و بیدسون (۲۰۰۳)، به نقل از سامانی و همکاران، (۱۳۸۶) معتقدند که تاب‌آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها و یا شرایط تهدیدکننده نیست بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. در واقع تاب‌آوری توانمندی فرد

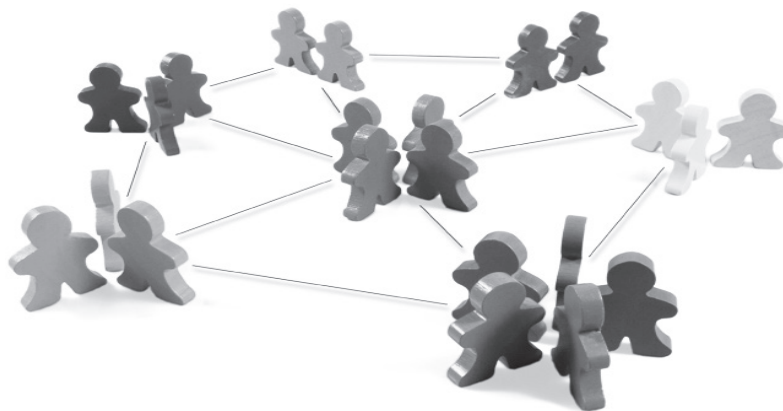
در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط سخت است. دوسون (۲۰۰۴)، به نقل از کاوه، (۱۳۸۸) بیان می‌کند که تاب‌آوری ظرفیت و نیرویی است که موجب برگشتن از دشواری و بازسازی می‌گردد و توانایی مواجهه با شرایط ناگوار و در عین حال معنایی برای حوادث و حفظ امیدواری است. آلسورد و گرادوس (۲۰۰۵) تعریف گسترده‌ای از تاب‌آوری ارائه می‌دهند: مهارت‌ها، ویژگی‌ها و توانایی‌هایی که افراد را قادر می‌سازد با شرایط سخت و دشوار و چالش‌ها سازگار شوند. راتر و همکاران (۲۰۰۶) تاب‌آوری را به عنوان فرایندی پویا تعریف می‌کنند که در بر گیرنده‌ی سازگاری مثبت در شرایط سخت است در این تعریف دو شرط اصلی برای تاب‌آوری وجود دارد:

الف) قرار گرفتن در معرض یک تهدید جدی یا شرایط سخت و دشوار.

ب) دستیابی به سازگاری مثبت علی‌رغم حمله و تهدید صورت گرفته به رشد شخصی.

کمیل سیلس و کوهان (۲۰۰۶) بیان می‌کنند که تاب‌آوری، توانایی افراد برای تحمل شرایط سخت و پر خطر است که فرد نه تنها بر شرایط فایق می‌آید بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر می‌شود. جکسون (۲۰۰۷) تاب‌آوری را به عنوان توانایی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط سخت زندگی تعریف کرده است.

دیوس (۱۹۹۹)، به نقل از جوادی، (۱۳۸۷) معتقد است که تاب‌آوری به توانایی یک انسان گفته می‌شود که به طور موفقیت‌آمیز شرایط نامطلوب را پشت سر گذاشته و با آن‌ها تطابق می‌یابد و علی‌رغم مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت هیجانی و اجتماعی دست می‌یابد. جویس و همکاران (۲۰۱۰) معتقدند که تاب‌آوری توانایی افراد یا گروه‌ها برای پیشبرد و حل مشکل در مواقع سختی است و با توانایی افراد برای تداوم بهزیستی روانی و فیزیکی در صورت وجود مصایب و توانایی سازگاری افزایش یافته در حین رویداد استرس‌زا است. همانطور که مشخص است محققان مختلف



الف) تاب‌آوری عمومی: در زبان عامه همان غلبه بر موقعیت‌های دشواری است که هرکسی با آن‌ها مواجه می‌شود.

با این تعریف تاب‌آوری همان چیزی است که تقریباً همه از آن برخورداریم و به نظر می‌رسد برای نژاد بشر برنامه‌ریزی شده است. آن دسته افرادی که دوران کودکی خوبی را پشت سر گذاشته‌اند با بسیاری از چالش‌ها و مشکلاتی که پیش آمده درگیر می‌شوند، حتی اگر برخی از این مشکلات بدون هیچ‌گونه اغراقی بزرگ و شگفت‌آور به نظر آیند. البته همیشه استثناء وجود دارد و افرادی هستند که به راهنمایی، مدیریت و حمایت صریح نیاز دارند اما بیشتر افراد دارای یک ذهنیت تاب‌آوری مساعد می‌باشند.

ب) تاب‌آوری حقیقی: تاب‌آوری حقیقی یک مفهوم مقایسه‌ای است و روان‌شناسان را در درک این که چه چیزی در پس تفاوت‌های افراد و حرکت در مسیر زندگی شخصی‌شان قرار دارد، یاری می‌کند و این همان چیزی است که ما را برای ایجاد آینده‌ای بهتر برای افرادی که می‌شناسیم، شگفت‌زده، مصمم و امیدوار می‌سازد. تاب‌آوری حقیقی در جایی آشکار می‌شود که افراد با دارایی و منابع بسیار کم و یا افرادی با آسیب‌پذیری بالا، آینده‌ای بهتر از آنچه ما با توجه به شرایطشان و در مقایسه با سایر افراد پیش‌بینی می‌کردیم، نشان می‌دهند. توصیف روتر از تاب‌آوری به عنوان مقاومت نسبی در برابر تجارب خطرناک اجتماعی، این مطلب را به خوبی بیان می‌کند.

ج) تاب‌آوری تلقیحی: این قسمت کمی پیچیده است، تاب‌آوری تلقیحی ما را به عنوان متخصص گنج می‌کند و انتظارات ما را آشفتنه و مغشوش می‌کند.

این مقوله حتی آسیب‌پذیری‌ها و مکانیزم‌های حفاظتی را منبع و منشأ تاب‌آوری می‌داند و به عنوان یک مفهوم، ظرفیت تغییر مصیبت و بدبختی را به موفقیت و یا حداقل توان پیشگیری از اثرات بدتر مشکل را فراهم می‌کند. اثر تلقیحی می‌تواند با توجه به تجارب فرد ادامه یابد. البته مادامی که این تجربیات سخت و طاقت فرسا نباشند

شرایط منفی و پایداری. (۴) احساس هدفمندی: با داشتن علاقه‌ی خاص، هدف‌گرا بودن، انگیزه‌ی پیشرفت، انتظارات سالم، امیدواری و باور داشتن آینده‌ای قابل حصول مشخص می‌گردد. (۵) تعهدات معنوی و مذهبی

ورنر (۱۹۹۹) توانایی‌های زیر را مرتبط با تاب‌آوری دانسته است:

۱- جلب توجه سایر افراد به شیوه‌ی مثبت
 ۲- برنامه‌ریزی کردن و حل مسأله
 ۳- پرورش یک استعداد (Talent) یا توانایی
 ۴- مقاومت در برابر شکست
 ۵- حفظ یک دیدگاه مثبت در زندگی
 ۶- ارتباط با یک فرد مراقبت‌کننده
 ۷- رشد احساس شوخ‌طبعی
 ۸- رشد احساس کنترل داشتن به زندگی.

گوردون کاسکارلی (۱۹۹۶)، به نقل از حسین، (۱۳۸۹) بررسی وسیعی از ادبیات پژوهش انجام داده است و پنج ویژگی که برای افراد تاب‌آور در همه‌ی سنین و گروه‌های قومی رایج است را مشخص کرد: (۱) هوش (۲) استقلال (Independence) (۳) دو جنسیتی بودن (Androgyny) (۴) منبع کنترل درونی (Internal locus of control) (۵) مهارت‌های اجتماعی. تحقیقات نشان داده است که برخی از ویژگی‌های تاب‌آوری اساس زیستی دارد، به عبارت دیگر بعضی از افراد زن‌های قوی و پر طاقت بودن را به ارث می‌برند که ممکن است آن‌ها را در جهت تاب‌آوری بیشتر هدایت کند.

انواع تاب‌آوری

به نظرها و همکاران (۲۰۰۷) توصیف تاب‌آوری سه روند را شامل می‌شود: تاب‌آوری عمومی، تاب‌آوری حقیقی، تاب‌آوری تلقیحی.

تعاریف تقریباً مشابهی از تاب‌آوری ارائه کرده‌اند. اما هنوز تعریف واحدی مورد توافق قرار نگرفته است، اما سه جنبه در تعاریف برجسته است:

(۱) پیامدهای مطلوب علی‌رغم بودن در وضعیت پرخطر

(۲) صلاحیت مداوم تحت شرایط استرس‌آمیز
 (۳) بهبود پس از ضربه (مستن و همکاران، ۱۹۹۰، به نقل از شیخ‌الاسلامی، ۱۳۸۸).

ویژگی‌های افراد تاب‌آور

بنارد (۱۹۹۱) پنج طبقه‌ی اصلی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور شناسایی کرده است که ویژگی‌های ذکر شده توسط سایر محققان را نیز در بر می‌گیرد (مه‌یر، ۲۰۰۸).

(۱) صلاحیت اجتماعی (Social competence): این ویژگی‌ها توانایی فرد را برای یافتن و حفظ رابطه افزایش می‌دهد و شامل موارد زیر می‌شود: پاسخگو بودن، انعطاف‌پذیری (Flexibility)، همدلی و توجه به دیگران و دلسوزی، مهارت‌های ارتباطی خوب، حس شوخ‌طبعی.

(۲) مهارت‌های حل مسأله (Problem solving skills) رشد یافته: این مهارت در برگیرنده‌ی توانایی تفکر منعطف و انتزاعی و توانایی آزمودن راه‌حل‌های جایگزین برای مسایل اجتماعی و شناختی است. این طبقه شامل این موارد می‌شود. برنامه‌ریزی، تفکر انتقادی، تصویرسازی ذهنی و تخیل، خلاقیت و تدبیر.

(۳) خود پیروی: در برگیرنده‌ی احساس قوی از هویت و ارزشمندی، عزت‌نفس (Self esteem) و خود کارآمدی، خود انضباطی، توانایی انجام مستقل کارها، کنار آمدن به طور سازشی با پیامدها و

محیط‌های فقیرنشین زندگی می‌کردند) محسوب می‌شود (واندربیلت، ادریانس و شوا، ۲۰۰۶).

ج) عوامل جامعه شناختی
۱- هویت اجتماعی:

- عضویت در خرده نظام‌های اجتماعی: خود خانواده، همسایگان و اجتماع گروه‌هایی هستند که کودک با عضویت در آن‌ها می‌تواند برای رشد تاب‌آوری در مواجهه با آسیب از آن‌ها کمک بگیرد. بیرون از خانواده افرادی که از کودکان حمایت می‌کنند، می‌توانند تأثیر منفی آسیب و آشفتگی زندگی خانوادگی را خنثی کنند. عضویت در یک گروه اجتماعی این حس را ایجاد می‌کند که حمایت دو جانبه‌ای بین اعضا برقرار است و تبعیت از قواعد اخلاقی گروه عنصری است که باعث ایجاد تاب‌آوری در نوجوانان در مواجهه با شرایط سخت می‌شود.

* عضویت در کلان نظام‌های اجتماعی:

محیط‌های فرهنگی و عضویت در نظام‌های اجتماعی - سیاسی از طریق انتقال ارزش‌ها و نگرش‌هایشان روی تاب‌آوری تأثیر می‌گذارد. برای مثال، در فرهنگ غرب

خودمختاری (Self determination) و توانایی مواجه شدن با آسیب و حل مشکلات بدون کمک گرفتن از دیگران نوعی ارزش قلمداد می‌شود. از طرف دیگر در فرهنگ آسیایی ظرفیت افراد برای زندگی هماهنگ با جمع ارزش است.

۲- تأثیرات اجتماعی رابطه با همسالان: نوجوانی دوره‌ای است که رابطه با همسالان معنای تازه‌ای پیدا می‌کند. همانندسازی با اعضای گروه باعث

فهم و تجزیه و تحلیل موقعیت‌ها و توانایی بیشتری برای توجه و تمرکز و خوش‌بینی ناوابسته به زمینه (افرادی که دارای سبک تبیینی خوش‌بینانه هستند بر خلاف افرادی که دارای سبک بدبینانه هستند، پیامدهای منفی را به عوامل بیرونی، زودگذر و خاص نسبت می‌دهند) دارند (مورالس، ۲۰۰۷).

ب) عوامل خانوادگی

خانواده اولین گروه اجتماعی است که کودک به آن تعلق دارد. دلبستگی عاطفی و تعلق خانوادگی نقش مهمی در رشد تاب‌آوری ایفا می‌کنند. امنیت هیجانی از طریق والدینی فراهم می‌شود که نقش فرزندپروری‌شان را در سال‌های اولیه زندگی کودک برای مقاومت در برابر استرس به درستی ایفا می‌کنند.

شرایط آموزشی مثبت و حمایت اجتماعی و هیجانی که از طریق یکی از دو والد یا خواهر و برادر فراهم می‌شود عامل مهمی در تاب‌آوری کودکانی است که احتمال مواجهه آن‌ها با آسیب وجود دارد. یک تحلیل عاملی نشان داد که همخوانی مثبتی بین عوامل محافظتی مانند رفتار والدین در رشد تاب‌آوری در نوجوانانی که تاریخچه قومی مختلفی دارند وجود دارد.

از خصوصیات کودکان تاب‌آور در این مطالعه می‌توان به فقدان نشانه‌های روان‌بزشکی، کفایت اجتماعی، انطباق رفتاری و عملکرد تحصیلی خوب اشاره کرد (کارانتی بورژیو، ۲۰۰۱). مشاهده‌ی ۳۱۰ کودک بین سنین ۱/۵ تا ۱۲ سال نشان داد که کیفیت ارتباط بین والد و کودک و همچنین کیفیت ازدواج والدین که متضمن جو هیجانی گرمی در خانواده است، عامل مهمی در رشد تاب‌آوری در کودکان در معرض خطر (کودکانی که در

(به نقل از کبانی، ۱۳۸۹). لوتار در سال ۱۹۹۱ مطرح کرد که تاب‌آوری در افراد الزاماً نمی‌تواند عاری از احساس پریشانی باشد، اما می‌توان بدون توجه به حضور چنین احساسی، نشان داد که می‌شود با موفقیت از عهده‌ی اتفاقات پیش آمده برآمد (اولسون، ۲۰۰۳).

عوامل مؤثر بر تاب‌آوری

پژوهشگران دسته بندی‌های مختلفی را برای عوامل مؤثر بر تاب‌آوری مطرح کرده‌اند که در اینجا به برخی از آن‌ها پرداخته می‌شود: مورالس (۲۰۰۷) عوامل مؤثر بر تاب‌آوری را به صورت زیر دسته بندی می‌کند:

الف) عوامل فردی، شخصیتی و شناختی

ب) عوامل خانوادگی

ج) عوامل جامعه شناختی

د) عوامل زیست شناختی

الف) عوامل فردی

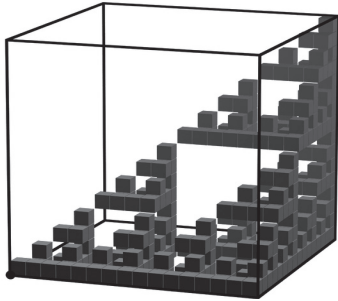
۱- عوامل شخصیتی: صفات شخصیتی مانند: خودگردانی، اعتماد به نفس (Self confidence)، تأثیرگذاری و سخت‌رویی در آزمودنی‌های تاب‌آور چشمگیر است و رفتار آن‌ها تحت کنترل منبع درونی است یعنی نقش خود در موقعیت‌ها را می‌پذیرند.

یک مطالعه همبستگی بین تاب‌آوری و مدل پنج عاملی شخصیت نشان داد:

- * روان رنجوری همبستگی منفی با تاب‌آوری دارد.
- * برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی همبستگی مثبت و معنی‌دار با تاب‌آوری دارد.
- * پذیرش تجربیات جدید همبستگی مثبت ولی ضعیف و از لحاظ آماری نه چندان معنی‌دار با تاب‌آوری دارد.
- * توافق‌پذیری همبستگی معناداری با تاب‌آوری ندارد (کیمبل سیلز، کوهان و همکاران، ۲۰۰۶).

۲- عوامل شناختی: مطالعات متعدد نشان داده‌اند که کودکان تاب‌آور از راهبردهای کنار آمدن فعال (جستجوی حمایت هیجانی و خود فاش‌سازی در برابر شخص سوم راهبردهای فعالی است که می‌تواند اثر محافظتی داشته باشد) و بازسازی شناختی یا شکل‌دهی مجدد شناخت (راهبرد دیگری که باعث تغییر فهم ما از رویداد آسیب‌زا و معنی ضمنی آن می‌شود) استفاده می‌کنند و استعداد شناختی (توانایی بیشتری برای





تقویت روابط حمایت‌گرانه با دیگران (۵) به اشتراک گذاشتن مسئولیت‌ها و یاری‌رسانی (۶) امکان دست‌یابی به منابع برای بر آورده کردن نیازهای اساسی (۷) توقع بالای واقع‌گرایانه (۸) تشویق به هدف‌گذاری و تسلط‌یافتن بر شرایط، (۹) تقویت ارزش‌ها و مهارت‌های زندگی، (۱۰) ایجاد فرصت‌هایی برای رهبری، تصمیم‌گیری و مشارکت در فعالیت‌ها، (۱۱) ارج نهادن به استعدادها منحصراً به فرد هر شخص (همان منبع).

در دسته‌بندی دیگری که با موارد فوق همپوشی دارد، عوامل ارتقاء دهنده‌ای که به فرد کمک می‌کنند تا از اثرات منفی خطر اجتناب کند به سرمایه‌ها و منابع فردی تقسیم می‌شود:

سرمایه‌ها: عوامل مثبتی هستند که دون فرد قرار دارند: مانند شایستگی، مهارت کنار آمدن و خود کارآمدی.

منابع: عوامل مثبتی هستند که به فرد کمک می‌کنند که بر عوامل خطر فائق آید، اما آن‌ها بیرون از فرد قرار دارند. منابع شامل حمایت والدین، مربی‌گری بزرگترها یا سازمان‌هایی در اجتماع که رشد مثبت فرد را ارتقاء می‌دهند.

اصطلاح منابع بر این تأکید دارد که منابع بیرونی می‌تواند مبحثی برای جلوگیری از پیامدهای منفی باشد (فرگوسن و زیمرم، ۲۰۰۵).

بلوم (۱۹۹۸) در یک تقسیم‌بندی عوامل خطر و تاب‌آوری را در سه قسمت ویژگی‌های شخصی، خانوادگی و محیطی به شکل زیر بیان می‌کند:

عوامل تاب‌آوری شخصی: معنویت، مهارت‌های اجتماعی مفید، آشنایی و خوگیری با دیگران، هوش بالاتر، منبع کنترل درونی، درک مثبت از خود، اعتماد به نفس و عزت نفس بالا.

عوامل خطر شخصی: زبان بیانی ضعیف، نقص جسمی، مزاج پرخاشگر، منبع

نشان داد که معنویت در رشد تاب‌آوری در آزمودنی‌هایی که در محیط‌هایی با سطح بالایی از خشونت و آشفتگی زندگی می‌کنند، نقش مهمی دارد. در این مطالعه و تعداد زیادی مطالعات دیگر مشخص شد مردمانی که با کلیسا یا دیگر گروه‌های مذهبی درگیر هستند از سطوح بالاتر تاب‌آوری برخوردارند (تیتیمس، ۲۰۰۸).

د) عوامل زیستی
انعطاف‌پذیری مغزی: فرایندهای اصلی که پشت انعطاف‌پذیری نورونی قرار دارند ریشه در دو مکانیزمی دارند که اثرات انتقال‌دهندگان عصبی را تعدیل می‌کنند. این مکانیزم‌ها فسفریل کردن پروتئین و تنظیم بازنمایی ژنی نام دارند. در یک مطالعه نشان داده شد که چند شکلی بودن ژن ایجادکننده‌ی انتقال‌دهنده‌ی سروتونین تأثیر حوادث استرس‌زا را بر شرایط افسرده‌ساز تعدیل می‌کند (مورالس، ۲۰۰۷). لازم است تا پژوهش‌های بیشتری برای تعیین نقش عوامل زیستی در تاب‌آوری صورت گیرد. منابع دیگر عوامل مرتبط با تاب‌آوری (عوامل محافظتی) را به دو دسته‌ی درونی و بیرونی تقسیم کرده‌اند:

الف) عوامل محافظت‌کننده‌ی درونی: شامل ویژگی‌های فردی می‌شود که تاب‌آوری را تسهیل می‌کنند:

۱) کاربرد مهارت‌های زندگی به ویژه مهارت‌های حل مسأله، تصمیم‌گیری، ابراز وجود و کنترل تکانه (۲) اجتماعی بودن، توانایی دوست داشتن و دوست داشته شدن، توانایی ایجاد روابط مثبت (۳) شوخ‌طبعی (۴) منبع کنترل درونی (۵) خوش‌بینی در مورد آینده (۶) خودگردانی، استقلال (۷) انعطاف‌پذیری (۸) ظرفیت یادگیری و آموزش (۹) خودانگیزگی (۱۰) شایستگی فردی (۱۱) ارزش نهادن به خود و اعتماد به نفس (وکیلی و همکاران، ۱۳۸۶).

ب) عوامل محافظت‌کننده‌ی بیرونی: ویژگی‌هایی در خانواده، مدرسه، اجتماع و گره همسالان است که تاب‌آوری را تقویت می‌کنند که شامل: (۱) پیشگامی در ایجاد پیوندهای صمیمی، (۲) ارج نهادن به سبک تعامل پرحرارت و کم‌بهانه‌گیر (۳) ایجاد و تقویت مرز بندی‌های شفاف (قوانین، مقررات، هنجارها) (۴)

افزایش حمایت هیجانی می‌شود. ارتباط مثبت با همسالان عامل مهمی در رشد سالم در دوران نوجوانی و تاب‌آوری است. هر چند تأثیر مثبت هماندساز با اعضای گروه همسالان در مطالعات زیادی ثابت شده است، برخی از تأثیرات منفی این نوع هماندساز در برخی از محیط‌ها به چشم می‌خورد. برای مثال وقتی هماندساز با گروه‌های مخرب باشد. از طرف دیگر طرد شدن توسط همسالان و داشتن تجربیات مشکل‌آفرین در حفظ روابط دوستانه، اغلب با اختلالات روان‌شناختی در خلال دوران رشد همخوانی دارد.

۳- عوامل جمعیت‌شناختی:
* سن: هرچه سن کودک در خلال تجربه آسیب‌زا کمتر باشد احتمال خطر بروز اختلالات روان‌شناختی درونی افزایش می‌یابد و سن بالاتر به نفع تاب‌آوری است.

* جنسیت: دختران در نوجوانی و اوایل بزرگسالی از پسران تاب‌آور (Resilient) ترند (داموند، ویدوم و همکاران، ۲۰۰۷). دختران بیشتر از پسران از عوامل تاب‌آوری که با جستجوی حمایت اجتماعی همخوانی دارد، استفاده می‌کنند. * وضعیت اقتصادی و اجتماعی: فقر عاملی است که خطر بروز رویدادهای استرس‌آور و تجربه کردن آشفتگی‌های روان‌شناختی در سنین پایین را افزایش می‌دهد و دسترسی به منابع برای مواجهه با آسیب را کاهش می‌دهد.

یافته‌های پژوهشی پیشنهاد می‌کنند کودکانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند اگر در محیط‌های غنی از نظر اقتصادی رشد کنند به احتمال بیشتری از خود تاب‌آوری نشان می‌دهند تا کودکانی که در شرایط بد اقتصادی هستند (داموند، ویدوم و همکاران، ۲۰۰۷).

* عقاید معنوی و مذهبی: شرکت در فعالیت‌های مذهبی اجتماع، عضویت در گروه‌های مذهبی و باور به جستجو برای کمک‌طلبی از خدا برای رهایی خود از هیجان‌ات منفی، نگرش‌هایی هستند که با کاهش خلق افسرده در بزرگسالانی که در کودکی دچار آسیب شده‌اند، ارتباط دارد. مطالعه‌ای که در کلمبیا روی زنان قربانی خشونت خانوادگی انجام شد،

کنترل بیرونی (External locus of control)، هوش پایین‌تر، مشکلات یادگیری، نقش جنسیتی سنتی.

عوامل تاب‌آوری خانوادگی: پیوند با حداقل یکی از والدین، انسجام خانوادگی، ساختار خانواده، صمیمیت خواهر و برادرها.

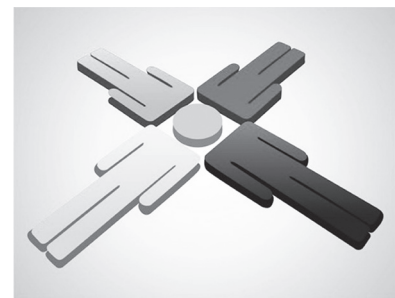
عوامل خطر خانوادگی: تحصیلات پایین مادر، اختلافات خانوادگی (Family discord)، استرس بالای مادر، فقر، فقدان رابطه سازنده بین مادر و کودک، آشفتگی در خانواده، خانواده پرجمعیت. عوامل تاب‌آوری محیطی: وجود فرد بزرگسال و دلسوز به جز والدین در مدرسه یا جامعه و شبکه دوستان، تعداد کم حوادث منفی در زندگی، مقدار زیاد مراقبت در طی دوران بچگی.

عوامل خطر محیطی: نبود حمایت خارجی یا خیلی کم بودن آن‌ها (رسمی و غیررسمی)، بیشتر از چهار حادثه استرس‌زای زندگی.

گروترگ (۱۹۹۸)، به نقل از شیخ الاسلامی، (۱۳۸۸) به نظر گروترگ (به نقل از رحم خدا، ۱۳۸۷) برخی فرهنگ‌ها در مواجهه با نامالایمات بر ایمان بیشتر از حل مسئله تأکید دارند، برخی نیز بر تنبیه و گناه بیشتر تأکید می‌کنند و برخی هم بر انضباط و گفتگو تأکید می‌کنند. هنوز هم برخی فرهنگ‌ها کودکان را به جای خود مختاری به تکیه بر دیگران تشویق می‌کنند. گروترگ دریافت، که علی‌رغم تفاوت‌های فرهنگی تاب‌آوری کودکان بیشتر به رفتار بزرگسالان بستگی دارد.

الگوهای تاب‌آوری

فرگوسن و زیمرمن (۲۰۰۵) سه دسته‌ی کلی از الگوهای تاب‌آوری را عنوان کرده‌اند. الگوهای جبرانی، حمایتی و چالشی، چگونگی کارکرد عوامل تاب‌آوری را در جهت تغییر عوامل خطرآفرین و پیامدهای منفی آن‌ها بیان می‌کنند:



الگوی جبرانی: در شرایطی رخ می‌دهد که عوامل تاب‌آوری در جهتی مخالف با عوامل خطرآفرین عمل می‌کند و تأثیر این عوامل خطر را خنثی می‌کنند. عوامل تاب‌آوری به طور مستقیم روی پیامدها تأثیر می‌گذارند و تأثیر آن‌ها مستقل از تأثیر عوامل خطرآفرین است. بنابراین بر طبق این مدل هم عامل خطرزا و هم عامل جبرانی در پیش‌بینی پیامد نقش دارد.

الگوی حمایتی: در این الگو از طریق ارائه‌ی امکانات و منابع در حد متوسط، تأثیر عوامل خطر آفرین روی پیامدهای منفی کاهش می‌یابد. آن‌ها ممکن است به خنثی کردن اثر عوامل خطرآفرین کمک کنند یا آن را تضعیف کنند اما کاملاً آن‌ها را از بین نمی‌برند و یا امکان دارد موجب افزایش تأثیرات مثبت دیگر عوامل برای ایجاد پیامدها شوند. بنابراین بر طبق این مدل عامل محافظتی فرایندی است که جهت کاهش احتمال پیامد منفی، با عامل خطر تعامل می‌کند.

این عامل از طریق تعدیل اثر مواجهه با خطر عمل نموده و از طریق تعدیل در پاسخ به عامل خطر به عنوان یک کاتالیزور عمل می‌کند.

الگوی چالشی: در این الگو ارتباط بین عوامل خطر آفرین و پیامدها چرخشی است. یعنی با در معرض عوامل خطرآفرین قرار گرفتن، این عوامل در دو سطح بالا و پایین به پیامدهای منفی منجر می‌شوند. اما در سطح متوسط عوامل خطرآفرین به پیامدهای منفی کمتری منتهی می‌شود (شاید هم به پیامدهای مثبت) به عبارت دیگر عامل خطرآفرین به عنوان عامل بالقوه‌ی افزایش دهنده برای تطابق موفقیت‌آمیز عمل می‌کند. سطوح متوسط استرس، فرد را با چالش مواجه می‌سازد که در صورت غلبه‌ی فرد بر این استرس، کفایت او تقویت می‌شود. اگر چالش به طور موفقیت‌آمیزی به پایان برسد، فرد برای مشکل بعدی آماده می‌شود. مدل چالشی نیاز به مطالعات بیشتری دارد (همان منبع).

نتیجه

یکی از مباحثی که در ارتباط با تاب‌آوری مثل بسیاری از مفاهیم و سازه‌های دیگر

روان‌شناسی وجود دارد، بحث ذاتی (Inherent) یا اکتسابی بودن تاب‌آوری است، گرچه دیدگاه‌های سنتی تاب‌آوری را به عنوان یک خصیصه شخصیتی غیرقابل تغییر ترسیم کرده‌اند ولی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این ویژگی به میزان زیادی قابل تغییر است و می‌توان آن را در افراد ایجاد کرد (به نقل از کاوه، ۱۳۸۸). در زمینه‌ی آموزش و تقویت تاب‌آوری، ادبیات تاب‌آوری بیانگر این است که برنامه‌های تاب‌آوری بسته به مخاطبان بر مهارت‌ها و مواردی تأکید دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به آموزش مهارت‌های کنارآمدن، حل مسأله، مهارت‌های بین فردی، اعتماد به نفس، خود کارآمدی و خود ارزشی، افزایش خوش‌بینی و نگرش مثبت، امید و شادکامی، دلگرم‌سازی، مدیریت و آگاهی هیجانی و کنترل تکانه‌ها، همدلی و علاقه اجتماعی، معنا درمانی و معنا دادن به مشکلات و گرفتاری‌ها، معنویت و توکل، منبع کنترل درونی و احساس کنترل بر موقعیت‌ها و استفاده از شوخی و طنز در واکنش به دشواری‌ها و مداخله در زمینه سبک دلبستگی و غیره اشاره کرد (نونه و هستینگز، ۲۰۰۹). کانون تاب‌آوری باورهای افراد است. تحقیقات نشان داده‌اند که الگوهای تفکر تاب‌آورانه می‌تواند توسط کودکان و بزرگسالان آموخته شوند. سبک تفکر می‌تواند توانایی افراد در پاسخ دهی تاب‌آورانه به ضربه‌های غیر قابل اجتناب در مسیر زندگی را تسهیل کند و یا به عنوان مانعی در برابر آن‌ها عمل کند (سلیگمن، ۱۹۹۱). نیاز به این مسأله احساس می‌شود که به افراد مهارت‌هایی را آموزش دهیم که هنگام مواجهه با مشکلات و موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه‌ی تاب‌آورانه تری تفکر و سپس عمل کنند. بنابراین مداخله‌هایی که هدفشان تحت تأثیر قرار دادن فرایندهای فکری است می‌تواند گام مهمی در ایجاد مهارت‌ها و توانایی‌های مربوط به تاب‌آوری باشد (والش، ۲۰۰۶). علاوه بر تغییرات و بازسازی‌های شناختی، یکی از حیطه‌های مطالعاتی دیگر در زمینه تاب‌آوری راهبردهای کنارآمدن است.

تحقیقات نشان داده‌اند که افراد با تاب‌آوری بالا در مقایسه با افرادی

که تاب‌آوری پایینی دارند از سبک موفقیت‌آمیزتری استفاده می‌کنند. همچنین راهبردهای دلگرم‌سازی نیز جزء راهبردهایی است که توسط افراد تاب‌آور مورد استفاده قرار می‌گیرند (هیجر و استالن، ۲۰۰۷). نیل ودیاس در مطالعه‌ی خود با عنوان آموزش مخاطره و تاب‌آوری به این نتیجه رسیدند که آموزش مخاطره باعث افزایش تاب‌آوری افراد می‌گردد. فلسفه آموزش مخاطره این است که قرار دادن افراد در معرض مقدار کنترل شده‌ای از چالش باعث افزایش ظرفیت و تاب‌آوری آن‌ها در مواجهه با رویدادهای زندگی می‌گردد. اخیراً محققان به نقش روایت‌های خانوادگی در افزایش تاب‌آوری و کنار آمدن با استرس اعضای خانواده اشاره کرده‌اند. روایت‌های خانوادگی روایت‌های معمولی هستند که والدین برای کودکان، کودکان برای والدین و دوستانشان و همچنین خواهرها و برادرها برای یکدیگر تعریف می‌کنند. وقتی کودکان و نوجوانان و بزرگسالان داستان‌هایی را در ارتباط با افرادی می‌شنوند که مشکلات مشابهی با آن‌ها داشتند، فرایند کنار آمدن و بهبود در آن‌ها افزایش می‌یابد. دانستن اینکه دیگران با مشکلاتی مواجه شده‌اند و بر آنها غلبه یافته‌اند به افراد قوت قلب می‌بخشد و کمک‌کننده است.

زیرا روایت‌های مثبت روشی برای القاء احساس امید، دلگرمی و تاب‌آوری است. بنابراین تاب‌آوری از طریق روایت‌های خانوادگی افزایش می‌یابد. حتی الگوها و قهرمان‌ها نیز در شکل‌گیری تاب‌آوری نقش دارند (والش، ۲۰۰۶). به نوعی از تاب‌آوری که از طریق الگوهای تاب‌آور آموخته می‌شود، تاب‌آوری جانشینی گفته می‌شود که حتی ممکن است از طریق مراجعان تاب‌آور به روانشناسان و مشاوران نیز منتقل گردد (انگستروم، ۲۰۰۷).

تقویت تاب‌آوری یک فرایند دو مرحله‌ای است که عبارتند از:

۱. شناخت مشکل: بررسی حقیقت تجارب خانوادگی با جزئیات آن، هم مسائل منفی و هم مثبت که این معمولاً در طی زمان رخ می‌دهد.
۲. دوباره شکل دادن تجارب: فرایندی

است که از طریق آن شخص به تجارب از میان یک ذره بین مثبت نگاه می‌کند. انجمن روانشناسی آمریکا (APA= American psychological association) ۱۰ راه ایجاد تاب‌آوری را پیشنهاد می‌دهد که عبارتند از:

۱. حفظ کردن روابط مناسب با اعضای نزدیک خانواده، دوستان و دیگران
۲. اجتناب از تصور کردن رویدادهای پر استرس مانند مشکلات غیرقابل تحمل
۳. پذیرفتن شرایطی که نمی‌توان تغییر داد
۴. رشد و توسعه دادن اهداف واقع‌گرایانه و حرکت کردن به سوی آن‌ها
۵. در شرایط ناگوار اقدامات سرنوشت‌ساز انجام دادن
۶. جستجو کردن فرصت‌هایی برای خود شکوفایی و شناخت خود
۷. پرورش دادن اعتماد به نفس و حفظ انعطاف‌پذیری و تعادل در زندگی
۸. حفظ کردن چشم‌انداز بلند مدت و توجه به رویدادهای استرس‌زا در زمینه‌ی وسیع‌تر
۹. ادامه دادن به پیامدهای امیدوارکننده و انتظار چیزهای خوب و تصور کردن آرزوها
۱۰. مراقبت کردن از ذهن و بدن خود و به طور منظم تمرین کردن و توجه کردن به نیازها و احساسات شخصی خود و توجه به فعالیت‌های آرام‌بخشی که شخص لذت می‌برد، درس گرفتن از گذشته و حفظ انعطاف‌پذیری و تعادل در زندگی

نیز ذکر شده است (دیویسون، ۲۰۰۶). مدارس نیز محیط مناسبی برای ساختن تاب‌آوری در افراد است. مدارس می‌توانند فرصت‌هایی را برای توسعه فاکتورهای محافظتی و تاب‌آوری پدیدآورند. چهار فرایند را که مدارس می‌توانند به اجرا در آورند تا تاب‌آوری جوانان را بهبود بخشند مشخص کرده‌اند: کاهش پیامدهای منفی، کاهش واکنش زنجیره‌ای منفی خطر، پرورش عزت نفس و خود کارآمدی و ارائه‌ی مجموعه‌ای از فرصت‌ها جهت همکاری و مشارکت. وینفیلد، از این مسأله طرفداری می‌کند که مریبان به دانش‌آموزان بایک دید مثبت نگاه کنند و توجه دقیقی به توانمندی‌ها و توانایی‌های ذاتی آن‌ها نمایند. علاوه بر این او پیش‌نهاد می‌کند که بی‌کفایتی و ریسک‌های جوانان باید کم‌اهمیت جلوه

داده شوند و در مقابل بایستی موفقیت‌ها مورد تمجید روزانه قرار گیرند. این امر می‌تواند با اجازه دادن به دانش‌آموزان جهت کار در حوزه‌ی علاقه شخصی‌شان تحقق پذیرد (به نقل از شیخ الاسلامی، ۱۳۸۸).

منابع:

- ۱- اسماعیلی، لیدا (۱۳۹۲). نقش واسطه‌گری تاب‌آوری در ارتباط بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- ۲- شیخ الاسلامی، علی (۱۳۸۸)، بررسی رابطه بین تاب‌آوری و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان‌های شهر شهریار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- ۳- ک یانی، سعید (۱۳۸۹). رابطه هوش هیجانی، تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی جهت تبیین مدل سلامت روانی دانشجویان دانشگاه شاهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- ۴- مظفری صادق (۱۳۹۰)، نقش واسطه‌گری تاب‌آوری در ارتباط ابعاد دلبستگی و سلامت روان در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی کازرون، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- 5- Castro, F, G & Murray, K, E (2010), Cultural adaptation and resilience: Controversies, issues and emerging models. In J.W. Reich, A.J. Zautra & J.S. Hall (Eds), Handbook of adult resilience, New York, Guilford.
- 6- Conner, K, M & Davidson, J, R, T(2003), development of a new resilience scale: The Conner and Davidson Resilience scale (CD-RISC)
- 7- Irvin, J, M (2012), Role of student engagement in resilience of African-American develop. (pp. 224 -179). NEW YORK: kluwer academic publisher.