



A Comparative Look at the Resilience Models of Primary School Students

Mehri Moeini^{1*}

1 Master of (general) psychology from university of Ashrafi Esfahani and Educator of the sixth district of Esfahan, Esfahan, Iran

* Corresponding author: Moeini

Received: 2023-06-05

Accepted: 2023-07-06

Abstract

The current research was conducted with the aim of investigating effective resilience models on elementary school students. School is the most important part of every person's life, especially students, who face obstacles and stress. One of the ways to deal with mental pressure, It is creating resilience, so that having resilience in students is the choice of adaptive behavior in the situation of problem solving. Resilience means the ability to deal with problems and tensions in life. In the field of education, students' resilience has been proposed as one of the indicators of their academic and psychological success. Different models and approaches can be used to improve students' resilience. In this research, we examined the types of resilience models in order to find the most effective resilience model that leads to internal resilience in students and the ability to increase the quality of resilience. In general, to promote students' resilience, it is better to use a multiple and diverse approach, and this issue requires cooperation between teachers, educators, families, and psychology and mental health professionals.

Keywords: Resilience, Students, Elementary

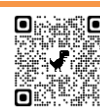
© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Moeini, M. (2023). A Comparative Look at the Resilience Models of Primary School Students. *JNACE*, 5(2): 152-160.





نگاهی تطبیقی بر مدل های تاب آوری دانش آموزان دوره ابتدایی

مهتری معینی^{۱*}

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه اشرفی اصفهانی، مربی امور تربیتی ناحیه ۶ اصفهان، اصفهان، ایران
* نویسنده مسئول: معینی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۴/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۱۵

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل های تاب آوری موثر بر دانش آموزان دوره ابتدایی انجام شده است. دوران مدرسه مهمترین بخش زندگی هر فرد، مخصوصاً دانش آموزان است، که با موانع و استرس هایی روبرو هستند. یکی از روش های مقابله با فشار روانی، ایجاد تاب آوری است، به طوری که برخورداری از تاب آوری در دانش آموزان به انتخاب رفتار سازگارانه در موقعیت حل مسئله است. تاب آوری به معنای توانایی مقابله با مشکلات و تنش ها در زندگی است. در حوزه آموزش و پرورش، تاب آوری دانش آموزان به عنوان یکی از شاخص های موفقیت تحصیلی و روان شناختی آنان مطرح شده است. برای ارتقای تاب آوری دانش آموزان، می توان از مدل ها و رویکردهای مختلفی استفاده کرد. در این پژوهش انواع مدل های تاب آوری را بررسی کرده تا موثرترین مدل تاب آوری که در دانش آموزان به تاب آوری درونی و توانمندی افزایش کیفیت تاب آوری منجر شود، دست یابیم در کل، برای ارتقای تاب آوری دانش آموزان، بهتر است از یک رویکرد چندگانه و متنوع استفاده شود و این موضوع نیازمند همکاری میان مدرسین، مربیان، خانواده ها و متخصصین روان شناسی و سلامت روان است.

واژگان کلیدی: تاب آوری، دانش آموز، ابتدایی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شبهه استناد به این مقاله: معینی، م (۱۴۰۲) نگاهی تطبیقی بر مدل های تاب آوری دانش آموزان دوره ابتدایی. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، (۲)۵: ۱۶۰-۱۵۲.

مقدمه

زندگی آدمی است که افراد با مجموعه هایی از موانع و چالش هایی تحولی روبه رو می شوند. این چالش ها در مواردی نظیر رشد هویت و شخصیت و پیشرفت مستقل از خانواده، ایجاد ارتباط و هم رنگی با گروه همسالان روی می دهد. علاوه بر این، انتقال از دوران کودکی به بزرگسالی به موازات مجموعه ای از تغییرات جسمی روانی صورت می گیرد. این دوره، زمانی است که افراد باید نقش های اجتماعی را در گروه همسالان و در

امروزه تقریباً تمامی افراد بشر با واژه ی استرس یا فشار روانی آشنایی دارند، چرا که جزء جدایی ناپذیر زندگی انسان شده و انسان از کودکی با موقعیت های تنش زا مواجه است و فشار روانی، هر نوع محرک یا تغییر در محیط خارجی و داخلی است که ممکن است باعث اختلال در تعادل حیاتی گردد و در شرایط خاص بیماری زا باشد [۱]. دوران مدرسه، بخشی از گستره ی

کامپفر^۳ (۱۹۹۹) [۶] باور داشت که تاب‌آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدیدکننده) است و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند. در عین حال به این نکته نیز اشاره می‌نماید که سازگاری مثبت با زندگی، هم می‌تواند پیامد تاب‌آوری به‌شمار رود و هم به‌عنوان پیش‌آیند، سطح بالاتری از تاب‌آوری را سبب شود؛ وی این مسأله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرآیندی به تاب‌آوری می‌داند.

۱-۳- تعاریف تاب‌آوری

به طور کلی واژه تاب‌آوری به عوامل و فرآیندهایی اطلاق می‌شود که خط سیر رشد را از خطر به رفتارهای مشکل‌زا و آسیب‌روانشناختی قطع کرده و علی‌رغم وجود شرایط ناگوار، به پیامدهای سازگارانه منتهی می‌شوند. گامزری و ماستن (۱۹۹۱) [۵] تاب‌آوری را یک فرآیند، توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز علی‌رغم شرایط تهدیدکننده، تعریف نموده‌اند. راتر (۱۹۸۷) [۷] تاب‌آوری را مکانیزمی حمایت‌کننده تعریف کرده است که پاسخ فرد به موقعیت پر مخاطره را تعدیل می‌کند. تاب‌آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می‌شود و چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است [۸].

مندل^۴، مولت و براون^۵ (۲۰۰۶) [۹] تاب‌آوری را انعطاف‌پذیری مؤثر در برابر حوادث زندگی می‌دانند و بیان می‌کنند که تاب‌آوری توانایی سازگاری مناسب در هنگام رو به رویی با زمینه‌های استرس‌زا و خطرناک یا تهدیدهای مهم است. به عبارت دیگر، آنها تاب‌آوری را توانایی، بهبود، جبران و انعطاف‌پذیری بعد از رویه‌روی با حوادث آسیب‌زا و استرس‌زا معرفی می‌کنند. مندل و همکاران (۲۰۰۶) [۹] دو وجه را در مفهوم تاب‌آوری مهم می‌دانند، اول اینکه افراد، حادثه آسیب‌زا، سختی و فشار را تجربه کنند و دوم اینکه افراد در برابر این حوادث انعطاف‌پذیر باشند و دست به جبران، برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود بزنند.

اصولاً به رقم تعاریف مختلف از مفهوم تاب‌آوری، تمام تعاریف در چندین وجه مشترک هستند: ۱- تاب‌آوری سطحی از مقابله با سختی‌ها است یا درجه‌ای است که افراد به مشکلات پاسخ می‌دهند؛ ۲- تاب‌آوری خاصیت و حس سبکی و راحتی به همراه دارد. به عبارت دیگر فرض می‌شود که افراد، تاب‌آوری را به صورت توانایی ترمیم بدبختی‌ها، تحت نفوذ قرار دادن و فائق آمدن بر سختی بر اساس سطوح مختلف کارکردهایشان ارائه می‌دهند و ۳- بالاخره در تعاریف مختلف تاب‌آوری

ارتباط با افراد جنس مخالف برآورده سازند و مهارت‌های اجتماعی را بیاموزند، شرایط و الزامات حضور در مکان‌های آموزشی را فراهم آورند و برای آینده‌ی شغلی خویش تصمیم بگیرند. هرکدام از این ملزومات تحولی و سازگارانه نوعی توانایی مقابله را می‌طلبند که همانا راهبردهای رفتاری و شناختی برای انتقال مؤثر وسازگارانه است. بدون شک همه دانش‌آموزان، نگرانی‌هایی دارند که بر زندگی آن‌ها اثر می‌گذارد. براساس الگوی تعاملی زندگی، استرس جزء طبیعی و عادی زندگی است [۲]. تاب‌آوری یکی از عوامل حفاظت‌کننده همراه با سایر عوامل محافظت‌کننده است که نقش مهمی در موفقیت افراد و جان به در بردن از شرایط ناگوار دارد، به طوری که برخورداری از این خصوصیت باعث می‌شود دانش‌آموزان به رفتار سازگارانه در موقعیت حل مسأله دست پیدا کرده و رویارویی با مشکلات را برای آن‌ها ساده‌تر می‌سازد [۳]. باتوجه به اینکه شیوه‌هایی که افراد با تاب‌آوری بالا به کار می‌برند، امکان برخورد مؤثر سازنده را با موانعی که در راه رسیدن به اهدافشان دارند افزایش می‌دهد و در نحوه واکنش آن‌ها به این موانع تأثیر می‌گذارد و با توجه به میزان فشار روانی بسیار زیادی که دانش‌آموزان تجربه می‌کنند و با توجه به نقش فشار روانی و میزان تاب‌آوری در بین دانش‌آموزان، محقق بر آن شد که به بررسی این مسأله بپردازد که نقش تاب‌آوری بر دانش‌آموزان را بررسی نماید.

۱-۱- تاب‌آوری

۱-۲- مبانی نظری تاب‌آوری

رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان (به جای پرداختن به ناپهنجاری‌ها و اختلال‌ها)، در سال‌های اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. از این رو عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان، تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روانشناسی تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است، به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌شود [۴].

فعالیت‌های عالمانه و اولیه افرادی چون گامزری، راتر و ورنر^۱، موجب پیشبرد مطالعه در حوزه تاب‌آوری شد. گارمزبو ماستن^۲ (۱۹۹۱) [۵] تاب‌آوری را «یک فرآیند، توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده»، تعریف نموده‌اند. به بیان دیگر تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است.

توانایی برتر است که به فرد اجازه می دهد که بر مشکلات و سختی ها غلبه کند [۱۰]

۱-۴- عوامل مؤثر بر تاب آوری

پژوهش ها نشان می دهد که خصوصیات فردی، خانوادگی و اجتماعی می تواند در تاب آوری تأثیر بسزایی داشته باشد که به این خصوصیات، عوامل محافظتی می گویند. عوامل فردی محافظتی شامل مهارت های حل مسأله، آینده جویی، خودگردانی، اعتماد به نفس و شایستگی و توانمندی اجتماعی فرد است و عوامل محیطی محافظتی نیز شامل فرزندپروری مقتدرانه، پیوندهای مهربانانه، ویژگی های مثبت والدین و خانواده، ایجاد فرصت هایی برای مشارکت (درون خانوادگی)، ارتباط با بزرگسال حمایت گر و شایسته در خارج از خانواده، ارتباط مثبت با همسالان، مدارس مؤثر، پیوند با سازمان های اجتماعی از قبیل مدارس گروه ها، اردوها، کانون ها و ... داشتن همسالانی با روحیه بالا، سطوح بالای امنیت اجتماعی، بهره مندی از خدمات اورژانش اجتماعی خوب مانند خط تلفن بحران و دستیابی به مراقبت های بهداشتی و عمومی (برون خانوادگی) است. در کنار عوامل محافظتی فوق، نقش جنسیت نیز ملاحظه پذیر است و نتایج پژوهش ها نشان داده است که زنان تاب آوری بیشتری نسبت به مردان دارند.

۱-۵- ویژگی های افراد تاب آور

پژوهش ها به طور پایا، شماری از ویژگی هایی که مرتبط با تاب آوری هستند را گزارش کرده اند؛ این ویژگی ها عبارتند از:

۱- احساس ارزشمندی: پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی هایشان. بی قید و شرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آنها. این افراد سعی می کنند که این نارسایی ها را با واقع بینی بر طرف کرده و در غیر این صورت با این ویژگی ها کنار می آیند.

۲- مهارت در حل مسئله: افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی- انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و توانایی شگفت انگیزی درباره پیدا کردن راه حل های مختلف درباره یک موقعیت یا مسأله خاص دارند. همچنین توانایی ویژه ای در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل های فوری و راهبردهای دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی شوند را دارا هستند.

۳- کفایت اجتماعی: این دسته از افراد مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی برایشان حرف می زنید می توانند خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند. در ضمن آنها طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارتهای گفتگو، جرأت مندی و گوش دادن، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است را دارا هستند.

۴- خوش بینی: اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می تواند زندگی و آینده خود را کنترل کند و موانع احتمالی نمی تواند آنها را متوقف سازد.

۵- همدلی: تاب آورها دارای توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی می شود

۱-۶- مدل های تاب آوری

مدل های مختلفی از تاب آوری در ادبیات پژوهشی که تمایل به تمرکز بر تعامل بین چالش های استرسور/ زندگی و فرآیندها/ عوامل حفاظتی دارند، توصیف شده است. این مدل ها فرآیند تخریب را که منتهی به درهم ریختگی و سپس انسجام مجدد می شوند، را توصیف می کنند [۶].

پژوهشگران حوزه تاب آوری چندین مکانیزم را که بدان وسیله عوامل محیطی و فردی به کاهش یا خنثی سازی اثرات منفی عوامل خطر زا کمک می کنند، توصیف کرده اند. علی رغم این که برخی مواقع مدل های گوناگون توسط پژوهشگران پیشنهاد می شود و در اکثر موارد به مکانیزم یکسانی، نام های متعدد می دهند، گامرزی، ماستن و تلیگان^۷ (۱۹۸۴) [۱۱] برای توصیف تأثیر استرس و ویژگی های فردی بر کیفیت سازگاری و تطابق، مدل هایی را ارائه داده اند که عبارت است از:

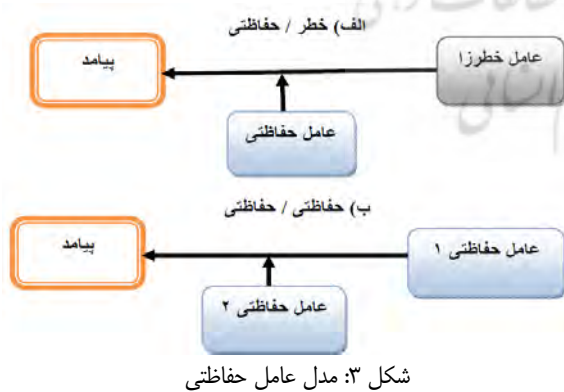
۱- مدل جبرانی^۸: عامل جبرانی، متغیری است که تأثیر مواجهه با خطر را خنثی می کند. این عامل با عامل خطرزا در تعامل نیست، بلکه به جای تعامل با عامل خطرزا، تأثیری مستقیم و مستقل بر پیامد مورد نظر دارد (شکل ۱-۲). هم عامل

همکاری کننده ای که طی آن یک متغیر اثر متغیر دیگر را قوت می بخشد، کمک می کند. گارمزی و همکاران (۱۹۸۴) [۱۱]، به مدل حفاظتی به عنوان یک مدل ایمنی در مقابل آسیب پذیری اشاره می کنند.

بروک^{۱۳}، بروک، گوردون و ویتمن^{۱۴} (۱۹۹۰) [۱۳] در مورد اینکه چطور اثرات حفاظتی می توانند کارکرد داشته باشند، دو مکانیزم پیشنهاد کرده اند:

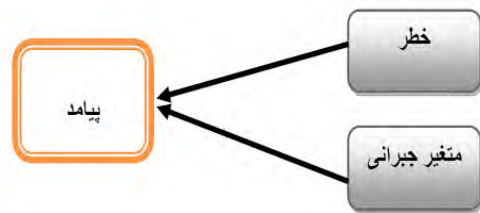
مکانیزم خطر/ حفاظتی: که جهت تخفیف اثرات عامل خطر عمل می کند. ورنر و اسمیت^{۱۵} (۱۹۹۲) [۱۴] معتقدند که تعامل عوامل خطرزا و محافظتی، بین نیروی فرد و نیروی محیط فیزیکی و اجتماعی وی توازن برقرار می کند. به عنوان مثال بروک و همکاران (۱۹۹۰) [۱۳] دریافتند که جرأت ورزی و عزت نفس بالا (عامل حفاظتی)، نوجوانان دختر را از تأثیرات منفی تعارض والدین (عامل خطرزا) بر روی خلق افسرده کننده آنان، محافظت می کند.

مکانیزم حفاظتی/ حفاظتی: که از طریق افزایش اثرات محافظتی متغیرهایی که احتمال پیامدهای منفی را کاهش می دهند، عمل می کند. زیمرمن^{۱۶} و همکاران (۱۹۹۴) در یک نمونه ۱۲۱ نفری از جانان آمریکایی دریافتند که هویت فرهنگی اثرات عزت نفس را به عنوان یک پیش بینی کننده مصرف الکل و مواد افزایش می دهد. اگرچه هویت فرهنگی به خودی خود اثر مستقلی بر مصرف مواد ندارد، اما در افرادی که سطوح متوسط یا بالای هویت فرهنگی را گزارش کردند، عزت نفس، پیش بینی کننده مصرف کم الکل مواد بود. افراد با بالاترین سطوح عزت نفس و هویت فرهنگی، کمترین میزان مصرف الکل و مواد را گزارش کردند.



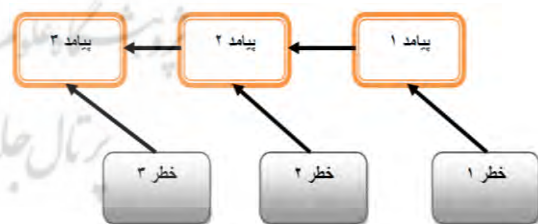
مدل حفاظتی تاب آوری از آن روی که جهت تأثیر پیامد، به صورت غیر مستقیم عمل می کند، با مدل های جبرانی و چالش متفاوت است. مطابق این مدل، عوامل مثبت در زندگی فرد می توانند جبران کننده برخی از خطرات باشند، و هم زمان با سایر

خطرزا و هم عامل جبرانی، هر دو در پیش بینی پیامد نقش دارد [۱۲]



شکل ۱: مدل جبرانی

۲- مدل چالش^۹: بنابر مدل چالش تاب آوری، استرسور به عنوان عامل بالقوه افزایش دهنده تطابق موفقیت آمیز عمل می کند. در این مدل، استرس خیلی کم، چالش کافی را ایجاد نمی کند و استرس خیلی زیاد نیز درماندگی را به فرد منتقل می کند که می تواند منتهی به رفتار ناسازگارانه^{۱۰} شود. اگرچه، سطوح متوسط استرس، فرد را با چالش مواجهه می کند که در صورت غلبه فرد بر این استرس، کفایت او تقویت می شود. اگر چالش به طور موفقیت آمیز به پایان برسد، فرد برای مشکل بعدی آماده می شود. راتر (۱۹۸۷) [۷]، این فرآیند را مقاوم سازی یا مصون سازی نامیده است. اگر تلاش ها برای مواجهه با چالش به طور موفقیت آمیزی به پایان نرسد، فرد به صورت فرآینده ای نسبت به خطر آسیب پذیر خواهد شد. بنابراین، سطح بهینه استرس، هنگامی رخ می دهد که تطابق به همان اندازه که فرد با چالش مواجهه می شود، تقویت شده باشد. این مدل مستلزم داده های طولی بوده و به طور تحلیلی با استفاده از مدل سازی معادله ساختاری یا مسیر^{۱۱} سنجیده می شود.



شکل ۲: مدل چالش (مقاوم سازی، مصون سازی)

۳- مدل عامل حفاظتی: عامل حفاظتی، فرآیندی است که جهت کاهش احتمال پیامد منفی، با عامل خطر تعامل می کند. این عامل از طریق تعدیل اثر مواجهه با خطر عمل نموده و از طریق تغییر در پاسخ به عامل خطر، به عنوان کاتالیزور^{۱۲} عمل می کند [۱۱]. یک مدل حفاظتی، می تواند اثری مستقیم بر پیامد داشته باشد، اما تأثیر آن در حضور یک عامل فشار آور، قوی تر است. راتر (۱۹۸۷) [۷] مکانیزم حفاظتی را به عنوان یک فرآیند حفاظتی توصیف می کند که به تعیین تعاملات افزایشنده یا اثرات

عوامل جهت کاهش پیامدهای منفی به تعامل بپردازند. به همین ترتیب عوامل خطرزایی که به طور معمول می‌توانند خطرناک باشند، در عین حال می‌توانند یک سطح قابل‌کنترلی از استرس را فراهم آورند، که در آینده مواجهه با استرس را کمتر ناتوان‌کننده می‌سازد. از نظر تأثیر، استرس به منبعی تبدیل می‌شود که توانایی فرد جهت کنار آمدن با استرس شدیدتر را افزایش می‌دهد [۱۳].

مدل زیستی، روانی و معنوی در تاب‌آوری: این مدل تاب‌آوری ابزاری است که بدان وسیله افراد از طریق تخریب‌های برنامه‌ریزی شده یا واکنش به رخداد‌های زندگی، فرصتی برای انتخاب هوشیارانه با ناهوشیارانه پیامدهای تخریب‌دیده باشند. انسجام مجدد تاب‌آورانه اشاره به فرآیند انسجام مجدد یا کنار آمدن^{۱۷} دارد که منجر به رشد دانش، خودفهمی و توانمندی افزایش یافته کیفیت‌های تاب‌آوری می‌شود. تاب‌آوری هنگامی رخ می‌دهد که فرد با شرایط خودش در زندگی، تطابق یافته باشد. واژه تعادل زیستی، روانی، معنوی برای توصیف این حالت تطابق یافته ذهن، بدن و روح استفاده شده است. تعادل زیستی، روانی، معنوی نقطه‌ای از زمان است که یک نفر به لحاظ جسمی، روانی و معنوی با مجموعه‌ای از شرایط، خواه خوب و خواه بد، تطابق یافته باشد. تعادل زیستی، روانی و معنوی به طور معمول به وسیله فوریت‌ها، استرسورها، شرایط ناگوار، فرصت‌ها و سایر اشکال تغییر بیرونی و درونی زندگی مورد بمباران قرار می‌گیرد. این منابع می‌تواند به لحاظ بیرونی ناشی از ادراک شدت یا به لحاظ درونی ناشی از افکار و احساسات باشند. محرک می‌تواند ذره‌های جدیدی از اطلاعات، تجارب جدید و یا افکار یا احساسات تکرار شونده باشد. شدت فوریت‌های درک شده بستگی به کیفیت‌های تاب‌آوری و انسجام مجدد تاب‌آورانه قبلی دارد. برای کنار آمدن با فوریت‌های زندگی، افراد به واسطه تخریب‌های قبلی، کیفیت‌های تاب‌آوری را گسترش می‌دهند، به گونه‌ای که بیشتر رخدادها، جاری می‌شوند و احتمال کمتری دارد که مخرب باشند. افراد یاد می‌گیرند ضمن اجتناب از تخریب‌های معنی‌دار، برانگیخته شوند، زندگی را بسازند و به نیازهای شخصی خود بپردازند. استرسورهای مزمن هنگامی برای افراد پیش می‌آیند که آنها کیفیت‌های تاب‌آوری را رشد نداده باشند و یا از میان این تخریب‌ها در زندگی‌شان، رشد نکرده‌اند [۱۵].

۱-۷- چارچوب تاب‌آوری کامپفر

چارچوب تاب‌آوری کامپفر [۷] (۱۹۹۹) یک مدل تبدالی تاب‌آوری است و شامل هم‌سازه فرآیند و هم‌سازه پیامد است. این مدل کمتر به چرخه تخریب و انسجام مجدد توجه دارد و تا

اندازه‌ای بر ماهیت تعاملی محتوای محیطی و تاب‌آوری درونی (فرآیندهای تبدیلی محیطی - شخص) و عوامل تاب‌آوری درونی و پیامدهای انسجام مجدد (فرآیندهای تاب‌آوری) گرایش یافته است. فرآیندهای تاب‌آوری شامل فرآیندهای منحصر به فرد کنار آمدن است که از طریق مواجهه‌های قبلی فرد با چالش و استرسورها، آموخته است.

متغیرهای مدل به شرح زیر است:

- استرسورها، مانند: مشکلات اقتصادی و شغل.
 - عوامل خطرآفرین محیطی، مانند: فقدان حمایت اجتماعی، منابع اقتصادی محدود یا فرصت‌های شغلی محدود و تعارض با همسر.
 - عوامل حفاظتی محیطی، مانند: شبکه حمایتی اجتماعی، امنیت شغلی، فرصت‌های شغلی یا آموزشی و پذیرش کمک حرفه‌ای.
 - فرآیندهای تبدالی محیط - شخص، مانند: ادراک شخص از وابستگی به مواد و تغییر محیطی.
 - عوامل شناختی، مانند: قابلیت حل مسئله، بینش، عزت نفس و ظرفیت برای یادگیری.
 - عوامل هیجانی، مانند: همدردی، حس شوخ طبعی و توانایی برای بازسازی عزت نفس.
 - عوامل معنوی، مانند: حس غایت، توانایی برای روپا و مرجع کنترل درونی.
 - مهارت‌های رفتاری، مانند: ارتباط مؤثر، مهارت‌های اجتماعی، انعطاف‌پذیری و بهزیستی جسمانی.
- به طور خلاصه، کامپفر [۷] (۱۹۹۹) عوامل تاب‌آوری درونی را در چهار بعد طبقه‌بندی و ارائه داده است. این چهار بعد عبارتند از:
- ۱- عوامل معنویت/انگیزشی شامل: رویاها و اهداف، غایت و معنا در زندگی، معنویت، اعتقاد به یکتایی خود شخص، خودمختاری، امید و خوش‌بینی و پشتکار.
 - ۲- صلاحیت‌های شناختی شامل: هوش، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های تکلیف‌خانه، مهارت‌های خواندن، استدلال اخلاقی، بینش، آگاهی بین‌فردی، عزت نفس و خلاقیت.
 - ۳- صلاحیت‌های رفتاری/اجتماعی شامل: مهارت‌های اجتماعی و زرنگی‌های شهری، مهارت‌های حل مسئله، همدلی، استواری هیجانی و مدیریت هیجانی، شادکامی، بازشناسی احساسات، مهارت‌های مدیریت هیجانی و شوخ طبعی.
 - ۴- صلاحیت‌های جسمی و بهزیستی جسمانی شامل: سلامت خوب، مهارت‌های حفظ سلامتی، رشد استعداد جسمانی و جذابیت جسمانی.

۱-۸- تئوری های تبیین تاب آوری

در زمینه تبیین تاب آوری تئوری و نظریات متعددی وجود دارد. «تئوری توانمندی محور»^{۱۸} یکی از این تئوری هاست که هم معنی و مشابه روان شناسی انسان گرا یا تحول مثبت فرد است [۱۶] و بر رشد توانمندی ها، استعداد های طبیعی، صلاحیت و شایستگی فرد برای ایجاد یک سازگاری موفقیت آمیز و مثبت در تعامل با دنیای بیرونی تأکید دارد. منظور از واژه مثبت، رفع و اصلاح نقص و کمبودها و برنامه ریزی برای افزایش توانمندی فرد است. در این رویکرد به برنامه و تکالیف رشد و تحول طبیعی و عوامل محافظت کننده تأکید شده است که از سه روش (۱) کاهش آسیب ها و مشکلات فرد (رویکرد مبتنی بر ریسک؛ ۲) بهبود یا افزایش توانایی و موارد مثبت و مفید در زندگی (روش های مبتنی بر موارد مفید و ارزشمند) و ۳) تغییر و افزایش توانایی های سازگاری از طریق بهبود و اصلاح ارتباط دلبستگی با والدین یا فراهم کردن تمهیدات لازم برای آموزش مهارت های اجتماعی در برنامه های تاب آوری استفاده می کنند [۱۷].

تئوری دیگر تئوری «سیستم بوم شناختی- اجتماعی»^{۱۹} است. در این مدل، تاب آوری افراد را با توجه به بافت ارتباطی فرد مانند خانواده، دوستان، همسایه و جامعه بزرگ تر تعریف کرده است و آن را فقط یک خصوصیت منحصر به فرد افراد نمی دانند، بلکه شامل خصوصیت مربوط به جامعه نیز است. تاب آوری یک کنش مربوط به شبکه ارتباطی تأثیرگذار است. این شبکه دنیای درونی افراد، خانواده، مدرسه، همسایه و سایر ابعاد جامعه را شامل می شود که حتی عواملی چون سیاست های ملی، جرادم اقتصادی بزرگ، تروریسم و ... نیز در آن نقش دارند [۱۷].

مطابق با یافته های پژوهشی آنگار^{۲۰} (۲۰۰۸) تاب آوری یک مفهوم کلی است که از نظر بافتی و فرهنگی ابعاد خاص مربوط به خود دارد، به عبارتی الگوهای فرهنگی و بافتی جامعه بر ابعاد مختلف زندگی فرد (که در تاب آوری نقش دارد) تأثیر می گذارد؛ از طرفی ابعاد تاب آوری به معنی ادراک شده تاب آوری در آن بافت و فرهنگ خاص بستگی دارد، از این رو تفاوت تاب آوری افراد ناشی از تفاوت تجربه های آنها در هفت زمینه مختلف است که عبارت هستند از دسترسی به منابع مادی، ارتباط بین فردی، احساس هویت، تبعیت فرهنگی، عدالت اجتماعی، احساس کنترل و قدرت و همبستگی. بر اساس دو تئوری مزبور می توان گفت در تاب آوری هم ویژگی های فردی مانند توانمندی های ارتباطی، مهارت های مقابله ای، توانایی حل مشکلات، همدلی، عزت نفس و سایر ویژگی های مثبت و هم

ویژگی های محیطی- اجتماعی (درون خانوادگی و برون خانوادگی) تأثیرگذار است، از آنجایی که تاب آوری فرآیند مقابله و سازگاری موفقیت آمیز در برابر شرایط چالش برانگیز و تهدید کننده زندگی است، به عبارتی نوعی سازگاری مثبت در برابر شرایط ناگوار است و ایجاد و تقویت آن در انسان ها بالاخص از زمان کودکی تأثیر بسزایی در سازگاری با شرایط مختلف زندگی و سلامت روان دارد و همچنین از طرفی یکی از عوامل مؤثر بر آن شرایط اجتماعی و رفاهی منطقه ای است که فرد در آن زندگی می کند، لذا به نظر می رسد عوامل اجتماعی مربوط به جامعه و بهره مندی از امکانات رفاهی و به عبارتی زندگی در مناطق دارای امکانات تأثیر بسزایی بر تقویت تاب آوری افراد دارد و محرومیت و فقر آثار سوئی بر تاب آوری هیجانی و اجتماعی افراد می گذارد [۱۸].

بحث و نتیجه گیری

تاب آوری یک توانایی فطری برای رشد محسوب می شود که در انسان به عنوان یک ارگانیزم وجود دارد و می تواند در شرایط معین محیطی از قوه به فعل درآید و به رغم قرار گرفتن فرد در معرض تنش های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقاء یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد [۱۹]. در حقیقت تاب آوری نوعی مکانیزم سازش مثبت را ایجاد می کند که چندین عامل فردی، خانوادگی و اجتماعی تحت عنوان عوامل محافظتی در تقویت و کاهش عوامل خطرزای آن مؤثر است. این عوامل الف) منابع فردی مانند ظرفیت شناختی و عزت نفس فرد؛ ب) منابع خانوادگی مانند همبستگی و مدیریت تعارض ها و ارتباط با خانواده و ج) عامل محیطی مانند حمایت اجتماعی، امنیت و ارتباطات معنادار و حمایت کننده و منابع اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی را شامل است [۲۰]. افراد تاب آور دارای ویژگی هایی از جمله احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس (که به افراد اجازه می دهد چالش های زندگی را با موفقیت پشت سر بگذرانند)، مهارت در حل مسأله (نگاه به مشکل به عنوان یک مسأله)، صلاحیت و توانمندی اجتماعی (داشتن مهارت های ارتباطی، شوخ طبعی، رابطه صمیمی با دیگران، حمایت و جلب حمایت اجتماعی از دیگران در وضعیت بحرانی، داشتن مهارت های گفتگو و جرأت مندی و گوش دادن)، خوش بینی، همدلی (توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران که به پیوستگی اجتماعی و به عبارتی احساس تعلق به افراد و گروه ها و نهادهای اجتماعی منجر می شود) و ... هستند که رشد و ارتقاء آنها را باعث می شود [۲۱] و می توان بیان کرد که تاب آوری، از طریق

19. Social-Ecological System (SES)

20. Ungar

سیستم بوم شناختی -

اجتماعی

انگار

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

فهرست منابع

- [1] Khodayari Fard M, Gerand A. The book of stress and ways to deal with it. Tehran University publisher. 2012, 186. [Persian]
- [2] Jahedi Motlagh O, Yunesi SJ, Azkhash M, Farzi M. The effectiveness of resilience training on the mental stress of female high school students living in a dormitory. School psychology. 2014. 4(2): 7-21. [Persian]
- [3] Rostam Oghli Z, Talebi Joibari M, Porzor P. Comparison of documentation styles and resilience in students with special learning disorder, blind and normal. Learning Disabilities Quarterly. 2014. 4(3): 39-55. [Persian]
- [4] Samani S, Jokar B, Sahragerd N. Resilience, mental health and life satisfaction. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2010; 13(3); 290-295. [Persian]
- [5] Garmezy N, Masten, A. The protective role of competence indicators in children at risk. In: Cummings EM, Green AL, Karraki KH, editors. Life span developmental psychology: Perspectives on stress and coping. Hillsdale, NJ: Lawrence; 1991;147-151.
- [6] Kumpfer KL. Factor and processes contributing to resilience: The resilience

افزایش سطوح عواطف مثبت، باعث تقویت عزت نفس و مقابله موفق با تجربه های منفی می شود. بر این اساس، تاب آوری از طریق تقویت عزت نفس به عنوان مکانیزم واسطه ای به انطباق پذیری مثبت و بهزیستی روانی و شادکامی منتهی می شود و افرادی که از شادکامی و بهزیستی روان شناختی بالاتری برخوردارند توانایی سازگاری آنها با مشکلات، بیشتر از کسانی است که از این مزیت برخوردار نیستند. از طرفی، هرچه فرد قدرت بیشتری در تاب آوری، مقابله با مشکلات و استرس های زندگی داشته باشد، کمتر در معرض آشفتگی های روانی و هیجانی قرار می گیرد و از شادکامی و بهزیستی روانی بالاتری بهره مند می شود. به نظر می رسد که افراد تاب آور، به طرز خلاقانه و انعطاف پذیری به مسائل می نگرند، برای حل آنها طرح و برنامه ریزی می کنند و در صورت نیاز نسبت به درخواست کمک از دیگران دریغ نمی ورزند و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات دارند که این عوامل باعث می شود فرد از بهداشت روان و شادکامی بالایی برخوردار باشد [۲۲]. از سویی با ارتقای تاب آوری، فرد می تواند در برابر عوامل استرس زا و همچنین عواملی که سبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان شناختی می شود از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه کند. تاب آوری، با تعدیل و کم رنگ کردن عواملی چون استرس و افسردگی، شادکامی و بهزیستی روانی افراد را تضمین می کند و از سویی دانش آموزان تاب آور با وجود وقوع و تکرار رویدادها و شرایط فشار زایی که برای آنان اتفاق می افتد به سطوح بالای موفقیت انگیزشی و عملکردی دست می یابند [۲۳]

واژه نامه

- | | |
|--|------------------------|
| 1. Garmezy, Rutter, Werner | گارمزی، راتر و ورنر |
| 2. kohen | ماستن |
| 3. Kumpfer | کامپفر |
| 4. Mandel | مندل |
| 5. Mullet & Brown | مولت و براون |
| 6. Stressor/life challenge | چالش استرسور / زندگی |
| 7. Tellegan | تلیگان |
| 8. compensatory model | مدل جبرانی |
| 9. challenge model | مدل چالش |
| 10. maladaptive behavior | رفتار ناسازگارانه |
| 11. path or structural equation modeling | معادله ساختاری یا مسیر |
| 12. catalyst | کاتالیزور |
| 13. Brook | بروک |
| 14. Gordon & Whiteman | گوردون و ویتمن |
| 15. Werner & Smith | ورنر و اسمیت |
| 16. Zimmerman | زیممرمن |
| 17. coping | کنار آمدن |
| 18. Strength-based Theory | تئوری توانمندی محور |

- [15] Richardson E, Glenn. The Metatheory of resilience and resiliency, *Journal of clinical psychology*, 2002; 58 (3): 307-321.
- [16] Beaver BR. A positive approach to children's internalizing problems. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2008; 39(2): 129-136
- [17] Masten AS, Powell. The resiliency model. Excellent source of indepth information on resiliency. Retrieved from: (<http://resilnet.uiuc.edu/library.html>). 2003.
- [18] Shiyani M. Poverty, deprivation and citizenship in Iran. *Social Welfare Quarterly*, 2004; (5): 18. [Persian]
- [19] Zarei A. Street children - challenges and solutions. Retrieved from: <http://rasekhoon.net/atricl/show>. 2013 [Persian]
- [20] Elder Avidan D, Haj-Yahia MM, Greenbaum CW. Divorce is a part of my life . resilience, survival and vulnerability: Young adults`perception of the implication of parental divorce., *Journal of marital and family therapy*. Retrieved from: (<http://www.proquest.com>). 2014.
- [21] Khazaeli Parsa F. Resilience and its role in improving children's health. *Iran Pak magazine*. 2010; 29: 27-29. [Persian]
- [22] Bahadori Khosrowshahi J, Hashemi NosratAbad T. The relationship between hope and resilience with students' psychological well-being. *Thought and behavior magazine*. 2018; 6 (22): 41-50. [Persian]
- [23] Connor M. Assessment of resilience in the aftermath of trauma, *The Journal of clinical psychiatry*, 2012; 67(2): 46-49.
- framework. In: Glantz MD, Johnson JL, editors. *Resilience and development*. New York: Kluwer Academic Publishers. 1999; 179-224.
- [7] Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms, *American Journal of Orthopsychiatry*, 1987; 57 (3): 316-331.
- [8] Cowan P, Cowan C, Schulz M. "Thinking about Risk and Resilience in Families" in *Stress, Coping, and Resiliency in Children and Families* edited by E.M. Hetherington and E.A Blechman. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 1996.
- [9] Mandel G, Mullet E, Brown G. *cultivating resiliency a guide for parent and school personnel* .published by scholastic press . www.Scholastic.Com. 2006.
- [10] Hillel P, Argyle M. Emotional stability as a Major Dimension of Happiness. *Personality and Individual Differences*, 2001; 31: 1357-1364.
- [11] Garmezy N, Masten AS, Tellegan A. Studies of stress-resistant children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 1984;(55):97-111.
- [12] Masten AS, Garmzy N, Tellegan A, Pellegrini DS, Larkin K, Larson A. Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1988; 29 (6): 745-764.
- [13] Brook JS, Brook DW, Gordon AS, Whiteman M. The psychosocial etiology of adolescent drug use: a family interactional approach. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 1990; 116: 111-267.
- [14] Werner, Emmy E, Smith, Ruth S. *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press. 1992.