

## روش‌های تربیتی حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع)

دکتر حمیدرضا حاتمی<sup>۱</sup>

بهرام فتحی<sup>۲</sup>

محمد بلخی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۵/۰۲

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی روش‌های تربیتی حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) می‌باشد. این تحقیق کاربردی و با روش توصیفی-پیمایشی صورت گرفته که اطلاعات آن به صورت میدانی و با استفاده از پرسشنامه جمع‌آوری شده است. جامعه آماری شامل کلیه فراگیران موجود در یک دوره آموزشی به تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز تحقیق از پرسشنامه استفاده شد که روایی محتوایی آن با استفاده از نظرات اساتید، مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب برای مؤلفه‌های حفظ قدرت تاب‌آوری ۰/۷۵ و برای مؤلفه‌های افزایش قدرت تاب‌آوری ۰/۷۴ به دست آمد. در پایان جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها از آزمون‌های تی تک نمونه‌ای و تی مستقل در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج حاصل از آزمون تی تک نمونه‌ای نشان داد روش انتخاب‌شده برای حفظ قدرت تاب‌آوری (توکل و ایمان قلبی به خدا، صبر و استقامت، تکلیف‌مداری و امید به آینده) و همچنین روش‌های افزایش قدرت تاب‌آوری (برقراری رابطه بین فردی، ندیدن بحران‌ها به صورت موقعیت‌های برطرف‌نشده، اجتناب‌ناپذیر بودن تغییرات در زندگی، هدف‌گذاری، اقدام قاطعانه کردن و پرورش دیدگاه مثبت از خود) روش‌هایی مناسب می‌باشند.

**واژگان کلیدی:** تاب‌آوری، تربیت، دانش‌آموخته، روش‌های تربیتی، دانشگاه نظامی.

۱ - دانشیار دانشگاه جامع امام حسین (ع)

۲ - دانش‌آموخته کارشناسی ارشد

۳ - مدرس دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع)

## مقدمه

در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته که به جای پرداختن به ناپهنجاری‌ها و اختلال‌ها، بر توجه بیشتر به توانمندی‌ها و استعداد‌های انسان تأکید دارد. این رویکرد مثبت‌گرا هدف نهایی خود را شناسایی شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد. از این رو، عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند؛ بنیادی‌ترین عامل‌های مورد پژوهش در این رویکرد از روان‌شناسی هستند. در این میان تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی رشد و تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است. انسان‌ها در برابر شرایط نامساعد، خطر‌ها و ناملایمات معمولاً احساس بی‌پناهی می‌کنند و در بسیاری مواقع نیز سعی می‌کنند که در برابر خطر‌ها و موقعیت ناگوار تحمل نمایند و نتایج غیرمنتظره‌ای به دست می‌آورند. توانایی اجرای این «جادوی رایج» اغلب در حوزه علوم اجتماعی به‌عنوان انعطاف‌پذیری یا «تاب‌آوری» نام دارد. تاب‌آوری در علوم اجتماعی به‌عنوان «فرایند کشسانی و واکنش در مقابل ناملایمات» فرض می‌شود (هانتر، ۲۰۰۱). در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می‌گیرد و با یکی ارتباط پیدا می‌کند.

برای درک تفاسیر و روش‌های مرتبط با تاب‌آوری، ممکن است به تمایز بین احتمال خطر و مصداقی تاب‌آوری نیاز داشته باشیم. در سه دهه اخیر، تحقیق کاملی در این خصوص انجام و نمونه‌های تاب‌آوری جمع‌آوری شده است (گارمزی، نوچترلین، ۱۹۷۲: ۲۱). تاب‌آوری همچنین به‌عنوان توانایی بهبود بیماری افسردگی یا مسائلی از این دست نیز فهمیده می‌شود. تاب‌آوری مهارتی مناسب است برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی حتی وقتی که شرایط نامطلوب و سخت وجود دارد، مثل اینکه شخص یک طناب قابل ارتجاع را دور مشکلات بسته که به فرد کمک می‌کند وقتی اوضاع بد شد آن‌ها را به عقب بکشد و به آن‌ها به چشم انسان‌ها بنگرد. تاب‌آوری به توانایی یک انسان گفته می‌شود که به‌طور موفقیت‌آمیز شرایط نامطلوب را پشت سر گذارده و با آن‌ها تطابق می‌یابد و علیرغم مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت تحصیلی و هیجانی و اجتماعی دست می‌یابد.

## بیان مسئله

تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و بحران است. افراد و جوامع می‌توانند حتی پس از بحران‌های شدید و حادثه‌آفرین به بازسازی زندگی خود بپردازند. تاب آور بودن به این

معنا نیست که از این طریق بتوان زندگی بدون تجربه استرس و درد را داشت. مردم پس از گرفتار شدن در مشکلات و از دست دادن‌ها به احساس غم، اندوه و طیف وسیعی از احساسات دیگر می‌رسند.

یک نظامی تاب آور واجد این ویژگی است که قادر است خود را با استرس و فشارهای محیطی سازگار نماید؛ بنابراین تاب‌آوری یعنی پذیرش آنچه در گذشته اتفاق افتاده است و امیدواری نسبت به آینده. ارتقاء تاب‌آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر می‌شود. همچنین تاب‌آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه‌های غیرقابل اجتناب زندگی کمک می‌کند. تاب‌آوری در انواع رفتارها، افکار و اعمال می‌تواند آموخته شود و آن را می‌توان در سراسر دوره زندگی توسعه داد. مؤلفه دیگر این پژوهش ویژگی‌های تربیت می‌باشد روش رفتاری و گفتاری دادن به غیر، طوری که این روش، ملکه ذهن او شود. کسی را تربیت کردن یعنی این که روش رفتاری و گفتاری به وی یاد داده شود. تربیت در بُعد اخلاقی این است و اگر ملکه ذهن شد، بدین معنی است که هر وقت کاری انجام دهد بر اساس روش رفتاری و گفتاری می‌باشد که مربی به وی آموزش داده، اینجاست که می‌گویند: «مربی او را تربیت کرده است». تربیت شامل ایجاد یا فعلیت بخشیدن هر نوع کمالی در انسان می‌شود که مطلوبیت و ارزش داشته باشد. این کمال گاهی جنبه شناختی دارد که به دانش، شناخت و آگاهی انسان مربوط می‌شود. گاهی نیز جنبه کنشی یا حرکتی دارد که به رفتار و اعمال عینی انسان که اغلب دارای مظاهر جسمانی هستند مربوط می‌گردد و بالاخره گاهی جنبه گرایشی یا عاطفی دارد که با نگرش، اعتقاد، ایمان و علایق، احساسات انسان مرتبط است. با این توصیف هدف از پژوهش حاضر پیدا کردن روش‌های تربیتی برای حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) می‌باشد.

یکی از چالش‌هایی که در ارگان‌های نظامی وجود دارد، وجود مأموریت‌های مختلف و آمادگی لازم برای انجام چنین مأموریت‌هایی که در حوزه‌های مختلف زمینی، دریایی و هوا و فضا و عملیات‌های برون‌مرزی انجام می‌گردد، نیاز به فراهم آوردن بستر مناسب برای آموزش و تربیت در واحدهای آموزشی سپاه می‌باشد.

با توجه به اینکه در سال‌های اخیر جنگ در کشورهای منطقه به صورت نیابتی و با تاکتیک‌های غیرمتعارف انجام می‌گیرد و این جنگ‌ها در درازمدت به صورت فرسایشی تغییر هویت می‌دهد

رزمندگانی که در این جنگ‌ها شرکت دارند بعضاً نقش تعیین‌کننده را ایفا می‌کنند. این رزمندگان می‌بایست دارای ویژگی‌هایی از جمله توکل بر خدا، شهامت و شجاعت صبر و استقامت باشند که نقش استقامت و تاب‌آوری نقش برجسته‌ای در این جنگ دارد.

وجود روحیه و قدرت مشکل‌پذیری و تاب‌آوری در نیروهای رزمنده مستلزم آموزش‌هایی است که می‌بایست در آغاز پذیرفتن مسئولیت سپاهی‌گری در دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) ارائه گردد. تنوع در بین نیروهای ورودی دانشگاه که در دو قشر دانش‌آموخته و افسر محصل در بازه زمانی ۴ الی ۱۲ ماه صورت می‌پذیرد این چالش را در آموزش دانشگاه به وجود آورده است که برخوردها و آموزش‌های عمومی پاسداری با توجه به نوع دانشجو متفاوت باشد. در سال‌های اخیر با توجه به تغییر مدیریت‌های مختلف در دانشکده تربیت جهادی و تأثیر تصمیمات در نحوه آموزش و تربیت دانشجویان، خروجی‌های دانشگاه نیز دارای تفاوت‌هایی از لحاظ آموزش و کاربرد بوده‌اند. با این توصیف هدف اصلی رسیدن به یک روش تربیتی مناسب برای حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانش‌آموخته می‌باشد که با استفاده از این مدل، روش‌های سلیقه‌ای که در بیشتر موارد موجب ایجاد نوسان‌هایی در امر آموزش می‌شود را برطرف نماید.

### اهمیت و ضرورت تحقیق

پرداختن به این موضوع موجب ایجاد روش‌های مناسب علمی برای حفظ و تقویت میزان قدرت تاب‌آوری و سختی‌پذیری دانشجویان دانشگاه شده و در بالا بردن کیفیت آموزش‌های عملی و میدانی دانشگاه نقش بسزایی را می‌تواند داشته باشد و می‌تواند به‌عنوان الگویی برای یکسان‌سازی آموزشی در برخورد و نحوه اداره دانشجویان در دو قشر دانش‌آموخته و افسر محصل گردد. عدم پرداختن به این موضوع نیز موجب می‌شود روش‌های غیرمتعارف که ممکن است تأثیرات منفی در ایجاد روحیه تاب‌آوری و سختی‌پذیری داشته باشد در برنامه‌های آموزشی دانشجویان اجرا گردد و باعث ایجاد اثرات منفی ابتدا در روحیه و نگرش دانشجویان به فعالیت‌های دانشگاه می‌گردد و در ثانی باعث پایین آمدن کیفیت فعالیت‌های آموزشی در بخش عملی و اردویی شود.

## اهداف تحقیق

۱- هدف کلی: پیدا کردن روش‌های تربیتی حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) می‌باشد.

### ۲- اهداف فرعی:

الف) تعیین میزان تأثیر روش‌های تربیتی برای حفظ قدرت تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین(ع).

ب) تعیین میزان تأثیر روش‌های تربیتی برای افزایش قدرت تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین(ع).

## سؤالات تحقیق

۱- سؤال اصلی: روش‌های تربیتی حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین(ع) کدامند؟

### ۲- سؤالات فرعی:

الف) روش‌های تربیتی حفظ قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) کدامند؟

ب) روش‌های تربیتی افزایش قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) کدامند؟

## تعریف مفاهیم

### الف) تعریف مفهومی:

۱- روش‌های تربیتی: برخلاف آموزش که اختلاف دیدگاه زیادی درباره آن وجود ندارد و تعریف نسبتاً واحدی از آن شده است، برای تربیت تعاریف گوناگونی ارائه شده است. به‌طور کلی، می‌توان گفت که در تعریف تربیت دو رویکرد کلی وجود دارد: رویکرد «توصیفی و تجربی» و رویکرد «آرمانی و فلسفی»؛ به‌عبارت‌دیگر، «رویکرد هستی» و «رویکرد بایدی». در رویکرد اول، پژوهشگر بر واقعیت موجود عمل تربیت و تحلیل عناصر و توصیف آن‌ها تأکید دارد. در رویکرد دوم، تأکید بر آنچه تربیت باید باشد، هست؛ به‌عبارت‌دیگر، پژوهشگر بر اساس بینش خاصی که

نسبت به جهان و انسان دارد و بر سایر فلسفه تربیتی خاصی که پذیرفته است، به ارائه تعریفی متناسب با دیدگاه خود درباره تربیت اقدام می‌کند (بناری، ۱۳۸۹: ۵۳).

**۲- تاب‌آوری:** تاب‌آوری<sup>۱</sup> از کلمه لاتین *Resil* به معنی کشسانی، خاصیت فنری و ارتجاعی معنی می‌گیرد و از علم فیزیک اقتباس شده که به معنی توانایی یک ماده برای رسیدن به مرحله اصلی است. زمانی که تاب‌آوری در حیطه رشد انسانی استفاده می‌شود به توانایی انسان برای غلبه بر تأثیرات زیاد تجارب آسیب‌زا اشاره دارد (هووارد، ۲۰۰۹: ۳۰).

واژه تاب‌آوری را می‌توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. در واقع تاب‌آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می‌شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر نیز می‌گردد. پس تاب‌آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار (با وجود عوامل خطر) است. این فرایند خودبه‌خود ایجاد نمی‌شوند مگر اینکه فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن یا صدمه پذیری کمتر، حداکثر تلاش را برای کشف و بهره‌گیری از عوامل محافظت‌کننده (فردی و محیطی) در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارد بکار گیرد (کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۹۲: ۱۵).

## ب) تعریف عملیاتی:

**۱- روش‌های تربیتی:** تربیت عبارت است از فعالیتی هدفمند و دوسویه میان مربی و متربی، به منظور کمک به متربی در راستای تحقق بخشیدن به قابلیت‌های وی و پرورش شخصیت او در جنبه‌های گوناگون فردی، اجتماعی، جسمی، عاطفی، اخلاقی و ... در این تعریف، چند نکته مورد توجه می‌باشد: نخست اینکه تربیت، فعالیت و عمل است و به آن به عنوان یک واقعیت نگریسته شد. دوم اینکه، تربیت فعالیت هدفمند و برنامه‌ریزی شده است. سوم اینکه، تربیت دوسویه و در اثر تعامل مطلوب و تأثیر و تأثر متقابل مربی و متربی محقق می‌شود. چهارم اینکه، تربیت دارای عناصری است و عناصر اصلی آن مربی و متربی است. بدون وجود این دو، تربیت معنا پیدا نمی‌کند. البته در اینجا مراد از مربی، صرف معلم و مربی انسانی نیست، بلکه شامل سایر عوامل تأثیرگذار نیز می‌باشد. پنجم اینکه، هر چند تربیت دوسویه است، اما غرض اصلی کمک به

متربی و پرورش وی است. نکته ششم اینکه، هدف تربیت شکوفا نمودن و پرورش قابلیت‌های متربی در همه ابعاد گوناگون وی است و نگاه بخشی به تربیت و تمرکز آن بر بعد خاصی از ابعاد متربی، نوعی عدول از تربیت مطلوب است (بناری، ۱۳۸۹: ۶۰).

**۲- تاب‌آوری:** در این پژوهش منظور از تاب‌آوری نمره‌ای است که آزمودنی از پرسش‌نامه محقق ساخته (ترکیب پرسش‌نامه کارنر و دیویدسون و گزاره‌های محقق ساخته) کسب نموده است و به‌عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم‌سازی شده است. ورنر و اسمیت<sup>۱</sup> تاب‌آوری را «سازوکار ذاتی خود اصلاح‌گری انسان» می‌دانند. افزون بر آن به باور ورنر تاب‌آوری صرف‌نظر از خطرات تهدیدکننده، عاملی بالقوه در همه افراد برای تغییر است (ورنر و اسمیت، ۲۰۰۸: ۳۱). به باور ماستن<sup>۲</sup> هنگامی که فاجعه از سر بگذرد و نیازهای اولیه انسانی تأمین گردد، آنگاه تاب‌آوری به ظهور می‌رسد. در نتیجه این فرآیند تاب‌آوری، اثرات ناگوار، اصلاح یا تعدیل می‌شوند و یا حتی ناپدید می‌گردند (ماستن، ۲۰۰۷: ۸۷).

### پیشینه تحقیق

#### ۱- پیشینه تحقیقات داخلی:

ابوالقاسمی (۱۳۹۰) با عنوان ارتباط تاب‌آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا پایین، نتایج نشان داد که تاب‌آوری، خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین به‌طور معناداری بیشتر و استرس آن‌ها کمتر است.

بشارت، محمد علی و دیگران (۱۳۸۷) رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی را در ۱۳۹ ورزشکار داوطلب (۹۶ پسر و ۴۳ دختر) مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت معنی‌دار و با درماندگی روان‌شناختی همبستگی منفی معنی‌دار دارند.

جلیلی، حسینچاری (۱۳۸۹) با عنوان تبیین تاب‌آوری روان‌شناختی بر حسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار. رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی نتایج نشان داد که

1. Werner and Smith
2. Mastn

خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنی‌داری برای تاب‌آوری بود. جوکار (۱۳۸۶) با عنوان نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی، نتایج نشان داد هوش هیجانی نسبت به هوش عمومی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای تاب‌آوری است؛ و تاب‌آوری نقش واسطه‌ای بین انواع هوش و رضایت از زندگی دارد و ضمن اینکه این نقش در مورد هوش هیجانی قوی‌تر است.

## ۲- پیشینه تحقیق خارجی:

چان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی به بررسی اثربخشی رویکرد متمرکز بر معنا برافزایش تاب‌آوری بیماران مبتلابه سارس پرداختند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۵۲ نفر از بیماران مبتلابه سارس در هنگ‌کنگ بودند. نتایج این پژوهش نشان داد که رویکرد متمرکز بر معنا باعث بهبود بیماران روانی می‌شود و همچنین این رویکرد باعث تقویت برداشت‌های مثبت نسبت به حوادث می‌شود.

کاپلاو و این استاین<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) در پژوهش خود نشان دادند که نقش وضعیت اجتماعی-اقتصادی در پیش‌بینی تاب‌آوری از طریق متغیرهای روان‌شناختی، محیطی و تحصیلی تبیین می‌شود.

کووک<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهش خود با عنوان نقش شخصیت تاب‌آور بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه اول و پیشرفت تحصیلی در سال‌های آینده، نتایج از طریق معادله ساختاری نشان داد که با کنترل وضعیت اقتصادی، متغیرهای هوش، نشانه‌های برون‌سازی و شخصیت تاب‌آور، پیشرفت تحصیلی آینده و حال دانش‌آموزان را می‌توان پیش‌بینی کرد.

مارتین<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) با مطالعه دانش‌آموزان متوسطه نشان داد که عامل‌های خودکارآمدی، کنترل، برنامه‌ریزی، اضطراب پایین و پشتکار و تلاش به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان هستند. همچنین لذت از مدرسه، مشارکت در کلاس و عزت‌نفس به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان بودند.

1. Chan
2. Kaplav Weinstein
3. Kwok
4. Martin



## مبانی نظری تحقیق

۱- تاب‌آوری: نخستین بار مفهوم تاب‌آوری از دل یافته‌های تحقیقات طولی که بر روی کودکان در معرض خطر در اوایل دهه هفتاد میلادی انجام گرفت، پدید آمد. از جمله نخستین تحقیقات صورت گرفته در زمینه تاب‌آوری، طرح شایستگی<sup>۱</sup> در آمریکا (گارمزی و تلجن، ۱۹۸۴)، پژوهش طولی کائوآئی<sup>۲</sup> (ورنر و اسمیت، ۱۹۸۲) و پژوهش‌های جزیره وایت در انگلستان (راتر، کاکس، تاپلینگ، برگر و یول، ۱۹۷۵) می‌باشند. این مطالعات نشان دادند بسیاری از کودکانی که استرس‌های حاد و مزمن را تجربه می‌کنند با وجود این استرس‌ها، می‌توانند از خود شایستگی نشان دهند، رشد بهنجاری داشته باشند و در آینده تبدیل به بزرگسالانی سالم شوند. یافته‌های این پژوهش‌ها نشان داد که چگونه این بچه‌ها قادر بودند بر مشکلات فائق آیند و سلامت روانی خود را حفظ نمایند (کوئن و ورک، ۱۹۹۸).

در تحقیقات اولیه جهت درک تأثیرات عوامل مخاطره‌آمیز و عوامل حمایتی در ایجاد تاب‌آوری، رویکردی فردی اتخاذ شد. در این رویکرد، تاب‌آوری به توانایی و قدرت شخصی اشاره دارد. عوامل درون فردی، خلق‌وخوی غالب، توانایی‌های شناختی (هوش)، صفات شخصیتی و مهارت‌های مقابله‌ای از عوامل اصلی تاب‌آوری هستند. از آنجاکه این پژوهش‌ها بر موفقیت فردی افراد تأکید دارند، کودکان تاب‌آوری، کودکانی پرطاق، آسیب‌ناپذیر، سرسخت و مقاوم در برابر استرس نامیده می‌شوند (لاتار، ۲۰۰۳: ۹۸).

پژوهشگرانی که نسل دوم تحقیقات تاب‌آوری (چارچوب زیست‌شناختی / بوم‌شناختی<sup>۳</sup>) را به وجود آوردند معتقدند تأکید بر عوامل درون فردی باعث به وجود آمدن دیدگاهی خواهد شد که در آن اشخاصی که تاب آور نیستند افرادی معیوب، ضعیف و مقصر شناخته شوند، مسئول شکست‌های خود قلمداد شوند و اغلب تصور شود که آن‌ها در حل مشکلات خود ناموفق‌اند. در این چارچوب، تاب‌آوری خصوصیتی فردی ثابت و ذاتی نیست، بلکه نتیجه تعامل دوجانبه و سازگاری متقابل بین شخص و محیط است (والش، ۱۹۹۸: ۶۲).

کانر<sup>۴</sup> (به نقل از رستمی و دیگران، ۱۳۸۷) تاب‌آوری را به‌عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی

1. Project Competence
2. Kauai Longitudinal Study
3. Ecosystemic/Ecological Framework
4. Connor

فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عوامل که سلامت روانی فرد را تهدید می‌کند، تعریف کرده است. افراد تاب آور دارای رفتارهای خودشکنانه نیستند، از نظر عاطفی آرام هستند و توانایی مقابله با شرایط ناگوار و ناخوشایند را دارند. تاب‌آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلالات روان‌شناختی نمی‌شوند. تاب‌آوری باعث می‌شود که افراد در شرایط دشوار و باوجود عوامل خطر از ظرفیت‌های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی خود استفاده کنند و از این چالش‌ها و آزمون‌ها به‌عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌جویند و از آن‌ها سربلند بیرون آیند.

غالباً افراد تاب آور از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر استفاده می‌کنند، درک عمیقی از واقعیت دارند، نظام اعتقادی قوی و معناداری دارند و توانمندی‌های بالایی دارند. علاوه بر این، افراد تاب آور ادراکی صحیح از موقعیت دارند، به احساسات خود و دیگران آگاه هستند و به آینده امیدوارند. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند که فرد منبعی ارزشمند برای مقابله با موقعیت‌های دشوار و چالش‌زای زندگی در اختیار داشته باشند (لیز، ۲۰۰۹: ۹۱).

عامل دیگری که در تاب‌آوری فرد نقش مهمی دارد، ارزش‌های فرد است. ارزش‌ها و اعتقادات فرد ساختاری را ایجاد می‌کنند که باعث می‌شود فعالیت‌ها و اعمال فرد معنا و انسجام یابد. بین اعتقادات مذهبی و سلامت روان، شادکامی و مقابله، رابطه‌ای مثبت یافت شده است. اعتقادات و ارزش‌های فرد در افزایش تاب‌آوری و انرژی فرد مؤثر می‌باشند. اشخاصی که به تعهدات خود پایبند هستند برای زندگی خود دلیل، هدف و معنایی دارند.

افراد تاب‌آوری این‌طور توصیف شده‌اند که قادر به اداره کردن و ساختن محیط برای غلبه بر فشارهای زندگی و برآورده کردن ضروریات آن هستند. آن‌ها قادر به سازگاری سریع و شناخت وضعیت، فهم روشن آنچه اتفاق می‌افتد، برقراری ارتباط آزادانه، عمل انعطاف‌پذیر و خود را در مسیر مثبت دیدن، هستند. در مقایسه با افراد آسیب‌پذیر، آن‌ها قادرند ناامیدی‌ها و موانع را تحمل و خشم خود را کنترل کنند و وقتی نیاز دارند، کمک بخواهند (خزعلی، ۱۳۸۹: ۹۳). در مجموع می‌توان گفت که تاب‌آوری فرایندی پویا است که در آن تأثیرات محیطی و شخصیتی در تعاملی متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند.

**۲- روش‌های تربیتی حفظ تاب‌آوری:** با توجه نوع مأموریت دانشگاه افسری و جنبه‌های مختلف آموزش دانشجویان دانشگاه روش‌های تربیتی حفظ قدرت تاب‌آوری را می‌توان در چهار بخش ۱- توکل و ایمان قلبی به خدا ۲- صبر و استقامت ۳- تکلیف‌مداری ۴- امید به آینده

مورد بررسی قرار داد.

**الف) توکل و ایمان قلبی به خدا:** شاید کمتر مفهومی از مفاهیم اسلامی به‌اندازه «توکل» از لحاظ تعریف دشوار باشد. اخلاقیون، اهل عرفان و تصوف مفاهیم متفاوتی از آن درک کرده‌اند. اصل توکل را بایستی در اعتماد به خدا جستجو کرد. تا وقتی که انسان به خدا اعتماد پیدا نکند، نمی‌تواند اداره آموزش را به او واگذارد و اگر هم به زبان بگوید که امور خود را به او واگذار کردم، دلش آرام نمی‌گیرد. به‌علاوه اگر فردی از قوانین علت و معلولی که خداوند در جهان قرار داده است اطلاع نداشته باشد و نداند که خواست و سنت خدا به استفاده از اراده خود و اسباب و علل شناخته‌شده استوار است، باز نمی‌تواند موقعیت رفتار متوکلانه را تشخیص داده و مصداق‌های آن را در زندگی پیدا کند.

رابطه ایمان به خدا و اعتماد به حضرت باری تعالی، با توکل بسیار قوی است. در آیه ۲۳ سوره مائده آمده است که «و علی الله فتوکلوا ان کنتم مؤمنین»، یعنی اگر ایمان دارید، به خدا توکل نمایید.

هراندازه درجه ایمان فرد به خداوند و شناخت او از اسماء و صفات خدا و آگاهی او از برنامه‌های خداوندی در جهان افزایش یابد، به همان اندازه توکل او نیز افزایش خواهد یافت. در سوره انفال خداوند می‌فرماید که مؤمنان کسانی هستند که چون نام خدا برده شود، خوف بر دل‌هایشان چیره گردد و چون آیات خدا بر آنان خوانده شود، ایمانشان افزون گردد و بر پروردگارشان توکل کنند. درست فهمیدن آیات خدا و ذکر و قرائت آن، بر ایمان مؤمنان می‌افزاید و در نتیجه راه توکل از طریق افزایش ایمان هموار می‌شود. به دنبال این ایمان قلبی به خدا و ایمان به حکمت و شفقت خدا و علم به مصلحت بندگان است که بنده می‌تواند برای برنامه‌ریزی و کفایت امر خود، به خداوند اعتماد کند و کارهایی را که برنامه‌ریزی و تدبیر آن‌ها خارج از توان اوست، به خدا واگذارد (نراقی، ۱۳۷۷: ۳۶).

**ب) صبر و استقامت:** صبر و استقامت عصاره همه فضیلت‌ها و خمیرمایه همه سعادت‌ها و ابزار وصول به هرگونه خوشبختی است. انسان بدون صبر هم در جهات مثبت به جایی نمی‌رسد و هم در برابر عوامل منفی شکست می‌خورد، چرا که صابر بودن مساوی با شکست است. به همین دلیل کلید اصلی پیروزی‌ها، صبر است.

به‌طور کلی برای تقویت صبر و بردباری راه‌های مختلفی وجود دارد، در ذیل به برخی اشاره می‌شود:

۱. تقویت پایه‌های ایمان: هر قدر ایمان انسان به حکمت و رحمت پروردگار بیش تر باشد، صبر او نیز افزون تر خواهد بود.
- امیر مؤمنان (ع) می‌فرماید: «اساس و ریشه صبر، ایمان و یقین خوب نسبت به خداوند است».
۲. در زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید، هر چند این کار جز برای خاشعان سنگین و گران است.
- امام صادق (ع) فرمود: «هنگامی که مشکل مهمی برای علی (ع) پیش می‌آمد، به نماز برمی‌خاست».
۳. شناخت راز و رمز مشکلات: اگر کسی بداند که وجود بلا و مصیبت در زندگی بشر چه اثری دارد، آن را با آغوش باز می‌پذیرد، در روایات معصومین از شدايد به‌عنوان الطاف خداوندی یاد شده است.
۴. توجه به آثار اخروی صبر: توجه به پاداش اخروی صبر، سختی مشکلات را شیرین و آسان می‌سازد. در این باره روایات زیادی از معصومیان رسیده است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر کس از مؤمنان که به بلایی گرفتار شود و صبر کند، برای او اجر هزار شهید است».
۵. توجه به گذرا بودن بحران‌ها: مشکل و محنت روزگار هر چه باشد، مقطعی و گذرا است. قرآن مجید به همه افراد نوید می‌دهد که همیشه کنار سختی‌ها آسانی وجود دارد. «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (سوره الشرح، آیه ۹۴). پس (بدان که) با هر سختی آسانی است.
۶. توجه به افراد پایین دست: نظر افکندن به کسانی که با مشکلات بزرگ‌تری دست‌به‌گریبان هستند، تحمل شدايد را آسان تر می‌سازد.
۷. الگوپذیری از اولیای خدا: با الگو گیری از بزرگان می‌توان شیوه مقابله با مشکلات را آموخت. این موضوع را خداوند به پیامبر گوشزد می‌کند و می‌فرماید: «فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ»؛ پس (ای پیامبر!) صبر کن همان گونه که پیامبران اولوا العزم صبر کردند (سوره احقاف، آیه ۳۵).
۸. آمادگی روحی: اگر کسی دنیا را آن طور که هست بشناسد، در پیش آمدهای ناگوار زندگی خود را نمی‌بازد، چون می‌داند جهان طبیعت، سرای دگرگونی و تحول است و فراز و نشیب فراوانی دارد. همه افراد خواه‌ناخواه با حوادث مواجه می‌شوند.
۹. توجه به آثار جسمانی صبر: صبر و شکیبایی در برابر حوادث زندگی تنها جنبه اخلاقی ندارد، بلکه از نظر بهداشت و سلامت جسم نیز فوق‌العاده مؤثر است. افراد ناشکیبا عمری کوتاه و توأم

با انواع بیماری‌ها و از جمله بیماری‌های قلبی و عصبی دارند، درحالی‌که صابران از عمری طولانی برخوردارند.

**ج) تکلیف مداری:** خدا تکلیفی بر عهده هیچ‌کس نمی‌گذارد مگر در حدود توانایی‌اش. برای اینکه انسان‌ها برداشتی عوضی از تکلیف خدا نداشته باشند جمله بعد می‌گوید: «لها ما کسبت و علیها ما اکتسبت»؛ اگر سود و زبانی عاید انسان می‌شود مربوط است به همان زحمت کشیدنش. اگر سودی نصیبش می‌شود در پرتو زحمت کشیدن است اگر زبانی نصیبش می‌شود نتیجه و بازده بیراهه رفتن و تلاش منفی است اگر تلاش مثبت کند سودبخش است؛ اگر کار منفی کند زیان‌بخش است. «لها ما کسبت و علیها ما اکتسبت» این است قانون و ناموس لایتنر تکلیف الهی. بعد می‌رود سراغ برخی از تکالیفی که انسان را به زحمت می‌اندازد می‌گوید تکلیف انسان به زحمت بینداز هم گاهی وجود دارد کجا؟ آنجا که تکلیف، آهنگ و رنگ مجازات و کیفر پیدا کند هر جا تکلیف آهنگ کیفر پیدا کند، خودبه‌خود انسان را به زحمت می‌اندازد (قرائتی، ۱۳۹۴: ۴۵).

**د) امید به آینده:** آدمی نیازمند امید به آینده است. از این رو باید روزه‌های امید را کشف کرد و به انسان نشان داد. به این منظور سلینگمن<sup>۱</sup> رو به مذهب می‌آورد و برای نخستین بار باب فضائل را در علم روانشناسی می‌گشاید. او به جدال روان‌شناسی و دین در طول قرن بیستم خاتمه می‌دهد و این دو را در کنار هم و به‌عنوان یار و یاور هم و در خدمت انسان قرار می‌دهد. او راز شاد زیستن را در رضایت از گذشته و امید به آینده می‌داند (سلینگمن، ۲۰۰۲: ۶۳). یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی انسان امید به آینده است. زندگی منوط به امید به آینده است. امید به آینده به انسان انگیزه، شادابی و نشاط می‌دهد. امید واقعی با خیال‌پردازی‌های واهی متفاوت است. خوش‌خیالی‌های غیرواقع‌بینانه، موجب خسران و پشیمانی می‌شوند. امید به آینده، با فلسفه زندگی رابطه دارد. کسانی که فلسفه زندگی خود را بر مبنای پوچ‌گرایی قرار می‌دهند، ناامیدی را به دیگران القا می‌کنند. فلسفه‌های ساخت ذهن بشر، زاینده ذهن محدودی هستند که بدون آگاهی از آینده، امید یا ناامیدی را القا می‌کند. این ادیان الهی هستند که می‌توانند نویدبخش امید به آینده در سایه ایمان، پرهیزکاری و عمل صالح باشند. تنها آفریننده از آینده خبر دارد و تنها اوست که می‌تواند به مؤمنان بشارت امید به آینده و به کافران

1. Seligman

انذار دهد؛ بنابراین امید به آینده به مشیت الهی مربوط می‌شود. مشیت الهی بر این قرار گرفته است که کسانی که در مسیر الهی قرار دارند، پیروزی و رستگاری را امید داشته باشند اما دیگر نمی‌تواند نویدبخش امید به آینده باشد؛ زیرا لذت پرستی درنهایت به پوچی منجر می‌شود انسان با ناگزیر باید لذت‌های مادی را رها کند.

در قرآن مثال‌ها و نمونه‌های فراوان در زمینه امید به آینده وجود دارد. از جمله سوره یوسف. داستان حضرت یوسف (ع) نمونه‌ای است برای امید به آینده در سایه صبر و پایداری در راه حق. این سوره نشان می‌دهد که چگونه یوسف (ع) از قعر چاه به اوج عزت می‌رسد. چگونه حسادت برادران موجب ذلت آن‌ها می‌شود. چگونه خویشتن‌داری یوسف (ع) سرانجامی نیکو برای او به ارمغان می‌آورد و چگونه مکر و حيله زلیخا، موجب ذلت او می‌شود. این داستان بیانگر نشیب و فرازهای زمانه و پیروزی نهائی حق و ناپایداری باطل است؛ و این‌که وعده الهی حق است و آینده در مشیت الهی است.

در اندیشه قرآنی، یأس از جنود شیطان و امید از جنودالله است. آن‌کس که به خدا اعتماد کند و تکیه‌گاه خود را خدا قرار دهد، پیروز نهائی است و هرکس به غیر خدا دل ببندد، زیانکار خواهد بود. در اندیشه قرآنی، انسان موجودی است بین خوف و رجاء. اگر خوف او زیاد شود، امید به آینده از دست می‌دهد و اگر رجای او زیاد شود، سرکش و عصیانگر خواهد شد. خوف از عذاب الهی، خوف ممدوح است که موجب اصلاح خود و دیگران می‌شود و امید به آینده را به وجود می‌آورد. خوف از غیر خدا، خوف مذموم است که موجب اضطراب و تزلزل می‌شود؛ بنابراین انسان موجود تنها به وعده‌های الهی دل‌خوش می‌دارد و به کار و تلاش روی می‌آورد تا از این دنیا ره‌توشه‌ای برای سرای جاودان بیندوزد (خیرالهی، ۱۳۸۷: ۷۵).

### ۳- روش‌های تربیتی افزایش تاب‌آوری

تاب‌آوری به زبان خیلی ساده یعنی اینکه آدمی در یک محیط پر از آسیب‌زندگی کند اما از بیشتر آن‌ها سربلند و سالم بیرون بیاید؛ اما منظور ما این نیست که تاب‌آوری فقط مربوط به دوره کودکی است. هرکسی در طول زندگی‌اش - حتی تا سالمندی - می‌تواند تاب‌آوری را از تجربه‌هایش بیاموزد و حتی دوز تاب‌آوری‌اش بالا و پایین برود.

یکی از مهم‌ترین روش‌های مورد استفاده در افزایش تاب‌آوری برقراری رابطه بین فردی و کفایت اجتماعی است. کسانی که تاب‌آوری بالایی دارند، مهارت‌هایی ارتباطی با دیگران را خیلی خوب بلدند. آن‌ها می‌توانند در شرایط سخت هم شوخ‌طبعی خودشان را حفظ کنند، می‌توانند با

دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این‌گونه آدم‌ها می‌توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی دارید برایشان حرف می‌زنید می‌توانند خوب گوش می‌دهند و خودشان را جای شما می‌گذارند.

منظور از کفایت اجتماعی همان قدرت برقراری تعامل اجتماعی می‌باشد، یعنی کسب مهارت‌ها، توانایی‌ها، ظرفیت‌هایی که شامل مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی و کفایت هیجانی می‌باشد؛ به عبارت دیگر کفایت اجتماعی شامل اطلاعات و مهارت‌هایی است که سبب توانایی فرد در انجام وظایف شغلی و تبادلات روزمره زندگی می‌گردد (کنندال و برازل، ۱۳۸۰: ۱۴).

حفظ روابط خوب با اعضای خانواده و دوستان شاخص مهمی در تاب‌آوری است. به این دلیل برای کمک به افراد باید رابطه خوبی را به منظور افزایش دادن سطح تاب‌آوری ایجاد کرد. یک نکته که باید در روابط بین فردی به آن توجه کرد، نوع استفاده از ضمائر در جمله‌بندی پیام است. وقتی که فردی با جملاتی صحبت می‌کند که با «تو» شروع می‌شود، فرد مقابل را در شرایطی قرار می‌دهد که احساس کند باید از خود دفاع کند؛ اما وقتی جملات فرد با «من» شروع می‌شوند، وی از احساسات و افکار خودش صحبت می‌کند و فرد مقابل ضرورتی برای دفاع از خود احساس نمی‌کند.

از مهم‌ترین تفاوت‌های فردی که روی رابطه ما با دیگران اثر می‌گذارد، تفاوت در نقطه‌نظرها و دیدگاه‌هاست. بسیاری از تعارض‌ها و اختلاف‌های انسان‌ها از آنجا سرچشمه می‌گیرند که افراد متفاوت، دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به یک موضوع دارند و جالب اینجاست که معمولاً در هر اختلافی، هر یک از طرفین فکر می‌کنند که درست می‌گویند و حق با آن‌هاست و این دیگری است که اشتباه می‌کند. هر فردی احساسات، دیدگاه‌ها و رفتارهای مخصوص به خودش را دارد؛ به همین دلیل امکان ندارد که دو نفر در همه چیز هم‌عقیده و هم‌فکر باشند. مهم این است که فرد یاد بگیرد داشتن اختلاف‌نظر، کاملاً طبیعی است و این مهارت را کسب کند که دیدگاه خود را تنها دیدگاه یا بهترین و مناسب‌ترین دیدگاه نداند و توانایی دیدن موضوع از زاویه دید دیگران را نیز داشته باشد. آن وقت است که ارتباط بین فردی مؤثرتر و سالم‌تری برقرار می‌شود.

### چارچوب نظری

در تولید علم، یکی از راه‌ها، بررسی دیدگاه‌های همه‌کسانی است که در موضوع موردنظر، ایده،

دیدگاه و نظریه دارند. از طریق بررسی این دیدگاه‌ها می‌توان وجوهی را یافت که در بخشی از دیدگاه‌ها وجود داشته و دیگران آن را ندیده‌اند. به این ترتیب می‌توان به مجموعه‌ای دست‌یافت که عملاً همه رویکردها در آن دیده‌شده. بخشی را که اندیشمندی ندیده است، دیگری دیده و به این ترتیب می‌توان خلأ دیدگاه افراد را در خردی جمعی پوشاند و به دستاوردهایی خوب رسید.

مدل‌های مختلفی از تاب‌آوری توسط محققان تاب‌آوری عرضه شده است. این مدل‌ها در حقیقت تعامل بین عوامل مخاطره‌آمیز و عوامل حمایتی را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. سه مدل اصلی تاب‌آوری توسط این پژوهشگران معرفی شده است که عبارت‌اند از:

**الف) مدل جبرانی<sup>۱</sup>:** این مدل اشاره به این دارد که عوامل مخاطره‌آمیز تأثیر مستقیمی در افزایش برون دادهای منفی دارند، هم‌زمان با آن عوامل حمایتی اثرات عوامل مخاطره‌آمیز را به دلیل تأثیر مستقیمی که بر برون‌دادهای مثبت دارند، از بین می‌برند و یا کاهش می‌دهند.

عوامل مخاطره‌آمیز و حمایتی اثر مستقیمی بر برون‌دادها دارند و قادر هستند آن را به شکلی مشترک پیش‌بینی نمایند (گارمزی، ۱۹۸۴: ۳۴).

**ب) مدل مخاطره - حمایت<sup>۲</sup>:** گاهی اوقات از این مدل به‌عنوان مدل سپری، مدل اعتدال یا مدل ضربی نام‌برده می‌شود. این مدل بیشترین تحقیقات را به خود اختصاص داده است.

در این مدل، عوامل حمایتی بر عوامل مخاطره‌آمیز تأثیر می‌گذارند، در نتیجه اثری سپرمانند تولید می‌کنند و باعث می‌شوند اثر عامل مخاطره‌آمیز بر برون‌داد تعدیل شود. با توجه به تعامل میان عوامل حمایتی و عوامل مخاطره‌آمیز، این مدل نشان می‌دهد که عوامل حمایتی تأثیر بسیاری بر برون‌داد خواهند داشت. نکته مهمی که می‌بایست به آن توجه کنیم تفاوت بین مدل جبرانی و مدل مخاطره - حمایت است. در مدل تعاملی (مخاطره - حمایت) عوامل حمایتی از طریق عوامل مخاطره‌آمیز اثری غیرمستقیم بر برون‌دادها دارند (به‌طور مثال، آن‌ها از اثرات عامل مخاطره‌آمیز بر برون‌داد جلوگیری می‌کنند) درحالی‌که در مدل جبرانی، عوامل حمایتی به‌طور مستقیم بر برون داد اثر می‌گذارند و به‌طور مستقل اثرات عوامل مخاطره‌آمیز را جبران می‌کند (گارمزی و همکاران، ۱۹۸۴: ۸۶).

1. Compensatory Model
2. Risk-Protective Model



**ج) مدل چالش<sup>۱</sup>:** این مدل به‌عنوان مدل واکنشی<sup>۲</sup> یا مدل پولادی<sup>۳</sup> نیز شناخته می‌شود. بر اساس این مدل، قرار گرفتن فرد در معرض میزان متوسطی از خطر مفیدتر است تا اینکه در معرض هیچ خطری نباشد، این موضوع باعث خواهد شد که برون‌دادهای منفی کاهش یابند (گارمزی و همکاران، ۱۹۸۴). به‌عبارت‌دیگر سطوح معینی از خطر باعث افزایش برون‌دادهای مثبت خواهد شد. زیمرمن و آرون کومار (۱۹۹۴) معتقدند که سطوح متوسط خطر (نه سطح خیلی بالا یا پایین) می‌تواند به‌عنوان یک عامل حمایت‌کننده عمل کند، بدین‌صورت که خطر متوسط امکان چالش را برای فرد فراهم می‌کند. درست است که مواجهه‌شدن با موقعیت‌های چالش‌زا خیلی آسان نیست، اما فرد می‌تواند بر این چالش‌ها غلبه کند. طبق این مدل، وقتی فرد با چالش مواجه می‌شود توانایی و شایستگی خود را برای مواجهه‌شدن با مشکل بعدی تقویت می‌کند. این مدل به‌ندرت در ادبیات مربوط به تاب‌آوری موردبررسی قرار گرفته است و تحقیقات کمی درباره آن انجام شده است.

علاوه بر این سه مدل، مدل‌های دیگری از تاب‌آوری توسط پژوهشگران ارائه شده است، یکی از این مدل‌ها مدل تاب‌آوری استرس‌های خانواده، سازگاری و انطباق‌پذیری است که بر مبنای کارهای هیل<sup>۴</sup> قرار دارد و به مدل (ABCX) مشهور است. مطابق این مدل توانایی خانواده برای مقابله با استرس‌ها و بحران‌های بالقوه (X) بستگی به تعامل میان سه عامل دارد که عبارت‌اند از: A (عامل استرس‌زا)، B (منابع یا توانایی‌های خانواده)، C (تفسیر خانواده از عامل استرس‌زا) (مک کنری و پرایس، ۱۹۹۴).

مک کوبین<sup>۵</sup> و پاترسن<sup>۶</sup> (به نقل از تیل، ۲۰۰۵) مدلی از تاب‌آوری را ارائه نمودند که نشان می‌دهد چگونه متغیرها و عوامل مورد تأکید والش سازگاری و انطباق‌پذیری خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آن‌ها مدل (ABCX) هیل را از طریق عوامل پس بحران / پس فشار دوباره سازمان‌دهی نمودند. این مدل بر استرس‌زا، منابع مورد استفاده خانواده، ارزیابی فرد نسبت به

1. Challenge Mode
2. Inoculation Model
3. Stealing Model
4. Hill
5. Mccubin
6. Paterrson

موقعیت، الگوهای مقابله‌ای و توانایی حل مسئله در مواجهه با عوامل تنش‌زا تمرکز دارد. با تحلیل و واکاوی نظریه‌های شرح داده‌شده، نظریه غالبی که بتواند متغیرهای پژوهش را تبیین نماید از بین نظریه‌های شرح داده‌شده، نویسنده نظریه چالش را به‌عنوان نظریه منتخب جهت تبیین ابعاد، مؤلفه و شاخص‌های قدرت حفظ و افزایش تاب‌آوری انتخاب نموده است.

### مدل مفهومی

مدل مفهومی پژوهش حاضر دارای سه عنصر به شرح ذیل می‌باشد:

**الف) عناصر و ارکان ورودی مدل:** عناصر و ارکان ورودی مدل شامل ابعاد، شاخص، نقش و ویژگی‌های تاب‌آوری و همچنین محیط‌های تاب‌آورانه می‌باشد و با توجه به آن وارد دو حوزه حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری می‌شویم.

**ب) فراگرد مدل:** این فراگرد شامل چهار مؤلفه جهت حفظ قدرت تاب‌آوری و هفت مؤلفه جهت این قدرت در نظر گرفته‌شده است که با تهیه سؤال و نظرسنجی در این خصوص به ارزیابی این مؤلفه‌ها پرداخته‌ایم.

**ج) خروجی مدل:** یافته‌ها و نتایج هرکدام از مؤلفه‌ها و اولویت‌بندی آن‌ها بر اساس نظرات خبرگان و صاحب‌نظران جامعه آماری جهت حفظ و افزایش روش‌های تربیتی موردتوجه قرار گرفته است.



شکل شماره (۱): مدل مفهومی تحقیق

## روش تحقیق

- ۱- **نوع تحقیق:** به لحاظ نوع تحقیق در زمره تحقیقات کاربردی دسته‌بندی می‌گردد و به لحاظ روش تحقیق پژوهش حاضر در زمره تحقیقات توصیفی-پیمایشی دسته‌بندی می‌گردد.
- ۲- **روش اجرای تحقیق:** بعد از آنکه پرسشنامه محقق ساخته بر اساس مدل مفهومی تحقیق طراحی شد و روایی آن انجام شد و اشکالات آن گرفته شد بین افراد جامعه آماری به روش علمی توزیع گردید.
- ۳- **جامعه آماری:** جامعه آماری این پژوهش تشکیل شده از دانشجویان دانش‌آموخته دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) که تعداد آن‌ها بالغ بر ۱۰۰ نفر می‌باشد که به صورت تمام‌وقت همه آن‌ها در دانشگاه مشغول به فعالیت می‌باشند.
- ۴- **ابزار جمع‌آوری اطلاعات:** ابزار جمع‌آوری اطلاعات پژوهش حاضر را پرسشنامه‌ای محقق ساخته تشکیل می‌دهد که با توجه به راهنمایی نخبگان الگوی مفهومی تحقیق طراحی گردید.
- ۵- **روش‌های آماری:** در این تحقیق تجزیه و تحلیل آماری به کمک برنامه spss انجام گرفت و نتایج آن در دو بخش آمار توصیفی و آمار تحلیلی منعکس گردید. در ادامه با استفاده از آزمون تی تک نمونه‌ای در رابطه با سؤالات تحقیق مورد بررسی و تجزیه تحلیل قرار گرفت. با توجه به آنکه معیار مورد تجزیه و تحلیل سؤالات تحقیق به روش فوق ۵۰؛ و بیشتر، جامعه آماری مورد نظر قرار گرفت، لذا هر قدر نتایج به دست آمده از آزمون از عدد ۵۰ درصد بیشتر باشد می‌توان نتیجه‌گیری نمود که بعد مورد مطالعه در جامعه مورد تحقیق از توجه و عنایت بیشتری برخوردار بوده است.
- ۶- **روایی و پایایی تحقیق:**  
**الف) اعتبار سنجی:** در این تحقیق نیز برای بررسی میزان پایایی، بدین گونه عمل شد که ابتدا پرسش‌نامه فراهم شده برای مصاحبه، بین ۱۰ نفر از افراد جامعه نمونه توزیع شد و بعد از دو هفته، مجدداً پرسش‌نامه مزبور به همان افراد ارائه گردید. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که سؤالات مصاحبه، از اعتماد و پایایی کافی برخوردار است؛ زیرا ۹۷ درصد پاسخ‌های ارائه شده با پاسخ‌های قبلی همخوانی دارد. از طرفی در پایان تحقیق نیز مجدد پایایی پرسشنامه فوق با استفاده از آزمون آلفای کرون باخ مورد بررسی قرار گرفت که به ترتیب برای روش‌های حفظ قدرت تاب‌آوری ۰/۷۵ و برای روش‌های افزایش تاب‌آوری ۰/۷۴ به دست آمد

**ب) روایی:** برای بخش روایی پرسشنامه محقق ساخته فرم اولیه پرسشنامه به ۱۰ نفر از متخصصین و صاحب نظران حوزه جهت سنجش شاخص عددی (روایی) داده شد و میزان روایی ضریب لاشه این پرسشنامه بالای ۷٪ می باشد.

### تجزیه و تحلیل داده ها

**۱- توصیف یافته های تحقیق:** در این قسمت ابتدا ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها و سپس شاخص های توصیفی متغیرهای اصلی تحقیق با استفاده از نمودار توصیف شده است.

#### توصیف مشخصات فردی

##### الف) سن



نمودار شماره (۱): سن شرکت کنندگان

##### ب) تحصیلات



نمودار شماره (۲): تحصیلات شرکت کنندگان

نتایج مربوط به میزان تحصیلات نشان داد از بین شرکت کنندگان در تحقیق فقط تعداد ۷۱ نفر فوق دیپلم و تعداد ۲۲ نفر دارای مدرک لیسانس بودند. همچنین تعداد ۶ نفر نوع تحصیلات خود را

مشخص نکرده بودند.

### ج) مدت حضور در دانشگاه



### نمودار شماره (۳): مدت حضور در دانشگاه شرکت‌کنندگان در دانشگاه

نتایج تحقیق نشان می‌دهد از بین شرکت‌کنندگان در تحقیق تعداد ۴۵ نفر بین ۶ تا ۹ ماه و تعداد ۵۲ نفر نیز بین ۱۲ تا ۱۸ ماه در دانشگاه حضور داشته‌اند. همچنین تعداد ۳ نفر نیز به این سؤال پاسخ نداده بودند.

### د) وضعیت تأهل



### نمودار شماره (۴): وضعیت تأهل

نتایج تحقیق نشان می‌دهد از بین شرکت‌کنندگان در تحقیق تعداد ۵۳ نفر مجرد و تعداد ۲ نفر نیز متأهل هستند. همچنین تعداد ۴۴ نفر نیز به این سؤال پاسخ نداده بودند.

۲- توصیف متغیرهای تحقیق: این پرسشنامه شامل مؤلفه‌های تاب‌آوری، توکل و ایمان قلبی به خدای صبر و استقامت، تکلیف‌مداری، امید به آینده، برقراری رابطه بین فردی، ندیدن بحران، اجتناب‌ناپذیر بودن تغییرات در زندگی، هدف‌گذاری، اقدام قاطعانه کردن، مشکلات و مسائل وسیله خودکامی و برقراری دیدگاه مثبت از خود می‌باشد که در این بخش به تفکیک به

توصیف هر یک از مؤلفه‌ها پرداخته شده است.

جدول شماره (۱): میانگین نمرات روش‌های حفظ قدرت تاب‌آوری

متغیر و مؤلفه‌ها	کمترین	بیشترین	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد
توکل و ایمان قلبی به خدا	۴	۱۵	$\frac{1}{2} \pm ۱۲/۸۳$
صبر و استقامت	۹	۲۹	$۳/۴ \pm ۲۲/۰۵$
تکلیف‌مداری	۱۰	۲۲	$۲/۰۹ \pm ۱۶/۴۰$
امید به آینده	۱۰	۲۲	$۲/۴ \pm ۱۶/۳۸$
روش‌های حفظ قدرت تاب‌آوری	۹۶	۱۴۶	$۱۱/۱ \pm ۱۲۸/۴$

جدول شماره (۲): میانگین نمرات روش‌های افزایش قدرت تاب‌آوری

متغیر و مؤلفه‌ها	کمترین	بیشترین	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد
تاب‌آوری	۴۱	۶۹	$۶/۲۶ \pm ۵۵/۸۴$
برقراری رابطه بین فردی	۱۵	۳۵	$۳/۱ \pm ۲۲/۱۶$
ندیدن بحران	۶	۲۰	$۲/۳ \pm ۱۲/۳۴$
اجتناب‌ناپذیر بودن تغییرات در زندگی	۶	۱۹	$۲/۵ \pm ۱۰/۹۳$
هدف‌گذاری	۸	۳۰	$۳/۷ \pm ۲۱/۹۴$
اقدام قاطعانه کردن	۷	۲۵	$۳/۲ \pm ۱۹/۱۵$
مشکلات و مسائل وسیله خودکامی	۹	۲۴	$۲/۷ \pm ۱۸/۷۶$
برقراری دیدگاه مثبت از خود	۸	۲۵	$۳/۱ \pm ۱۷/۰۴$
روش‌های افزایش قدرت تاب‌آوری	۸۲	۱۴۰	$۱۰/۸ \pm ۱۱۳/۳$

۳- آمار استنباطی: وضعیت نرمال بودن داده‌های تحقیق جهت تعیین و بررسی طبیعی بودن داده‌ها از آزمون آماری کلموگروف اسمیرنوف<sup>۱</sup> (K-S) استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر مشاهده می‌شود.

جدول شماره (۳): نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف

متغیرها	ZK-s	سطح معنی‌داری	وضعیت
تاب‌آوری	۰/۷۴	۰/۶۴	طبیعی
توکل و ایمان قلبی به خدا	۱/۱	۰/۰۸	طبیعی
صبر و استقامت	۱/۱۲	۰/۱۶	طبیعی
تکلیف‌مداری	۱/۰۵	۰/۲۲	طبیعی
امید به آینده	۱/۳۱	۰/۰۶	طبیعی
برقراری رابطه بین فردی	۱/۱۰	۰/۱۷	طبیعی
ندیدن بحران	۱/۲	۰/۰۸	طبیعی
اجتناب‌ناپذیر بودن تغییرات در زندگی	۱/۳	۰/۰۶	طبیعی
هدف‌گذاری	۰/۹۵	۰/۳۲	طبیعی
اقدام قاطعانه کردن	۱/۱۹	۰/۱۱	طبیعی
مشکلات و مسائل وسیله خودکاو	۱/۲۶	۰/۰۸	طبیعی
برقراری دیدگاه مثبت از خود	۱/۱۲	۰/۱۵	طبیعی
روش‌های حفظ قدرت تاب‌آوری	۰/۸۰	۰/۵۴	طبیعی
روش‌های افزایش قدرت تاب‌آوری	۰/۶۷	۰/۷۵	طبیعی

همان‌طور که مشاهده می‌شود نتایج نشان می‌دهد سطح معنی‌داری هر یک از مؤلفه‌های پرسشنامه بالاتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین نتیجه می‌گیریم که داده‌های این تحقیق طبیعی می‌باشند. لذا با توجه به طبیعی بودن داده‌ها، جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون t تک

1. Kolmogorov Smirnov

نمونه‌ای استفاده شد.

### آزمون سؤالات تحقیق

**سؤال اول:** روش‌های تربیتی برای حفظ قدرت تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) کدامند؟

**جدول شماره (۴): اثر روش‌های تربیتی برای حفظ قدرت تاب‌آوری**

نمره ملاک = ۳				
روش‌های تربیتی برای حفظ قدرت تاب‌آوری	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
	۱۱/۱ $\pm$ ۱۲۸/۴۱	۱۰۰/۲۷	۷۸	۰/۰۰۱

با توجه به اینکه سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ است لذا فرض صفر رد می‌شود؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت روش‌های تربیتی برای حفظ قدرت تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) مناسب می‌باشند.

**سؤال دوم:** روش‌های تربیتی برای افزایش قدرت تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) کدامند؟

**جدول شماره (۵): اثر روش‌های تربیتی برای افزایش قدرت تاب‌آوری**

نمره ملاک = ۳				
روش‌های تربیتی برای افزایش قدرت تاب‌آوری	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
	۱۰/۸ $\pm$ ۱۱۳/۳۹	۹۲/۵۷	۸۲	۰/۰۰۱

با توجه به اینکه سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ است لذا فرض صفر رد می‌شود؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت روش‌های تربیتی برای افزایش قدرت تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) مناسب می‌باشند.

**اولویت‌بندی روش‌های تربیتی برای حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع)**



جدول شماره (۶): رتبه‌بندی روش‌های تربیتی برای حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری دانشجویان

آماره	مقدار	عوامل	رتبه	میانگین رتبه
		توکل و ایمان قلبی به خدا	۹	۲/۷۱
		صبر و استقامت	۲	۹/۳۹
		تکلیف‌مداری	۸	۵/۲۹
		امید به آینده	۷	۵/۳۹
		برقراری رابطه بین فردی	۱	۹/۵۸
		ندیدن بحران	۱۰	۲/۴۷
		اجتناب‌ناپذیر بودن تغییرات در زندگی	۱۱	۱/۷۱
		هدف‌گذاری	۳	۹/۳۰
		اقدام قاطعانه کردن	۴	۷/۲۲
		مشکلات و مسائل وسیله خودکامی	۵	۷/۱۴
کای دو	۵۷۲/۹	برقراری دیدگاه مثبت از خود	۶	۵/۸۰
درجه آزادی	۱۰			
سطح معنی‌داری	۰/۰۰			

برای رتبه‌بندی روش‌های تربیتی برای حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) از آزمون فریدمن استفاده شد. همان‌گونه که در جدول ۴-۹ نشان داده شده است، سطح معنی‌داری برابر با ۰/۰۰ می‌باشد که از سطح معنی‌داری تحقیق (۰/۰۵) کمتر می‌باشد. به عبارتی دیگر می‌توان گفت بین این عوامل تفاوت معنی‌دار وجود دارد و در نتیجه می‌توان آن‌ها را رتبه‌بندی کرد. نتایج حاصل از این رتبه‌بندی نشان داد که ترتیب هر یک روش‌های تربیتی برای حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) از رتبه اول تا یازدهم عبارت‌اند از: برقراری رابطه بین فردی، صبر و استقامت، هدف‌گذاری، اقدام قاطعانه کردن، مشکلات و مسائل وسیله خودکامی، برقراری دیدگاه مثبت از خود، امید به آینده، تکلیف‌مداری، توکل و ایمان قلبی به خدا، ندیدن بحران و اجتناب‌ناپذیر بودن تغییرات در زندگی.

### بحث و نتیجه‌گیری

**پاسخ سؤال فرعی اول:** نتایج مربوط به سؤال اول در رابطه با روش‌های تربیتی حفظ قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانش‌آموخته دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) نشان داد با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون فوق پایین‌تر از  $0/05$  است، لذا می‌توان نتیجه گرفت که روش‌های حفظ قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانش‌آموخته دانشگاه افسری روشی مناسب است از همین رو نتایج این تحقیق با یافته‌های تحقیقات ذیل همسو و غیرهمسو می‌باشد.

نتایج همسو	• دکتر فرهاد خرمایی وهم کاران ۱۳۹۴ امین یزدانی تیر ۱۳۹۱، مارتین و مارش (۲۰۰۶)، کوهن و همکاران (۲۰۰۹) و بشارت، صالحی، شاه‌محمدی، نادعلی و زبردست (۱۳۸۷)
نتایج غیرهمسو	• پژوهش کاپلاو و این استاین (۲۰۰۱) و رستمی و همکاران (۱۳۸۷)

با توجه به شرایط و محیط آموزشی دانشگاه که آمیخته با ارزش‌های اسلامی و مذهبی می‌باشد مؤلفه‌های حفظ تاب‌آوری از روش‌های تأکید شده در اسلام و ارزش‌های اسلامی انتخاب گردیده است.

**بحث و نتیجه‌گیری سؤال دوم:** نتایج مربوط به سؤال دوم در رابطه با روش‌های تربیتی افزایش قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانش‌آموخته دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) نشان داد با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون فوق پایین‌تر از  $0/05$  است، لذا می‌توان نتیجه گرفت که روش‌های تربیتی افزایش قدرت تاب‌آوری در دانشجویان دانش‌آموخته دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع) روشی مناسب است. از همین رو نتایج این تحقیق با یافته ذیل همسو و غیرهمسو می‌باشد.

نتایج همسو	• تحقیقات مجید کندری ۱۳۸۷ محمدی، جزایری، رفیعی، جوکار و پور شهساز (۱۳۸۵)، کیانی دهکردی و همکاران (۱۳۸۴)، سامانی و همکاران (۱۳۸۶)، رحیمیان بوگر و اصغر نژاد (۱۳۸۷) هاگز (۲۰۰۶)
نتایج غیرهمسو	• پژوهش جان و همکاران (۲۰۰۶)

با توجه به نظامی بودن محیط دانشگاه مؤلفه‌های استفاده‌شده و نتایج به‌دست‌آمده در جامعه آماری نشان‌دهنده مناسب بودن این روش‌ها در بالا بردن قدرت تاب‌آوری می‌باشد.

## پیشنهاد‌های تحقیق

۱- پیشنهاد‌های مبتنی بر یافته‌های تحقیق: با توجه به اینکه نتایج تحقیق نشان داد مؤلفه‌های برقراری ارتباط بین فردی در رتبه اول قرار گرفته است پیشنهاد می‌گردد، کلاس‌های آموزشی مهارت‌های برقراری رابطه بین فردی در برنامه‌های آموزشی دانشجویان لحاظ گردد.

با توجه به شرایط خاص دانشگاه به دلیل تربیت نیروهای نظامی که یکی از ویژگی‌های اساسی این نیرو بالا بودن صبر و استقامت آن می‌باشد و با توجه به این‌که در تحقیق فوق نیز یکی از مؤلفه‌های حفظ قدرت تاب‌آوری صبر و استقامت می‌باشد و در رتبه دوم قرار دارد پیشنهاد می‌گردد برنامه‌های عملی و اردویی دانشجویان به‌طوری برنامه‌ریزی گردد که دانشجویان در محیط‌های آموزشی خود با روش‌های بالا بردن صبر و استقامت آشنا شوند.

با توجه به اینکه نتایج تحقیق نشان داد هدف‌گذاری یکی از روش‌هایی است که می‌تواند به بالا بردن تاب‌آوری کمک کند و در این تحقیق در رتبه سوم قرار گرفته است پیشنهاد می‌شود در مشخص کردن هدف‌های آموزشی و همچنین نقش پاسداری در زندگی کاری و اجتماعی افراد مسئولین محترم اهتمام بیشتری را داشته باشند.

با توجه به اینکه نتایج تحقیق نشان داد استفاده از روش اقدام قاطعانه کردن، مشکلات و مسائل وسیله خودکاو، برقراری دیدگاه مثبت از خود، امید به آینده، تکلیف‌مداری، توکل و ایمان قلبی به خدا، ندیدن بحران و اجتناب‌ناپذیر بودن تغییرات در زندگی به ترتیب در رتبه‌های بعدی روش‌های حفظ و افزایش قدرت تاب‌آوری نقش دارد پیشنهاد می‌گردد برنامه کارگاه‌های آموزشی ابتدا برای فرماندهان محترم تربیتی که نقش مستقیم در این امر دارند برگزار گردد و از اساتید و صاحب‌نظران در این جلسات دعوت به عمل آید.

## ۲- پیشنهاد‌هایی برای محققین دیگر

الف) پیشنهاد می‌شود در تحقیقی تأثیر تاب‌آوری در درمان مشکلات روحی و روانی خصوصاً استرس در دانشجویان موردبررسی قرار گیرد.

ب) پیشنهاد می‌شود با انجام تحقیقی مشابه، بهترین روش در بالا بردن قدرت تاب‌آوری در بین کادر دانشگاه موردبررسی قرار گیرد.

ج) پیشنهاد می‌شود با انجام تحقیقی روش‌های افزایش تاب‌آوری در بین خانواده‌های پاسداران در زمان حضور همسران در مأموریت‌های مختلف موردبررسی قرار گیرد.

## منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۰)، «ارتباط تاب‌آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا پایین»، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، دوره ۷، شماره ۳.
۴. بشارت، محمدعلی و دیگران (۱۳۸۷)، «رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران»، مجله روان‌شناسی معاصر، دوره ۸، شماره ۶.
۵. جلیلی، علی و حسینچاری، مسعود (۱۳۸۹)، «تبیین تاب‌آوری روان‌شناختی برحسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار»، فصلنامه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، شماره ۶.
۶. جوکار، بهرام (۱۳۸۶)، «نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی»، مجله روانشناسی معاصر، دوره ۲، شماره ۲.
۷. حسینچاری، مسعود و محمدی، مژگان (۱۳۹۰)، «پیش‌بینی تاب‌آوری روان‌شناختی بر اساس اعتقادات مذهبی در دانشجویان شهری و روستایی»، فصلنامه روان‌شناسی معاصر، شماره ۲.
۸. خزعلی، فاطمه (۱۳۸۹)، «تاب‌آوری و نقش آن در سلامت روان کودکان»، ماهنامه ایران پاک، شماره ۲۹.
۹. رستمی، علیرضا و دیگران (۱۳۸۷)، «بررسی رابطه فرسودگی شغلی و سلامت روان با نقش کنترل‌کنندگی جنسیت و تاب‌آوری در میان معلمان ابتدایی»، فصلنامه سلامت کار ایران، شماره ۳ و ۴.
۱۰. عرب‌زاده، احمد (۱۳۸۷)، اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر افزایش تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شهر بوشهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات خوزستان.

۱۱. علی پور، وحیده و دیگران (۱۳۹۲)، «تأملی بر موانع تفکر انتقادی در برنامه درسی آموزش متوسطه»، **مجله پژوهش در برنامه‌ریزی درسی**، سال دهم، شماره ۳۶.
  ۱۲. کرد میرزا نیکوزاده، عزت‌الله (۱۳۸۸)، الگویابی زیستی-روانی-معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله‌ای برای ارتقاء تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناختی و روانشناسی مثبت‌نگر، **رساله دکتری**، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
  ۱۳. کیانی دهکردی و دیگران (۱۳۸۴)، «تاب‌آوری در برابر وابستگی به مواد در پسران مردان وابسته و غیر وابسته به مواد»، **مجله پژوهشی حکیم**، شماره ۲.
  ۱۴. محمدی، مسعود و دیگران (۱۳۸۵)، «بررسی عوامل تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد مخدر»، **فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز**، سال اول، شماره ۳ و ۲.
15. Cappella, E & Weinstein, R, S, (2001), "Turning Around Reading Achievement: Predictors of High School Students' Academic Resilience", **Journal of Educational Psychology**,93(4). 758-771.
  16. Gu, Q. & Day, C. (2007), "Teacher's resilience: A necessary condition for effectiveness". **Teaching and Teacher Education**, 23,PP: 1302–1316.
  17. Ibrahim, S.A. (2011), "Factors affecting assertiveness among student nurses", **Nurse Education Today**. 31(4): 356-60.
  18. Ivancevich, J. M. & Matteson, M. T. (2002), **Organizational behavior and management**, 6th Ed, New York: McGraw Hill.
  19. Johnson, E.B. (2002), **Contextual teaching and learning: what it is and why its here to stay**, united kingdom: Corwin Press.
  20. Kabat-Zinn, J. (2005), **Coming to our senses:Healing ourselves and world through mindfulness**, NewYork:Hyperion.
  21. Kwok, O. Hughes, J. N & Luo, W. (2007), "Role of resilient personality on lower achieving first grade students' current and future achievement", **Journal of School Psychology**,45(1). 61-82.

22. Lagopoulos, J. Ivanovski, B. & Malhi, G. (2007), "An event-related functional MRI study of working memory in euthymic bipolar disorder", **Journal of psychiatry neuroscience**, 32(3).174-184.

