



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۰۴/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

راه های افزایش تاب آوری و اعتماد به نفس در دانش آموزان و نوجوانان

و ارائه توصیه های کاربردی

مریم میرزایی^۱، حسین سعیدی^۲، حسین پور حیدری^۳، شکوفه حسن پور^۴

۱ - لیسانس آموزش ابتدایی، آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس، ایران

۲ - لیسانس آموزش ابتدایی، آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس، ایران

۳ - لیسانس آموزش ابتدایی، آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس، ایران

۴ - لیسانس روابط عمومی آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس، ایران

چکیده

تاب آوری یعنی داشتن انعطاف لازم برای بازگشتن به حالت عادی. کسی که این ویژگی را در خود دارد و آن را تقویت می کند، کسی است که با ناامیدی، شکست و سختی روبه رو می شود؛ اما می تواند همه چیز را طوری کنترل کند که بازگشت به روند عادی زندگی ممکن شود. یکی از دلایل عمده بسیاری از مشکلات و اختلالات رفتاری و شخصیتی در کودکان و نوجوانان، کمبود و ضعف در اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی (عزت نفس) است، بنابراین امروزه در پیشگیری، کنترل و درمان بسیاری از این آسیب ها و اختلالات، پرورش و تقویت احساس اعتماد به نفس و مهارت های فردی و اجتماعی آنان، نقش بسزایی ایفا می کند. هدف کلی پژوهش بررسی ابعاد تاب آوری و راه های افزایش تاب



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



آوری در دانش آموزان می باشد. این پژوهش از نوع کاربردی است که با استفاده از منابع کتابخانه ای تهیه و تنظیم شده است. باشد که کارسازی شود برای همگی.

واژگان کلیدی: تاب آوری، دانش آموزان، راه های افزایش اعتماد به نفس

مقدمه

دوران نوجوانی، یکی از بحرانی ترین دوران زندگی است که با تغییرات متعددی همراه است. رشد مهارت های زندگی از طریق یادگیری را می توان زیربنای پیشگیری از مشکلات روانی- اجتماعی دانش آموزان دانست (آقامحمدیان، ۱۳۹۰). کودکان و نوجوانان به سبب ناآگاهی از مهارت های زندگی بیشتر در معرض آسیب های جدی درونی و اجتماعی هستند و از آن جهت که مهارت های مقابله با موقعیت های تنش زا را ندارند، بیشتر در معرض اختلالات روانی، عاطفی و رفتارهای ضد اجتماعی قرار خواهند گرفت. عدم تعادل و بی ثباتی عاطفی یکی از بارزترین ویژگی های دوره نوجوانی می باشد و این درحالیست که بسیاری از آسیب های روانی در دوران بزرگسالی ادامه مشکلات دوران کودکی و نوجوانی است (نزدیک رودی، ۱۳۹۴).

اعتماد به نفس واقعی زائیده ی تعهد فرد به خویشتن است: این تعهد که هر آنچه لازم باشد، انجام خواهد داد تا به خواسته او نیازهایش برسد. فردی که فاقد اعتماد به نفس است، عادت کرده است که در مقابل دیگران اختیار و اراده ای از خود نداشته باشد و هر تقاضایی را اجابت نماید. به عبارت دیگر حالت خود نگهداری، امتناع و «نه گفتن» به درخواست دیگران در او ضعیف شده است در ضمن نداشتن اعتماد به نفس موجب فلج شدن فکر و روح فرد می شود، زبون و بیچاره و ناتوان، از خود مأیوس می شود و همراه احساس حقارت می کند. باید توجه داشت که اعتماد به نفس انواع مختلفی دارد که شامل: ۱- اعتماد به نفس رفتاری ۲- احساسی و عاطفی ۳- روحی و معنوی می شود. به منظور آنکه شخص، اقتدار لازم را به دست آورد و رضایت و کمالی که استحقاقش را دارد، تجربه کند، به هر سه نوع اعتماد به نفس نیاز دارد.



چند توصیه برای تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان

یکی از دلایل عمده بسیاری از اختلالات رفتاری و شخصیتی در کودکان و نوجوانان، ضعف در اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی (عزت نفس) است، بنابراین امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از این اختلالات، پرورش و تقویت احساس عزت نفس و اعتماد به نفس و مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان، نقش بسزایی ایفا می‌کند. از این رو با توجه به اهمیت عزت نفس در رشد شخصیت و سلامت روانی کودکان و نوجوانان، در جهت تقویت و افزایش آن، موارد زیر به والدین و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت توصیه می‌شود:

- ۱- روحیه دینی و ایمان مذهبی را در کودکان و نوجوانان تقویت کنید.
- ۲- سعی کنید در برخورد با کودکان و نوجوانان، توانمندی‌های آنها را مورد نظر قرار دهید، نه ناتوانی‌ها را.
- ۳- زمینه کسب تجربه‌های خوشایند از فعالیت‌های مستقل و آزاد را برای آنها فراهم کنید.
- ۴- تجربه‌های موفقیت‌آمیز آنان را افزایش دهید.
- ۵- قدرت تحمل کودکان و نوجوانان را برای مواجه شدن با ناکامی‌های احتمالی افزایش دهید.
- ۶- رفتار مصمم و مطمئن و در عین حال مطلوب کودکان و نوجوانان را تقویت کنید.
- ۷- کودکان و نوجوانان را در کنترل احساسات و عواطف خود یاری دهید.
- ۸- مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان کمرو و فاقد اعتماد به نفس را افزایش دهید.
- ۹- آنان را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید.
- ۱۰- از انجام هر گونه رفتار تنبیهی و تحقیرآمیز درباره‌ی دانش‌آموزان خودداری کنید.
- ۱۱- از مقایسه کردن دانش‌آموزان بپرهیزید و تفاوت‌های فردی را مورد نظر قرار دهید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰



- ۱۲- در برخورد با کودکان و نوجوانان، ملایم و منطقی باشید.
- ۱۳- اجازه ابراز وجود را به دانش آموزان خویش بدهید و به نظریات آنها احترام بگذارید.
- ۱۴- نظریات خویش را به دانش آموزان تحمیل نکنید و آنها را به صورت ساده و عینی، قابل لمس و درک برای آنان توضیح دهید.
- ۱۵- به دانش آموزان در حد توانایی هایش مسئولیت بدهید.
- ۱۶- در انجام کارهای روزانه، آنها را هدایت، ارشاد و تشویق کنید.
- ۱۷- به آنها در حد لزوم اجازه فعالیت و بازی دهید.
- ۱۸- در برخورد با آنان حالت پذیرندگی، و نه طردکنندگی داشته باشید.
- ۱۹- از وابسته کردن بیش از حد دانش آموزان به خودتان بپرهیزید.
- ۲۰- آنها را هیچ گاه با موضوعات خرافی نترسانید.
- ۲۱- بین دانش آموزان تبعیض قائل نشوید و با آنان یکسان رفتار کنید.
- ۲۲- نسبت به احساسات و عواطف دانش آموز خود، بی تفاوت نباشید، آنها را به گرمی بپذیرید و تا حد امکان آنها را یاری کنید.
- ۲۳- با آنها همانند دوستان صمیمی رفتار کنید.
- ۲۴- به سرگرمی ها و تفریحات مناسب در زندگی نوجوانان اهمیت دهید و نسبت به آنها بی تفاوت نباشید.
- ۲۵- در محبت کردن به دانش آموز، راه افراط یا تفریط را در پیش نگیرید، محبت متوسط توأم با صمیمیت، اثر فراوان تری دارد.
- ۲۶- هیچ گاه آنها را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آنها به طور جدی بپرهیزید.
- ۲۷- در پرورش استعدادهای بالقوه دانش آموزان جدیت به خرج دهید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰



۲۸-در شرایط آموزشی، بر فعالیت دانش آموزان در یادگیری تأکید شود نه بر پیشرفت آنان، زیرا تأکید بر فعالیت یادگیری، به جای تأکید بر درستی و نادرستی پاسخ، برانگیزنده ی کوششهای دانش آموزان است.

۲۹-رقابت میان دانش آموزان برای کسب نمره کاهش یابد. تحقیقات نشان داده است، در موقعیت های آموزشی که میان دانش آموزان رقابت وجود دارد، حتی دانش آموزانی که عزت نفس بالایی دارند، با شکست روبه رو می شوند و به دنبال آن انتقاد از خود در آنها افزایش می یابد.

۳۵-برای آن که دانش آموزی با عزت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود دارای عزت نفس شایان توجهی باشیم.

تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان در مدرسه

مدرسه مکان خوبی برای تقویت اعتماد به نفس است، زمانی که قصد داریم به فرزندمان بیاموزیم چه اهدافی را در زندگی داشته باشد و برای رسیدن به آن ها چگونه تلاش کند، باید احساساتی را که باعث تقویت تفکرات منفی در آن ها می شود کاهش دهیم. به این منظور باید باورها و توقعات سختی که از خود دارد و باعث ضعیف شدن عزت نفس می شود و به آن شدت می بخشد را تغییر دهیم و:

-از احساسات خود و دیگران با وی صحبت کنیم.

-او را مطمئن سازیم که احساسش را درک می کنیم.

-به او بیاموزیم که برای ابراز احساساتش روش منطقی به کار ببرد.

فردی که عزت نفس اندک دارد دائم نگران است، زیرا فکر می کند اگر در کاری شکست بخورد بدون شک تنبیه و یا تحقیر می شود، بنابراین علاقه ای به آزمودن موضوعات جدید ندارد و فقط در موقعیت های امتحان شده و آشنا احساس آسودگی خیال می کند. برای این که بتواند احساس عدم اعتماد به نفس را در خود از بین ببرد، پیرو برنامه ای خشک و انعطاف ناپذیر و تشریفاتی می شود تا به خود قیافه کنترل و نظم داشتن بدهد زیرا نسبت به توانایی هایش اعتمادی ندارد.

والدین برای کمک به فرزندان خود باید:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



۱- برای فرزندان خود وقت کافی در نظر بگیرند و دقیقاً توضیح دهند که چرا رفتاری پذیرفتنی است در حالی که رفتاری دیگر چنین نیست و هنگام سرزنش فرزند خود آن رفتار خاص را مورد خطاب قرار دهند نه شخصیت او را.

۲ وقتی اشتباهی صورت می گیرد تا جایی که امکان دارد برای اصلاح آن وقت کافی بگذارید زیرا عجله، فرزندان را نگران می کند.

۳ والدین باید از کودک بپرسند که چه اهدافی دارد.

نوجوانی یکی از آسیب پذیرترین دوران زندگی است، نوجوانی را دوران آشفتگی نیز نامیده اند، به این دلیل که فرد ناچار است تغییرات جسمانی، عاطفی و اجتماعی را تحمل کند که می تواند باعث اضطراب و نگرانی او در برخورد با عوامل استرس زا شود (فیتز پاتریک، جان، ۱۳۷۸). اضطراب در ابتدای نوجوانی می تواند منجر به بروز حساسیت در روابط بین فردی و کاهش سازگاری گردد. نوجوانان مضطرب مشکلات روان شناختی بیشتری نسبت به گروه همسالان خود تجربه می کنند اضطراب، به طور شایع با احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم تشویش با منبع درونی یا بیرونی مشخص می شود (سادوک، بنجامین، ۲۰۱۵).

در پژوهشی که فاطمه صفرزاده و همکاران (۱۳۹۴) با موضوع بررسی رابطه تاب آوری و سلامت روان دانش آموزان دبیرستان انجام دادند؛ به این نتیجه رسیدند که بین تاب آوری، اضطراب و افسردگی رابطه وجود دارد. بین تاب آوری و عملکرد اجتماعی نیز رابطه وجود دارد.

در زندگی روزمره ما انسان ها، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه ای است که افراد خواه نا خواه دچار مشکل می شوند؛ به طوری که ممکن است سلامت روان آنها تهدید شود. تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه ی این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی خود را به لحاظ شخصیتی ارتقاء بخشد. به عبارت بهتر، تاب آوری را می توان مفهومی روان شناختی دانست که می خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت های غیر منتظره کنار می آیند (اوتادی، ۱۳۸۰).

لوتانز و همکاران، (۲۰۰۰) معتقدند تاب آوری عبارت است از نوعی حالت قابل توسعه در فرد که بر اساس آن قادر است در رویارویی با ناکامی ها، مصیبت ها و تعارض های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت ها و مسئولیت بیشتر، به تلاش افزون تر ادامه



دهد و برای دستیابی به موفقیت بیشتر، از پای ننشیند. تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است (معمارزاده، ختائی و عباس زاده، ۱۳۹۲)

بیان مساله:

کودکی و در ادامه نوجوانی یکی از آسیب پذیرترین دوران زندگی است، نوجوانی را دوران آشفتگی نیز نامیده اند، به این دلیل که فرد ناچار است تغییرات جسمانی، عاطفی و اجتماعی را تحمل کند که می تواند باعث اضطراب و نگرانی او در برخورد با عوامل استرس زا شود (فیتز پاتریک و شری؛ ترجمه به پژوه و نوری ۱۳۹۲)

تاب آوری باعث ایجاد هیجان های مثبت در افراد می شود، دانش آموزان تاب آور در مقابله با موقعیت های چالشی هیجان های مثبت بیشتری نسبت به همسالان خود تجربه می کنند، حتی اگر هیجان های منفی در سطوح قابل مقایسه ای داشته باشند، این تفاوت در تجربه ی هیجان های مثبت منجر به توانایی آنها در بازگشت به حالت طبیعی در موقعیت های ناسازگار، پر از استرس و افسردگی، و رشد آنها می شود (توگاد و فردریکسون، ۲۰۰۴).

هرچند این مفهوم ابتدا در حوزه روانشناسی رشد مطرح شد، ولی به تدریج به حوزه های دیگر روانشناسی مانند روانشناسی اجتماعی و روانشناسی بالینی وارد شد. تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است. به عبارت دیگر تاب آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک می دانند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳)

پژوهش های بی شماری نشان می دهد که تاب آوری عامل مهمی در تعدادی از گروه های در معرض خطر چون کودکان و جوانان به حساب آمده و نقش میانجی گر در بروز بسیاری از اختلالهای روانی از خود نشان می دهد. (مایلانت، کوس، میهان،^۲ ۲۰۰۲، لی و کانفورڈ^۳ ۲۰۰۸)

ضرورت های خاص انجام تحقیق:

¹- Canner & Dividson

² Mailant -. Kaus & Mihan

³ Li & kanphord



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



با توجه به اهمیت دوران نوجوانی و مواجه شدن این افراد با مشکلات و ناملایمات زندگی پیش رو، و همچنین روبه رو شدن نوجوان با تازه های زندگی و ورود به اجتماعی متفاوت تر از دوران کودکی که می تواند باعث به وجود آمدن مشکلات روانشناختی عدیده ای گردد، نیاز هست این دوران و مشکلاتش را بیشتر بشناسیم.

گاهی عدم شناخت کافی والدین و خود نوجوان از ویژگی های دوران پرتلاطم نوجوانی به مشکلات اضافه می شود و نیاز مبرم است به علائم و ویژگی های هم دوران نوجوانی و هم مشکلاتی که برای این افراد به وجود می آید پرداخته شود و نوجوان و خانواده ها را با آن ها آشنا ساخت تا بتوان آگاهی آنان و نحوه برخورد با مشکلات زندگی را بالا برد.

از آنجایی که افراد با سلامت روان بالا درجات بالاتری از تاب آوری را نشان می دهند به نظر می رسد که بین تاب آوری و سلامت روان رابطه ی معناداری وجود دارد. در پژوهشی که توسط نجمه حمید و همکاران (۱۳۹۱) در بررسی رابطه سلامت روان و هوش معنوی با تاب آوری صورت گرفت به این نتیجه رسیدند که بین سلامت روان و تاب آوری رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

بعضی از کودکان و نوجوانان مضطرب رفتار تخریب گرانه ای از خود نشان می دهند که قادر به کنترل و مهار آن نیستند. پس از رفتار تخریب گرانه همانند رفتار خصمانه او دچار احساس پشیمانی و تقصیر میشود و سعی می کند به وسیله ی والدین و یا افراد بزرگسال دیگر احساس مطلوبی را برای خود به وجود آورد.

تاب آوری

واژه تاب آوری بر گرفته از واژه لاتین (resilience) بوده که به معنای دوباره به

اول برگشتی و پس زدن است. در فرهنگ لغت تاب آوری را به صورت زیر تعریف کرد است: عمل به جای خود برگشتی یا به عقب برگشتن. قابلیت ارتجاعی داشتن یا توانایی برگشت به وضعیت اولیه بعد از خم شدن یا ضربه های ناگهانی. برگشتن از حالت افسردگی به حالت اولیه و به دنبال آن برخورداری از حالت شادمانی و سرزندگی (فریبورگ، ۲۰۰۶).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



تاب آوری را به عنوان (توانایی افراد در مواجهه ی موفقیت آمیز با تغییرات چشم گیر ، ناملایمات یا مخاطره ها) تعریف کرد. داویدو ، استیوارد ریتچی و چادیو(۲۰۱۰) تاب آوری را ب عنوان (یک مکانیسم دفاعی) تلقی کردند که افراد را قادر می سازد تا در مواجهه با ناملایمات رشد و پیشرفت کند

راتر (۱۹۸۵ و ۱۹۹۹) در یک تعریف نسبتا جامع و معقول ، تاب آوری را به عنوان فرآیندی پویا توصیف کرده است که شامل تعامل بین عوامل خطر زا و عوامل حفاظتی درونی و بیرونی ، برای بهبود آثار رویداد های ناگوار زندگی می باشد. (ماهیت پویا) این فرایند بدین معناست که مقابله موفقیت آمیز با یک موقعیت توانایی فرد برای مقابله با آینده افزایش می دهد. (مکانیزم های خطر (عکس العمل فرد را در شرایط ناگوار تشدید می کنند (فرد را آسیب پذیر می نمایند). مکانیزم های حفاظتی پاسخ فرد را به شرایط ناگوار اصلاح می کنند (فرد را تاب آور می کنند). از آنجا که عوامل خطر زای متعددی در طول زندگی وجود دارند، یک تاب آوری موفق نیاز به عوامل حفاظتی دارد که فرد را قادر می سازد به این تغییرات پاسخ سازگارانه بدهند(سلیمانی ، حبیبی،۱۳۹۳).

تاب آوری به عنوان یکی از سازه های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم سازی شده است خود تاب آوری را سازوکار ذاتی خود اصلاح گری انسان می دانند. افزون بر آن به باور ورنر(۱۹۹۷) تاب آوری صرف نظر از خطرات تهدید کننده، عاملی بالقوه در همه افراد برای تغییر است. بلاک (۲۰۰۲) بر این باور است که خود تاب آوری توانایی سازگاری سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی می باشد.

ویژگی های شخصیتی فرد :

تاب آوری یک ویژگی درونی برای فرد به شمار می آید و به عنوان یک توانایی ذاتی قلمداد می شود که افراد از آن برخوردارند و بخشی از ویژگی شخصیتی آنها را شکل می دهد. این ویژگی ها عبارتند از: کنترل روی زندگی شخص (مرکز درونی کنترل)، ایستادگی و پایداری، آگاهی و مدیریت عاطفی،خوش بینی، حس شوخ طبعی، خود کار آمدی(اعتماد به توانایی های خود) و توانایی حل مساله.



محیط:

تاب آوری به تجربه هایی بستگی دارد که شخص از محیط کسب کرده است. بنابراین عوامل بیرونی برای فرد تعیین کننده خواهد بود که شخص چقدر تاب آور است همانند اینکه چقدر از حمایت اجتماعی برخوردارند.

شخص و محیط:

تاب آوری حاصل شخصیت اشخاص در ارتباط با تاثیرات محیطی نظیر خانواده، هم سن و سالان و محیط اجتماعی است (والش، ۱۹۹۶).

در خصوص تاب آوری موضوع دیگری که باید به آن توجه کرد این است که آیا افراد تاب آور باید عملکردی در حدود بهنجار داشته باشند یا بهتر از دامنه بهنجار باشند؟ تعدادی از پژوهشگران در حوزه تاب آوری به این سوال این چنین جواب داده اند و معتقدند که : عملکرد افراد تاب آور در دامنه بهنجار قرار دارد. زیرا هدف آنها درک این نکته است که چطور افراد علیرغم تجربه شرایط ناگوار، کارکرد خود را در دامنه بهنجار حفظ کرده اند و مشکلات عمده ای نشان نداده اند (ماستن و رید، ۲۰۰۴). در مطالعاتی که مربوط به تاب آوری، تهدیدها و مخاطرات مختلفی هدف پژوهش قرار گرفتند که عبارتند از : تولد زودرس، طلاق سوء مصرف مواد توسط والدین، بیماری های والدین، فقر، بی خانمانی و آسیب هایی مانند جنگ و بلایای طبیعی.

-انواع تاب آوری

هارت^۵ و همکاران (۲۰۰۷) به سه نوع از تاب آوری اشاره کرده اند که عبارتند از: الف) تاب آوری عمومی، ب) تاب آوری حقیقی، ج) تاب آوری تلقیحی.

⁴ - Masten and Reed

⁵ - Hart



الف) تاب آوری عمومی :

تاب آوری عمومی همان غلبه بر موقعیت های دشواری است که هر کس با آن موقعیت ها مواجه می شود در واقع تاب آوری همان چیزی است که تقریباً همه ما از آن برخورداریم و به نظر می رسد که برای نژاد بشر برنامه ریزی شده است حتی آن دسته از افرادی که دوران کودکی خوبی را پشت سر گذاشته اند با بسیاری از چالش ها و مشکلاتی که پیش آمده در گیر می شوند اگر چه برخی از این مشکلات بدون هیچ گونه اعتراض بزرگ و شگفت آور به نظر آیند.

تاب آوری حقیقی :

این تاب آوری همان چیزی است که ما را برای ایجاد آینده امیدوار می سازد. تاب آوری حقیقی در جایی آشکار می شود که افراد با دارایی و منابع بسیار کم، یا کودکانی با آسیب پذیری بالا آینده ای بهتر از آنچه ما با توجه به شرایطشان در مقایسه با سایر کودکان پیش بینی می کردیم نشان می دهند.

تاب آوری تلقیحی؟

این قسمت کمی پیچیده است، تاب آوری تلقیحی ما را سردر گم می کند و انتظارات ما را آشفته و مغشوش می کند. این نوع تاب آوری حتی آسیب پذیری ها و مکانیزم های حفاظتی را منبع و منشاء تاب آوری می داند و به عنوان یک مفهوم، ظرفیت تعبیر مصیبت و بدبختی را موقعت می داند و یا حداقل توان پیشگیری از اثرات مصیبت و بلا را فراهم می کند و در اینجا به طور ناخودآگاه بلا و مصیبت به نتایج و پیامدهای بهینه در تاب آوری تبدیل می شود (هارت و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از سلیمی، ۱۳۸۸).

تاب آوری یک فرایند پویا است و ممکن است دارای سه بخش باشد:

- ۱- تاب آوری صفتی پویاست؛ نه ایستا و این به آن معناست که ممکن است یک کودک خاص در دوره ای از زندگی اش شکست ناپذیر بوده، اما در دوره های دیگر شکست پذیر باشد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



۲- تاب آوری به معنای فقدان آسیب نیست، بلکه به مثاب سازگاری مثبت در برابر استرس می باشد

۳- تغییرات باید قابل توجه باشد؛ زیرا برخی استرس ها خوش خیم، برخی خفیف و برخی شدید می باشند. 2

افراد تاب آور قادر هستند براعمال خود کنترل داشته باشند، خود را از سردرگمی برهانند و سیستم های حمایت اجتماعی و روابط خانوادگی گسترده تری فراهم کنند تا به آنان برای سازگاری بهتر کمک کنند. محققان برای این افراد که در شرایط ناگوار و پرخطر پیامد های نامطلوب را نشان نمی دهند اصطلاحات دیگری مثل: آسیب ناپذیر، مقاوم در برابر استرس و سرسخت به کار برده اند. اخیراً اکثر محققان واجه تاب آور در برابر شرایط پر خطر و ناگوار را به کار می برند (حسنی، ۱۳۹۷).

ویژگی های افراد تاب آور

۱- توانش اجتماعی (مانند تفاهم، انعطاف پذیری فرهنگی، همدلی، مهربانی، مهارت های ارتباطی و شوخ طبعی).

۲- حل مسأله (مانند برنامه ریزی، یاری جوئی، تفکر انتقادی و خلاق).

۳- خود گردانی (مانند احساس هویت، خودکارآمدی، خودآگاهی، تسلط بر وظایف و کناره گیری سازگاران از مفاهیم و شرایط منفی یا ناسازگار).

۴- احساس هدفمندی و باور به آینده ای روشن (هدف گیری، آرمان های تحصیلی، خوش بینی، اعتقاد دینی و روابط معنوی).

۵- رابطه دوستانه و عاشقانه خوبی دارند

۶- احساسات خود را صادقانه بیان می کنند

۷- سریعاً خود را سازگار می کنند، به لحاظ هیجانی و ذهنی بسیار منعطف هستند، با ویژگی های شخصیتی متناقض راحت هستند، می توانند قوی و لطیف، حساس و سخت، منطقی و شهودی، آرام و هیجانی، جدی و بازیگوش باشند.

۸- از شهود و حس خلاق خود استفاده می کنند. از خود به خوبی دفاع می کنند، شکست و ناکامی را جبران می کنند

(کوثر، ۱۳۹۷).



بر خلاف تصویرهای قبلی که تاب آوری را جزو خصیصه های افراد فوق العاده محسوب می کرد، پژوهش های اخیر نشان دادند که تاب آوری در انحصار افراد فوق العاده نیست و در افراد و سطوح مختلف تحولی(کودکی تا بزرگسالی) مشاهده می شود.

لاتر، و بکر(۲۰۰۰) و ماستن و کواتسورث(۱۹۹۸) خصوصیات تاب آوری را به این شرح توصیف نموده اند:

- ۱- برخورداری از تیزهوشی و مهارت عقلانی، توانایی در صمیمیت و گسستگی
- ۲- توانایی در مفهوم پردازی موضوعات متعدد، دستیابی فرد به این اعتقاد که حق زندگی کردن دارد.
- ۳- برخورداری بودن از توانایی یادآوری و فراخوانی اشخاص و موضوعات خوب و نگهداری آنها(نمادهای خوب) در ذهن
- ۴- برخورداری از توانایی در لمس عواطف، بجای این که وی هر زمان که عواطف مهم وی برانگیخته شدند، آنها را انکار یا سرکوب کند.
- ۵- داشتن هدف در زندگی
- ۶- برخورداری از توانایی جذب و استفاده از حمایت اجتماعی
- ۷- برخورداری از توان در نظر گرفتن احتمالات در زندگی و استفاده مطلوب از دستورات اخلاقی جامعه مدنی
- ۸- نیاز و توانایی در کمک به دیگران
- ۹- برخورداری از خزانه عاطفی
- ۱۰- کاردان و مبتکر بودن
- ۱۲- برخورداری از دیدگاهی نوع دوستانه نسبت به دیگران
- ۱۳- برخورداری از ظرفیت تبدیل درماندگی آسیب رسان به درماندگی آموخته شده (ماستن و ورید، ۲۰۰۴).



- ۱۴ - به طور مداوم از تجارب خود می آموزند، سریعاً خود را سازگار می کنند و از نظر هیجان ذهنی بسیار منعطف هستند
- ۱۵ - عزت نفس و اعتماد به نفس محکمی دارند؛ احساسات خود را صادقانه بیان می کنند افراد تاب آور می توانند خشم، عشق، تنفر، تحسین، غم و طیف وسیعی از هیجانات انسانی را به شکل صادقانه ابراز کنند.
- ۱۶ - با دیگران همدلی نشان می دهند: می توانند دنیا را از دید دیگران ببینند حتی اگر مخالف نظر آنها باشند.

شش روش افزایش تاب آوری

شش شیوه افزایش تاب آوری که در ادامه مطرح می شود، مواردی است که از سوی انجمن روان شناسی آمریکا پیشنهاد می شود تا استقامت و تاب آوری شما در هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط سخت را بیشتر کند.

۱ - **برقراری روابط بین فردی:** حفظ روابط خوب با اعضای خانواده و دوستان، شاخص مهمی برای افزایش تاب آوری است.

ندیدن بحران ها به صورت موقعیت های برطرف نشدنی: نشیب و فرازهای زندگی غیر قابل اجتناب است. هرچند ما نمی توانیم حقیقت این مشکلات را تغییر دهیم، اما می توانیم تفسیر خودمان را از این موقعیت ها عوض کنیم. لحظه ای که موقعیت های نامطلوب زندگی را به صورت مسائلی برطرف نشدنی می بینیم، گام های مثبتی که قادر هستیم برای حل این مشکلات برداریم محدود یا بازداری می شود.

هدف گذاری: داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف گذاری، شاخص مهمی در تاب آوری است. فردی که هدف - 2 گذاری را به زندگی خویش زمیمه می کند، جهت گیری آینده خود را افزایش می دهد و برای تحقق بخشیدن به آن تلاش خواهد کرد.

۳- **داشتن اقدام های قاطعانه:** برخی افراد ممکن است هنگامی که با مشکلی مواجه می شوند، منتظر می مانند تا مسائل خودشان حل شوند. این نوع برخورد با مسائل، شاخصی از نداشتن تاب آوری است. در مقابل، توانمندی برای عمل جسورانه در موقعیت های نامطلوب به منظور حل مسائل می تواند شاخصی از تاب آوری باشد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



۴- پرورش دیدگاه مثبتی از خود : دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت های شخصی خود، شاخصی از تاب آوری است. قبل از سعی برای حل موفقیت آمیز مسائل، فرد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. هیچ شخصی بدون این باور نمی تواند گام های ضروری را برای حل مسائل بردارد.

۵- مراقب خود بودن : مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب آوری است. این می تواند با حساسیت نسبت به هیجانات و نیاز های شخصی خود، صرف زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت هایی که فرد از آن لذت می برد مشخص شود. فردی که می تواند خود را به لحاظ جسمانی و روان شناختی متناسب نگه دارد، کوشش و اشتیاق بیشتری برای حل مشکلات از خود نشان خواهد داد(حاتمی، ۱۳۹۵).

مولفه های تاب آوری چیست؟

تاب آوری دارای سه مولفه شناختی - هیجانی و رفتاری است

مولفه شناختی

شامل افکار و نوع تفسیر فرد از یک واقعه و اتفاق است.

در واقع نوع افکار فرد در چگونگی واکنش نشان دادن به آن موقعیت بسیار مهم است. اگر فرد همیشه عادت به این داشته باشد که وقایع و اتفاقات را به بدترین شکل ممکن تفسیر کند و اینطور تصور کند که اتفاقی که افتاده هیچ راه حلی ندارد قطعا احساس درماندگی می کند و به همین دلیل در چنین شرایطی آسیب های روانی زیادی متوجه وی هستند، در مقابل افکار مثبت و تحلیلی باعث می شود که قبل از هر نوع سوء برداشتی از اتفاق، تحلیل و ارزیابی شرایط و نحوه مقابله درست با آن شرایط صورت بگیرد.

مولفه هیجانی

مربوطه به عاطفه و روحیات احساسی فرد مربوط می شود

مولفه هیجانی به مولفه شناختی نیز بسیار وابسته است. در واقع اگر شما وقایع و اتفاقات را ناگوار تفسیر کنید همزمان با آن دچار

هیجانات منفی می شوید و احساسات بدی را تجربه می کنید



مولفه رفتاری

این مولفه نیز یکی از مولفه های تاب آوری است که به مولفه شناختی و هیجانی وابسته است. به این صورت که افکار منفی و هیجانات منفی باعث عملکرد ضعیف فرد و افکار مثبت و به دنبال آن هیجانات مثبت باعث عملکرد مثبت فرد و در نتیجه آسیب پذیری کمتر فرد می شود

بنابراین برای اینکه فردی بتواند به مهارت تاب آوری دست پیدا کند نیاز است که به هر سه این مولفه در کنار هم توجه کند و این را بداند که با افکار و هیجانات منفی داشتن عملکرد مثبت غیر ممکن است

افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

افراد تاب آور افرادی آگاه هستند و سعی می کنند نسبت به افکار، هیجانات و رفتارهای خود، آگاهی داشته باشند و احساسات خود را بشناسند تا بتوانند به شیوه درستی آن ها را مدیریت کنند

این افراد پذیرش بالایی دارند و واقع بین هستند و می پذیرند که وجود موانع در زندگی هر فردی طبیعی و غیر قابل انکار است این افراد مهارت حل مسئله بالایی دارند و در هنگام بروز مشکل سعی می کنند به ارزیابی دقیقی از مشکل و شرایط بپردازند تا بتوانند راه حل درست را برای آن پیدا کنند

آن ها خود را قربانی شرایط فرض نمی کنند، بلکه تمام تلاششان را می کنند تا بتوانند به خوبی شرایط را کنترل کنند

افراد تاب آور معمولاً ارتباطات اجتماعی محکم و گسترده ای دارند و از درخواست کمک از دیگران واهمه ندارند و قادرند متناسب با موقعیت از دیگران درخواست کمک کنند

راه های افزایش مهارت تاب آوری

ارزش قائل شدن برای خود، مراقبت از خود و بالا بردن عزت نفس

یکی از مواردی که باعث می شود افراد احساس کنند می توانند روی شرایط کنترل داشته باشند، عزت نفس و خودباوری است



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



زمانی که شما خودتان را باور داشته باشید و به توانایی های خودتان ایمان داشته باشید در برابر مشکلات نیز خودتان را فردی ضعیف نمی بینید و درمانده نمی شوید و برای بهبود شرایط تلاش می کنید

زمانی شما می توانید عزت نفس داشته باشید که تصویر خوبی از خودتان داشته باشید. نیاز است که برای حفظ سلامت جسمانی و روانشناختی خود تلاش کنید و برای این کار به فعالیت های لذت بخش بپردازید. یعنی نیاز است که نسبت به نیاز های شخصی و هیجانات خود حساس باشید، فردی که به خود مراقبتی و خودآگاهی برسد میل و اشتیاق بیشتری برای حل مشکلات از خود نشان می دهد

هدف گذاری

سعی کنید در زندگی برای خود هدف داشته باشید و هدفمند حرکت کنید، هدف گذاری باعث می شود که فرد نسبت به آینده خود جهت گیری داشته باشد و برای تحقق بخشیدن به آن ها تلاش کند و موانع را از پیش روی خود بردارد

آگاهی نسبت به هیجانات و دیدگاه های منفی

همانطور که گفتیم افکار و هیجانات در نوع رفتار ما اهمیت فوق العاده ای دارند. بنابراین سعی کنید افکار و هیجانات منفی خود را بشناسید و آن ها را به چالش بکشید و اگر بحران ها را به صورت موقعیتی غیر قابل حل تصور می کنید، افکارتان را اصلاح کنید، زمانی که ما شرایط و موقعیت های پرچالش و مخاطره آمیز را برطرف نشدنی می بینیم، از حرکت باز می ایستیم و گام های مثبتی که می توانیم در جهت بهبود شرایط و حل مشکل برداریم محدود و بازداری می شوند

تقویت مهارت های ارتباطی

یکی از موارد مهمی که می تواند در افزایش تاب آوری موثر باشد تقویت مهارت های ارتباطی است

مهارت های ارتباطی باعث می شود که شما دوستان خوبی در کنار خود داشته باشید و همینطور با اعضای خانواده خود روابط خوبی برقرار کنید. در نتیجه در زمان بروز مشکل و بحران احساس تنهایی نمی کنید و می توانید به کمک دوستان و آشنایان خود دلگرم باشید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



تلاشگر و مسئولیت پذیر بودن

برخی افراد در هنگام بروز مشکل، از مسئولیت پذیری اجتناب می کنند و مدام شرایط و اطرافیان را در بوجود آمدن مشکل مقصر می دانند به همین دلیل دیدگاه منفعلانه ای دارند و منتظر می مانند تا مسائل، خودشان حل شوند در صورتی که واقعیت این است که تا زمانی که مسئولیت پذیر نباشید و برای بهبود شرایط تلاش نکنید چیزی تغییر نخواهد کرد

مسئولیت پذیری و توانمندی برای عمل جسورانه در موقعیت های نامطلوب برای حل مسائل یکی از فاکتورهای تاب آوری است و مادامی که مسئولیت پذیر نباشید قادر به حل مشکلات خود و در نتیجه کسب مهارت تاب آوری نخواهید شد

نوجوانی

معمولاً سنین بین ۱۲ تا ۲۰ سالگی را دوره ی نوجوانی می نامند. در این دوره نوجوان با تحولات گسترده ی فیزیولوژیک، شناختی، هیجانی و اجتماعی روبرو می شود. اگر چه تغییرات رشدی در این دوره، خود می تواند منبع دشواری ها و مشکلاتی باشد، ولی اساساً جهات مثبت و سازنده ی آن غالب است و فرد را به کمال خود نزدیک می کند. اغلب مسائل نگران کننده ای که در دوره ی نوجوانی از آن به مسائل نوجوانی تعبیر می شود به این تغییرات و تحولات بستگی ندارد، بلکه به درک نادرست والدین و جامعه و حتی خود نوجوان از این تغییرات رشدی مربوط می شود (عشور نژاد، ۱۳۹۵).

ویژگی های مهم رشد در این دوره عبارتند از :

رشد جسمانی، رشد شناختی، تصمیم گیری در نوجوانان و رشد روانی-اجتماعی.

رشد جسمانی : یکی از مهم ترین تغییرات جسمانی در این دوره ، بلوغ است. در این دوره ، رشد جسمانی سریع و رسش زیستی ، به دوره کودکی پایان می دهد و نوجوان را به اندازه ، شکل و توانایی بالقوه جنسی بزرگسالی نزدیک می کند. تشدید فعالیت های هورمونی متفاوت در پسر (تستوسترون) و دختر (استروژن و پروژسترون) به منزله اعلام شروع دوره بلوغ است که با خود ، تغییرات جسمانی پی در پی و قابل مشاهده ای را در نوجوانان به همراه می آورد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



رشد شناختی : کلیه توانایی شناختی مربوط به تفکر ، یاد گیری و یادآوری که در سال های دبستان که به وجود می آید ، در دوره نوجوانی ، رشد و پیشرفت پیدا می کند؛مثلا توجه ارادی ماهرانه تر می شود ، مهارتهای حافظه و دانش پایه نوجوان گسترده تر می شود؛ تسلط بر زبان و خزانه لغات او بیشتر می شود و درگفتار و نوشتار و مباحثات توانایی های ویژه ای به دست می آورد؛ همچنین توانایی های شناختی جدیدی در نوجوانان به وجود می آید به نحوی که قدرت تفکر و پردازش اطلاعات وی در سطح شناختی بالاتر و عالی تری ، نسبت به کودکان دبستانی ، قرار می گیرد و مهم تر از این ها، توانایی های فراشناختی او (تفکر درباره تفکر) گسترش می یابد. بنابراین نوجوان در این دوره نه تنها به لحاظ کمی دچار تحولات شناختی می شود ، درک تحولات شناختی کیفی نیز پیدا می کند.

رشد روانی اجتماعی : رشد روانی -اجتماعی به استقلال از والدین، صمیمیت با دوستان، تعهدات نسبت به جامعه و فهم جدیدی از خود مربوط است و بدین ترتیب ،پایگا اجتماعی را در میان بزرگسالان برای نوجوانان فرام می کند (اژدری و همکاران، ۱۳۹۷)..

نتیجه گیری:

تاب آوری یک ویژگی درونی برای فرد به شمار می آید و به عنوان یک توانایی ذاتی قلمداد می شود که افراد از آن برخوردارند و بخشی از ویژگی شخصیتی آنها را شکل می دهد. این ویژگی ها عبارتند از: کنترل روی زندگی شخص (مرکز درونی کنترل)، ایستادگی و پایداری، آگاهی و مدیریت عاطفی،خوش بینی، حس شوخ طبعی، خود کار آمدی(اعتماد به توانایی های خود) و توانایی حل مساله.

افراد تاب آور افرادی آگاه هستند و سعی می کنند نسبت به افکار، هیجانات و رفتارهای خود، آگاهی داشته باشند و احساسات خود را بشناسند تا بتوانند به شیوه درستی آن ها را مدیریت کنند. این افراد پذیرش بالایی دارند و واقع بین هستند و می پذیرند که وجود موانع در زندگی هر فردی طبیعی و غیر قابل انکار است این افراد مهارت حل مسئله بالایی دارند و در هنگام بروز مشکل سعی می کنند به ارزیابی دقیقی از مشکل و شرایط بپردازند تا بتوانند راه حل درست را برای آن پیدا کنند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰



با به کار بستن و اجرایی کردن مطالب ارائه شده در نوشتار پیش رو امید می رود که تمامی معلمان و آموزگاران و دست اندرکاران و افرادی که با دانش آموزان سرو کار دارند شاهد پیشرفتی شگرف در احوالات آنها خواهیم بود. بزرگترین حسی که در جریان رشد و بالندگی هر انسانی می تواند او را هر روز به سوی پیشرفت و تکامل سوق دهد حس اعتماد به نفس است. پرورش این حس بایستی با کوشش و تلاش والدین در فرزندانشان ایجاد گردد تا با ورود به اجتماع و مدرسه حداقلی از این حس در دانش آموزان موجود باشد. آنگاه در محیط مدرسه است که بایستی اولیای مدرسه از جمله معلمان در تقویت این حس بکوشند و فرزندانی قوی و شاداب و پرنرژی برای آینده کشورمان تربیت نمایند. البته بایستی شرایط هر فرد به تنهایی نیز مورد بررسی قرار گیرد. ویژگیهای جسمانی و روانی هر فرد با فرد دیگری قطعاً متفاوت خواهد بود. محیطی که افراد مختلف در آن پرورش می یابند، جو حاکم بر خانواده، وضعیت مالی آنها و نیز طبقه اجتماعی افراد تفاوت هایی را بین آنها ایجاد خواهد کرد که ناخود آگاه بر میزان حس اعتماد به نفس افراد اثر گذار خواهد بود. هر چه فاکتورهای مورد اشاره فوق، شرایط طبیعی تری داشته باشد می توان امیدوار بود که این حس قوی تر باشد و حتی در صورت ضعف اعتماد به نفس، شرایط برای تقویت آن مهیا تر است. افراد با بهره ی هوشی متفاوت، درجه ی اعتماد به نفس متفاوتی خواهند داشت. در نتیجه می توان با اندکی از خود گذشتگی، پشتکار، همت و نوآوری و بسیج امکانات موجود در این مسیر موفق بود. مطمئناً در پرورش حس اعتماد به نفس همه افراد می توان به آنها کمک کرد و آنها را در مسیری مثبت و قابل قبول قرار داد. به شرطی که از سرزنش کردن، مقایسه کردن با دیگران و برخوردی که باعث دلسردی و دلزدگی او از حضور در محیط کلاس و مدرسه گردد جدا" خوداری شود. بدان امید که آینده ای روشن و درخشان را برای مملکت بزرگ خویش رقم بزنیم و آن را به دست افرادی لایق و توانمند که خود پرورده ایم بسپاریم.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰



مراجع

- {۱} {ابراهیمی مقدم، حسین؛ بی‌تا هدایتی و رعنا هدایتی، ۱۳۹۴، رابطه اضطراب دانش آموزان دبیرستانی دختر با افسردگی و اهمال کاری، اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم تربیتی، شیراز، موسسه عالی علوم و فناوری حکیم عرفی شیراز،
- {۱۰} {برک، لورا. (۲۰۰۷). روانشناسی رشد. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۷). تهران، انتشارات ارسباران.
- {۱۱} {پانی، محبت و محمدرضا حسین پور، ۱۳۹۸، اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر میزان اضطراب مادران باردار، هشتمین کنفرانس بین‌المللی سلامت زنان، تهران، مرکز تحقیقات سیاست‌گذاری سلامت،
- {۱۲} {پورافکاری، نصرت‌اله (۱۳۷۶). فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی تهران: فرهنگ معاصر.
- {۱۳} {جوکار، بهرام (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. ، روانشناسی معاصر، صص ۱۲-۳
- {۱۴} {جوکار، بهرام (۱۳۸۶). نقش واسطه‌گری تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. مجله روانشناسی معاصر، شماره دوم، دوره دوم.
- {۱۵} {حسن‌پور، محمد باقر. خدایاری، محمد. شکوهی، محسن. فقیهی، علینقی (۱۳۹۲). رابطه مهارت تنظیم هیجانات با اضطراب، صبر و امیدواری در شرایط ناگوار در دانشجویان دانشگاه تهران. همایش نقش دین در بهداشت روان، جلد اول، چاپ دوم.
- {۱۶} {حمید. نجمه (۱۳۹۱) بررسی رابطه سلامت روان و هوش معنوی با تاب‌آوری، فصلنامه علمی - پژوهشی جنتا شاپیر، دوره سوم، شماره ۲، صص ۸-۴
- {۱۷} {خدارحمی، محسن (۱۳۹۴): مقیاس باورهای مذهبی با سلامت روانی. مجله خانواده، چاپ دوم، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، چاپ سوم.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰



- {۱۸} خوشدل، محمد (۱۳۹۱): بهداشت روانی، چاپ یازدهم، انتشارات قمس، چاپ سوم.
- {۱۹} رحمانی، فریبا؛ هاشمیان، کیانوش (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه تنظیم شناختی هیجان بر علائم اضطراب و افسردگی نوجوانان دختر. مطالعات روانشناختی. صص ۶۲-۴۷
- {۲} {تکینسون، ر؛ زمینه روانشناسی هیلگارد. ترجمه محمد تقی براهنی (۱۳۸۳)، انتشارات رشد، تهران.
- {۲۰} {رحیمیان بوگر، اسحاق؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روان شناختی و خودتاب آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهرستان بم. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره ۱، بهار ۱۳۸۷، صص ۶۲-۷۰
- {۲۱} {رضا اردبیلی، مریم و پریناز بنیسی (۱۳۹۹)، افسردگی و اضطراب و ارتباط آن با شاخص های امنیت شغلی و رضایت از زندگی در کارکنان سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران، فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی ۲
- {۲۲} {روحی، علیرضا (۱۳۹۳). رویکردهای نظری و کاربردی در اختلال های اضطرابی کودکان. تعلیم و تربیت استثنایی، صص ۵۸-۴۷
- {۲۲} {عشورنژاد، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر افزایش تاب آوری و دل مشغولی های تحصیلی در دانش آموزان دختر نوجوان. فصلنامه روانشناسی کاربردی، صص ۵۲۱-۵۰۱
- {۲۳} {سادوک، بنجامین جیمز، و سادوک، ویرجینیا آلکوت (۱۳۹۱). خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری - روانپزشکی بالینی - جلد اول (ترجمه نصرت اله پورافکاری). تهران: شهرآب.
- {۲۴} {سادوک، بنجامین جیمز؛ سادوک، ویرجینیا آلکوت، روئیز، پدرو (۲۰۱۵) خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری/ روان پزشکی بالینی. ترجمه، فرزین رضاعی، چاپ دهم انتشارات ارجمند، ویراست یازدهم، ۱۳۹۸
- {۲۵} {سلیمانی، اسماعیل، و حبیبی، یعقوب (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان، مجله ی روان شناسی مدرسه، صص ۷۲-۵۱



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰



- {۲۶} سی وارد، برایان لوک (۲۰۰۱)، مدیریت استرس، مترجم: مهدی قرچه‌داغی (۱۳۹۳)، نشر پیکان، چاپ دوم.
- {۲۷} {سیاسی، علی اکبر، (۱۳۷۷) نظریه های شخصیت یا مکاتب روانشناسی، انتشارات دانشگاه تهران.
- {۲۸} {شریفی، محمد (۱۳۹۲): بهداشت روانی، چاپ سوم، نشر قومس، چاپ سوم.
- {۲۹} {شولتز، دوان پی، شولتز، سیدنی الف، (۲۰۰۵) نظریه شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۹۶) تهران: نشر ویرایش، چاپ دوم.
- {۳۰} {احمدی، سعید، ۱۳۹۵، تاب آوری، نظریه های آن و ویژگی های افراد تاب آور، سومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین
- {۳۰} {شیخ الاسلامی، علی (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین تاب آوری و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان های شهر شهریار. پایان نامه ارشد. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- {۳۱} {صبافی، عالییه؛ مهدی کیخا و مرضیه میرنژاد، ۱۳۹۸، بررسی رابطه تاب آوری، هوش شناختی و هوش هیجانی با اضطراب و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان استثنایی شهرستان زابل، سومین کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی، تهران، دبیرخانه دائمی کنفرانس
- {۳۷} {فتاحیان، مهدیه و فروزان ایران دوست، ۱۳۹۵، رابطه ی تاب آوری و ذهن آگاهی با علایم اضطراب و افسردگی در دانشجویان، فصلنامه چشم انداز امین ۴
- {۳۸} {فتحی آشتیانی، علی. آزمون های روان شناختی - ارزشیابی شخصیت و سلامت روان. انتشارات بعثت. ۱۳۸۸
- {۴۰} {ابوالقاسم (۱۳۹۲). مشکلات نوجوانی و جوانی. تهران: رشد و توسعه.
- {۴۱} {قدوسی نژاد، آیت؛ پیمان ساعدی؛ احمد گنجائیان و سالار عبدالملکی، ۱۳۹۸، بررسی نقش تاب آوری در پیش بینی میزان اضطراب دانش آموزان، چهارمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش، محمودآباد، آموزش و پرورش مازندران



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰



- {۴۴} گنجی، حمزه؛ (۱۳۷۵) روانشناسی تفاوت های فردی. چاپ ششم. تهران، انتشارات بعثت.
- {۴۵} گنجی، مهدی؛ (۱۳۹۲) آسیب شناسی روانی بر اساس DSM-5، ویراستار دکتر حمزه گنجی، نشر ساوالان، ۱۳۹۲
- {۵} انجمن روان پزشکی آمریکا (۲۰۱۵)، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی بر اساس DSM5 ترجمه فرزین رضاعی و همکاران. چاپ ششم، انتشارات ارجمند (۱۳۹۸)
- {۶} اوتادی، مریم (۱۳۸۰). تاثیر اشتغال زنان بر سلامت روان همسرانشان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.
- {۷} آزاد، حسین (۱۳۹۱). آسیب شناسی روانی) جلد اول(. تهران: نشر بعثت.
- {۷} آل بوغییش، ناهید؛ موسی نیکنام؛ خدیجه نوروزی فر و سارا نوروزی فر، ۱۳۹۴، بررسی ارتباط بین تاب آوری و افسردگی در دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهرستان شادگان، دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین المللی پژوهشهای نوین در علوم انسانی، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا
- {۸} بارلو، دیوید. اچ، و دیورند، وی. مارک (۱۳۹۵). آسیب شناسی روانی) ترجمه فیروزبخت، مهرداد(. تهران: رسا.
- احمد وند ، محمدعلی ، مهجور ، سیامک (۱۳۸۰) ، «آشنایی با فعالیت های اجتماعی» انتشارات پیام نور.
- احمد وند ، محمدعلی (۱۳۷۲) ، «روانشناسی بازی» انتشارات پیام نور،.
- حسین نژاد ، محمد (۱۳۷۹) ، «مشاوره با کودکان» انتشارات سپند هنر ، تهران.
- خاکیه ، پرویز (۱۳۷۲) ، «روانشناسی کودک» انتشارات آشنا ، تبریز.
- شارتیه ، ژان (۱۳۷۵) ، « کتاب کمرویی و راههای درمان آنها » ، مترجم ، هوشیار رزم آزما. ناشر : انتشارات سپنج
- شفیع آبادی ، عبدالله (۱۳۹۲) ، «راهنمایی و مشاوره کودک» ، انتشارات تهران .
- قائمی ، علی (۱۳۷۴) ، «خانواده و نابسامانی های روانی» ، انتشارات امیری .
- ماه نامه رشد آموزش ابتدایی» شماره ۴۱ ، انتشارات کمک آموزشی ، ۱۳۸۰.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰



ماه نامه رشد آموزشی در رشد تکنولوژی» شماره ۱۲۷ ، انتشارات دفتر کمک آموزشی ۱۳۷۹.

معمارزاده، غلامرضا؛ ختائی، محمد رضا؛ عباس زاده مینق، شهلا (۱۳۹۱). رابطه بین مؤلفه های سرمایه روانشناختی و تعهد سازمانی کارکنان (اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان آذربایجان شرقی). مجله علمی پژوهشی آینده پژوهشی مدیریت. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران. دوره ۲۳، ویرنامه شماره ۹۶ (پاییز ۱۳۹۱)، پاییز ۱۳۹۱ صفحه ۱-۱۰

نشریه ماهانه پیوند» شماره ۲۵۵ ، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۹.

{47}Alt shuler LL, Hend rich V, Cohen LS Course of mood and anxiety disorders during pregnancy and the postpartum period. Journal of Clinical Psychiatry, 1998; 59: 29

(48)Barrantes-Vidal, N., Lewandowski, K.E., & Kwapil, T.R. (2010). Psychopathology, social adjustment and personality correlates of schizotypy clusters in a large nonclinical sample. Schizophrenia Research, 122(13), 219-225.

19)Connor, K, M; Davidson, J. R. T (۲۰۰۳){49}. Development of a New Resilience Scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Journal of Depression and Anxiety

۱۸: ۷۶- ۸۲ (۲۰۰۳).

{49}Conner KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Conner – Davidson Resilience scale. Depression and Anxiety. 2003; 18(2): 76 -82

{50}Friborg HI, Jemdal O, Rosenvinge JH, Martinussen M, Aslajsen M, Flatten MA. Resilience as a moderator of pain and stress. Journal of Psychosomatic Research . 2006; 61:213-219

{51}Judite B, Guitele R, Stéphanie L, Yoram M. Religious Beliefs, PTSD, Depression and Resilience in Survivors of the 2010 Haiti Earthquake. Journal of Affective Disorders. 2016; 190: 697–703



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰

{52}Perkins DF . (2004) Risk behaviors and resiliency Within Physically abused adolescents .
Child Abuse & Neglect : 28 ; 547-63

{53}Rohan KJ, Lindsey KT, Roecklein KA Lacy TJ. Cognitive-behavioral therapy, light therapy and their combination in treating seasonal affective disorder. Journal of Affective Disorders, 2004; 80: 273-283

Tugade ,M. M & Fredrickson ,B. L (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of personality and social psychology, 86, 320-333.