

روان‌شناسی تاب‌آوری

از سنجش تا مداخله

نویسندگان:

کرم ستاری سفیدان جدید

دانشجوی دکتری رشته تخصصی روان‌شناسی دانشگاه تهران
کارشناس روانی سازمان بهزیستی

سعید نور جمی‌اهری

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه تبریز
کارشناس اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی

فرزانه خاکی‌صدیق

کارشناس ارشد روان‌شناسی تشخیصی
کارشناس روان‌شناسی سازمان بهزیستی کشور

با مقدمه‌ای از:

دکتر فرگل صحاف ابراهیمی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه : ستاری، کاظم، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی تاب‌آوری از سنجش تاب‌آلودگی و پویایی‌ها : ستاری، کاظم، ۱۳۶۹ -

مشخصات نشر : تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۲۲ص.؛ جدول.

شابک : 978-600-309-715-5

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : تاب‌آوری (درمان) Resilient therapy

موضوع : روان‌شناسی مثبت‌گرا / Positive psychology

موضوع : تاب‌آوری (درمان) -- فرم‌ها Resilient therapy -- Forms

موضوع : تاب‌آوری (درمان) -- ایران -- تحقیق Resilient therapy -- Iran -- تحقیق

Research

موضوع : تاب‌آوری (درمان) -- تحقیق Resilient therapy -- Research

شناسه افزوده : نورمحمدی اهری، سعیده، ۱۳۷۲ -

شناسه افزوده : خاکی صدیق، فرانیه، ۱۳۵۲ -

شناسه افزوده : صحافی‌ابراهیمی، فرگل، ۱۳۵۱ - مقدمه‌نویس

رده بندی کنگره : R۵۰۵

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۹۲۸۹۱۵۶

شماره : ۷۳۰۸۲۵۳

کتابشناسی ملی :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۳ فروردین، خیابان شهید
وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶۶۹۶۷۳۵۵ و ۶۰



روان‌شناسی تاب‌آوری از سنجش تا مداخله

نویسندگان: کاظم ستاری سفیدان جدید- سعیده نورحمیدی اهری- فرزانه

خاکی صدیق

با مقدمه‌ای از: دکتر فرگل صحاف ابراهیمی

ویراستار علمی: دکتر کریم بابایی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۱۵-۵

قیمت ۵۱۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و نویسندگان محفوظ است.

پیشگفتار

تاکید بر نقاط قوت افراد و اینکه همه اشخاص از حالت منفعل فعلی می‌توانند به حالت فعال و شکوفایی توانمندی‌های خاص خودشان با تمهیدات و اقدامات خاصی برسند، مهم‌ترین توصیه و هدیه روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌باشد. در این خصوص تاب‌آوری که یکی از مهم‌ترین مولفه‌ها در روان‌شناسی مثبت‌نگر است، اخیراً مورد توجه جدی قرار گرفته و سودمندی‌های آن در پژوهش‌های متعددی مورد تایید قرار گرفته است. کتاب حاضر در امتداد **فصل** تهیه شده است که در این خصوص در **فصل اول**، مفاهیم و مبانی روان‌شناسی مثبت‌نگر مورد بررسی قرار گرفت و بیان شد که بحث در مورد تاب‌آوری از دو منظر کلی، قابل طرح است. اول اینکه، تاب‌آوری به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مقابله‌ای و دیگر این تاب‌آوری به‌عنوان یکی از مولفه‌ها و شاخص‌های مطرح شده در روان‌شناسی مثبت‌نگر. نکته مهم این است که کمک به افراد سالم برای برخورداری از شادی و بهره‌وری بیشتر و کمک به شکوفایی قابلیت‌های انسانی از اهداف اصلی این رویکرد می‌باشد.

می‌دانیم که یکی از راهبردهای مناسب برای ارتقاء کمی و کیفی سلامت و بهداشت روانی در افراد، تاب‌آوری است و در واقع تاب‌آوری به‌عنوان یک فرآیند، توانایی و پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدآمیز و استرس‌زا است که در **فصل دوم** با جزئیات بیشتری نظریه‌ها و تعاریف مربوط به آن بررسی گردید.

در **فصل سوم**، مولفه‌های فرهنگی تاب‌آوری بررسی شد و بیان گردید که اصطلاح فرهنگ به‌عنوان یک کل پیچیده؛ دانش، باور، هنر، قانون، اخلاق، عدم توانایی و قابلیت انسان را که از طریق تعامل با جامعه کسب می‌شود را در بر می‌گیرد. به‌تازگی، مطالعه فرهنگ و ارتباط آن با علم روان‌شناسی در متون مختلفی به صورت متعددی مورد بررسی قرار گرفته است و موضوعات بسیار مهمی همچون نقش فرهنگ در مراجعه فرد برای درمان، تلاقی روان‌شناسی و فرهنگ، روان‌شناسی فرهنگی، روان‌شناسی بین‌فرهنگی، روان‌شناسی مثبت‌نگر بین‌فرهنگی و تعریف تاب‌آوری از منظر فرهنگی را به تفکیک مورد تحلیل و تبیین قرار دادیم.

در **فصل چهارم**، رابطه تاب‌آوری با سایر مولفه‌های روان‌شناختی بررسی گردید و در این باره معتقدیم که تاب‌آوری با مولفه‌ها و متغیرهای مختلفی در حوزه روان‌شناسی و سایر علوم رابطه دارد که بررسی آنها می‌تواند علاوه بر نشان دادن اهمیت این ارتباط،

زمینه‌های را جهت آشنایی با سایر مولفه‌های همبود و نزدیک فراهم آورد. بنابراین در این فصل به رابطه تاب‌آوری با سرمایه روان‌شناختی، پنج عامل بزرگ شخصیت، ذهن‌آگاهی، خوشبینی، شادکامی، مکانیزم‌های دفاعی، خودکارآمدی و سخت‌رویی پرداخته شد و همچنین تاب‌آوری در مدیریت بحران نیز مورد بحث قرار گرفت.

در فصل پنجم، مدل و رویکردهای نظری را در بحث افزایش و ارتقاء تاب‌آوری مورد بررسی قرار دادیم و گفتیم که از مزیت‌های این متغیر قابلیت آموزش و یادگیری آن است. باید اذعان کرد که توصیف موضوعات بدون پرداختن به بحث آموزش و مداخله کاری ناقص و کم‌ادبیت است، بنابراین در این فصل به بیان و آموزش مدل‌ها و برنامه‌های ارتقائی زیر اشاء گردید: برنامه تاب‌آوری به روش پن، پکیج کاهش استرس با استفاده از آموزش تاب‌آوری، پکیج ارتقاء تاب‌آوری در مشکلات روانی-اجتماعی، مدل و رویکرد ارتقاء از نظر انجمن روان‌شناسی آمریکا، مدل مکمنوس، نظریه کامیفر، مدل ترت و بکر، تئوری اولری و ایکوویکز، تئوری ریچارد سور، برنامه آموزشی مدارس و جمعیت‌های غیربالینی، مدل کاتر، برنامه ایجاد ذهنیت تاب‌آور در دکان و نوجوانان و برنامه توانمندسازی دختران.

فصل ششم را به نقش مداخله‌ای تاب‌آوری در کاهش مشکلات روانی-اجتماعی اختصاص دادیم و در آنجا مسائل و مشکلاتی همچون اختلال سوءمصرف مواد یا اعتیاد، خودکشی، کودک‌آزاری، کودکان کار، خشونت خانگی، زنان آسیب‌دیده اجتماعی را مورد بررسی قرار داده و نقش تاب‌آوری را در کاهش و کنترل آنها بحث کردیم.

در فصل هفتم و آخر کتاب سعی شد ابزارهایی جهت سنجش تاب‌آوری معرفی شود که جنبه کاربردی دارند و در این راستا، پرسشنامه‌های تاب‌آوری در زمانی مکمنوس، تاب‌آوری کانر و دیویدسون، تاب‌آوری بزرگسالان همدال، مقیاس تاب‌آوری خانواده، پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی، مقیاس تاب‌آوری موبرای، مقیاس تاب‌آوری وگنیلد، مقیاس تاب‌آوری کودکان و نوجوان معرفی شدند.

در آخر از همه افرادی که در تهیه و تالیف این کتاب نقش داشتند نهایت تشکر و سپاسگزاری را داشته و به رسم ادب از مدیرکل محترم بهزیستی استان آذربایجان شرقی، سرکار خانم دکتر فرگل صحاف، رییس گروه اورژانس اجتماعی بهزیستی کشور، سرکار خانم دکتر سلطانی و از همکاران محترم جناب آقای دکتر رضا کریمی و سرکار خانم المیرا نقوی بابت حمایت‌ها و راهنمایی‌های تخصصی و ویژه‌شان قدردانی و امتنان را دارم.

با تشکر

کاظم ستاری

فهرست مطالب

.....	مقدمه	۱۳
.....	فصل اول: مفاهیم و مبانی روان‌شناسی مثبت‌نگر	۱۳
.....	بیوگرافی کوتاهی از سلیگمن و فعالیت‌های وی	۱۳
.....	ماهیت و تاریخچه روان‌شناسی مثبت‌نگر	۱۶
.....	آینده روان‌پرمانی و اهمیت روان‌شناسی مثبت‌نگر	۲۰
.....	جمع‌بندی فصل	۲۶
.....	فصل دوم: تعریف ماهیت و عوامل موثر بر تاب‌آوری	۲۹
.....	مقدمه فصل	۲۹
.....	تاریخچه تاب‌آوری	۳۰
.....	تعاریف تاب‌آوری	۳۲
.....	سرمایه روان‌شناختی تاب‌آوری	۳۸
.....	خود-تاب‌آوری	۳۹
.....	الگوهای تاب‌آوری	۴۱
.....	عوامل موثر بر تاب‌آوری	۴۳
.....	موج‌های پژوهشی مرتبط با تاب‌آوری	۴۸
.....	ویژگی‌های افراد تاب‌آور	۴۹
.....	ویژگی‌های افراد دارای تاب‌آوری مناسب	۵۰
.....	تاب‌آوری و بیماری‌های جسمانی	۵۵
.....	تاب‌آوری و اختلالات روانی	۵۹
.....	جمع‌بندی فصل	۶۰
.....	فصل سوم: مولفه‌های فرهنگی تاب‌آوری	۶۳
.....	مقدمه فصل	۶۳
.....	مفهوم فرهنگ	۶۴
.....	نقش فرهنگ در آسیب‌شناسی و سبب‌شناسی روانی	۶۵
.....	فرهنگ و تاثیر آن بر شکل‌گیری صفات شخصیتی	۶۷

۶۸	 نقش فرهنگ در ابراز علائم روان‌شناختی
۷۲	 نقش فرهنگ در مراجعه فرد برای درمان
۷۳	 فرهنگ، دین و معنویت
۷۴	 تلاقی روان‌شناسی و فرهنگ
۷۷	 ارزش‌های غربی نهفته در علم روان‌شناسی
۷۸	 روان‌شناسی مثبت‌نگر بین فرهنگی
۷۹	 رویکردهای مختلف روان‌شناسی مثبت‌نگر بین فرهنگی
۸۰	 رویکرد تعاملی به روان‌شناسی مثبت‌نگر بین فرهنگی
۸۲	 تاب‌آوری در رویکرد روان‌شناسی بین فرهنگی
۸۵	 تاب‌آوری، عوامل محافظتی و فرایندها
۸۹	 تاب‌آوری و سبک‌های مرتبط با فرهنگ
۹۲	 فرهنگ‌های اقلیت، ادغام فرهنگی و تاب‌آوری
۱۰۱	 تحقیقات مرتبط با تاب‌آوری در فرهنگ ایران
۱۰۲	 مقیاس‌های منطبق بر فرهنگ ایرانی
۱۰۴	 جمع‌بندی

۱۰۷	 فصل چهارم: رابطه تاب‌آوری با سایر زمینه‌های روان‌شناختی
۱۰۷	 مقدمه فصل
۱۰۷	 رابطه تاب‌آوری با سرمایه روان‌شناختی
۱۱۰	 تاب‌آوری در مدیریت بحران
۱۱۲	 رابطه تاب‌آوری با سخت‌رویی
۱۱۴	 رابطه تاب‌آوری با خودکارآمدی
۱۱۵	 رابطه تاب‌آوری با مداخلات موج سوم
۱۱۹	 رابطه تاب‌آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت
۱۲۱	 رابطه تاب‌آوری با خوشبینی
۱۲۲	 رابطه تاب‌آوری با شادکامی
۱۲۴	 رابطه تاب‌آوری با مکانیزم‌های دفاعی
۱۲۶	 جمع‌بندی

فصل پنجم: مدل و رویکردهای ارتقاء و آموزش تاب‌آوری..... ۱۲۷

آموزش و تقویت تاب‌آوری ۱۲۷

آموزش برنامه تاب‌آوری به روش پن ۱۲۸

پکیج ارائه شده برای کاهش استرس با استفاده از آموزش تاب‌آوری ۱۲۹

ارتقاء تاب‌آوری در مشکلات روانی-اجتماعی ۱۳۱

مدل و رویکرد ارتقاء از نظر انجمن روان‌شناسی آمریکا ۱۳۳

مدل مکمنرس ۱۳۵

نظریه کامبر ۱۳۷

مدل ترت بکر ۱۳۸

تئوری اولری و ایک ویکز ۱۳۹

تئوری ریچاردسون ۱۳۹

برنامه آموزشی مدارس و جمعیت‌های غیربالیینی ۱۴۰

مدل کاتر ۱۴۴

برنامه ایجاد ذهنیت تاب‌آور در کودکان و نوجوانان ۱۴۷

برنامه توانمندسازی دختران ۱۵۲

جمع‌بندی فصل ۱۵۴

فصل ششم: نقش تاب‌آوری در کاهش مشکلات روانی-اجتماعی ۱۵۷

مقدمه ۱۵۷

آسیب اجتماعی ۱۵۷

اختلال سوءمصرف مواد یا اعتیاد ۱۵۹

خودکشی ۱۶۳

کودک‌آزاری ۱۶۶

کودکان کار ۱۶۹

خشونت خانگی ۱۷۱

زنان آسیب‌دیده اجتماعی ۱۷۷

جمع‌بندی ۱۷۸

فصل هفتم: ابزارهای سنجش و ارزیابی تاب‌آوری ۱۸۱

مقدمه ۱۸۱

- ۱۸۱ پرسشنامه تاب‌آوری سازمانی مکمنوس
- ۱۸۲ پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون
- ۱۸۵ پرسشنامه تاب‌آوری بزرگسالان همدال
- ۱۸۶ مقیاس تاب‌آوری خانواده
- ۱۹۰ پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی
- ۱۹۱ مقیاس تاب‌آوری مویرای
- ۱۹۵ مقیاس تاب‌آوری وگنیلد و یانگ
- ۱۹۵ مقیاس تاب‌آوری کودک و نوجوان
- ۱۹۹ مذبع

مقدمه

خیل عظیمی از مطالعات جدید در جهت توسعه و تقویت روان‌درمانی‌ها و مداخلاتی هستند که صرفاً نگاهی کلاسیک به مداخلات نداشته و به‌جای تأکید صرف به مشکلات و ضعف‌ها، از نقاط قوت افراد نیز برای سازگاری بیشتر با رخدادهای زندگی استفاده نمایند. درواقع این ویکرد جدید که با عنوان روان‌شناسی مثبت‌نگر معروف شده، در صدد است به توانایی‌ها و خصلت‌هایی همچون خرد و دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت‌جویی، اعتدال و تعالی توجه ویژه کرده و آنها را در افراد مورد تأکید و پرورش دهد. در این میان مولفه‌ای بسیار کلیدی مثل تاب‌آوری که از مولفه‌های مهم در این رویکرد است می‌تواند خودکارآمدی، خوشبینی، سخت‌رویی و انعطاف‌پذیری افراد را در حوزه‌های مختلف زندگی افزایش داده، به‌طوری‌که از آن به‌عنوان سازگاری فوق‌آمیز با شرایط ناگوار یاد می‌شود. می‌توان گفت افرادی که با تنش‌ها و رویدادهای منفی به خوبی کنار آمده و سازگاری مناسبی از خود نشان می‌دهند، زمینه را برای شکوفایی خود فراهم می‌نمایند، به عبارت دیگر تاب‌آوری، افراد را قادر می‌سازد که در شرایط دشوار و پرفشار از ظرفیت خود برای خروج از بحران استفاده نمایند و از این چالش‌های به‌وجود آمده به‌عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌جویند. پس این توانایی، فرایندی پویا بوده که به صورت سازگاری مثبت و فراگیر قابل توجه، در شرایط طاقت‌فرسا تعریف می‌شود و اقدام فعالانه در راستای ترمیم خویش و پیش بردن اهداف زندگی است.

کتاب حاضر به خوبی توانسته حق مطلب را در مورد مسائل فوق‌الذکر ادا نماید و مفاهیم مختلفی همچون تعریف تاب‌آوری، رابطه تاب‌آوری با متغیرهای روان‌شناختی همچون ذهن‌آگاهی، خودکارآمدی و سخت‌رویی، تبیین مسائل فرهنگی و رابطه آن با تاب‌آوری، نقش تاب‌آوری در اختلالات روانی و بیماری‌های جسمانی، پرسشنامه‌های مطرح در حوزه سنجش تاب‌آوری و مدل‌های مختلفی که در آموزش و ارتقاء تاب‌آوری نقش ایفا می‌کنند؛ به نحو احسنی تبیین و بررسی شده‌اند. با این وجود یکی از مهم‌ترین محاسن کتاب حاضر، فصل مربوط به نقش مداخله‌ای تاب‌آوری در کاهش مشکلات روانی و اجتماعی است که در آن فصل مسائل و مشکلاتی همچون اعتیاد، خودکشی، کودک‌آزاری،

کودکان کار، خشونت‌خانگی و زنان آسیب‌دیده اجتماعی به خوبی تبیین و مورد بررسی قرار گرفته و بر اساس پژوهش‌های معتبری نقش تاب‌آوری را در کاهش و کنترل آنها تشریح شده است.

در خاتمه از کارشناس توانمند و متعهد سازمان، جناب آقای کاظم ستاری که بیش از دو سال از وقت خود را صرف تالیف و نگارش این اثر نموده‌اند، نهایت تشکر و قدردانی را داشته و از خداوند بزرگ برای جنابعالی و همکارانتان آرزوی موفقیت و سرفرازی را دارم.

با تشکر

دکتر فرگل صحاف

مدیرکل بهزیستی استان آذربایجان شرقی

www.ketab.ir