

سورة الاحقاف

رابطه ایده آل من و نوجوانم

صدیقه ابراهیمی

گیتی همتی راد



سرشناسه : ابراهیمی، صدیقه، ۱۳۴۳ -
 عنوان و نام پدیدآور: رابطه ایده آل من و نوجوانم/صدیقه ابراهیمی. گیتی همتی راد.
 مشخصات نشر : تهران: بهنام قلم، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۶۵ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۸۷۷-۸-۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع : والدین و نوجوانان -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Parent and teenager -- Psychological aspects
 موضوع : رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Parenting -- Psychological aspects
 موضوع : پرخاشگری در نوجوانان
 موضوع : Aggressiveness in adolescence
 موضوع : نوجوانان -- روان‌شناسی
 موضوع : Adolescent psychology
 موضوع : خودکارایی
 موضوع : Self-efficacy
 موضوع : تاب‌آوری
 موضوع : Resilience (Personality trait)
 شناسه افزوده: همتی راد، گیتی، ۱۳۴۶ -
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۸۸/۱۵/HQV۹۹
 رده بندی دیویی: ۱۲۵/۶۴۹

عنوان: رابطه ایده آل من و نوجوانم

مولفین: صدیقه ابراهیمی – گیتی همتی راد

صفحه آرا: رامش نورانی آتشگاه

شابک: ۹۹۸۷۷-۶۰۰-۹۷۸-۸-۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

انتشارات بهنام قلم



حق چاپ برای مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری کلی و جزئی از کتاب پیگرد قانونی دارد.

"تقدیم به مردم ایران زمین"

به پاس محبت‌های بی دریغی که خداوند به من ارزانی داشته است

از هیچ خدمتی به ایران بزرگ و بشریت کوتاهی نخواهم کرد .

«تشکر و سپاس»

سپاس از خداوند رحمان و رحیم، خدایی که به من این باور را داد :

بنده من! روح من در تو دمیده است و تو با من یکی می‌شوی، پس برای انسان کامل شدن، تلاش کن و من تلاش کردم و یکی از راه‌های رسیدن به کمال را راه کسب علم و دانش یافتم، بعد از بزرگتر شدن فرزندانم تصمیم به ادامه تحصیل گرفتم. دانشجوی سال دوم کارشناسی بودم که همسرم را از دست دادم و با بحران روحی شدید به راهم ادامه دادم. هر روز که گذشت، من بیشتر و بیشتر عاشق خدای عاشق‌تر از خودم شدم، همان خدایی که از مادر عاشق‌تر است و این باور بود که از مشکلات شکایت نکردم و به نقش مادر و سازندگی وجود پر برکتش پی بردم، اندیشیدم، تحقیق کردم و به تجربه مادر بودنم توجه کردم. کارهایی که انجام داده‌ام، دو فرزند موفق و دارای سلامت روان که به خودم، به جامعه‌ام و به هستی هدیه داده‌ام. فکر کردم و نگارش کتاب "رابطه ایده آل من و نوجوانم" را آغاز کردم. در نهایت این کتاب را به زنان سرزمینم هدیه می‌کنم، زنانی که اگر خود را باور کنند، صاحب همه چیز خواهند شد.

فهرست مطالب

۱۱ پیشگفتار

فصل ۱ مفهوم تاب آوری

۱۴ مقدمه:

۱۷ منظور از تاب آوری چیست؟

۲۴ انواع تاب آوری

۲۴ الف . تابآوری عمومی

۲۴ ب. تاب آوری حقیقی

۲۵ پ . تاب آوری تلقیحی

۲۶ عوامل ارتقای تاب آوری

۳۱ موجهای پژوهش تاب آوری

۳۱ موج اول - ویژگیهای تاب آوری

۳۳ موج دوم - نظریه تاب آوری

۳۴ پیش آیندها و پس آیندهای تاب آوری

۳۴ انواع پیش آیندها در فرآیند تاب آوری :

۳۴ انواع پس آیندها در فرآیند تاب آوری :

۳۵ اسنادهای مفهوم تاب آوری:

۳۵ خود کفایتی :

۳۵ امید :

۳۶ انطباق :

فصل ۲ مفهوم و مبانی نظری پرخاشگری

۳۱ مقدمه:

۴۳ نظریههای پرخاشگری:

۴۳ نظریه روانکاوی:

۴۴ نظریه کردارشناسی:

- ۴۵..... نظریه زیست شناختی :
- ۴۶..... نظریه ناکامی پرخاشگری:.....
- ۴۷..... نظریه یادگیری اجتماعی :
- ۴۸..... نظریه شناختی:.....
- ۵۰..... خشم از دیدگاه اسلام:.....
- ۵۲..... خشونت و پرخاشگری در نوجوانان:.....
- ۵۳..... انواع پرخاشگری و خشونت در نوجوانان به صورت زیر طبقه بندی شده است:.....
- ۵۳..... خشونت معطوف به خود:.....
- ۵۳..... خشونت میان فردی:.....
- ۵۳..... پرخاشگری فیزیکی:.....
- ۵۴..... پرخاشگری کلامی:
- ۵۴..... پرخاشگری مستقیم:.....
- ۵۴..... پرخاشگری غیرمستقیم:.....
- ۵۴..... پرخاشگری رابطهای (عاطفی):.....
- ۵۵..... پرخاشگری منفعلانه:.....

فصل ۳ مفهوم ومبانی نظری خودکارآمدی

- ۵۸..... تاریخچه خودکارآمدی:.....
- ۶۱..... نظریه خود کار آمدی:.....
- ۶۱..... انواع خودکارآمدی.....
- ۶۱..... الف-خودکارآمدی عمومی:.....
- ۶۲..... ب-خودکارآمدی مربوط به یک تکنیک خاص
- ۶۲..... ابعاد خودکارآمدی.....
- ۶۳..... دیدگاههای خود کارآمدی
- ۶۴..... دیدگاه شناختی اجتماعی
- ۶۶..... نظریه یادگیری اجتماعی راتر.....

- عوامل تأثیرگذار بر خودکارآمدی ۶۷
- ۱- تجربه موفقیت ۶۹
- ۲- انتخاب الگو یا سرمشق ۷۰
- ۳- ترغیب کلامی: ۷۱
- ۴- شرایط هیجانی / فیزیولوژیک ۷۱
- ویژگیهای افراد خودکارآمد ۷۱
- مراحل رشد خودکارآمدی ۷۲
- فصل ۴ نتایج پژوهشها و چگونگی کنترل پرخاشگری در نوجوان
- منابع و مآخذ ۸۳

پیشگفتار

تاب‌آوری یکی از مؤلفه‌های اصلی سرمایه روانشناختی می‌باشد. وقتی سخن از سرمایه به میان می‌آید، چهار نوع سرمایه در نظر ما مجسم می‌گردد: سرمایه مادی، سرمایه انسانی، سرمایه اجتماعی و سرمایه روانشناختی. ما برای نیک زیستن نیاز به سرمایه مادی داریم، سرمایه انسانی نیز همان مهارت‌ها و دانش‌هایی هستند که ما می‌توانیم آنها را بکار بگیریم و از طریق آنها امرار معاش بکنیم. منظور از سرمایه اجتماعی، تعاملات غنی اجتماعی است، بشر از سی سال گذشته از این سه سرمایه اطلاع داشته و بدنبال بدست آوردن آنها بوده است. مفهومی که در حدود ۴۰ سال گذشته وارد حوزه روانشناسی شده است، مفهوم سرمایه روانشناختی است. سرمایه روانشناختی یعنی هنگامی که شما با یک مشکل روبرو می‌شوید و یا یک فاجعه یا تروما در زندگی شما رخ می‌دهد، شما بتوانید بعد از آن اتفاق مجدداً به حالت اولیه خود برگردید. در تروما، آنهایی می‌توانند خود را بازسازی بکنند که دارای سرمایه روانشناختی بهتری باشند. در غیر این صورت، اگر یک فاجعه‌ای رخ بدهد، برای انسان دارای یک محاقی می‌شود که می‌تواند از یک طرف منجر به افسردگی، ناامیدی، بدبینی و حتی تا خودکشی هم پیش برود. سرمایه روانشناختی، چهار مؤلفه دارد، امید، خوش‌بینی، کارآمدی و تاب‌آوری. در اکثر مواقع، تاب‌آوری، به عنوان یک عنصر سلامت روان دیده نشده است در حالی که اگر این عنصر در ما کم باشد، بسیار آسیب‌پذیر خواهیم بود. گرایش به معنویت تا حد بسیار زیادی می‌تواند به احساس و عملکرد ما کمک بکند. گرایش به معنویت می‌تواند این عنصر، یعنی سرمایه روانی را در ما افزایش بدهد. عوامل متعددی در ایجاد تاب‌آوری دخیل هستند. از جمله این عوامل میتوان به این موارد اشاره داشت: ۱- داشتن رابطه‌های عمیق و حمایت‌گرانه در درون و بیرون حلقه اصلی

خانواده باعث بیشتر شدن تاب‌آوری می‌شود. ۲- داشتن روابط اجتماعی که در آن تبادل عشق و محبت و اعتماد فراوان باشد. ۳- اعتماد به خود و دیگران می‌تواند به فرد کمک شایانی برساند. ۴- ظرفیت کمک گرایانه و گام عملی برای اجرای برنامه‌ها، می‌تواند تاب‌آوری افراد را بالا ببرد. ۵- مهارت‌های ارتباطی مؤثر و فرایند حل مسئله که می‌تواند به افراد در حل مسئله کمک کند. ۶- داشتن مهارت مدیریت هیجان (غم - ترس - خشم)، یعنی بتوانیم هیجانهای بزرگ را مدیریت کنیم ۷- داشتن معنی و مقصود از زندگی، افرادی که در زندگی خود معنا و مقصود دارند، تاب‌آوری بالاتری دارند، به قول نیچه، آن‌هایی که چراغی دارند، در زندگی با هر چگونگی خواهند ساخت و این یعنی تاب‌آوریشان بالاتر است. ۸- راه امیدوارانه به سرنوشت بشر، یعنی به سرنوشت خود و بشر امیدوار است. ۹- نگرش مبتنی بر تغییر در من و در جهان و این که همه چیز بر این منوال نیست، همه چیز بگذرد، چه سختی و چه آسانی. تاب‌آوران، دیدگاه نسبی گرایانه به سرنوشت خود و شرایطشان دارند. ۱۰- از خودشان به خوبی مراقبت می‌کنند و خودشان را خیلی زیاد خسته نمی‌کنند، به موقع به بدنشان غذا می‌دهند، به موقع استراحت و به موقع تفریح می‌کنند. تاب‌آوری بالایی دارند. بنابراین این باید بگوییم، تاب‌آوری یعنی توانایی رسیدن به وضعیت اولیه بعد از تجربه کردن شرایطی که فرد در آن شرایط احساس ناراحتی دارد و خود را تحت فشار و تنش می‌بیند.

فصل ۱

مفهوم تاب آوری

مقدمه:

امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویاروی با مسائل زندگی، فاقد توانایی لازم و اساسی هستند، همین امر آنان را در مواجهه با مسائل زندگی آسیب‌پذیرتر کرده است. ممکن است در جریان زندگی هر انسانی، مشکلاتی بروز کند و میتوان گفت، هیچ انسانی از این امر مستثنی نیست. با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی و بروز ناهنجارهای روانی و رفتاری در بین نوجوانان لزوم پرداختن به آموزش مهارت‌های تاب‌آوری به مادران و ارائه راهبردهای صحیح برای کنترل پرخاشگری نوجوانان بیش از پیش احساس می‌شود. یکی از عناصر اساسی و با اهمیت رشد و تقویت تاب‌آوری در مادران به منظور کاهش و کنترل پرخاشگری در نوجوانان می‌باشد. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که ارتباط بین تاب‌آوری با متغیرهای مختلفی بررسی شده است، از جمله مواردی که به نظر می‌رسد کمتر مورد پژوهش قرار گرفته است، آموزش مهارت تاب‌آوری به مادران در کاهش پرخاشگری نوجوانان است. در نگارش این کتاب، سعی بر آن است که اثر بخشی آموزش مهارت تاب‌آوری مادران بر کاهش پرخاشگری رابطه‌ای و افزایش خودکارآمدی در نوجوان مورد بررسی قرار بگیرد. نوجوانی به دوره‌ای از رشد یا تحول اطلاق می‌شود که بین کودکی و بزرگسالی است. به همین دلیل، نوجوانی غالباً یک دوره انتقال تلقی می‌شود. این دوره همراه با تغییرات عمده‌ی جسمانی، شناختی، اخلاقی و اجتماعی است که غالباً از حدود ۱۱-۱۲ سالگی شروع می‌شود و در بسیاری از کشورهای صنعتی جهان، در سن ۲۰ سالگی یا حتی دیرتر خاتمه می‌یابد. شاید در حوزه‌ی روانشناسی، برجسته‌ترین مفهوم نوجوانی طبق نظریه هال، «توفان و فشار» باشد. به اعتقاد او، افراد در این دوران دستخوش دگرگونی‌های چشمگیری می‌شوند که غالباً با نوسانات پرشور عاطفی همراه

است. دوران نوجوانی با احساس و هیجان، عواطف متناقض، تحریکات فیزیولوژی و احساس‌های پرتنش همراه می‌شود. این نوع نگرش نسبت به ماهیت نوجوانی، وجه تشابه قابل ملاحظه‌ای با افکار مردم عادی در مورد نوجوان و خلق و خوی او دارد. چنین اعتقادی، حتی از زمان‌های قدیم در نوشته‌های فلاسفه‌ی بزرگی چون اسطو و افلاطون^۲ نیز دیده شده است. استانلی هال، دوره نوجوانی را «تولد دوباره» نامیده است. سال-های نوجوانی، مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. از ویژگی‌های این دوره، نیاز به تعادل اجتماعی و روانی فرد، نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به ویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجود خویشتن، خودآگاهی^۳ و انتخاب هدف‌های واقعی در زندگی از مهمترین نیازهای نوجوان است. بنابراین کمک به نوجوان، برای گذشتن به بهترین نحو، از این شرایط حساس و برای حفظ رابطه بین نوجوان و والدینش، ایجاد افزایش اعتماد بنفس در برخورد با مشکلات و حل آن‌ها و همچنین کمک به رشد در تکامل مهارت‌های اجتماعی در جامعه بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

خشم و پرخاشگری هیجان‌های جهان شمولی هستند که در همه فرهنگ‌ها دیده می‌شوند و یکی از شایعترین مشکلات رفتاری دوره نوجوانی هستند که می‌توانند موجب ناراحتی و پریشانی نوجوان و اطرافیان وی شده و بهداشت روانی او را مختل سازد. اگرچه تعریف واحدی از پرخاشگری در دست نیست، اما در این مورد این اتفاق نظر وجود دارد که پرخاشگری به افراد آسیب می‌رساند. در ابتدا، پژوهشگران، به بعد جسمانی^۴ پرخاشگری تاکید داشتند، اما به تدریج بر ابعاد دیگر آن نیز متمرکز شدند. پرخاشگری یکی از مسائل مهم زندگی می‌باشد. مشکلات برخاسته از پرخاشگری، یکی

^۲-Aristotle & Plato

^۳ Rebirth

^۴-consciousness

^۵physical

از دلایل مهم ارجاع کودکان و نوجوانان برای دریافت کمک روانشناختی محسوب می‌شود. این اصطلاح برای توصیف بسیاری از انواع رفتارها از جمله بدخلقی،^۷ بحث و مشاجره، زورگویی، تخریب لوازم شخصی، نزاع و بی‌رحمی مورد استفاده می‌گیرد. عقیده بر آن است که خشونت و پرخاشگری جسمانی نوجوانان، پیش درآمد رفتارهای ضداجتماعی^۸ دیگر است. در ارتباط با رفتارهای پرخاشگرانه، خشم به عنوان یک پاسخ هیجانی شدید و ارضا کننده است که فرد را در رویایی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می‌سازد و می‌تواند مشکلاتی در کار، تحصیل، روابط بین فردی و کیفیت کلی زندگی پدید آورند. امروزه در عرصه آموزش و پرورش^۹، متخصصان، صاحب نظران معلمان و مربیانی که با نوجوانان ارتباط دارند، با اختلاف رفتاری و هیجانی بسیاری مواجهه می‌شوند. اختلالات رفتاری^{۱۰} تا حد زیادی وضعیت تحصیلی و رشد اجتماعی نوجوانان را تحت الشعاع قرار می‌دهد، تا آنجا که فرد نوجوان نمی‌تواند به درستی مسیر سالم و تکامل رشد را طی کند و به این دلیل باید چاره‌ای اندیشید. امید می‌رود با شناخت و درک عمیق این مسأله بتوان به راهکارهای مطمئن مقابله با این معضل اجتماعی پردازیم و از این طریق نه تنها به نوجوانان چه بسا به والدین و در نهایت به جامعه خود در این امر خطیر یاری برسانیم.

صدیقه ابراهیمی

^۷psychological

^۸moodiness

^۹violence

^{۱۰}antisocial

^{۱۱}Education training

^{۱۲}Behavior disorder

منظور از تاب آوری چیست؟

علیرغم ازدیاد پژوهش‌ها در مورد تاب‌آوری، اما هنوز هم توافق کاملی در مورد تعریف این سازه حاصل نشده و تلاش‌های به عمل آمده برای تعریف این مفهوم کلیدی، به دلایل مختلف روش‌شناسی، هم‌چنان مبهم باقی مانده است. گوناگونی تعاریف تاب آوری، این مشکل را در زمینه تاب‌آوری منعکس می‌کند که علت آن عدم وجود یک نظریه واحد از تاب‌آوری است. نظریه و یا تعریفی که قادر باشد به دیدگاه‌های مختلف ساختار داده و پژوهش‌های آزمایشی (تجربی) برای رشد این سازه را هدایت کند. لذا، به نظر می‌رسد که به یک نظریه متفاوت و قابل آزمون برای تاب‌آوری نیاز است. محققان بطور مشترک تاب‌آوری را پیش بین سلامت روانی و پیامد ظرفیت کارکردی و کفایت اجتماعی تعریف کرده‌اند.

ورنر، از جمله اولین دانشمندانی بود که در دهه ۱۹۷۰، از اصطلاح تاب‌آوری استفاده کرد. او گروهی از بچه‌های منطقه کایوایی در هاوایی که در فقر بسر می‌برند، مورد مطالعه قرار داد و حتی با والدین بیمار روانی یا الکلیک و یا اخراج شده از کار، زندگی کرد. از این تعداد دو سوم در سنین بالاتر، رفتارهای ویرانگر از خود نشان دادند، در حالی که یک سوم از آنها هیچگونه رفتار مخربی از خود نشان ندادند. ورنر گروه اخیر را تاب‌آور نامید. اولین تحقیقات تاب‌آوری بر کشف عوامل محافظتی در برابر بد رفتاری، افراد محله‌های فقیر نشین و وقایع فاجعه بار زندگی تمرکز داشتند، تمرکز کارهای آزمایشی بر فهم فرآیندهای مثبت با تاب‌آوری بود. محققان تلاش کردند تا آشکار سازند، چگونه برخی عوامل (مانند خانواده) در ایجاد پیامدهای مثبت مشارکت دارند.

پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب‌آور، پس از رویارویی با موقعیت‌های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمولی عملکرد خود باز می‌گردند، حال

آنکه عملکرد برخی دیگر از این افراد، پس از رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و دشواری‌ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می‌کند.

در مجموع، افراد تاب‌آور، دارای این ویژگی‌ها هستند:

(۱) واقعیت‌های زندگی را به سهولت می‌پذیرند.

(۲) ایمان دارند که زندگی پرمعنا است.

(۳) دارای توانایی‌های چشمگیر برای وفق دادن سریع خود با تغییرات

بزرگ هستند.

برای دستیابی به تاب‌آوری، گروهی از مهارت‌ها و نگرش‌ها مورد نیاز است که در اصطلاح به آنها سخت‌رویی^۲ گفته می‌شود. سخت‌رویی به افراد کمک می‌کند تا در رویارویی با تغییرات تنش‌زا، دشواری‌ها را به فرصت‌های پر منفعت تبدیل کنند. نگرش‌های مورد نظر در سخت‌رویی، عبارتند از: تعهد، کنترل و چالش‌طلبی. مقصود از تعهد آن است که فرد در رویارویی با شرایط دشوار، به جای ترک صحنه، ترجیح دهد حضور خود را در صحنه حفظ کرده، به افراد درگیر در آن موقعیت، در برطرف کردن دشواری کمک کند. مقصود از کنترل، آن است که فرد به توانایی‌های خود برای اثر گذاری بر نتایج رویدادها باور داشته باشد و مقصود از چالش‌طلبی، آن است که فرد در رویارویی با چالش‌ها به جای مقصر قلمداد کردن سرنوشت، درصدد ایجاد فرصت‌هایی برای رشد خود و دیگران باشد.

در شکل‌گیری و بروز رفتارهای سخت رویانه‌ی فرد، مهارت تاب‌آوری در اصطلاح چنین تعریف می‌شود: «نوعی حالت قابل توسعه در فرد که بر اساس آن قادر است در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها و مسئولیت بیشتر، به تلاش روز افزون‌تر ادامه دهد و برای دستیابی به موفقیت بیشتر، از پای ننشیند.»

در واقع تاب‌آوری پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و علیرغم رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدها توانمند می‌سازد.

سال‌هاست که تاب‌آوری به عنوان یک استعاره تأثیرگذار از عوامل طبیعی، وارد حوزه‌ی روان‌شناسی شده است. این مفهوم به شیوه‌های گوناگونی تعریف شده و دارای ادبیات پیچیده و وسیعی، بخصوص در روانشناسی رشد بوده و در مددکاری اجتماعی و جامعه‌شناسی نیز رو به افزایش است. بدلیل این که تاب‌آوری به روش‌های گوناگون و نیز در موارد متفاوت استفاده می‌شود، منتقدان آن را حشو و زائد می‌دانند. افراد دیگر نیز به خاطر ماهیت غیر خطی و ناتوانی تاب‌آوری در پیشگویی مسیر زندگی بچه‌ها، معتقدند تاب‌آوری غیر سودمند، غیر کاربردی و مفهومی زائد است. علیرغم این انتقادات، محققان از سال ۱۹۸۰ به بعد، به شکل سرسختانه‌ای به تاب‌آوری، به عنوان یک مفهوم نظام‌مند توجه نشان می‌دهند و از آن به عنوان یک ایده کاربردی با ارزش عملگرایی بالا حمایت می‌کنند.

در روان‌شناسی، تاب‌آوری را ظرفیت مثبت افراد برای سازگاری با استرس و فجایع را تعریف کرده‌اند. در این معنا تاب‌آوری به عنوان عوامل محافظتی و مقاومت در مقابل عوامل خطر ساز آینده مورد توجه واقع شده است. عبارت خطر و تاب‌آوری در این حوزه

از مطالعات تا حدودی رایج است و معمولاً از مفاهیم مشابهی مانند تاب‌آوری، تاب‌آوری روانشناختی، تاب‌آوری هیجانی، سخت‌رویی و تدبیر نیز نام برده می‌شود.

تاب‌آوری، به عنوان فرآیندی پویا، تعریف شده که طی آن افراد با ملامت یا ضربه‌های روانی مواجه می‌شوند و یا از خود رفتار سازگارانه مثبت نشان می‌دهند. تاب‌آوری یک ساختار دو بعدی است. ابتدا در ارتباط با بروز ناملامت و سپس پیامدهای سازگارانه مثبت در برابر آنها. منظور از ناملامت، اشاره به مخاطرات مرتبط با شرایط منفی زندگی از قبیل ناکامی، فقر و بحران‌های زندگی دارد.

در فرهنگ مریام – وبستر (۲۰۰۱) به توانایی بهبودی، پس از شرایط سخت و یا تغییر و تطبیق با آن شرایط، تاب‌آوری گفته می‌شود. به عبارتی دیگر، به عنوان یک توانایی، تاب‌آوری متعلق به افرادی است که در معرض عوامل خطر مشخص قرار می‌گیرند و می‌توانند بر آن خطرات غلبه کنند و از پیامدهای منفی نظیر بزهکاری و مشکلات رفتاری اجتناب نمایند.

تاب‌آوری همچنین به عنوان یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز علیرغم شرایط تهدید کننده تعریف شده است. اصطلاح تاب‌آوری، در موارد گوناگونی، به عنوان ظرفیت انطباق پذیری موفق با یک تغییر محیطی قلمداد شده است و اخیراً به عنوان یک فرآیند پویا، مستلزم تعامل بین جریان‌ات (عوامل) خطر ساز و محافظتی و ویژگی‌های درونی و بیرونی فرد که برای تغییر دادن تأثیرات وقایع تلخ زندگی عمل می‌کنند، مفهوم سازی شده است و آن را به عنوان رشد طبیعی تحت شرایط دشوار توصیف می‌کنند.

از دیدگاه ماستن، بست و گارمزی (۱۹۹۰) تاب‌آوری به عنوان:

۱. پیامدهای خوب بدون توجه به وضعیت ریسک بالا.

۲. کفایت پایدار تحت شرایط استرس.

۳. بهبودی پس از ضربه روانی توصیف شده است.

تاب‌آوری که توسط گارمزی توصیف شد، عبارتست از: کارکردن و ایفای نقش کردن و کسب تجارب فراوان که اغلب با ویژگی‌هایی چون منع کنترل، عزت نفس، خودبستگی و خودمختاری نیز از آن یاد می‌شود.

گارمزی (۱۹۸۳) عوامل حمایتی را که منجر به تاب‌آوری می‌شوند، اینگونه دسته‌بندی کرده است:

الف) عوامل کودکی مانند خلق و خوی مثبت و توانش اجتماعی.

ب) عوامل خانوادگی شامل والدین حمایت‌کننده و تعیین‌کننده قواعد به صورت همسان.

پ) عوامل اجتماعی مانند روابط مثبت با افراد بزرگسال مهم و محیط‌های مدرسه حمایت‌کننده.

میزان تاب‌آوری برای بسیاری از کودکان یکسان نیست، زیرا آهنگ رشدشان نیز متفاوت است. به این معنی که ما نمی‌توانیم از آنان انتظار داشته باشیم از مدل و تکنیک‌های مشابهی برای شکل‌دهی تاب‌آوری خود استفاده کنند، بلکه ما می‌توانیم تاب‌آوری را به کودکان، مشابه شیوه‌ای که به آنان آموزش می‌دهیم، چگونه فوتبال بازی

کنند یا چگونه از ابزار موسیقی استفاده کنند، آموزش دهیم. بطور معمول کمک به پرورش تاب‌آوری در یک کودک، به منظور چیره شدن موفقیت آمیز بر شرایط و موقعیتهایی که او در آن بطور فردی، احساس مالکیت می‌کند و ما به آنها کمک کنیم تا به ارزیابی برسند، انجام می‌گیرد.

برنارد (۱۹۹۱)، به این نتیجه رسید که افراد تاب‌آور تجارب زیاد، معنای زندگی، اهداف، انگیزه و عمل شخصی و دارای مهارتهای بین فردی در حل مسأله می‌باشند. تعامل همه این موارد با یکدیگر از ضعف رفتارهایی که مرتبط با ناامیدی‌های آموخته شده آنهاست، پیشگیری می‌کند. بطور مثال، کلاس درسی که فرصت پاسخگویی (واکنش نشان دادن) فراهم می‌کند تا دانش آموزان در آن محیط یادگیری مشارکتی، درگیر شوند و در هدف گذاری و انتظارات بالا برای پیشرفت خود، مشارکت کنند، این ویژگی را دارد که به دانش آموزان کمک کند تا در آن محیط، احساس تعلق و شراکت داشته باشند. این دو خصوصیت کمک می‌کند تا احساس بیگانگی و کناره گیری آنان کاهش یابد. با انواع ارتباطات در مدرسه، دانش‌آموزان، سپر محافظتی بیشتری در مقابل شرایط زندگی‌شان ایجاد خواهند کرد.

کامپفر و سامرهایس (۲۰۰۶)، معتقدند، در یک دنیای استرس بار و لجام گسیخته که برای افراد، حمایت‌های خانوادگی و بین فردی اندکی فراهم می‌نماید، حوزه پیشگیری، پیامدهای رشدی مثبتی فراهم کرده و تاب‌آوری افراد را بهبود می‌بخشد. امروزه هیچ فردی فراتر از مخاطره نیست، هیچ فردی به طور کامل حمایت نمی‌شود و یا نمی‌تواند بشود. در عین حال علی‌رغم ازدیاد پژوهش‌ها درباره‌ی تاب‌آوری، توافق کاملی در مورد تعریف این سازه هنوز بوجود نیامده است. تلاش‌های به عمل آمده برای تعریف

این مفهوم کلیدی، به دلایل مختلف روش شناسی، هم چنان مبهم باقی مانده است. گوناگونی تعاریف تاب‌آوری این مشکل را در زمینه تاب‌آوری منعکس می‌کند. به علت عدم وجود یک نظریه واحد از تاب‌آوری است که نمی‌توان به دیدگاه‌های مختلف، ساختار داد و پژوهش‌های آزمایشی (تجربی) برای رشد این سازه را هدایت کند. لذا، به نظر می‌رسد که به یک نظریه متفاوت و قابل آزمون برای موضوع و مفهوم تاب‌آوری نیاز است. محققان بطور مشترک، تاب‌آوری را پیش بین سلامت روانی و پیامد ظرفیت کارکردی و کفایت اجتماعی تعریف کرده‌اند.

انواع تاب آوری

بنا به نظر هارت و همکاران (۲۰۰۷)، توصیف تاب آوری، سه روند را شامل می‌شود:

تاب آوری عمومی، تاب آوری حقیقی، تاب آوری تلقیحی

الف . تاب آوری عمومی^{۱۴}

در زبان عامه منظور از تاب آوری عمومی همان غلبه بر موقعیت‌های دشواری است که هرکسی با آن موقعیت‌ها مواجه می‌شود. با این تعریف، تاب آوری، همان چیزی است که تقریباً همه ما از آن برخورداریم و به نظر می‌رسد که برای نژاد بشر برنامه‌ریزی شده باشد. آن دسته افرادی که دوران کودکی خوبی را پشت سر گذاشته‌اند با بسیاری از چالش‌ها و مشکلاتی که پیش آمده درگیر می‌شوند، اگرچه برخی از این مشکلات، بدون هیچگونه اغراقی، بزرگ و شگفت آور به نظر می‌آیند. البته همیشه استثنا نیز وجود دارد و کسانی هستند که به راهنمایی، مدیریت و حمایت صریح نیاز دارند، اما بیشتر افراد دارای یک ذهنیت تاب آوری مساعد می‌باشند. همه ما عاشق می‌شویم، زندگی می‌کنیم، کار می‌کنیم، عمق درد و اندوه را می‌آزماییم و سپس بر آن چیره می‌شویم.

ب. تاب آوری حقیقی^{۱۵}

تاب آوری حقیقی یک مفهوم مقایسه‌ای است که می‌تواند روانشناسان را در درک این که چه چیزی در پس تفاوت‌های افراد و حرکت در مسیر زندگی شخصی شان قرار دارد، یاری نماید. این همان چیزی است که ما را برای ایجاد آینده‌ای بهتر، برای افرادی

^{۱۴} Popular resiliency

^{۱۵} Real resiliency

که می‌شناسیم، شگفت زده، مصمم و امیدوار می‌سازد. تاب‌آوری حقیقی در جایی آشکار می‌شود که افراد با دارایی و منابع بسیار کم و یا افرادی با آسیب پذیری بالا، آینده‌ای بهتر از آنچه ما با توجه به شرایطشان و در مقایسه با سایر افراد پیش بینی می‌کردیم، نشان می‌دهند. توصیف روتر از تاب‌آوری به عنوان مقاومت نسبی در برابر تجارب خطرناک اجتماعی، این مطلب را به خوبی بیان می‌کند.

پ. تاب‌آوری تلقیحی^{۱۶}

این قسمت کمی پیچیده است، تاب‌آوری تلقیحی ما را به عنوان متخصص گیج و دستپاچه می‌کند و انتظارات ما را آشفته‌تر و مغشوش‌تر می‌نماید. این مقوله حتی آسیب‌پذیری‌ها و مکانیزم‌های حفاظتی را منبع و منشأ تاب‌آوری می‌داند و به عنوان یک مفهوم، ظرفیت تغییر مصیبت و بدبختی را به موفقیت و یا حداقل توان پیشگیری، از اثرات بدتر مصیبت و بلا را فراهم می‌کند. در اینجا تقریباً به طور ناخودآگاه، بلا و مصیبت به نتایج و پیامدهای بهینه در تاب‌آوری تبدیل می‌شود. به هر حال چنین تلقی، به ندرت در زندگی افراد مورد نظر ما به چشم می‌خورد. اثر تلقیحی می‌تواند با توجه به تجارب فرد، ادامه یابد. البته مادامی که این تجربیات سخت و طاقت فرسا نباشند (هارت و همکاران ۲۰۰۷).

با توجه به کارهای گوردون و سانگ (۱۹۹۴)، تاب‌آوری نه یک سازه ساده، بلکه یک ساختار پیچیده‌ای از جریان‌های مرتبطی است که باید به طور جداگانه بررسی شوند و به عنوان جنبه‌های مجزا از هم، در سلامتی مورد مطالعه قرار گیرند.

لوتار در سال (۱۹۹۱). مطرح کرد که تاب‌آوری در افراد الزاماً نمی‌تواند عاری از احساس پریشانی باشد، اما می‌تواند بدون توجه به حضور چنین احساسی، نشان داد که می‌شود با موفقیت از عهده اتفاقات پیش آمده، برآمد. در واقع جوانانی که قادر به حفظ صلاحیت خود، علیرغم اثرات منفی قابل ملاحظه هستند، ممکن است بالاترین شکل تاب‌آوری را به نمایش بگذارند.

عوامل ارتقای تاب‌آوری

عوامل ارتقای تاب‌آوری، به طور مشترک در سه سطح مورد بحث قرار گرفته‌اند که عبارتند از: عوامل فردی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی که افراد در آن زندگی می‌کنند. چارچوب گسترده‌تر تاب‌آوری شامل مکانیزم‌های محافظتی است مانند: منابع، شایستگی‌ها، استعدادها و مهارت‌ها که در درون فرد قرار دارند، به عنوان عوامل سطح فردی، آن چه در درون خانواده و شبکه همسالان فرد قرار دارند، به عنوان عوامل سطح خانواده و آن چه در درون مدرسه، محیط و اجتماع قرار دارند، به عنوان عوامل سطح جامعه نام برده می‌شوند. لذا ارزیابی ظرفیت سازگاری یک فرد، ناشی از ارزیابی جامع هریک از این سطوح است و به همان میزان که نیاز به مداخلات مؤثر برای رشد منابع و مهارت‌های درونی فرد وجود دارد، برای ارتقا بیشتر تاب‌آوری، بایستی به تغییر محیط اجتماعی نیز توجه شود.

فاستر (۱۹۹۷)، داویس (۱۹۹۹)، عنصر زمان را نیز به مفهوم تاب‌آوری می‌افزایند و تفاوت بین کنار آمدن، سازگاری و تاب‌آوری را شرح می‌دهند. از نظر آن‌ها کنار آمدن، به عنوان پاسخ دادن به یک موقعیت خصمانه یا چالش برانگیز و اغلب نوعی حالت

تدافعی در طبیعت است. از دیدگاه آن‌ها، سازگاری، واکنش‌هایی را شرح می‌دهد که از حالت تدافعی و حفاظتی به سوی تطابق و کنار آمدن حرکت می‌کند، به نحوی که به پیشرفت و بهبود موقعیت شخص می‌انجامد. سرانجام تاب‌آوری، تغییر مثبت در گذر زمان است و به حفظ توانایی‌های کنار آمدن و سازگاری مرتبط است. بنابراین با کاهش خطر، شخص تاب‌آور، کنار آمدن و سازگار شدن با مصیبت (فلاکت) را تمرین کرده و به مرور زمان از آن بهتر استفاده می‌کند.

بحث‌های نظری فراوانی در زمینه تاب‌آوری وجود دارد، اما با توجه به طبیعت پیچیده تاب‌آوری، شواهد اندکی درباره جریان تاب‌آوری و این که چگونه آن را در دیگران پرورش دهیم، به دست آمده است. تاب‌آوری با خصوصیات شخصیتی متفاوتی در ارتباط است که در هفت ویژگی طبقه بندی شده‌اند: شادی، خردمندی و بینش، شوخ طبعی، همدلی، کفایت‌های عقلانی، هدفمندی زندگی و ثبات قدم. پژوهش‌ها حاکی از این است که مهم‌ترین مشخصه ارتقاء دهنده تاب‌آوری، معنای وجودی یا هدفمندی زندگی است. ساختن معنی برای زندگی از طریق هدف‌ها و رویاها و تمایل به استفاده از استعداد‌های خویشتن برای این که دنیا را مکان خوب و نیکویی بسازیم به ما کمک می‌کند تا به موجودات تاب‌آور در موقعیت‌های خیلی مصیبت بار تبدیل شویم. اخیراً روان‌شناسی مثبت برخی از عوامل شناختی - معنوی تاب‌آوری شامل شادی، خوش بینی، ایمان، خلاقیت، امید و رویاها، خرد و فضیلت را مورد مطالعه بیشتری قرار داده است.

در هر حال در قالب رشد تئوری‌های قابل آزمایش علمی در مورد تاب‌آوری مداخلات علمی چندی برای ارتقاء پیامدهای رشدی مثبت نوجوانان انجام گرفته است. با مرور ادبیات پژوهشی تاب‌آوری، روشن شده است که بیشترین فعالیت‌های پژوهشی

بر فرآیندهای محافظتی در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی تأکید دارند. به عبارتی هر منبع محافظتی در هر سطحی از یک مرجع رشدی یک هدف مداخله‌ای برای ارتقاء تاب‌آوری در افراد فراهم می‌کند. ضمن اینکه ماهیت مداخله در هر سطحی ممکن است، تفاوت معناداری داشته باشند ولی هدف سازگاری موفقیت‌آمیز با تغییرات پیرامون فرد است و هر جا که افراد از منابع درونی و زمینه‌های اجتماعی و خانوادگی مناسبی بهره‌مند باشند، دارای ظرفیت سازگاری سازنده با بدبختی و فلاکت هستند که این امر می‌تواند ارتقاء دهنده تاب‌آوری باشد.

در سطوح فردی، ممکن است بر محور پیشگیری و با هدف رشد مهارت‌ها و منابع سازگاری شخصی، قبل از مواجهه مشخص با فلاکت‌ها و بدبختی‌های زندگی واقعی باشند. به هر حال رایج‌ترین مهارت‌ها و منابع سازگاری در پاسخ به بحران‌ها ایجاد می‌شود و اغلب در درون بافتی از درمان مواجهه‌ای، اتفاق می‌افتد. ضمن اینکه شناسایی منابعی که مورد توجه در مداخلات مؤثر هستند، اهمیت دارد، تعیین این که چگونه این منابع به مراجعان منتقل شود، به همان اندازه مهم است. در سطح خانوادگی بویژه در زمانی که نوجوان بیش از خانواده، تمایل به گروه‌های همسال دارد نیز ضروری است. در عین حال مداخلات در سطح خانواده همانند سطح فردی پیشگیرانه یا متمرکز بر مراقبت در مقابل بحران‌ها است (روتتر، ۱۹۹۹).

نوجوانان بویژه در جهان توسعه یافته، یک سوم ساعات بیداری‌شان را در مدرسه می‌گذرانند. محیط‌های اجتماعی وسیع‌تر از قبیل همسایگان، شهرستان و کشور ممکن است نقش مهمی در رشد روانی اجتماعی فرد بازی کنند. تأثیر محیط اجتماعی می‌تواند از دو چشم انداز جسمانی و اجتماعی باشد. مباحث اندکی در مورد عوامل اجتماعی

تاب‌آوری در ادبیات سلامت روانی وجود دارد. البته باید نیاز به پژوهش‌های گسترده‌تر، به منظور مطالعه همه‌گیر شناسی اجتماعی و اثر محیط اجتماعی بر سلامت و رفاه بزرگسالان نیز مورد توجه قرار بگیرد.

در حالی که اولین موج پژوهش‌ها درباره تاب‌آوری، بر کشف کیفیت‌های تاب‌آوری تأکید داشتند، دومین موج پژوهش‌ها، بر تاب‌آوری به عنوان یک فرآیند تبادلی (متقابل) تمرکز می‌کنند. بسیاری از این مفاهیم پژوهشی یا در روان درمانی به کار برده می‌شوند و یا در رشد و تحول کودک، تحت عنوان اندیشه‌های مقابله با استرس، مورد مطالعه قرار می‌گیرند. گریبیرگ، پرسش اساسی مرتبط با مصیبت و تاب‌آوری را اینگونه مطرح می‌کند، فرد چگونه می‌تواند یک سری پاسخ‌های مؤثر به استرس بدهد؟

چهار فرآیند مرکزی تبادلی در بین محرک‌های استرس‌آور محیطی عبارتند از:

۱. ادراک و ارزیابی اولیه از عامل ایجاد کننده استرس و معنای هیجانی آن.

۲. توانایی مدیریت هیجان‌های خود

۳. مهارت حل مسأله مؤثر

۴. تفسیر شناختی عاطفی رویداد

ریچاردسون (۲۰۰۲)، معتقد است، موج سوم پژوهش‌های تاب‌آوری باید بر یک همگرایی فرا نظری که مستلزم نیروهای خود اصلاح‌گر در افراد است، تمرکز کنند. با فرآیند تاب‌آوری می‌توان ابعاد معنوی، اخلاقی و زیست شناختی را در افراد ارتقاء داد و قوت بخشید. در برخی از پژوهش‌ها، بین تاب‌آوری و سرسختی با اضطراب و افسردگی

رابطه منفی معنی داری ملاحظه و نشان داده شده است که افراد تاب‌آور می‌توانند، بر انواع اثرات ناگوار چیره شوند.

تاب‌آوری نیز به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش و هیجان و رفتار مفهوم سازی شده است (بلاک ، ۲۰۰۵). بلاک معتقد است، تاب‌آوری توانایی منطبق ساختن سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی می‌باشد. در نتیجه‌ی این انعطاف‌پذیری انطباقی، افراد با سطح بالای تاب‌آوری، با احتمال بیشتری در زندگی خود عواطف مثبت را تجربه می‌نمایند، اعتماد به نفس بالاتری دارند و در مقایسه با افرادی که از سطح پایین تاب‌آوری برخوردارند، سازگاری روان‌شناختی بهتری از خود نشان می‌دهند. افراد دارای سطح پایین تاب‌آوری، در مواجهه با شرایط استرس‌آمیز، به شیوه خشک، یکنواخت، بی‌نظم و آشفته رفتار می‌نمایند و در هر موقعیتی، پیامد رفتاری آن‌ها احتمالاً ناسازگارانه است. افراد تاب‌آور به عنوان افرادی توصیف می‌شوند که دارای علایق وسیع، سطح اشتیاق بالا، جرأت‌مندی، مهارت اجتماعی و بشاشیت هستند. آنان فاقد رفتارهای خودشکنانه، از لحاظ عاطفی آرام، دارای معنای فردی در زندگی هستند و قادرند شرایط استرس‌زا را تعدیل نمایند.

تاب‌آوری، به طور آشکار، چیزی بیش از یک برآمد یا فرآیند است. پژوهش‌ها نشان داده است که نگرش‌های مثبت و توانمندیهای فرد در تعدیل استرس، برآمدها و نتایج تاب‌آوری و نه علت‌های آن هستند. هسته مرکزی سازه تاب‌آوری این پیش‌فرض را تشکیل می‌دهد که «فطرتی بیولوژیک» برای رشد و کمال در هر انسانی وجود دارد که به طور طبیعی، تحت شرایط معین محیطی، آشکار می‌شود.

موج‌های پژوهش تاب‌آوری

موج اول - ویژگی‌های تاب‌آوری

اولین موج بررسی تاب‌آوری، بر تغییر الگو از توجه به عوامل خطرزایی که منجر به مشکلات روانشناختی شده و به شناسایی توانایی‌های یک فرد، متمرکز بوده است. ویژگی و فرض تاب‌آوری، انتخاب برای انسجام مجدد، به صورتی تاب‌آورانه و برگشت به تعادل یا با فقدان می‌گذرد. به موجب این مدل تاب‌آوری، افراد این فرصت را می‌یابند که میان از هم گسیختگی برنامه‌ریزی شده یا واکنش به رخداد‌های محیطی، به صورتی هوشیارانه یا ناهوشیارانه، خود پیامدهای از هم گسیختگی را انتخاب کنند. انسجام مجدد تاب‌آورانه به انسجام مجدد یا تطابقی گفته می‌شود که به رشد، آگاهی، درک خود و قدرت افزایش یافته حالات تاب‌آوری، منجر می‌شود. انسجام مجدد تاب‌آورانه عبارتست از تجربه بینش و رشد از طریق از هم گسیختگی. این یک فرآیند تجربه درون‌نگرانه در شناسایی، دستیابی و پرورش حالات تاب‌آوری است. انسجام مجدد تاب‌آورانه، به شناسایی و تقویت حالات تاب‌آوری منجر می‌گردد. در حالی که انسجام مجدد ناکارآمد، زمانی رخ می‌دهد که فرد به مواد، رفتارهای تخریبی یا سایر ابزارها برای از عهده برآمدن از فوریت‌های زندگی، پناه می‌برد.

توصیف تاب‌آوری وقتی شروع می‌شود که فرد در نقطه‌ای از زمان خود را با موقعیتش در زندگی تطابق داده است. استفاده از واژه‌ی تعادل زیستی روانی معنوی، به منظور توصیف حالت تطابق یافته ذهن، بدن و روح است. تعادل زیستی روانی معنوی

زمانی است که فرد به صورت جسمی، روانی و معنوی، خود را با مجموعه‌ای از شرایط خوب یا بد تطابق داده است.

تعادل زیستی روانی اجتماعی به طور معمول از سوی عوامل درونی و بیرونی، فشارها، شرایط ناگوار، فرصت‌ها و سایر اشکال تغییر، مورد هجوم قرار می‌گیرد. اثرگذاری این عوامل، به حالات تاب‌آوری و انسجام‌های مجدد تاب‌آورانه قبلی بستگی دارد. در واقع تعامل بین فوریت‌های زندگی و عوامل محافظتی است که تعیین می‌کند، از هم گسیختگی رخ خواهد داد یا خیر (مادی، ۲۰۰۸).

انسجام مجدد می‌تواند به صورت‌های تاب‌آورانه، تلاش برای برگشت به تعادل زیستی روانی اجتماعی، انسجام مجدد همراه با خسارت و انسجام مجدد ناکارآمد باشد. بهبودی همراه با خسارت، بدین معنی است که افراد به خاطر فشار فوریت‌های زندگی، انگیزه، امید و کشش خود را از دست می‌دهند.

جنبش تاب‌آوری این باور را مطرح می‌کند، تاب‌آوری و انسجام مجدد تاب‌آورانه، بیشتر یک رشد یا تطابق به واسطه‌ای از هم گسیختگی است تا بهبود یافتن یا کارکرد قبلی را بازیافتن. بدین ترتیب می‌توان چنین پنداشت که تاب‌آوری فرا نظریه‌ای است که نظرات افرادی چون پیازه^{۱۰} و کلبِرگ^{۱۱} دربرمی‌گیرد.

موج دوم - نظریه تاب‌آوری

انسجام مجدد تاب‌آورانه برای رشد به انرژی نیاز دارد. طبق نظریه تاب‌آوری، منبع این انرژی، یک منبع معنوی و ذاتی است. یکی از عبارات نظریه تاب‌آوری این است که نیرویی در درون هر فرد وجود دارد که او را به سوی خودشکوفایی،^۳ نوع دوستی، خرد و هماهنگی سوق می‌دهد. این نیرو یک منبع معنوی دارد. پرسشی که به موج دوم بررسی تاب‌آوری منجر گردید، عبارت بود از این که منبع انرژی یا انگیزشی که به انسجام مجدد تاب‌آورانه منجر می‌شود، چیست و کجاست؟ راهبردهای پرورش تاب‌آوری از نظر مفهومی، کار بر روی تاب‌آوری تبیین‌کننده این موضوع است که ما نیازمندیم تا اهداف مثبت را در اولویت قرار دهیم. به عنوان یک جامعه، لازم است تا بر روی شایستگی کودکانمان سرمایه‌گذاری کنیم. این بدین معنی است که باید از چگونگی ایجاد توانایی برای پیشرفت تحصیلی و رفتار تبعیت از قواعد یا شهروندی خوب، درک درستی داشته باشیم. مهم است که خطرزها را بشناسیم و در صورت امکان از بروز آنها جلوگیری کنیم، اما شناسایی دارایی‌ها و سیستم‌های محافظتی و حمایت از آنها نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. همه ما با تاب‌آوری ذاتی و با ظرفیت‌هایی برای بهبود ویژگی‌هایی که در افراد تاب‌آور دیده می‌شود، زاده می‌شویم. ویژگی‌هایی مانند مهارت‌های توانمندی اجتماعی، شامل تفاهم، انعطاف‌پذیری فرهنگی، همدلی، مهربانی، مهارت‌های ارتباطی و شوخ‌طبعی، مهارت‌های حل مسئله، تسلط بر وظایف، احساس هدفمندی و باور به آینده‌ای روشن می‌باشند. تاب‌آوری صرفاً پدیده‌ای ژنتیکی نیست که فقط افرادی خاص آن را داشته باشند، در واقع این پدیده ظرفیتی فطری است که می‌تواند به خود اصلاح‌گری و تغییر منجر شود.

پیش آینده‌ها و پس آینده‌های تاب‌آوری

پیش آینده‌ها، معیارهایی می‌باشند که باید قبل از این که مفهوم تاب‌آوری در فرد بررسی شود، مد نظر قرار گیرد. پس آینده‌ها، شرایطی هستند که از مفهوم تاب‌آوری منتج می‌شوند که هم پیش آینده‌ها و هم پس آینده‌ها در اصلاح اسنادهای تاب‌آوری به کار می‌روند و می‌توانند زمینه‌ای که مفهوم تاب‌آوری در آن به کار رفته را روشن نمایند.

انواع پیش آینده‌ها در فرآیند تاب‌آوری :

- مشکل یا آسیبی که نیاز به نوعی پاسخ دارد.
- موقعیتی که به عنوان شروع آسیب جسمی یا روانشناختی^۴ تعبیر می‌شود.
- توانایی فکری تفسیر کردن مشکل هم از لحاظ شناختی و هم از لحاظ اجتماعی
- یک دید واقعی از جهان به جای خوش‌بینی کاذب یا نگرش منفی

انواع پس آینده‌ها در فرآیند تاب‌آوری :

- یکپارچگی جسمی و روانشناختی منتج از تاب‌آوری
- توسعه و رشد کنترل شخصی^۵ منتج از مفهوم تاب‌آوری
- سازگاری روانشناختی^۶

رشد شخصی پس از آشفتگی و بحران

^۴ Psychological

^۵ Self – control

^۶ Psychological adjastment

^۷ Personal growth

اسنادهای مفهوم تاب‌آوری:

توجه به مفهوم اصلی تاب‌آوری می‌تواند در ادراک ساختارهایی که در مفهوم تاب-آوری مطرح می‌باشند، کمک نماید. اسنادهای تاب‌آوری در موارد زیر خلاصه شده است:

خود کفایتی،^{۱۸} امید،^{۱۹} انطباق^{۲۰}

خود کفایتی :

خود کفایتی، یکی از اسنادهای تاب‌آوری در قلمرو نظریه یادگیری اجتماعی^۱ بندورا می‌باشد. خود کفایتی، به عنوان اعتماد فرد، به توانایی عملکرد، در یک موقعیت خاص، تعریف شده است. در تأکید بر خود کفایتی بندورا، یک درک کلی از توانایی کنترل فرد فراتر از فعالیت و یک درک ویژه از توانایی فرد در انجام فعالیت، بیان شده است.

امید :

امید داشتن به عنوان یکی از اسنادهای تاب‌آوری شناخته شده است. امید بوسیله‌ی جهت‌یابی هدف در آینده تعریف می‌شود. اعتقاد به این که اهداف می‌توانند، به دست آیند و عقاید انگیزشی - شناختی^{۳۲} که خط سیر اهداف را مشخص می‌کنند را خلق و ایجاد سازند. اشنایدر^{۳۳} بیان کرد، امید داشتن در رشد تاب‌آوری، به عنوان به کار

^{۱۸}Self - Exploration

^{۱۹}Hope

^{۲۰}Adaptation

^{۲۱}Learning social

^{۲۲}Motivation - cognitive

^{۲۳}Eshnaider , A

گیرنده‌ی افراد در جهت رویارویی بودن و کوشش برای داشتن آینده‌ای بهتر، ضروری می‌باشد.

انطباق :

نظریه تأکید و انطباق لازاروس و فولکمن، انطباق را به عنوان نوسان بازگشت تلاش- های شناختی و رفتاری که به وسیله افراد برای مدیریت استرس‌های درونی و بیرونی به کار می‌رود، تعریف شده است.

فصل ۲

مفهوم و

مبانی نظری پر خاشگری

مقدمه:

پرخاشگری، یکی از اختلالات رفتاری شایع در میان نوجوان است. نوجوانان پرخاشگر نمی‌توانند به درستی رفتار خود را پیش بینی کنند. این نوجوانان در محرک‌های اجتماعی، نشانه‌های خصمانه فراوانی مشاهده می‌کنند و درک درستی از سطح پرخاشگری خود ندارند. آن‌ها همچنین از راه‌حل‌های کلامی اندکی برای اثبات خود در مسائل اجتماعی بهره می‌جویند و بیشتر از راه‌حل‌های پرخاشگرانه استفاده می‌کنند و به دلیل همین مقبولیت ارزشی، از پرخاشگری به عنوان راهکار مناسب استفاده می‌کنند.

همان گونه که یکی از علمای اجتماعی (ارونسون)^{۳۴}، گفته است، نگاهی کوتاه به جهان اطراف به ما نشان خواهد داد که «عصر ما عصر پرخاشگری است». آنتونی استر،^{۳۵} از دیگر عالمان اجتماعی بیان می‌کند، ما رفتارهای خشن انسان‌ها را نسبت به یکدیگر حیوانی می‌خوانیم ولی بررسی خشونت‌های انسان نسبت به انسان نشان می‌دهد که به کار بردن صفت حیوانی در مورد این گونه رفتارها در واقع توهین به حیوانات است. در جایی دیگر، تعریف خشم عبارت است از حالتی عاطفی یا هیجانی که از تهییج علایم تا خشم وحشیانه یا عصبانیت گسترده است. این حالت اغلب هنگامی متجلی می‌گردد که راه نیل به اهداف یا برآوردن نیازهای افراد سد می‌شود. سرانجام پرخاشگری به منزله وارد آوردن آسیب آشکار یا رفتارهای تنبیهی مستقیم به سایر افراد یا اشیاء تعریف می‌شود (رابینسون)^{۳۶}. شخصی که دارای رفتار پرخاشگرانه است، در اثر جدال تحریک شده یا تا حد اعلائی شدت آن مسیر را طی می‌کند (استنگفور)^{۳۷}.

۳۴Aronson
 ۳۵Antoni Ester
 ۳۶Rabinson
 ۳۷Estangford

در طی سال‌های گذشته یک مجموعه رو به رشد تحقیقات حول محور پرخاشگری و مشکلات آن در کودکان و نوجوانان در مدرسه اختصاص یافته است. پرخاشگری در دوران نوجوانی، نه تنها به قربانیان اعمال پرخاشگرانه آسیب وارد می‌سازد، بلکه رشد خود نوجوانان پرخاشگر را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد. رفتار پرخاشگرانه می‌تواند بر اساس انگیزه و کارکرد به زیرگروه‌هایی تقسیم شود. به این ترتیب، پرخاشگری تدافعی به عنوان پرخاشگری واکنش پذیر برچسب می‌خورد، در حالی که یک عمل ابزاری و توهین‌آمیز به عنوان پرخاشگری واکنش گرایان، برچسب می‌خورد.

پرخاشگری به عنوان هر شکلی از رفتار در نظر گرفته می‌شود که به دیگران صدمه و آسیب بزند و می‌تواند به دو صورت آشکار و غیر مستقیم طبقه بندی شود. این نوع رفتار آشکار، رفتاری در نظر گرفته می‌شود که اثر منفی مستقیمی بر بهزیستی قربانی داشته باشد. پرخاشگری آشکار می‌تواند به صورت فیزیکی یا کلامی باشد. پرخاشگری فیزیکی شامل رفتارهایی از قبیل زدن و هل دادن می‌باشد. در حالی که پرخاشگری کلامی شامل حملات کلامی لفظی به شکل متلک یا تهدید است. پرخاشگری غیرمستقیم، رفتاری است که باعث صدمه و آسیب به صورت غیرمستقیم و به وسیله آسیب رساندن در ارتباطات بین فردی بوجود می‌آید. این رفتار زمانی که نقشه‌ها، خواسته‌ها و نیازهای افراد ناکام بماند و همچنین در زمانی که افراد موقعیت‌ها را ناعادلانه و تهدیدی برای ایگوی خود در می‌یابند، تجربه می‌شوند. شخصیتی پایدار است که شامل مؤلفه‌های عاطفی(خشم)، نگرشی(بدبینی و بی‌اعتمادی به دیگران) و رفتاری(پرخاشگری آشکار و سرکوب شده) می‌باشد. به رابطه بین خصومت و رفتار پرخاشگرانه توجه می‌کند. خصومت رفتار پرخاشگرانه درونی نیست بلکه بیرونی است.

خشم و پرخاشگری هیجانات جهانی شمولی هستند که در همه فرهنگ‌ها دیده می‌شوند و یکی از شایع‌ترین مشکلات رفتاری دوران نوجوانی هستند که موجب ناراحتی و پریشانی نوجوان و اطرافیان وی شده و بهداشت روانی را مختل می‌سازند. خشم به حالتی عاطفی یا هیجانی اطلاق می‌شود که از تهییج علایم تا خشم وحشیانه یا عصبانیت گسترده است و اغلب هنگامی متجلی می‌گردد که راه نیل به اهداف یا برآوردن نیازهای افراد سد می‌شود. سرانجام پرخاشگری به منزله وارد آوردن آسیب آشکار یا رفتارهای تنبیهی مستقیم به سایر افراد یا اشیاء تعریف می‌شود. بار آن (۱۹۹۷)، پرخاشگری را چنین تعریف می‌کند: هر نوع عمل یا رفتاری که به طور مستقیم در جهت هدفی به منظور آسیب رساندن و آزار و اذیت دیگران، کسانی که مایل نیستند مورد آزار قرار گیرند، به کار می‌رود.

رفتار زورمند کلامی یا غیر کلامی که معمولاً به منظور غلبه بر دیگران است، از نظر کاپلان، پرخاشگری نامیده می‌شود. پرخاشگری واکنشی است که هدف آن رفع و حذف عامل تهدید است. در لغت نامه مریام وبستر (۲۰۱۰)، پرخاشگری به این صورت تعریف شده است: عمل قدرتمندانه که به قصد غلبه یا تسلط صورت می‌گیرد و یا حملات بی دلیل و یا تجاوز و رفتار خصمانه منتهی به ضرب و جرح و تخریب به خصوص هنگامی که این اعمال پس از احساس عجز و ناکامی اتفاق افتاده باشد.

در کتاب «روانشناسی اجتماعی» آذربایجانی وهمکاران، (۱۳۸۵)، ابزار می‌کنند، پرخاشگری عبارتست از رفتاری که به قصد آسیب رساندن به کسی با چیزی انجام می‌شود. آسیب شامل آزارهای روانی نظیر تحقیر، توهین و فحاشی نیز می‌شود. مؤلفه قصد در مفهوم پرخاشگری اهمیت بسیاری دارد و بدون آن نمی‌توان به رفتاری برچسب پرخاشگری زد.

زمانی می‌توان از واژه پرخاشگری استفاده کرد که چهار شرط رعایت شده باشد:

۱. فردی که رفتارش توأم با پرخاشگری است و آن رفتار را عمداً انجام دهد.
۲. رفتار پرخاشگرانه در روابط بین فردی که حاکی از تعارض یا ناکامی باشد، رخ دهد.
۳. شخصی که دارای رفتار پرخاشگرانه است، قصدش برتری یافتن بر فردی باشد که نسبت به او رفتار پرخاشگرانه دارد.
۴. شخصی که دارای رفتار پرخاشگرانه است، در اثر جدال تحریک شده یا تا حدی اعلای شدت آن، مسیر را طی کند (استنگور، ۲۰۰۴).

بار-آن در سال ۱۹۹۷ دو نوع پرخاشگری را عنوان کرده است: پرخاشگری وسیله‌ای و پرخاشگری خصمانه. در پرخاشگری وسیله‌ای، فرد یک هدف عینی و خارجی را در نظر می‌گیرد، در اینجا پرخاشگری برای رسیدن به هدف مورد نظر است. پرخاشگری خصمانه که بیشتر با آن مواجه می‌شویم و نسبت به پرخاشگری وسیله‌ای پر دردسرس‌تر است، با تمایل همراه نبوده و نیاز به عنصر آگاهانه ندارد. بر خلاف پرخاشگری وسیله‌ای که فرد دنبال هدفی است و از پرخاشگری برای رسیدن به آن هدف استفاده می‌کند، در نوع خصمانه شخص تمایل دارد که تکانش‌ها را با کوچکترین مسئله بیرون بریزد، همچنین محققین عقیده دارند، در سال‌های مدرسه، پرخاشگری از نوع وسیله‌ای به نوع خصمانه تبدیل می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد، پرخاشگری مشکل عمده در دوره نوجوانی است که در صورت عدم مداخله تا بزرگسالی ادامه می‌یابد.

در طبقه بندی دیگر از شافر (۱۹۹۶)، به دو نوع بالا انواع کلامی و ارتباطی هم اضافه شده است. پرخاشگری ارتباطی به معنای رفتارهای نامناسبی است که به روابط بین فردی و روابط فرد با همسالان آسیب می‌رساند. پرخاشگری کلامی شامل استفاده از واژگان و تن صدا به قصد آسیب عاطفی به دیگران با اقداماتی نظیر فریاد، فحش، تهدید کلامی، توهین و تحقیر می‌باشد (فامروکرنری، ۲۰۰۳).^{۳۸}

نظریه‌های پرخاشگری:

دیدگاه‌های نظری درباره ماهیت پرخاشگری متفاوتند و بر مؤلفه‌های آموخته نشده، تعیین کننده‌های درونی و بیرونی، فرآیندهای عاطفی یا شناختی تأکید می‌کنند. نظریه پردازان مختلف، هر کدام قسمتی از موضوع پرخاشگری را هدف قرار داده و مورد بررسی قرار داده‌اند تا بتوانند کمکی به حل این معمای پیچیده نمایند. عده‌ای پرخاشگری را یک اساس که در ماهیت انسان قرار دارد و بطور غیرقابل اجتنابی بیان خواهد شد، می‌دانند. حامیان این دیدگاه شامل روانکاوان، کردارشناسان و جامعه‌شناسان زیستی هستند و در آن سوی این مقوله، نظریه پردازانی قرار دارند که دیدگاه‌های فرهنگی، هنجاری، یادگیری و اجتماعی شدن را در رفتار پرخاشگرانه قرار می‌دهند (دوو و وُهمکاران، ۱۹۹۳). به طور کلی صاحب نظران حوزه علوم اجتماعی پرخاشگری را به دو دسته تقسیم نموده‌اند، گروهی که معتقدند پرخاشگری ذاتی و فطری است و گروهی آن را حاصل عوامل اجتماعی و در نتیجه، آموختنی می‌دانند.

نظریه روان‌کاوی:

قدیمی‌ترین و معروف‌ترین تبیین درباره پرخاشگری انسان دیدگاه ذاتی بودن پرخاشگری است. مطابق با این دیدگاه، انسان‌ها فقط به این دلیل پرخاشگرند که بخشی از طبیعت آن‌ها پرخاشگری است. از مشهورترین چهره‌های این دیدگاه فروید می‌باشد. اندیشه‌های فروید در این زمینه، محصول تجارب او با مراجعان بالینی خود اوست. فروید، بنیانگذار روانکاوای، مدعی شد که انسان‌ها سوانثقی درونی برای نابودی دیگران دارند. او می‌گفت، مرگ به معنای عدم حضور عوامل زیستی حیات در ارگانیزم است. غریزه مرگ

در مقابل گزینه زیست معنا می‌یابد، به این معنا که گزینه مرگ به آسیب رسانی به دیگران و گزینه زندگی به همیاری دیگران منتهی می‌گردد. افرادی که دیدگاه فرویدی افراطی اختیار کرده‌اند، معمولاً میل جنسی را به عنوان یک گزینه قبول دارند اما پرخاشگری را ناشی از ناکامی می‌دانند که در اثر سرکوب علاقه ما به میل جنسی خود انگیخته ایجاد می‌شود. علیرغم اعتقاد فروید به کنترل تکانه‌های جنسی و پرخاشگرانه در انسان، وی بهترین حالت امیدواری به وضعیت نامناسب برای فرد و جامعه را کنترل-های پخته‌تر و واقع بینانه می‌دانست.

از نظر فروید پرخاشگری در انسان نماینده گزینه مرگ است و در مقابل گزینه زندگی نماینده فعالیت است، یعنی در حالی که گزینه زندگی ما را در جهت ارضای نیازها و حفظ بقا هدایت می‌کند، گزینه مرگ به صورت پرخاشگری می‌کوشد به نابود کردن و تخریب بپردازد. این گزینه چنانچه بتواند دیگران را هدف پرخاشگری و تخریب قرار دهد، به جانب خود متوجه شده و به صورت خودآزایی و خودکشی جلوه‌گر می‌شود. بنابراین از نظر فروید پرخاشگری حالتی مخرب و منفی دارد.

نظریه کردارشناسی:

چهره سرشناس دیگری که به ذاتی بودن پرخاشگری اعتقاد دارد، لورنز^(۱۹۶۶) است. وی پرخاشگری را گزینه مبارزه طلبی می‌داند که بین انسان و بسیاری دیگر از موجودات مشترک است. این گزینه به این دلیل که برای موجود منافع زیادی را در بر دارد (برای مثال منفعت پراکندگی جمعیت یک گونه در منطقه‌ای وسیع)، در طی دوره تحول گسترش یافته است. نظرگاه لورنز، ناشی از مطالعات او بر

روی حیوانات در محیط طبیعی می‌باشد. لورنز مدعی است، بشر ماهیتی معقول از خشونت را در خود دارد. لورنز بیان می‌کند که رفتار اصولاً بیش از آن که تابع شرایط محیطی باشد، محصول سوابق درونی بوده و صرفاً در بستر محرک‌های محیطی جریان می‌یابد، پرخاشگری نیز از این جنبه تحلیل می‌شود.

هم فروید و هم لورنز معتقدند، پرخاشگری به عنوان یک نیروی نهفته در انسان دارای حالتی هیدرولیکی است، یعنی به تدریج در شخص متراکم و فشرده می‌شود و نیاز به تخلیه پیدا می‌کند. به نظر لورنز، اگر این انرژی به شکلی مطلوب و صحیح مثلاً از ورزش‌ها و بازی‌ها تخلیه شود، جنبه سازندگی خواهد داشت در غیر این صورت مخرب تخلیه می‌شود. بنابراین لورنز با وجود آن که مانند فروید پرخاشگری را ذاتی می‌داند، بر خلاف وی آن را سازنده و مثبت تلقی می‌کند.

نظریه زیست شناختی :

عده‌ای از روانشناسان اجتماعی مانند باس و نیسیت (۱۹۹۰)، در مورد بسیاری از اشکال رفتار اجتماعی، بر اهمیت عوامل زیستی تأکید می‌کنند. در مورد عوامل زیست شناختی بر پرخاشگری، شواهد زیادی وجود دارد. مطالعات نوین اظهار می‌دارد که رفتارهای ضد اجتماعی که در خانواده جریان دارد، به طور ویژه برگرفته از عوامل ژنتیکی می‌باشد. آدلسون^۴ (۲۰۰۴). در تحقیقات مشخص شد، کمبود سروتونین و افزایش بیش از حد تستوسترون باعث رفتارهای پرخاشگرایانه می‌شود. این محقق نشان داد افرادی که میزان تستوسترون در آن‌ها زیاد بوده است، نسبت به کسانی که میزان تستوسترون در آن‌ها کم بوده است، از میزان بالاتری از رفتارهای پرخاشگرانه برخوردار بودند. در

بسیاری از پژوهش‌ها، دو قلوهای یک تخمکی و دو تخمکی با استفاده از پرسشنامه‌های خودسنجی مقایسه شدند. در برخی از این پژوهش‌ها، عامل ژنتیکی عامل شناخته شده پرخاشگری است. در تعدادی از این مطالعات نشان داده شد، افراد متعلق به خانواده‌هایی با سابقه اختلالات روان پزشکی، در مقایسه با افراد فاقد این سوابق بیشتر از خود اعمال خشن نشان می‌دهند. همچنین به نظر می‌رسد، کسانی که نمره بهره هوشی پایین‌تری دارند، بیشتر در معرض بزهکاری و دست زدن به پرخاشگری هستند.

نظریه ناکامی پرخاشگری:

در این دیدگاه دو نکته مهم مطرح است، یکی این که علت پرخاشگری معمولاً ناکامی است و دیگری این که این نوع ناکامی از ویژگی‌های سائق برخوردار است یعنی نیروی است که تا رسیدن به هدف پایدار می‌ماند و نیز واکنشی فطری است مانند گرسنگی و میل جنسی. بر این اساس عوامل خارجی مانند ناکامی باعث برانگیخته شدن میل قوی برای آسیب رساندن به دیگران می‌شود و این کشاننده نیز به نوبه خود به اعمال پرخاشگرانه آشکار می‌انجامد. این نظریه را دل‌آر و همکارانش (۱۹۹۳)، مطرح کردند. این گروه پرخاشگری را ناشی از کشاننده‌هایی می‌دانند که بر اثر عوامل بیرونی برانگیخته می‌شوند. به گفته جان دالار (۱۹۹۳)، ناکامی یعنی مصدود شدن راه‌های دستیابی به اهداف و همین امر سبب حمله قوی به موانع تحقق اهداف می‌شود.

دو زمینه اصلی در این نظریه جلب توجه می‌کند:

الف- هر ناکامی می‌تواند محرک پرخاشگری باشد.

ب- هر پرخاشگری می‌تواند به ناکامی جدیدی منتهی شود. هیچ چیزی به اندازه پرخاشگری بر اساس ناراحتی جسمانی، خلق منفی، مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن و یا ناسزا شنیدن برانگیخته نمی‌شود، پس عاطفه منفی که اساس رویدادهایی که فرد آن‌ها را ناخوشایند ادراک می‌کند، بوجود می‌آید، همین می‌تواند منبع اصلی پرخاشگریها باشد.

نظریه یادگیری اجتماعی :

گروه مقابل ذاتی بودن پرخاشگری، گروه دیگری هستند که به نظر آنان، عقیده ذاتی بودن سبب می‌شود، پرخاشگری مانند میل به غذا، یک واکنش اجتناب ناپذیر تلقی شود. بنابراین دست ما را در کنترل یا کاهش دادن آن می‌بندد. این گروه بر خلاف نظر غریزین معتقدند، دلایل فراوانی می‌توان ارائه داد که پرخاشگری منبع غریزی و ذاتی ندارد و به همین دلایل از نظر اجتماعی هم قابل آموزش است و هم قابل کنترل.

این نظریه تأکید می‌کند که پرخاشگری نیز مانند دیگر اشکال پیچیده رفتار اجتماعی آموختنی است. مطابق این دیدگاه انسانها با مجموعه‌ای عظیم از پاسخ‌های پرخاشگرانه به دنیا نمی‌آیند، بلکه باید این پاسخ‌ها را از طریق تجربه مستقیم یا مشاهده رفتار دیگران بیاموزند.

از نظر بندورا برای درک پرخاشگری باید به سه جنبه اصلی توجه شود:

الف) رفتار پرخاشگرانه،

ب) سطح تحریک پذیری،

ج) شرایط حفظ حالت پرخاشگرانه (بندورا، ۱۹۷۳).

هواداران این دیدگاه (بندورا ۱۹۷۳، بارون، ۱۹۸۷)، به این واقعیت تاکید کرده‌اند که پرخاشگری پدیده‌ای خطرناک و بی‌ثبات است که می‌بایست به عنوان یک رفتار اجتماعی یاد گرفته شود. در برابر نظریه غریزه، انسان‌ها با مجموع‌های از انگیزه‌های پرخاشگری و پاسخ‌های خشن پا به عرصه حیات نمی‌گذارند، بلکه هم‌چنان که اشکال پیچیده دیگر رفتار را یاد می‌گیرند، رفتار پرخاشگرانه ر نیز باید یاد بگیرند. این دیدگاه پیشنهاد می‌کند که برای تبیین پرخاشگری آگاهی از روشی که بر اساس آن چنین رفتارهایی شکل می‌گیرند، پاداش‌ها و تنبیه‌هایی که روی این نوع رفتار اثر می‌گذارند و همچنین آگاهی از عوامل اجتماعی و محیطی که زمینه را برای رویداد چنین رفتارهایی فراهم می‌سازند، مورد نیاز است. بارون (۱۹۸۷) می‌گوید: در تبیین پرخاشگری به یک یا چند عامل جزئی اکتفا نمی‌شود، بلکه آن را در حوزه گسترده‌ای از عوامل مانند تجربه گذشته پرخاشگران، ناکامی‌ها و دیگر متغیرهای اجتماعی مورد بررسی قرار می‌دهد.

نظریه شناختی:

بیشتر روانشناسان بر نقش عمده شناخت در بروز رفتار پرخاشگرانه تأکید ورزیده‌اند. در این دیدگاه عوامل شناختی نقش مهمی در تعیین واکنش ما به یک موقعیت دارند. بنابر این دیدگاه، پرخاشگری ناشی از کنش متقابل پیچیده‌ای بین حالات و تجارب

فعلی، افکار، خاطره‌ها و الگوهای شناختی ما در باره موقعیت فعلی است. از معروفترین درمانگران شناختی الیس، بک و کلی می‌باشد.

برخی نکات اساسی که از این دیدگاه استنباط می‌شوند عبارتند از:

۱. حادثه ناخوشایند حتی در صورت ابهام آسیب رسانی آن، موجب پرخاشگری می‌شود.

۲. قربانیان حادثه ناخوشایند غالباً پرخاشگری را بر حسب نتایج اعمال دیگران تفسیر می‌کنند. به عبارت دیگر تفکر سبب می‌شود قربانیان مزبور بین مسئولین ایجاد ناخوشایندی و آسیب رسانی با سایرین تمایز قائل شوند و به همین جهت از پرخاشگری ابا کنند.

۳. در نهایت تصور سوء نیت و مسئولیت دیگران در آسیب رسانی روحی و جسمانی به تحریک پرخاشگری مختوم می‌گردد.

در نهایت تصور سوء نیت و مسئولیت دیگران در آسیب رسانی روحی و جسمانی به تحریک پرخاشگری مختوم می‌گردد. چنین چارچوبی برای فهم ریشه‌های پرخاشگری صحیح‌تر و مفیدتر از چارچوبی است که توسط فروید و لورنز و حتی از چارچوبی که دالار و همکارانش در فرضیه ناکامی-پرخاشگری ارائه کرده‌اند، پیشنهاد شده است. به نظر می‌رسد که در سرشتی بودن پرخاشگری نمی‌توان تردید کرد. البته از سوی دیگر تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی و شخصیتی بر کیفیت، شکل و شدت بروز آن نیز انکار ناپذیر است. دو نتیجه از ذاتی بودن یا آموختنی بودن پرخاشگری می‌توان گرفت، یکی این‌که پرخاشگری درآمدی نتیجه تعامل پیچیده‌ای بین تعاملات و پاسخ‌های آموخته

شده است و دیگری پرخاشگری در انسان حتی اگر ذاتی هم باشد قویاً تحت تأثیر عوامل اجتماعی قرار دارد.

خشم از دیدگاه اسلام:

در اسلام خشونت و پرخاشگری از ابعاد و جنبه‌های مختلفی مورد توجه قرار گرفته و درباره آثار و شیوه‌های مهار آن بسیار سخن گفته شده است. در مقام بین منشاء پرخاشگری و خشونت و یا در مقام بر شمردن مصادیق و آثار آن و یا در مقام ارزشیابی و توصیه به اجتناب از پرخاشگری و یا مقدمات و علل بوجود آورنده آن در اسلام، مطالب زیادی بیان شده است. از همین جا می‌توان به اهتمام اسلام در این امر پی برد. از آن جا که این رفتار دارای آثار گسترده و مهمی در زندگی و سرنوشت انسان‌ها و جوامع است و از آن مهم‌تر در ارتباط کامل با سعادت اخروی و جنبه‌های مربوط به کمال انسانی قرار دارد، دلیل این اهتمام بخوبی آشکار است.

خشم یکی از عواطف مهم انفعالی است که کار با اهمیتی برای انسان انجام می‌دهد، یعنی به او در حفظ و نگهداری خویش کمک می‌کند. وقتی انسان خشمگین می‌شود، نیرویش برای انجام کارهای سخت عضلانی افزایش می‌یابد. این حالت، او را برای دفاع از خود یا غلبه بر مشکلاتی که مانع تحقق اهداف مهمش می‌شوند، قادر می‌سازد. از آن جا که هنگام برانگیخته شدن خشم و به طور کلی عواطف شدید انفعالی، انسان قدرت تفکر درست را از دست می‌دهد، شایسته است که در چنین حالتی از دست زدن به کارهایی که بعداً از انجام آن‌ها پشیمان خواهد شد، بپرهیزد. علاوه بر این لازم است، چگونگی تسلط بر نیروی غضب را بیاموزد. از همین جا، علت این که خداوند مردم را به حاکم شدن و تسلط بر انتقال خشم و فرو خوردن آن سفارش می‌کند، روشن

می‌شود اسلام نیز در صدد تربیت و به اعتدال رساندن این قوه در انسان است. بدین لحاظ از یک سو اثر سوء رها کردن این نیرو و اعمال پرخاشگرانه را بر می‌شمارد و از سوی دیگر بر ارزش‌های مثبت و فضائل اخلاقی مانند عفو و بخشش تأکید می‌ورزد. خداوند به افرادی که بر خشم خود غالب شوند، وعده ثوابی اعظیم داده است: «بشتابید به سوی مغفرت پروردگار خود و به سوی بهشتی که پهنای آن آسمان‌ها و زمین را فرا گرفته و برای پرهیزکاران مهیا است. آنانی که از مال خود به فقرا در حال وسعت و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم و غضب خود را فرو نشانند و از بدی مردم در گذرند (چنین مردمی نیکوکارند) و خدا دوستدار نیکوکاران است» (آل عمران ۱۳۴-۱۳۳). برخی از شناخت‌ها و نگرش‌هایی که منابع اسلامی در مورد خشم و غضب و آثار مثبت و منفی مهار و عدم مهار آن در اختیار ما می‌گذارند عبارتند از:

خشم موجب تباهی ایمان می‌شود. پیامبر اکرم (ص) (بهارالانوار، جلد ۷۳، باب ۱۳۲، حدیث ۱۵).

خشم کلید هر بدی و بدترین چیز است. امام صادق (ع) (بحار انوار، جلد ۷۳، باب ۱۳۲، حدیث ۱۷).

خشم نوعی جنون است. امام علی (ع) (بحارالانوار، جلد ۷۳، باب ۱۳۲، حدیث ۱۶).

به همین دلیل است که در اسلام پیش از هر توصیه و تشویقی سعی می‌شود، نخست زمینه‌های شناختی مناسب به وجود آید. در مرحله اول افراد طوری دعوت می‌شوند که بتوانند، درک کنند فلان امر و تشویق در جهت حفظ مصالح آن‌ها است. سوره مائده

آیه ۶ به این نکته اشاره دارد: «مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ مِنْ حَرْجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ» با چنین تربیتی افراد از درون آمادگی پذیرش این اوامر و نواهی را پیدا می‌کنند.

مه‌ار خشم موجب می‌شود که زشتی‌های انسان پوشیده بماند. پیامبر اکرم (ص) (بحار الانوار، جلد ۷۳، باب ۱۳۲، حدیث ۲۱). در حدیث دیگری امام حسن عسگری (ع) می‌فرماید: خشم و غضب کلید هر گونه شرارت و تباهی است. هر کس خشم خود را فرو نشانند با وجود این‌که می‌تواند آن را اعمال کند، خداوند قلب او را از آرامش و ایمان انباشته می‌سازد. در جای دیگر حضرت می‌فرماید: هر کس خشم غضب خود را مه‌ار سازد، خداوند اسرار بد او را می‌پوشاند.

خسونت و پرخاشگری در نوجوانان:

همانطور که می‌دانیم بیشترین ظهور پرخاشگری در نوجوانی است و عدم کنترل آن باعث بروز مشکلات متعددی می‌شود. آنافرود واریکسون^۳ (۱۹۷۵)، معتقدند که نوجوانی به علت طغیان‌های جسمی و روانی دوره‌ای پرکشمکش است. هرچه نوجوانان به دوره‌های بعدی تحولی گام بر می‌دارد، رفتارهای پرخاشگرانه او کمتر می‌شود و بیشتر متوجه درون می‌گردد، به همین خاطر رفتارهای پرخاشگرانه در سنین ابتدایی و نوجوانی بیشتر از دوره‌های بعدی زندگی به چشم می‌خورد (پری^۴، ۲۰۰۵). رفتارهای پرخاشگرایانه در نوجوانان ممکن است به اشکال مختلفی جلوه‌گر شود، از قبیل آزار و اذیت دیگران، کتک زدن، پرتاب کردن، شکستن وسایل، دشنام دادن به دیگران، تمسخر، تحقیر کردن دیگران و فریادزدن.

انواع پرخاشگری و خشونت در نوجوانان به صورت زیر طبقه بندی شده است:

خشونت معطوف به خود:

در این نوع پرخاشگری رفتارهای خطرناک و آسیب رسان به سمت خود فرد نشانه رفته است، مانند خودکشی. البته لازم به ذکر است، اقداماتی که آسیب رسان به خود هستند ولی کشنده نیستند از جمله خود زنی یا قطع عضو نیز در این گروه قرار دارند.

خشونت میان فردی:

رفتار پرخاشگرانه که توسط نوجوان در سطح مدرسه و خانواده به شکل پرخاشگری کلامی و حمله فیزیکی به دیگران رخ می دهد که می تواند به طرف مقابل نیز آسیب رسان باشد (یونسکو ۲۰۰۶).

پرخاشگری فیزیکی:

شامل پرخاشگری یدی مانند مشت و لگد، آسیب ابزاری مانند چماق، کمر بند، اسلحه و آسیب عاملی مانند افرادی که تحریک می شوند، است.

پرخاشگری کلامی:

شامل استفاده از واژگان، تن صدا به قصد آسیب عاطفی به دیگران با اقداماتی نظیر فریاد، فحش، تهدید، توهین و تحقیر می‌باشد (فارمزو کارنیز^۴).

پرخاشگری مستقیم:

ترکیبی از پرخاشگری کلامی و فیزیکی است که شامل مواجهه مستقیم قربانی و مرتکب پرخاشگری است.

پرخاشگری غیرمستقیم:

شامل اعمالی است که باعث آسیب رسانی به روابط بین فردی و موقعیت اجتماعی دیگران می‌شود. این نوع را معادل پرخاشگری اجتماعی در نظر گرفته‌اند. در پرخاشگری اجتماعی فرد پرخاشگر از طریق صدمه زدن به عزت نفس و موقعیت اجتماعی افراد در صدد آسیب رساندن بر می‌آید. شکل ابزار آن به صورت پنهان است و ممکن است به شکل شایعه پراکنی، تهمت و افترا بستن ابراز شود.

پرخاشگری رابطه‌ای (عاطفی):

این نوع پرخاشگری یک واکنش به تهدید است که این تهدید می‌تواند توسط یک فرد یا اجتماع صورت پذیرد و هدف آن دفاع است. در این نوع پرخاشگری یک نوع برانگیختگی عاطفی صورت می‌گیرد (ایفل من، ۱۹۸۶).

پرخاشگری منفعلانه:

گاهی پرخاشگری به شکل فعالانه اعمال نمی‌شود، بلکه فرد با روش‌های منفعلانه مانند کارشکنی، اهمال کاری و امثال آن مانع انجام کاری که مورد نظر فرد است، می‌شود. به این نوع پرخاشگری، منفعلانه می‌گویند.

فصل ۳

مفهوم و

مبانی نظری خودکار آمدی

تاریخچه خودکارآمدی:

خودکارآمدی تاریخچه کو تاهی دارد که با فعالیت‌های بندورا (۱۹۷۷)، آغاز گردید. وی در نوشته‌های تحت عنوان «به سوی یکپارچه کردن تئوری‌های تغییرات رفتار» به این موضوع اشاره کرد. خودکارآمدی تحت عنوان قضاوت‌های افراد در مورد توانایی-هایشان روی تلاش و پشتکار آن‌ها اثر می‌گذارد. به عبارتی خودکارآمدی عبارتست از باور فرد، در این خصوص که توانایی انجام تکلیف را دارد یا خیر. خودکارآمدی با توجه به احساس و تفکر و عمل انسان‌ها، متفاوت است. خودکارآمدی یک حوزه‌ی اختصاصی در نظر گرفته می‌شود، بدین معنا که فرد می‌تواند خود باوری نسبتاً محکمی در حیطه‌ها و دامنه‌های مختلف یا موقعیت‌های عملکردی خاص داشته باشد. اما برخی از محققان یک مفهوم عمومی از خودکارآمدی متصور شده‌اند. این مفهوم به اعتماد کلی فرد به توانایی گذر از دامنه وسیعی از خواست‌ها یا موقعیت‌های جدید برمی‌گردد. خودکارآمدی عمومی بر پایه و اساس روشن شدن لیاقت و قابلیت فرد برای کنار آمدن مؤثر با بسیاری از موقعیت‌های تنش‌زا بنا شده است.

به اعتقاد بندورا (۲۰۰۱)، خودکارآمدی مفهومی است که به واسطه آن تجربیات، توانایی و تفکر افراد در یک مسیر ادغام می‌شود. خودکارآمدی ادراک قابلیت‌های فردی به منظور دستیابی به عملکردها و نتایج موقعیت دیگر از پیش تعیین شده می‌باشد، بنابر این خودکارآمدی از بابت باورهای انتظاری متفاوت است. خودکارآمدی یا ادراک خودکارآمدی در بر گیرنده احساس خوشایند فرد در انجام تکالیف و در تمامی انسان‌ها مرتبط است.

باور خودکارآمدی پایه اصلی و محور انگیزه انسان محسوب می‌شود و به میزان بهره‌مندی افراد از این باورها، احتمال موقعیت آن‌ها را در انجام کارها بالا می‌رود. بندورا، خودکارآمدی را به عنوان قضاوت افراد درباره توانایی‌هایشان در سازمان دهی و اعمال دوره‌های عمل مورد نیاز برای حصول انواع طراحی شده‌ی عملکرد، تعریف کرده است. این بدان معناست که خود کارآمدی یک پیش بین قوی عملکرد وظیفه‌ای متعاقب است. تعاریف این سازه در نهایت اشاره دارد بر آنچه که یک شخص با توجه به یک وظیفه خاص، از توانایی‌های خود ادراک می‌کند. خود کارآمدی به معنای توانایی ادراک شده‌ی فرد در انطباق با موقعیتهای مشخص است و به قضاوت افراد در باره توانایی‌ها یا انطباق با یک موقعیت خاص مربوط است. باورهای شخص در مورد توانایی برای کنار آمدن با موقعیتهای متفاوت را خود کارآمدی می‌نامند.

خودکارآمدی مربوط به یک تکنیک خاص به ارزیابی افراد از توانایی خاصی برای انجام موفقیت آمیز آن برای تکلیف اشاره دارد. به عقیده‌ی بندورا خودکارآمدی از مهم‌ترین عوامل در رشد ارتباطات سالم و مطلوب اجتماعی است که رضایت از زندگی فرد را در پی دارد. خودکارآمدی با ارتباطات مثبت با همسالان مانند عواطف مثبت در موقعیت‌های اجتماعی و مدیریت عواطف و هیجانات منفی مرتبط است. کاپاراو^{۴۸} همکاران (۲۰۱۰)، نیز نشان دادند، سطوح بالای خودکارآمدی در ارتباطات اجتماعی می‌تواند، سازگاری شناختی - عاطفی در کودکان و نوجوانان را حفظ کند. همچنین، خودکارآمدی بالا با توان بیشتر مقابله با رفتارهای پرخطر برای سلامت همراه است. به دلیل ترشح هورمون‌های جنسی در سن نوجوانی، شرایط فیزیکی و روانی، نوجوانان را

به سمت پرخاشگری هدایت کرده و اگر قادر نباشیم شرایط جدید را هدایت کنیم، سبب ایجاد شکافی بزرگ بین نوجوانان و خانواده او می‌شود.

خودکارآمدی شالوده پرورش سایر مهارت‌های مدیریتی است. در حقیقت یک تناقض جالب در رفتار انسان وجود دارد و آن این است که با شناخت خویش می‌توانیم دیگران را بشناسیم و با شناخت دیگران نیز می‌توانیم خود را بشناسیم. موفقیت انسان در دستیابی بر زندگی بهتر فردی و اجتماعی و عملکرد مطلوب سازمانی به شناخت و برداشت او از زندگی به نقاط ضعف و قوت و توانایی‌ها و قابلیت‌های مدیریتی او بستگی دارد. خودکارآمدی از متغیرهای کلیدی در نظریه‌های شناختی - اجتماعی بندورا است. خودکارآمدی احساسی پایدار و روشن از لیاقت و قابلیت فرد برای کنار آمدن مؤثر با بسیاری از موقعیت‌های تنش‌زا است. خودکارآمدی به احساس عزت نفس و ارزش خود، احساس کفایت و کارایی در برخورد با زندگی اطلاق می‌شود. خودکارآمدی اطمینان به توانایی خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌ها است و بنابراین روی پیامد اعمال مؤثر است. انتظارات خودکارآمدی بر عملکرد واقعی افراد، هیجانات، انتخاب رفتار و سرانجام میزان تالش و کوشش که صرف یک فعالیت می‌شود، مؤثر است. همچنین خودکارآمدی مشخص می‌کند که افراد چگونه موانع را بررسی می‌کنند. افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند به آسانی در روبرو شدن با مشکلات متقاعد می‌شوند، رفتارشان بی‌فایده است و سریعاً دست از چالش بر می‌دارند. در حالی که افرادی که خودکارآمدی کاملی دارند، موانع را به وسیله بهبود و اصلاح مهارت‌های خود از سر راه بر می‌دارند و عدم اطمینان کمتری را تجربه می‌کنند.

نظریه خود کار آمدی:

اگرچه نظریه شناختی-اجتماعی شامل موضوعات بسیاری از قبیل قضاوت‌های اخلاقی و برانگیختگی فیزیولوژیک است اما در درجه اول، تمرکزش بر خودکارآمدی و باورهای فردی در مورد توانایی‌اش برای انجام موفقیت‌آمیز وظایف و اهداف می‌باشد. نظریه اجتماعی شناختی بندورا، ماهیت انعکاس از خود است. بندورا از این ویژگی به عنوان خود کارآمدی نام می‌برد و خودکارآمدی را به عنوان اعتقادات افراد به توانایی‌های خود برای انجام وظایف به گونه‌ای که نتیجه مورد نظر را کسب کنند، تعریف می‌کند. انگیزش احساسات و فعالیت‌ها، پایه بسیاری از عقاید برای اقدام در جهت هدف می‌باشند. این مفهوم خودکارآمدی به عنوان مبنای نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، مطرح شده و طی چندین سال بارها و بارها مورد آزمون قرار گرفته و مداوماً نشان دهنده رابطه قوی بین رفتار انسان و ساختار خودکارآمدی بوده است.

انواع خودکارآمدی

خودکارآمدی به طور کل بر دو نوع است :

الف- خودکارآمدی عمومی:

خودکارآمدی عمومی به ارزیابی افراد از کارایی خود به انجام موفقیت آمیز اشاره

دارد.

ب- خودکارآمدی مربوط به یک تکنیک خاص

خودکارآمدی مربوط به یک تکنیک خاص، به ارزیابی افراد از توانایی خاصی برای انجام موفقیت آمیز آن تکنیک اشاره دارد. (استویکویچ، لات هنس، ۱۹۹۸). یوک لاک-دورهیم (۱۹۹۷)، مفهوم خودکارآمدی عمومی را به عنوان اعتماد افراد به توانایی های خودشان در فراخواندن انگیزش، منابع شناختی و اعمال لازم برای حفظ کنترل روی وقایع زندگی معرفی نمودند. شوارزر^۱ و همکاران (۲۰۰۵)، خودکارآمدی به معنی باور به صلاحیت مشخصی برای این که از پس کارهای تازه و همچنین از عهده طیف گسترده‌ای از موقعیت‌های چالش بر انگیز یا پرفشاری برآید را از خود کارآمدی خاص (مقید بودن به انجام کار خاص) متفاوت می‌دانند. آن‌ها ثابت کردند که چگونه خودکارآمدی عمومی به عزت نفس، خودکارآمدی تحصیلی و این که چگونه این ارتباط در تمام فرهنگ‌ها و نمونه‌ها قویا حفظ می‌شود، مربوط است.

ابعاد خودکارآمدی

مطابق گفته‌های بندورا (۱۹۹۷)، باورهای خود کارآمدی در سه بعد، سطح، عمومیت و نیرومندی (قدرت) با هم تفاوت دارند. همچنین ثابت شده است که ابعاد چندگانه که نتایج عملکردی مهمی هستند، موجب تغییر کارآمدی شخص می‌شوند.

سطح: کارآمدی یک فرد در یک قلمرو، ممکن است در حد کارهای ساده، متوسط و یا شامل سطوح سخت گردد. در واقع سطح به دشواری مشکلاتی که شخص آمادگی مقابله با آن را دارد، اشاره می‌کند.

عمومیت: دومین تفاوت باورهای خودکارآمدی در بعد تعمیم‌پذیری است. افراد ممکن است در یک قلمرو یا بخش کوچکی از آن خود را کارآمد بدانند. عمومیت خودکارآمدی از چند عامل تأثیر می‌پذیرد. شباهت فعالیت‌ها، کیفیت شرایط و خصوصیات اشخاصی که آن رفتار یا فعالیت را انجام می‌دهد. به بیانی عمومیت، میزان احساس اطمینان شخص به خود برای انجام آن رفتار خاص در شرایط و موقعیت‌های مختلف اشاره دارد. عمومیت خودکارآمدی به توانایی فرد برای دادن مناسب‌ترین پاسخ در تمام موقعیت‌ها اشاره دارد.

نیرومندی: باورهای خودکارآمدی ضعیف در اثر تجارب ناموفق به آسانی بی‌اعتبار می‌شوند. کسانی که اعتقاد محکمی به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود دارند در برابر موانع آن را حفظ می‌کنند. باورهای خودکارآمدی هر چقدر نیرومندتر باشند، دوام بیشتری می‌یابند و رابطه بیشتری با رفتار پیدا می‌کنند.

دیدگاه‌های خود کارآمدی

در باره‌ی خودکارآمدی، دیدگاه‌های مختلف مطرح شده که دو نظریه مهم آن به

قرار زیرند:

دیدگاه شناختی اجتماعی

یکی از نظریه‌های مهم روانشناسی یادگیری که هم جنبه رفتاری دارد و هم جنبه شناختیف نظریه شناختی اجتماعی است. واضع این نظریه آلبرت بندورا می‌باشد. این نظریه بر این باور است که رفتار انسان را می‌توان از طریق تعامل انسان و محیط تبیین کرد، فرایندی که بندورا موجبیت دو جانبه می‌نامد و بر نظام خود استوار است. بر پایه نظریه شناختی- اجتماعی (بندورا، ۲۰۰۱)، خوداندیشی میانجی دانش و کنش است و افراد با خوداندیشی، تجربه‌ها و فرایندهای تجربه، خود را ارزیابی می‌کنند. این خود ارزیابی‌ها در بر گیرنده دریافت‌های خود کارآمدی است، یعنی باورها و توانایی‌های فرد برای سازماندهی به موقعیت‌های آینده به آن‌ها نیازمند است.

از نظر بندورا، عواطف، تفکر و رفتار فرد در هر موقعیت به احساس توانمندی او وابسته است. در موقعیت‌هایی که انسان نسبت به توانایی‌های خود احساس اطمینان می‌کند، رفتار، شناخت و احساسات او کاملاً متفاوت از موقعیت‌هایی است که فرد در آن احساس ناتوانی، نامنی یا فقدان صلاحیت می‌نماید. درک انسان از کارآمدی خود، نه تنها بر الگوی رفتاری و تفکر، بلکه بر انگیزش و بر انگیزختگی هیجانی او نیز تأثیر می‌گذارد و بر اسای باورهایی که نسبت به توانایی‌های خود و نتایج مورد انتظار اعمال خود دارد، رفتار می‌کند. به طور خلاصه، باورهای خود کارآمدی بر چهار فرآیند شناختی، انگیزشی، عاطفی و گزینشی تأثیر گذارند. خود کارآمدی بر انگیزش، عملکرد و واکنش- های عاطفی تأثیر می‌گذارند.

روانشناسان رفتارگرا بیشتر به محرک‌های بیرون از فرد، به عنوان عوامل کنترل کننده رفتار تأکید می‌کردند. در مقابل، روانشناسان شناختی برای فرآیند های شناختی اهمیت قائل می‌شوند. نظریه شناختی- اجتماعی هم عوامل بیرون از انسان (محیطی) و

هم عوامل شناختی درون انسان را در کنترل رفتار مؤثر می‌داند. بر اساس این دیدگاه انسان به وسیله نیروهای درونی و نه محرک‌های محیطی رانده می‌شود و به سوی عمل سوق داده می‌شود. بلکه کارکردهای روانشناختی بر حسب یک تعامل دو جانبه بین فرد و عوامل محیطی تبیین می‌گردد. طبق نظر بندورا، محیط به خودی خود بر رفتار اثر نمی‌گذارد و تأثیر محیط بر رفتارهای مختلف یکسان نیست، بلکه نحوه‌ی عمل فرد بر یک محیط تعیین می‌کند که چه جنبه‌هایی از آن محیط بر فرد تأثیر خواهد گذاشت. در دیدگاه شناختی - اجتماعی به منظور فهم ساختار شخصیت باید به فرآیندهای شناختی توجه نمود. در این دو دیدگاه، دو مفهوم ساختاری (خویشتن و اهداف)، اهمیت زیادی دارند. خویشتن، مجموعه‌ای از فرآیندهای شناختی است و انسان‌ها ساختار واحد و مشخصی به نام خویشتن ندارند. در این دیدگاه، انسان دارای چندین خودپنداره است که در زمان‌ها و موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کنند.

مفهوم خودکارآمدی یکی از ابعاد خویشتن است که توانایی ادراک شده افراد یا قضاوت افراد درباره توانایی‌هایشان در انجام یک وظیفه یا انطباق با یک موقعیت خاص می‌باشد. برداشت انسان از کارآمدی خود از طریق انتخاب فعالیت‌ها، میزان تلاشی که برای یک موقعیت صرف می‌کند و الگوی فکری و واکنش‌های هیجانی افراد، هنگام انجام یک فعالیت بر عملکرد فرد تأثیر دارد. برداشت انسان از کارآمدی خود بر الگوهای فکری، انگیزشی، عملکرد و بر انگیزختگی هیجانی فرد تأثیر می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان داده است، افرادی که خود را کاملاً کارآمد می‌دانند، تفکر و احساساتی دارند که از تفکر و احساسات افرادی که خود را ناتوان می‌بینند، متفاوت است. این افراد به جای این که آینده خود را فقط پیشگویی کنند، آن را شخصاً می‌سازند.

نظریه یادگیری اجتماعی راتر

راتر، صاحب نظریه شخصیت بر اساس مفاهیم و اصول یادگیری است. پیش فرض اساسی در نظریه او این است که بیشتر رفتارهای ما اکتسابی است و از طریق تجربه رفتاری با انسان‌های دیگر بدست می‌آید. فرض راتر، هدف دار بودن رفتار است. این هدفداری از شرایط تقویت‌کنندگی استنتاج می‌شود. رویکرد یادگیری اجتماعی بر چهار مفهوم اصلی پتانسیل رفتار، انتظار، ارزش تقویت و موقعیت روانی استوار است.

پتانسیل رفتار: عبارت است از پتانسیل و وقوع هر رفتار در موقعیت‌های مختلف با مجموعه‌ای از تقویت‌کننده‌ها.

انتظار: راتر انتظار را به عنوان ابزار شناخت و ویژگی‌های موضوع یا پدیده می‌داند. انتظارات می‌توانند از صفر تا صد درصد تغییر کنند که این امر بستگی به تجارب فرد دارد.

ارزش تقویت: راتر ارزش تقویت را به عنوان درجه ترجیح بندی برای هر یک از گروه‌های تقویت‌کننده که احتمال اتفاق آن‌ها برابر است، در نظر می‌گیرد. به بیان ساده‌تر، ارزش تقویت به اهمیت فعالیت‌های مختلف بستگی دارد.

موقعیت روانی: چهارمین مفهوم اصلی در پیش بینی رفتار، موقعیت روانی است. به عبارت دیگر موقعیت بر اساس دیدگاه فرد تعریف می‌شود. در دیدگاه راتر، این مفهوم در تعیین رفتار اهمیت بسزایی دارد.

عوامل تأثیرگذار بر خودکارآمدی

در چارچوب نظریه یادگیری شناختی-اجتماعی بندورا و در رابطه با رشد و تحول، سازگاری و دگرگونی انسان سه عامل اثرگذار تشخیص داده می‌شود که عبارتند از:

عامل اثرگذاری شخصی که تابع رفتار است.

اثرگذاری از طریق انتخاب نماینده است. در این صورت فرد برای نیل به اهداف خود، نخست محیط انسانی مجاز خود را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اثرگذاری جمعی نوعی اثرگذاری است که طی آن افراد، به طور کلی برای شکل دادن به آینده خود اقدام می‌کنند. در رابطه با تأثیر عوامل سه گانه فوق، خودکارآمدی عامل مؤثر در نیل به اهداف رشد و تحول و سازگاری انسان توصیف می‌شود. طبق نظریه بندورا، خودکارآمدی تحت تأثیر عوامل زیر قرار می‌گیرد.

۱. تجربه شخصی که منجر به موفقیت یا عدم موفقیت می‌شود.

۲. مشاهده رفتار الگوها، جانشین یا سرمشق

۳. ترغیب کلامی (اظهار نظر و تشویق دیگران)

۴. شرایط فیزیولوژیک

در نظام بندورا، منظور از خودکارآمدی شخصی، احساس‌های شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. برآورد و حفظ برآورد و حفظ معیارهای عملکردمان، خودکارآمدی شخصی را افزایش می‌دهد. ناکامی در برآوردن حفظ آن معیارها، آن را کاهش می‌دهد. راه دیگری که بندورا، خودکارآمدی را شرح داد، بر حسب ادراک ما

از درجه کنترلی که بر زندگی مان داریم، بود. مردم می‌کوشند بر رویدادهایی که زندگی آن‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهند، اعمال کنترل کنند. با اعمال نفوذ در موقعیت‌هایی که آن‌ها می‌توانند مقداری کنترل به کار ببرند، بهتر می‌توانند آینده مطلوب را تحقق بخشند و از آینده نامطلوب جلوگیری کنند. تلاش برای کنترل بر شرایط زندگی تقریباً بر هر فردی حکمفرماست، زیرا این کار می‌تواند منافع شخصی و جمعی بی‌شماری را برای آن‌ها تأمین کند. توانایی تأثیرگذاری بر پیامدهای آن را پیش‌بینی پذیر می‌کند و پیش‌بینی پذیری، آمادگی انطباق را پرورش می‌دهد. ناتوانی در اعمال نفوذ بر اعمالی که به صورت نامطلوب بر زندگی فرد تأثیر می‌گذارند، نگرانی، دلسردی یا ناامیدی را پرورش می‌دهد.

افرادی که خودکار آمدی شخصی کمی دارند، احساس می‌کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده و ناتوان هستند. آن‌ها معتقد هستند که هر تلاشی که می‌کنند، بیهوده است. هنگامی که آن‌ها با موانع روبرو می‌شوند، اگر تلاش‌های اولیه در برخورد با مشکلات بی‌نتیجه بوده باشد، سریعاً قطع امید می‌کنند. افرادی که خودکارآمدی شخصی زیادی دارند، معتقدند که می‌توانند به طور مؤثر با رویدادها و شرایطی که مواجه می‌شوند، برخورد کنند.

از آنجایی که آن‌ها در غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند، در تکلیف‌ها استقامت نموده و اغلب در سطح بالایی عمل می‌کنند. این افراد از اشخاصی که خودکارآمدی شخصی کمی دارند، به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری داشته و تردید کمی نسبت به خود دارند. آنها مشکلات را چالش می‌بینند، نه تهدید و فعالانه موقعیت جدید را جستجو می‌کنند. خودکارآمدی شخصی زیاد، ترس از شکست را کاهش می‌دهد، سطح آرزوها را بالا می‌برد و توانایی مسئله‌گشایی و تفکر تحلیلی را بهبود می‌بخشد.

خودکارآمدی، قضاوت شخصی فرد درباره توانایی‌های خود برای آغازگری و عملکرد موفق در تکالیف می‌باشد که نیازمند گسترده شدن تلاش فرد و حفظ آن در شکل رویارویی با موانع است.

طبق نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۹۹۴)، خودکارآمدی تحت تأثیر عوامل زیر قرار می‌گیرد:

۱- تجربه موفقیت

تجربه موفقیت مهم‌ترین عامل مؤثر در احساس خودکارآمدی است.

تجربه موفقیت مؤثرترین ملاک توانایی‌های فردی و جمعی است.

تجربه موفقیت به انسان احساس خودکارآمدی بودن می‌دهد و عدم موفقیت و مانع از آن می‌شود.

به عقیده بندورا، اندازه‌گیری احساس خودکارآمدی، فرایندی استنتاجی است که

در آن توانمندی و ناتوانی اندازه‌گیری می‌شود. احساس خودکارآمدی تحت تأثیر عوامل هفتگانه زیر قرار می‌گیرد:

▪ توانمندی‌های موجود

▪ ادراک درجه دشواری تکلیف

▪ میزان تلاش

▪ میزان نیاز به کمک بیرونی

▪ شرایطی که تکلیف باید در آن انجام شود.

▪ الگوهای زمانی موفقیت و عدم موفقیت

▪ چگونگی سازماندهی و بازسازی تجربه

۲- انتخاب الگو یا سرمشق

مشاهده یا تجسم افراد مشابه و موفق در انجام تکالیف احساس خودکارآمدی را افزایش می‌دهد. انتخاب الگو یا سرمشق پنج اثر زیر را در دسترس مشاهده‌گر می‌گذارد:

▪ مقایسه اجتماعی: الگو یا سرمشق مآخذی، برای تشخیص این که کدام کار ممکن است و کدام ممکن نیست.

▪ کسب اطمینان: مشاهده‌ی افراد مشابه که موفقیت کسب می‌کنند به مشاهده‌گر اطمینان می‌دهد.

▪ کسب دانش: یک الگو می‌تواند راهبردهای مؤثر برای انجام تکلیف را در دسترس بگذارد.

▪ قابلیت پیش بینی موفقیت: مشاهده موفقیت الگو، آمادگی برای اقدام را افزایش و فشار روانی را کاهش می‌دهد.

▪ قابلیت کنترل بودن: یک الگو می‌تواند راهبردهای مؤثری را برای کسب موفقیت در شرایط دشوار به نمایش بگذارد.

۳- ترغیب کلامی:

در انجام تکالیف مشکل و هنگام درگیری با سختی‌ها، اگر اطرافیان به فرد اعتماد داشته باشند، خودکارآمدی تقویت می‌شود. **ترغیب کلامی تحت تأثیر عوامل زیر قرار می‌گیرد:**

- پسخوراندی که چهار چوب مثبت داشته باشد (انجام ۷۵٪) در مقایسه با آنکه منفی باشد (انجام ۲۵٪).

- ترغیب کلامی هنگامی مؤثر واقع می‌شود که فاصله بین ارزیابی خود فرد و ارزیابی ترغیب کننده کم باشد.

۴- شرایط هیجانی / فیزیولوژیک

حالت‌های فیزیولوژیکی و هیجانی فرد نیز می‌توانند، خودکارآمدی فرد را تحت تأثیر قرار دهند. معمولاً هیجان شدید، عملکرد فرد را پایین می‌آورد. زمانی که فرد دچار استرس و اضطراب می‌شود و به سطوح بالای استرس می‌رسد، انتظارات کارایی آن‌ها پایین می‌آید.

ویژگی‌های افراد خودکارآمد

به طور کلی افراد خودکارآمد، تکالیفی که چالش‌انگیزی بیشتری دارند را انتخاب می‌کنند، اهداف بزرگتری را برای خود بر می‌گزینند و پایداری بیشتری نسبت به آن اهداف از خود نشان می‌دهند. افراد با خودکارآمدی بالا حتی با وجود موانع و پیامدهای منفی پشتکار زیادی خواهند داشت. آن‌ها کمبود را شکست نمی‌دانند، بلکه به عنوان عقب‌نشینی موقتی می‌دانند. افراد دارای باورهای خودکارآمدی بالا به توانایی‌هایشان در

هر عملکرد اعتقاد دارند و به احتمال زیاد با تمام تلاش جهت موفقیت خود تلاش می کنند. افراد با خودکارآمدی بالا، دارای سلامت روان هستند، در مواجهه با مشکلات و تکالیف مشکل به جای اجتناب از آن‌ها با تکالیف و مشکلات چالش می‌کنند، تعهد بالایی برای رسیدن به اهداف خود دارند و شکست را به تلاش ناپسند و نقص مهارت‌ها اما جبران پذیر نسبت می دهند. افراد خودکارآمد از نقاط ضعف خود مطلعند، آنان اهداف واقع بینانه را انتخاب و از خود انتظارات معقولی دارند. از مزایای استفاده از مقابله متمرکز بر مشکل در مقابل با مواجهه متمرکز بر هیجان آگاه هستند. افراد با خودکارآمدی بالا بسیار جرأت‌مند و اجتماعی هستند، عزت نفس بالا و کنترل بیشتری بر زندگی دارند.

مراحل رشد خودکارآمدی

تغییرات رشد خودکارآمدی در مسیر زندگی، از مباحثی است که در نظریه بندورا به آن اشاره شده است. او معتقد است که کارآمدی ابتدا وقتی ایجاد می شود که نوزادان به تدریج شروع به اعمال نفوذ بر محیط فیزیکی و اجتماعی خود می‌کنند. نخستین تجربه‌های سازنده کارآمدی در والدین متمرکز است و این تمرکز همراه با گسترش یافتن جهان کودک و تحت تأثیر قرار گرفتن وی به وسیله خواهران و برادران و همسالان تغییر می‌یابد، مدارس نیز در رشد خود کارآمدی تأثیر می‌گذارند.

تجربه‌های انتقالی نوجوان، شامل کنار آمدن با تضادها و فشارهای جدید از آگاه شدن جنسیت گرفته تا انتخاب شغل بالقوه شخصی است. بندورا اشاره می‌کند که موفقیت این مراحل انتقالی بین دوران کودکی و بزرگسالی بستگی به اعتمادهای اولیه نسبت به توانایی‌های شخص دارد.

دوره جوانی غالباً شامل سازگاری های دیگر از قبیل شکل دادن رابطه زناشویی، آغاز پدر و مادر شدن و تسلط و چیرگی بر شغل است. خودکارآمدی برای همه این تکالیف حیاتی است.

سال های میانسالی با منابع تازه ای از فشار روانی همراه است، چرا که افراد زندگی خود را دوباره ارزیابی کرده و با محدودیت های خود مواجه می شود که هر دوی این ها بر خودکارآمدی تأثیر دارند.

فصل ۴

نتایج پژوهشها

و

چگونگی کنترل پر خاشکری در نوجوان

پرخاشگری و رفتار پرخاشگرایانه در بین دانش‌آموزان آثار نامطلوبی بر حالت درون افراد و پیرو آن بر روابط بین فردی می‌گذارد. خودکارآمدی ضعیف نیز در بین نوجوانان منجر به ناکارآمد بودن آن‌ها در محیط مدرسه و خانواده و جامعه شده و از طرفی باعث رشد نامطلوب و شکوفا نشدن شخصیت نوجوانان می‌شود. بنابراین اساسی‌ترین مسئله این است که آیا تاب‌آوری مادر بر پرخاشگری رابطه‌ای و خودکارآمدی نوجوانان تأثیر دارد؟ بی‌تردید، شیوع پرخاشگری و خودکارآمدی پایین در بین نوجوانان، موجب نگرانی بسیاری از خانواده‌ها، اولیاء و مربیان و مسئولان کشور است. گسترش روزافزون این ناهنجاری‌های رفتاری در شکل‌های گوناگون، بر زندگی فردی و اجتماعی افراد تأثیر منفی گذاشته و آرامش و احساس ایمنی را مورد تهدید قرار می‌دهد. بحث پرخاشگری و خودکارآمدی از موضوعات مهم جامعه محسوب می‌شود و اثرات آن از دیر باز مورد توجه محققان بوده است. شاید اکنون زمان آن رسیده باشد تا متغیر تاب‌آوری و پایگاه عاطفی و اجتماعی خانواده به عنوان یک عامل اساسی در پرخاشگری رابطه‌ای و زیر مقیاس‌های آن مورد بررسی قرار بگیرد. به دلیل با اهمیت بودن تاب‌آوری، لازم است تا این متغیر در تمامی نمونه‌های سنی مورد اهمیت قرار بگیرد و اجرا شود. بررسی رابطه متغیرهایی چون پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم، کینه‌ورزی و غیره بر تاب‌آوری نیز از اهمیت ویژه‌ای برای رسیدن به یک جامعه سالم و پویا برخوردار است. امید می‌رود این مهم بیش از پیش جایگاه خود را در بین گزینه‌های رسیدن به یک جامعه سالم مورد توجه قرار بگیرد..

تحقیقات نشان داده است، کسانی که طرحواره‌های مناسبی دارند، افرادی با اندیشه و افکار پخته‌ای هستند و مسائل را با دید بهتری حل می‌کنند، همچنین این افراد از

تاب آوری بیشتری برخوردارند. از مباحث مهم در روان‌شناسی مثبت‌گرا که بسیار مورد توجه قرار گرفته است، تاب‌آوری است. اصطلاح تاب‌آوری در مورد افرادی به کار برده می‌شود که در برابر تنیدگی مقاوم‌تر هستند، نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند و طول عمر بیشتری دارند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند، نسبت به آن چه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تاب‌آوری به‌عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم‌سازی شده است. تاب‌آوری مفهومی روان‌شناختی است که به شیوه خاص و به ثبات فرد در واکنش به رویدادهای زندگی اشاره دارد. معلوم شده است افرادی که از خود تاب‌آوری نشان می‌دهند نسبت به افرادی که این‌گونه نیستند، در مقابل ابتلاء به بیماری به سبب شرایط تنیدگی زای زندگی کمتر آسیب‌پذیرند. تاب‌آوری متشکل از مجموعه ویژگی‌های شخصیتی است که در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی به‌عنوان منبعی از مقاومت و سپری محافظ عمل می‌کند. این مجموعه ویژگی‌های شخصیتی بروز واکنش‌های افراد به شرایط یا رویدادهای بالقوه فشارزا را بازمی‌دارد. تاب‌آوری ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان است که از سه مؤلفه تعهد، کنترل، مبارزه‌جویی تشکیل شده است.

بدلیل با اهمیت بودن تاب‌آوری مادر تاکنون در پژوهش‌های مختلفی به بررسی تأثیر سایر متغیرها بر متغیر تاب‌آوری مادر پرداخته شده است، با توجه به پژوهش‌های داخلی و خارجی صورت گرفته می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تاب‌آوری مادر با پرخاشگری نوجوانان رابطه دارد. نتایج این تحقیقات همچنین نشان داده است که بالا بردن سطح

تاب‌آوری مادران در برابر پرخاشگری نوجوانان در پایین آمدن سطح پرخاشگری فرزندان و بالا بردن خودکارآمدی آنان بسیار تأثیرگذار است.

لذا در این فصل سعی شده است، خلاصه‌ای از یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های انجام شده توسط مؤلف و نیز دیگر تحقیقات در این زمینه ارائه شود. اگر چه لازم است در اینجا به پیشنهادات کاربردی در مورد بهتر شدن وضعیت مادرانی که از تاب‌آوری کمتری برخوردارند و همچنین با همسو یا ناهمسو بودن نتایج تحقیق با تحقیقات داخلی و خارجی نیز اشاره گردد.

مؤلف در پژوهش خود با روش تحقیق توصیفی - همبستگی به بررسی تاب‌آوری مادران در مقابل پرخاشگری دختران نوجوان پرداخت. براساس داده‌های به دست آمده، تاب‌آوری مادران با پرخاشگری رابطه‌ای، رابطه‌ای منفی دارد، یعنی هر قدر میزان تاب‌آوری مادران بالاتر می‌رود، میزان پرخاشگری رابطه‌ای در دختران نوجوان کاهش می‌یابد. تاب‌آوری مادران با خودکارآمدی همبستگی مثبت معنی‌دار دارند. یعنی هر قدر میزان تاب‌آوری مادران بالاتر می‌رود، میزان خودکارآمدی دختران نوجوان هم بالاتر می‌رود. در نتیجه بین تاب‌آوری مادران با پرخاشگری رابطه‌ای و خودکارآمدی دختران نوجوان رابطه وجود دارد. یافته‌ها همچنین نشان داد، تاب‌آوری مادران با پرخاشگری رابطه‌ای همبستگی منفی دارد. تاب‌آوری مادران با مؤلفه‌های پرخاشگری رابطه‌ای من جمله پرخاشگری بدنی، خشم و خصومت همبستگی منفی دارد. همین امر نیز نشان می‌دهد، هر قدر میزان تاب‌آوری مادران بالا باشد، میزان پرخاشگری دختران نوجوان به صورت بدنی، خشم و خصومت پایین می‌آید. اما میزان تاب‌آوری مادران با پرخاشگری کلامی رابطه‌ای ندارد. براساس داده‌ها، تاب‌آوری مادران با خودکارآمدی نوجوانان نیز همبستگی مثبت دارد. تاب‌آوری مادران با مؤلفه‌های خودکارآمدی من جمله

خوداثرمندی اجتماعی و خوداثرمندی هیجانی همبستگی مثبت دارد و این نشان می‌دهد، هر قدر میزان تاب آوری مادران بالا باشد، میزان خودکارآمدی دختران نوجوان به صورت خوداثرمندی اجتماعی و خوداثرمندی هیجانی بالا می‌آید. (صدیقه ابراهیمی، ۱۳۹۶)

در تحقیقی با هدف تعیین اثربخشی طرحواره درمانی بر پرخاشگری بدنی، کلامی، خشم، خصومت و اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر ۱۷ تا ۱۸، یافته‌های پژوهش نشان داد که این شیوه‌ی درمانی موجب کاهش پرخاشگری و اضطراب اجتماعی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است.

در پژوهشی دیگر با عنوان مقایسه سبکهای دلبستگی و تاب‌آوری در افراد عادی، نشان داده شد که افراد نابینا نسبت به افراد ناشنوا دارای تاب‌آوری بیشتری هستند و همچنین نتایج بیان می‌کند که سبک دلبستگی ناشنوایان و نابینایان و افراد عادی با یکدیگر تفاوتی ندارد.

تحقیقات در زمینه دلبستگی به خدا و تاب‌آوری در مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی و عادی نشان داد که تفاوت گروهها در همه خرده مقیاسها معنی‌دار است. همچنین، رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی سهم هر کدام از متغیرهای دلبستگی به خدا (ایمن، اضطرابی، اجتنابی)، در تبیین و پیش‌بینی تاب‌آوری در مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی و عادی نشان داد که اگر چه در هر دو گروه دلبستگی ایمن به خدا، تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند، اما در شرایط مقایسه، تفاوت قابل ملاحظه‌ای در حمایت از مادران دانش‌آموزان عادی دارد. این در حالی است که دلبستگی اجتنابی به خدا، تأثیر منفی نسبتاً بیشتری بر تاب‌آوری والدین دانش‌آموزان کم توان ذهنی نشان داد.

درمقایسه خودکارآمدی در تعامل با همسالان و شایستگی اجتماعی در دانش آموزان پسر با رفتارهای پرخاشگرانه و عادی نتایج تحقیق نشان داد که میزان خودکارآمدی در تعامل با همسالان در دانش آموزان پرخاشگر کمتر از دانش آموزان عادی بود. این نتیجه با نتیجه تحقیق ویلمز (۲۰۰۸)، بررسی رابطه بین خودکارآمدی و پرخاشگری که نشان داد بین خودکارآمدی و پرخاشگری رابطه منفی معنی داری وجود دارد، همسو است.

اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری برمیزان تاب‌آوری و مؤلفه‌های آن در خواهران و برادران کودکان دارای نشانگان داون. نتیجه یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری می‌تواند میزان تاب‌آوری خواهران و برادران کودکان دارای نشانگان داون را افزایش دهد.

در پژوهش انجام شده مبنی بر تأثیر آموزش مبتنی بر خودکارآمدی در ارتقای رفتارهای تغذیه‌ای و کنترل وزن در دختران نوجوان دارای اضافه وزن و چاقی نشان داده شد که درک خودکارآمدی باعث نگهداری و ارتقای رفتار می‌شود و آموزش می‌تواند بر خودکارآمدی رفتارهای خوردن تأثیرگذار باشد. با توجه به شیوع روز افزون چاقی در بین نوجوانان می‌توان نتیجه گرفت که در برنامه‌های مداخله‌ای با تأکید بر نقش خودکارآمدی رفتارهای تغذیه‌ای، توجه به نقش والدین، مدارس و همسالان اهمیت ویژه‌ای دارد. علاوه بر این، با توجه به تأثیر بسیج آموزشی رسانه‌های جمعی بر افزایش آگاهی جامعه، به ویژه تلویزیون، تهیه برنامه‌های مناسب و مرتبط با موضوع چاقی و اضافه وزن توصیه می‌شود.

نتایج بررسی رابطه بین خودکارآمدی نوجوانان با گرایش به رفتارهای پرخطر، حاکی از آن بود که بین مؤلفه‌های خودکارآمدی نوجوانان با گرایش به رفتارهای پرخطر همبستگی منفی معناداری وجود دارد.

در تحقیقی تحت عنوان بررسی ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی از طریق برنامه آموزش تاب آوری برای مادران کودکان دارای اختلال یادگیری به این نتایج رسیدند، که برنامه آموزش تاب آوری بر ارتقای کیفیت زندگی مادران کودکان دارای اختلال یادگیری، اثر گذار است و نیز آموزش تاب آوری بر ارتقای سلامت روان مادران کودکان دارای اختلال یادگیری اثر معنی داری دارد. در تحقیقی دیگر تحت عنوان بررسی رابطه تنظیم هیجان و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان به این نتیجه رسیدند که تنظیم هیجان و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی رابطه مثبت و معناداری دارند بدین معنی که با افزای تاب آوری و تنظیم هیجان، بهزیستی روان شناختی نیز افزایش می یابد.

همچنین در بررسی تاب آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی به این نتیجه رسیدند که بین تاب آوری و کیفیت زندگی هم بستگی مثبت و معناداری وجود دارد و همچنین بین تاب آوری و مؤلفه های کیفیت زندگی (سلامت عمومی، سلامت فیزیکی، تعامل خانواده، والد بودن، حمایت مرتبط با معمول، زنگی فرهنگی و معنوی، اوقات فراغت و آگاهی عمومی) هم بستگی مثبت و معنادار وجود دارد. در پژوهشی که بر روی تاب آوری و کیفیت زندگی انجام داده اند، به این نتیجه رسیدند که افزایش تاب آوری می تواند موجب بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی گردد.

سالن و موری (۲۰۱۱)، در پژوهش خود تحت عنوان بررسی تاثیر آموزش تاب آوری بر کیفیت زندگی مردان و زنان ۳۰ تا ۴۰ سال به این نتیجه رسیدند که آموزش تاب آوری بر کیفیت زندگی اثر بخش است. مقایسه تاب آوری در میزان مدیریت استرس نشان داد، افراد تاب آور نسبت به افراد غیر تاب آور، رویدادهای استرس زا را مثبت تر و قابل کنترل تر ارزیابی می کنند. به همین دلیل، سطح برانگیختگی فیزیولوژیکی که در

اثر رخدادهای منفی بالا می‌رود و ممکن است منجر به بیماری شود، در افراد تاب آور کمتر می‌باشد. جکسون، فیردکو و آدن برگ (۲۰۰۷)، در پژوهشی خود تحت عنوان بررسی رابطه تاب آوری و سلامت روان که در بین پرستاران انجام داده بودند، نشان دادند که تاب‌آوری می‌تواند، پرستاران را در کاهش آسیب پذیری و بهبود شرایط سلامتی کمک نماید.

منابع و مآخذ

- دلاور، علی. (۱۳۲۰). روش تحقیق. تهران نشر ویرایش
- احدی، حسن. (۱۳۲۲). روانشناسی رشد. قم آینده درخشان
- ابراهیمی، ذبیح اله، عبدی زرین، سهراب. (۱۳۹۳). تأثیر تاب‌آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی، یک الگوی روان‌شناختی از بهزیستی، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۱۴، ۱ - (۱۳۹۱ - ۳)، ۸۱ - ۸۹.
- جعفری، عیسی؛ اسکندری، حسین؛ سهرابی، فرامرز؛ دلاور، علی (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مبتنی بر مدل مارلات در پیشگیری از عود و افزایش تاب‌آوری در افراد وابسته به مواد. مجله روانشناسی بالینی، ۳، ۱ و ۸۷ - ۷۷ جلیلی.
- جلیلی، علی؛ حسین چاری، مسعود. (۱۳۸۹). تبیین تاب‌آوری روانشناختی بر حسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، ۶، ۱۵۴ - ۱۳۱
- حق رنجبر، فرخ، کاکاوند، علیرضا، برجعلی، احمد، برماس، حامد. (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی. سلامت و روان شناسی ۱. ۱۷۷.
- حق رنجبر، فرخ، کاکاوند، علیرضا، برجعلی، احمد، برماس، حامد. (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی. سلامت و روان شناسی ۱. ۱۷۷.
- حمیدی زاده؛ سعید؛ احمدی، فضل اله؛ اصلانی، یوسف؛ اعتمادی فر، شهرام؛ صالحی، کمال؛ کردیزدی، رحمت اله. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر برنامه ورزشی گروهی بر کیفیت زندگی سالمندان در ۱۳۸۵ - ۸۶. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید صدوقی یزد، ۱۶، ۱ و ۸۱.

حیدری، حسین؛ حسینی، سید رضا؛ رضایی، حمیده؛ غفاری فام، صابر؛ نیک بخت، حسین علی؛ محمدزاده، معصومه؛ (۱۹۳۲). بررسی میزان رضایت دانش آموزان دختر از برنامه بهداشت بلوغ در شهرستان بابل. نشریه پژوهشی تحلیلی دانشکده پرستاری الیگودرز (مندیش) مندیش/ ۸، ۱۰ و ۱۱/ ۳۳-۲۳

حیدری، حسین؛ حسینی، سید رضا؛ رضایی، حمیده؛ غفاری فام، صابر؛ نیک بخت، حسین علی؛ محمدزاده، معصومه؛ (۱۹۳۲). بررسی میزان رضایت دانش آموزان دختر از برنامه بهداشت بلوغ در شهرستان بابل. نشریه پژوهشی تحلیلی دانشکده پرستاری الیگودرز (مندیش) مندیش/ ۸، ۱۰ و ۱۱/ ۳۳-۲۳

ربانی خورسگانی، علی و کیانپور، مسعود. (۱۳۸۵). درآمدی بر رویکردهای نظری و تعاریف عملی مفهوم کیفیت زندگی. نشریه مددکاری اجتماعی، ۵، ۴، و ۵۷-۴۲.

رحیمی پردنجانی، سعید؛ غباری، باقر. (۱۳۹۰). بنابه تأثیر مداخله مبتنی بر نظریه گاردنر بر خودکارآمدی عمومی دانش آموزان ناشنوای هنرستانی. شهر پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۱، ۱ و ۱۰

رحیمی پردنجانی، سعید؛ غباری، باقر. (۱۳۹۰). بنابه تأثیر مداخله مبتنی بر نظریه گاردنر بر خودکارآمدی عمومی دانش آموزان ناشنوای هنرستانی. شهر پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۱، ۱ و ۱۰

رسولی جزئی، فاطمه، عارفی، مؤگان، موسوی، لیلا، قندهاری، مهدیس. (۱۳۹۴). ارتباط تاب آوری با کیفیت زندگی و شادکامی زنان مبتلا به ام اس. کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم رفتاری و اجتماعی

زرین کلک، حمیدرضا (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مؤلفه‌های تاب‌آوری بر کاهش سطح اعتیادپذیری و تغییر نگرش دانش‌آموزان مقطع متوسطه ساکن در حومه تهران نسبت به مصرف مواد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس؛ حجازی، الهه؛ (۱۳۹۴). روشهای تحقیق در علوم رفتار. تهران نشر آگه

سفیدگری، سیما (۱۳۹۵). رابطه بنیان‌های اخلاقی و خودکارآمدی با رضایت شغلی مدیران و کارمندان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد کرج در رشته روانشناسی عمومی. پزشکی، شهریار (۱۳۹۵) کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد کرج در رشته روانشناسی

سلیمانی، اسماعیل، حبیبی، یعقوب. (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه ۴. ۵۱-۷۲.

سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی یه شیوه آدلری و بازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل، بر سلامت روانی، تاب‌آوری و امیدواری. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی

سلیمی، حسین؛ محبوبی، طاهر؛ حسینی، سید عدنان؛ (۱۳۹۴). تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان دانشگاه پیام نور دوفصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی ۴، ۲، ۸

شجاعی، ستاره؛ به پژوه، احمد؛ (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های تابآوری بر میزان تابآوری و مؤلفه های آن در خواهران و برادران کودکان دارای نشانگان داون صلنامه ایرانی کودکان استثنایی/ ۱۵، ۷ (۱۳۹۴).

شورجی گلنگدري، فاطمه. (۱۳۹۱). بررسی مقایسه‌ای آموزش هوش هیجانی بر ارتقاء سطح تاب آوری و کاهش پرخاشگری به روش جذب و انطباق در در دانش‌آموزان مدارس راهنمایی دختران منطقه یازده. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی پردیس آموزش‌های نیمه حضوری.

شیخ الاسلامی، علی (۱۳۸۷). بررسی رابطه تاب آوری و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستانهای شهر شهریار. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

علامه، عاطفه؛ سهنی ییلاق، منیچه؛ حاجی یخچالی، علیرضا؛ سهرابی، مهناز؛. (۱۳۹۴). مقایسه خودکارآمدی در تعامل با همسالان و شایستگی اجتماعی در دانش‌آموزان پسر بارفتارهای پرخاشگرانه و عادی فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی.

علامه، عاطفه؛ سهنی ییلاق، منیچه؛ حاجی یخچالی، علیرضا؛ سهرابی، مهناز؛. (۱۳۹۴). مقایسه خودکارآمدی در تعامل با همسالان و شایستگی اجتماعی در دانش‌آموزان پسر بارفتارهای پرخاشگرانه و عادی فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی.

کربلایی پور، هنگامه، پری ناز بنی سی، پری ناز. (۱۳۹۴). پیش بینی بهزیستی روان شناختی بر اساس تاب آوری و خودکارآمدی در دانشجویان. چهارمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران.

کیانی، سعید. (۱۳۸۹). رابطه هوش هیجانی، تاب آوری و سازگاری اجتماعی در دانشجویان شاهد جهت تبیین مدل سلامت روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

کرد میرزا، عزت الله. (۱۳۸۸). الگویابی زیستی / روانی / معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقاء تاب آوری مبتنی بر روایت شناسی شناختی و روان شناسی مثبت نگر. پایان نامه دکتری. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.

گنجی ارجنگی، معصومه و فراهانی، محمد تقی (۱۳۸۸). رابطه استرس شغلی و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در امدادگران حوادث گاز استان اصفهان. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی، ۲، ۳، ۲۴-۱۵.

محمدی، مسعود (۱۳۸۴). بررسی عوامل موثر بر تاب آوری در افراد در معرض خطر سو مصرف مواد. پایان نامه دکتری. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. تهران.

مومنی، خدامراد، ابراهیمی، پرستو، حسینیان، سیمین. (۱۳۹۳). ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی از طریق برنامه آموزش تاب آوری برای مادران کودکان دارای اختلال یادگیری. فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده ۲۶. ۳۹.

مومنی، خدامراد، شهبازی راد، افسانه. (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب آوری و راهبردهای مقابله ای با کیفیت زندگی دانشجویان. مجله علوم رفتاری، ۶، ۲، ۱-۲.

نعمتی، شهرز؛ مهدی پور مارالانی، فرناز؛ غباری بناب. (۱۳۹۴). دل‌بستگی به خدا و تاب آوری در مادران دانش آموزان کم توان ذهنی و عادی. ص‌نامه افراد استثنایی، ۵، ۲۲،

۱۳

واره های ناسازگار اولیه با تاب آوری در دانش آموزان. اندیشه و رفتار روان شناسی بالینی ۳۰. ۷-۱۶.

همتی ثابت، وحید؛ روحانی شهرستانی، نیکو؛ همتی ثابت، اکبر؛ پناه، احمد؛ (۱۳۹۵). اثر بخشی طرح‌واره‌های درمانی در کاهش پرخاشگری و اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر ۱۷-۱۸ سال شهرستان همدان. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۲، ۳، ۸۲-۹۳

Arak Univ Med Sci. ۲۰۱۰; ۱۶(۴): ۱۲۰-۱۲۹. [In Persian]

Berek JS. Berek and Novak's Gynecology. ۱۰th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins

Esfandiyari GH. [Survey the stressor factors in Kordestan medical sciences university students and it relation with general health]. Journal of Teb and Tazkiyeh. ۲۰۱۳: ۵۷-۶۳

Fakhri M, Hamzehgardeshi Z, Hajikhani Golchin NA, Komili A. Promoting menstrual health among

faster, L. H. (۱۹۹۷). Ecological resilience--in theory and application. Annual review of ecology and systematics, ۴۲۵-۴۳۹

Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992 The Theory and Practice of Resilience. Journal of child psychology and psychiatry, 35(2), 231-257.

Garbowski, C.V., (2011). A Study of certain characteristics of the families of mentally retarded children in comparison to families of normal children. Indian Journal of Applied Psychology, 30, 25-29.

Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. The American Behavioral Scientist, 34(4), 416.

Garnezy, N., & Masten, A. S. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk

Gordon, H. R., & Wang, M. (1994). Retrieval of water-leaving radiance and aerosol optical thickness over the oceans with SeaWiFS: a preliminary algorithm. *Applied optics*, 33(3), 443-452.

Harrison, T. C., & Stuijbergen, A. K. (2006). Life purpose: Effect on functional decline and quality of life in polio survivors. *Rehabilitation Nursing*, 31, 149-154.

Hart, R. G., Pearce, L. A., & Aguilar, M. I. (2007). Meta-analysis: antithrombotic therapy to prevent stroke in patients who have nonvalvular atrial fibrillation. *Annals of internal medicine*, 146(12), 857-867.

HawkeLD, Provencher, MD. Early Maladaptive Schemas among patients diagnosed with bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders* 2012; 136(3): 803-11.

Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of advanced nursing*, 60(1), 1-9.

Jansen. (2016). Social information processing problems related to reactive and proactive aggression of adolescents in residential treatment. *Personality and individual differences*. 90(2016): 54-60.

Keynard, H. I. (1998). Resiliency in African-American families (Vol. 3). Sage Publications.

Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.

Kumpfer, K. L., & Summerhays, J. F. (2006). Prevention Approaches to Enhance Resilience among High-Risk Youth. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 151-163.

Lettring, W. N., Hughes, T. P., Folke, C., Carpenter, S. R., & Rockström, J. (2005). Social-ecological resilience to coastal disasters. *Science*, 309(5737), 1036-1039

Luthar, S. S., & Zigler, E. (1999). Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood. *American journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6.

Masten, A. S. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and psychopathology*, 11(01), 143-169.

Nouri M. The impact of peer-based educational approaches on girls' physical practice of pubertal health. *J*

Oostermeijer, M. Nieuwenhuijzen, P.M. van de Venc, A. Popma, L.M.C.

Persian adolescent girls from low socioeconomic backgrounds: a quasi-experimental study. J Arak Univ Med Persian) Lavafpour Noori, F. Zaharakar, K. Sanai Zaker, B. (2012). A Study of Effectiveness of Group Forgiveness Therapy in Reducing Aggression among 11-13 Year Old Male Adolescents in City of Dezful. J Shahid Sadoughi Univ Med Sci; 20(4): 489-500. (in Persian)

Rajabi, Z. Najafi, M. Rezaei, A.(2013). The effectiveness of cognitivebehavioral group therapy in reducing children aggressive. Journal of Clinical Psycholog, 10(3): 55-71. (in

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. The British Journal of Psychiatry, 147(6), 598-611.

Sci. 2010; 12(4): 129-135. [In Persian

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(2), 320.

Welin, R. J, & et al. (1999). The protean self: Human resilience in an age of fragmentation. University of Chicago Press.

Paris, Janel, " (2006). "Relational Aggression among Adolescents Counselor Education Master's Theses. Paper 79.

Tabakhnick, B. G, & Fidell, L. S, 2007, Using multivariate statistics (5th ed.), Boston: Allyn & Bocon.