

فصلنامه تحقیقات جدید علوم انسانی

Human Sciences Research Journal

دوره جدید، شماره ۲۸، تابستان ۱۳۹۹، صص ۳۵۳-۳۷۶

New Period, No 28, 2020, P 353-376

ISSN (2476-7018)

شماره شاپا (۲۴۷۶-۷۰۱۸)

تاب آوری، تعاریف، نظریه ها و کاربرست ها (یک مرور نظام مند)

ابوالفضل محدث اردبیلی^۱، سید سید سلطانزاده^۲*

۱. کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی مشهد، ایران (نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام ایران

چکیده

تاب آوری یکی از مفاهیمی است که در روان شنای مثبت مورد توجه خاصی قرار دارد. با وجود قدمت پژوهش های انجام شده درباره تاب آوری توجه لازم به این مقوله به خصوص در پژوهش های داخلی صورت نگرفته است. تاب آوری به طور کلی به قدرت انطباق و سازگاری فرد با رویدادهای محیطی اطلاق می شود. در پژوهش حاضر که به صورت یک مرور نظام مند ارائه شده است سعی شده است با دیدی کلی و همه جانبه به بررسی تاب آوری و نظریه های مرتبط با آن پرداخته شود. امید است این پژوهش رهیافتی باشد برای سایر پژوهشگران برای انجام پژوهش های متقن در آینده.

واژه های کلیدی: تاب آوری، روان شناسی مثبت، انطباق و سازگاری



تاریخچه مطالعات تاب‌آوری

اندیشه تاب‌آوری فردی علی‌رغم مواجهه با شرایط ناگوار، از سال‌ها قبل در اسطوره‌ها، افسانه‌ها، هنر و ادبیات وجود داشته است. با این وجود از ابتدای آغاز علم تجربی، علوم رفتاری و اجتماعی برای مطالعه انسان و رشد اجتماعی یک رویکرد مشکل‌نگر را دنبال کرده‌اند. بالطبع این الگوی پژوهشی آسیب‌شناختی بر مطالعه مشکلات، بیماری، ناسازگاری، عدم شایستگی، انحراف و... پرداخته است. همچنین این رویکرد بر شناسایی عوامل خطرزا تاکید داشته است. اما مشاهده کودکانی که در شرایط ناگوار رشد کرده و رفتار منحرف و بیمار را نشان نداده‌اند، همچنین مطرح شدن مدل تبادل اکولوژیک تحول انسان بر مبنای درگیری فعال و پیشرو و مطابق انسان با محیطش موجب تغییر علاقمندی به انجام پژوهش در زمینه بررسی ویژگی‌ها، شرایط و موقعیت‌هایی گردید که به نظر می‌رسد پیامدهای منفی را تغییر داده و افراد را قادر می‌سازد تا فشارهای زندگی را در کنترل داشته باشند (گارمزی، ۱۹۹۱؛ به نقل از سیدزاده، ۱۳۹۵). وقتی که روانشناسی تحولی خود را به عنوان یک علم در اواخر قرن نوزده و اوایل قرن بیستم شروع کرد تمایل واضحی در زمینه سازگاری فرد با محیط وجود داشته که در طیف نظرات از انتخاب طبیعی تا روانشناسی تحلیلی خود مشهود است (ماستن، ۲۰۰۱). از دهه ۱۹۶۰ روان‌شناسان و روان‌پزشکان علاقمند به سبب‌شناسی آسیب‌های روانی، مطالعات بلندمدتی را با کودکانی شروع کردند، که پیش‌بینی می‌شد به خاطر عوامل بیولوژیک (برای مثال داشتن یک والد اسکیزوفرنیک) آسیب‌زای قبل از تولد (برای مثال تولد زودرس) یا عوامل محیطی (فقر) در خطر باشد (امینی و همکاران، ۱۳۹۱). همچنین در حدود سال ۱۹۷۰ گروهی از دانشمندان روانشناس تحولی توجه خود را به کودکانی معطوف کردند که علی‌رغم تجربه خطر موفقیت را تجربه کردند. این پژوهشگران بر این عقیده‌اند که مطالعه تاب‌آوری می‌تواند برای تدوین برنامه‌ها، سیاست‌ها و مداخلات معطوف به ارتقاء شایستگی و پیشگیری یا تخفیف مشکلات در زندگی کودکان آگاهی‌بخش باشد. اندیشه‌های این پیشگامان الهام‌بخش سه دهه پژوهش در زمینه تاب‌آوری بوده است که مدل‌ها، روش‌ها و اطلاعاتی را با تلویحاتی برای نظریه پژوهش و مداخله فراهم نموده‌اند. انسان همواره به دنبال دستیابی به راه‌هایی برای مقابله مفید با مشکلات بوده است و کوشیده است تا با کمترین آسیب ممکن، به حل مشکلات و مسائل خود بپردازد. یکی از این راه‌ها نگرستن به مشکلات به عنوان فرصتی برای بروز توانایی‌ها است. در این میان، تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه روانشناسی تحولی، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی به خود اختصاص داده است، به طوری که هر روز بر سیر و شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌شود (گارمزی و ماستن، ۱۹۹۱؛ چرا که ویژگی‌هایی چون کنترل درونی، رفتار اجتماعی گرایانه، همدلی، تصور مثبت از خود، خوش‌بینی و توانایی سازماندهی مسئولیت‌های روزمره با تاب‌آوری مرتبط هستند (مک‌آلستر و مک‌کنون، ۲۰۰۹؛ به نقل از امینی، ۱۳۹۲).

1. Garmezy
2. Masten
3. Mc Alester & Mc Canon



تعاریف و مفهوم تاب آوری

علی رغم ازدیاد پژوهش‌ها در مورد تاب آوری توافق کاملی در مورد تعریف این سازه هنوز بوجود نیامده است و تلاش‌های به عمل آمده برای تعریف این مفهوم کلیدی به دلایل مختلف روش‌شناسی همچنان مبهم باقی مانده است. برای اصطلاح تاب آوری تعاریف زیادی ارائه شده است. تعاریف اخیر از تاب آوری متغیر و مشکل‌زا هستند (کاپلان، ۲۰۰۵). برخی تاب آوری را به عنوان یک صفت یا ویژگی مشخص تعبیر کرده‌اند، در حالی که دیگران آن را به عنوان یک فرایند تحولی فرارونده که سازگاری مثبت در شرایط سخت و دشوار را باز می‌نمایاند، تلقی کرده‌اند (تدشی و کلیمر^۱، ۲۰۰۵؛ به نقل از امینی و همکاران، ۱۳۹۱). فرایبورگ و بارلاگ^۲ (۲۰۰۸) تاب آوری را به عنوان توانایی برخورد با چالش‌های زندگی همراه با اطمینان، هدفمندی، مسئولیت‌پذیری، همدلی و امید و متفکرانه تعریف کرده است. گارمزی و ماستن (۱۹۹۱) تاب آوری را به عنوان فرایند، ظرفیت یا نتیجه انطباق موفق با وجود شرایط پرچالش یا تهدیدکننده تعریف کرده‌اند. از آنجایی که تاب آوری یک مفهوم روانشناختی است، دادن تعریفی واحد برای آن کار سهل و ساده‌ای نیست، اما براساس یک ریشه‌یابی از تاب آوری و بیان مفهومی از آن می‌توان گفت، تاب آوری اصطلاحی است که در ابتدا به طور آزاد از علم فیزیک به قرض گرفته شد و به معنی ارتجاعی بودن و به عقب جهیدن و به حال اول برگشتن می‌باشد. افراد تاب آور قادر هستند زمانی که با واقعیت‌های سخت زندگی مواجه می‌شوند، به عقب بجهند و این توضیح روشنی از ویژگی‌های افراد تاب آور است (توکلی، ۱۳۸۰). همانند فلزات انسان‌ها قادرند در برابر نیروهای متوسط خارجی حالت انعطافی خود را حفظ کنند، اما به میزان تفاوتی که انسان با فلزات در استدلال کردن، فکر کردن و هزاران رخداد طبیعی، محیطی و اجتماعی دیگر دارند، تعریف اصطلاح تاب آوری در روانشناسی سخت‌تر از علم فیزیک می‌باشد (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶). تاب آوری به عنوان توانایی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط سخت زندگی تعریف شده است (فرایبورگ و بارلاگ^۳، ۲۰۰۸) و شامل موضعی است که پیامدهای مثبت را فراخوانده و در مواجهه با چالش‌ها یا موقعیت‌های استرس‌زا، سازگاری موفقیت‌آمیز بوجود می‌آید (پینکورات^۴، ۲۰۰۹). گو و دی^۵ (۲۰۰۶) تاب آوری را به عنوان فرایندی که به "آگاهی قوی و محکم" منجر می‌شود، توصیف کرده است. ریچاردسون (۲۰۰۲) تاب آوری را به عنوان "فرایند مقابله با رویدادهای مختل‌کننده و پراسترس یا چالش برانگیز زندگی" تعریف می‌کنند (به نقل از سیدزاده، ۱۳۹۵). تاب آوری همچنین به صورت‌های دیگر نیز تعریف می‌گردد: فرایند "رشد خودسازگارانه یا خود اصلاح‌گر"، "ظرفیت بازگشت سریع به حالت اولیه" (زیمرمن و آرونکوما، ۲۰۰۲)، "فرایند رهایی از مشکلات با توانمندی و هوشمندی‌های افزون‌تر" (گو و دی، ۲۰۰۶). سلیگمن، رشید و پارکس (۱۹۹۶) خوشبینی را به

1. Teddeshy & Cllimer
2. Friberg & Barlaug
3. Pinckoorat
4. Gu & Day



عنوان روشی جهت توصیف توانایی استقامت در مواجهه با شرایط ناگوار و فایق آمدن به مشکلات، برای مفهوم تاب‌آوری و بازگشت به حالت اولیه استفاده کرده‌اند (گو و دی، ۲۰۰۶). تاب‌آوری را می‌توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت و یا تعدیل کردن آن شرایط نیز توصیف کرد، در واقع تاب‌آوری بیانگر ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فایق می‌آید، بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر نیز می‌گردد. پس تاب‌آوری به معنای موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط سخت است (برودر^۱، ۲۰۰۹).

از نظر تاریخی، مطالعه تاب‌آوری، سه موج را به همراه داشته است (ریچاردسون^۲، ۲۰۰۲):
موج اول بررسی تاب‌آوری، در پاسخ به این سؤال بود، "چه ویژگی‌هایی، افرادی را که در مواجهه با عوامل خطرزا یا شرایط ناگوار موفق بیرون می‌آیند، به عنوان نقطه مقابل افرادی که در برابر این عوامل تسلیم می‌شوند، مشخص می‌کند؟"، بیشتر ادبیات و منابع موجود تاب‌آوری، جستجویی برای توصیف کیفیت‌های تاب‌آورانه درونی و بیرونی است که به افراد کمک می‌کنند تا در پی بروز شرایط پرخطر و یا پس از عقب نشینی، بتوانند سازگار شده و یا کارکرد قبلی خود را بازابند. کیفیت‌های تاب‌آور بودن، پیامدهای نخستین موج بررسی تاب‌آوری را بازنمایی می‌کنند.

موج دوم بررسی تاب‌آوری، تلاشی برای پاسخ به این سؤال بود، کیفیت‌های تاب‌آوری، چگونه کسب می‌شوند؟ بل^۳ (۲۰۰۴)، اظهار نمود، کیفیت‌های تاب‌آور بودن از طریق قانون تخریب و انسجام مجدد کسب شده‌اند. یک فرایند مفصل‌تر کسب کیفیت‌های تاب‌آوری به عنوان عنوان کارکردی از انتخاب هشیار یا ناهشیار به وسیله ریچاردسون و نیکسون (۱۹۹۷) مطرح گردید. برای اهداف آموزشی و مشاوره با مراجعان، تاب‌آوری به عنوان مدل خطی ساده‌ای است که بر اساس آن فرد یا گروه از میان مراحل تعادل زیستی- روانی- معنوی، تعامل با فوریت‌های زندگی، تخریب‌ها، آمادگی برای انسجام مجدد و انتخاب برای انسجام مجدد به صورتی تاب‌آورانه، برگشت به تعادل یا فقدان، عبور می‌کند.
موج سوم بررسی تاب‌آوری، منجر به مفهوم تاب‌آور بودن شد. موج سوم آشکار ساخت که در فرایند انسجام مجدد از تخریب در زندگی برخی اشکال انرژی انگیزشی مورد نیاز است. انسجام مجدد تاب‌آورانه به انرژی فزاینده‌ای برای رشد نیاز دارد، و مطابق نظریه تاب‌آوری این منبع انرژی، یک منبع معنوی یا تاب‌آور بودن فطری است.

1. Brooder
2. Richardson
3. Bell



جدول ۱: توصیف مختصر سه موج بررسی تاب آوری (ریچاردسون، ۲۰۰۲)

امواج تاب آوری	توصیف	بر آیند
موج اول	توصیف های پدیدارشناختی کیفیت های تاب آور بودن افراد و نظام های حمایتی که موفقیت های شخصی و اجتماعی را پیش بینی می کند.	فهرست کیفیت ها، دارایی ها، یا عوامل حمایتی که به افراد کمک می کند از میان شرایط ناگوار (مثل عزت نفس، خود کارآمدی، نظام حمایتی و غیره) رشد کنند.
موج دوم	تاب آوری فرایند کنار آمدن با فشار آور ها، شرایط ناگوار، تغییر، یا فرصت به شیوه ای است که منتج به تعیین، تقویت و غنی سازی عوامل حمایتی می شوند.	فرایند تخریبی و انسجام مجدد برای کسب کیفیت های تاب آور بودن دلخواه را که در موج اول توصیف شده است را شرح می دهد، مدلی که به مراجعان و دانش آموزان کمک می کند، بین انسجام مجدد تاب آورانه، انسجام مجدد برگشت به نقطه مواجهه، یا انسجام مجدد همراه با فقدان یکی را انتخاب کنند.
موج سوم	شناسایی چند نظامی پست مدرن نیروهای انگیزشی درون افراد و گروه ها، و خلق تجاربی که تقویت- کننده فعال سازی و بهره برداری از نیروها هستند.	به مراجعان کمک می کند تا نیرویی را که شخص را به سوی خود شکوفایی و انسجام مجدد تاب آورانه از تخریب ها برمی انگیزد، کشف کنند.

مدل های تاب آوری

مدل های مختلفی از تاب آوری در ادبیات پژوهشی که تمایل به تمرکز بر تعامل بین چالش های زندگی و عوامل حفاظتی دارند، توصیف شده است (بل، ۲۰۰۴). این مدل ها فرایند تخریب را که منتهی به درهم ریختگی، و سپس انسجام مجدد می شوند، توصیف می کنند.

پژوهشگران حوزه تاب آوری مکانیزمی را که بدان وسیله عوامل محیطی و فردی به کاهش یا خنثی سازی^۲ اثرات منفی عوامل خطرزا کمک می کنند، توصیف کرده اند. علی رغم این که برخی مواقع مدل های گوناگون توسط پژوهشگران پیشنهاد می شود، و در اکثر موارد به مکانیزم یکسانی نام های متعدد می دهند، گارمزی و همکاران (۱۹۹۴)، برای توصیف تأثیر استرس و ویژگی های فردی بر کیفیت سازگاری و تطابق، مدل هایی را ارائه داده اند، که عبارت است از:

1. Postmodern multidisciplinary identification
2. Offset



– مدل جبرانی^۱

– مدل چالش^۲

– مدل محافظتی یا مدل مصونیت در مقابل آسیب‌پذیری^۳

راتر (۱۹۸۵؛ به نقل از برودر، ۲۰۰۹) نیز مدلی را توصیف می‌کند که به موجب آن عوامل محافظتی، اثرات خود را به واسطه خاصیت تعاملی‌شان با یک عامل خطر که پیامدهای منفی را پیش‌بینی می‌کنند (مثل آسیب‌شناسی روانی، مصرف مواد، بزهکاری) بروز می‌دهند. او همچنین، مصون‌سازی یا مقاوم‌سازی را به عنوان مدل دیگری برای تاب‌آوری پیشنهاد می‌کند.

مدل جبرانی

عامل جبرانی، تغییری است که تأثیر مواجهه با خطر را خنثی می‌کند (گارمزی و ماستن، ۱۹۹۱). این عامل با عامل خطرزا در تعامل نیست، بلکه به جای تعامل با عامل خطرزا، تأثیری مستقیم و مستقل بر پیامد مورد نظر دارد. هم عامل خطرزا و هم عامل جبرانی، هر دو در پیش‌بینی پیامد نقش دارند (زرین کلک، ۱۳۸۹).

مدل چالش

بنابر مدل چالش تاب‌آوری، فشار آور به عنوان عامل بالقوه افزایش دهنده تطابق موفقیت‌آمیز عمل می‌کند. در این مدل، استرس خیلی کم، چالش کافی را ایجاد نمی‌کند و استرس خیلی زیاد نیز درماندگی را به فرد منتقل می‌کند که می‌تواند منتهی به رفتار ناسازگارانه شود. اگرچه، سطوح متوسط استرس، فرد را با چالش مواجهه می‌دهد که در صورت غلبه فرد بر این استرس، کفایت او تقویت می‌شود. اگر چالش به طور موفقیت‌آمیز به پایان برسد، فرد برای مشکل بعدی آماده می‌شود (شکل ۲-۲). راتر (۱۹۸۷) این فرایند را "مقاوم‌سازی" یا "مصون‌سازی" نامیده است. اگر تلاش‌ها برای مواجهه با چالش به طور موفقیت‌آمیزی به پایان نرسد، فرد به صورت فزاینده‌ای نسبت به خطر آسیب‌پذیر خواهد شد. بنابراین، سطح بهینه استرس، هنگامی رخ می‌دهد که تطابق به همان اندازه که فرد با چالش مواجه می‌شود، تقویت شده باشد. این مدل مستلزم داده‌های طولی بوده و به طور تحلیلی با استفاده از مدل سازی معادله ساختاری یا مسیر (مثل لیزرل) سنجیده می‌شود (به نقل از سلیمی بجستانی، ۱۳۸۸).

1. Compensatory model
2. Challenge model
3. Immunity –versus – vulnerability model



مدل عامل حفاظتی

عامل حفاظتی، فرایندی است که جهت کاهش احتمال پیامد منفی، با عامل خطر تعامل می کند. این عامل از طریق تعدیل اثر مواجهه با خطر عمل نموده، و از طریق تغییر در پاسخ به عامل خطر، به عنوان یک کاتالیزور عمل می کند (بروک، نامورا و کهن، ۲۰۰۱). یک عامل حفاظتی، می تواند اثری مستقیم بر پیامد داشته باشد، اما تأثیر آن در حضور یک عامل فشر آور، قوی تر است. راتر (۲۰۰۳) مکانیزم حفاظتی را به عنوان یک فرایند حفاظتی توصیف می کند که به تعیین تعاملات افزاینده یا اثرات همکاری کننده ای که طی آن یک متغیر اثر متغیر دیگر را قوت می بخشد، کمک می کند. گارمزی و ماستن (۱۹۹۱) به مدل عامل حفاظتی، به عنوان یک مدل ایمنی در مقابل آسیب پذیری اشاره می کنند. به نظر می رسد، این مدل وسیع ترین مطالعات انجام شده در مدل های تاب آوری را به خود اختصاص داده باشد. بروک، بروک، گوردون و وایتمن^۲ (۱۹۹۰) در مورد این که چطور اثرات حفاظتی می تواند کارکرد داشته باشند، دو مکانیزم پیشنهاد کرده اند:

– خطر / حفاظتی

– حفاظتی / حفاظتی

یک متغیر خطر / حفاظتی، جهت تخفیف اثرات عامل خطر عمل می کند. یک مکانیزم حفاظتی / حفاظتی از طریق افزایش اثرات محافظتی متغیرهایی که احتمال پیامدهای منفی را کاهش می دهند، عمل می کند (بشارت، ۱۳۸۶).

مکانیزم خطر / حفاظتی

ورنر و اسمیت (۱۹۹۲)، معتقدند که تعامل عوامل خطرزا و محافظتی، بین نیروی فرد و نیروی محیط فیزیکی و اجتماعی او توازن را برقرار می کند. آنها دریافتند که جرأت ورزی و عزت نفس بالا، نوجوانان دختر را از تأثیرات منفی تعارض والدین (عامل خطرزا) بر روی خلق افسرده کننده ای آنان، محافظت می کند. استیسی^۳، نیوکامب^۴ و بنتلر^۵ (۱۹۹۵)، دریافتند که آزادی خواهی (عامل حفاظتی) به طور معناداری، اثر پیش بینی کننده ی مصرف مواد گروه همسال را (عامل خطرزا) بر روی مصرف خویشتن کاهش می دهد (به نقل از خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹).

بل (۲۰۰۴)، ۲۱ کودک ۸ تا ۱۵ ساله و مادران آنان را مورد مطالعه قرار دادند. آنها دریافتند که عوامل خطرزایی مانند فقر و عزت نفس مادر، سازگاری تحصیلی و رفتاری کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد. عوامل محافظتی مانند هوش و جو حمایتی در خانواده، علی رغم وجود عوامل خطرزا، پیش بینی

1. Broock, Namura & Cowen
2. Whitman
3. Stacy
4. Newcomb
5. Bendtler



سازگاری را افزایش می‌داد. آنها همچنین دریافتند که وجود این عوامل محافظتی، آسیب پذیری فرد را نسبت به مشکلات تحصیلی و رفتاری کاهش می‌داد. بروک، نامورا، و کهن^۳ (۲۰۰۱)، تأثیر عوامل محیطی، تحصیلی، همسالان و خانوادگی را بر مصرف مواد نوجوانان مطالعه کردند. محیط تحصیلی سازمان یافته و هماهنگ با مصرف مواد همسالان (مثل الکل، سیگار، و ماری جوآنا) جهت کاهش مصرف هر سه ماده توسط نوجوانان تعامل می‌کند.

مکانیزم حفاظتی / حفاظتی

زیمرم و آرونکوما (۲۰۰۲)، در یک نمونه ۱۲۱ نفری از جوانان آمریکایی دریافتند که هویت فرهنگی اثرات عزت نفس را به عنوان یک پیش بینی کننده افزایش استرس نشان می‌دهد. اگرچه هویت فرهنگی به خودی خود اثر مستقلی بر استرس ندارد، اما در افرادی که سطوح متوسط یا بالای هویت فرهنگی را گزارش کردند، عزت نفس، پیش بینی کننده افزایش استرس بود. افراد با بالاترین سطوح عزت نفس و هویت فرهنگی، کمترین میزان استرس را گزارش کردند. بروک، نامورا و کهن (۲۰۰۱)، نیز دریافتند که سطوح پایین استرس به همراه حفظ ارزش‌های مرسوم، با کمترین احتمال، استرس را به دنبال دارد. هر دو عامل خطر / حفاظتی و حفاظتی / حفاظتی، می‌توانند به وسیله‌ی بررسی ارتباطات تعدیل کننده‌ی بین پیش بینی کننده‌ها و پیامد ارزیابی شوند. عامل حفاظتی ارتباط بین یک عامل خطر یا حفاظتی را با پیامد به شیوه‌ای تعاملی متأثر می‌سازد. هر دو عامل می‌توانند اثرات یکدیگر را تخفیف یا افزایش دهند. راتر (۲۰۰۳)، معتقد است متغیر تعدیل کننده هنگامی که روابط خاصی تحت شرایط مختلف متغیر سومی (مثل تعدیل کننده) حفظ می‌شود، تعیین می‌گردد. مدل حفاظتی تاب‌آوری از آن روی که جهت تأثیر پیامد، به صورت غیر مستقیم عمل می‌کند، با مدل‌های جبرانی و چالش متفاوت است. مطابق این مدل، عوامل مثبت در زندگی فرد می‌توانند جبران کننده‌ی برخی از خطرات باشند، و هم زمان با سایر عوامل جهت کاهش پیامدهای منفی به تعامل پردازند. به همین ترتیب عوامل خطرزایی که به طور معمول می‌توانند خطرناک باشند، در عین حال می‌توانند یک سطح قابل کنترلی از استرس را فراهم آورند، که در آینده مواجهه با استرس را کمتر ناتوان کننده می‌سازد. از نظر تأثیر، استرس به منبعی تبدیل می‌شود که توانایی فرد جهت از عهده استرس شدیدتر برآمدن را افزایش می‌دهد.

مدل زیستی روانی معنوی در تاب‌آوری - نمونه‌ای از مدل‌های خطر / حفاظتی

این مدل تاب‌آوری ایزاری است که بدان وسیله افراد از طریق تخریب‌های برنامه‌ریزی شده یا واکنش به رخداد‌های زندگی، فرصتی برای انتخاب هشیارانه یا ناهشیارانه‌ی پیامدهای تخریب را داشته باشند.

1. Brook
2. Namora
3. Kehn



انسجام مجدد تاب آورانه اشاره به فرایند انسجام مجدد یا کنار آمدن دارد که منجر به رشد دانش، خود فهمی، و توانمندی افزایش یافته کیفیت های تاب آوری می شود (ریچاردسون، ۲۰۰۲). تاب آوری هنگامی رخ می دهد که فرد با شرایط خودش در زندگی، تطابق یافته باشد. واژه تعادل زیستی روانی معنوی، برای توصیف این حالت تطابق یافته ذهن، بدن و روح استفاده شده است. موضوعات تطابق، تمامیت، و وابستگی متقابل ابعاد جسمی، روانی و معنوی زندگی می توانند به اندازه کافی برای خواننده ای که نگران ایجاد این پیوند است، پیچیده باشد، اما برای مراجعان، درک مدل، مطابق انتخاب و کنترل است. تعادل زیستی روانی معنوی نقطه ای از زمان است که یک نفر به لحاظ جسمی، روانی، و معنوی با مجموعه ای از شرایط، خواه خوب یا بد، تطابق یافته باشد. مراجعان این نقطه را، نقطه آسایش می نامند، که از این حیث که تطابق می تواند هر چیزی باشد غیر از آسایش، ممکن است نام غلطی باشد. تعادل زیستی روانی معنوی به طور معمول به وسیله فوریت ها، فشارآورها، شرایط ناگوار، فرصت ها، و سایر اشکال تغییر بیرونی و درونی زندگی مورد بمباران قرار می گیرد. این منابع می توانند به لحاظ بیرونی ناشی از ادراک شدت یا به لحاظ درونی ناشی از افکار و احساسات باشند. محرک می تواند ذره های جدیدی از اطلاعات، تجارب جدی و یا افکار یا احساسات تکرارشونده باشد. شدت فوریت های درک شده بستگی به کیفیت های تاب آوری و انسجام مجدد تاب آورانه قبلی دارد.

برای کنار آمدن با فوریت های زندگی، افراد به واسطه تخریب های قبلی، کیفیت های تاب آوری را گسترش می دهند، به گونه ای که بیشتر رخدادهای جاری می شوند و احتمال کمتری دارد که مخرب باشند. افراد یاد می گیرند ضمن اجتناب از تخریب های معنی دار، برانگیخته شوند، زندگی را بسازند، غذایی تأمین کنند و به نیازهای شخصی خود بپردازند. فشارآورهای مزمن هنگامی برای افراد پیش می آیند که آنها کیفیت های تاب آوری را رشد نداده باشند و یا از میان این تخریب ها در زندگی اشان، رشد نکرده اند. فوریت های جدید زندگی نیز می تواند علت تخریب باشند (مهرآبادی، ترخان و صفاری نیا، ۱۳۸۹).

چارچوب تاب آوری کامپفر

چارچوب تاب آوری کامپفر (۱۹۹۹)، یک مدل تبدیلی تاب آوری است، و شامل "هم سازه فرایند و هم سازه پیامد" است. این مدل شبیه مدل ریچاردسون و دیگران (۱۹۹۰) است، کمتر بر چرخه تخریب و انسجام مجدد دارد، و تا اندازه ای بر ماهیت تعاملی محتوای محیطی و تاب آوری درونی (فرایندهای تبدیلی محیطی - شخص)، و عوامل تاب آوری درونی و پیامدهای انسجام مجدد (فرایندهای تاب آوری) گرایش یافته است. فرایندهای تاب آوری شامل فرایندهای منحصر به فرد کنار آمدن است که از طریق مواجهه های قبلی فرد با چالش و استرسورها آموخته شده اند. فریدمن (۲۰۰۲) این فرایند را "سرچشمه تاب آوری" نامیده است.



متغیرهای مدل به شرح زیر است:

- استرسورها، مثل: مشکلات اقتصادی و شغل.
- عوامل خطر آفرین محیطی، مثل: فقدان حمایت اجتماعی، منابع اقتصادی محدود یا فرصت‌های شغلی محدود، تعارض با همسر، یا داشتن فرزندی که در رشد زندگی اجتماعی بازدارنده شده‌اند.
- عوامل حفاظتی محیطی، مثل: شبکه حمایتی اجتماعی، امنیت شغلی، فرصت‌های شغلی یا آموزشی و پذیرش کمک حرفه‌ای.
- فرایندهای تبدیلی محیط - شخص، مثل: ادراک شخص از استرس و تغییر محیطی.
- عوامل شناختی، مثل: قابلیت حل مسئله، بینش، عزت نفس، ظرفیت برای یادگیری توانایی شخص برای قاطب‌دهی مجدد تجربه استرس.
- عوامل هیجانی، مثل: همدردی، حس شوخ طبعی، و توانایی برای بازسازی عزت نفس.
- عوامل معنوی، مثل: حس غایت، توانایی برای رؤیا، و مرجع کنترل درونی.
- مهارت‌های رفتاری، مثل: ارتباط مؤثر، مهارت‌های اجتماعی، انعطاف پذیری و بهزیستی جسمانی.
- به طور خلاصه، کامپفر (۱۹۹۹) عوامل تاب‌آوری درونی را در چهار بُعد طبقه‌بندی و ارایه داده است. این چهار بعد عبارتند از:
- ۱. عوامل معنویت / انگیزشی شامل، رؤیاها و اهداف، غایت / معنا در زندگی، معنویت، اعتقاد به یکتایی خود شخص، استقلال (خودمختاری)، امید و خوش بینی، تعیین و پشتکار.
- ۲. صلاحیت‌های شناختی شامل هوش، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های تکلیف خانه، مهارت‌های خواندن، استدلال اخلاقی، بینش، آگاهی میان فردی، عزت نفس، توانایی طراحی، خلاقیت.
- ۳. صلاحیت‌های رفتاری / اجتماعی شامل، مهارت‌های اجتماعی و زرنگی‌های شهری، مهارت‌های حل مسئله، صلاحیت‌های دو جنسیتی و چند فرهنگی، همدلی، استواری هیجانی و مدیریت هیجانی، شادکامی، بازشناسی احساسات، مهارت‌های مدیریت هیجانی، توانایی برای بازسازی عزت نفس، شوخ طبعی.
- ۴. صلاحیت‌های جسمی و بهزیستی جسمانی شامل، سلامت خوب، مهارت‌های حفظ سلامتی، رشد استعداد جسمانی، جذابیت جسمانی.
- سلیگمن (۲۰۰۴) در تطبیق این عوامل با توانمندی‌ها و فضایل منش که در روان‌شناسی مثبت‌نگر بر آنها تأکید دارند، این گونه نتیجه‌گیری می‌کند:
- مجموعه متغیرهای عامل اول تاب‌آوری با متغیرهای معنویت، تمامیت، امید و پایداری مرتبط است.
- مجموعه متغیرهای عامل دوم تاب‌آوری با متغیرهای خود گردانی، احتیاط، امید، بی طرفی، چشم‌انداز، هوش هیجانی، پذیرا - اندیشمندانه، و خلاقیت در ارتباط است.



- مجموعه متغیرهای عامل سوم تاب آوری با متغیرهای خلاقیت، هوش هیجانی، خود گردانی، احتیاط، سرزندگی و شوخ طبعی در ارتباط است.
- مجموعه متغیرهای عامل چهارم تاب آوری با متغیرهای سرزندگی و پایداری مرتبط هستند.

مدل های متمرکز بر متغیر در تاب آوری^۱

این مدل ها به شرح زیر هستند (امینی، فرح بخش و نیکوزاده کردمیرزا، ۱۳۹۱):

۱. **مدل تزایدی:** این مدل ساده ترین مدل نیز هست. اثرات تزایدی عوامل خطر آفرین، عوامل دارایی ها و عوامل دوقطبی خطر آفرین / دارایی در رابطه با یک پیامد مثبت مورد آزمون قرار می گیرند. طبق این مدل نسبت به این که یک فرد در زندگی چقدر درست عمل می کند یا معیار مورد نظر را دارا می گردد، دارایی ها و خطر آفرین ها، نقش های مستقلی را بر عهده می گیرند. حضور یک عامل خطر آفرین به معنی داشتن یک اثر منفی بر پیامد و عدم حضور آن، به معنی عدم تأثیر است. همچنین حضور دارایی های خالص با اثر مثبت و نبود آنها با اثر منفی همراه است. در یک طیف خطر- دارایی ویژگی های زیادی می توانند عمل کنند، که زیاد بودن آنها مطلوب و کم بودن آنها برای پیامد مورد نظر نامطلوب است (مانند تأثیر مهارت های هوشی و کیفیت فرزند پروری برای پیشرفت تحصیلی). از لحاظ نظری دارایی ها می توانند خنثی کننده سطوح بالای خطر در این مدل باشند. مداخلات معطوف بر تقویت حضور دارایی ها یا کاهش تعداد عوامل خطر آفرین، بر این مدل ها مبتنی هستند.
۲. **مدل تعاملی:** طی این مدل اثرات تعدیل کننده ای وجود دارند که طی آنها یک متغیر خطر آفرین را تغییر می دهد. چنین متغیرهایی در این مدل "آسیب پذیری" و "عوامل حمایتی" نامیده می شوند. در این مدل دو نوع اثرات تعاملی نشان داده شده است. یکی از این فکر نشأت می گیرد که در فرد یا محیط یک ویژگی پایدار وجود دارد که آمادگی فرد را برای مواجهه با موقعیت تهدید کننده، افزایش یا کاهش می دهد. یکی از اثرات تعدیل کننده ای که به وفور مورد پژوهش قرار گرفته، عبارت است از این که خوی یا شخصیت، افراد را آماده می کند تا به یک موقعیت تهدید کننده با استرس و هیجان منفی کمتر یا بیشتری واکنش نشان دهند. تعدیل کننده دیگری که در شکل دیده می شود، سیستم حمایتی است که به وسیله تهدید فعال شده است. مانند کیسه هوایی که در اتومبیل به کار گرفته می شود. محافظت والدین از کودکان در زمان تجربه شرایط ناگوار را می توان به عنوان حمایت فعال شده به وسیله خطر در نظر گرفت. تلاش های تطابقی فرد نیز می تواند به همین شیوه عمل نماید، که طی آن تلاش های خاصی برای کاهش تهدید نسبت به خود انجام می شود. مداخلات معطوف بر بهبود دادن

1. Variable-focused approaches
2. Additive model
3. Intractive model



سیستم‌های پاسخ دهنده به تهدید به منظور کاهش یا حذف تأثیر مخاطرات زندگی بر مبنای این مدل طراحی شده‌اند.

۳. مدل غیر مستقیم: پدیده اثرات میانجی در این مدل تأثیر نیرومندی بر پیامد به وسیله خطرات یا منابع می‌گذارد. یک مثال خوب از این دست، مطالعاتی را شامل می‌شود که در آنها تعیین‌کننده‌های فرزندپروری مورد بررسی قرار می‌گیرند. مداخلاتی که طی آنها تلاش می‌شود تا کیفیت پیش‌بینی‌کننده‌های کلیدی، از قبیل اثر بخشی والدین ارتقا یابد، بر مبنای چنین مدل‌های میانجی قرار دارند. در این مدل فرض بر این است که حمایت مهیا شده به وسیله میانجی می‌تواند دستخوش تغییراتی شود و پیامدهایی را برای زندگی کودک به همراه داشته باشد.

۴. مدل غیر مستقیم دیگر: اثر نامشهود پیشگیری کامل، وقتی که یک عامل پیشگیرانه نیرومند از رخداد شرایط خطر آفرین پیشگیری می‌کند، نشان داده شده است. برای مثال چنانچه تولد زودرس به وسیله مراقبت والدینی خوب پیشگیری شود، پس خطرات همراه با آن به کلی برطرف خواهد شد.

مدل‌های متمرکز بر شخص‌در تاب‌آوری

سه نوع از مدل‌های متمرکز بر شخص نقش کلیدی در پژوهش تاب‌آوری داشته‌اند (امینی، ۱۳۹۲). یک مدل از مطالعات موردی نشأت گرفته است. مطالعات موردی به عنوان مدل‌های مفهومی واقعی تاب‌آوری مطرح نیستند، اما به عنوان مدل‌های نشان دهنده پدیده طبیعی، یک هدف اکتشافی را فراهم می‌کنند. این گزارش‌ها به وفور در ادبیات تاب‌آوری دیده می‌شود. نوع دوم مدل متمرکز بر شخص بر شناسایی افراد در معرض خطر زیاد که خوب عمل می‌کنند (زیر گروه تاب‌آور) مبتنی است. این یک رویکرد کلاسیک در حوزه تاب‌آوری است، که در اکثر مطالعات بلند مدت تاب‌آوری به کار رفته است. هر دو مدل کلاسیک و تمام تشخیصی تاب‌آوری به صورتی نا آشکار گستره زمانی زیادی را در بر می‌گیرند، زیرا خطر آفرین‌ها و پیشرفت‌هایی که معیار تاب‌آوری هستند، یک پدیده لحظه‌ای نبوده بلکه تجربیات و کارکردهایی را در بر می‌گیرند که در طول زمان آشکار می‌شوند. اخیراً تمایل رو به رشدی نسبت به مدل‌های خط سیر نظام‌دار تاب‌آوری به وجود آمده است که الگوهای رفتار را در طول زمان به شیوه‌ای آشکار مورد توجه قرار می‌دهد.

در این مدل، دوره زندگی با توجه به این که چطور یک فرد با توجه به یک شاخص ساده یا پیچیده رشد مطلوب، در برابر رشد ناسازگارانه عمل می‌کند، ترسیم می‌شود. خط سیر "الف" نشان‌دهنده کودکی است که در یک محیط پر خطر زندگی می‌کند، با این حال به صورتی یک نواخت عملکردی خوب در زندگی دارد. مسیر "ب" منعکس‌کننده فردی است که در ابتدا خوب عمل می‌کند، سپس به واسطه یک ضربه عمده (شاید یک تجربه آسیب‌زا) منحرف شده ولی سرانجام بهبود می‌یابد. مسیر "ج" منعکس

1. Person-focused models



کننده یک الگوی دیرآغاز است که طی آن یک فرد پر خطر که خوب عمل نمی کند در معرض رخدادهای فرصت های مطلوب قرار می گیرد. راتر و همکاران (۱۹۹۸) تغییراتی را که بعداً در کارکرد این کودکان ایجاد می شود "تماشایی" توصیف می کنند (به نقل از حمید، کیخسروانی، بابامیری و دهقانی، ۱۳۹۱). مطالعه مسیرهای تحولی مشکل است. با این حال، پژوهش گران تلاش می کنند تا از طریق دسته بندی های تشخیصی بلند مدت و استفاده آماری مانند مدل سازی منحنی رشد، این الگوها را مشخص کنند.

اهمیت تاب آوری برای سلامت

زمانی که دسته ای از افراد با استرس و موقعیت های تهدید کننده مواجه می شوند، احساس دلهره، بی قراری، غم و اندوه و درماندگی می کنند، به همین جهت یا رفتارهای پرخطرانه از خود نشان می دهند یا اینکه افسرده می شوند و اشتها و خواب خود را از دست می دهند. چنانچه شرایط استرس زای طولانی در زندگی این افراد وجود داشته باشد، سلامت جسمانی و روانی آنها دچار اغتشاش می گردد. این گونه افراد تاب آوری ضعیفی در مقابل استرس دارند و بالطبع آسیب پذیری زیادی از خود نشان می دهند. در مقابل دسته ای دیگر با شرایط استرس زا مواجه می شوند و سعی می کنند بدون اینکه تسلیم شرایط استرس زا شوند از شرایط موجود به عنوان فرصتی برای پیشرفت خود استفاده نمایند. به بیان دیگر آنها بدون نشان دادن واکنش های هیجانی بیمارگونه تلاش می کنند نه تنها شرایط موجود را کنترل نمایند بلکه راه حل های منطقی برای حل تعارضات ناشی از استرس را پیدا کنند. این مقاومت و تلاش در جهت پیدا کردن راه حل های منطقی در بستر شرایط استرس زا ناشی از تاب آوری بالای این افراد می باشد (بانونو، ۲۰۰۷؛ به نقل از سیدزاده، ۱۳۹۵). اثربخشی تاب آوری در سلامت روان فردی و کیفیت زندگی زناشویی در پژوهش های متعددی به اثبات رسیده است. برای مثال در پژوهشی که میکائیلی و همکاران (۱۳۹۱) با عنوان "مقایسه تاب آوری، رضایت زناشویی و سلامت روان در والدین کودکان با ناتوانی های یادگیری و کودکان عادی" انجام دادند معلوم شد که تاب آوری پیش بینی کننده رضایت از زندگی زناشویی است. همچنین نیسی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود با عنوان «بررسی رابطه دلدزدگی زناشویی، تاب آوری و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی پرستاران متاهل» نشان دادند بین دلدزدگی زناشویی و تاب آوری و کیفیت زندگی رابطه معناداری وجود دارد. نجف نژاد و همکاران (۱۳۹۲) نیز در پژوهشی نشان دادند آموزش تاب آوری بر افزایش احساس شادکامی و کیفیت زندگی همسران کارکنان نیروی انتظامی استان گیلان موثر بوده است. تغییر و تحول ناشی از پیشرفت سریع فناوری و اینترنت در همه ابعاد زندگی شغلی افراد، گسترش زندگی ماشینی و توجه کمتر به نیروی انسانی، لزوم یادگیری دانش و تکنولوژی جدید و کنار گذاشتن دانش و تعهد در گستره شغلی و خانوادگی، منجر به ناامنی و ناپایداری در زندگی افراد



گردیده است. قطعا افرادی کمتر تحت تأثیر جریانات منفی فوق قرار می گیرند که از تاب آوری بالایی برخوردارند. افرادی که از تاب آوری پایین یا ضعیفی برخوردارند و به جای اینکه به دنبال راه حل منطقی باشند با انکار و اجتناب از کنار آن موقعیت ها می گذرند، بی تردید دچار اینگونه اغتشاشات شغلی، خانوادگی، اقتصادی و شخصی می شوند. اما افرادی که از تاب آوری بالایی برخوردارند گرچه شرایط فوق را به عنوان شرایط تهدیدکننده در نظر می گیرند، اما تلاش می کنند با اتخاذ راه حل های منطقی از شرایط موجود به نحو احسن در جهت خواسته های خود استفاده کنند (بانانو، ۲۰۰۷). این مسئله تا کنون در پژوهش های زیادی مورد بررسی قرار گرفته است. از جمله در پژوهشی که پورنواب (۱۳۸۹) انجام داد معلوم شد اثربخشی آموزش مبتنی بر عوامل تاب آورانه بر میزان تاب آوری و رضایت از زندگی زنان دارای مشکلات زندگی زناشویی معنادار است.

دیدگاه های نظری در خصوص تاب آوری

رویکرد روان پوشی

تاب آوری و به خصوص، خودتاب آوری، مبنای نظری در نظریه روان پوشی دارد (بلاک و بلاک، ۱۹۸۰؛ به نقل از مک کوی، ۲۰۱۰) فروید، محقق که روان رنجورها را مورد توجه قرار داد، بر ارزش سازگاری به عنوان پیامد رهایی از تجربه های ناراحت کننده و تجارب و اندیشه های دردناک تاکید می کرد (بویران، ۲۰۰۲؛ به نقل از کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۹۲) او به توانایی قابل توجه انسان جهت تفوق بر شرایط ناگوار توجه می کند (ماستن و کوتسورث، ۱۹۹۵). بلاک و بلاک (۱۹۸۰) معتقدند که دو مفهوم خودکنترلی و خودتاب آوری، اساس مفهوم ایگو در نظریه روان پوشی هستند. ایگو کنترل و سازگاری انگیزشی را به محیط نسبت به دو قسمت ساختاری دیرپای شخصیت خودتاب آوری و خود کنترلی شامل می شود.

رویکرد سالتوژنیک^۱ (عوامل حفظ کننده سلامتی)

آنتونوفسکی (۱۹۸۷) نظریه سالتوژنیک را حدود بیست سال پیش مطرح کرد. آنتونوفسکی به جای تاکید بر عوامل ایجاد کننده بیماری، بر عواملی که از سلامت و بهزیستی انسان حفاظت می کنند، تمرکز نمود. مدل سالتوژنیک، مفهوم مواجهه با خطر را به عنوان شرط لازم برای تحقق تاب آوری نادیده می گیرد و به جای آن بر عواملی تاکید می کند که در سلامتی و بهزیستی نقش دارند. به عبارتی، مدل سالتوژنیک تاکید را بر شناسایی منابع سازگاری می گذارد که احتمالا در تاب آوری و سازگاری موثر نقش دارند نه

1. Block & Block
2. McCoy, R.
3. Bovier-Brown
4. Saultogenic perspective



ایستادگی در برابر مشکلات و خطر (سان و استوارت،^۱ ۲۰۰۷). مطابق این دیدگاه افراد تاب آور به توانایی خود برای استقامت و پایداری اطمینان دارند، زیرا آنها نیروها و توانایی های خود را می شناسند و البته به جای آنکه از تغییرات و چالش ها بترسند، آینده نگری می کنند.

رویکرد بوم شناسی

پژوهش در حوزه تاب آوری به طور فزاینده ای یک مدل بوم شناختی را شامل می شود که بر اساس آن رفتار و کارکرد کودک درون بافت شبکه ی روابط دوسویه دیده می شود. این شبکه شامل خانواده، مدرسه، همسالان، همسایگان و محیط اجتماع است. همگام با نقش آفرینی عوامل ژنتیکی، اهمیت کیفیت روابط بین فردی و دسترس پذیری شبکه حمایتی بیش از پیش می شود. برنامه هایی که زیرساخت های شناختی از قبیل خوش بینی، عزت نفس، خودمختاری و از این دست موارد را هدف قرار می دهند، مهم هستند. اما، از دیدگاه بوم شناختی، انحصار کودک در قالب کارکرد شناختی با محدودیت همراه بوده و از این رو، تاب آوری یک اسناد فردی نبود؛ بلکه اسنادی اجتماعی، مدرسه ای و خانوادگی است (مرکز منابع تاب آوری-بنیاد سلامت روان استرالیا،^۲ ۲۰۰۷؛ به نقل از رحیمیان بوگر و اصغر نژاد،^۳ ۱۳۸۷).

رویکرد دلبستگی

نظریه دلبستگی فرض را بر این قرار داده که روابط اولیه نوزاد-مراقب تعیین کننده روابط او در زندگی آینده است و دلبستگی های نایمن و ضعیف باعث ایجاد اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی در فرد می گردد (تراویس و کومبوس ارم،^۴ ۲۰۰۷) بالبی^۵ و اینزورث^۶ به بیان این مسئله پرداخته اند که تاب آوری نتیجه ایمن بودن سبک دلبستگی است. زیرا کودک یا نوزاد با استفاده از تکیه گاه دلبستگی به عنوان پایگاه ایمن برای جستجوی محیطش استفاده می کند و در صورتی که نیاز به تسلی و آرامش داشته باشد، والدینش در دسترس هستند (تراویس و کومبوس ارم،^۷ ۲۰۰۷). تجارب دوران کودکی نقش مهمی در تاب آوری افراد دارند. همان گونه که بالبی معتقد بود افرادی که پاسخ های پذیرایی در زمینه نیازهای فیزیکی و نیازهای عاطفی دریافت می کنند، در مواجهه با شرایط ناگوار مقاومت و تاب آوری بیشتری دارند (فانیوت،^۸ ۲۰۰۸؛ به نقل از بشارت،^۹ ۱۳۸۵).

1. Sun & Stewart
2. Resiliency resource centre- Mental Health Foundation of Australia
3. Travis & Combos-orme
4. Bowlby
5. Ainsworth



رویکرد روان شناسی فردنگر^۱

رویکرد آدلر، انشعابی از روان کاوی تلقی می‌شود. آدلر، شناختی از سرشت انسان به دست داد که در آن افراد را به عنوان قربانیان غرایض و تعارض و محکومان نیروهای زیستی و تجربه‌های کودکی تصویر نمی‌کند (شولتز؛ ۱۹۹۰). از مفاهیم نزدیک به موضوع تاب‌آوری در نظریه آدلر، می‌توان به علاقه اجتماعی اشاره کرد. یکی از عوامل حفاظتی و افزایش دهنده تاب‌آوری، علاقه اجتماعی است. علاقه اجتماعی یکی از مفاهیم مهم نظریه آدلر است. آدلر علاقه اجتماعی را با احساس همانندسازی با دیگران برابر می‌دانست. وی معتقد بود همه مشکلات و شکست‌هایی که افراد در زندگی با آن مواجه می‌شوند ناشی از فقدان علاقه اجتماعی است. این سازه همبستگی مثبتی با مولفه‌ها و شاخص‌های تاب‌آوری مانند اعتماد به نفس، خودکارآمدی، رضایت از زندگی، شادمانی و حس شوخ طبعی دارد و با درماندگی، خودشیفتگی، افسردگی و اضطراب که از شاخص‌های آسیب‌پذیری هستند، رابطه منفی دارد (ارک و همکاران، ۲۰۰۹).

رویکرد اصالت وجودی

فرانکل (۱۹۹۷-۱۹۰۵)، پایه‌گذار معنی‌درمانی بود که پس از مکاتب روان تحلیل‌گری فروید و روان شناسی فردنگر آدلر، مکتب سوم روان‌درمانی وین نام‌گذاری گردید. از نظر فرانکل ویژگی بارز انسان‌ها یعنی، تلاش برای درک معنی و هدف در زندگی و معناخواهی، جوهر اساسی زندگی و شالوده سلامت روانی است (بار و همکاران، ۲۰۱۰). مطابق دیدگاه معنادرمانی، رنج کشیدن انسان (جنبه‌های مصیبت بار و ناگوار زندگی) را می‌توان با موضعی که فرد هنگام روبرو شدن با آن می‌گیرد، به موفقیت تبدیل کرد (کوری، ۲۰۰۵) و طبق نظر بسیاری از صاحب‌نظران و تعاریف، این رویدادی است که در تاب‌آوری اتفاق می‌افتد. برای مثال دوسون (۲۰۰۴)؛ به نقل از برجی‌پور، (۱۳۸۹)، تاب‌آوری را ظرفیت نیرویی می‌داند که موجب برگشتن از دشواری و بازسازی می‌گردد و توانایی مواجهه با شرایط ناگوار و در عین حال معنایی برای آن حوادث و حفظ امیدواری را موجب می‌گردد. توانایی افراد برای کشف مقصود، معنا و انسجام در زندگی عنصری است اساسی که به پرورش تاب‌آوری کمک می‌کند.

رویکرد شناختی اجتماعی

یکی از نظریات مرتبط با تاب‌آوری، نظریه شناختی اجتماعی بندورا است (هاروی و دلفابرو، ۲۰۰۴؛ لایتنی، ۲۰۰۶)؛ به نقل از کاوه، (۱۳۸۸). طبق نظر بندورا شخص، محیط و رفتار فرد با هم به طور تعاملی عمل می‌کنند تا رفتار بعدی شخص را تعیین نمایند. به سخن دیگر، هیچ یک از این سه جزء را نمی‌توان

1. Individual psychology
2. Schultz
3. Logotherapy



جدا از اجزای دیگر به عنوان تعیین کننده رفتار انسان به حساب آورد (السون و هرگنهان، ۲۰۰۹؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۸). این رویکرد رفتار انسان را بر حسب تعامل بین شناخت، رفتار و عوامل محیطی تبیین می کند و بر تشریک مساعی بین رفتار، انسان و شناخت، رفتار و عوامل محیطی تاکید می کند. همچنین تاکید می کند که سازگاری، بستگی به عواطف، اهداف، صلاحیت ها و تجارب فرد دارد. بر اساس این نظریه، تاب آوری از تعامل بین عوامل محیطی، رفتاری و فردی به وجود می آید (گیلسپی، ۲۰۰۷؛ به نقل از کاوه، ۱۳۸۸).

رویکرد روان شناسی مثبت

سلیگمن (متولد ۱۹۴۲) یکی از پیشگامان و صاحب نظران روان شناسی مثبت است. سلیگمن معتقد است مبنای تاب آوری، مثبت اندیشی و خوش بینی از نحوه تفکر افراد درباره علت ها ریشه دارد. در اصل سلیگمن هم مانند بک و الیس و پیروان نظریه های شناختی معتقد است، روشی که افراد به رویدادها می نگرند و به ویژه روشی که رویدادهای ناخوشایند را تفسیر می کنند، بسیاری از حیطه های زندگی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. نظریه سلیگمن بر اهمیت اسنادها یا نسبت دادن هایی که افراد در یک موقعیت به کار می برند، تاکید می کند. این خصلت شخصیتی «سبک تبیین» یا «سبک اسناد» نامیده می شود (سلیگمن، رایویچ، جی کاکس؟ به نقل از کاوه، ۱۳۸۸). سبک تبیینی، متغیر شخصیتی نسبتاً پایدار با مبنای شناختی است که نشان می دهد افراد چگونه رویدادهای ناگوار زندگی خود را توجیه می کنند (پترسون و بارت، ۱۹۸۷؛ به نقل از ریو، ۱۳۸۷). رویکرد مفهومی پیشنهادی سلیگمن، آبرامسون و تیزدل (۱۹۸۷؛ به نقل از پترسون و استین، ۲۰۰۰) درباره ی خوش بینی با تاکید بر مفهوم سبک های تبیینی، منطق نظری زیربنایی برنامه ی تاب آوری پنسیلوانیا را تشکیل می دهد.

ویژگی ها و صلاحیت های افراد تاب آور

همه ما با ظرفیت تاب آوری ذاتی و با ظرفیت هایی برای بهبود ویژگی هایی که عمدتاً در افراد تاب آور دیده می شوند، متولد می شویم. با وجود اینکه تعاریف تاب آوری ممکن است متنوع باشد، اکثر محققان معتقدند که افراد تاب آور در عوامل مشابهی مشترکند، برخی از این عوامل مشترک عبارتند از هوش بالاتر، تازه جویی پایین تر، عزت نفس و اعتماد به نفس بالاتر، خودمختاری بالاتر، استقلال، همدلی و تعهد به کار، جدیت، مهارت های حل مسئله خوب و روابط خوب با همسالان. کودکان تاب آور قادرند با موفقیت به مقابله با فشارهای زندگی بپردازند و همچنین قادر به دستکاری محیط و تابع نیازهای آن توصیف شده اند. آنها دارای تطابق سریع با شرایط جدید، ادراک واضح از آنچه رخ می دهد، برقرار کردن ارتباط آزادانه و



دید مثبت نسبت به خود، توصیف شده‌اند. آنها در مقایسه با کودکان آسیب‌پذیر قادرند ناکامی بیشتری را تحمل کنند، اضطراب را مدیریت نمایند و در موقع نیاز تقاضای کمک نمایند (علیزاده، ۱۳۸۸). بانانو^۱ (۲۰۰۷) ویژگی‌های کودکان تاب‌آور را چنین بر می‌شمرند: نرم‌خویی، هوش بالا، پیوند قوی بین والدین و کودک، نگرش مثبت کودک به سلامت والدین، احساس شایستگی از طرف کودک، همدلی و توانایی مشکل‌گشایی اجتماعی. همچنین بنارد^۲ (۱۹۹۱؛ به نقل از علیزاده، ۱۳۸۸) اظهار می‌دارد که نوجوانان تاب‌آور دارای ویژگی‌های زیر می‌باشند:

۱. صلاحیت اجتماعی

۲. مهارت حل مسئله

۳. تفکر انتقادی

۴. خودمختاری و استقلال

۵. احساس هدفمندی

شواهدی وجود دارد که افراد دارای پایین‌ترین سطح شایستگی و مهارت‌های اجتماعی، بالاترین پیش‌آگهی و نرخ عود را نشان می‌دهد. از سویی سطح شایستگی اجتماعی در کودکی پیش‌بینی‌کننده شدت مشکلات روانپزشکی در بزرگسالی است (هاوکینز^۳ و همکاران، ۱۹۸۵؛ به نقل از خانجانی، سهرابی و اعظمی، ۱۳۹۷).

بل (۲۰۰۴) نیز عوامل مختلفی را که در ظرفیت تاب‌آوری مشارکت می‌کنند را به شرح زیر خلاصه کرده است:

۱. عوامل شخصیتی؛ از قبیل:

– خود سازماندهی

– عزت نفس

– اثر بخشی شخصی

– مرجع کنترل درونی بیرونی

– پایداری روان شناختی

– ترسیم هیجانات مثبت

۲. عوامل شناختی با تأکید بر راهبردهای کنار آمدن از قبیل:

– جستجوی حمایت هیجانی و بیان آن

– بازسازی شناختی

1. Banano
2. Bennard
3. Hawkins



۳. عوامل خانوادگی از قبیل:

– دلبستگی هیجانی و امنیت هیجانی

– پیوستگی خانوادگی

۴. عوامل جامعه شناختی از قبیل:

– هویت اجتماعی مثل:

عضویت در میکرو سیستم

عضویت در ماکروسیستم

– تأثیر اجتماعی، روابط همسال

– عوامل جمعیت شناختی اجتماعی مثل،

سن

جنسیت

پایگاه اقتصادی اجتماعی

– باورهای معنوی / مذهبی

۵. عوامل زیست شناختی

– انعطاف پذیری مغزی

عوامل تاثیر گذار بر تاب آوری

محققان سعی کرده اند تا عوامل حمایتی که باعث بهبود تاب آوری می شود را شناسایی کند و همچنین مشتاق هستند رفتارهای پایه، اسنادها و مکانیزم هایی که باعث بروز تاب آوری می شوند را مشخص کنند. عوامل حمایتی تاب آوری عواملی هستند که از طریق اصلاح، بهبود و یا تغییر دادن پاسخ های فرد به مخاطرات محیطی او را برای دادن یک پاسخ سازگارانه به این مخاطرات آماده می کند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). آلرود^۱ و گرادوس^۲ (۲۰۰۵)، با مطالعه پیشینه متون مربوط به تاب آوری مشخص کردند اولین عامل، جهت یابی پیش گستر است، که شامل مفاهیمی از قبیل عزت نفس و خودکارآمدی (برودر، ۲۰۰۹)، حل مساله و مقابله کردن (وارنر^۳، ۱۹۹۵) ابتکار عمل (ولین و ولین^۴، ۱۹۹۳)، کنترل درونی (بانانو، ۲۰۰۷)، سرسختی شناختی (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴) و خوش بینی (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴) است. افراد تاب آور جهت یابی پیش گستر دارند، یعنی تمایل دارند استرس زها را به صورت زود گذر و موقتی ببینند و دارای خودسنجی واقع بینانه ای هستند و نسبت به حوادث آینده امیدوار هستند (بیکر و همکاران، ۲۰۰۸). عامل دوم خودتنظیمی است. آلرود و گرادوس (۲۰۰۵) بیان می کنند که اگر یک فرد قادر به تعدیل

1. Aloroad
2. Grados
3. Warner
4. Vellin



هیجانان و رفتار خود و همچنین خودآرامی (آرام کردن خود) باشد، به احتمال بیشتری می‌تواند توجه مثبتی را از دیگران فراخواند. افراد تمایل دارند تا مهارت خودتنظیمی را از طریق مشاهده و الگوبرداری از مراقب یاد بگیرند (برودر، ۲۰۰۹). عامل سوم فرزندپروری پیش‌گستر است. فرزندان در حضور یک مراقب حمایتی به سازگاری بهتر با بدبختی‌ها و مصیبت‌ها تمایل دارند. والد پیش‌گستر کسی است که گرم، دوست‌داشتنی و حمایتی است و یک محیط برانگیزاننده شناختی را فراهم می‌کند (آلوورد و گرادوس، ۲۰۰۵). این والدین تمایل به استفاده از یک سبک مقتدرانه فرزندپروری در کنترل و نظم‌بخشی به رفتارهای فرزندان دارند (برودر، ۲۰۰۹). عامل حمایتی چهارم ارتباطات و دلبستگی است؛ در ادبیات پژوهشی بررسی شده، حمایت اجتماعی بزرگترین عامل پیش‌بینی تاب‌آوری است (آلوورد و گرادوس، ۲۰۰۵). عامل پنجم پیشرفت تحصیلی و درگیری‌های تحصیلی است. بر این اساس بهره‌هوشی، توانایی‌های ویژه و توانایی شناختی باعث احساس شایستگی و رشد تاب‌آوری در کودکان می‌شود. عامل ششم شایستگی‌های چندفرهنگی و اجتماعی می‌باشد که برای توسعه تاب‌آوری حائز اهمیت هستند. مشارکت کودکان در فعالیت‌هایی که منجر به شایستگی می‌شود، در بزرگسالی علامت عملکرد خوب است (آلوورد و گرادوس، ۲۰۰۵). بلوم^۱ (۲۰۰۳؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۶) عوامل حمایتی تاب‌آوری را در سه قسمت ویژگی‌های شخصی، خانوادگی و محیطی بیان می‌کند. وی عوامل حمایتی شخصی تاب‌آوری را شامل ادراک مثبت فرد از خود (خودپنداره)، اعتماد به نفس، خودکارآمدی و عزت نفس بالا، مرکز کنترل درونی، هوش بالا و خوگیری با دیگران می‌داند. عوامل حمایتی خانوادگی تاب‌آوری را شامل پیوند حداقل با یکی از والدین، انسجام خانوادگی، ساختار مناسب خانواده و صمیمیت خواهر و برادرها ذکر می‌کند و عوامل حمایتی محیطی تاب‌آوری وجود فرد بزرگسال و دلسوز به غیر از والدین در مدرسه یا جامعه، تعداد کم حوادث منفی در زندگی و مقدار زیاد مراقبت در طی دوران بچگی در نظر می‌گیرد. از سوی دیگر در دیدگاه بلوم (۲۰۰۳؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۶) عوامل خطر شخصی تاب‌آوری شامل بیان زبانی ضعیف، نقص جسمانی، پرخاشگری و مرکز کنترل بیرونی می‌باشند. وی عوامل خطر خانوادگی تاب‌آوری را شامل تحصیلات پایین مادر، اختلافات خانوادگی، استرس بالای مادر، فقر، فقدان روابط سازنده بین مادر و کودک و خانواده پرجمعیت می‌داند و از عواملی مانند نبود حمایت خارجی، مراقبت خیلی کم و بیشتر از چهار حادثه استرس‌زای زندگی به عنوان عوامل خطر محیطی تاب‌آوری یاد می‌کند. تحقیقات انجام شده در خصوص پیشایندهای تاب‌آوری، نقش عوامل محافظتی و خطرناک در زندگی افراد را در سه حوزه درون‌فردی، خانوادگی و محیط بیرونی مورد بررسی و تأیید قرار دادند (کیانی، ۱۳۸۹).



آموزش تاب آوری مبتنی بر نظریه روان شناسی مثبت

سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶)، پژوهش هایی را در قالب تاریخچه روان درمانی مثبت جمع آوری و پروتکلی آموزشی درمانی را بر اساس سه مولفه لذت (هیجانان مثبت)، تعهد و زندگی معنامند، ارائه داده اند. تاکید این برنامه بر متغیرهای زیر است: زندگی توام با لذت؛ که شامل هیجانان مثبت درباره حال، گذشته و آینده، و نیز یادگیری مهارت های تقویت و ماندگاری این هیجانان است. هیجانان مثبت متمرکز بر گذشته، عبارت است از رضایت، خرسندی، غرور، وقار، کمال (خاطرات مثبت و بدون تحریفات شناختی). هیجانان مثبت متمرکز بر حال عبارت است از لذت و کامرواسازی، زیر مجموعه لذت به دو بخش تقسیم می شوند: لذت بدنی (فعال سازی حواس و لذت جنسی) و لذت عالی (تجربه اوج، سعادت مندی، تفریح، آسایش و شوخ طبعی) و زیر مجموعه کامرواسازی تجربه های مربوط به توانمندی ها و فضیلت های منش نهفته و تاکید بر فعالیت هایی از قبیل خواندن، رقصیدن، ورزش، خدمات اجتماعی و مشارکت در بحث های گروهی است. در نهایت این که هیجانان مثبت متمرکز بر آینده شامل خوش بینی، امید، اطمینان، اعتماد و ایمان است. برخی پژوهشگران (فردریکسون و لونسون، ۱۹۹۶؛ فردریکسون و برانیکان، ۲۰۰۵) شواهدی پژوهشی را مبنی بر این که هیجانان مثبت، تاثیر هیجانان منفی را بر فیزیولوژی، توجه و اخلاقیت خنثی می کند، ارائه داده اند. متعهد شدن به زندگی؛ زندگی توام با تعهد لذت آور، شامل درگیری و جذب در کار، روابط صمیمی و فراغت می شود. افرادی که مشمولی چنین ویژگی ای هستند تعهد بالا به فعالیت ها داشته، در طول فعالیت متوجه گذر زمان نیستند، توجه کاملاً متمرکز بر فعالیت داشته و حس خویشتن را از دست می دهند (فاوا، ۲۰۱۶). زندگی معنامند؛ شامل بهره گرفتن از استعدادها و توانمندی های خاص برای تعلق و خدمت به چیزی است که فرد باور دارد بزرگتر و فراتر از خودش است. صرف نظر از هر موسسه ای، فرد به منظور ایجاد زندگی معنامند، بالا بردن حس رضایتمندی و باور به این که زندگی سالمی دارد، تلاش می کند (مایرز، ۱۹۹۲؛ به نقل از کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۹۲). چنین فعالیت هایی حس معنا را تولید می کند و به طور قوی با شادکامی همبسته است (لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵). بنا به اظهارات سلیگمن (به نقل از انجمن روان شناسی آمریکا، ۲۰۰۹) در پنجاه سال اخیر استانداردهای زندگی افراد مثل پول زیاد، صاحب خانه و ماشین های زیاد بودن و عمر طولانی داشتن، افزایش یافته اما در عوض احساس معناداری، هدفمندی و احساس رضایت از زندگی کاهش یافته است. این تاثیرات می تواند سلامتی افراد را تحت تاثیر قرار داده و نارضایتی از کار، روابط اجتماعی و زناشویی و درجات بالایی از افسردگی را به همراه آورد. یکی از طرح های آموزش تاب آوری که مبتنی بر روان شناسی مثبت و راهبردهای به کارگیری اسناد می باشد، طرح آموزش تاب آوری پنسیلوانیا (PRP) می باشد که به بررسی آن می پردازیم (به نقل از سیدزاده، ۱۳۹۵).

1. Fredrickson & Levenson
2. Branigan
3. Lyubomirsky et al



نتیجه گیری

در پژوهش حاضر ابتدا به بررسی تعریف تاب آوری در ادبیات روان شناسی به خصوص روان شناسی مثبت پرداخته شد در ادامه تاریخچه مطالعه تاب آوری مورد بررسی قرار گرفت و نظریه‌های مرتبط با تاب آوری ارائه گردید همچنین ویژگی‌ها و صلاحیت‌های افراد تاب‌آور، عوامل تاثیرگذار بر تاب آوری و آموزش تاب‌آوری مبتنی بر نظریه روان شناسی مثبت ارائه شد. گرچه در این پژوهش سعی شده است به جنبه‌های مختلف تاب آوری پرداخته شود ولی همچنان لزوم انجام مطالعات بیشتر در این زمینه بیش از پیش فراهم می باشد.



فهرست منابع و مآخذ

- امینی، ک.، امینی، د.، افشارمقدم، ف. و ماهیار، آ. (۱۳۹۲). بررسی عوامل اجتماعی و محیطی مرتبط با بازگشت مجدد معتادان به مصرف مواد افیونی در مراجعین به مراکز دولتی ترک اعتیاد شهر همدان. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان*. ۱۱ (۴۵): ۴۱-۴۷
- بشارت، م. (۱۳۸۶). تاب آوری، آسیب پذیری و سلامت روانی. *مجله علوم روان شناختی*، ۶ (۲۴)، ۳۸۳-۳۷۳
- خانجانی، م.، سهرابی، ف. و اعظمی، ی. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر برنامه ارتقای تاب آوری و مدیریت استرس بر بهزیستی روانشناختی، معنای زندگی، خوش بینی و رضایت از زندگی زنان بی سرپرست، نشریه روان پرستاری، ۲ (۶)، ۱۱-۱
- رحیمیان بوگر، ف. و اصغرزاد، ع. (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روانشناختی و خود تاب آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده از زلزله شهر بم، *مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران*، ۱۴ (۱)، ۶۲-۷۰
- زرین کلک، ح. م. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مولفه های تاب آوری بر کاهش سطح اعتیاد پذیری و تغییر نگرش دانش آموزان نسبت به مصرف مواد. *اعتیاد پژوهی* (۱۱).
- سامانی، س.، جوکار، ب. و صحراگرد، ن. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایت مندی از زندگی، *مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران*، ۱۳ (۳)، ۲۹۵-۲۹۰
- سیدزاده دلویی، ا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تاب آوری به روش پنسیلوانیا بر دلزدگی زناشویی و تعهد دینی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی
- شفیعی زاده، ر. (۱۳۹۱). رابطه تاب آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۳، ۹۵-۱۰۳
- کیانی، س. (۱۳۸۹). رابطه هوش هیجانی، تاب آوری و سازگاری اجتماعی در دانشجویان شاهد جهت تبیین مدل سلامت روانی، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.
- میکائیلی، ن.، گنجی، م. و طالبی جویباری، م. (۱۳۹۱). مقایسه تاب آوری، رضایت زناشویی و سلامت روان در والدین کودکان با ناتوانی های یادگیری و کودکان عادی. *مجله ناتوانی های یادگیری*، ۱، ۱۳۷-۱۲۰.

___ Arce, E. , Simmons, A. N. , Stein, M. B. , Winkielman, P. , Hitchcock, C. , & Paulus, M. P. (2009). Association between individual differences in self-reported emotional resilience and the affective perception of neutral faces. *Journal of Affective Disorders*, 114(1-3), 286-293.



- ___ Babar, M. , Shan, M. , & Mehmood, K. T. (2010). Significance of Combo Chelation Therapy over Mono Chelation Therapy in Patients with Thalassemia. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 2(12), 837.
- ___ Becker, W. C. , Sullivan, L. E. , Tetrault, J. M. , Desai, R. A. , & Fiellin, D. A. (2008). Non-medical use, abuse and dependence on prescription opioids among US adults: psychiatric, medical and substance use correlates. *Drug and alcohol dependence*, 94(1-3), 38-47.
- ___ Conner, K. , M. and Davidson, j. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner –Davidson Resilience scale (CD-RISC) *Depression and Anxiety*. 18, 76-82.
- ___ Fava, G. A. (2016). *Well-being therapy: Treatment manual and clinical applications*: Karger Medical and Scientific Publishers.
- ___ Garmezy, N. , & Masten, A. S. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk.
- ___ Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- ___ McLellan, A. T. , McKay, J. R. , Forman, R. , Cacciola, J. , & Kemp, J. (2005). Reconsidering the evaluation of addiction treatment: from retrospective follow-up to concurrent recovery monitoring. *Addiction*, 100(4), 447-458.
- Oishi, S. , Diener, E. , & Lucas, R. E. (2009). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *The Science of Well-Being* (pp. 175-200): Springer.
- ___ Seligman, M. E. (2004). *Positive psychology in practice*: John Wiley & Sons.