

# روان‌شناسی تاب‌آوری

## از سنجش تا مداخله

نویسندگان:

**کاظم ستاری سفیدان جدید**

دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی دانشگاه تهران

کارشناس رسمی سازمان بهزیستی

**سعیده نورمحمدی اهری**

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه تبریز

کارشناس اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی

**فرزانه خاکی صدیق**

کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت

کارشناس روان‌شناسی سازمان بهزیستی کشور

با مقدمه‌ای از:

**دکتر فرگل صحاف ابراهیمی**



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	: ستاری، کاظم، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی تاب‌آوری از سنجش تا مداخله/نویسندگان کاظم ستاری-سفیدان‌جدید، سعیده نورمحمدی‌اهری، فرزانه خاکی‌صدیق؛ با مقدمه‌ای از فرگل صحاف‌ابراهیمی؛ ویراستار علمی کریم بابایی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۲ص.؛ جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۱۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تاب‌آوری (درمان) Resilient therapy
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا Positive psychology
موضوع	: تاب‌آوری (درمان) -- فرم‌ها Resilient therapy -- Forms
موضوع	: تاب‌آوری (درمان) -- ایران -- تحقیق Resilient therapy -- Iran -- Research
موضوع	: تاب‌آوری (درمان) -- تحقیق Resilient therapy -- Research
شناسه افزوده	: نورمحمدی اهری، سعیده، ۱۳۷۳ -
شناسه افزوده	: خاکی صدیق، فرزانه، ۱۳۵۲ -
شناسه افزوده	: صحاف‌ابراهیمی، فرگل، ۱۳۵۱ -، مقدمه‌نویس
رده بندی کنگره	: ۵۰۵RJ
رده بندی دیویی	: ۹۲۸۹۱۵۶/۶۱۶
شماره	: ۷۳۰۸۴۵۳
کتابشناسی ملی	

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید  
وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵



## روان‌شناسی تاب‌آوری از سنجش تا مداخله

نویسندگان: کاظم ستاری سفیدان جدید- سعیده نورمحمدی اهری- فرزانه  
خاکی صدیق

با مقدمه‌ای از: دکتر فرگل صحاف ابراهیمی

ویراستار علمی: دکتر کریم بابایی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۱۵-۵

کلیه حقوق برای ناشر و نویسندگان محفوظ است. قیمت ۵۱۰۰۰ تومان



---

## پیشگفتار

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

با تشکر

کاظم ستاری

---

## فهرست مطالب

---

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

۶۸	نقش فرهنگ در ابراز علائم روان‌شناختی
۷۲	نقش فرهنگ در مراجعه فرد برای درمان
۷۳	فرهنگ، دین و معنویت
۷۴	تلاقی روان‌شناسی و فرهنگ
۷۷	ارزش‌های غربی نهفته در علم روان‌شناسی
۷۸	روان‌شناسی مثبت‌نگر بین فرهنگی
۷۹	رویکردهای مختلف روان‌شناسی مثبت‌نگر بین فرهنگی
۸۰	رویکرد تعاملی به روان‌شناسی مثبت‌نگر بین فرهنگی
۸۲	تاب‌آوری در رویکرد روان‌شناسی بین فرهنگی
۸۵	تاب‌آوری، عوامل محافظتی و فرآیندها
۸۹	تاب‌آوری و آسیب‌پذیری‌های مرتبط با فرهنگ
۹۲	فرهنگ‌های اقلیت و اکثریت، ادغام فرهنگی و تاب‌آوری
۱۰۱	تحقیقات مرتبط با تاب‌آوری در فرهنگ ایران
۱۰۲	مقیاس‌های منطبق بر فرهنگ ایرانی
۱۰۴	جمع‌بندی
<b>۱۰۷</b>	<b>فصل چهارم: رابطه تاب‌آوری با سایر مولفه‌های روان‌شناختی</b>
۱۰۷	مقدمه فصل
۱۰۷	رابطه تاب‌آوری با سرمایه روان‌شناختی
۱۱۰	تاب‌آوری در مدیریت بحران
۱۱۲	رابطه تاب‌آوری با سخت‌رویی
۱۱۴	رابطه تاب‌آوری با خودکارآمدی
۱۱۵	رابطه تاب‌آوری با مداخلات موج سوم
۱۱۹	رابطه تاب‌آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت
۱۲۱	رابطه تاب‌آوری با خوشبینی
۱۲۲	رابطه تاب‌آوری با شادکامی
۱۲۴	رابطه تاب‌آوری با مکانیزم‌های دفاعی
۱۲۶	جمع‌بندی



فصل پنجم: مدل و رویکردهای ارتقاء و آموزش تاب‌آوری.....	۱۲۷
آموزش و تقویت تاب‌آوری .....	۱۲۷
آموزش برنامه تاب‌آوری به روش پن .....	۱۲۸
پکیج ارائه شده برای کاهش استرس با استفاده از آموزش تاب‌آوری .....	۱۲۹
ارتقاء تاب‌آوری در مشکلات روانی-اجتماعی .....	۱۳۱
مدل و رویکرد ارتقاء از نظر انجمن روان‌شناسی آمریکا .....	۱۳۳
مدل مکمنوس .....	۱۳۵
نظریه کامپفر .....	۱۳۷
مدل ترت و بکر .....	۱۳۸
تئوری اولری و ایکوویکز .....	۱۳۹
تئوری ریچاردسون .....	۱۳۹
برنامه آموزشی مدارس و جمعیت‌های غیربالینی .....	۱۴۰
مدل کاتر .....	۱۴۴
برنامه ایجاد ذهنیت تاب‌آور در کودکان و نوجوانان .....	۱۴۷
برنامه توانمندسازی دختران .....	۱۵۲
جمع‌بندی فصل .....	۱۵۴
فصل ششم: نقش تاب‌آوری در کاهش مشکلات روانی و اجتماعی .....	۱۵۷
مقدمه .....	۱۵۷
آسیب اجتماعی .....	۱۵۷
اختلال سوء‌مصرف مواد یا اعتیاد .....	۱۵۹
خودکشی .....	۱۶۳
کودک‌آزاری .....	۱۶۶
کودکان کار .....	۱۶۹
خشونت خانگی .....	۱۷۱
زنان آسیب‌دیده اجتماعی .....	۱۷۷
جمع‌بندی .....	۱۷۸
فصل هفتم: ابزارهای سنجش و ارزیابی تاب‌آوری .....	۱۸۱
مقدمه .....	۱۸۱

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

---

## مقدمه

---

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

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

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

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

با تشکر

دکتر فرگل صحاف

مدیرکل بهزیستی استان آذربایجان شرقی