



دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش مدیریت
ورزشی

عنوان پایان نامه

هنجاریابی پرسش نامه تاب آوری درمیان دانش آموزان و دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر
تهران

استاد راهنما:

دکتر حبیب هنری

استاد مشاور:

دکتر علی دلاور

استاد داور:

دکتر احسان زارعیان

پژوهشگر:

مجتبی ظریفی

تابستان ۱۳۹۱



تقدیم به آنانکه:

اهل «یافتن» اند نه اهل «بافتن» و

آنانکه متواضعانه معترفند

«حقیقتی» را یافته اند نه کل «حقیقت» را.

تقدیم به:

آئینه افتادگی و صلابت پدرم

و تندیس سادگی و نجابت مادرم

آن دو الهه که نیاسودند تا بیاسایم

آن دو که وجودم برای شان همه رنج بود

و وجودشان برای من همه مهر بود.

و تقدیم به همه کسانی که در راه کمک به علم قدم بر می دارند.

قدردانی و تشکر:

سپاس خدای را بر آنچه از خدایی به ما شناساند و برای آنچه از شکر خود به ما الهام کرد و بر آن در ها که از علم ربوبیتش بر ما گشود و بر اخلاص در توحیدش که ما را رهبری کرد و ما را از کج روی و شک در کار خود دور ساخته است. تشکر از یگانه معبودی که با لطف بیکرانیش مرا یاری نموده و هر گاه که با اخلاص از او مدد خواستم، یاری گرم بوده است. نه قلم قادر به سپاس و ستایش اوست و نه کلام، زیرا که وصفش نه در عقل گنجد و نه در بیان.

شایسته است در آغاز، مراتب سپاس و قدردانی خویش را، نثار اساتیدی نمایم که در تمام مراحل انجام این پژوهش مرا یاری نموده اند:

استاد ارجمند جناب آقای دکتر حبیب هنری که با راهنمایی های خود در تدوین پژوهش حاضر و همچنین در دوران تحصیل صبورانه و با بزرگواری یاری ام نموده اند.

همچنین استاد ارجمند جناب آقای دکتر علی دلاور که با مشاوره پر بار، دقیق و مهربان از هیچ کوششی دریغ نورزیده اند.

و نیز از جناب آقای دکتر احسان زارعیان که با نظرات ارزنده خود پایه علمی و کیفی پژوهش حاضر را مستحکم تر نموده اند، کمال تشکر را دارم.

همچنین در پایان از زحمات اساتید محترم جناب آقای دکتر جواد شهلایی، جناب آقای دکتر فرزاد غفوری و جناب آقای دکتر غلامعلی کارگر و همچنین سرکار خانم دکتر زهرا سلمان و سرکار خانم دکتر سارا کشگر که در طول دوران تحصیل همواره پشتیبان و مشوق من بوده اند، کمال تشکر را دارم.

مجتبی ظریفی

تابستان ۱۳۹۱

چکیده:

هدف از انجام این پژوهش هنجاریابی پرسش نامه تاب آوری در میان دانش آموزان و دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر تهران می باشد. روش تحقیق مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دولتی مناطق نوزده گانه آموزش و پرورش شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۹۱ در این شهر مشغول به تحصیل بوده اند (تعداد کل ۴۸۲۶۸) و همچنین کلیه دانشجویان دانشگاههای دولتی شهر تهران را تشکیل می دهند (تعداد کل ۱۵۰۴۷۷). نمونه آماری این پژوهش به صورت خوشه ای چند مرحله ای و با توجه به جدول مورگان ۶۰۰ نفر در نظر گرفته شد (۳۰۰ دانش آموز و ۳۰۰ دانشجو). پس از ریزش پرسش نامه ها در حدود ۵۹۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ابزار گردآوری داده ها در این مطالعه پرسش نامه تاب آوری کونورودیویدسون (CD-RISC)، که شامل ۲۵ عبارت و همچنین پرسش نامه میزان فعالیت بدنی که شامل ۴ سوال است، می باشد. روش های تجزیه و تحلیل به کار رفته در این پژوهش عبارت است از: استفاده از ضریب آلفای کرونباخ جهت محاسبه همسانی درونی خرده مقیاس ها، استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی و چرخش واریماکس برای بررسی اعتبار سازی آزمون و آزمون t دو گروه مستقل برای دو گروه از آزمودنی ها. از جمله نتایج به دست آمده در این پژوهش می توان به وجود پنج عامل در بین کل آزمودنی ها (سخت رویی، هدفمندی، خوش بینی، احساس کنترل و استفاده از منابع) و هفت عامل در بین ورزشکاران (سخت رویی، هدفمندی، خوش بینی، احساس کنترل، استفاده از منابع، استفاده از منابع معنوی و پویایی)، اشاره کرد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که این پرسش نامه از روایی و پایایی قابل قبولی در جامعه مشخص برخوردار است (پایایی برابر با ۰/۷۷۴). از جمله نتایج دیگر می توان به این اشاره کرد که آلفای کرونباخ (پایایی و ثبات به روش همسانی درونی)، برای ورزشکاران بیشتر از غیر ورزشکاران است. همچنین بین دختران و پسران ورزشکار در نمرات تاب آوری تفاوت معنادار وجود ندارد (Sig= ۰/۳۵۳)، و (t= -۰/۹۲۹)، ولی بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران در نمرات تاب آوری تفاوت معناداری وجود دارد (sig= ۰/۰۴۹) و (t= -۱/۹۸۵)، و همچنین بین شرکت کنندگانی که به ورزش های گروهی و یا انفرادی می پردازند در نمرات تاب آوری تفاوت معناداری وجود ندارد (sig= ۰/۶۴۱) و (t= -۰/۴۶۷).

واژگان کلیدی: هنجاریابی، تاب آوری، ساختار عاملی، ورزشکار، غیر ورزشکار.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱. مقدمه	۳
۱-۲. بیان مسئله	۶
۱-۳. اهمیت و ضرورت تحقیق	۱۲
۱-۴. اهداف تحقیق	۱۵
۱-۴-۱. هدف کلی تحقیق	۱۵
۱-۴-۲. اهداف فرعی تحقیق	۱۵
۱-۵. سوالات تحقیق	۱۷
۱-۵-۱. سوالات اصلی تحقیق	۱۷
۱-۵-۲. سوالات فرعی تحقیق	۱۶
۱-۶. تعاریف مفاهیم و واژگان کلیدی	۱۸
۱-۶-۱. تعاریف نظری	۱۸
۱-۶-۲. تعاریف عملیاتی	۲۰

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۲-۱. مقدمه	۲۱
۲-۲. بخش اول: مبانی نظری آزمون سازی و هنجاریابی	۲۲
۲-۲-۱. تعریف آزمون	۲۲
۲-۲-۲. مشخصه های آزمون	۲۴
۲-۲-۳. روش های برآورد پایایی	۲۶
۲-۲-۴. بررسی انواع مفاهیم روایی در آزمون ها	۲۸
۲-۲-۵. طبقه بندی آزمون ها	۳۰
۲-۲-۶. تعریف اندازه گیری	۳۲
۲-۲-۷. تعریف هنجار یا نرم	۳۳

۳۴	۸-۲-۲ تجزیه و تحلیل سؤالات آزمون
۳۶	۹-۲-۲ مروری بر روش تحلیل عاملی
۳۸	۱۰-۲-۲ انواع تحلیل عاملی
۳۹	۱۱-۲-۲ سوابق تاریخی آزمون های روانی
۴۲	۳-۲ بخش دوم: مفاهیم و مبانی تاب آوری
۴۲	۱-۳-۲ تعریف تاب آوری
۴۵	۲-۳-۲ انواع تاب آوری
۴۷	۳-۳-۲ تاب آوری و شخصیت
۴۷	۴-۳-۲ تاب آوری و هوش اجتماعی
۴۸	۵-۳-۲ تاب آوری و توانایی های شناختی
۴۸	۶-۳-۲ تاب آوری و حمایت اجتماعی
۵۱	۷-۳-۲ استراتژی های پرورش تاب آوری
۵۷	۸-۳-۲ ویژگی های تاب آوری
۵۸	۹-۳-۲ عوامل ارتقای تاب آوری
۶۰	۱۰-۳-۲ عوامل خطر ساز در تاب آوری
۶۲	۱۱-۳-۲ رویکرد های تاب آوری
۶۸	۱۲-۳-۲ عوامل درونی تاب آوری خود
۷۰	۱۳-۳-۲ عوامل مؤثر بر تاب آوری
۷۲	۱۴-۳-۲ عوامل محافظتی تاب آوری
۷۵	۱۵-۳-۲ گام های تقویت تاب آوری
۷۷	۴-۲ پیشینه های تحقیق
۷۷	۱-۴-۲ تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۸۰	۲-۴-۲ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۸۸	۵-۲ جمع بندی فصل

فصل سوم: روش شناسی پژوهش

۹۰	۱-۳. مقدمه
۹۰	۲-۳. طرح کلی پژوهش
۹۱	۳-۳. روش پژوهش
۹۱	۴-۳. جامعه آماری
۹۲	۵-۳. نمونه و روش نمونه گیری
۹۳	۶-۳. ابزار اندازه گیری پژوهش
۹۴	۷-۳. اجرا و شیوه نمره گذاری
۹۵	۸-۳. روش گرد آوری اطلاعات
۹۵	۹-۳. روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: یافته های آماری

۹۸	۱-۴. مقدمه
۹۸	۲-۴. آمار توصیفی داده ها
۹۸	۱-۲-۴. سن آزمودنی ها
۹۹	۲-۲-۴. جنسیت آزمودنی ها
۱۰۰	۳-۲-۴. سطح تحصیلات آزمودنی ها
۱۰۱	۴-۲-۴. میزان ورزشکار و غیر ورزشکار بودن آزمودنی ها
۱۰۲	۵-۲-۴. نوع ورزش آزمودنی ها
۱۰۳	۶-۲-۴. سطح ورزش آزمودنی ها
۱۰۴	۳-۴. آمار استنباطی داده ها

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۲۳	۱-۵. مقدمه
۱۲۴	۲-۵. خلاصه پژوهش
۱۲۵	۳-۵. نتایج پژوهش

۱۲۵	۱-۳-۵. نتایج یافته های آمار توصیفی
۱۲۶	۲-۳-۵. نتایج یافته های آمار استنباطی
۱۳۰	۳-۳-۵. سوالات فرعی پژوهش
۱۳۲	۴-۵. نتیجه گیری کلی
۱۳۳	۵-۵. محدودیت های پژوهش
۱۳۳	۶-۵. پیشنهادات برخاسته از پژوهش
۱۳۴	۷-۵. پیشنهاداتی برای پژوهش های بعدی
۱۳۶	منابع و مأخذ
۱۳۷	الف) فارسی
۱۴۴	ب) انگلیسی
۱۵۲	پیوست ها
۱۶۱	چکیده انگلیسی

فهرست جداول

فصل دوم

۴۹	جدول ۱-۲: عوامل حمایت کننده تاب آوری در کودکان و نوجوانان
۶۱	جدول ۲-۲: عوامل خطر ساز تاب آوری در کودکان و نوجوانان

فصل چهارم

۹۹	جدول ۱-۴: آمار توصیفی مربوط به سن آزمودنی ها
۹۹	جدول ۲-۴: آمار توصیفی مربوط به جنسیت آزمودنی ها
۱۰۰	جدول ۳-۴: آمار توصیفی مربوط به سطح تحصیلات آزمودنی ها
۱۰۱	جدول ۴-۴: آمار توصیفی مربوط به ورزشکار و غیر ورزشکار بودن آزمودنی ها
۱۰۲	جدول ۵-۴: آمار توصیفی مربوط به نوع ورزش آزمودنی ها
۱۰۳	جدول ۶-۴: آمار توصیفی مربوط به سطح ورزشی آزمودنی ها

- جدول ۴-۷: آلفای کرونیباخ برای ۲۵ سوال تاب آوری ۱۰۴
- جدول ۴-۸: آلفای کرونیباخ به روش لوپ برای همه سوالات آزمون به همراه همبستگی و میانگین سوالات در صورت حذف سوال مربوطه ... ۱۰۵
- جدول ۴-۹: آلفای کرونیباخ برای ۲۵ سوال تاب آوری ۱۰۷
- جدول ۴-۱۰: آزمون کفایت نمونه گیری برای تحلیل عاملی اکتشافی ۱۰۹
- جدول ۴-۱۱: ماتریس مولفه های چرخش یافته برای بررسی تعداد عوامل پرسش نامه تاب آوری ۱۱۰
- جدول ۴-۱۱-۱: نامگذاری عوامل استخراج شده و سوالات مربوط به هر عامل ۱۱۱
- جدول ۴-۱۲: آزمون بارتلت و کایزر-مایر-اولکین ۱۱۳
- جدول ۴-۱۳: ماتریس مولفه های چرخش یافته برای بررسی وزن عامل ها در سوالات مربوطه در بین ورزشکاران ۱۱۴
- جدول ۴-۱۳-۱: نامگذاری عوامل استخراج شده و سوالات مربوط به هر عامل در بین ورزشکاران ۱۱۵
- جدول ۴-۱۴: ضریب همبستگی بین تاب آوری و پنج عامل شخصیت ۱۱۷
- جدول ۴-۱۵: آمار توصیفی مربوط به نمرات دختران و پسران در تاب آوری ۱۱۷
- جدول ۴-۱۶: آزمون تی مستقل برای بررسی مقایسه نمرات دختران و پسران در تاب آوری ۱۱۸
- جدول ۴-۱۷: آمار توصیفی مربوط به نمرات ورزشکاران گروهی و انفرادی در تاب آوری ۱۱۹
- جدول ۴-۱۸: آزمون تی مستقل برای بررسی مقایسه نمرات ورزشکاران انفرادی و گروهی در تاب آوری ۱۱۹
- جدول ۴-۱۹: آمار توصیفی مربوط به نمرات ورزشکاران و غیر ورزشکاران در تاب آوری ۱۲۰
- جدول ۴-۲۰: آزمون تی مستقل برای بررسی مقایسه نمرات ورزشکاران و غیر ورزشکاران در تاب آوری ۱۲۱
- جدول ۴-۲۱: ضریب همبستگی بین سن و تاب آوری ۱۲۱

فهرست شکل ها

فصل دوم

- شکل ۲-۱: مدل فزاینده (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۲) ۶۴
- شکل ۲-۲: مدل تعاملی (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۲) ۶۵
- شکل ۲-۳: مدل تشخیصی (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۲) ۶۸
- شکل ۲-۴: مدل عوامل درونی (گلاتر و جانسون، ۲۰۰۲، به نقل از فروغی، ۱۳۹۰) ۶۹
- شکل ۲-۵: عوامل محافظتی تاب آوری (پپ، ۲۰۱۱) ۷۲

فهرست نمودارها

فصل چهارم

- نمودار ۱-۴: توزیع درصد فراوانی جنسیت آزمودنی ها ۱۰۰
- نمودار ۲-۴: توزیع درصد فراوانی سطح تحصیلات آزمودنی ها ۱۰۱
- نمودار ۳-۴: توزیع درصد فراوانی ورزشکار و غیرورزشکار بودن آزمودنی ها ۱۰۲
- نمودار ۴-۴: توزیع درصد فراوانی نوع ورزش آزمودنی ها ۱۰۳
- نمودار ۵-۴: نمودار سنگریزه ای برای بررسی تعداد عوامل پرسش نامه ۱۰۹
- نمودار ۶-۴: نمودار سنگریزه ای برای بررسی تعداد عوامل پرسش نامه ۱۱۳



فصل اول

کلیات پژوهش

انسان در برهه ای از زمان به سر می برد که رشد و توسعه علوم و فناوری، تحول چشمگیری در جوامع پدید آورده است. انسان امروزی در جهانی زندگی می کند که به عصر دانایی شهرت یافته است و قدرت و اهمیت کشورها را در درجه اول، میزان دانایی آنها را تشکیل می دهد و تلاش برای کسب دانش نیاز استراتژیکی و ضروری محسوب می شود و گسترش علم به منزله توسعه جامعه تلقی می شود. بدین لحاظ پیشرفت جامعه مبتنی بر پیشبرد پژوهش علمی و بهره برداری از نتایج آن است. شکی وجود ندارد که دنیای امروزی، دنیای پژوهش های علمی است و تحقیقات علمی پایه و اساس فرآیند های تصمیم گیری ملی و منطقه ای محسوب می شود. در این میان تحقیق در حیطه علوم ورزشی و تربیتی به واسطه آن که با انسان و پدیده های انسانی سرو کار دارد از جایگاه ویژه ای برخوردار است. به طور کلی هر علمی از یک سری مفاهیم یا سازه های نظری و رابطه بین این مفاهیم نظری با هم تشکیل می شود، اما تا وقتی که مفاهیم نظری قابل اندازه گیری و کمی نباشند، کشف قوانین و روابط علمی به منظور پیش بینی ها امکان پذیر نیست (براهنی، ۱۳۷۱). لذا یکی از عمده ترین هدف های هر علمی اندازه گیری های نظری و دادن جنبه های کمی به آنهاست. وقتی پدیده ای با اعداد و ارقام نشان داده می شود، به راحتی می توان آن را طبقه بندی کرد و قوانین برای آنها وضع نمود (گنجی، ۱۳۷۰).

در جامعه مدرن و پیچیده امروز، مسأله سلامت از مقاله های مهم محسوب می شود و طبق آمارهای سازمان بهداشت روانی، انواع آسیب های روانی، اجتماعی در اغلب جوامع به طور نگران کننده ای رو به افزایش است این واقعیت باعث شده است که صاحب نظران و متخصصان بهداشت روانی در جهان تمام توجه خود را در حول محور برنامه های پیشگیری اولیه متمرکز سازند (بار- آن، ۱۹۹۷ به نقل از مقبل خواجه، ۱۳۸۸). در سال های اخیر رویکردهایی که به جای ناهنجاری و اختلال به ظرفیت ها و توانمندی های اساسی پرداخته اند مورد توجه مشاوران

¹ Bar-An

و روان‌شناسان قرار گرفته که از جمله بنیادی‌ترین سازه‌های مورد انتظار این رویکردها، بهزیستی، سلامت روانی، شادکامی، خوش‌بینی و افزایش تاب‌آوری است (گارمزی و همکاران^۱، ۱۹۸۴ به نقل از سلیمی بجستانی، ۱۳۸۸). از جمله عواملی که باعث سازگاری هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌گردد تاب‌آوری^۲ است که جایگاه ویژه‌ای در حوزه روان‌شناسی رشد، خانواده و تعلیم و تربیت، بهداشت روانی دارد (والر^۳، ۲۰۰۱ به نقل از سلیمی بجستانی، ۱۳۸۸).

در نظام تعلیم و تربیت برای پیشرفت دانش‌آموزان و دانشجویان، خودپنداره تحصیلی یکی از عوامل مهم است که در این برهه از زمان بر این‌گونه افراد بتواند خود را پیدا کنند و در برابر فشارهای وارده از محیط مقاومت کنند نیاز به تاب‌آوری سطح بالایی است که بتواند در هر شرایطی فرد، با محیط خود سازگار شود. از آن جایی که تجارب زندگی در محیط خانواده شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد تاب‌آوری به عنوان یکی از مؤلفه‌های شخصیت، می‌تواند تحت تأثیر افکار، حالات روحی و روانی در روابط در خانواده قرار گیرد (پلاسکون^۴، ۲۰۱۱).

مفهوم تاب‌آوری یک راه حل امیدبخش و خوشایند است، زیرا سرانجام نقص‌ها و شرایط بد دوران کودکی می‌تواند بالقوه و ویرانگر باشد. افزون بر این پژوهشگران بر این باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خویندانه با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (گارمزی^۵، ۱۹۹۳). در روان‌شناسی تاب‌آوری، ظرفیت گذشتن از دشواری و پایداری سرسختانه و ترمیم خویش است. این ظرفیت می‌تواند باعث شود تا فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی‌رغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقاء یابد. در واقع تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان

¹ Garmezey

² Resileiency

² Waller

⁴ Plaskon

⁵ Garmezey

رشد یا کاهش یابد و براساس خود اصلاح گری فکری و عملی انسانی در روند آزمون و خطای زندگی شکل می گیرد (مهناز، ۱۳۸۶).

منظور از سازگاری که در تعاریف و تحقیقات مربوطه تاب آوری به طور اخص به آن اشاره شده است، هر نوع تلاش سالم و یا ناسالم هوشیار یا ناهوشیار برای جلوگیری از بین بردن یا مضاعف کردن عوامل استرس زا یا تحمل اثرات آن ها به طوری که حداقل آسیب رسانی را داشته باشند، می باشد (سید محمدی، ۱۳۷۹). سازگاری مستلزم تغییر دادن و تغییر یافتن است. تغییر دادن پیوسته کوشش های شناختی و رفتاری برای کنترل فشارهای خاص درونی یا بیرونی که خسته کننده اند و فراتر از توانایی شخص ارزیابی می شوند. این ها باعث تغییر یافتن فرد می شوند، لذا سازگاری تلاشی است برای کنترل استرس به شیوه های مؤثرتر (لاوتون^۱، ۲۰۰۳). در روان شناسی ظرفیت مثبت افراد برای سازگاری با استرس را تاب آوری نامیده اند و این مفهوم همچنین برای تعیین میزان مقاومت در مقابل عوامل خطر ساز آینده مورد توجه قرار گرفته است، در حقیقت از تاب آوری به عنوان ویژگی با ارزش و یا عملگرایی بالا برای کمک و تقویت افراد در مواجهه با نا ملایمات و حفظ آنان در برابر خطراتی که در طول زندگی شان به وجود می آیند یاد می کنند (هارت و توماس^۲، ۲۰۰۷).

تاب آوری به عنوان یکی از سازه های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان، رفتار مفهوم سازی شده است (بلاک و کرمن^۳، ۱۹۹۶). افرادی که تاب آوری بالایی دارند بر حسب شرایط موقعیت به تنظیم سطح بازداری یا ابراز تکانه می پردازند. در مقابل افرادی که سطح پایین تاب آوری هستند به سطح یکسانی از بازداری یا ابراز تکانه و بدون توجه به درخواست های موقعیت، به صورت محدود شده ای مبادرت می ورزند (لترزینگ^۴ و همکاران،

¹ Lawton

² Hart & Thomas

³ Block & Keremen

⁴ Letezring

۲۰۰۵). در مواجهه با شرایط استرس آمیز، افرادی دارای سطح پایین تاب آوری به شیوه ای خنثی، یکنواخت، بی نظم و آشفته رفتار می نمایند و در هر موقعیتی پیامد رفتاری آن ها احتمالاً ناسازگارانه است (بلاک و کریمن^۱، ۱۹۹۶). به طور کلی مدل تاب آوری مدلی است که با تمرکز بر توانایی ها و دارایی های افراد (عوامل حمایت کننده فرد در برابر استرس ها)، در مقابل آسیب پذیری که متمرکز بر رویکردهای مبتنی بر خطر و عوامل پیش بینی کننده اختلالات و مشکلات روانی رشد ناسازگارانه است، قرار دارد. به بیان دیگر مدل آسیب پذیری با تمرکز بر عوامل خطر ساز رشد، احتمال رشد ناسازگارانه پیش بینی می کند، در حالی که مدل تاب آوری با برجسته کردن عوامل حمایت کننده رشد سالم فرد، احتمال رشد سازگارانه او را پیش بینی می کند (خوشخرام، ۱۳۸۸).

۱-۲. بیان مسئله

داوری درباره پیشرفت هر علم اغلب بر پایه درجه توفیق آن در استفاده از ریاضیات صورت می گیرد. هیچ فن و پیکره ای در علوم انسانی وجود ندارد که در آن از علم ریاضی و آمار استفاده نشده باشد. تردیدی وجود ندارد که آزمون ها، مقیاس های درجه بندی، پرسش نامه ها و سایر ابزار اندازه گیری یکی از ضروریات زندگی روزانه است. بسیاری از افراد حتی هنگام تولد نیز مورد سنجش قرار می گیرند و ویژگی های گوناگون روانی و ترقی آن ها در گستره رشد به گونه ای منظم و دوره ای اندازه گیری می شود (بیکر، ۱۳۸۱). به همین خاطر آزمون و پرسش نامه ابزاری برای به دست آوردن نمونه ای از رفتار فرد است تا آن مواد برای نیل به اهداف گوناگون طرح ریزی شده باشند. همچنین آن ها را می توان برای گزینش به کار برد، مانند هنگامی که از بین گروهی داوطلب، کارکنان جدیدی را از بین مراجعه کنندگان برای مشاوره، همکاری و... انتخاب می کنیم. از پرسش نامه ها و آزمون های مختلف می توان برای طبقه بندی استفاده کرد.

^۱ Keremen

نوجوانی دوره ای پیچیده ای از رشد انسان است که به اعتقاد بسیاری از صاحب نظران، عمده ترین تغییرات رشد فرد در این دوران حاصل می شود. تغییرات عمیق و همه جانبه (جنسی، جسمانی، عقلانی و عاطفی اجتماعی)، که در این دوران تحقیق می پذیرند، حتی حس روانی نوجوان را دچار دگرگونی ساخته و او را بیش از هر دوران دیگر دستخوش هجوم احساسات و عواطف گوناگون قرار می دهد (احدی، ۱۳۸۱). در طی این دوره نوجوانان بلوغ را تجربه می کنند که بر رشد جسمانی، فیزیولوژیکی و روان شناختی آن ها تأثیر می گذارد. همچنین بحران هویت را تجربه می کنند و تغییرات قابل ملاحظه ای در مفهوم خود صورت می گیرد. ارتباط آن ها با همسالان افزایش می یابد و برای پذیرش دوره بزرگسالی و ورود به صحنه سیاسی - اجتماعی جامعه آماده می شوند. همه این مسائل سازگاری نوجوانان را بیش از هر زمان دیگر با چالش جدی روبه رو می کنند (بیابانگردی، ۱۳۸۱).

در سال های اخیر در حوزه روان شناسی ما شاهد ظهور رویکرد جدید، هر چند با سابقه ای کهن به نام روان شناسی مثبت گرا بوده ایم که به جای پرداختن به آسیب ها یا اختلالات روانی به استعدادها و توانایی ها، مهارت ها و به طور کلی به ابعاد مثبت وجود آدمی نظر دارد. سخن این دیدگاه چنین است که روان شناسان نه تنها به توانایی ها و قابلیت های آدمی و جنبه های مثبت و فضائل درون انسان توجه کافی نکرده اند، بلکه صرفاً به آسیب ها پرداخته اند، البته تأکید مثبت گرایی به معنای آسیب شناسی روانی نیست بلکه نکته این جاست؛ که افکار و هیجان های مثبت تأثیری بی مانند در سلامت روانی و جسمانی آدمی دارد که مورد غفلت قرار گرفته است (خوشخرام، ۱۳۸۸). رویکرد روان شناسی مثبت گرا با توجه به استعدادها و توانمندی های انسان به جای پرداختن به نابهنجاری ها و اختلال ها، هدف نهایی خود را شناسایی سازه ها و شیوه هایی می داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد. از این رو عواملی که سبب سازگاری هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی گردند، بنیادی ترین سازه های مورد پژوهش این رویکرد باشند. در این میان تاب آوری جایگاه ویژه ای در حوزه روان شناسی تحول، خانواده

و بهداشت روان یافته است به طوری که هر روز بر شمار پژوهش های مربوط به این سازه ها افزوده می شود (سامانی و همکاران، ۱۳۸۰).

تاب آوری و استرس ویژگی های مشترک بسیاری از اختلالاتی است که متخصصین علوم ورزشی و روان شناسان علوم تربیتی را در موقعیت های مختلف با آن مواجه کرده است. از این رو تحمل فشارها و اختلالات چه در عرصه زندگی و چه در عرصه رویدادها و مسابقات ورزشی دارای اهمیت است. با پیچیده تر شدن جوامع بشری و آمیختن زندگی روزمره با مشکلات و مصائب حاصل از آن پدیده ها، تاب آوری و راههای مقابله با آن جزء لاینفک زندگی قرن حاضر شده است. این روند به گونه ای است که به گزارش سازمان جهانی بهداشت، استرس و اضطراب حاصل از زندگی در دنیای کنونی تا سال ۲۰۲۰ میلادی به عنوان دومین و پر هزینه ترین بیماری بشر، به ویژه در کشور های در حال توسعه شناخته می شود (خوشخرام، ۱۳۸۸). به همین منظور بسیاری از شیوه هایی که متخصصان تربیت بدنی و روان شناسی به منظور جلوگیری از این مشکلات و گرفتاری ها به کار می برند در نحوه ی رویارویی آن ها با این مشکلات موثر هستند. توجه به رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم، داشتن شبکه حمایت های اجتماعی، ویژگی های روان شناختی و... از جمله ابزار های ارزشمند مقابله با این معضلات به حساب می آید.

مقابله با تغییرات مهم زندگی، چالش های سخت، یا یک فقدان دردناک، بخش جدایی ناپذیر زندگی است. انسان ها در طول زندگی خود با درجاتی از این گونه سختی ها رو به رو می شوند. از دست دادن شغل، شکست تحصیلی، مشکلات ارتباطی با اطرافیان، مسائل مالی، بیماری، بلایای طبیعی، جدایی، فقدان، مرگ یک عزیز و... همگی نمونه ای از مسائل احتمالی زندگی هر انسان است. صرف نظر از بزرگی یا کوچکی مسئله که خود موضوع مهمی در مواجهه با مشکلات محسوب می شود، برخی افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می کنند و به سرعت در هم می شکنند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات دست و پنجه

نرم می کنند. این تفاوت از کجا ناشی می شود و علت آن چیست؟ پاسخ روانشناسان به این پرسش این است :
"تاب آوری"^۱. "بله تفاوت این دو دسته با یک ویژگی خاص، یعنی "تاب آوری"، تفسیر می شود. اما تاب آوری به چه معناست و خود، شامل چه ویژگی هایی می شود؟ تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری، استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده ای محدود نیست و به نظر متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقا دهند (مجله پیام مشاور، ۱۳۸۹، ۹۸، سال دهم).

به همین خاطر اوزبانی^۲ (۲۰۰۸)، تاب آوری را به مثابه توانای در برابر استرس و دیگر معضلات و گرایش به خاموش سازی آن به طور سریع و کار آمد بعد از آشکار شدن حادثه تروماتیک یا آسیب زا تعریف می کند. پژوهش ها نشان داده اند افرادی که در مواجهه با مشکلات و مخاطرات زندگی، نشانه هایی کمتری از استرس، اضطراب و... روان شناختی را بروز دهند، جزء افراد تاب آور محسوب می شوند (هارنیش^۳، ۲۰۰۵).

چگونگی پاسخ خانواده به رویدادهای تنش زا در زندگی فرد، شامل حمایت کنندگی، صمیمیت و انعطاف پذیری، اهمیت بیشتر از خود تنش زا دارد. این مطالعات همچنین نشان می دهد که خانواده، فرد و متغیرهای وضعیتی نقش مهمی در تاب آوری یا آسیب پذیری از فرزندان بازی می کنند (حسین بیگی، ۱۳۸۸). در روان شناسی، ظرفیت مثبت افراد برای سازگاری با استرس و فجایع را تاب آوری نامیده اند. این مفهوم همچنین برای تعیین ویژگی

¹ Resiliency

² Ozbani

³ Harnish

میزان مقاومت در مقابل عوامل خطر ساز آینده مورد توجه افراد قرار گرفته است (متزگر^۱، ۲۰۱۰). تاب آوری به ظرفیت فرد اشاره می کند که با وجود مواجهه متعدد، مشکلات هیجان پیشرفت می کند. تاب آوری چگونگی برخورد موفقیت آمیز فرد با چالش های زندگی هنگام رویارویی با استرس یا آسیب است (میرس^۲، ۲۰۱۱). فرد تاب آور به طور عادی قادر به تفکر خلاقانه و منعطف درباره حل مسائل است؛ یعنی هر وقت که نیاز داشته باشند از افراد دیگر کمک می خواهند و در حل مشکلات مربوط به خود و دیگران کاردانی نشان می دهند. افراد تاب آور قادرند خود فکر کنند، آن را اعمال سازند. آن ها وقتی از محیط شان انتظار دارند قادر هستند که نظراتشان را به دیگران انتقال دهند. آن ها احساسات خوبی نسبت به اطرافیان دارند و توانایی هایشان را برای تغییر دادن محیط شان باور دارند (جاسون^۳، ۲۰۱۱). تاب آوری یکی از خصیصه های توانمند سازی درونی (منبع درونی فرد)، است. برخورداری از این منبع درونی فرد را قادر می سازد علی رغم شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، رشد سازگارانه خود را ادامه دهد و سلامت روان خود را حفظ نماید (جاسلون^۴، ۱۹۹۷).

تحقیقات نشان می دهند که افراد می توانند شیوه هایی را برای تاب آورشدن بیاموزند آن ها می توانند تکنیک هایی را تمرین کنند که به آن ها کمک می کند تا در زمان حال باقی بمانند، به وضعیت موجود بیاندیشند، توانایی های خود را به کار گیرند و برای حل مشکلات و مصیبت ها، کشمکش ها و چالش ها وقتی رویدادهای مثبت پیوند دارد و می تواند پیشرفت کند و رشد یابد تعریف می شود (لوتانز^۵ و همکاران، ۲۰۰۶). در واقع مطابق با دیدگاه سنتی که در ارتباط با تاب آوری وجود داشت، تاب آوری ویژگی صفت محور است؛ به این معنا که فرد این ویژگی را از ابتدا و به صورت درونی یا با خود دارد یا ندارد و چیزی نیست که بتوان تغییر آن را به وجود آورد و

¹ Metzger

² Meyres

³ Jason

⁴ Jacelon

⁵ Luthans