

## بررسی وضعیت آستانه تحمل و تاب آوری جامعه از نظر شهروندان ساروی و راهکارهای افزایش تاب آوری در شرایط بحرانی

هادی ابراهیمی کیایی<sup>۱</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی وضعیت تحمل و تاب آوری از نظر شهروندان ساروی و راهکارهای افزایش تاب آوری در شرایط بحرانی انجام شده است. روش فراتحلیل برای این پژوهش استفاده شده است. تحلیل براساس نظرسنجی که سال ۹۸ در مرکز تحقیقات صدا و سیما اجرا شد انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش، شهروندان ۱۸ سال به بالای شهر ساری بودند. نمونه شامل ۴۰۰ نفر از شهروندان ۱۸ سال به بالای شهر ساری انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه استاندارد تاب آوری استفاده شده است. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از ضریب تی تست و تحلیل واریانس رگرسیون صورت گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که سن تاثیر معنی داری بر میزان تاب آوری نداشته است. میانگین نگرش به تاب آوری در بین مردان بیشتر بوده است. بین تحصیلات و میزان تاب آوری از نظر پاسخگویان رابطه معنی داری وجود نداشته است. بین هزینه ماهانه زندگی خانوار با تاب آوری رابطه معنی داری وجود نداشته است. میانگین تاب آوری بر حسب شغل یکسان بوده است. میانگین تاب آوری بر حسب وضعیت تاهل یکسان بوده است. میزان مدارا بر میزان تاب آوری از نظر پاسخگویان تاثیر معنی داری داشته است. از نظر پاسخگویان میزان فرهنگ مدارا در جامعه در حد متوسط به پایین می باشد. از نظر پاسخگویان میزان فرهنگ مدارا در جامعه در حد پایین است. میزان سازگاری در مواجهه با بی پولی در بین پاسخگویان بالا است. میزان دلسردی در مواجهه با شکست در حد بالاست. میزان عدم کنترل احساسات غم، ترس و خشم در جامعه از نظر شهروندان ساروی در حد پایین است. از نظر پاسخگویان میزان خشم و عصبانیت در موقعیت های مختلف در جامعه در حد پایینی می باشد. وضعیت تاب آوری در جامعه از نظر پاسخگویان در حد متوسط به بالا می باشد.

**کلمات کلیدی:** تاب آوری، آستانه تحمل، شرایط بحرانی، شهروندان ساروی.

۱. دانشیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه صدا و سیما، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

Ebrahimih56@yahoo.com

## مقدمه

یکی از مفاهیم بسیار مهم در مجامع علمی امروز که نقش بسیار مهمی در به حداقل رساندن تأثیرات مخرب درد و سایر عوامل تأثیرگذار بر کیفیت زندگی دارد مفهوم تاب آوری است. تاب آوری در روانشناسی عبارتست از استعداد و ظرفیت مثبت افراد جهت غلبه بر استرس، حوادث و فجایع، همچنین این واژه برای مقاومت و تحمل پذیری افراد در برابر وقایع منفی آینده نیز بکار می رود (دیوید سون، ۲۰۰۰).

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، مهارت و اطلاعات قدیمی، فقدان امنیت شغلی و اقتصادی در جهان امروز، کم رنگ شدن صداقت، وفاداری و تعهد در گستره شغلی و خانوادگی، منجر به بی امنی و ناپایداری در زندگی افراد گردیده است و جامعه امروز همچنین با توجه به سرعت تغییر سبک های زندگی و مساله شکاف نسلی در معرض خطر هستند قطعاً افرادی که 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 های منطقی باشند با انکار و اجتناب از کنار آن موقعیتهای 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 تهدید کننده در نظر می گیرند، اما تلاش می کنند با اتخاذ راه حل های منطقی شرایط استرس زا را به فرصت های طلایی تبدیل کنند در نتیجه از شرایط موجود به نحو احسن در جهت خواسته های خود استفاده می کنند (بانانو، ۲۰۰۴)

بنابراین نظر به اهمیت این موضوع در جامعه و با توجه به مطالب ذکر شده، در این پژوهش در پی شناسایی وضعیت تاب آوری و تحمل جامعه از نظر شهروندان ساروی و راهکارهای افزایش تاب آوری در شرایط بحرانی است. تاب آوری در این پژوهش عبارت است از وضعیت تاب آوری جامعه از نظر شهروندان ساروی بر حسب مشخصات (سن، جنس، تحصیلات، هزینه ماهانه زندگی، نوع شغل، وضعیت تاهل)، وضعیت تاب آوری جامعه از نظر پاسخگویان (تاثیر و میزان فرهنگ مدارا بر تاب آوری، وضعیت دعوا، درگیری و زد و خورد در جامعه، سازگاری در مواجهه با بی پولی، دلسردی در مواجهه با شکست، عدم کنترل احساسات ناخوشایندی چون

غم، ترس و خشم، میزان خشم و عصبانیت در موقعیت های مختلف و وضعیت تاب آوری جامعه از نظر شهروندان ساوری مورد بررسی قرار گرفته است. بدین منظور پس از مروری بر مبانی نظری پژوهش، معیارها و شاخصهای تاب آوری استخراج گردیده و در ادامه این شاخصها مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته اند. در پایان این پژوهش راهکارهایی برای افزایش تاب آوری ارائه می شود.

### پیشینه تحقیق

رحیمی و همکاران (۱۳۹۰)، پژوهشی را با عنوان «عوامل مؤثر بر تاب آوری در افراد مواجه شده با ضربه روانی» انجام دادند. این پژوهش با هدف بررسی نقش عاطفه مثبت، عاطفه منفی و خوش بینی در پیش بینی تاب آوری، در دانشگاه شیراز صورت گرفت. داده های حاصل با استفاده از تحلیل رگرسیون به روش همزمانی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. تجزیه و تحلیل نتایج نشان داد که عاطفه مثبت، عاطفه منفی و خوش بینی با تاب آوری رابطه معنی داری دارند و می توانند تغییرات آن را تبیین کنند. رابطه معنی دار بین جنسیت و وضعیت تأهل با تاب آوری مشاهده نشد. این تحقیق نشان گر اهمیت مثبت و خوش بینی در افزایش توان مقابله افراد هنگام رویارویی با مشکلات سخت زندگی است. علاوه بر این نتایج ممکن است بیانگر این حقیقت باشند که افراد تاب آور، خوش بین تر هستند.

سامانی و همکاران (۱۳۸۷)، در پژوهشی با عنوان تاب آوری، رضایت از زندگی و سلامتایران نشان دادند که کاهش مشکلات هیجانی از عوامل مؤثر به افزایش سطح رضایت از زندگی بود. دکتر صادقی (۱۳۹۷)، در پژوهشی به تاثیر درمان رفتاری شناختی بر تاب آوری پرداخته است. پژوهشها نشان می دهد که افراد با تاب آوری پایین آسیب پذیرند و فاقد جسارت، انگیزه تشویق و راهبردهای لازم برای تغییر شرایط فشارزا به فرصتها می باشند و همیشه درگیر مشغله های ذهنی بوده و مشکلات خود را به صورت مبالغه آمیز بزرگ کرده و خود را قربانی حوادث می دانند و از شرایط موجود ناله و شکوه دارند، خود را کم توان و ضعیف جلوه می دهند و از تلاش برای حل شرایط تنش زا اجتناب می کنند. نحوه برخورد آنها خشک و انعطاف ناپذیر است و نسبت به آینده احساس نگرانی می کنند و به مرور این نگرانی تبدیل به ترس می شود و به جای داشتن احساس مسئولیت و راهکارای خلاق و نوآور برای حل مشکلات خود را سردرگم و ناتوان

احساس می‌کنند و بر عکس افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند حس قوی برای پیشرفت دارند و اعتماد به نفس و خودباوری آنها بالاست.

در پژوهش دیگری خوب (۲۰۰۶)، به بررسی تاثیر تاب‌آوری بر شادکامی افراد مسن پرداخته است و او به این نتیجه رسید که آموزش تاب‌آوری باعث ایجاد سطح بالای شادکامی می‌شود.

آنتونوسکی<sup>۱</sup> (۱۹۸۷) و لازاروس (۲۰۰۴)، به این نتیجه رسیده‌اند که کاهش میزان تاب‌آوری در برابر رویدادهای زندگی در فرد، با نوعی احساس فشار روانی، اضطراب و یا افسردگی همراه است و همسو با یافته‌های باسو<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) و هامارات<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۱) است که ناخرسندی درباره زندگی را به دنبال این احساس‌ها در فرد گزارش کرده‌اند.

کامپفر<sup>۴</sup> (۱۹۹۹)، نقش پیش‌آیندی متغیر تاب‌آوری را بر پیامدهای سازگارانۀ تایید می‌کند. به این صورت که، تاثیر ارتقاء توانمندی‌های فرد در زمینه تاب‌آوری به صورت کاهش مشکلات روانی - هیجانی و افزایش میزان سلامت روانی و همچنین افزایش میزان رضایتمندی افراد از زندگی بود.

شک<sup>۵</sup> (۲۰۰۴)، در پژوهشی نشان داد که اعتقادات و سیستم‌های باور افراد در ارتباط با شرایط ناگوار و استرس‌زای زندگی با رضایت از زندگی، تاب‌آوری بیشتر، سازگاری بهتر و مشکلات رفتاری کمتر، رابطه دارد.

از نظر استنبرگ<sup>۶</sup> و بری<sup>۷</sup> (۱۹۹۴)، با آموزش مهارت‌هایی همانند مهارت‌های ارتباطی، مقابله، جرات‌دهی، ابراز خود می‌توان توان تاب‌آوری و به دنبال آن سطح سلامت افراد را افزایش داد.

کمپل - سلیس<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۰۶)، آموزش مهارت‌های خاصی چون مهارت حل مسئله را

- 
1. Antonovsky
  2. Basso
  3. Hamarat
  4. Kumpfer
  5. Sheek
  6. Stenberg
  7. Bry
  8. Campbell-Sills

می‌توان به عنوان یکی از مولفه‌های اصلی برنامه‌های تقویت تاب آوری در نظر گرفت. در برنامه افزایش تاب آوری، مربوط به دانشگاه پنسیلوانیا و یچوشا (۲۰۰۲) چند مهارت که مستقیماً با تاب آوری در ارتباط هستند را مورد تأکید قرار داده اند که از جمله این مهارت‌هایی توان به تنظیم هیجانی، کنترل تکانه‌ها، تحلیل علل مشکل و سبک‌های تفکر، حفظ خوشبینی واقع بینانه، خودکارآمدی و همدلی با دیگران اشاره کرد. همچنین فریدمن (۲۰۰۳) در برنامه دیگری که مربوط به افزایش تاب آوری است موضوعاتی را محور مداخله خود قرار داده است که عبارتند از: آموزش در زمینه تاب آوری و درک تاب آوری مثبت و منفی، آموزش مهارت‌های هوش هیجانی، آموزش خودکارآمدی، درک ارزش حمایت‌های اجتماعی و کسب آن، آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، درک ارزش خوش بینی و کسب مهارت‌هایی برای افزایش آن و کسب مهارت‌هایی برای افزایش شادکامی.

مطالعات ریولی، ساویکی (۲۰۰۳)؛ به نقل از فرایبورگ و همکاران<sup>۱</sup>، (۲۰۰۵)، ارتباط تاب آوری با عوامل شخصیت را با نمره در بعد پایداری عاطفی، برون‌گرایی، گشودگی و وظیفه‌شناسی نشان داده است.

در تحقیقی که توسط فرایبورگ و همکاران (۲۰۰۵) انجام شد تاب آوری در ارتباط با ویژگی‌های شخصیت مورد بررسی قرار گرفت. نتایج به دست آمده نشان داد که بین دو بعد تاب آوری (شایستگی فردی، شایستگی اجتماعی و ساختار فردی) با پنج عامل شخصیت ارتباط ضعیف‌تری وجود دارد. در این مطالعه سه بعد شخصیت (روان رنجور خوبی، برون‌گرایی و وظیفه‌مداری) ارتباط قوی با تاب آوری نشان داد.

## مبانی نظری

### رویکردهای نظری مرتبط با تاب آوری

تاب آوری معادل واژه Resilience است. در فرهنگ لغت، این کلمه، خاصیت کشسانی، بازگشت پذیری و ارتجالی معنا شده است، ولی در متون بهداشت روانی تاب آوری معادل گویاتری است.

1. Friborg and et al.

گارمزی<sup>۱</sup> و ماستن (۲۰۰۶) تاب آوری را «یک فرایند توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز علی رغم شرایط تهدید کننده» تعریف نموده اند که نقش مهمی در مقابله با تنیدگی ها و تهدیدهای زندگی و آثار نامطلوب آن دارد.

کامپفر<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) معتقد است که تاب آوری نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر دارد و از این رو، سازگاری مثبت و موفق را در زندگی فراهم می کند (به نقل از کیخاونی و همکاران، ۱۳۹۱).

تاب آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده نیست، بلکه فرد تاب آور، مشارکت کننده فعال<sup>۳</sup> و سازنده محیطی پیرامونی خود است. تاب آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی- روحی، در مقابل شرایط مخاطره آمیز می باشد (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳)؛ نوعی ترمیم خود که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است (گارمزی، ۱۹۹۱؛ ماستن، ۲۰۰۱؛ راتر، ۱۹۹۹). از این رو نمی توان آن را معادل بهبودی<sup>۴</sup> دانست چون در بهبودی فرد پیامدهای منفی و مشکلات هیجانی و عاطفی را تجربه می کند (به نقل از با نانو، ۲۰۰۴).

راتر<sup>۵</sup> (۱۹۸۵) در یک تعریف نسبتاً جامع و مقبول، تاب آوری را به عنوان فرایندی پویا توصیف کرده است که شامل تعامل میان عوامل خطر زا و عوامل محافظتی درونی و بیرونی، برای بهبود نشانه های رویدادهای ناگوار زندگی می باشد (به نقل از حسام پور، ۱۳۸۸).

جانستون<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی بیماری جسمانی و تاب آوری پرداختند. هدف آنها از انجام این پژوهش این بود که دامنه ای از تعاریف تاب آوری بیماری جسمانی را ارائه دهند. آنها چند تعریف از تاب آوری که در اکثر مطالعات مشترک بود را ارائه دادند:

1. Garmezy, N.M
2. Kumpfer, K. L
3. Active participant
4. Recovery
5. Bonanno
6. Rutter, M
7. Johnston, M. C

۱. یک سختی می‌بایست به منظور نشان دادن تاب آوری تجربه شود.
۲. تاب آوری توانایی حفظ سطح سالم عملکرد در طول زمان با وجود سختی است یا برگشتن به عملکرد طبیعی بعد سختی است.
۳. تاب آوری یک مفهوم پویا است نه یک ویژگی ثابت شخصیتی. بنابراین بهتر است در تبیین تاب آوری به این نکات توجه کنیم:
  - تاب آوری روندی پویا است.
  - تاب آوری وابسته به اوضاع است. یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت‌های دیگر ناسازگار باشد.
  - تاب آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی با عوامل محیطی است.
  - تاب آوری در شرایط پرمخاطره، دشوارتر می‌شود.
  - تاب آوری قابل یادگیری است.

### رویکرد آدلر و دلگرم سازی

بنا بر نظر آدلر، هر هیجانی در فرد مبتنی بر باور و شناخت اوست و سیستم اعتقادی هیجان‌ها و رفتار فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نظریه‌های آدلر و آلیس که همگرایی بسیاری دارند. الیس (۱۹۷۰، ۱۹۷۱) ابراز می‌کند که روانشناسی عقلانی - هیجانی او موازی نظریه آدلر است. در واقع چیزی که آدلر اشتباه‌های اساسی می‌داند؛ الیس از آنها به عنوان باورها و نگرش‌های غیر منطقی یاد می‌کند. هر دو قبول دارند که عواطف در واقع شکلی از نحوه‌ی فکر کردن هستند که مردم آنها را با طرز فکرشان، کنترل یا خلق می‌کنند. هر دو معتقدند که ما قربانی عواطف خود نیستیم، بلکه آنها را می‌سازیم. به دیگر سخن؛ تاب آوری در مفهوم «غایت‌نگری خیالی<sup>۱</sup>» یا جایی که باورها ساخته می‌شوند، دیده می‌شود. آدلر در زمینه غایت‌نگری خیالی تحت تاثیر دیدگاه وینگر<sup>۲</sup> قرار داشت که معتقد بود افراد با خیال‌ها و اعتقاد به اینکه دنیا چگونه باید باشد زندگی می‌کنند. از مفاهیم نزدیک به موضوع تاب آوری در نظریه آدلر، می‌توان به علاقه اجتماعی اشاره کرد. یکی از عوامل حفاظتی و افزایش دهنده‌ی تاب آوری، علاقه اجتماعی

1. Final Fictionalism

2. Vaihinger

است. علاقه اجتماعی یکی از مفاهیم مهم نظریه آدلر است. آدلر علاقه اجتماعی را با احساس همانندسازی با دیگران برابر می‌داند: «دیدن با چشم دیگران، شنیدن با گوش های دیگران، یا احساس کردن با قلب دیگران». در روان‌شناسی فردی نگر آدلر، علاقه اجتماعی شاخصه اصلی سلامت روانی است. افراد برخوردار از علاقه اجتماعی، تلاش خود را به سمت جنبه سالم و از لحاظ اجتماعی سودمند هدایت می‌کنند. از دیدگاه وی، با پرورش علاقه اجتماعی، احساس کهنتری و بیگانگی کاهش می‌یابد. (آنسباخر<sup>۱</sup>، ۱۹۷۹ به نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). آدلر معتقد بود که همه مشکلات و شکست‌هایی که افراد در زندگی با آن مواجه می‌شوند، ناشی از فقدان علاقه اجتماعی است. این‌سازه همبستگی مثبت با مولفه‌ها و شاخص‌های تاب‌آوری مانند اعتماد به نفس، خودکارآمدی، رضایت از زندگی و بهزیستی روانی، اعتماد کردن و مورد علاقه بودن، شادمانی و حس شوخ‌طبعی دارد و با درماندگی، خودشیفتگی، افسردگی و اضطراب که از شاخصه‌های آسیب‌پذیری هستند، رابطه منفی دارد (علیزاده، ۱۳۹۲).

### رویکرد شناختی اجتماعی بندورا

بر طبق نظر هاروی دلفابرو<sup>۲</sup> (۲۰۰۴)، لایتسی (۲۰۰۶) و گیلسپی (۲۰۰۷) یکی از نظریات مرتبط با تاب‌آوری، نظریه شناختی اجتماعی بندورا است. اینرویکرد رفتار انسان را بر حسب تعامل بین شناخت، رفتار و عوامل محیطی تبیین می‌کند و بر تشریح مساعی بین رفتار، انسان و شناخت، رفتار و عوامل محیطی تأکید می‌کند همچنین تأکید می‌کند سازگاری، بستگی به عواطف، اهداف، صلاحیت‌ها و تجارب فرد دارد. براساس این نظریه، تاب‌آوری از تعامل بین عوامل محیطی، رفتاری و فردی بوجود می‌آید. مقابل دیدگاه شناختی اجتماعی، انسان‌ها موجودات فعالی در نظر گرفته می‌شوند که قادر به خودنظم‌دهی و تنظیم رفتارشان هستند، نه موجودات منفعلی که توسط نیروهای ناشناخته محیطی یا تکانه‌های درونی کنترل شوند. آنها به طور فعال در تحول خویش‌ترستن شرکت می‌کنند و می‌توانند با رفتارشان وقایع و رویدادها را کنترل نمایند. اعمال و افکار افراد، محصول تعامل بین سه نیروی محیط، شخص و رفتار

1. Ansbacher

2. Delfabbro

است. بندورا (۱۹۹۷) بیان نموده است که افراد با باورهای خودکارآمدی<sup>۱</sup> بالا وقتی با مشکلات برخورد می کنند زمان بیشتری مقاومت نشان می دهند؛ به باور بندورا خودکارآمدی باعث ترغیب انگیزش و منابع شناختی فرد می گردد و عاملی برای اعمال کنترل بر روی یک رویداد معین است (علیزاده، ۱۳۹۲).

### رویکرد شناختی ایس

از بین نظریه های شناختی، یکی از نظریه های مرتبط با تاب آوری نظریه ایس است. آلبرت ایس بنیان گذار یکی از روش های درمانی به نام رفتار درمانی عقلانی - هیجانی<sup>۲</sup> است. اساس نظریه او مدل A - B - C تشکیل می دهد که در شناخت و تغییر شخصیت به کار می رود. اصولاً این مدل می گوید که رویداد های فعال کننده (A)<sup>۳</sup> پیامد های رفتاری و هیجانی (C)<sup>۴</sup> دارند. اما پیامد های رفتاری و هیجانی معلول رویداد فعال کننده نیستند، بلکه عمدتاً نظام باور های (B)<sup>۵</sup> فرد هستند. به عبارتی این محرکه ها یا رویداد های بر انگیزاننده نیستند که اهمیت دارند، بلکه برداشت فردی و تعبیر های افراد از این رویداد ها، مهم هستند. وقتی رویداد فعال کننده خوشایندند، باور های مورد استناد احتمالاً بی ضرر خواهند بود. ولی وقتی این رویداد ها نا خوشایندند، باور های نامعقولی (ib)<sup>۶</sup> به میان می آیند که معمولاً پیامد های رفتاری عقلانی هیجانی مشکل سازی دارند. از این چشم انداز، بک و سایر نظریه پردازان شناختی تاب آوری تحت تاثیر ادراک فرد از موقعیت، باورها و تجارب یادگیری قبلی فرد قرار می گیرد و خطاهای شناختی یکی از عوامل ایجادکننده ی بیماری ها و آسیب های روانی هستند. از ویژگی های افراد تاب آور این است که شجاعت ناکامل بودن دارند و به جای فاجعه سازی رویدادهای ناخوشایند سعی می کنند به گونه ای منطقی با آنها مواجه شوند. ایس تاکید دارد که سرزنش کردن، محور اغلب آشفتگی های هیجانی است. بنابراین برای اینکه از اختلال های روان رنجوری رهایی

1. self - efficacy
2. Rational – Emotivve Behavioral Therapy (REBT)
3. activating events
4. emotional and behavioral consequence
5. beliefs system
6. irrational beliefs

یابیم، بهتر است سرزنش کردن خود و دیگران را متوقف کنیم. به جای آن ضرورت دارد یاد بگیریم خود را به رغم نقایصی که داریم بپذیریم (علیزاده، ۱۳۹۲).

### رویکرد شناختی بک

به گفته ی لایتسی (۲۰۰۶)، نظریه دیگری مرتبط با مفهوم تاب آوری، نظریه شناختی بک است. بک این مسئله را مورد تایید قرار داده است که داشتن باورها و طرحواره های منفی باعث تشدید استرس می شوند و طرحواره های مثبت به عنوان مانعی در برابر تاثیر استرس عمل می کنند یا استرس را کاهش می دهند. آرون بک مبدع شناخت درمانی است. در شناخت درمانی این فرض اساس است که هیجانات و رفتار افراد تحت تاثیر ادراک و شیوه ی تعبیر آنها از موقعیت فرد قرار می گیرد. بک نیز مانند الیس معتقد بود که برای تغییر احساسات و رفتار افراد باید بر عوامل شناختی و نظام باورهای فرد تمرکز کرد. گیلسی (۲۰۰۷) بر این باور است که مفهوم تاب آوری ریشه در نظریه شناختی بک دارد. نظریه های شناختی از این ایده حمایت می کنند که خلق و خو و رفتار به وسیله روشی که افراد از نظر شناختی دنیا را مورد تعبیر و تفسیر قرار می دهند، تعیین می شود. پس به طور کلی به این دلیل که به باور بک، تعبیری که هر رویداد برای فرد دارد از خود آن رویداد مهمتر است، پس تاب آوری تحت تاثیر شناخت ها، نگرش ها و باورهای فرد قرار می گیرد. نظام باورها هنگام رویارویی با شرایط ناگوار در فرد، احساس امید و خوش بینی و در زندگی احساس معنا ایجاد می کند؛ که این عوامل اساس و مبنای تاب آوری را تشکیل می دهند (علیزاده، ۱۳۹۲).

### روش تحقیق

تحلیل پژوهش حاضر، از داده های نظرسنجی که سال ۹۸ در مرکز تحقیقات صدا و سیما اجرا شده است، انجام شده است. روش مورد استفاده برای تحلیل، فرا تحلیل بوده است. جامعه آماری این پژوهش ۴۰۰ نفر از شهروندان ۱۸ سال به بالای شهر ساری است. افراد نمونه این پژوهش با استفاده از روش محله ای - میدانی انتخاب شده اند. در این روش پرسشگران در مکان هایی شامل میادین، خیابان ها، کوچه ها و... که به طور تصادفی از سطح شهر انتخاب شده مستقر می شوند. سپس پرسشگران در ۲ نوبت در مکان های مشخص شده مستقر می شوند و

هر ۱۰ دقیقه یک بار با اولین فرد ۱۸ سال و بالاتری که از این محل‌ها تردد می‌کنند مصاحبه صورت می‌گیرد. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از ضریب تی تست و تحلیل واریانس رگرسیون نرم افزار spss نسخه ۲۴ صورت گرفت.

### یافته‌های تحقیق

بررسی وضعیت تاب آوری جامعه برحسب مشخصات پاسخگویان

تاثیر سن بر میزان تاب آوری از نظر شهروندان ساوری

نتایج به دست آمده از آزمون رگرسیون حاکی از آن است که ضریب رگرسیون با سطح معنی داری  $\alpha=0/759$  برابر با  $R=0/15$  محاسبه شده است. از آنجا که این سطح معنی داری از سطح معنی داری مورد نظر ما  $\alpha=0/05$  بیشتر است در نتیجه از نظر شهروندان ساوری سن بر میزان تاب آوری تاثیر مثبتی دارد.

جدول ۱: ضریب آزمون رگرسیون پیرامون تاثیر سن بر میزان تاب آوری پاسخگویان

sig	t	beta	SE	B	
.000	39.428	.015	.040	1.594	مقدار ثابت
.759	.307		.001	.000	سن

میزان تاب آوری از نظر شهروندان ساوری برحسب جنسیت

میزان تاب آوری پاسخگویان بر حسب جنسیت متفاوت می باشد. نتایج آزمون تی تست حاکی از آن است میزان تاب آوری بر حسب جنسیت متفاوت می باشد زیرا سطح معنی داری بدست آمده  $0/009$  کمتر از  $0/05$  می باشد بنابراین نتیجه می گیریم که میانگین نگرش زنان نسبت به مردان به لحاظ تاب آوری متفاوت بوده است.

جدول ۲: نتایج آزمون تی تست پیرامون میزان تاب آوری پاسخگویان برحسب جنسیت

سطح معنی داری	درجه آزادی	عدد تی
.009	398	2.620

### میزان تاب آوری از نظر شهروندان ساروی بر حسب تحصیلات

بین تحصیلات و میزان تاب آوری رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج به دست آمده از آزمون ضریب همبستگی بین این دو متغیر حاکی از آن است که در بین ۴۰۰ پاسخگوی مورد مطالعه ضریب همبستگی با سطح معنی داری  $\alpha=0/334$  برابر با  $R=-0/048$  محاسبه شده است. از آنجا که این سطح معنی داری از سطح معنی داری مورد نظر ما  $\alpha=0/05$  بزرگتر است.

جدول ۳: آزمون ضریب همبستگی پیرسون رابطه تحصیلات باتاب آوری

ضریب همبستگی	-048
سطح معنی داری	334
تعداد پاسخگویان	400

### رابطه میزان هزینه ماهانه زندگی خانوار باتاب آوری از نظر شهروندان ساروی

بین هزینه ماهانه زندگی خانوار و میزان تاب آوری از نظر شهروندان ساروی رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج به دست آمده از آزمون ضریب همبستگی بین این دو متغیر حاکی از آن است که در بین پاسخگویان مورد مطالعه ضریب همبستگی با سطح معنی داری  $\alpha=0/695$  برابر با  $R=-0/020$  محاسبه شده است.

باتاب آوری جدول ۴: آزمون ضریب همبستگی پیرسون رابطه میزان هزینه ماهانه زندگی خانوار

ضریب همبستگی	-020
سطح معنی داری	695
تعداد پاسخگویان	400

### میزان تاب آوری بر حسب نوع شغل از نظر شهروندان ساروی

میزان تاب آوری از نظر پاسخگویان بر حسب نوع شغل متفاوت می باشد. نتایج آزمون تحلیل واریانس حاکی از آن است میزان تاب آوری بر حسب شغل یکسان می باشد زیرا سطح معنی داری بدست آمده  $0/807$  بیشتر از  $0/05$  می باشد بنابراین نتیجه می گیریم که میانگین تاب

آوری بر حسب شغل متفاوت بوده است.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل واریانس پیرامون میزان تاب آوری بر حسب نوع شغل

سطح معنی داری	f	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
.807	.537	.042	7	.292	بین گروهی
		.078	392	30.445	درون گروهی
			399	30.736	کل

### میزان تاب آوری بر حسب وضعیت تاهل از نظر شهروندان ساوری

میزان تاب آوری از نظر پاسخگویان بر حسب وضعیت تاهل متفاوت می باشد. نتایج آزمون تحلیل واریانس حاکی از آن است میزان تاب آوری بر حسب وضعیت تاهل یکسان می باشد زیرا سطح معنی داری بدست آمده  $0/807$  بیشتر از  $0/05$  می باشد بنابراین نتیجه می گیریم که میانگین تاب آوری بر حسب شغل متفاوت بوده است.

جدول ۶: نتایج آزمون تحلیل واریانس پیرامون میزان تاب آوری بر حسب وضعیت تاهل

سطح معنی داری	f	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
.982	.018	.001	2	.003	بین گروهی
		.077	397	30.733	درون گروهی
			399	30.736	کل

### نگرش پاسخگویان به وضعیت تاب آوری در جامعه

-تاثیر فرهنگ مدارا بر تاب آوری از نظر پاسخگویان در جامعه

نتایج نشان داد که مدارا بر میزان تاب آوری از نظر پاسخگویان تاثیر مثبتی دارد. نتایج به دست آمده از آزمون رگرسیون حاکی از آن است که ضریب رگرسیون با سطح معنی داری  $\alpha=0/799$  برابر با  $R=0/013$  محاسبه شده است. از آنجا که این سطح معنی داری از سطح معنی داری مورد نظر ما  $\alpha=0/05$  بیشتر است مدرک کافی برای رد فرض صفر خود نداریم، در نتیجه فرضیه صفر ما تائید و فرضیه اصلی ما رد می شود.

جدول ۷: ضریب آزمون رگرسیون پیرامون تاثیر فرهنگ مدارا بر میزان تاب آوری از نظر پاسخگویان

sig	t	beta	SE	B	
.000	21.879	.013	.073	1.587	مقدار ثابت
.799	.254		.029	.007	مدارا

### فرهنگ مدارا بر میزان تاب آوری از نظر پاسخگویان در جامعه

بررسی نتایج ارائه شده در جدول حاکی از آن است که میانگین نگرش به فرهنگ مدارا از نظر پاسخگویان متوسط به پایین می باشد زیرا میانگین به دست آمده ۲/۴۷ کمتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است. از نظر شهروندان ساووی میزان فرهنگ مدارا در جامعه در حد پایین می باشد

جدول ۸: آزمون t تک نمونه ای پیرامون فرهنگ مدارا در بین پاسخگویان

Test Value = 3						شاخص آماري مدل
فاصله اطمینان ۹۵ درصد		تفاوت میانگین	معنی داری	درجه آزادی	T	
کران بالا	کران پایین					
2.5200	2.4250	2.47250	.000	399	102.386	

### وضعیت دعوا، درگیری و زد و خورد از نظر پاسخگویان در جامعه

بررسی نتایج ارائه شده در جدول حاکی از آن است که در جامعه وضعیت دعوا، درگیری و زد و خورد متوسط به پایین می باشد زیرا میانگین به دست آمده ۲/۶۶ کمتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است.

جدول ۹: آزمون t تک نمونه ای پیرامون نگرش به وضعیت دعوا، درگیری و زد و خورد در بین پاسخگویان

Test Value = 3						شاخص آماري مدل
فاصله اطمینان ۹۵ درصد		تفاوت میانگین	معنی داری	درجه آزادی	T	
کران بالا	کران پایین					
2.8207	2.5143	2.66750	.000	399	34.238	

## سازگاری در مواجهه با بی پولی از نظر پاسخگویان در جامعه

بررسی نتایج ارائه شده در جدول حاکی از آن است که میانگین نگرش به سازگاری در مواجهه با بی پولی در جامعه متوسط به بالایی باشد زیرا میانگین به دست آمده  $3/78$  بیشتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است.

جدول ۱۰: آزمون t تک نمونه‌ای پیرامون نگرش به سازگاری در مواجهه با بی پولی در بین پاسخگویان در جامعه

Test Value = 3						شاخص آماري مدل
فاصله اطمینان ۹۵ درصد		تفاوت میانگین	معنی داری	درجه آزادی	T	
کران بالا	کران پایین					
3.8943	3.6707	3.78250	.000	399	66.518	سازگاری در مواجهه با بی پولی

## دلسردی در مواجهه با شکست از نظر پاسخگویان در جامعه

بررسی نتایج ارائه شده در جدول حاکی از آن است که میانگین دلسردی در مواجهه با شکست متوسط به بالایی باشد زیرا میانگین به دست آمده  $3/28$  بیشتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است.

جدول ۱۱: آزمون t تک نمونه‌ای پیرامون نگرش به دلسردی در مواجهه با شکست از نظر پاسخگویان

Test Value = 3						شاخص آماري مدل
فاصله اطمینان ۹۵ درصد		تفاوت میانگین	معنی داری	درجه آزادی	T	
کران بالا	کران پایین					
3.4152	3.1448	3.28000	.000	399	47.700	دلسردی در مواجهه با شکست

عدم کنترل احساسات ناخوشایندی چون غم، ترسو و خشم از نظر پاسخگویان در جامعه بررسی نتایج ارائه شده در جدول حاکی از آن است که میانگین عدم کنترل احساسات ناخوشایندی چون غم، ترسو و خشم متوسط به پایین می باشد زیرا میانگین به دست آمده  $2/84$

کمتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است.

جدول ۱۲: آزمون t تک نمونه ای پیرامون نگرش به عدم کنترل احساسات ناخوشایندی چون غم، ترسو‌خشم در بین پاسخگویان

Test Value = 3						شاخص آماري	مدل
فاصله اطمینان ۹۵ درصد		تفاوت میانگین	معنی داری	درجه آزادی	T		
کران بالا	کران پایین						
2.9645	2.7205	2.84250	.000	399	45.788	عدم کنترل احساسات ناخوشایندی چون غم، ترسو‌خشم	

-میزان خشم و عصبانیت در موقعیت های مختلف از نظر پاسخگویان در جامعه بررسی نتایج ارائه شده در جدول حاکی از آن است که میانگین میزان خشم و عصبانیت در موقعیت های مختلف در حد متوسط به پایین می باشد زیرا میانگین به دست آمده ۲۷/۲ کمتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است.

جدول ۱۳: آزمون t تک نمونه ای پیرامون میزان خشم و عصبانیت در موقعیت های مختلف در بین پاسخگویان

Test Value = 3						شاخص آماري	مدل
فاصله اطمینان ۹۵ درصد		تفاوت میانگین	معنی داری	درجه آزادی	T		
کران بالا	کران پایین						
2.3459	2.1971	2.27150	.000	399	60.046	خشم و عصبانیت در موقعیت های مختلف	

وضعیت تاب آوری از نظر پاسخگویان در جامعه

بررسی نتایج ارائه شده در جدول حاکی از آن است که وضعیت تاب آوری در جامعه از نظر

پاسخگویان متوسط به بالایی باشد زیرا میانگین به دست آمده ۲۸/۳ بیشتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است. بنابراین از نظر شهروندان ساوری میزان تاب آوری در جوامع شهری در حدمتوسط به بالایی باشد.

جدول ۱۴: آزمون t تک نمونه ای پیرامون نگرش به پایین بودن تاب آوری جامعه از نظر پاسخگویان

Test Value = 3					شاخص آماری	مدل
فاصله اطمینان ۹۵ درصد		تفاوت میانگین	معنی داری	درجه آزادی		
کران بالا	کران پایین					
3.3866	3.1784	3.28250	.000	399	62.020	پایین بودن تاب آوری

### نتیجه گیری

بررسی وضعیت تاب آوری برحسب مشخصات پاسخگویان از نظر شهروندان ساوری نتایج نشان داد سن بر میزان تاب آوری پاسخگویان تاثیر مثبتی ندارد. نتایج به دست آمده از آزمون رگرسیون نشان داد که ضریب رگرسیون با سطح معنی داری  $\alpha = 0.759$  برابر با  $R = 0.015$  محاسبه شده است. از آنجا که این سطح معنی داری از سطح معنی داری مورد نظر ما  $\alpha = 0.05$  بیشتر است بنابراین نتیجه می گیریم که سن بر میزان تاب آوری از نظر شهروندان مازندران تاثیر معنی داری نداشته است

میزان تاب آوری پاسخگویان بر حسب جنسیت متفاوت می باشد. نتایج آزمون تی تست حاکی از آن است میزان تاب آوری بر حسب جنسیت متفاوت می باشد زیرا سطح معنی داری بدست آمده  $0.009$  کمتر از  $0.05$  می باشد بنابراین نتیجه می گیریم که میانگین نگرش زنان نسبت به مردان به لحاظ تاب آوری متفاوت بوده است.

بین تحصیلات و میزان تاب آوری پاسخگویان رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج به دست آمده از آزمون ضریب همبستگی نشان داد که در بین  $400$  پاسخگویی مورد مطالعه ضریب همبستگی با سطح معنی داری  $\alpha = 0.334$  برابر با  $R = -0.048$  محاسبه شده است. از آنجا که این سطح معنی داری از سطح معنی داری مورد نظر ما  $\alpha = 0.05$  بزرگتر است.

بین هزینه ماهانه زندگی خانوار و میزان تاب آوری پاسخگویان رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج به دست آمده از آزمون ضریب همبستگی نشان داد که در بین پاسخگویان مورد مطالعه

ضریب همبستگی با سطح معنی داری  $\alpha = 0/695$  برابر با  $R = -0/020$  محاسبه شده است. از آنجا که این سطح معنی داری از سطح معنی داری مورد نظر ما  $\alpha = 0/05$  بزرگتر است مدرک کافی برای رد فرض صفر خود نداریم.

میزان تاب آوری پاسخگویان برحسب نوع شغل متفاوت می باشد. نتایج آزمون تحلیل واریانس حاکی از آن است میزان تاب آوری برحسب شغل یکسان می باشد زیرا سطح معنی داری بدست آمده  $0/807$  بیشتر از  $0/05$  می باشد بنابراین نتیجه می گیریم که میانگین تاب آوری بر حسب شغل یکسان بوده است.

میزان تاب آوری پاسخگویان برحسب وضعیت تاهل متفاوت می باشد. نتایج آزمون تحلیل واریانس حاکی نشان داد میزان تاب آوری برحسب وضعیت تاهل یکسان می باشد زیرا سطح معنی داری بدست آمده  $0/982$  بیشتر از  $0/05$  می باشد بنابراین نتیجه می گیریم که میانگین تاب آوری بر حسب وضعیت تاهل یکسان بوده است.

### نگرش پاسخگویان به وضعیت تاب آوری در جامعه

نتایج نشان داد که مدارا بر میزان تاب آوری پاسخگویان تاثیر مثبتی دارد. نتایج به دست آمده از آزمون رگرسیون حاکی از آن است که ضریب رگرسیون با سطح معنی داری  $\alpha = 0/799$  برابر با  $R = 0/013$  محاسبه شده است. از آنجا که این سطح معنی داری از سطح معنی داری مورد نظر ما  $\alpha = 0/05$  بیشتر است مدرک کافی برای رد فرض صفر خود نداریم، در نتیجه فرضیه صفر ما تأیید و فرضیه اصلی ما رد می شود.

یافته های پژوهش از نظر پاسخگویان نشان می دهد که، نگرش فرهنگ مدارا در جامعه در حد پایینی می باشد. بررسی نتایج حاکی از آن است که در خصوص نگرش به فرهنگ مدارا تفاوت معناداری بین میانگین نمونه و میانگین فرضی جامعه در سطح معناداری  $0/01$  وجود دارد ( $t = 38/102$ ). نتایج حاکی از آن است که میانگین میزان فرهنگ مدارا متوسط به پایین می باشد زیرا میانگین به دست آمده  $2/47$  کمتر از میانگین فرضی یعنی عدد  $(3)$  به دست آمده است. در تبیین این یافته می توان اظهار نظر کرد که مدارای اجتماعی با توجه به حضور انسان هایی با فرهنگ، هویت، تفکر و ارزش های متفاوت در عرصه های مختلف اجتماعی می تواند عاملی اثرگذار در افزایش تعامل و ارتباط اجتماعی افراد جامعه باشد. مطالعه مدارای اجتماعی

در کاهش تنش ها و افزایش درک متقابل، انسجام و تعامل اجتماعی تأثیر بسزائی دارد. جامعه قوی جامعه مداراگر و مدارا با اندیشه ورزشی قرین است.

یافته های دیگر پژوهش، از نظر پاسخگویان میزان وضعیت دعوا، درگیری و زد و خورد در جامعه در حد پایین می باشد. بررسی نتایج ارائه شده در جدول حاکی از آن است که در خصوص وضعیت دعوا، درگیری و زد و خورد تفاوت معناداری بین میانگین نمونه و میانگین فرضی جامعه در سطح معناداری ۰/۰۱ وجود دارد ( $t=۳۴/۲۳$ ). نتایج حاکی از آن است که وضعیت دعوا، درگیری و زد و خورد متوسط به پایین می باشد زیرا میانگین به دست آمده ۲/۶۶ کمتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است.

از دیگر یافته های پژوهش میزان سازگاری در مواجهه با بی پولی در جامعه در حد بالایی می باشد. بررسی نتایج حاکی از آن است که در خصوص نگرش به سازگاری در مواجهه با بی پولی تفاوت معناداری بین میانگین نمونه و میانگین فرضی جامعه در سطح معناداری ۰/۰۱ وجود دارد ( $t=۶۶/۵۱$ ). نتایج حاکی از آن است که میانگین نگرش به سازگاری در مواجهه با بی پولی متوسط به بالا می باشد زیرا میانگین به دست آمده ۳/۷۸ بیشتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است.

نتایج بدست آمده نشان می دهد که میزان دلسردی در مواجهه با شکست در جامعه در حد بالایی می باشد. بررسی نتایج حاکی از آن است که در خصوص دلسردی در مواجهه با شکست تفاوت معناداری بین میانگین نمونه و میانگین فرضی جامعه در سطح معناداری ۰/۰۱ وجود دارد ( $t=۴۷/۷۰$ ). نتایج حاکی از آن است که میانگین دلسردی در مواجهه با شکست متوسط به بالا می باشد زیرا میانگین به دست آمده ۳/۲۸ بیشتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است. بنابراین نتیجه می گیریم که میزان دلسردی در مواجهه با شکست در حد متوسط به بالا بوده است.

از دیگر یافته های پژوهش این است که میزان عدم کنترل احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم جامعه در حد پایینی می باشد. بررسی نتایج حاکی از آن است که در خصوص عدم کنترل احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم تفاوت معناداری بین میانگین نمونه و میانگین فرضی جامعه در سطح معناداری ۰/۰۱ وجود دارد ( $t=۴۵/۷۸$ ). نتایج حاکی از آن است که میانگین عدم کنترل احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم در جامعه متوسط

به پایین می باشد زیرا میانگین به دست آمده  $۲/۸۴$  کمتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است. خودکارآمدی بالا از مولفه های است که در نظریه بندورا آورده شده است که افراد وقتی به مشکلی برخورد می کنند با داشتن خودکارآمدی بالا، زمان بیشتری برای مقاومت نشان می دهند و باعث ترغیب انگیزش منابع شناختی فرد می شود. بندورا معتقد است ایجاد تاب آوری از تعامل بین عوامل محیطی، رفتاری و فردی بوجود می آید و انسان موجود فعالی است که می تواند با رفتارشان وقایع و رویدادها را کنترل نمایند. یافته دیگر پژوهش میزان خشم و عصبانیت در موقعیت های مختلف در جامعه در حد متوسط به پایین می باشد بررسی نتایج ارائه شده در جدول حاکی از آن است که در خصوص میزان خشم و عصبانیت در موقعیت های مختلف تفاوت معناداری بین میانگین نمونه و میانگین فرضی جامعه در سطح معناداری  $۰/۰۱$  وجود دارد ( $t=۶۰/۰۴$ ). نتایج حاکی از آن است که میانگین عدم میزان خشم و عصبانیت در موقعیت های مختلف در حد متوسط به پایین می باشد زیرا میانگین به دست آمده  $۲/۲۷$  کمتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است.

عصبانیت و خشم یکی از قوی ترین هیجانات زندگی انسان است. در صورتی که انسان نتواند خشم و عصبانیت خود را کنترل کند. در آن صورت ممکن است، با پی آمدهای ناگوار آن مواجه شود. بنابراین لازم است، که انسان آگاهی کافی و لازم به خشم و عصبانیت داشته باشد، و آن را مدیریت و کنترل نماید. با وجود این که خشم و عصبانیت در وجود انسان امری طبیعی است. ولی رفتارها و برخوردهای که بعد از آن خود را بروز می دهد، پی آمدهای ناگوار می تواند داشته باشد.

از یافته های دیگر پژوهش حاضر، وضعیت تاب آوری در جوامع شهری از نظر پاسخگویان در حد متوسط به بالا می باشد. بررسی نتایج ارائه شده در خصوص وضعیت تاب آوری در جوامع شهری تفاوت معناداری بین میانگین نمونه و میانگین فرضی جامعه در سطح معناداری  $۰/۰۱$  وجود دارد ( $t=۶۲/۰۲$ ). نتایج حاکی از آن است که وضعیت تاب آوری در جوامع شهری از نظر پاسخگویان متوسط به بالا می باشد زیرا میانگین به دست آمده  $۳/۲۸$  بیشتر از میانگین فرضی یعنی عدد (۳) به دست آمده است بنابراین از نظر پاسخگویان تاب آوری در جوامع شهری در حد متوسط به بالا است. در تبیین این یافته می توان اظهار کرد براساس رویکرد آدلر، مفهوم علاقه اجتماعی را به تاب آوری پیوند می دهد و معتقد است که علاقه اجتماعی

باعث افزایش تاب آوری است. علاقه اجتماعی از نظر آدلر، دیدن با چشم دیگران، شنیدن با گوش دیگران و احساس کردن با قلب دیگران است. علاقه اجتماعی شاخص اصلی سلامت روان است و معتقد است همه مشکلات و شکست هایی که افراد در زندگی با آن مواجهه می شوند، ناشی از فقدان علاقه اجتماعی است. از نظر آدلر برای اینکه علاقه اجتماعی شکل بگیرد باید هیجانانگیز بود مبتنی بر باور و شناخت باشد و عواطف و هیجانانگیز، براساس طرز فکر افراد، کنترل یا خلق کنند.

نظریه دیگری مرتبط با مفهوم تاب آوری، نظریه شناختی بک است. بک این مسئله را مورد تایید قرار داده است که داشتن باورها و طرحواره های منفی باعث تشدید استرس می شوند و طرحواره های مثبت به عنوان مانعی در برابر تاثیر استرس عمل می کنند یا استرس را کاهش می دهند. پس تاب آوری تحت تاثیر شناخت ها، نگرش ها و باورهای فرد قرار می گیرد. نظام باورها هنگام رویارویی با شرایط ناگوار در فرد، احساس امید و خوش بینی و در زندگی احساس معنا ایجاد می کند؛ که این عوامل اساس و مبنای تاب آوری را تشکیل می دهند.

از نگاه محققان حوزه تاب آوری جوامع شهری، پایه و اساس اصلی تاب آوری و پایداری کلیت یک جامعه در برابر بحران ها، فشارها و حوادث غیر مترقبه، در میزان تاب آوری اجتماعی آن جامعه نهفته است. به عبارتی دیگر تاب آور بودن یک جامعه به لحاظ ابعاد و مؤلفه های اجتماعی است که می تواند آن جامعه را به سوی تاب آوری در سایر ابعاد رهنمون ساخته و مسیر تحقق آن را هموار نماید. در همین زمینه تاب آوری اجتماعی به عنوان توانایی جوامع انسانی برای تحمل حوادث غیر مترقبه خارجی یا نابسامانی های موجود در زیرساخت های آن نظیر تغییرات محیطی، یا دگرگونی های شدید اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و همچنین توانایی این جوامع برای بازیابی و بازتوانی از چنین نابسامانی هایی تعریف می شود. به عبارت دیگر تاب آوری اجتماعی ظرفیت جامعه برای انطباق با تغییرات یا دگرگونی ها و حفظ رفتار سازگارانگانه بوده و زیربنای تاب آوری در ابعاد فرهنگی، مدیریتی، محیطی و کالبدی، سیاسی و اقتصادی است. پیشنهادها و راهکارهای افزایش تاب آوری در شرایط بحرانی پژوهش حاضر براساس نتایج تحقیقات پیشین

۱. خوش بین و مثبت نگر باشند. براساس پژوهش رحیمی و همکاران، اهمیت مثبت و منفی بودن عاطفه با تاب آوری رابطه معنی داری وجود دارد و باعث می شود افراد در هنگام

- رویارویی با مشکلات سخت زندگی توان مقابله داشته باشند. وهمچنین نشان داد که افراد تاب آور خوش بین تر هستند.
۲. بالا بردن اعتماد به نفس و خود باوری در افراد جامعه. افراد برای اینکه تاب آوری بالایی داشته باشند باید اعتماد به نفس و خود باوری را افزایش بدهند و افراد با تاب آوری پایین فاقد جسارت که مشکلات خود را مبالغه آمیز بزرگ کرده و خود را قربانی حوادث می دانند و از شرایط موجود شکوه دارند و نسبت به آینده احساس نگرانی می کنند (صادقی، ۱۳۹۷).
۳. افزایش شادی و نشاط در افراد جامعه. براساس نتایج وجوب (۲۰۰۶)، افراد با تاب آوری بالا در سطح بالایی شادکامی قرار دارند.
۴. افزایش توانمندی افراد جامعه. براساس نتایج کامپفر (۱۹۹۹)، ارتقای توانمندی فرد در زمینه تاب آوری باعث افزایش سلامت روانی و همچنین افزایش میزان رضایتمندی افراد از زندگی است.
۵. افزایش مهارت های ارتباطی افراد جامعه. از نظر اشتنبرگ وبری (۱۹۹۴) باید مهارت های ارتباطی، مقابله، جرات دهی، ابراز خود در افراد افزایش یابد که باعث می شود سطح سلامت افراد افزایش یابد. افراد برای اینکه در برابر مشکلات و موانع تحمل داشته باشند، باید ارتباطات محکم اجتماعی داشته باشند و این ارتباطات به افراد کمک می کند. این ارتباطات به افراد کمک می کند درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل جدیدی کشف کنند و در مجموع از لحاظ روان احساس قدرت و آرامش کنند.
۶. آموزش مهارت حل مسئله به افراد جامعه. یکی از مولفه های اصلی تقویت تاب آوری، مهارت حل مسئله است (کمپل - سلیس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۶)

## منابع

۱. علیزاده، حمید (۱۳۹۲). تاب آوری شناختی (بهزیستی روانی و اختلال های رفتاری)، تهران: انتشارات ارسباران.
۲. کیخاونی، ستار؛ محمدزاده، جهانشاه؛ محمدی، جلال؛ نصراللهی، عباس؛ پیراحمدوند، مهرداد؛ رضایی، راحله؛ و رضایی، کبری (۱۳۹۱). «رابطه تاب آوری و سلامت روان با آسیب پذیری در برابر مواد مخدر در دانش آموزان مقطع متوسطه شهر ایلام در سال تحصیلی ۹۰-۸۹»، فصلنامه تاریخ پزشکی، سال چهارم، شماره ۱۳، صص ۸۴-۶۷.
۳. حسام پور، مریم (۱۳۸۸). نقش واسطه ای سبک های هویت در میان روابط اجتماعی و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز.
۴. صادقی، مسعود (۱۳۹۷). تاثیر درمان رفتاری شناختی بر تاب آوری، گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.
5. Conner, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Conner-Davidson resilience scale (Cd- Risc). *Depression and Anxiety*; 18: 76- 82.
6. Davidson, R. J. (2000). "Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55, 1196-1214.
7. Bonanno, G. A. (2004). Loss. Trauma, and human resilience. *Americanpsychologist*, 59, 20-28.