



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده تربیت
رشته مشاوره و راهنمایی
پایان نامه کارشناسی ارشد

بررسی رابطه خودآگاهی و دین داری با تاب آوری

استاد راهنما

حجت السلام و المسلمین دکتر محمدرضا جهانگیرزاده قمی

نگارش

محمد مهدی گلوردی یزدی

بهمن ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسمه تعالی

صورت جلسه دفاع پایان نامه

باتمایدات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه)

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد جناب آقای محمد مهدی گوردی نژدی رشته: مشاوره و راهنمایی

تحت عنوان: رابطه خود آگاهی و دینداری با تاب آوری در جوانان

با حضور استاد راهنما، استاد مشاور و هیأت داوران در موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۳۹۷/۲/۸ برگزار گردید و پایان نامه

ایشان با کسب نمره به عدد: ۱۶.۲۵ به حروف: **نوزده و دو** به درجه: **عالی** پذیرفته شد.

نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر رضا مهکام	استاد	
استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدرضا جهانگیرزاده قمی	استاد	
استاد داور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر رضا مهکام	استاد	
نماینده تحصیلات تکمیلی: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای محمدرضا کریمی	دانشیار	
کارشناس تحصیلات تکمیلی: جناب آقای مصطفی زارعی		

معاون آموزشی موسسه

سید حسن رکن الدین



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده تربیت
رشته مشاوره و راهنمایی
پایان نامه کارشناسی ارشد

بررسی رابطه خودآگاهی و دین داری با تاب آوری

استاد راهنما

حجت السلام و المسلمین دکتر محمدرضا جهانگیرزاده قمی

نگارش

محمد مهدی گلوردی یزدی

بهمن ۱۳۹۶

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری است. برای این منظور، نمونه‌ای مشتمل بر ۲۴۸ نفر از جوانان ساکن در ۴ مجتمع هزاره نهم شهرک پردیسان قم، به‌صورت دردسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه تاب‌آوری روان‌شناختی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، دین‌داری خدایاری‌فر (۱۳۸۹) و خودآگاهی فنیگستین، شیر و باس (۱۹۷۵) استفاده شد. نتایج تحلیل نشان‌داد بین هر سه خرده‌مقیاس خودآگاهی شامل خودآگاهی خصوصی، خودآگاهی عمومی و اضطراب اجتماعی با تاب‌آوری رابطه مثبت معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحقیق حاکی از رابطه مثبت و معنادار میان دین‌داری و تمام خرده‌مقیاس‌های دین‌داری از جمله باورهای دینی، التزام به اعمال دینی و عواطف دینی، با تاب‌آوری است. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد تاب‌آوری، توسط دین‌داری با ضریب (۰/۴۶) و خودآگاهی خصوصی با ضریب (۰/۱۸) و اضطراب اجتماعی با ضریب (-۰/۲۳) پیش‌بینی می‌شود. بررسی رابطه خودآگاهی و دین‌داری نیز نشان داد بین خودآگاهی خصوصی و خودآگاهی عمومی با دین‌داری رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بنابراین طبق نتایج، فرضیه رابطه خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری ثابت می‌شود.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری، خودآگاهی، خودآگاهی خصوصی، خودآگاهی عمومی، اضطراب اجتماعی، خودشناسی، دین‌داری

تقدیر

سپاس خدایی را که اول است بی آنکه پیش از او اولی باشد، و آخر است بی آنکه پس از او آخری باشد.
و دورد بر خاتم پیامبران و خاندان پاک و مطهرش.

و سپاس از استاد گرانقدر حجت الاسلام و المسلمین دکتر جهانگیرزاده که با راهنمایی‌های خود مرا
در نگارش این پژوهش یاری کردند.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۱
۱-۱ بیان مسئله	۳
۱-۲ ضرورت پژوهش.....	۵
۱-۳ اهداف پژوهش	۶
۱-۳-۱ هدف اصلی	۶
۱-۳-۲ اهداف فرعی	۶
۱-۳-۳ اهداف کاربردی	۶
۱-۳-۳-۱ کاربرد علمی	۶
۱-۳-۳-۲ کاربرد عملی	۷
۱-۴ سوالات پژوهش	۷
۱-۴-۱ پرسش اصلی	۷
۱-۴-۲ پرسش‌های فرعی	۷
۱-۵ فرضیه‌ها	۷
۱-۵-۱ فرضیه اصلی	۷
۱-۵-۲ فرضیه‌های فرعی	۷
۱-۶ تعریف نظری و عملیاتی متغیرها	۷
۱-۶-۱ تعاریف نظری	۸
۱-۶-۱-۱ تاب‌آوری.....	۸
۱-۶-۱-۲ خودآگاهی	۸
۱-۶-۱-۳ دین‌داری	۸

۹-۶-۲-۱ تعاریف عملیاتی	۹
۹-۶-۲-۱-۱ تاب‌آوری	۹
۹-۶-۲-۲ خودآگاهی	۹
۹-۶-۲-۳ دین‌داری	۹
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش	۱۱
۲-۱ تاب‌آوری	۱۲
۲-۱-۱ تبیین مفهوم	۱۵
۲-۱-۱-۱ معنای لغوی	۱۵
۲-۱-۱-۲ معنای اصطلاحی	۱۵
۲-۱-۲ مؤلفه‌های تاب‌آوری	۲۱
۲-۱-۲-۱ تاب‌آوری یک فرایند فعال	۲۱
۲-۱-۲-۲ تاب‌آوری یک فرایندپویا	۲۲
۲-۱-۲-۳ تاب‌آوری یک صفت تغییرپذیر	۲۴
۲-۱-۲-۴ تاب‌آوری، مهارتی اکتسابی	۲۶
۲-۱-۲-۵ تاب‌آوری نتیجه مشکلات	۲۶
۲-۱-۲-۶ جمع‌بندی	۲۸
۲-۱-۳ مدل‌های تبیینی تاب‌آوری	۲۹
۲-۱-۳-۱ مدل ریچاردسون	۲۹
۲-۱-۳-۲ مدل تاب‌آوری کامپفر	۳۰
۲-۱-۳-۳ مدل گارمزی، ماستن و تلگن	۳۲
۲-۱-۴ عوامل مؤثر بر تاب‌آوری	۳۵

۳۶.....	۲-۱-۴-۱ باورها
۳۷.....	۲-۱-۴-۲ خانواده
۳۸.....	۲-۱-۴-۳ معنادار بودن زندگی
۳۸.....	۲-۱-۵ آثار تاب‌آوری
۴۲.....	۲-۱-۶ تاب‌آوری از دیدگاه اسلام
۴۳.....	۲-۱-۶-۱ مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری در اسلام
۴۳.....	۲-۱-۶-۱-۱ صبر
۴۳.....	۲-۱-۶-۱-۱-۱ معنای لغوی
۴۴.....	۲-۱-۶-۱-۱-۲ معنای اصطلاحی
۴۴.....	۲-۱-۶-۱-۱-۳ صبر در آیات قرآن
۴۵.....	۲-۱-۶-۱-۱-۴ صبر در روایات
۴۶.....	۲-۱-۶-۱-۱-۵ جمع‌بندی
۴۷.....	۲-۱-۶-۱-۲ استقامت
۴۸.....	۲-۱-۶-۱-۳ حلم
۴۸.....	۲-۱-۷ پیشینه پژوهش‌های تاب‌آوری
۵۱.....	۲-۲ خودآگاهی
۵۲.....	۲-۲-۱ تبیین مفهوم
۵۲.....	۲-۲-۱-۱ معنای لغوی
۵۲.....	۲-۲-۱-۲ معنای اصطلاحی
۵۳.....	۲-۲-۲ چگونگی شکل‌گیری خودآگاهی
۵۴.....	۲-۲-۳ مؤلفه‌های خودآگاهی

۵۴.....	۱-۳-۲-۲ توجه
۵۵.....	۲-۳-۲-۲ شناخت
۵۵.....	۳-۳-۲-۲ تأمل و تفکر
۵۶.....	۴-۳-۲-۲ یادآوری موفقیت‌ها و شکست‌ها
۵۷.....	۵-۳-۲-۲ آگاهی از هیجانات و احساسات
۵۷.....	۶-۳-۲-۲ آگاهی از نیروهای درونی خود
۵۸.....	۷-۳-۲-۲ پیوستگی و یکپارچگی خود و آگاهی
۵۸.....	۸-۳-۲-۲ وحدت و هویت
۵۹.....	۹-۳-۲-۲ اتحاد و تعالی وجودی
۶۰.....	۴-۲-۲ آثار خودآگاهی
۶۳.....	۵-۲-۲ خودآگاهی از دیدگاه اسلام
۶۳.....	۱-۵-۲-۲ مفهوم‌شناسی
۶۴.....	۱-۱-۵-۲-۲ بررسی تمایز خودآگاهی و خودشناسی
۶۵.....	۲-۵-۲-۲ اهمیت خودآگاهی
۶۹.....	۳-۵-۲-۲ عوامل افزایش خودآگاهی از دیدگاه اسلام
۷۰.....	۴-۵-۲-۲ عوامل کاهش خودآگاهی از دیدگاه اسلام
۷۰.....	۵-۵-۲-۲ آثار خودآگاهی از دیدگاه اسلام
۷۰.....	۱-۵-۵-۲-۲ آثار خودآگاهی در کلام عالمان دینی
۷۵.....	۲-۵-۵-۲-۲ آثار خودآگاهی در روایات اسلامی
۷۶.....	۶-۲-۲ پیشینه پژوهش‌های خودآگاهی
۷۸.....	۳-۲-۲ دین‌داری

- ۲-۳-۱ مفهوم‌شناسی ۷۸
- ۲-۳-۱-۱ معنای لغوی ۷۸
- ۲-۳-۱-۲ معنای اصطلاحی ۷۸
- ۲-۳-۲ دین از منظر روان‌شناسان ۷۹
- ۲-۳-۲-۱ ویلیام جیمز ۸۰
- ۲-۳-۲-۲ زیگموند فروید ۸۱
- ۲-۳-۲-۳ کارل گوستاو یونگ ۸۲
- ۲-۳-۳ ابعاد دین‌داری ۸۲
- ۲-۳-۳-۱ آلستون ۸۳
- ۲-۳-۳-۲ چارلز گلاک ۸۳
- ۲-۳-۳-۳ وربیت ۸۴
- ۲-۳-۳-۴ اسپیلکا ۸۵
- ۲-۳-۴ آثار دین‌داری ۸۶
- ۲-۳-۴-۱ معنا بخشی به زندگی ۸۷
- ۲-۳-۴-۲ سلامت‌روانی ۸۸
- ۲-۳-۴-۳ آرامش‌روانی ۸۹
- ۲-۳-۴-۴ ارضا نیازها ۹۰
- ۲-۳-۴-۵ تقویت اراده ۹۱
- ۲-۳-۵ دین‌داری از دیدگاه اسلام ۹۲
- ۲-۳-۵-۱ تعریف دین از دیدگاه دانشمندان اسلامی ۹۳
- ۲-۳-۵-۲ مؤلفه‌های دین‌داری در متون اسلامی ۹۳

۹۳	۱-۲-۵-۳-۲ شناخت
۹۴	۲-۲-۵-۳-۲ ایمان
۹۴	۳-۲-۵-۳-۲ تجربه درونی
۹۵	۴-۲-۵-۳-۲ التزام درونی و عمل
۹۶	۶-۳-۲ عوامل مؤثر بر دین‌داری
۹۷	۷-۳-۲ پیشینه پژوهش‌های دین‌داری
۱۰۱	فصل سوم: روش تحقیق و اجرای پژوهش
۱۰۲	۱-۳ روش پژوهش
۱۰۲	۲-۳ جامعه آماری
۱۰۳	۳-۳ حجم نمونه
۱۰۳	۴-۳ روش نمونه‌گیری
۱۰۳	۵-۳ ابزار پژوهش
۱۰۳	۱-۵-۳ مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون
۱۰۴	۲-۵-۳ مقیاس دین‌داری خدایاری‌فر و دیگران
۱۰۶	۳-۵-۳ مقیاس خودآگاهی فنیگستین، شیر و باس
۱۰۸	۶-۳ روش اجراء
۱۰۸	۷-۳ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
۱۰۹	فصل چهار: تجزیه و تحلیل داده‌ها
۱۱۰	۱-۴-۱ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی پاسخ‌گویان
۱۱۰	۱-۱-۴ سن پاسخ‌گویان
۱۱۲	۲-۱-۴ جنسیت پاسخ‌گویان

۱۱۲.....	۳-۱-۴ نوع تحصیلات پاسخ‌گویان.....
۱۱۳.....	۴-۱-۴ مقطع تحصیلی پاسخ‌گویان.....
۱۱۴.....	۴-۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق.....
۱۱۵.....	۴-۲-۱ خودآگاهی.....
۱۱۵.....	۴-۲-۲ دین‌داری.....
۱۱۶.....	۴-۲-۳ تاب‌آوری.....
۱۱۶.....	۴-۳ بررسی فرضیه‌های پژوهش.....
۱۱۶.....	۴-۳-۱ فرضیه اول.....
۱۱۷.....	۴-۳-۲ فرضیه دوم.....
۱۱۸.....	۴-۳-۳ فرضیه سوم.....
۱۲۰.....	۴-۳-۴ فرضیه چهارم.....
۱۲۳.....	فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری.....
۱۲۴.....	۵-۱ تفسیر داده‌ها بر اساس فرضیه‌ها.....
۱۲۴.....	۵-۱-۱ تفسیر نتایج مربوط به فرضیه اول.....
۱۲۷.....	۵-۱-۲ تفسیر نتایج مربوط به فرضیه دوم.....
۱۲۹.....	۵-۱-۳ تفسیر نتایج مربوط به فرضیه سوم.....
۱۳۲.....	۵-۱-۴ تفسیر نتایج مربوط به فرضیه چهارم.....
۱۳۳.....	۵-۲ پیشنهادات محدودیت‌ها.....
۱۳۵.....	منابع.....
۱۴۹.....	پیوست‌ها.....

فهرست تصاویر و جدول‌ها

- تصویر ۱-۲ مدل تاب‌آوری ریچاردسون ۳۰
- تصویر ۲-۲ مدل تاب‌آوری کامپفر ۳۲
- تصویر ۳-۲ مدل جبرانی گارمزی و همکاران ۳۳
- تصویر ۴-۲ مدل چالش گارمزی و همکاران ۳۴
- تصویر ۵-۲ نمودار اول: خطر-حفاظتی مدل گارمزی و همکاران ۳۴
- تصویر ۶-۲ نمودار دوم: حفاظتی-حفاظتی مدل گارمزی و همکاران ۳۵
- جدول ۱-۴ توزیع فراوانی پاسخ‌گویان بر اساس سن ۱۱۱
- جدول ۲-۴ توزیع فراوانی پاسخ‌گویان بر اساس جنسیت ۱۱۲
- جدول ۳-۴ توزیع فراوانی پاسخ‌گویان بر اساس نوع تحصیلات ۱۱۳
- جدول ۴-۴ توزیع فراوانی پاسخ‌گویان بر اساس تحصیلات دانشگاهی ۱۱۴
- جدول ۵-۴ آمارهای توصیفی خرده‌مقیاس‌های خودآگاهی ۱۱۵
- جدول ۶-۴ آمارهای توصیفی دین‌داری ۱۱۵
- جدول ۷-۴ آمارهای توصیفی تاب‌آوری ۱۱۶
- جدول ۸-۴ رابطه خودآگاهی با تاب‌آوری ۱۱۶
- جدول ۹-۴ رابطه دین‌داری با تاب‌آوری ۱۱۸
- جدول ۱۰-۴ رابطه خودآگاهی با دین‌داری ۱۱۹
- جدول ۱۱-۴ رابطه خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری ۱۲۱
- جدول ۱۲-۴ ضرایب رگرسیون همزمان پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس خودآگاهی و دین‌داری ۱۲۱

فصل اول: کلیات و مفاهیم

مقدمه

واقعیت این است که رویکرد روان‌شناسان در ابتدا، درمان اختلالات و نابهنجاری‌ها بوده است ولی در سال‌های اخیر رویکردهایی که به‌جای نابهنجاری و اختلال، به ظرفیت‌ها و توانمندی‌های انسان پرداخته‌اند، مورد توجه مشاوران و روان‌شناسان قرار گرفته و از جمله بنیادی‌ترین سازه‌های مورد نظر این رویکردها، بهزیستی، سلامت روان، شادکامی، خوش‌بینی و افزایش تاب‌آوری است (گارمزی و ماستن^۱، ۱۹۹۱، به نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). سلیگمن (۲۰۰۴) می‌گوید: به‌عنوان یک استعاره می‌توان گفت، روان‌شناسی در گذشته عبارت بود از «آموختن اینکه چگونه مردم از منهای هشت تا صفر بالا بیایند»؛ اما اینکه چگونه «از صفر تا مثبت هشت بالا بروند» را به همان خوبی توصیف نمی‌کرد؛ تا اینکه در چند دهه اخیر، روان‌شناسان مثبت‌گرا علاقه‌مند به ارتقای توان بالقوه انسان شدند و ضمن مردود دانستن مدل بیماری درباره ماهیت انسان، بر این نکته اصرار دارند که توانمندی‌های انسان، ثانوی^۲، فرعی^۳، فریبده^۴، پس‌آیندی^۵ و طفیلی^۶ نیستند (به نقل از کردمیرزا، ۱۳۸۸).

با توجه به این تغییر نگرش در پژوهش‌های علم روان‌شناسی (مثبت‌گرا) به نظر می‌رسد باید مؤلفه‌های مرتبط با تاب‌آوری که یکی از توانمندی‌های انسان محسوب می‌شود بررسی شود.

^۱ . Garmezy & masten

^۲ . secondary

^۳ . derivative

^۴ . illusory

^۵ . epiphenomenal

^۶ . parastic

۱-۱ بیان مسئله

واقعیت این است که جهان انسانی و حیات اجتماعی همواره در حال تغییر و تحول است و زندگی انسان در گرو این تغییرات است، چرا که رکود و سکون در نهایت به فساد و تباهی انسان و اجتماع منجر می‌گردد. در این بین برخی افراد با این تغییرات رشد می‌کنند و به تعالی می‌رسند و برخی دیگر در این میان قربانی می‌شوند. تفاوت این دو دسته افراد در یک ویژگی خاص، یعنی؛ تاب‌آوری نهفته است. واژه تاب‌آوری از کلمه لاتین «resilio» به معنای برگشت به عقب مشتق شده است. والرا^۱ (۲۰۰۱) تاب‌آوری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار (آسیب‌ها و تهدیدها) می‌داند. البته تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده، و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی، در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون^۲، ۲۰۰۳). تاب‌آوری یکی از متغیرهای روان‌شناسی است که در جهان امروز بیش از قبل دارای اهمیت است. دوره‌ی پراضطراب و استرسی که افراد جامعه با آن رو به رو هستند پایانی ندارد، لذا برای ایجاد یک زندگی خوب، باید بسیار تاب‌آورتر از مردمان گذشته باشند.

اما مطلب اساسی اینجا است که تاب‌آوری با چه متغیرهای دیگر روان‌شناسی همبستگی دارد تا بتوانیم با تقویت آن متغیرها، تاب‌آوری را در افراد افزایش دهیم و نیز بتوانیم با آن متغیرها، تاب‌آوری در افراد را پیش‌بینی کنیم.

یکی از متغیرهایی که به نظر می‌رسد با تاب‌آوری همبستگی داشته باشد خودآگاهی است. گروتبرگ^۳ (۱۹۹۸) معتقد است کودکان، نوجوانان و بزرگسالان جهت غلبه بر مشکلات و معضلات، از سه منبع تاب‌آوری استفاده می‌کنند: من دارم، من هستم و من می‌توانم. یعنی تاب‌آوری از سه منبع شناخت خود از حیث داشته‌ها، شرایط فعلی و توانایی‌ها تقویت می‌شود. بنابراین می‌توان خودآگاهی را یکی از متغیرهای مرتبط با تاب‌آوری دانست. خودآگاهی ساختاری سازش‌دهنده، پویشی و انسجام بخش است که از رشد ساختارها و فرایندهای شناختی و همچنین عواطف و احساسات تنیده در آن

1. Waller

2. Conner & Davidson

3. Grotberg

به وجود می‌آید و شامل توجه، ارزیابی، درک و آگاهی از ابعاد وجودی، ویژگی‌ها، افکار، احساس‌ها، گرایش‌ها و رفتارهای خود در فرایند زمان است (نورعلیزاه، ۱۳۹۴، ص ۱۰۳).

مطلب دیگری که می‌تواند همبستگی بین دو متغیر تاب‌آوری و خودآگاهی را تبیین کند، تحقیق مرادپور و همکاران (۱۳۸۸) است. این تحقیق نشان می‌دهد آموزش خودآگاهی تأثیر مثبت در افزایش عزت نفس دارد و راتر^۱ (۱۹۸۷) یکی از فرایندهای محافظت کننده را که تقویت کننده تاب‌آوری هستند، ایجاد و حفظ اعتماد به نفس و عزت نفس و کفایت خود می‌داند.

متغیر دیگری که می‌تواند با تاب‌آوری همبستگی داشته باشد دین‌داری است. آذربایجانی (۱۳۹۰) معتقد است که دین و باورهای مذهبی نوعی کنترل‌درونی به انسان عطا می‌کند، انسان با یاد خدا و حضور دائمی او با اسماء خبیر، علیم و لطیف، این کنترل‌درونی که ضامن پایبندی به اخلاق در خلوت و دور از دسترس قانون است، را به دست می‌آورد. از سوی دیگر دین یکی از نظام‌های اعتقادی است. بنزیس و مکیشیک^۲ (۲۰۰۸) معتقد هستند، کنترل‌درونی و نظام‌های اعتقادی از عوامل تقویت تاب‌آوری هستند. براین اساس می‌توان دریافت که بین دین‌داری و تاب‌آوری همبستگی وجود دارد چون از یک سو دین از نظام‌های اعتقادی است و باعث افزایش کنترل‌درونی فرد می‌شود و از سوی دیگر همین نظام اعتقادی و کنترل‌درونی باعث افزایش تاب‌آوری می‌گردد.

خدایاری‌فر و همکاران (۱۳۹۱) دین‌داری را به شناخت و باور به پروردگار یکتا، انبیا، آخرت و احکام الهی و داشتن علائق و عواطف معینی به خدا، خود، همکاران و جهان هستی در راستای تقرب به خدا و التزام و عمل به وظایف دینی تعریف می‌کنند.

بر این اساس در این پژوهش محقق علاوه بر، بررسی مبانی نظری این مطلب که بین خودآگاهی و تاب‌آوری، و دین‌داری و تاب‌آوری همبستگی وجود دارد، به دنبال بررسی تجربی چگونگی رابطه خودآگاهی با تاب‌آوری، و دین‌داری با تاب‌آوری است.

^۱. Rutter

^۲. Benzies & Mychasiuk

۲-۱ ضرورت پژوهش

بررسی رابطه خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری از چند جهت دارای اهمیت است:

۱. یکی از سازه‌های مهم حوزه روان‌شناسی سلامت، تاب‌آوری است که جایگاه ویژه‌ای در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی دارد. فتح‌آبادی (۱۳۸۶)، به نقل از شاهمیری (۱۳۹۶) معتقد است ویژگی مشاغل موجود در جوامع پیچیده، گسترش نقش‌های متعدد و چندگانه اجتماعی از ویژگی‌های اختصاصی زندگی صنعتی است که همه ما را به نوعی تحت سیطره خود قرار داده و بالقوه، سلامت و حتی بقای نوع بشر را زیر سوال برده است. و نیز در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که افراد جامعه با اضطراب و استرس فراوانی رو به رو هستند. در این میان به ابزاری نیازمندیم که سلامت‌روانی افراد را تأمین نماید و بتواند شرایط را برای سازگاری بهتر با محیط فراهم کند. یکی از بهترین این ابزارها تاب‌آوری نام دارد. کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) تاب‌آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی، در شرایط خطرناک معرفی می‌کنند. بنابراین می‌توان با ارتقاء تاب‌آوری شرایط را برای زندگی بهتر و سلامت بیشتر افراد جامعه فراهم کرد.

۲. از سوی دیگر بسیاری از پژوهش‌گران معتقدند دین‌داری یکی از عوامل ایجاد سلامت‌روانی می‌شود. یونگ مطرح می‌کند «کاملاً متقاعد شده‌ام، که اعتقادات و مناسک دینی، دست‌کم از لحاظ بهداشت روانی اهمیت خارق‌العاده‌ای دارند» (به نقل از بهرامی‌چگینی، ۱۳۸۶). پس در صورت اثبات رابطه دین‌داری و تاب‌آوری، می‌توان اهمیت و تأثیر دین و دین‌داری را بر سلامت‌روان خصوصاً تاب‌آوری تأیید نمود. نکته دیگر این است که تاکنون رابطه خرده‌مقیاس‌های دین‌داری از جمله باورهای دینی، التزام و عمل به‌وظایف و عواطف دینی با تاب‌آوری سنجیده نشده است.

۳. از سوی دیگر خودآگاهی نیز یکی از مهارت‌هایی است که می‌تواند انسان را در سلامت‌روانی کمک نماید. برخی پژوهشگران معتقدند تاب‌آوری از سه منبع مهم شناخت خود از حیث داشته‌ها، شرایط فعلی و توانایی‌ها تقویت می‌شود. و ما در این تحقیق به بررسی تجربی این می‌پردازیم که آیا بین خودآگاهی و تاب‌آوری رابطه وجود دارد یا خیر؟

روش بررسی خودآگاهی از طریق بررسی رابطه خرده‌مقیاس‌های خودآگاهی از جمله خودآگاهی خصوصی و خودآگاهی عمومی و اضطراب اجتماعی با تاب‌آوری است که تاکنون رابطه اکثر این خرده‌مقیاس‌ها با تاب‌آوری سنجیده نشده است.

۴. در صورت شناسایی رابطه مثبت دو عامل خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری، این توصیه را می‌توان به مشاوران و درمان‌گران حوزه سلامت روان داشت که، توجه به این دو عامل را در فعالیت‌های خود مدنظر قرار دهند تا به آن‌ها کمک کند، تکنیک‌های دقیق‌تری برای افزایش تاب‌آوری به کار گیرند.

۱-۳ اهداف پژوهش

۱-۳-۱ هدف اصلی

بررسی رابطه خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری

۱-۳-۲ اهداف فرعی

۱. بررسی رابطه خودآگاهی با تاب‌آوری
۲. بررسی رابطه دین‌داری با تاب‌آوری
۳. بررسی رابطه دین‌داری با خودآگاهی
۴. پیش‌بینی تاب‌آوری توسط خودآگاهی و دین‌داری

۱-۳-۳ اهداف کاربردی

۱-۳-۳-۱ کاربرد علمی

این پژوهش به رابطه دو متغیر خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری می‌پردازد و بدین طریق به توسعه علم روان‌شناسی در این سه حوزه (به‌ویژه حوزه تاب‌آوری) کمک می‌کند.

از سوی دیگر این پژوهش در صورت اثبات فرضیه‌ها می‌تواند نقش دین‌داری بر حوزه سلامت روان به خصوص حوزه تاب‌آوری را تایید نموده و بدین صورت نقش مثبت دین را در عرصه زندگی تأیید نماید و این مهم همواره مورد توجه روان‌شناسان دینی بوده است.

۲-۳-۱ کاربرد عملی

در صورت شناسایی رابطه مثبت دو عامل خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری، این توصیه را می‌توان به مشاوران و درمان‌گران حوزه سلامت‌روان داشت که، توجه به این دو عامل را در فعالیت‌های خود مدنظر قرار دهند تا به آن‌ها کمک کند، تکنیک‌های دقیق‌تری برای افزایش تاب‌آوری به کار گیرند.

۱-۴ سوالات پژوهش

۱-۴-۱ پرسش اصلی

آیا میان خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری رابطه وجود دارد؟

۲-۴-۱ پرسش‌های فرعی

۱. آیا میان خودآگاهی با تاب‌آوری رابطه وجود دارد؟
۲. آیا میان دین‌داری با تاب‌آوری رابطه وجود دارد؟
۳. آیا میان دین‌داری با خودآگاهی رابطه وجود دارد؟
۴. آیا تاب‌آوری توسط خودآگاهی و دین‌داری پیش‌بینی می‌شود؟

۱-۵ فرضیه‌های پژوهش

۱-۵-۱ فرضیه اصلی

بین خودآگاهی و دین‌داری با تاب‌آوری رابطه وجود دارد.

۲-۵-۱ فرضیه‌های فرعی

۱. بین خودآگاهی با تاب‌آوری رابطه وجود دارد.
۲. بین دین‌داری با تاب‌آوری رابطه وجود دارد.
۳. بین دین‌داری با خودآگاهی رابطه وجود دارد.
۴. تاب‌آوری توسط خودآگاهی و دین‌داری پیش‌بینی می‌شود.

۱-۶ تعریف نظری و عملیاتی متغیرها

یکی از گام‌های مهم در هر پژوهش تعریف متغیرهاست. بدون تعریف متغیرها پژوهش مبهم خواهد بود، چرا که، یک متغیر ممکن است از نظر افراد مختلف معانی متفاوتی داشته باشد. در پژوهش متغیرها

به دوشکل تعریف می‌شوند. ۱) تعریف نظری: تعریفی است که در متون مختلف آمده است و ممکن است بر سر آن توافق وجود نداشته باشد. ۲) تعریف عملیاتی: زمانی که متغیر مورد نظر را به گونه‌ای تعریف می‌کنیم که قابل مشاهده و اندازه‌گیری است آن را به گونه عملیاتی تعریف کرده‌ایم (کاکاوند، ۱۳۸۴، ص ۲۵ و ۲۶).

۱-۶-۱ تعاریف نظری

۱-۶-۱-۱ تاب‌آوری

تاب‌آوری، بالا بردن آستانه تحمل و مقاومت در برابر استرس‌ها و مشکلات روزانه و بهره‌مندی از قابلیت انعطاف‌پذیری و تقابل و برخورد با بحران‌ها، به جای تسلیم شدن در برابر مشکلات و سرپوش نهادن بر روی آن‌ها است (ووست‌مان^۱ ترجمه میرمهدی، ۱۳۸۹). به عبارت دیگر تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده، و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی، در شرایط خطرناک است (کانرو دیویدسون ۲۰۰۳)

۱-۶-۱-۲ خودآگاهی

خودآگاهی ساختاری سازش‌دهنده، پوششی و انسجام بخش است که از رشد ساختارها و فرایندهای شناختی و همچنین عواطف و احساسات تنیده در آن به وجود می‌آید و شامل توجه، ارزیابی، درک و آگاهی از ابعاد وجودی، ویژگی‌ها، افکار، احساس‌ها، گرایش‌ها و رفتارهای خود در فرایند زمان است (نورعلیزاه، ۱۳۹۴، ص ۱۰۳).

۱-۶-۱-۳ دین‌داری

شناخت و باور به پروردگار یکتا، انبیا، آخرت و احکام الهی و داشتن علائق و عواطف معینی به خدا، خود، دیگران و جهان هستی در راستای تقرب به خدا و التزام و عمل به وظایف دینی (خدایاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۱).

^۱ .Wustmann

^۲ . Conner & Davidson

۲-۶-۱ تعاریف عملیاتی

۱-۲-۶-۱ تاب‌آوری

منظور از تاب‌آوری در این پژوهش، نمره‌ای است که هر فرد از پاسخ به گویه‌های آزمون تاب‌آوری «کارنر و دیویدسون، ۲۰۰۳» کسب می‌کند.

۲-۲-۶-۱ خودآگاهی

منظور از خودآگاهی در این پژوهش، نمره‌ای است که هر فرد از پاسخ به گویه‌های آزمون خودآگاهی «فنیگستین، شیر و باس، ۱۹۷۵» کسب می‌کند.

۳-۲-۶-۱ دین‌داری

منظور از دین‌داری در این پژوهش، نمره‌ای است که هر فرد از پاسخ به گویه‌های آزمون دین‌داری اقشار مختلف جامعه «خدایاری فر و همکاران، ۱۳۸۹» کسب می‌کند.

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱-۲ تاب‌آوری

تاب‌آوری یکی از متغیرهای روان‌شناسی است که در جهان امروز بیش از قبل دارای اهمیت است. دوره‌ی پراضطراب و استرسی که افراد جامعه با آن رو به رو هستند پایانی ندارد، لذا برای ایجاد یک زندگی خوب، باید بسیار تاب‌آورتر از مردمان گذشته باشند. تاب‌آوری سازگاری مثبت، در واکنش به شرایط ناگوار است. علی‌رغم اینکه واژه تاب‌آوری به‌کثرت در پژوهش‌های میدانی مورد استفاده قرار گرفته؛ ولی کمتر به‌صورت مستقل و همه‌جانبه، مورد بررسی قرار گرفته است. باید توجه داشت که با روند تطوری و تکاملی علم روان‌شناسی، واژه‌هایی -مانند تاب‌آوری- وارد ادبیات و متون روان‌شناسی شده‌اند، که به تدریج به یک مصطلح علمی تبدیل گشته؛ و عدم توجه مستقل و مطالعه متمرکز بر روی این اصطلاحات، خلط مباحث را به همراه خواهد داشت. میشل راتر^۱ (۲۰۰۶) می‌گوید: «وقتی یک اصطلاح جدید مد می‌شود، بسیار لازم است بدانیم آیا این کار راهی برای بسته‌بندی مجدد همان مواد قبلی است و یا واقعا دیدگاه تازه‌ای معرفی می‌کند؟». راتر به این پرسش در مورد تاب‌آوری، این‌گونه پاسخ می‌دهد: اگرچه تاب‌آوری نیاز به پژوهش در مورد خطر و پیش‌گیری دارد (که در حوزه‌های دیگر روان‌شناسی به آن پرداخته شده‌است) اما ابعاد جدید و مختلفی را به آن می‌افزاید.

در مقابل این دیدگاه، انتقادهای بسیاری به مفهوم تاب‌آوری به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی وارد شده‌است؛ چراکه از سویی در تعاریف و روش‌های اندازه‌گیری تاب‌آوری توافق و هماهنگی وجود ندارد. برخی تاب‌آوری را به‌عنوان یک صفت و بعضی به‌عنوان فرایند و گروهی به‌عنوان پیامد در نظر گرفته‌اند؛ از سوی دیگر ادبیات تاب‌آوری توصیفی؛ و پر از توصیف‌های تکراری و پرحشو است و به نظر می‌رسد که چارچوب نظری یک‌پارچه‌ای در این رابطه وجود ندارد (علیزاده، ۱۳۹۲، ص ۱۴۲).

^۱. Michael Rutter

در مورد اینکه چه کسی یا کسانی برای اولین بار به موضوع تاب‌آوری پرداخته‌اند نظرات متفاوتی وجود دارد. ووست‌مان^۱ (ترجمه میرمهدی، ۱۳۸۹، ص ۳۹) براین باور است که تفکر تاب‌آوری به طور جدی از دهه هفتاد میلادی توسط یک جامعه‌شناس بنام «آنتونوفسکی» مطرح شد. و برخی گفته‌اند که اصطلاح تاب‌آوری برای اولین بار در سال ۱۹۷۳ به وسیله هولینگ^۲ به عنوان یک مفهوم اکولوژی (بوم‌شناسی) مطرح شد، اما بعد مورد توجه سیستم‌های بیولوژیکی، اقتصادی، سازمانی، اطلاعاتی و روان‌شناسی قرار گرفت (سیبرت^۳، ترجمه صارمی و میر سلیمی، ۱۳۹۴، ش، ص ۵).

گلدستن و بروکز^۴ (۲۰۰۵) گفته‌اند: «اصطلاح تاب‌آوری در ابتدا در علم متالوژی^۵ (علم کار با فلز) برای نشان دادن قابلیت مواد برای برگشت به حالت اولیه بعد از کشیده یا فشرده شدن و مقاومت در برابر ضربه یا فشار مداوم استفاده شده است». توگاد و فریدریکسون^۶ (۲۰۰۴) براین باور هستند که «تاب‌آوری در اتفاقات خاص، مانند انعطاف‌پذیری در فلزات است. به عنوان مثال یک ورقه آهن شکننده است و به راحتی می‌شکند؛ اما آهنی که بر آن کار شده، نرم و انعطاف‌پذیر است و بدون شکستن خم می‌شود. این تشبیه می‌تواند برای تاب‌آوری روان‌شناختی که یک نوع مقاومت مشابه را برای فشار روانی مرتبط با تجارب منفی ایجاد می‌کند، تعمیم دهد».

برخی بر این باورند که تاب‌آوری یکی از موضوعات مطالعه شده به وسیله روان‌شناسی مثبت‌نگر است. روان‌شناسی مثبت‌نگر در اواخر ۱۹۹۰ برپا شده است و تمرکز آن بیشتر بر قدرت‌ها و توانایی‌های فرد است تا جستجو در ضعف‌ها و نقص‌های فرد (نینان^۷، ۲۰۰۹، به نقل از مهمان‌نوازان و همکاران).

برخی گفته‌اند که تاب‌آوری ریشه در برخی نظریه‌های روان‌شناسی دارد. توجه فروید به توانایی انسان برای تفوق بر شرایط ناگوار (ماستن^۸ و کوکسورث^۹، ۱۹۹۵)، مفهوم دلبستگی بالبی، مدل «تاب‌آوری من»

1. W. Westman

2. Holing

3. Sibert

4. Goldstein & Brooks

5. Metallurgy

6. Tugade & Fredrickson

7. Neenan

8. Masten

9. Coatsworth

بلاک و ساز و کارهای دفاعی وایلانت (مگینس^۱، ۲۰۰۷)، مفاهیمی مانند علاقه اجتماعی، اشتباه‌های اساسی، شجاعت ناکامل بودن و دلگرم‌سازی در نظریه آدلر و همکار او، درایکورس (کارنز^۲، ۱۹۹۸، میلیرن و بارت-کروس، ۲۰۰۲، والش، ۲۰۰۶، ایوانز، ۲۰۰۷)، جایگاه انتظارات خودکارآمدی در تعیین رفتارهای انطباقی و میزان تلاش و مقاومت فرد در مواجهه با موانع و شرایط ناگوار در نظریه بندورا^۳ (بندورا، ۱۹۹۷)، نقش نظام باورها و نگرش‌های فرد از نظر الیس و بک (لایتسی^۴، ۲۰۰۶)، و همچنین نقش ارزیابی‌های شناختی در کنار آمدن فرد از دیدگاه لازاروس^۵ و فولکمن^۶ (لازاروس، ۱۹۹۳)، دیدگاه بوم‌شناختی برونفن برنر، سبک تفکر و تبیین افراد از دیدگاه سلیگمن^۷ (سلیگمن، ۱۹۹۵)، و در نهایت، نقش معنادادن به زندگی برای باقی ماندن در شرایط ناگوار براساس نظر فرانکل^۸ (همان).

به هر حال مفهوم تاب‌آوری در ابتدا در روان‌شناسی رشد مطرح شد؛ ولی به تدریج در حوزه‌های دیگر روان‌شناسی مانند: روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی نیز رواج پیدا کرد (شاکری نیا و محمد پور، ۱۳۸۹).

در واقع، این موضوع که چرا برخی از افراد، شرایط موفقیت‌آمیزتری را در جنبه‌های مهمی از زندگی خود تجربه می‌کنند، در حالی که دیگران با همان شرایط، دچار شکست می‌شوند، در بسیاری از مطالعات رشته‌های گوناگون مشاهده شده‌است. محققان برای توصیف ویژگی‌های خود حمایتی افرادی که قادرند با سختی و موفقیت سازگار شوند، از واژه تاب‌آوری استفاده می‌کنند (هافلد^۹ به نقل از کاوه، ۱۳۸۸).

در اینجا ابتدا به بررسی مفهوم تاب‌آوری و سپس به بیان مؤلفه‌های آن می‌پردازیم.

1. Maginnes

2. Carns

3. Bandura

4. Lightesy

5. Lazarus

6. Folkman

7. Seligman

8. Frankl

9. Hupfeld

۲-۱-۱ تبیین مفهوم

یکی از مسائل مهم در تاب‌آوری بحث تبیین مفهوم تاب‌آوری است. برای بیان مفهوم تاب‌آوری ابتدا به معنای لغوی آن و سپس به تعریف اصطلاحی تاب‌آوری می‌پردازیم.

۲-۱-۱-۲ معنای لغوی

واژه تاب‌آوری از کلمه لاتین «Resilire» گرفته شده است. فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد^۱ (۱۹۸۹) تاب‌آوری را به شکل‌های زیر تعریف کرده است:

الف- به حالت نخستین برگشتن یا به سر جای خویش برگشتن؛

ب- انعطاف‌پذیری، توانایی بازگشت به شکل یا حالت اولیه بعد از خم شدن یا ضربه؛

ج- افرادی که پس از طی دوره‌های بحران یا افسردگی بهبود یابند و به حالت اولیه خود بازگردند؛ بنابراین خوش‌بین، آسان‌گیر و سرزنده باشند (علیزاده، ۱۳۹۲، ص ۱).

برخی گفته‌اند واژه تاب‌آوری از ریشه لاتین «to jump» به معنای پرش یا از «Back-Bounce» به معنای جهش به عقب گرفته شده است (گارج و رستوجی^۲، ۲۰۰۹).

واژه «Recilience & Recileincy»، در زبان فارسی در بیشتر موارد به تاب‌آوری (برگر، ۱۳۸۸، ترجمه سعدی پور، ص ۳۲) ترجمه شده است؛ اما برخی آن را به آسیب‌ناپذیری (همان)؛ یا رزیلنس (ووست‌مان^۳، ترجمه میرمهدی، ۱۳۸۹)؛ یا انعطاف‌پذیری (پورافکن، ۱۳۸۹، ص ۱۲۹۷) نیز ترجمه کرده‌اند.

۲-۱-۱-۲ معنای اصطلاحی

واژه تاب‌آوری در علوم مختلف از جمله جامعه‌شناسی، بیولوژی، اقتصاد و... کاربرد دارد. یکی از دیگر علوم که از تاب‌آوری سخن می‌گوید، علم روان‌شناسی است.

1. Oxford English Dictionary

2. Garg & Rastogi

3. Wustmann

در اصطلاح زبان‌شناسی^۱، واژه تاب‌آوری به تمایل یک شیء برای بازیابی شکل و ساختار خود پس از آن که تحت تأثیر فشار، تغییر شکل یافته باشد، اشاره می‌کند (استرامپفر^۲، ۲۰۰۳، به نقل از مهمان‌نوازان، علی‌اکبری دهکردی و کاکوجویباری، ۱۳۹۳).

روان‌شناسان برای تاب‌آوری تعاریف متعددی ذکر کرده‌اند. برخی مثل کاپلان (۲۰۰۵) و تروبریچ بیان کرده‌اند که تاب‌آوری یک تعریف مورد اتفاق یکسانی ندارد؛ به همین علت پژوهش در زمینه تاب‌آوری را با مشکل مواجه کرده‌است. به عقیده اونگار^۳ اغلب تعاریف تاب‌آوری نمی‌توانند عمق ذهنیت‌گرایی و تفاوت‌هایی را که افراد در معنادهی به تجربیات خود، دارند به‌اندازه کافی نشان دهد؛ به همین جهت تکیه بر تنها یک تعریف از تاب‌آوری از نظر مفهومی کار صحیحی نیست (تروبریچ، ۱۳۹۶، ترجمه وطن دوست و شهری، ص ۷۲).

بر همین اساس در اینجا به برخی تعاریف بیان شده در مورد تاب‌آوری اشاره می‌شود:

۱- راتر^۴ (۱۹۹۰) «تاب‌آوری را فرایند پویایی می‌داند که شامل تعامل بین فرایندهای خطرآفرین و حفاظتی است که اثر رویدادها و شرایط ناگوار را تعدیل می‌کند» (علیزاده، ۱۳۹۲، ص ۳).

۲- گارمزی و ماستن^۵ (۱۹۹۱) «تاب‌آوری را یک فرایند، توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدید کننده، تعریف نموده‌اند». به بیان دیگر تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶).

۳- ورنر^۶ (۱۹۹۳) می‌گوید: «تاب‌آوری صلاحیت و توانایی فردی است که به جای تأکید بر نقاط ضعف و آسیب‌شناسی بر توانمندی‌ها و اسنادهای مثبت تأکید می‌کند» (علیزاده، ۱۳۹۲، ص ۳). به اعتقاد ورنر هسته مرکزی سازه خودتاب‌آوری را این پیش فرض تشکیل می‌دهد که فطرتی «زیست‌شناسی» در

1. Linguistics

2. Strumfer

3. Ungar

4. Rutter

5. Garnezy & Masten

6. Werner