

مدل مفهومی تاب‌آوری روان‌شناختی بر اساس آیات و روایات

راضیه سادات سیدخراسانی^{۱*}

محمدصادق شجاعی^۲

چکیده

تاب‌آوری مفهومی است که روان‌شناسان برای نشان دادن سطح مقاومت افراد در برابر شرایط ناگوار زندگی به‌کاربرده‌اند. پژوهش حاضر با هدف دستیابی به مدل مفهومی تاب‌آوری روان‌شناختی در آیات و روایات، با روش «تحلیل کیفی محتوای متون دینی» صورت گرفته است. ابتدا مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با تاب‌آوری در آیات و روایات گردآوری و در مرحله بعد، با استفاده از اصول پیش‌پردازش متن، مانند هم‌معنایی، چندمعنایی و حوزه معنایی موردبررسی قرار گرفت. در نتیجه نه مؤلفه برای تاب‌آوری شامل تعهد مذهبی، پذیرش، نگرش تکلیف‌مدارانه، جهت‌گیری هدف، قوت اراده، ثبات در سختی‌ها، ظرفیت بالا برای سازگاری، صلابت و نیرومندی و کنترل هیجانی شناسایی و سپس مؤلفه‌ها با توجه به تشابه کارکردی دسته‌بندی شد. روایی سنجی بر اساس نظر ۱۰ نفر از متخصصان حوزه علوم دینی و روان‌شناسی و محاسبه نسبت روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) صورت گرفت که به ترتیب بالاتر از ۰/۶۲ و ۰/۷۹ به دست آمد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، تاب‌آوری روان‌شناختی از چهار بُعد وظیفه‌شناسی، پایداری، انعطاف و رشد شخصی تشکیل یافته و می‌توان بر اساس این ابعاد میزان تاب‌آوری افراد را مشخص کرد. یافته‌های این پژوهش، بستر مناسبی را برای تدوین پرسشنامه سازه تاب‌آوری و طراحی مداخله درمانی و بسته آموزشی آن فراهم کرده است.

کلیدواژه: الگوی مفهومی، تاب‌آوری روان‌شناختی، روایی محتوایی، تحلیل کیفی، منابع دینی.

۱ - استادیار گروه معارف، دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهراء، پردیس فاطمه الزهراء، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول) mr@gmail.com ۱۲۴۰۰۰

۲ - استادیار گروه اخلاق و تربیت، پژوهشگاه بین‌المللی المصطفی العالمیه، قم، ایران. s_shojaei@yahoo.com

مقدمه

روان‌شناسان برای نشان دادن سطح مقاومت افراد در برابر شرایط سخت و ناگوار زندگی، مفهوم تاب‌آوری^۱ را به‌کار برده‌اند. تاب‌آوری، فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار است (لوتار و سیچتی،^۲ ۲۰۰۰؛ مستن،^۳ ۲۰۰۱) که در جهت مواجهه‌ی کارآمد با مشکلات و موانع زندگی عمل می‌کند. نیومن^۴ (۲۰۰۵) تاب‌آوری را به توانایی فرد برای سازگاری در برابر ضربه‌ها، مصیبت‌ها، درد و رنج‌های ناشی از رویدادهای ناگوار و محرک‌های تنش‌زای زندگی تعریف کرده است. پیشینه مفهوم تاب‌آوری به سال ۱۸۰۰ و بررسی این موضوع برمی‌گردد که متخصصان، کودکان را به دو دسته آسیب‌پذیر^۵ و آسیب‌ناپذیر^۶ در برابر بیماری تقسیم کرده بودند. به‌مرور زمان واژه تاب‌آوری در همه حیطه‌ها به کار رفت و جایگزین واژه آسیب‌ناپذیر شد (چمی، زارع بهرام‌آبادی، اصغرنژاد و شیرودی، ۱۳۹۸). اخیراً مفهوم تاب‌آوری در روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح شده است (لوتر، لایمن و کراسمن،^۷ ۲۰۱۴؛ پرینزینگ، ژو، وست، لی‌گیون، ولز و فردریکسون،^۸ ۲۰۲۲).

تاب‌آوری از نظر روان‌شناسان سازوکار مناسبی است که افراد در مواجهه با مشکلات از خود نشان می‌دهند. افراد تاب‌آور آرام‌اند و می‌توانند از نقاط قوت و مهارت‌های خود برای مقابله با چالش‌ها استفاده کنند. این افراد به‌جای ناامیدی یا دور کردن خود از مشکلات، با مشکلات زندگی روبرو می‌شوند؛ این بدان معنا نیست که آنها نسبت به سایر افراد ناراحتی، اندوه یا اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند، بلکه بدان معناست که آنها از مهارت‌ها و توانایی‌های ذاتی خود برای مقابله با چنین مشکلاتی به‌گونه‌ای استفاده می‌کنند که باعث تقویت و رشد آنها می‌شود و افراد مقابل آنان نیز از مواجهه با آنان آسیب نمی‌بینند و تعامل مطلوبی بینشان برقرار می‌شود. افراد تاب‌آور در بسیاری از موارد، از این مشکلات درس می‌گیرند و قوی‌تر از قبل می‌شوند. در مقابل، کسانی که فاقد تاب‌آوری هستند، ممکن است از چنین تجربیاتی، تأثیر منفی بگیرند و شرایط را برای خود و طرف مقابل سخت و غیرقابل‌تحمل کنند. این افراد ممکن است بر مشکلات متمرکز شوند و از سازوکارهای اشتباه برای مقابله با چالش‌های زندگی استفاده کنند. تاب‌آوری موجب ارتقاء بینش و رهایی از احساسات منفی می‌شود، به افراد قدرت غلبه بر مشکلات می‌دهد و باعث ادامه‌ی زندگی می‌شود. تاب‌آوری ویژگی مثبتی است که وجود آن برای همه‌ی افراد مطلوب است.

پژوهش‌های زیادی در ارتباط با تاب‌آوری انجام شده است. برخی پژوهشگران نقش تاب‌آوری را در پیشگیری از اختلالات روانی به‌ویژه اضطراب و افسردگی بررسی کرده‌اند (ویلسون و دروزدک،^۹ ۲۰۰۴). تحقیقات نشان داده است افراد تاب‌آور آرام‌اند و می‌توانند از نقاط قوت و مهارت‌های خود برای مقابله با چالش‌ها استفاده کنند. این افراد به‌جای ناامیدی یا دور کردن خود از مشکلات، با مشکلات زندگی روبرو می‌شوند و در بسیاری از مواقع، از چالش‌های زندگی درس می‌گیرند و بهتر و قوی‌تر از پیش، عمل می‌کنند. بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته، بین تاب‌آوری و مشکلات روانشناختی رابطه‌ی معنادار منفی برقرار است و با ارتقای تاب‌آوری می‌توان مقاومت فرد را در برابر عواملی که موجب پدید آمدن مشکلات روانشناختی می‌شوند، افزایش داد (کونور و ژانگ،^{۱۰} ۲۰۰۶؛ آگابی و ویلسون،^{۱۱} ۲۰۰۵). روابط بین فردی یکی دیگر از مواردی است که به‌شدت از میزان تاب‌آوری فرد اثر می‌پذیرد (بونانو،^{۱۲} ۲۰۰۸) فرد می‌تواند به‌رغم قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر، عملکرد اجتماعی خود را بهبود ببخشد و بر مشکلات غلبه کند (حسینی قمی و سلیمی‌بجستانی، ۱۳۹۰)؛ از سوی دیگر، تاب‌آوری باعث ارتقای سلامت روانی افراد می‌شود (کرک پاتریک،^{۱۳} ۲۰۰۵؛ میکولنسر، شور، هورش،^{۱۴} ۲۰۰۶).

^۱ Resilience

^۲ Luthar & Cicchetti

^۳ Masten

^۴ Newman

^۵ vulnerability

^۶ invulnerability

^۷ Luthar, Lyman & Crossman

^۸ Prinzing, Zhou, West, Le Nguyen, Wells & Fredrickson

^۹ Wilson & Drozdek

^{۱۰} Connor & Zhang

^{۱۱} Agaibi & Wilson

^{۱۲} Bonanno

^{۱۳} Kirkpatrick, L. A

^{۱۴} Mikulincer, Shaver & Horesh

برخی تحقیقات نشان داده است تاب‌آوری در فرایند ارتباط با خدا به دست می‌آید (کرک پاتریک، ۲۰۰۵). براساس یافته‌ها، اطمینان به خداوند، ایمان به وعده‌های الهی و تعهد نسبت به مذهب نقش بسزایی در افزایش تاب‌آوری دارد. در منابع اسلامی، مفاهیم و آموزه‌های زیادی وجود دارد که با مفهوم تاب‌آوری در ارتباط است. برای مثال، یکی از مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری کلمه صبر است. اهل لغت در تعریف صبر می‌گویند: صبر مخالف جزع و به معنای خویشتن‌داری در هنگام سختی و تنگی است (فراهیدی، ۱۴۰۹؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲). در روایتی امام باقر می‌فرماید: هر کس در برابر ناملایمات صبر پیشه کند، با بردباری و شکیبایی خود، قدر و منزلت روزه‌دار شب‌زنده‌دار و شهید در رکاب رسول خدا را به دست می‌آورد (حر عاملی، ۱۴۰۹). صبر به اندازه‌ای مهم است که در روایتی از ایمان به جسد و از صبر به سر تشبیه شده است (کلینی، ۱۴۲۹). در روایتی دیگر از امام علی از صبر به عنوان یکی از چهار ستون ایمان یاد شده است (رضی، ۱۴۱۴).

یکی دیگر از مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری واژه عزت است. عزت در لغت عبارت است از: غلبه، نیرومندی، قدرت و نفوذناپذیری (ازهری، ۱۴۲۱؛ ابن فارس، ۱۴۰۴). در روایات، عزت یکی از ویژگی‌های مؤمنان شمرده شده است. امام صادق می‌فرماید: خداوند اختیار همه کارها را به مؤمنان داده، اما این اختیار را به او نداده است که دلیل باشد مگر نشنیده‌ای که خداوند متعال می‌فرماید: «عزت از آن خدا، رسولش و مؤمنان است» (منافقون: ۸) پس مؤمن عزیز است و دلیل نیست. حضرت در ادامه فرمودند: مؤمن از کوه محکم‌تر است؛ زیرا با ضربات تیشه از کوه کم می‌شود، اما به هیچ وسیله‌ای نمی‌توان از دین مؤمن کاست (کلینی، ۱۴۲۹).

با وجود اینکه مفاهیم و آموزه‌های زیادی در منابع اسلامی با تاب‌آوری ارتباط دارد، پژوهشی در زمینه الگوی مفهومی تاب‌آوری روان‌شناختی بر اساس منابع اسلامی انجام نشده است. پژوهش‌های موجود، بیشتر به بررسی مفهومی این واژگان در قرآن کریم یا بررسی مفهومی آنها به صورت تطبیقی اختصاص دارد. معناشناسی صبر در قرآن (صالحی حاجی‌آبادی و هادی، ۱۳۹۷)، بررسی تطبیقی مفهوم عزت‌نفس از دیدگاه مولانا و روان‌شناسان انسان‌گرا (مردانی و شریفی اصفهانی، ۱۳۸۹) و مفهوم عزت‌نفس در مقایسه میان دیدگاه اسلام و دیدگاه روان‌شناسان بالینی (پوراسماعیل و خوش، ۱۳۹۸) از آن جمله است. در این پژوهش تلاش می‌شود با مراجعه به قرآن و روایات و بررسی حوزه معنایی تاب‌آوری، مدل مفهومی آن تدوین و ارائه شود؛ بنابراین، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که مدل مفهومی تاب‌آوری روان‌شناختی بر اساس آیات و روایات چگونه است و به چه صورت قابل تبیین است؟

روش

مطالعه حاضر یک پژوهش کیفی است که باهدف مفهوم‌سازی تاب‌آوری روان‌شناختی در منابع اسلامی صورت گرفته است. در گام اول، انجام این کار مستلزم آگاهی داشتن از تعاریف تئوریک و برداشت درست از مفهوم تاب‌آوری در روان‌شناسی است. به این منظور، ادبیات و پیشینه تاب‌آوری در روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. در مرحله بعد، با توجه به تعاریف و دیدگاه‌های نظری، مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با تاب‌آوری روان‌شناختی از منابع اسلامی استخراج شد. جامعه متنی (اسنادی) پژوهش را قرآن کریم، نهج‌البلاغه، مصباح‌الشریعه، اصول کافی، وسایل‌الشیعه و بحارالانوار تشکیل می‌داد. نمونه در پژوهش حاضر عبارت است از هر واژه، عبارت یا گزاره‌ای که در مفهوم‌شناسی تاب‌آوری روان‌شناختی کاربرد داشته باشد؛ بدین صورت که نمونه‌گیری به صورت هدفمند و بر اساس اصل اشباع^۱ در نظر گرفته شده است (گلیسر، استراوس و استروتزل^۲، ۱۹۶۸). اشباع در پژوهش‌های کیفی به وضعیتی اشاره دارد که هیچ داده‌ی بیشتری نمی‌توان یافت که پژوهش‌گر بتواند به وسیله آن، ویژگی‌های مقوله را گسترش دهد.

روش مورد استفاده در این پژوهش، تحلیل کیفی محتوای متون دینی (شجاعی، ۱۳۹۹) بود که برای فهم و استنباط آموزه‌های روان‌شناختی از منابع اسلامی کاربرد دارد. این روش از پنج مرحله (۱) مشاهده نظام‌مند (۲) غرقه شدن در محتوا (۳) صورت‌بندی یافته‌ها (۴) اعتبارسنجی یافته‌ها و (۵) بازنگری و ارائه گزارش نهایی تشکیل یافته است. خلاصه مراحل یاد شده در این پژوهش عبارت‌اند از:

مرحله اول مشاهده نظام‌مند: در این مرحله پس از جستجوی واژگانی و گردآوری مفاهیم و گزاره‌های مرتبط در متون دینی، موارد مورد نظر چندین بار مطالعه و به این صورت، دورنمایی از موضوع تحقیق به دست آمد. پس از آن، داده‌هایی که ارتباط کمتری با موضوع تحقیق داشتند یا تکراری بودند، از فرایند تحلیل کنار گذاشته شدند (غربالگری^۳ اولیه). سپس با طرح پرسش‌های پیش برنده به دقت معنای کلمات، ویژگی‌ها و

^۱ Saturation

^۲ Glaser, Strauss & Strutzel

^۳ Screening

ابعاد آنها در دو سطح واژه‌ای^۱ و گزاره‌ای^۲ مورد بررسی قرار گرفت. در این قسمت سعی شد که یک تعریف نهایی و جامع با استفاده از اصل تحلیل مؤلفه‌ای و هم‌ریخت‌بینی کل‌نگر در مورد گزاره‌های دینی ایجاد شود. نتیجه این گام، شکل‌گیری برداشت‌های اولیه از گزاره‌ها بود و پس از آن، پردازش شبکه‌ای صورت گرفت. هر مورد (گزاره یا مفهوم دینی) به یک سیستم شبکه‌ای گسترش داده شد و مفاهیم مرتبط با مفاهیم اولیه بررسی شدند.

مرحله دوم غرقه شدن در محتوا: داده‌ها، صورت‌بندی شدند. ابتدا خصوصیات از داده‌ها که به نظر می‌رسید، جنبه روان‌شناختی دارند، استخراج و در فرم داده‌ها ثبت شد (محتوای اساسی). پس از آن، داده‌های درون محتواهای اساسی با استفاده از اصل هم‌ریخت‌بینی کل‌نگر و بر اساس تشابه کارکردی در چارچوب مؤلفه‌ها^۳ و عناصر^۴ دسته‌بندی و نام‌گذاری شدند. یکی از فرایندهای اساسی در این مرحله غربالگری ثانویه بود؛ زیرا راه دستیابی به سازه‌ها با وجود اطلاعات بسیار زیاد، گزینش موارد ویژه‌ای است که ظرفیت توضیح، تولید، درک و فهم روان‌شناختی موضوع را دارند.

مرحله سوم صورت‌بندی یافته‌ها: با اجرای این مرحله، زمینه کشف سازه‌ها^۵ تسهیل شد. منظور از سازه، یک الگوی مفهومی است که با ترکیب بخش‌هایی از اطلاعات توسط پژوهشگر ساخته می‌شود. مرحله چهارم: اعتبارسنجی^۶: برای اطمینان از مطابقت یافته‌ها با متون دینی و نیز کاربست آنها در زمینه روان‌شناسی، اعتبارسنجی یافته‌ها لازم است (شجاعی، ۱۳۹۹). بدین منظور ابتدا به بررسی متقن بودن یافته‌ها پرداخته شد. متقن بودن در این روش به‌عنوان سنج‌های به‌جای روایی^۷ و پایایی^۸ در نظر گرفته شده است و به میزان صحت و درستی یافته‌ها و دقت در گردآوری و تحلیل داده‌ها اشاره دارد. متقن بودن با استفاده از ارزیابی نظرات متخصصان انجام شد. جامعه آماری در بخش کمی، متخصصان روان‌شناسی و علوم حوزوی با تحصیلات عالی (تحصیلات روان‌شناسی در سطح دکترا و تحصیلات حوزوی در سطح سه و چهار) بودند. لین^۹ کمترین تعداد متخصصان را سه نفر می‌داند و تعداد بیش از ده نفر را نیز ضروری نمی‌داند. به نظر وی، نمره شاخص روایی محتوا^{۱۰} (CVI) برای تک‌تک مؤلفه‌ها نباید کمتر از ۰/۷۸ باشد و گرنه مؤلفه مدنظر، روایی لازم برای آن مفهوم را ندارد و حذف می‌شود یا نیاز به بازنگری و روایی‌سنجی مجدد دارد (پولیت و بک^{۱۱}، ۲۰۰۶). در گام نهایی مفید بودن یافته‌ها بررسی شد. مفید بودن به میزان اهمیت و کاربردپذیری یافته‌ها در بافت روان‌شناختی (عملکرد حرفه‌ای) اشاره دارد که در این پژوهش با استفاده از نسبت روایی محتوا^{۱۲} (CVR) محاسبه شد. از متخصصان درخواست شد نظرات خود را درباره ضرورت هر مؤلفه برای سازه اعلام کنند. لاوشه^{۱۳} (۱۹۷۵)، کمینه مقدار میزان روایی محتوای قابل قبول برای ۱۰ کارشناس را ۰/۶۲ می‌داند. مؤلفه‌ها برحسب تشابه کارکردی طبقه‌بندی و برای روایی سنجی مدل نهایی از نظر ۳ کارشناس استفاده شد.

مرحله پنجم بازنگری و ارائه گزارش نهایی: در این مرحله، یافته‌های پژوهش با توجه به نکات و نظرات کارشناسان مورد بازبینی قرار گرفت و گزارش نهایی ارائه شد. در گزارش نهایی سعی شد ضمن بیان پاسخ پرسش‌های تحقیق، فرآیند تحقیق و روش تحلیل داده‌ها به‌گونه‌ای قابل فهم، ارائه شود.

یافته‌ها

پژوهش حاضر باهدف کشف مؤلفه‌های تاب‌آوری روان‌شناختی و تدوین مدل مفهومی آن انجام شده است. با توجه به روش تحلیل مؤلفه‌های معنایی واژگان و استخراج تعریف تاب‌آوری در منابع روانشناسی، مفاهیمی مانند: الصبر، شرح الصدر، القوی، الابتلاء، الاحتمال، التسلیم، الحلم،

^۱ Vocabulary level

^۲ propositional level

^۳ Components

^۴ Elements

^۵ Construct

^۶ Validation

^۷ Validity

^۸ Reliability

^۹ Lynn

^{۱۰} Content Validity Index

^{۱۱} Polit & Beck

^{۱۲} Content Validity Ratio (CVR)

^{۱۳} Lawshe

الوقار، الاطمینان، العزة و الايمان همسو با تاب‌آوری هستند و یافته‌های مربوط به جستجوی واژگانی نشان داد که کلماتی مانند؛ الابتلاء، الاحتمال، الجزع، النواذب، المصائب، البأساء و الضراء در میدان معنایی مفهوم تاب‌آوری قرار می‌گیرد. در مرحله بعد، با روش معناشناسی واژگانی، تشکیل حوزه‌های معنایی و شبکه‌سازی این مفاهیم، واژه‌ها و گزاره‌های دیگری به دست آمد که بالغ بر حدود ۲۰۰ مورد بود. پس از غربالگری اولیه، طرح پرسش‌های پیش‌برنده و پردازش شبکه‌ای، صورت‌بندی داده‌ها انجام شد و درنهایت با تحلیل و طبقه‌بندی محتوای اساسی، ابتدا مؤلفه‌ها و در مرحله بعد سازه تاب‌آوری کشف شد. مطالب مربوط به صورت‌بندی داده‌ها مشتمل بر محتوای استنباط شده، مؤلفه‌ها و سازه تاب‌آوری در جدول شماره ۱ نشان داده شده است:

جدول شماره ۱- گزاره‌ها، محتوای استنباط شده و مؤلفه‌ها

سازه	مؤلفه‌ها	محتوای استنباط شده	گزاره‌ها
تاب‌آوری	تعهد مذهبی	صبر نشانه‌ی ایمان به خداوند	۱. امام باقر علیه‌السلام: «فَأَمَّا الْمُطْبُوعُ، فَقَلْبُ الْمُتَافِقِ، وَ أَمَّا الْأَزْهَرُ، فَقَلْبُ الْمُؤْمِنِ؛ إِنَّ أُعْطَاهُ سُكْرًا، وَ إِنَّ ابْتِلَاءَهُ صَبْرٌ؛ وَ أَمَّا الْمُنْكَوسُ، فَقَلْبُ الْمُشْرِكِ» (کلینی، ۱۴۲۹).
		لحاظ شدن خویشنداری و عفاف به عنوان مصداق عبادت	۲. امام علی علیه‌السلام: أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ الْعِفَافُ (کلینی، ۱۴۲۹).
		ابتلاء مؤمن با سختی و مشکلات در زندگی	۳. امام باقر علیه‌السلام: الْمُؤْمِنُ لَا يَمُضِي عَلَيْهِ أَرْبَعُونَ لَيْلَةً إِلَّا عَرَضَ لَهُ أَمْرٌ يَحْزَنُهُ يُذَكِّرُ بِهِ (حر عاملی، ۱۴۰۹).
		ظهور آثار ایمان در گرو صبر	۴. امام صادق علیه‌السلام: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، فَإِذَا ذَهَبَ الرَّأْسُ، ذَهَبَ الْجَسَدُ؛ كَذَلِكَ إِذَا ذَهَبَ الصَّبْرُ، ذَهَبَ الْإِيمَانُ» (کلینی، ۱۴۲۹).
		وجود رابطه مستقیم بین صبر و ایمان	۵. امام صادق علیه‌السلام: إِنَّمَا الْمُؤْمِنُ بِمَنْزِلَةِ كِفَّةِ الْمِيزَانِ كُلَّمَا زِيدَ فِي إِيْمَانِهِ زِيدَ فِي بِلَائِهِ (حر عاملی، ۱۴۰۹).
		صبر مهر تأییدی بر صداقت مؤمن	۶. امام صادق علیه‌السلام: وَ الْجَزَعُ يُنْكِرُهُ كُلُّ أَحَدٍ وَ هُوَ أَبِينُ عَلَى الْمُتَافِقِينَ لِأَنَّ نَزُولَ الْمُجْتَنَةِ وَ الْمُصِيبَةِ مُخْبِرٌ عَنِ الصَّادِقِ وَ الْكَاذِبِ (مجلسی، ۱۴۰۳)
	پذیرش	میزان اسلام و تسلیم افراد به مقدار صبر آنان است و میزان صبر افراد به اندازه میزان اسلام و تسلیم آنها	۷. شخصی از حضرت علی درباره اسلام سؤال کرد. حضرت در پاسخ فرمودند: فَإِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَ تَعَالَى - شَرَعَ الْإِسْلَامَ، وَ سَهَّلَ شَرَاتِعَهُ لِمَنْ وَرَدَهُ، ... وَ نَجَاةٌ لِمَنْ صَدَّقَ ... وَ جَنَّةٌ لِمَنْ صَبَرَ (کلینی، ۱۴۲۹).
		خویشنداری، پذیرش و اکتفا به موقعیت موجود	۸. امام علی علیه‌السلام: أَصْلَ الْعَفَافِ الْقَنَاعَةُ وَ ثَمَرَتَهَا قَلَّةُ الْأَخْزَانِ (مجلسی، ۱۴۰۳)
		نور شرح صدر وسیله‌ی پذیرش حقایق	۹. پیامبر اکرم آیه «أَقَمَنَّ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ» را تلاوت کرد و فرمود: إِنَّ النُّورَ إِذَا وَقَعَ فِي الْقَلْبِ، انْفَتَحَ لَهُ وَ انْشَرَحَ (قمی‌مشهدی، ۱۳۶۸)
		تسلیم در برابر حق، موجب پذیرا شدن قلب	۱۰. تسلیم در برابر حق، نوری است که قلب آدمی را باز می‌کند (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۳)

		تکمیل شدن اسلام با صبر	۱۱ امام علی علیه السلام: ثَلَاثٌ بِهِنَّ يَكْمَلُ الْمُسْلِمُ التَّقَهُ فِي الدِّينِ وَ التَّقْدِيرُ فِي الْمَعِيشَةِ وَ الصَّبْرُ عَلَى التَّوَابِتِ (مجلسی، ۱۴۰۳).
نگرش تکلیف مدارانه		ضروری (فریضه) دانستن صبر در هنگام سختی	۱۲ امام باقر علیه السلام: الْعَبْدُ بَيْنَ ثَلَاثَةِ بَلَاءٍ وَ قَضَاءٍ وَ نِعْمَةٍ فَعَلَيْهِ فِي الْبَلَاءِ مِنَ اللَّهِ الصَّبْرُ فَرِيضَةٌ وَ عَلَيْهِ فِي الْقَضَاءِ مِنَ اللَّهِ التَّسْلِيمُ فَرِيضَةٌ وَ عَلَيْهِ فِي النِّعْمَةِ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ الشُّكْرُ فَرِيضَةٌ (مجلسی، ۱۴۰۳)
		ضرورت صبر در اعمال خاص	۱۳ امام صادق علیه السلام: إِذَا أَرَدْتَ الْحَجَّ فَجَرِّدْ قَلْبَكَ لِلَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مِنْ قَبْلِ عَزْمِكَ مِنْ كُلِّ شَاغِلٍ وَ... وَ مَا يَجِبُ عَلَيْكَ مِنَ الْأَدَبِ وَ الْإِحْتِمَالِ وَ الصَّبْرِ (جعفر بن محمد، ۱۴۰۰)
		ضرورت خودکنترلی	۱۴ امام علی علیه السلام: عَلَيْكَ بِالْعَفَافِ فَإِنَّهُ أَفْضَلُ شَيْمٍ الْأَشْرَافِ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰).
		صبر، ضرورت و کمک کار امر به معروف و ناهی از منکر	۱۵ امام صادق علیه السلام: وَ صَاحِبُ الْأَمْرِ بِالْمَعْرُوفِ يَحْتَاجُ أَنْ يَكُونَ عَالِمًا بِالْحَلَالِ وَ الْحَرَامِ ... فَإِنْ خَالَفُوهُ وَ جَفَوْهُ صَبْرٌ (جعفر بن محمد، ۱۴۰۰)
		سفارش انبیاء به صبر نسبت به حق	۱۶ امام رضا علیه السلام: أَنْ فِي وَصَايَا الْأَنْبِيَاءِ صَلَوَاتِ اللَّهِ عَلَيْهِمْ أَصْبِرُوا عَلَى الْحَقِّ وَ إِنْ كَانَ مَرًّا (مجلسی، ۱۴۰۳)
جهت گیری هدف		پایداری بر سختی، بهای رسیدن به جوایز الهی	۱۷ امام صادق علیه السلام: أُصُولُ الْمُعَامَلَاتِ تَقَعُ عَلَى أَرْبَعَةٍ أَوْجُهُ مُعَامَلَةُ اللَّهِ وَ مُعَامَلَةُ النَّفْسِ وَ مُعَامَلَةُ الْخَلْقِ وَ مُعَامَلَةُ الدُّنْيَا وَ كُلُّ وَجْهِ مِنْهَا مَنْقَسِمٌ عَلَى سَبْعَةٍ أَرْكَانٍ أَمَّا أُصُولُ مُعَامَلَةِ اللَّهِ تَعَالَى فَسَبْعَةٌ أَشْيَاءٌ آدَاءُ حَقِّهِ وَ حِفْظُ حُدُودِهِ وَ شُكْرُ عَطَائِهِ وَ الرِّضَا بِقَضَائِهِ وَ الصَّبْرُ عَلَى بَلَائِهِ وَ تَعْظِيمُ حُرْمَتِهِ وَ الشُّوقُ إِلَيْهِ (جعفر بن محمد، ۱۴۰۰)
		پایان خوش استقامت	۱۸ إِنْ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ (احقاف: ۱۳)
		لذت بخش بودن صبر هدفمند	۱۹ امام صادق علیه السلام: قَالَ النَّبِيُّ نَحْنُ مَعَاشِرُ الْأَنْبِيَاءِ أَشَدُّ النَّاسِ بَلَاءً وَ الْمُؤْمِنُونَ الْأَمْتَلُ فَأَلْأَمْتَلُ وَ مَنْ ذَاقَ طَعْمَ الْبَلَاءِ تَحْتِ سِرِّ حِفْظِ اللَّهِ لَهُ تَلَذُّذٌ بِهِ أَكْثَرَ مِنْ تَلَذُّذِهِ بِالنِّعْمَةِ (مجلسی، ۱۴۰۳)
		فرجام نیکو برای خودکنترلی	۲۰ امام علی علیه السلام: مَا الْمُجَاهِدُ الشَّهِيدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَعْظَمِ أَجْرًا مِنْ قَدَرِ عَفَفٍ لَكَادَ الْعَفِيفُ أَنْ يَكُونَ مَلَكًا مِنَ الْمَلَائِكَةِ (رضی، ۱۴۱۴)
		صبر بر محرمات برای هدف معنوی، افضل از صبر بر بلايا و حوادث	۲۱ امام رضا علیه السلام: أَنَّ الصَّبْرَ عَلَى الْبَلَاءِ حَسَنٌ جَمِيلٌ وَ أَفْضَلُ مِنْهُ عَنِ الْمَحَارِمِ (مجلسی، ۱۴۰۳)
	پایداری در راه هدف	۲۲ امام رضا علیه السلام: إِذَا كَانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ نَادَى مُنَادِيْنَ الصَّابِرِينَ فَيَقُومُ عُنُقُ مِنَ النَّاسِ فَيَقَالُ لَهُمْ اذْهَبُوا إِلَى الْجَنَّةِ بِغَيْرِ حِسَابٍ قَالَ فَنَلَقَاهُمْ الْمَلَائِكَةُ فَيَقُولُونَ أَيُّ شَيْءٍ كَانَتْ أَعْمَالُكُمْ فَيَقُولُونَ كُنَّا نَصْبِرُ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ وَ نَصْبِرُ عَنِ مَعْصِيَةِ اللَّهِ فَيَقُولُونَ نِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ (مجلسی، ۱۴۰۳).	
صفای باطن		صبر و پایداری مثل نور آشکار کننده صفای باطن	۲۳ امام صادق علیه السلام: الصَّبْرُ يُظَهِّرُ مَا فِي بَوَاطِنِ الْعِبَادِ مِنَ النُّورِ وَ الصَّفَاءِ (مجلسی، ۱۴۰۳)
		صبر موجب زیبایی اهل ایمان و گویای صداقت افراد	۲۴ امام صادق علیه السلام: الْبَلَاءُ زِينٌ لِلْمُؤْمِنِ وَ كَرَامَةٌ لِمَنْ عَقَلَ لِأَنَّ فِي مُبَاشَرَتِهِ الصَّبْرَ عَلَيْهِ وَ الثَّبَاتِ عِنْدَهُ تَصْحِيحُ نَسَبِ الْإِيمَانِ (مجلسی، ۱۴۰۳)

		خودکنترلی موجب دوام زیبایی	۲۵. امام علی علیه السلام: صِبَاةُ الْمَرْأَةِ أَنْعَمُ لِحَالِهَا وَأَدْوَمُ لِجَمَالِهَا (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰)	
قوت اراده		صبر نشانه عزم راسخ و نیت استوار	۲۶. وَ اصْبِرْ عَلَى مَا اَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (لقمان: ۱۷)	
		اراده قوی وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف	۲۷. امام علی علیه السلام: وَ لَكِنَّ اللَّهَ سَبَّحَانَهُ جَعَلَ رَسُولَهُ أُولَى قُوَّةٍ فِي عَزَائِمِهِمْ وَ ضَعْفَهُ فِيمَا تَرَى الْأَعْيُنُ مِنْ حَالَاتِهِمْ مَعَ قَنَاعَةٍ تَمَلُّ الْقُلُوبَ وَ الْعْيُونَ غَنَى وَ خِصَاصَةً تَمَلُّ الْأَبْصَارَ وَ الْأَسْمَاعَ أَذَى (رضی، ۱۴۱۴).	
		عزم قوی درمان سستی و تزلزل	۲۸. امام علی علیه السلام: تَدَاوٍ مِنْ دَاءِ الْفِتْرَةِ فِي قَلْبِكَ بِعَزِيمَةٍ (بیشی واسطی، ۱۳۷۶).	
		رابطه مستقیم بین عمل و اندوهگین نبودن	۲۹. امام علی علیه السلام: مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتَلِيَ بِالْهَمِّ (رضی، ۱۴۱۴)	
		بی فایده بودن کارها با وجود شک و انکار	۳۰. امام باقر علیه السلام: لَا يَنْفَعُ مَعَ الشُّكِّ وَ الْجُحُودِ عَمَلٌ (کلینی، ۱۴۲۹).	
		عدم سازگاری عزم قوی با خوشگذرانی و راحت طلبی	۳۱. امام علی علیه السلام: لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَوَلِيْمَةٌ، مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعَزَائِمِ الْيَوْمِ، وَأَمَحَى الظُّلْمَ لِتَذَاكِيرِ الْهَمِّ! (رضی، ۱۴۱۴)	
	ثبات در سختی ها		عدم تزلزل و اضطراب	۳۲. امام صادق علیه السلام: لِلصَّبْرِ مَسْكَنًا (جعفر بن محمد، ۱۴۰۰)
		تحمل بالا و ایستادگی	۳۳. امام صادق علیه السلام: اَطْلُبِ السَّلَامَةَ... وَ سَبِيلُ وَجُودِهَا فِي احْتِمَالِ جَفَاءِ الْخَلْقِ وَ أَذِيَّتِهِمْ وَ الصَّبْرِ عِنْدَ الرِّزَايَا (مجلسی، ۱۴۰۳).	
		تسلیم نشدن در سختی ها	۳۴. امام صادق علیه السلام: وَ الصَّبْرُ مَا أَوْلَهُ مَرٌّ وَ آخِرُهُ حُلُوُّ لِقَوْمٍ (نوری، ۱۴۰۸)	
		ایستادگی و مقاومت	۳۵. امام صادق علیه السلام: إِنَّ الْمُؤْمِنَ أَعَزُّ مِنَ الْجَبَلِ لِأَنَّ الْجَبَلَ يَسْتَقِلُّ مِنْهُ بِالْمَعَاوِلِ وَ الْمُؤْمِنُ لَا يَسْتَقِلُّ مِنْ دِينِهِ بِشَيْءٍ (کلینی، ۱۴۲۹)	
		استقامت ورزی	۳۶. إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَ لَا تَحْزَنُوا وَ أَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (فصلت: ۳۰) إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ (أحقاف: ۱۳)	
ظرفیت بالا برای سازگاری			ناتوانی و ضعف افراد ناسازگار	۳۷. امام باقر علیه السلام: مَنْ لَا يَعِدُّ الصَّبْرَ لِنَوَائِبِ الدَّهْرِ يَعْجِزُ (حر عاملی، ۱۴۰۹)
			مؤمنان صاحب سینه گشاده و گوش شنوا	۳۸. أَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ (زمر: ۲۲) فَمَنْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَ مَنْ يَرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ (أنعام: ۱۲۵)
		مؤمنان دارای ظرفیت بالا و مورد لطف	۳۹. امام صادق علیه السلام: الْمُؤْمِنُ لَهُ قُوَّةٌ فِي دِينٍ ... وَ صَبْرٌ فِي شِدَّةٍ، وَ فِي الْهَزَاهِرِ وَ قَوْرٌ، وَ فِي الْمَكَارِهِ صَبُورٌ، وَ فِي الرَّخَاءِ شُكُورٌ، وَ لَا يَغْتَابُ وَ لَا يَتَكَبَّرُ (کلینی، ۱۴۲۹)	

		خداوند	
	۴۰	جهاد و تلاش و استقامت موجب رسیدن به هدف	امام علی علیه السلام: العمل العمل، ثم النهاية النهاية، والاستقامة الاستقامة، ثم الصبر الصبر، والورع، إن لكم نهاية فانتهاوا الى نهايتكم (رضی، ۱۴۱۴)
	۴۱	بلا به اندازه‌ی توان فرد	امام باقر علیه السلام: إِنَّمَا يُبْتَلَى الْمُؤْمِنُ فِي الدُّنْيَا عَلَى قَدْرِ دِينِهِ أَوْ قَالَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ (حر عاملی، ۱۴۰۹).
صلابت و نیرومندی	۴۲	اهل حلم قوی‌ترین مردم	امام علی علیه السلام: أقوى الناس من قوى على غضبه بحلمه (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰).
	۴۳	صبر بر دشواری‌ها موجب افزایش عزت	امام باقر علیه السلام: ثَلَاثُ أَقْسِمٍ أَنَّهُنَّ حَقٌّ مَا أُعْطِيَ رَجُلٌ شَيْئًا مِنْ مَالِهِ فَفَنَقَصَ مِنْ مَالِهِ وَلَا صَبْرَ عَنْ مَظْلَمَةٍ إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ بِهَا عِزًّا وَلَا فَتَحَ عَلَى نَفْسِهِ بَابَ مَسْأَلَةٍ إِلَّا فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْهِ بَابَ فَقْرٍ (نوری، ۱۴۰۸).
	۴۴	رابطه مستقیم خویشن‌داری و جوانمردی	امام علی علیه السلام: الْعِفَّةُ أَصْلُ الْفُتُوَّةِ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶).
	۴۵	صبر بر مصیبت موجب افزایش عزت	امام باقر علیه السلام: مَنْ صَبَرَ عَلَى مُصِيبَةٍ زَادَهُ اللَّهُ عِزًّا إِلَى عِزِّهِ وَ أَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ مَعَ مُحَمَّدٍ وَ أَهْلِ بَيْتِهِ (حر عاملی، ۱۴۰۹).
کنترل هیجانی	۴۶	کنترل هیجانات موجب حفظ جان	امام علی علیه السلام: الْعَفَافُ يَصُونُ النَّفْسَ وَ يَنْزِهَهَا عَنِ الدُّنْيَا (لیثی واسطی، ۱۳۷۶).
	۴۷	ایمان و کنترل هیجانات	قَالَ فَسَأَلْتُهُ عَنْ سُكُوتِ رَسُولِ اللَّهِ فَقَالَ كَانَ سُكُوتُهُ عَلَى أَرْبَعِ الْجِلْمِ وَ الْحَذَرِ وَ التَّقْدِيرِ وَ التَّفَكُّرِ فَأَمَّا التَّقْدِيرُ فَفِي تَسْوِيَةِ النَّظَرِ وَ الِاسْتِمَاعِ بَيْنَ النَّاسِ وَ أَمَّا تَفَكُّرُهُ فَفِيمَا بَقِيَ وَ يَفْتَى وَ جَمِعَ لَهُ الْجِلْمُ فِي الصَّبْرِ فَكَانَ لَا يَغْضِبُهُ شَيْءٌ وَ لَا يَسْتَفْزَهُ (مجلسی، ۱۴۰۳).
	۴۸	عزت در حفظ زبان و مهار هیجانات	امام صادق علیه السلام: عِزُّ الْمُؤْمِنِ فِي حِفْظِ لِسَانِهِ وَ مَنْ لَمْ يَمْلِكْ لِسَانَهُ نَدِمَ الْحَدِيثَ (حر عاملی، ۱۴۰۹).
	۴۹	شرح صدر و کنترل هیجانات	پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، آیه «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ» را تلاوت کرد و فرمود: إِنَّ النُّورَ إِذَا وَقَعَ فِي الْقَلْبِ، انْفَتَحَ لَهُ وَ انْشَرَحَ (قمی مشهدی، ۱۳۶۸)
	۵۰	سعه صدر و بردباری، ابزار مدیریت	امیرالمؤمنین علیه السلام: اللَّهُ الرَّئِيسَةُ سَعَةُ الصَّدْرِ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶).

آیات و روایات در خصوص تاب‌آوری متعدد است و از آنها می‌توان مؤلفه‌های مختلفی را به‌دست آورد. با توجه به برخی مستندات دینی، تاب‌آوری باوجود دین در برنامه زندگی افراد و پایداری و تعهد نسبت به مذهب به وجود می‌آید. بر اساس برخی دیگر از آیات و روایات، پذیرش، نگرش تکلیف‌مدارانه و جهت‌گیری هدف از لوازم ایجاد تاب‌آوری است. البته برخی روایات به ارتباط نزدیک بین این ویژگی و نیروهای درونی اشاره دارد.

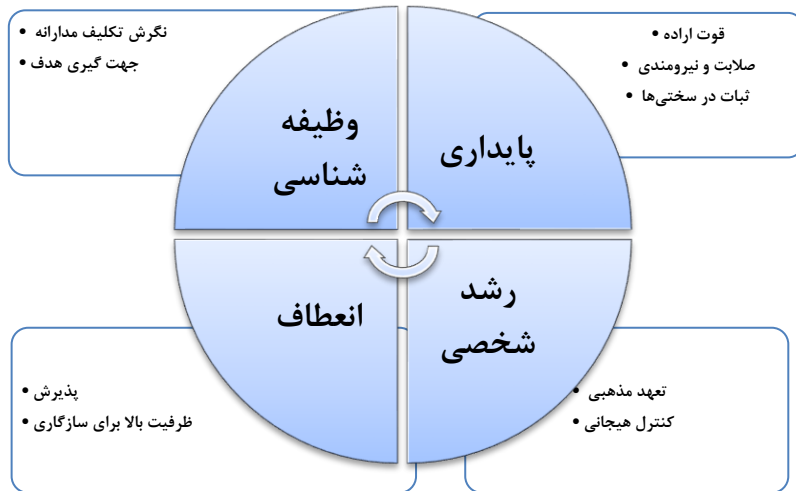
برای اعتبارسنجی، مؤلفه‌های به‌دست‌آمده در اختیار کارشناسان (۱۰ نفر متخصص روان‌شناسی و علوم حوزوی) قرار گرفت تا نظر خود را در ارتباط با دو شاخص متقن بودن و مفید بودن یافته‌ها در سه محور ابراز کنند. در محور اول، به‌صورت یک طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از بسیار کم تا خیلی زیاد از آن‌ها خواسته شد تا میزان مطابقت هر مؤلفه با مستندات (CVI) را بیان کنند. در محور دوم، در قالب یک لیکرت چهاردرجه‌ای از

بسیار کم تا خیلی زیاد از آن‌ها خواسته شد تا نظر خود را درباره میزان مطابقت هر مؤلفه با موضوع پژوهش (CVI) بیان کنند. در محور سوم، بر اساس یک طیف لیکرت سه‌درجه‌ای ضروری، مفید و غیرضروری، غیرضروری از متخصصان درخواست شد تا میزان ضرورت هر مؤلفه برای موضوع پژوهش (CVR) را بیان کنند. بر اساس تحلیل نظر داوران در این بخش، همه مؤلفه‌ها به‌جز یک مؤلفه با اندکی تفاوت، نمره لازم برای اعتبارسنجی را به دست آوردند. نتایج مربوط به نمرات این بخش، در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول شماره ۲- نتایج اعتبارسنجی یافته‌ها

مؤلفه‌ها	CVI میزان مطابقت هر مؤلفه با مستندات	CVI میزان مطابقت هر مؤلفه با موضوع پژوهش	CVR میزان ضرورت هر مؤلفه برای موضوع پژوهش
تعهد مذهبی	۰/۷۰	۱	۱
پذیرش	۰/۹۰	۱	۱
نگرش تکلیف مدارانه	۰/۹۰	۰/۹۰	۰/۸۰
جهت‌گیری هدف	۰/۸۰	۰/۹۰	۰/۸۰
صفای باطن	۰/۷۰	۰/۷۰	۰/۲۰
قوت اراده	۱	۱	۱
ثبات در سختی‌ها	۰/۹۰	۱	۱
ظرفیت بالا برای سازگاری	۰/۹۰	۰/۹۰	۰/۶۲
صلابت و نیرومندی	۰/۹۰	۰/۹۰	۱
کنترل هیجانی	۰/۹۰	۰/۹۰	۱

پس از مشخص شدن مؤلفه‌های تاب‌آوری روان‌شناختی، مدل مفهومی آن بر اساس مؤلفه‌های به دست آمده در مرحله قبل و با توجه به تشابه کارکردی مؤلفه‌ها در چهار بُعد وظیفه‌شناسی، پایداری، رشد شخصی و انعطاف، سازماندهی شد. دسته‌بندی مؤلفه‌ها بر اساس تشابه کارکردی و با به‌کارگیری اصل هم‌ریخت‌بینی کل‌نگر انجام شده است. هدف اصلی از این کار، مقوله‌بندی مؤلفه‌ها در سطح بالاتر و کشف ابعاد اصلی سازه تاب‌آوری روان‌شناختی در متون و منابع اسلامی بود. ابعاد چهارگانه تاب‌آوری روان‌شناختی و مؤلفه‌های مربوط به هر بُعد در شکل زیر نشان داده شده است.



شکل ۱: ابعاد تاب‌آوری روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در آیات و روایات

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی‌های انجام‌شده در منابع اسلامی نشان داد که تاب‌آوری مورد اهتمام دین قرار گرفته و در آیات و روایات، با واژه‌های گوناگونی به نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی پرداخته است. در این پژوهش گزاره‌ها و واژه‌های مرتبط با تاب‌آوری روان‌شناختی در منابع اسلامی گردآوری شد و سرانجام نه مؤلفه تعهد مذهبی، کنترل هیجانی، پذیرش، ظرفیت بالا برای سازگاری، جهت‌گیری هدف، نگرش تکلیف‌مدارانه، قوت اراده، ثبات در سختی‌ها، صلابت و نیرومندی به‌دست‌آمده که هرکدام به نحوی به وقوع رفتار مناسب کمک می‌کنند. سپس مؤلفه‌ها با استفاده از اصل هم‌ریخت‌بینی کل‌نگر در چهار بُعد وظیفه‌شناسی، پایداری، رشد شخصی و انعطاف مقوله‌بندی شد. با توجه به یافته‌های این پژوهش، شاید بتوان تاب‌آوری را به وظیفه‌شناسی و پایداری فرد همراه با انعطاف و رشد شخصی در زندگی تعریف کرد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، افرادی که تاب‌آوری در آنان نیرومند است، تکلیف‌مدارند و با توجه به وظایفی که برایشان تعریف شده است، عملکرد مناسبی دارند. از سویی، لازمه‌ی تکلیف‌مداری توجه به هدف و انجام رفتار بر اساس آن است. تحقیقات نیز مؤید این یافته بوده و نشان داده است که روابط بین فردی به‌شدت از میزان تاب‌آوری فرد اثر می‌پذیرد (بونانو، ۲۰۰۸). به‌بیان‌دیگر، افراد تاب‌آور وظیفه‌شناس هستند و در تعامل با دیگران عملکرد مثبتی دارند. بعد دیگر، پایداری است که شامل مؤلفه‌های قوت اراده، ثبات در سختی‌ها و صلابت و نیرومندی است. براین اساس، افراد مصمم، قوی و با اراده، در برابر مشکلات، ضربه‌ها و مصیبت‌ها تاب می‌آورند و تسلیم نمی‌شوند (نیومن، ۲۰۰۵). این افراد شرایط زمانی و مکانی را درک می‌کنند و در موقعیت‌های سخت و غیردلخواه، سازگاری دارند و خود را با آن فضا وفق می‌دهند. این پذیرش و ظرفیت بالای سازگاری، بیانگر انعطاف این افراد است؛ چنانکه برخی روان‌شناسان نیز به انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اشاره کرده‌اند (لوتار و سیچتی، ۲۰۰۰؛ مستن، ۲۰۰۱). افراد با تاب‌آوری بالا، افراد رشدیافته‌اند و در برابر مشکلات نمی‌شکنند. این افراد بر اثر ارتباط با خداوند و تعهد مذهبی و در پی آن کنترل هیجانی، به رشد شخصی دست‌یافته‌اند.

یافته‌های این پژوهش با آیات مختلف قرآن همسو است. خداوند در سوره آل‌عمران اشاره می‌فرماید که راه‌هایی که انسان را از رنج‌ها به آرامش و سلامت روانی می‌رساند و تحمل او را افزایش می‌دهد، ایمان به خداوند است که ناراحتی‌ها و تشویش را از قلب انسان می‌زداید و از هجوم هیجان و اضطراب به دل او جلوگیری می‌کند: «اگر ایمان داشته باشید، نباید ترس و اندوه به خود راه دهید؛ زیرا با همین سرمایه‌ی ایمان بر دیگران برتری دارید» (آل‌عمران: ۱۳۹). همچنین در سوره فتح فرموده است: «خداوند است که به دل‌های مؤمنان آرامش می‌بخشد» (فتح: ۳۰)؛ و در جای دیگر می‌فرماید: «با یاد خداوند دل‌های پریشان، آرام می‌شود» (رعد: ۲۸). در سوره یونس نیز آرامش را از آن کسانی می‌داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند: «آگاه باش که ترس و اندوهی برای دوستان خدا نیست» (یونس: ۶۲). بدین ترتیب افرادی که به خداوند ایمان راستین دارند، از آرامش برخوردارند و دچار آشفتگی و سردرگمی در زندگی نمی‌شوند. این افراد در سایه‌ی اعتقاد به مبدأ و معاد و سایر باورهای

مذهبی، افرادی رشد یافته‌اند و از وسعت وجودی برخوردارند. این ویژگی درونی بیانگر رشد شخصی فرد است که موجب پایداری بیشتر او در سختی‌ها می‌شود. داشتن نیروی تحمل مشکلات و دشواری‌ها، مانع از ابتلا انسان به برخی از بیماری‌های روانی است؛ چراکه نیروی ایمان و تقوا قدرت تحمل فرد را افزایش می‌دهد. پس تعهد مذهبی و لوازم آن مانند کنترل هیجانی از مؤلفه‌های تاب‌آوری به شمار می‌آیند.

همچنین یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌هایی همسو است. مؤلفه تعهد مذهبی با پژوهش احمدی، شیخ و سرابندی (۱۳۹۱)، چمی و همکاران (۱۳۹۸) و میرزایی و باقری زنجانی اصل منفرد (۱۳۹۹) همسو است. در برخی آثار به نشانه‌های تاب‌آوری اشاره شده است. مرحوم نراقی در تبیین حلم به کنترل هیجانات اشاره کرده است (نراقی، ۱۳۷۶). برخی دیگر از عالمان اخلاق در تبیین صبر به ثبات (غزالی، بی‌تا؛ فیض کاشانی، ۱۳۷۶) اشاره کرده‌اند. مرحوم فیض کاشانی، به ارتباط بین تحمل سختی‌ها و ویژگی‌های برجسته درونی اشاره کرده است (فیض کاشانی، ۱۳۷۲). ارسطو نیز به رابطه بین صلابت و نیرومندی با تحمل سختی‌ها اشاره کرده و فردی را که با مهربانی به استقبال ناملازمات بزرگ زندگی می‌رود را می‌ستاید (ارسطو، ۱۳۴۳). نراقی در تبیین وقار، طمأنینه و حلم به اطمینان نفس اشاره دارد که با ظرفیت بالا و صلابت مرتبط است (نراقی، ۱۳۷۶). به این اساس می‌توان دریافت؛ تاب‌آوری کنشی است که فرد در پی شایستگی‌های درونی و تحت تأثیر تربیت کسب می‌کند.

نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش زمینه مناسبی برای طراحی پرسشنامه و مداخله درمانی این سازه را فراهم می‌کند. در پایان پیشنهاد می‌شود همبستگی این سازه با سایر متغیرهای مرتبط در حوزه روانشناختی بررسی شود. همچنین مؤلفه‌های این مفهوم بر اساس دیگر روش‌های کیفی در بافت فرهنگ بومی استخراج شود تا در راستای آن مداخلات درمانی تدوین شود و فرایند درمان بر اساس آن صورت گیرد.

منابع

- ۱- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- ۲- ابن فارس، ا. (۱۴۰۴). معجم مقاییس اللغة. جلد ۴. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ۳- ابن همام اسکافی، م. (۱۴۰۴). التمهیص. قم: مدرسه الإمام المهدی.
- ۴- احمدی، خ.، شیخ، م. و سرابندی، ح. (۱۳۹۱). نقش دلبستگی به خدا در تاب‌آوری و سلامت روان والدین کودکان عقب‌مانده‌ذهنی آموزش‌پذیر. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۶(۱)، ۱-۹.
- ۵- ارسطو. (۱۳۴۳). علم الأخلاق إلى نیقوماخوس. ترجمه سانت هلیر. بیروت: دار صادر.
- ۶- ازهری، م. (۱۴۲۱). تهذیب اللغة. جلد ۱. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ۷- پوراسماعیل، ا. و خوش، ح. (۱۳۹۸). مفهوم عزت‌نفس در مقایسه میان دیدگاه اسلام و دیدگاه روان‌شناسان بالینی. دانشنامه علوم قرآن و حدیث، ۶(۱)، ۲۹-۵۴.
- ۸- تمیمی آمدی، ع. و. (۱۴۱۰). غرر الحکم و درر الکلم. چاپ دوم. قم: دار الکتاب الإسلامی.
- ۹- جعفر بن محمد. (امام ششم). (۱۴۰۰). مصباح الشریعه. بیروت: اعلمی چاپ.
- ۱۰- چمی، م.، زارع بهرام آبادی، م.، اصغرنژاد، ع. ا. و شیروودی، ش. (۱۳۹۸). تدوین و اعتبار یابی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی. قرآن و طب، ۴(۵)، ۱۲۴-۱۳۵.
- ۱۱- حر عاملی، م. (۱۴۰۹). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البتیت.
- ۱۲- حسینی قمی، ط.، سلیمی‌بجستانی، ح. (۱۳۹۰). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزند مبتلا به بیماری. روانشناسی و دین، ۳(۱۵)، ۶۹-۸۲.
- ۱۳- فراهیدی، خ. (۱۴۰۹). العین. قم: هجرت.
- ۱۴- دلشاد تهرانی، م. (۱۳۸۳). سیره نبوی «منطق عملی». چاپ دوم. تهران: دریا.
- ۱۵- راغب اصفهانی، ح. (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن. دمشق: دارالعلم الدار الشامیه.
- ۱۶- رضی، م. (۱۴۱۴). نهج البلاغه (للصیحی صالح). قم: هجرت.
- ۱۷- شجاعی، م. ص. (۱۳۹۹). روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی: مبانی نظری و مراحل اجرا. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۴(۲۷)، ۴۱-۷۳.
- ۱۸- صالحی حاجی آبادی، ع. و هادی، ا. (۱۳۹۷). معناشناسی صبر در قرآن. پژوهش‌های قرآنی، ۲۳(۸۶)، ۱۵۰-۱۷۳.
- ۱۹- غزالی، م. (بی‌تا). /احیاء علوم الدین. تحقیق عبد الرحیم بن حسین حافظ عراقی، دار الکتاب العربی.
- ۲۰- فیض کاشانی، م. (۱۳۷۲). راه روشن (ترجمه المحجّه البیضاء). مشهد: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۲۱- فیض کاشانی، م. (۱۳۷۶). /المحجّه البیضاء فی تهذیب الإحیاء. چاپ چهارم. قم: جماعه المدرسین فی الحوزة العلمیه.
- ۲۲- قمی مشهدی، م. (۱۳۶۸). تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ۲۳- کلینی، م. (۱۴۲۹). کافی (ط - دار الحدیث). قم: دار الحدیث.
- ۲۴- لیثی واسطی، ع. (۱۳۷۶). عیون الحکم و المواعظ (للثیثی). قم: دار الحدیث.
- ۲۵- مجلسی، م. (۱۴۰۳). بحار الأنوار (ط - بیروت). چاپ دوم. بیروت: دار احیاء التراث العربی.

- ۲۶- مردانی، ف.، و شریفی اصفهانی، م. (۱۳۸۹). بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه مولانا و روان‌شناسان انسان‌گرا. *پژوهشنامه تربیتی*، ۵(۲۲)، ۱۲۵-۱۶۰.
- ۲۷- میرزایی، ر.، باقری زنجانی اصل منفرد، ل. (۱۳۹۹). تاب‌آوری از دیدگاه روان‌شناسی جدید و نقش ایمان به آموزه‌های دینی در آن. *مطالعات اسلامی در حوزه سلامت*، ۴(۲)، ۳۷-۴۶.
- ۲۸- نراقی، ا. (۱۳۷۶). *معراج السعاده*. چاپ چهارم. قم: هجرت.
- ۲۹- نوری، ح. (۱۴۰۸). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم: مؤسسه آل‌البیت.
- ۳۰- Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (۲۰۰۵). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(۳), ۱۹۵-۲۱۶.
- ۳۱- Bonanno, G. A. (۲۰۰۸). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma, Research, Practice, and Policy*, 5(۱), ۱۰۱-۱۱۳.
- ۳۲- Connor, K. M., & Zhang, W. (۲۰۰۶). Recent advances in the understanding and treatment of anxiety disorders. *Resilience: Determinants, measurement, and*.
- ۳۳- Glaser, B. G., Strauss, A. L., & Strutzel, E. (۱۹۶۸). The discovery of grounded theory; strategies for qualitative research. *Nursing research*, 17(۴), ۳۶۴.
- ۳۴- Kirkpatrick, L. A. (۲۰۰۵). *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. New York: Guilford press.
- ۳۵- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (۲۰۰۰). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(۴), ۸۵۷-۸۸۵.
- ۳۶- Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (۲۰۱۴). Resilience and positive psychology. In *Handbook of developmental psychopathology* (pp. ۱۲۵-۱۴۰). Boston, MA: Springer US.
- ۳۷- Masten, A. S. (۲۰۰۱). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(۳), ۲۲۷.
- ۳۸- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Horesh, N. (۲۰۰۶). Attachment bases of emotion regulation and posttraumatic adjustment.
- ۳۹- Newman, R. (۲۰۰۵). APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, 36(۳), ۲۲۷.
- ۴۰- Polit, D. F., & Beck, C. T. (۲۰۰۶). The content validity index: are you sure you know what is being reported? Critique and recommendations. *Research in nursing & health*, 29(۵), ۴۸۹-۴۹۷.
- ۴۱- Prinzing, M. M., Zhou, J., West, T. N., Le Nguyen, K. D., Wells, J. L., & Fredrickson, B. L. (۲۰۲۲). Staying 'in sync' with others during COVID-۱۹: Perceived positivity resonance mediates cross-sectional and longitudinal links between trait resilience and mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(۳), ۴۴۰-۴۵۵.
- ۴۲- Wilson, J. P., & Drozdek, B. (۲۰۰۴). *Broken spirits: The treatment of traumatized asylum seekers, refugees and war and torture victims*. Routledge.

A Conceptual Model of Psychological Resilience in Verses and Traditions

Raziehsadat Seyedkhorasani^{1*}
Mohammadsadeqh Shojaei²

Abstract

Grown people do not give up and persevere in the face of problems. Resilience is a concept that psychologists have used to show the level of people's resistance to adverse life conditions. The current research was carried out with the aim of obtaining a conceptual model of psychological resilience in verses and traditions, with the method of "qualitative analysis of the content of religious texts". First, the concepts and propositions related to resilience in the verses and narrations were collected and in the next step, using the principles of pre-processing of the text, such as synonymy, polysemy and semantic field, were examined. As a result, nine components for resilience include religious commitment, acceptance, task-oriented attitude, goal orientation, strength of will, stability in hardships, high capacity for adaptation, strength and emotional control, and then according to the functional similarity. Then the components were categorized according to the functional similarity. The validity assessment was based on the opinion of 10 experts in the field of religious sciences and psychology and the content validity ratio (CVR) and content validity index (CVI) were calculated, which were higher than 0.75 and 0.79, respectively. According to the findings of this research, psychological resilience consists of four dimensions of conscientiousness, stability, flexibility and personal growth, and it is possible to determine the level of resilience of people based on these dimensions. The findings of this research have provided a suitable platform for compiling the resilience construct questionnaire and designing a therapeutic intervention and its educational package.

Key Words: Conceptual model, psychological resilience, content validity, qualitative analysis, religious sources.

¹ Researcher of Islamic Studies Research Institute. Al-Zahra community. Fatemeh Al-Zahra Campus, Isfahan. Imam Khomeini unit. Kashan Iran. (Corresponding Author). Email: 138000mr@gmail.com

² PhD in psychology. Assistant Professor, Al-Mustafa Al-Alamiya University, Qom, Iran. Email: shojaei@yahoo.com