

انعطاف پذیری از دیدگاه روان شناسی تحولی

مهديه سادات خشوعی^۱

چکیده

زندگی همیشه مطابق با انتظارات ما پیش نمی‌رود، در خانواده، محیط کار و در همسایگی خود با مشکلاتی مواجه می‌شویم، روابط پایان می‌پذیرد، فرزندانمان خانه را ترک می‌کنند، شغل‌مان را از دست می‌دهیم، بیمار می‌شویم و بالأخره گاهی مرگ، افرادی که دوستشان داریم را از ما می‌گیرد، اما با این وجود، اکثر ما انسان‌ها خودمان را با این تغییرات سازگار می‌کنیم. به نظر می‌رسد این سازگاری نشانه‌ی وجود انعطاف پذیری در ما باشد. انعطاف پذیری که امروزه جایگاه ویژه‌ای در بین شناسان تحولی یافته است، به عنوان فرایندی پویا تعریف می‌شود که باعث ایجاد سازگاری یا انطباق مثبت در شرایط ناگوار یا تروماتیک می‌شود. انعطاف پذیری ساختاری است چند بُعدی که در تحول آن عوامل ژنتیکی (مانند هوش) و محیطی (مانند پایگاه اجتماعی- اقتصادی خانواده) متعددی نقش دارند. در واقع افراد انعطاف پذیر با داشتن ویژگی‌های شخصی (مانند خودکارآمدی و شادمانی) و اجتماعی (مانند والدین ضمیمی و وجود بزرگسالانی خارج از خانواده که علاقمند به ارتقاء رفاه کودک هستند) نه تنها از مهارت‌های بین فردی خوبی برخوردار هستند، بلکه کنترل بیشتری در زندگی داشته و فعالانه به برنامه ریزی برای غلبه بر حوادث می‌پردازند.

کلید واژه‌ها

انعطاف پذیری، روان شناسی تحولی

^۱ دانشجوی دکتری روان شناسی - دانشگاه اصفهان

تاریخچه و مفهوم انعطاف پذیری^۱

امروزه انعطاف پذیری جایگاه ویژه‌ای در آسیب شناسی تحولی و بهداشت روانی یافته است، اما تحقیقات ابتدایی در زمینه‌ی انعطاف‌پذیری به سال‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ بر می‌گردد. در یکی از مهم‌ترین این تحقیقات، نورمن گارمزی^۲ در سال ۱۹۷۴ و جیمز آنتونی^۳ در سال ۱۹۷۴ و مایکل راتر^۴ در سال ۱۹۷۹ به وجود گروهی از کودکان پی برد که علی‌رغم قرار گرفتن در معرض خطر (یعنی مبتلا بودن والدین به اسکیزوفرنی) به طور تعجب‌آوری الگوهای سازگارانه‌ای نشان می‌دادند. کودکانی که علی‌رغم فشار روانی بالا (ناشی از فقر، عدم ثبات خانواده، مشکلات جدی سلامت روانی والدین مانند ابتلا آنان به اسکیزوفرنی و افسردگی) دارای توانایی‌ها و ویژگی‌های منحصر به فردی همچون خلاقیت بالا و شایستگی بودند. به این ترتیب بود که این کودکان آسیب‌ناپذیر^۵ یا شکست‌ناپذیر^۶ مورد توجه قرار گرفتند. اما بعدها اصطلاح آسیب‌ناپذیر به انعطاف‌پذیر^۷ تغییر یافت زیرا آسیب‌ناپذیر بودن به اجتناب از خطر به طور قاطعانه و بدون تغییر اشاره دارد در صورتی که انعطاف‌پذیری یک فرایند تحولی و پویا است (سیجتی، و کوهن^۸، ۲۰۰۶).

نظریه‌های اولیه در انعطاف‌پذیری بیشتر بر فهم ویژگی‌های افراد انعطاف‌پذیر متمرکز بود که به واسطه‌ی آن افراد می‌توانستند در مواجهه با شرایط ناگوار به سازگاری و پیامدهای مثبت دست یابند. اما بعدها تحقیقات در

- 1- Resilience
- 2- Norman Garmezy
- 3- James Anthony
- 4- Michael Rutter
- 5- Invulnerable
- 6- invincible
- 7- Resilient
- 8- Cicchetti & Cohen

این زمینه با توجه به شناسایی عوامل بیرونی مانند شرایط نامساعد اجتماعی-اقتصادی، بیماری‌های روانی والدین، بدرفتاری، فقر شهری، خشونت در جامعه، بیماری‌های مزمن، حوادث مصیبت بار زندگی که می‌تواند منجر به کاهش انعطاف‌پذیری شود، گسترش پیدا کرد (لوتار^۱ و همکاران، ۲۰۰۰). نظریه‌های جدید به انعطاف‌پذیری به عنوان ساختاری چند بُعدی نگاه می‌کنند که شامل متغیرهای بنیادی مانند مزاج، شخصیت و مهارت‌های خاصی چون مهارت حل مسئله می‌باشد. این مهارت‌ها به فرد اجازه می‌دهند تا با وقایع تروماتیک یا آسیب‌زای زندگی، سازگاری مطلوبی ایجاد کند. بنابراین اگر چه موج اول تحقیقات در زمینه‌ی انعطاف‌پذیری بیشتر بر فهم ویژگی‌های افراد انعطاف‌پذیر متمرکز بود اما موج دوم بر فهم فرایندهایی بود که از طریق آن افراد می‌توانستند به طور موفقیت‌آمیزی با استرس و حوادث آسیب‌زا سازگاری مثبت نشان دهند (کمبل سیلس^۲ و همکاران، ۲۰۰۶).

اما انعطاف‌پذیری چیست؟ انعطاف‌پذیری از دیدگاه‌های مختلفی مورد تعریف قرار گرفته است. برای مثال لوتار (۱۹۹۱) انعطاف‌پذیری را به عنوان موفقیت در کنار آمدن با شرایط پُراسترس موجود که در دو بُعد هیجانی و رفتاری معنی پیدا می‌کند، تعریف می‌کند. کانر و دیویدسون^۳ (۲۰۰۳) نیز انعطاف‌پذیری را به عنوان توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک، در نظر می‌گیرند. به عبارت دقیق‌تر به عقیده‌ی گارمزی و مستن^۴ مستن^۵ در سال ۱۹۹۱ و والر^۶ در سال ۲۰۰۱ انعطاف‌پذیری یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدید کننده است (به نقل از سامانی و

- 1- Luthar
- 2- Campbell-Sills
- 3- Conner & Davidson
- 4- Masten
- 5- Waller

همکاران، ۱۳۸۶) که باعث ایجاد انطباق مثبت، علی رغم وجود تجارب تروماتیک یا آسیب زا در فرد می باشد (لوتار و سیچتی، ۲۰۰۰). به اعتقاد مستن نیز انعطاف پذیری به معنی در معرض خطر قرار گرفتن و پیامدهایی بهتر از حد مورد انتظار نشان دادن، حفظ سازگاری مثبت علی رغم وجود تجارب استرس آور و بهبودی خوب بعد از آسیب یا تروما می باشد (مستن، ۱۹۹۴). بنابراین، انعطاف پذیری به عنوان توانایی به دست آوردن نیرو بعد از مواجه شدن با شرایط ناگوار و غلبه بر شرایط دشوار (مک آلیستر و مک کینن^۱، ۲۰۰۸) و به معنی بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدید کننده) است که باعث سازگاری موفقیت آمیز در زندگی می شود (کامپفر^۲، ۱۹۹۹ به نقل از سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). اما با وجود این تعاریف گوناگون، ظاهراً نقطه‌ی مشترک در تمامی این تعاریف، «دستیابی به سازگاری مثبت در شرایط آسیب زا و خطر آفرین» است.

متفاوت بودن تعاریف انعطاف پذیری می تواند ناشی از رویکردهای متفاوت

در انعطاف پذیری باشد. در واقع، دو نوع رویکرد در انعطاف پذیری وجود دارد: (۱) رویکردهای متغیرگرا که به بررسی ویژگی و متغیرهای انعطاف پذیری مانند خود انعطاف پذیری^۳ (به معنی سازگاری با محیط در حال تغییر، پاسخ های انعطاف پذیر به خواسته های محیط و استفاده از مهارت های حل مشکل) می پردازد (۲) رویکردهای فردگرا که بر اساس آن می توان افراد انعطاف پذیر را از سایر افراد متمایز کرد (وید^۴ و همکاران، ۲۰۰۶؛ لوتار و همکاران، ۲۰۰۰).

1- McAllister & McKinnon

2- Kumpfer

3- Self- resilience

4- Weed

تعریف انعطاف‌پذیری از دیدگاه آسیب شناسی تحولی^۱: اکنون بعد از آشنایی با تعاریف مختلف انعطاف‌پذیری، لازم است تا انعطاف‌پذیری را از دیدگاه آسیب شناسی تحولی مورد بررسی قرار دهیم. آسیب شناسی تحولی نه یک نظریه بلکه یک دیدگاه است که شامل چندین نظریه می‌باشد. به عبارت دقیق تر، آسیب شناسی تحولی یک علم میان رشته‌ای منسجم است که در آن تحول نرمال و غیرنرمال مورد بررسی قرار می‌گیرد. علاوه بر این، آن چه دیدگاه روان شناسی تحولی را از دیدگاه روان پزشکی سنتی مجزا می‌کند مفهوم اختلال روانی است که در این دیدگاه نه به عنوان یک ویژگی فطری یا درونی که در فرد به وجود می‌آید، بلکه حاصل تعامل پویا بین فرد و شرایط بیرونی است (کیم کوهن^۲، ۲۰۰۷). اما در آسیب شناسان تحولی معاصر، انعطاف‌پذیری به عنوان فرایندی پویا تعریف می‌شود که باعث ایجاد سازگاری یا انطباق مثبت در شرایط ناگوار یا تروماتیک می‌شود (کمبل سیلس و همکاران، ۲۰۰۶؛ کیم کوهن، ۲۰۰۷).

چندین نکته در این تعریف حائز اهمیت است:

(۱) همان طور که در تعریف مشخص است انعطاف‌پذیری دارای دو مؤلفه‌ی در معرض خطر قرار گرفتن و سازگاری خوب و مثبت است:

الف) مؤلفه اول (در معرض خطر قرار گرفتن): عوامل خطر شامل گرفتاری‌های روانی- اجتماعی مانند فقر، فقدان اعضای خانواده، بدرفتاری یا سایر حوادث آسیب‌زا و عوامل غیرروانی- اجتماعی مانند آسیب‌های قبل از تولد یا بعد از تولد، عوامل عفونی یا سایر بیماری‌های بیولوژیکی است که می‌تواند تحول سالم در معرض خطر قرار دهد (کیم کوهن و همکاران، ۲۰۰۷).

انعطاف پذیری از دیدگاه روان‌شناسی تحولی

ب) مؤلفه‌ی دوم (سازگاری خوب و مثبت): سازگاری خوب به معنای دستیابی به وظایف تحولی در هر مرحله یا عدم وجود اختلال روانی و یا وجود هر دوی این عوامل می‌باشد. علاوه بر این، سازگاری خوب دلالت بر این مسئله دارد که عوامل محافظت‌کننده‌ی مهمی وجود دارد که باعث می‌شود تا فرد با وجود آن که در معرض شرایط ناگوار قرار می‌گیرد الگوهای ناسازگارانه‌ای نشان ندهد (کیم کوهن، ۲۰۰۷).

۲) در انعطاف‌پذیری تعامل ژن و محیط مطرح است: تحقیقات نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری نیز همانند بسیاری از پدیده‌ها مانند خلق و خو، اختلالات روان‌پریشی و غیره تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و ارثی قرار دارد. به بیان دقیق‌تر ژن و محیط در عوامل خطر و محافظت‌کننده تأثیر گذاشته و این به نوبه‌ی خود در انعطاف‌پذیری مؤثر است. برای مثال تحقیقات نشان داده است کسانی که مونوآمین اکسیداز A (MAOA) با فعالیت پایین دارند در مقایسه با افرادی که MAOA با فعالیت بالایی دارند الگوی فعالیت مغزی شان با تکانه‌ی بیشتر، کنترل شناختی ضعیف‌تر، حساسیت بیشتر در جهت نشانه‌های خشم مرتبط است و این نشان دهنده‌ی تأثیر ژنوتیپ در رفتارهای آسیب‌پذیر و پرخاشگرانه است. مزاج نیز از جمله عواملی است که در تحول انعطاف‌پذیری نقش به‌سزایی دارد. برای مثال تحقیقات نشان داده‌اند کودکانی که خندان، راحت و جامعه‌پذیر هستند به احتمال بیشتری بر شرایط ناگوار غلبه می‌کنند. سایر تحقیقات نیز حاکی از رابطه‌ی خلق‌آسان‌گیر در کودکی و پیامدهای انعطاف‌پذیری در دوران جوانی است. بنابراین تفاوت‌های ژنتیکی در ریخت‌شناسی و عملکرد مغزی، نویدبخش راه‌هایی برای تشخیص تعیین‌کننده‌های الگوی انعطاف‌پذیری و آسیب‌پذیری در پاسخ به شرایط ناگوار است. اما در مورد عوامل محیطی نیز مطالعات متعددی به

1- Monoamine Oxidase A (MAOA)

بررسی تأثیر کیفیت رابطه‌ی والدین با کودکان در تحول انعطاف پذیری پرداخته‌اند. برای مثال دلبستگی ایمن با یک مراقب، یکی از نیرومندترین پیش‌بینی‌کننده‌های انعطاف‌پذیری است که از فرد در مقابل استرس و شرایط ناگوار محافظت می‌کند. همچنین تحقیقات حاکی از تأثیرات عوامل فرهنگی در تحول انعطاف‌پذیری است. برای مثال تحقیقات نشان داده‌اند عواملی مانند غرور قومی یا دو فرهنگ داشتن از جمله عوامل بالقوه‌ی محافظت‌کننده و در مقابل، برخورد بین دو سیستم ارزشی فرهنگی، به عنوان یک عامل خطر در انعطاف‌پذیری به شمار می‌روند. اما در تعامل بین عوامل ژنتیکی و محیطی محققان به بررسی بدرفتاری با کودک، به عنوان یک عامل خطر آفرین در انعطاف‌پذیری پرداخته‌اند. نتایج نشان داد افرادی که مورد بدرفتاری قرار گرفته بودند و حامل ژن‌های MAOA با فعالیت بالا بودند در مقایسه با افرادی که مورد بدرفتاری قرار گرفته بودند و حامل ژن‌های MAOA با فعالیت پایین بودند رفتارهای ضد اجتماعی، خشونت و جرم کمتری از خود نشان دادند. علاوه بر این، در میان افرادی که در معرض خطر بدرفتاری قرار نگرفته بودند ژن MAOA تفاوتی را در رابطه با پیامدهای ضداجتماعی نشان نداد. بنابراین ژن به تنهایی در غیاب خطرات محیطی تأثیری در انعطاف‌پذیری یا آسیب‌پذیری ندارد و در صورت وجود بدرفتاری با کودک است که تأثیر محافظتی و آسیب‌پذیر بودن ژن‌ها مشخص می‌شود (کیم کوهن، ۲۰۰۷).

۳) انعطاف‌پذیری یک فرایند تحولی^۱ است: ساخته شدن انعطاف‌پذیری را می‌توان به عنوان یک فرایند تحولی در نظر گرفت زیرا موفقیت در غلبه کردن بر

انعطاف پذیری از دیدگاه روان شناسی تمولی
موقعیت‌های ناگوار، خودکارآمدی^۱ و اعتماد به توانایی‌های خود را برای تأثیر
گذاشتن در محیط افزایش می‌دهد (کیاتو و لويس^۲، ۲۰۰۵).

۴) انعطاف‌پذیری یک ویژگی^۳ نیست، بلکه یک فرایند پویا^۴ است: اختلاف بین
مفهوم سازی انعطاف‌پذیری به عنوان یک ویژگی شخصی یا یک فرایند پویا تا
حدی به استفاده از واژه‌ی خود انعطاف‌پذیری^۵ بر می‌گردد. خودانعطاف‌پذیری
ساختاری است که به وسیله‌ی جین و جک بلاک^۶ در سال ۱۹۸۰ مطرح شد و
اشاره به یک ویژگی فردی در افراد دارد که شامل مجموعه‌ای از صفات است که
نشان دهنده‌ی کاردانی عمومی، نیرومندی شخصیت و انعطاف‌پذیری عملکرد در
پاسخ به شرایط متنوع محیطی است. در مقابل، اصطلاح انعطاف‌پذیری اشاره به
یک فرایند (تجربه‌ی در معرض شرایط ناگوار قرار گرفتن) دارد. در همین زمینه
نیز مستن در سال ۱۹۹۴ توصیه می‌کند که اصطلاح انعطاف‌پذیری منحصراً
موقعی به کار می‌رود که منظورمان حفظ سازگاری مثبت تحت شرایط چالش
برانگیز زندگی است. همچنین ابهام در به کار بردن واژه‌ی فرایند یا ویژگی ممکن
است به علت استفاده از اصطلاح «کودک انعطاف‌پذیر» باشد. وقتی اصطلاح کودک
یا جوان انعطاف‌پذیر را به کار می‌بریم به این معنی نیست که فرد دارای یک
ویژگی شخصی مثل هوش یا همدلی است، بلکه وجود دو عامل در معرض خطر
گرفتن و نشان دادن سازگاری مثبت علی‌رغم خطر و شرایط ناگوار شرط
ضروری انعطاف‌پذیری است (مستن، ۱۹۹۴).

- 1- Self- efficacy
- 2- Kitano & Lewis
- 3- Trait
- 4- Dynamic process
- 5- Self- resilience
- 6- Jeanne & Jack Block

۵) انعطاف پذیری یک ساختار چند بُعدی^۱ است: طبیعت چند بُعدی بودن انعطاف پذیری موقعی مطرح شد که تعدادی از کودکان در معرض خطر بالا در تعدادی از زمینه‌ها شایستگی داشتند اما در برخی از زمینه‌ها دچار مشکل بودند (البته بعدها در بزرگسالان نیز این مسئله دیده شد). اما نکته‌ی مهم در این زمینه مرتبط بودن یا نبودن حیطه‌ها با یکدیگر است. مثلاً کودکی که به نظر می‌رسد بر اساس نمرات بالا به عنوان انعطاف‌پذیر شناخته شده است باید در سایر حیطه‌های مرتبط با کلاس نیز سازگاری داشته باشد اما ممکن است در سایر زمینه‌های غیر مرتبط، سازگاری از خود نشان ندهد (مستن، ۱۹۹۴). در این رابطه کافمن^۲ و همکارانش (۱۹۹۴) در تحقیقات خود نشان دادند در میان کودکانی که تاریخچه‌ای از بد رفتاری در زندگی شان وجود دارد، تقریباً دو سوم این کودکان از نظر تحصیلی انعطاف پذیر اما با این وجود، فقط ۲۱ درصد در زمینه‌ی شایستگی اجتماعی، انعطاف‌پذیری داشتند. به همین نحو نیز نوجوانانی که در شرایط ناگوار سازگاری موفقیت‌آمیزی از خود نشان دادند با مشکلات روان شناختی آشکاری مانند افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه درگیر بودند. بنابراین این خواسته‌ای غیرمنطقی است که انتظار داشته باشیم فرد انعطاف‌پذیر در همه‌ی زمینه‌ها سازگاری از خود نشان دهد و به همین علت است که از انواع انعطاف‌پذیری‌ها مانند انعطاف پذیری تحصیلی، هیجانی و رفتاری صحبت می‌شود.

۶) انعطاف‌پذیری ساختاری نیست که به طور مستقیم قابل اندازه‌گیری باشد: انعطاف پذیری را نمی‌توان به طور مستقیم اندازه‌گیری کرد و این مسئله یکی از عواملی است که باعث می‌شود گاهی در نتیجه گیری پژوهش‌ها تناقض‌هایی مشاهده شود (کیم کوهن، ۲۰۰۷).

1- Multidimensional

2- Kaufman

عوامل مؤثر در تحول انعطاف پذیری: اما در تحول انعطاف پذیری، سه

عامل ویژگی های شخصی، راهبردهای مقابله ای یا کنار آمدن¹ و عوامل محیطی مؤثر است. از جمله ویژگی های انعطاف پذیری در دوران اولیه کودکی ظاهر می شود. تحقیقات نشان داده اند که کودکان انعطاف پذیر، با داشتن خلق سازش پذیر و آسان، باعث فراخوانی پاسخ های مثبت از جانب بزرگسالان می شوند. این کودکان نه تنها از مهارت های بین فردی خوبی برخوردار هستند، بلکه در همان ابتدا نشانه هایی از مهارت های مقابله ای را نشان می دهند. برای مثال کودکان پیش دبستانی انعطاف پذیر، دارای یک حس قوی خودمختاری و توانایی درخواست کمک در هنگام نیاز هستند. با افزایش سن کودکان به توانایی بیشتری دست می یابند تا از رویکردهای شناختی مانند ارزیابی مجدد استفاده کنند. کودکان انعطاف پذیر بزرگتر نه تنها کنترل بیشتری در زندگی دارند بلکه فعالانه به برنامه ریزی برای غلبه بر حوادث می پردازند. در سنین کودکی میانه (سن ۱۰ سالگی) آن ها عزت نفس، خودکارآمدی، مکان کنترل درونی، استقلال و کنترل تکانه ای را نشان می دهند. آن ها بر تکالیف مدرسه شان متمرکز می شوند و عادت ها و علایق متناسب با جنسیت خود را دنبال می کنند (فعالیت هایی که باعث کاهش اندوه و افزایش حس تسلط و غرور در مواجهه با شرایط استرس زا می شود). کودکان انعطاف پذیر خوش مشرب و حاضر جواب هستند، مورد محبوبیت همکلاسی های خود هستند، از مهارت های خوب ارتباطی و مهارت های حل مشکل برخوردارند، در رو به رو شدن با شرایط ناگوار آن ها از راهبردهای مقابله ای قابل انعطاف و در صورت نیاز از معلمان و همسالان تقاضای کمک می کنند. نوجوانان و بزرگسالان انعطاف پذیر، دارای ویژگی هایی مانند مکان کنترل درونی، خود پنداره ای مثبت تر، بلوغ اجتماعی، مهرورزی، احساس مسئولیت و

1- Coping strategies

استقلال هستند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند نوجوانان بزرگتر در مقایسه با نوجوانان کوچکتر، نه تنها از راهبردهای مقابله‌ای متنوع‌تر برای کاهش استرس استفاده می‌کنند، بلکه به دلیل رشد شناختی تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای مقابله‌ای شناختی مانند ارزیابی مجدد دارند (کیاتو و لویس، ۲۰۰۵).

علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که برخی از ابعاد شخصیتی مانند خودکنترلی^۱ و خودانعطاف‌پذیری نیز در تحول انعطاف‌پذیری نقش به‌سزایی دارند. خودکنترلی یعنی کنترل تکانه‌ها، تمایلات و هیجانات. بر اساس میزان خودکنترلی افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند: (۱) کسانی که تکانه‌ها، نیازها و احساسات خود را سرکوب می‌کنند (کنترل‌کنندگان زیاد^۲ و ۲) کسانی که تکانه‌ها، نیازها و احساسات خود را سرکوب نمی‌کنند (کنترل‌کنندگان کم^۳). خودانعطاف‌پذیری نیز همان‌طور که قبلاً گفته شد یک توانایی پویا در افراد است که منجر می‌شود تا افراد بر اساس موقعیت، کنترل بهینه را از خود نشان دهند. بنابراین افرادی که خودانعطاف‌پذیری دارند دارای سازگاری دائم با محیط هستند و به‌طور بهینه‌ای تکانه‌ها، هیجانات و تمایلاتشان را تنظیم می‌کنند. این افراد نه تنها کاردان بوده بلکه برای حل مشکلات خود راهی می‌یابند.

تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که خودکنترلی متوسطی دارند، دارای خودانعطاف‌پذیری متوسط و خودانعطاف‌پذیری افرادی که کنترل بالا یا پایین دارند، کم است. بنابراین بین خودکنترلی و خودانعطاف‌پذیری رابطه‌ی منحنی وجود دارد که بر اساس این رابطه، سه نوع تیپ شخصیتی مشاهده می‌شود: (۱) افراد انعطاف‌پذیر (۲) افرادی که دارای خودکنترلی بالا هستند (۳) افرادی که دارای خودکنترلی پایین هستند. در واقع کسانی که خودانعطاف‌پذیری

- 1- Self- control
- 2- Overcontrollers
- 3- Undercontrollers

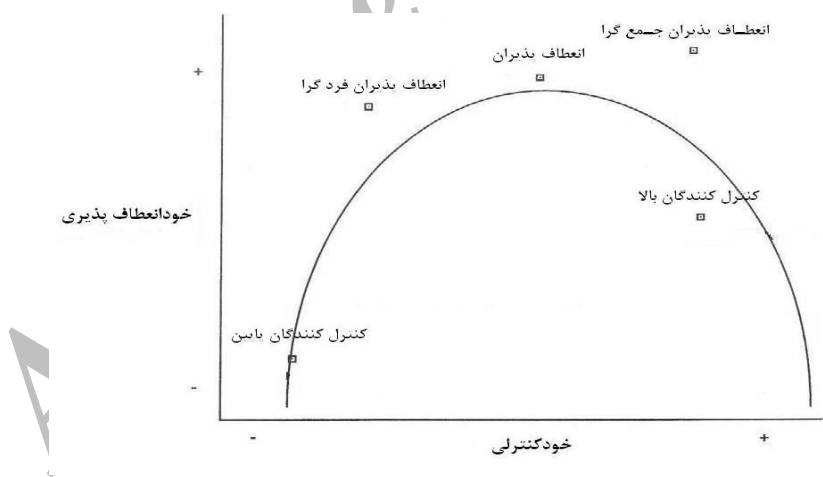
انعطاف پذیری از دیدگاه روان شناسی تمولی بالا و خودکنترلی متوسطی دارند افرادی هستند که به خوبی با موقعیت‌های متنوع سازگار می‌شوند (شخصیت سرآمد) اما افرادی که خودکنترلی بالا یا پایین دارند کمتر دارای شخصیتی سرآمد هستند (ون لیشوت^۱ و همکاران، ۲۰۰۰).

اما علاوه بر این نتایج، محققان بر اساس رابطه‌ی بین خودانعطاف پذیری و خودکنترلی دو تیپ انعطاف پذیر را در کودکان و نوجوانان شناسایی کردند:

۱- انعطاف پذیران فرد گرا: این افراد در مقایسه با انعطاف پذیران جمع گرا^۲ برون گرا تر، ثبات هیجانی بیشتر، تجربه پذیرتر و افرادی خطر جو و مستقلند.

۲- انعطاف پذیران جمع گرا: این افراد در مقایسه با انعطاف پذیران فرد گرا نه تنها همسازی و وظیفه‌شناسی بالاتری دارند، بلکه نیمرخ شخصیتی موافق اجتماعی بیشتری را نشان داده، جرأت کمتری داشته و هیجانی‌ترند.

شکل ۱- رابطه‌ی منمنی بین خودانعطاف پذیری و خودکنترلی



- 1- Van Lieshout
- 2- Agentic resilience
- 3- Communal resilience

هوش نیز به عنوان یکی دیگر از ویژگی‌های شخصی است که نه تنها در تحول انعطاف پذیری نقش مؤثری دارد، بلکه بسیار مورد توجه محققان قرار گرفته است. در این زمینه نیز اکثر محققان به این نتیجه رسیده‌اند که هوش بالا به عنوان یک عامل محافظت کننده در انعطاف پذیری عمل می‌کند. با این وجود در حداقل یک مطالعه نشان داده شد که هوش بالا ممکن است به عنوان یک عامل خطر عمل کند. علت نتایج متفاوت در این زمینه ممکن است به متفاوت بودن پیامدهای بررسی شده (مانند سازگاری روان شناختی، یا پیشرفت تحصیلی یا ترک تحصیل یا بزهکاری)، ابزارهای اندازه‌گیری مورد استفاده (مانند تشخیص‌های روان پزشکی، درجه‌بندی معلمان) و موضوعات مورد مطالعه (مانند سن، شرایط اقتصادی و قومیت) مربوط باشد. بر اساس تحقیقات لوتار (۱۹۹۱) هوش و حوادث مثبت در تعیین شایستگی اجتماعی، تحت شرایط استرس به عنوان دو عامل آسیب‌پذیری عمل می‌کنند. به عقیده‌ی او برای بزرگسالان مسن‌تر در مقایسه با کودکان، هوش بالا ممکن است آسیب‌پذیری در مقابل استرس را افزایش دهد. در مقابل نتایج تحقیقاتی که بر روی مردم سفید پوست، آمریکایی آفریقایی و آمریکای لاتین انجام شد نشان داد که ضریب هوشی نه تنها به عنوان عامل محافظت کننده عمل می‌کند، بلکه در پیش‌بینی سازگاری روان شناختی جوانان در معرض خطر بالا (نه در معرض خطر پایین) نقش مهمی ایفا می‌کند. همچنین این تحقیق نشان داد افراد بزرگسالی که هوش بالاتری دارند در مقایسه با سایرین در حوادث مختلف زندگی بهتر قادر به مقابله هستند. ورنر (۲۰۰۰) نیز در تحقیقات خود مشاهده کرد که حداقل هوش متوسط به عنوان یک عامل محافظت کننده عمل می‌کند. همچنین اکثر مطالعات طولی که بر روی کودکان و جوانان انعطاف‌پذیر انجام شده است، نشان می‌دهد که هوش (مخصوصاً مهارت‌های حل مشکل و مهارت‌های ارتباطی) و شایستگی تحصیلی (مخصوصاً مهارت‌های خواندن) به طور مثبت با توانایی غلبه بر شرایط ناگوار مرتبط است. به طور کلی

در تحول انعطاف پذیری نه تنها تحول هوشی متوسط و متوسط بالا مهم است، بلکه هوش می تواند به عنوان یکی از مهمترین مؤلفه هایی باشد که به سایر عوامل محافظت کننده کمک می کند. علاوه بر این، راتر (۲۰۰۰) نیز نشان داد که نقش مهم (اما نه کافی) عملکرد شناختی در انعطاف پذیری مهم تر از نقش پیشرفت تحصیلی است. در مجموع اکثر تحقیقات به نقش هوش متوسط و متوسط بالا در کسب پیامدهای مثبت در میان کودکان در معرض خطر بالا اذعان کرده اند.

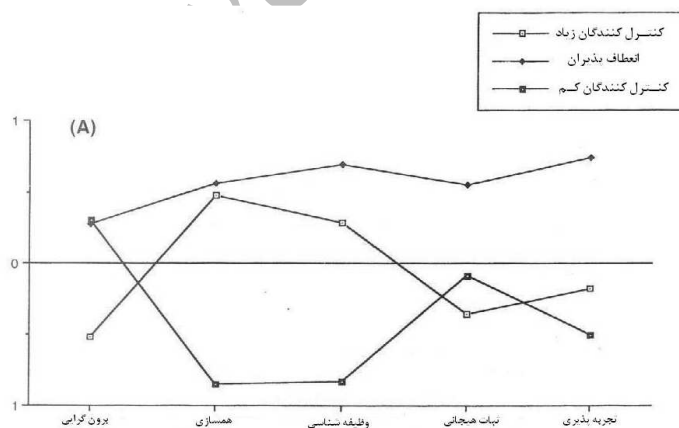
اما با توجه به نقش هوش در تحول انعطاف پذیری، برخی از محققین از جمله ون لیشوت و همکاران (۲۰۰۰) با انجام تحقیقاتی بر روی کودکان و نوجوانان به بررسی رابطه ی انعطاف پذیری با ابعاد شخصیتی و مقایسه ی افراد انعطاف پذیر با افراد سرآمد پرداخته اند. نتایج تحقیقات آن ها در مورد کودکان نشان داد که کودکان انعطاف پذیر در هر پنج بُعد شخصیت (برون گرایی^۱، همسازی^۲، وظیفه شناسی^۳، ثبات هیجانی^۴ و تجربه پذیری^۵) نمرات بالایی داشتند، و این مشابه با نیمرخ شخصیتی افراد سرآمد بود. این کودکان نه تنها نسبت به دو گروه دیگر (کنترل بالا و پایین) دارای ویژگی هایی همچون هوش و پیشرفت تحصیلی بالاتر، پذیرش بیشتر و طرد کمتر از جانب طرف همکلاسی هایشان بودند بلکه نیمرخ شخصیتی باثبات تری نیز داشتند. اما کودکان دارای کنترل بالا برون گرایی و ثبات هیجانی پایین و کودکان دارای کنترل پایین برون گرایی بالا و ثبات هیجانی و وظیفه شناسی پایینی را نشان دادند. علاوه بر این، نتایج در نوجوانان نیز حاکی از این بود که دانشجویان انعطاف پذیر همانند کودکان انعطاف پذیر در هر پنج بُعد شخصیت نمرات بالایی داشتند، این افراد در مقایسه

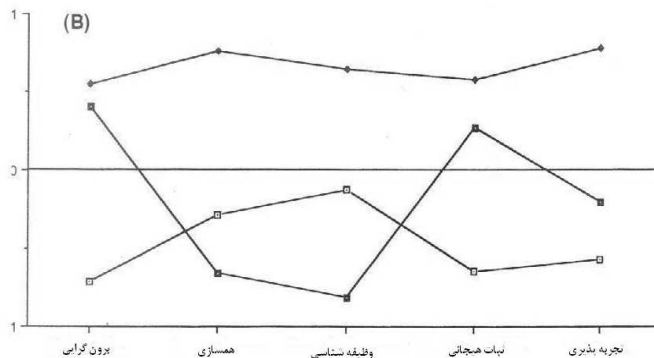
- 1- Extraversion
- 2- Agreeableness
- 3- Conscientiousness
- 4- Emotional Stability
- 5- Openness

پژوهشنامه تربیتی

با دو گروه دیگر (کنترل بالا و پایین) از نظر سازگاری و سایر عملکردهای روانی-اجتماعی (مانند عزت نفس) نمرات بالاتری داشتند. همچنین آن‌ها حمایت بیشتری را از جانب والدین، خواهر و برادر و بهترین دوست‌های خود دریافت می‌کردند. این افراد در مقایسه با افراد کنترل پایین، بیشتر مورد پذیرش همسالان خود بودند و در مقایسه با افراد کنترل بالا در اعتماد به خود و جامعه پذیری نمرات بالاتر و در هیجان پذیری، ناآرامی (آشفته‌گی) نمرات پایین‌تری را کسب کردند. اما برخلاف نوجوانان دارای کنترل پایین که نیم‌رخ کاملاً مشابه با کودکان دارای کنترل پایین داشتند، نوجوانان با کنترل بالا به استثناء همسازی در سایر ابعاد نیم‌رخ مشابه با کودکان با کنترل بالا داشتند. نتایج در شکل ۲ نشان داده شده است.

شکل ۲- نیم‌رخ پنج عاملی شصصیت برای افراد انعطاف پذیر، افراد با کنترل بالا و کنترل پایین: (A) نمونه کودکان و (B) نمونه نوجوانان





اما همان طور که در ابتدای مبحث تحول انعطاف پذیری بیان کردیم، یکی دیگر از عوامل مؤثر در تحول انعطاف پذیری، ویژگی های محیطی مانند والدین اثربخش، ارتباط صادقانه و قابل اعتماد با یک فرد شایسته، فرصت بکارگیری مسئولیت پذیری، تصمیم گیری و یادگیری از اشتباهات و موفقیت های خود است. مدارس و معلمان که انتظارات بالایی دارند، حمایت و مراقبت می کنند، دانش آموزان را به یادگیری بیشتر تشویق می کنند، برنامه ریزی غنی و متمرکز بر یادگیرنده ارائه می دهند به انعطاف پذیری تحصیلی کمک می کنند. از جمله ویژگی های دیگر محیطی می توان به فقر، فرهنگ، نژاد و قومیت اشاره کرد. در همین راستا محققان به این نتیجه رسیده اند که برای مردم رنگین پوست ارتباط (مانند روابط اجتماعی، سیستم های عقیدتی، حمایت جامعه و ارتباط با آن) یک عامل کمک کننده در انعطاف پذیری است. این نتایج مؤید ارتباط مثبت بین انعطاف پذیری و نیازهای ارزشمند خانواده در بین جوانان آمریکایی مکزیک، ارتباط مثبت بین انعطاف پذیری و ارزش های آفریقایی و هویت فرهنگی در بین آمریکایی های آفریقایی و ارتباط مثبت بین انعطاف پذیری و تأکید بر فرهنگ سنتی، هویت ملی سنتی و روابط بین نسلی در بین سرخپوستان است. این محققین همچنین به این نتیجه رسیدند که آموزش مقابله با نژاد پرستی به عنوان یک عامل محافظت کننده عمل می کند و معنویت و تمایل به ارتقاء رفاه نسل های بعدی باعث

افزایش انعطاف پذیری می‌شود. علاوه بر این، نوع راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده با تجارب و ارزش‌های فرهنگی مرتبط است (کیاتو و لویس، ۲۰۰۵). برای مثال پلومر و اسلانی^۱ (۱۹۹۶) با مقایسه‌ی دانشجویان سفید پوست و آفریقایی آمریکایی با یکدیگر به این نتیجه رسیدند که دانشجویان آفریقایی آمریکایی به علت استرس‌های نژادی و تجربه کردن کردن استرس بیشتر، از راهبردهای بیشتر و انعطاف پذیرتری در مقایسه با سفیدپوستان استفاده می‌کنند. همچنین مگنیوس^۲ و همکارانش (۱۹۹۹) با مقایسه‌ی کودکان آمریکایی آفریقایی و سفیدپوستان به این نتیجه رسیدند که ویژگی‌هایی مانند ادراک شایستگی، خودپنداره‌ی مثبت، همدلی و کنترل واقعی منجر به پیش بینی انعطاف پذیری در مقابل استرس می‌شود. همچنین داشتن مکان کنترل درونی، منجر به جداسازی کودکان انعطاف پذیر از سایرین می‌شود، اما این مسئله فقط در مورد سفیدپوستان و نه آمریکایی آفریقایی کاربرد دارد. کودکان انعطاف‌پذیر آمریکایی آفریقایی از همتایان خود که تحت تأثیر استرس قرار گرفته بودند از راهبردهای مقابله‌ای مثبت و منفی بیشتری استفاده کردند اما کودکان انعطاف‌پذیر سفیدپوست در مقایسه با کودکان سفید پوستی که تحت تأثیر استرس قرار گرفته بودند از مهارت‌های مقابله‌ای منفی کمتری استفاده کردند. این نتیجه با نتایج تحقیقات پالمر و اسلانی (۱۹۹۶) مبنی بر استفاده‌ی بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای توسط دانشجویان آمریکایی آفریقایی، هماهنگ می‌باشد.

تعیین کننده‌های انعطاف پذیری: اما به غیر از عواملی که در تحول انعطاف پذیری نقش دارند و در بالا به طور مفصل مورد بررسی قرار گرفت، اگر بخواهیم عوامل را در دسته‌های مجزا طبقه‌بندی کنیم می‌توان آن‌ها را بدین شکل طبقه‌بندی کرد (کیاتو و لویس، ۲۰۰۵):

1- Plummer & Slane

2- Magnus

۱- عوامل جبرانی یا کمکی^۱: عوامل جبرانی مانند کارکرد سالم خانواده و آرمان‌ها یا آرزوهای بلندمدت آموزشی که صرف نظر از سطح خطر، دارای پیامدهای سودمندی هستند.

۲- عوامل خطر^۲: عوامل خطر مانند فقر، سوء استفاده از مواد و زندانی بودن که معمولاً در هر سطح خطری اعم از بالا و پایین، تأثیرات زیان بخشی دارند.

۳- عوامل محافظت کننده^۳: عوامل محافظت کننده مانند عزت نفس، راهبردهای مثبت کنار آمدن، مکان کنترل درونی، مهارت‌های اجتماعی در شرایط سطوح بالای خطر که به عنوان یک مانع عمل می‌کنند اما در شرایط سطوح پایین خطر بدون تأثیر یا دارای تأثیر اندکی هستند.

۴- عوامل آسیب‌پذیر^۴: عوامل آسیب‌پذیر نیز در شرایط سطح پایین خطر دارای تأثیر کم یا فاقد تأثیر هستند و بالعکس در شرایط سطوح بالای خطر، تأثیر مهمی دارند.

به عقیده‌ی اکثر محققان نقش دو عامل خطر و محافظت کننده در انعطاف پذیری از سایر عوامل مهم‌تر می‌باشد، بر این اساس نیز تحقیقات آسیب شناسان روانی تحولی، عوامل محیطی و فردی زیادی را مشخص کرده اند که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر مقاومت و آسیب پذیری کودکان در برابر استرس، تأثیر می‌گذارند. برخی از این عوامل قبلاً توضیح داده شد، اما خلاصه‌ی این عوامل در جدول ۱ آورده شده است.

در واقع، محققان درباره‌ی انعطاف پذیری کودکان می‌گویند دو متغیر همواره وجه ممیزه‌ی کودکان منعطف از کودکان آسیب‌پذیر بوده است: این دو متغیر، کارآیی عقلانی و رابطه‌ی نزدیک با والد است. عوامل دیگر عبارتند از خلق

- 1- Compensatory factors
- 2- Risk factors
- 3- Protective factors
- 4- Vulnerability factors

و خوی آرام و دلنشین، ارتباط با خویشاوندان، حمایت بزرگسالانی غیر از اعضای خانواده، و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مورد قبول فوق برنامه. تحقیقات نشان داده‌اند پدر و مادری بسیار ساخت دار و مناسب با سن کودک، همراه با گرمی و حساسیت والدین، انتظارات رفتاری و تحصیلی سطح بالای والدین و احساس کارآمدی والدین در بچه‌داری، تأثیر منفی عوامل خطر را خنثی می‌سازد. بافت اجتماعی- اقتصادی زندگی کودک هم در آسیب‌پذیری یا انعطاف‌پذیری او نقش مهمی بازی می‌کند. از سوی دیگر، برخی از خصوصیات کودکان و والدین، ضربه‌گیر استرس هستند حتی اگر کودک در فقر بزرگ شده باشد. رابطه‌ی والد کودک نقش مهمی در آسیب پذیر شدن یا منعطف شدن کودکان دارد. این رابطه در نگاهی وسیع، تحت تأثیر خصوصیات کودکان (مثلاً جنس، خُلق و خو و وضعیت زیست‌شناسی کودک) قرار دارد. خصوصیات که در کنار خصوصیات والدین، خانواده و محیط، مسیر رشد کودک را پیش‌بینی می‌کنند. در این بین، شیوه‌ی فرزند پروری والدین نیز مهم است به طوری که والدین می‌توانند کودک را آماده‌ی فراگیری مهارت‌های کنار آمدن و استفاده از آن‌ها کنند (شرودر و گوردن^۱، ۱۳۸۵).

جدول ۱- عوامل فطر و محافظت کننده

عوامل خطر	عوامل محافظت کننده
خصوصیات کودک	
مشکلات پزشکی	سلامت جسمی کافی
اختلالات ژنتیکی	نداشتن اختلالات ژنتیکی
نقایص مادرزادی	نداشتن نقایص مادرزادی
پسر بودن	دختر بودن
بدخلقی	خوش خلقی
کم هوشی	هوش بالا
رشد ناموزون	رشد موزون
فعالیت خیلی کم یا خیلی زیاد	فعالیت در حد متعادل
کمبود توجه	کافی بودن توجه به نسبت سطح رشد
اختلال یا تأخیر زبانی	رشد زبانی بهنجار
مکان کنترل بیرونی	محل کنترل درونی
عدم جذابیت فیزیکی	جذابیت فیزیکی
فرزند ارشد بودن	فرزند چندم بودن
راهبردهای کنار آمدن غیرمنعطف	راهبردهای کنار آمدن منعطف
کمبود مهارت های اجتماعی	مهارت های اجتماعی خوب
دلبستگی ناایمن	دلبستگی ایمن
پیشرفت تحصیلی کم	پیشرفت تحصیلی زیاد
عزت نفس کم	عزت نفس زیاد

عوامل خطر	عوامل محافظت کننده
خصوصیات والدین	
افسردگی یا اسکیزوفرنی	سازگاری روانی خوب
کم هوشی	هوش زیاد
تحصیلات کم	تحصیلات بالا
مادر نوجوان	پختگی مادر
پدر و مادری کردن عاری از حساسیت و پاسخ دهی	پدر و مادری آمیخته با حساسیت و پاسخدهی
در دسترس نبودن	در دسترس بودن
عزت نفس کم	عزت نفس زیاد
الگوی خوبی نبودن	الگوی خوبی بودن
سبک کنار آمدن اجتنابی (انکار)	سبک کنار آمدن منعطف
ایرادگیر بودن	رسیدگی کردن و گرم بودن
انتظارات رشدی نامناسب	اطلاع داشتن از هنجارهای رشد
تربیت خشن یا اهمال کاری	تربیت مقتدرانه
نظارت ناچیز بر کودک	نظارت و زیر نظر گرفتن دقیق و نزدیک کودک
سلامت بدنی ناکافی	سلامت بدنی خوب
انتظار چندانی از کودک نداشتن (در رابطه با رفتار و عملکرد تحصیلی کودک)	داشتن انتظارات سطح بالا از کودک

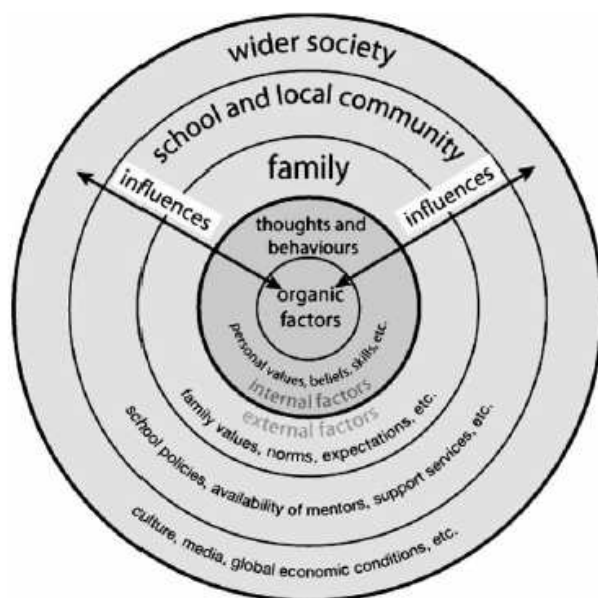
عوامل خطر	عوامل محافظت کننده
خصوصیات محیطی	
خانواده تک والدی	خانواده دو والدی
فرزند زیاد	فرزند کم
اختلافات زناشویی	انسجام خانوادگی
اختلاف نظر والدین درباره نحوه بچه داری	اتفاق نظر والدین درباره نحوه بچه داری
فقر طولانی	پایگاه اجتماعی - اقتصادی بالا
شبکه ی ضعیف حمایت اجتماعی	حمایت های فردی و اجتماعی خوب
بیکاری یا یک خط در میان کار کردن	کار با ثبات
منابع و امکانات نا کافی برای مراقبت از کودک	منابع و امکانات کافی برای مراقبت از کودک
استرس زیاد	استرس کم
زندگی شهری	زندگی روستایی
محیط خانوادگی پر هرج و مرج	محیط خانوادگی با ثبات و یکدست

اما نکته‌ی مهم دیگری که در زمینه‌ی عوامل محافظت کننده و خطر وجود دارد این است که انعطاف‌پذیری همان طور که قبلاً توضیح داده شده یک فرایند پویا و وابسته به بافت یا زمینه^۱ است. بنابراین، افراد ممکن است نه تنها در همه‌ی جنبه‌های زندگی خود، انعطاف‌پذیر نباشند، بلکه تعدادی از منابع انعطاف پذیری نیز ممکن است در برخی از بافت‌ها قابل دسترس نباشد. برای مثال در مواقعی که یک بحران آشکارا وجود دارد حمایت اجتماعی قابل دسترس است، اما وقتی بحران به شکل یک برچسب یا یک مسئله‌ی شرم‌آور است، حمایت اجتماعی قابل دسترس نیست. بر این اساس نیز محققان معتقدند انعطاف‌پذیری شامل ارتباط بین استرسور، بافت و ویژگی‌های شخصیتی است. علاوه بر این، انعطاف پذیری ممکن است به عنوان یک ساختار فرهنگی پیچیده دیده شود که شامل مفهوم گروه‌ها مانند خانواده‌هایی که انعطاف پذیری را نشان می‌دهند، تعاملات پویا بین افراد و اعضاء گروه‌هایی که سازگاری مثبت را برای تجارب گوناگون افزایش می‌دهند، باشد. به همین نحو نیز ثابت شده است که عواملی مانند دلبستگی به یک سرزمین، خانواده، فرهنگ و جامعه به افراد این توانایی را می‌دهد تا سطوح بالایی از عملکرد را داشته باشند. بنابراین تحقیقات در انعطاف پذیری فراتر از ویژگی‌های فردی است (مک آلیستر و مککینز، ۲۰۰۸). بر این اساس نیز مستن و پاول^۲ (۲۰۰۳) عوامل خطر و محافظت کننده‌ی انعطاف پذیری را در قالب یک مدل بوم شناختی^۳ ارائه دادند. همان طور که در شکل ۳ مشخص است، در این مدل رابطه‌ای دو سویه بین گروه‌هایی مانند خانواده، مدرسه، همسالان، همسایگان و جامعه‌ی وسیع‌تر وجود دارد.

- 1- Context
- 2- Powell
- 3- Ecological model

شکل ۳- مدل بوم شناختی عوامل فطر و محافظت کننده

(مک آلیستر و مکینن، ۲۰۰۸).



ویژگی‌های افراد انعطاف‌پذیر: بعد از این که پژوهشگران متوجه کودکانی شدند که علی‌رغم سطوح فشار روانی بالا (به علت فقر، عدم ثبات خانواده و گاهی ناشی از مشکلات جدی سلامت روانی والدین) شخصیت سالمی پیدا می‌کردند این سؤال را مطرح ساختند که «چه ویژگی مثبتی در این کودکان وجود دارد؟» (این ویژگی‌ها در قسمت‌های قبل مانند تحول انعطاف‌پذیری، عوامل مؤثر در انعطاف‌پذیری، آورده شده‌اند اما در این جا به صورت یکپارچه در هم ادغام می‌شوند).

پژوهشگران در انگلستان، اقلیت‌های شهری آمریکا، و در هاوایی همگی دریافتند که کودکانی که به رغم دشواری‌ها و موانع، به موفقیتی نایل می‌آیند برحسب سه عامل حمایت کننده از دیگران تفاوت دارند. این عوامل حمایت کننده

انعطاف‌پذیری از دیدگاه روان‌شناسی تمولی

درون خود کودکان، درون خانواده آنان و بیرون از خانواده آنان قرار دارد. بر اساس تحقیقات گارمزی نیز در سال ۱۹۸۳ کودکان انعطاف‌پذیر دارای خُلق و خوبی هستند که سبب واکنش مثبت دیگران نسبت به آنان می‌گردد. بر اساس تحقیقات ورنر و اسمیت نیز در سال ۱۹۸۲ در طفولیت و دوره‌ی اولیه کودکی، این کودکان مسؤولیت‌ها و خلق و خواهی‌ها دارند که به صورت فعال، از لحاظ اجتماعی پاسخگو و خودمختار توصیف می‌شوند. آنان غالباً در سرگرمی‌ها و علایق خلاق، احساس رضایت و عزت نفس پیدا می‌کنند. در داخل خانواده، اغلب کودکان انعطاف‌پذیر فرصت تشکیل پیوند نزدیک با حداقل یک شخص در طول نخستین سال زندگی خود را دارند. این کودکان ظاهراً در جستجوی فعالانه برای والدین جانشین (پدر بزرگ، مادر بزرگ، والدین دوستان خود، یا همسایگان) مهارت دارند. والدین مراقب می‌توانند حامی ارزشمندی به شمار آیند به شرط آن که ویژگی‌های فردی خُلق و خوی کودکان را بپذیرند و برایشان تجربیاتی فراهم آورند، حس مسؤولیت و مراقبت را به کودکان انتقال دهند و به نوبه‌ی خود آنان را به دلیل کمک و همیاری، پاداش دهند، کودک را به منظور رشد علاقه، سرگرمی، یا فعالیت خاصی که منبع ارضاء و عزت نفس است تشویق کنند، کودک را تشویق کنند که خارج از هسته‌ی خانواده به خویشاوند یا دوستی که شدیداً به او علاقه دارد دسترسی پیدا کند. همچنین، اغلب کودکان انعطاف‌پذیر منابع حمایت‌کننده‌ی نیرومندی در خارج از خانواده خود (مانند همسالان، معلمان، دوستان) برای فرایندهای کنار آمدن در اختیار دارند. آنان مایلند که محبوب همکلاسی‌های شان باشند و دوستان صمیمی داشته باشند (آنسلمو^۱، ۱۳۷۹). خلاصه‌ی این عوامل در جدول ۲ آورده شده است.

1- Anselmo

جدول ۲ ویژگی‌های افراد انعطاف پذیر

منبع	ویژگی
فردی	مکان کنترل درونی
	خوش بینی
	تحمل عواطف منفی
	شکیبایی و بردباری
	توانایی استفاده از موفقیت‌های گذشته برای روبه رو شدن با چالش‌های کنونی
	توانایی سازگار شدن با تغییرات
	عزت نفس قوی
	شوخ طبعی
	خود کارآمدی
	دلبستگی ایمن با دیگران
	توانایی دیدن تغییرات و استرس‌ها به عنوان یک چالش
	حس معنی دار بودن
	حس تعهد به خود
	داشتن اعتماد به نفس
	عملکرد هوشی خوب
	سازگاری
	حساسیت
	مهارت‌های بالای اجتماعی
	داشتن جهت گیری مثبت به اطرافیان
	گرایش به پیشرفت
	خلاقیت
	مهارت‌های تفکر انتقادی
	خودانعطاف پذیری و خودکنترلی
برون گرایی	
انعطاف پذیری ^۱	
شادمانی	

رابطه نزدیک با والدین	خانواده
والدین قابل اعتماد	
امتیازات اجتماعی- اقتصادی	مدرسه و جامعه
ارتباط با سازمان های در راستای اجتماع	
بزرگسالان خارج از خانواده که علاقه مند به ارتقاء رفاه کودک هستند	

کانر^۱ (۲۰۰۶)؛ فارس^۲ (۲۰۰۳)؛ ماش و والف^۳ (۱۹۹۹)

یادگیری انعطاف پذیری: شواهد قانع کننده‌ای وجود دارد مبنی بر این که افراد می‌توانند ویژگی‌های انعطاف پذیری را کسب کنند. به عنوان مثال تحقیقات نشان داده‌اند افراد می‌توانند با استفاده از تکنیک‌های رفتاری- شناختی تفکر بدبینانه‌ی خود را تغییر داده و با کسب دیدگاهی خوش‌بینانه‌تر، سازگارتر و انعطاف‌پذیر شوند. علاوه بر این، شواهد نشان داده‌اند که تشخیص عوامل خطر و محافظت کننده، در میان گذاشتن تجارب انعطاف‌پذیری و آسیب‌پذیری با دیگران، تأیید و تحسین موفقیت در بین همسالان و افزایش احساس غرور منجر به افزایش انعطاف پذیری در مشاغل چالش برانگیز مانند پرستاری می‌گردد (مک آلیستر و مک‌کینن، ۲۰۰۸).

خانواده‌ها، مدارس و جوامع نیز می‌توانند با تمرکز بر عوامل قابل تغییر مانند حمایت اجتماعی، مهارت‌های بین فردی، اهداف آموزشی یا تحصیلی، خودکار آمدی، همدلی، حل مشکل و راهبردهای مقابله انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و آموزشی را افزایش دهند. اما از جمله راهبردهای مهم در یادگیری انعطاف پذیری (به‌خصوص در کودکان سرآمد در معرض خطر) بر اساس تحقیق کیاتو و لویس (۲۰۰۵) عبارت است از:

- 1- Connor
- 2- Phares
- 3- Mash & Wolfe

۱- افزایش ارتباطات: معلمان می‌توانند به فرد کمک کنند تا با یک فرد مانند والد، خویشاوند، معلم، مشاور، رهبر مذهبی و یا همسال ارتباط نیرومند و معنی‌داری برقرار کند. به عبارت دقیق‌تر معلمان می‌توانند با انتخاب یک دوست خوب (برای مثال یک همسال موفق)، تشویق افراد به برقراری رابطه با اعضاء خانواده یا جامعه و مدرسه، گسترش طرح‌های کلاسی و افزایش فرصت‌هایی برای انجام کارهای گروهی باعث افزایش ارتباط شوند.

۲- تشویق کودکان به حس خود کارآمدی و عامل بودن: معلمان و اعضاء خانواده با ارائه فرصت به کودکان و جوانان و حق تصمیم‌گیری به آنها باعث می‌شوند تا آنها بتوانند موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ارزیابی کنند. آنها می‌توانند به کودک فرصتی دهند (برای مثال با کمک کردن کودک به دیگران در جامعه یا حل مشکل در زندگی واقعی) تا او حس توانایی تأثیر گذاشتن بر محیط را در خود گسترش دهد.

۳- تشویق خوش‌بینی: مشاوران، معلمان و اعضاء خانواده می‌توانند به جوانان کمک کنند تا آنها به درستی تجارب بد و ناخوشایند را پردازش کرده و آنها را در مفهومی که از خود دارند جای دهند، خوش‌بینانه فکر کنند و تجارب بد را بدون سرزنش خود بپذیرند.

۴- آموزش مستقیم و غیرمستقیم راهبردهای مقابله‌ای و راهنمایی افراد برای چگونگی استفاده از آنها: معلمان می‌توانند از دانش‌آموزان به خاطر انجام راهبردهای مقابله‌ای انعطاف‌پذیر حمایت کنند.

۵- تأیید تجارب کودکان (به جای نادیده گرفتن یا کوچک شمردن آنها): معلمان می‌توانند نه تنها بی‌عدالتی‌هایی که کودکان و جوانان با آن رو به رو می‌شوند را شناخته و تصدیق کنند، بلکه به آنها کمک کنند تا با تشخیص راهبردهای مقابله‌ای مؤثر بر آنها غلبه کنند.

۶- حمایت از افتخار به میراث: معلمان، خانواده و جوامع می‌توانند از طریق ایجاد فعالیت‌های بین فرهنگی هویت قومی را در دانش‌آموزان تقویت کنند. معلمان و خانواده‌ها می‌توانند با تشویق و ارائه‌ی فرصت به دانش‌آموزان آن‌ها را در جهت دوزبانه و و دوفرهنگی بودن سوق دهند.

بنابراین در مجموع می‌توان با آموزش و یادگیری عواملی مانند مهارت‌های مقابله‌ای، ارتباط معنوی، نگاهی نو به شرایط ناگوار، سازگاری، هویت مثبت، حمایت اجتماعی، خوش‌بینی و غیره انعطاف‌پذیری را در خود افزایش داد.

علل اهمیت انعطاف پذیری: اما ممکن است با مطالعه‌ی تحقیقات و نظریه‌های مختلف در زمینه‌ی انعطاف پذیری این سؤال در ذهن خوانندگان ایجاد شود که انعطاف پذیری چه کاربرد و مزیتی دارد؟ در راستای موضوعات بررسی شده در این مقاله به دو مورد از این مزیت‌ها می‌پردازیم:

امروزه انعطاف پذیری جایگاه ویژه‌ای در آسیب شناسی تحولی و بهداشت روانی یافته است، به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با انعطاف‌پذیری افزوده می‌شود و نتایج حاکی از پیامدهای مثبت انعطاف‌پذیری مانند افزایش سطح سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی می‌باشند (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). برای مثال در تحقیقات کمبل سیلس و همکاران (۲۰۰۶) نشان داده شد که انعطاف‌پذیری با نوروژگرای یک رابطه‌ی قوی منفی دارد. نوروژگرای فرد را مستعد تجربه‌ی هیجانات منفی، سازگاری ضعیف و مشکل در توانایی کنترل تکانه‌ها می‌کند. اگر چه درجه‌ی بالای نوروژگرای از نظر مشکلات بالینی ارزش تشخیصی ندارد ولی شواهد حاکی از آن است که افراد نوروژیک در مقابل معضلات و اختلالات هیجانی آسیب‌پذیرترند و برعکس افرادی که درجات پایین تر نوروژگرای دارند متعادل و از نظر هیجانی معقول و قادر به سازگاری با استرس‌ها شناخته می‌شوند. پس جای تعجب نیست اگر بگوییم افرادی که نمره‌ی پایینی در نوروژگرای کسب کرده‌اند، به احتمال زیاد در مقیاس‌های انعطاف

پذیری نمرات بالایی می‌گیرند. از طرفی انعطاف‌پذیری با دو صفت دیگر الگوی پنج‌عاملی یعنی برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی رابطه‌ی مثبت نشان داد. رابطه‌ی قوی انعطاف‌پذیری با برون‌گرایی احتمالاً منعکس‌کننده‌ی فواید مثبت الگوی عاطفی، ظرفیت نزدیک شدن به دیگران و سطوح بالای روابط اجتماعی و فعالیت‌های اجتماعی می‌باشد. مثلاً نشان داده شده است که عاطفه‌ی مثبت به فرد کمک می‌کند تا فعالانه از پس تجربه‌ی پُراسترس برآید. الگوی مقابله‌ای وظیفه‌مدار نیز با انعطاف‌پذیری رابطه‌ی مثبت دارد. از آنجایی که نتایج این تحقیق حاکی از رابطه‌ی مثبت بین انعطاف‌پذیری و سبک مقابله‌ای وظیفه‌مدار (درحالی که سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با انعطاف‌پذیری کم ارتباط داشت) بود لذا ظاهراً تمایل به استفاده از این الگو در مواجهه با استرس این همبستگی کاملاً توضیح می‌دهد. در واقع عمل حل فعالانه مشکل که با الگوی مقابله‌ای وظیفه‌مدار توضیح داده می‌شود، محرک مؤثری است که باعث می‌گردد فرد از پس موقعیت‌های استرس‌زا برآید. الگوی تلاش فراوانی که در افراد وظیفه‌شناس وجود دارد به آن‌ها اجازه می‌دهد تا در ورای عوامل استرس‌زا به طور مؤثر حس کارآمد بودن را تجربه کنند. همچنین نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری، تعدیل‌کننده‌ی ارتباط بین گزارش‌های مربوط به مورد بی‌توجه عاطفی در کودکی و علایم روان‌پزشکی می‌باشد، بدین معنی که افرادی که از مورد توجه واقع نشدن در کودکی دارای تجارب فراوان بودند و درجه‌ی پایینی از انعطاف‌پذیری داشتند، علایم فراوان روان‌پزشکی و آن‌هایی که انعطاف‌پذیری بالایی داشتند، علایم روان‌پزشکی کمی نشان دادند.

همچنین در مشاغلی مانند پرستاری، پزشکی، آتش‌نشانی، پیراپزشکی و از این قبیل که با ویژگی‌هایی همچون استرس، فرسودگی شغلی، کناره‌گیری از شغل و غیره همراه است، می‌توان با آموزش انعطاف‌پذیری گامی مثبت در جهت حل و یا کاهش این گونه مسائل برداشت. بر این اساس نیز جکسون و همکاران (۲۰۰۷) با در نظر گرفتن انعطاف‌پذیری به عنوان یک ویژگی ضروری برای افراد و به

انعطاف پذیری از دیدگاه روان شناسی تمولی
خصوص پرستاران ۵ راهبرد را برای افزایش انعطاف پذیری در پرستاران ارائه
داده‌اند:

- ۱) ایجاد روابط حرفه‌ای مثبت از طریق شبکه‌ها و آموزش توسط دیگران
- ۲) حفظ مثبت بودن از طریق خندیدن، خوش بینی و هیجانات مثبت
- ۳) رشد آگاهی عاطفی برای درک عوامل خطر و محافظت‌کننده‌ی فردی. برای مثال در حالی که مراقبت از دیگران یک امر مهم در پرستاری است اما غفلت از مراقبت از خود یک جنبه‌ی مهم از انعطاف پذیری است.
- ۴) استفاده از معنویت زیرا باعث معنی‌دار شدن زندگی می‌شود
- ۵) منعطف شدن بیشتر برای کسب نیرومندی هیجانی (کیاتو و لویس، ۲۰۰۵).

کتابنامه

- آنسلمو، ساندررا. (۱۳۷۹). رشد در دوره اولیه کودکی، پیش از تولد تا هشت سالگی. ترجمه علی آخشینی. مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی.
- سامانی، سیامک. جوکار، بهرام. صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۳(۳)، ۲۹۰-۲۹۵.
- شرودر، کارولین، اس.، گوردون، بتی ان (۱۳۸۵). سنجش و درمان مشکلات کودکی. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: نشر دانژه.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Cicchetti, D., & Cohen, D. J. (2006). *Developmental Psychopathology: Developmental Neuroscience*. (Volume 3). New York: John Wiley and Sons.
- Connor, K.M. (2006). Assessment of Resilience in the Aftermath of Trauma. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67 (Suppl 2), 46-49.
- 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(2), 76-82.
- Kaufman, J., Cook, A., Army, L., Jones, B., & Pittinsky, T. (1994). Problems defining resiliency: Illustrations from the study of maltreated children. *Development and Psychopathology*, 6, 215-229.
- Kim-Cohen, j. (2007). Resilience and Developmental Psychopathology. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 16(2), 271-283.

- Kitano, M., & Lewis, R. B. (2005). Resilience and coping: implication for gifted children and youth at risk. *Reaper review*, 27(4), 200-205.
- Luthar, S.S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Bec, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Magnus, K. B., Cowen, E. L., Wyman, P. A., Fagen, D. B., & Work, W. C. (1999). Correlates of resilient outcomes among highly stressed African-American and White urban children. *Journal of Community Psychology*, 27, 473-488.
- Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (1999). *Abnormal child psychology*. United States of America: Wadsworth publishing company.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Masten, A., & Powell, J. (2003). A resiliency framework for research, policy and practice. In: Luthar, S. (Ed.), *Resiliency and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversity*. Cambridge University Press, Cambridge, pp. 1-29.
- McAllister, M., McKinnon, J. (2008). The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: A critical review of the literature, *Nurse Education Today*. in press.
- Phares, V. (2003). *Understanding abnormal child psychology*. United States of America: John Wiley and Son.
- Plummer DL, Slane S. (1996). Patterns of coping in racially stressful situations. *Journal of Black Psychology*, 22, 302-315.
- Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood*

- intervention (2nd ed., pp. 651-682). New York, NY: Cambridge University Press.
- Van Lieshout, C. F. M., & Heymans, P. G (2000). Developing talent across the life span. Press: Philadelphia, PA: Taylor and Francis.
- Weed, K., Keogh, D., & Borkowski, J. (2006). Stability of resilience in children of adolescent mothers. *Applied Developmental Psychology*, 27(1), 60-77.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early intervention* (2nd ed., pp.115-132). New York, NY: Cambridge University Press.