



بررسی اثربخشی آموزش شیوه‌های تعالی‌بخشی شخصیت بر خودکنترلی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه خلیج

فارس بوشهر

علی پاکیزه^۱

مهناز جوکار^۲

قدرت‌الله موسوی^۳

نوذر عسکریان^۴

زهرا شیروانی^۵

چکیده

هدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شیوه‌های تعالی‌بخشی شخصیت بر خودکنترلی و تاب‌آوری در دانشجویان صورت گرفته است.

روش: مطالعه حاضر در قالب یک طرح آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل در دانشگاه خلیج فارس بوشهر اجرا گردید. شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش در یک دوره ۱۰ جلسه‌ای آموزش شیوه‌های تعالی‌بخشی شخصیت شرکت کردند. همه اعضای گروه‌های آزمایش و کنترل مقیاس خودکنترلی تانجی و مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۹)، را قبل از مداخله و بعد از مداخله تکمیل کردند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره نشان داد که آموزش شیوه‌های تعالی‌بخشی شخصیت باعث افزایش خودکنترلی و تاب‌آوری در دانشجویان می‌شود.

نتیجه‌گیری: از یافته‌های این پژوهش استنباط می‌شود که رویکرد آموزشی تعالی‌بخشی شخصیت روشی اثربخش در افزایش خودکنترلی و تاب‌آوری دانشجویان بود است. و با اشاره به این موضوع که بخش قابل توجهی از آسیب‌شناسی روانی کودکان و بزرگسالان به نحوه کنترل و به ویژه به نارسایی در خودکنترلی آن‌ها مربوط می‌شود و نیز مشکلات خودکنترلی اهمیت عمده‌ای در اکثر اختلالات روانپزشکی دارد در همین زمینه چون اکثر افرادی که سطح خودکنترلی پایین‌تری دارند بیشتر در معرض رفتارهای ضد اجتماعی قرار دارند. که این خود باعث کاهش سلامت روان افراد و در مقیاس کلی‌تر کاهش سلامت عمومی جامعه می‌شود. لذا نتایج این تحقیق می‌تواند قابل کاربرد توسط مراکز ترک اعتیاد و به خصوص روانشناسان و مشاوران مدرسه باشد.

کلید واژه‌ها: تعالی‌بخشی، شخصیت، خودکنترلی، تاب‌آوری

^۱ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه خلیج فارس بوشهر، alipakizeh@gmail.com

^۲ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه خلیج فارس بوشهر، joukar.m@gmail.com

^۳ دکترای پزشکی عمومی، mosavipor.m@gmail.com

^۴ کارشناس ارشد روانشناسی، n.askaryan@gmail.com

^۵ کارشناس ارشد روانشناسی، z.shirvani@gmail.com



مقدمه

اهمیت پرداختن به تجربه‌های متعالی، شخصیت و خود در نتایجی است که این تجربه‌ها برای افراد به همراه دارند. نتایجی همچون درک امور براساس واقعیات نه آرزوها، حس مجدد و بازیافتن هدف و معنای زندگی و بهزیستی هیجانی (هانا^۱ و همکاران، ۱۹۹۵). اهمیت متعالی ساختن خود در این است که تعالی خود، یک منبع درونی است که یکپارچه کننده و عامل هماهنگی همه ابعاد وجودی در انسانهاست (رید، ۲۰۰۳). تعالی خود در سلسله مراتب نیازهای مازلو مطرح می‌باشد و توجه به آن برای پژوهش و تئوری‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است: ۱- درک وسیع و فراگیرتر از چشم انداز کلی معناداری زندگی ۲- درک وسیع تر از ریشه‌های انگیزشی برخی متغیرها مثل نوع دوستی، پیشرفت اجتماعی و معنویت ۳- درک عمیق تر در زمینه روان شناسی و رویکرد یکپارچه روانشناختی حاصل توجه به این سازه مهم می‌باشد. مازلو مطرح کرده است که فقط برخی افراد به سوی خودشکوفایی حرکت می‌کنند. افرادی که در سلسله مراتب نیازهای مازلو به مرحله بالای این سلسله انگیزه‌ها وارد می‌شوند، با یک انگیزه قوی به سمت تعالی خود حرکت می‌کنند. در نظر گرفتن تعالی خود در رأس سلسله مراتب نیازهای مازلو به ما این امکان را می‌دهد تا ارتباطی بین نظریه انگیزشی مازلو و تئوری‌های روانشناختی برقرارکنیم (رابرتس، کالتکو-ریورتا، ۱۹۹۸؛ به نقل از دشتی‌نژاد، ۱۳۹۳). این سازه همچنین به ما اجازه می‌دهد که دریابیم چگونه مذهب و تجربه‌های اوج ارتباط مثبتی با بهزیستی هیجانی و دیگر متغیرهای مثبت شخصیتی دارند (کلتکو-ریورتا، ۲۰۰۶). تعالی خود جنبه یادگرفتنی شخصیت انسان‌ها است که اثربخشی شخصی و اجتماعی را تنظیم می‌کند (کلونینجر، پرزبیک، اسواریک و وتزل، ۱۹۹۴). نوعی فرایند جدید نسبت به زندگی شامل: افزایش ارزشمندی دیگران، افزایش زمان استفاده‌ای برای خود و افزایش لذت بردن از زندگی است (موج^۲، ۱۹۹۰). این تجربه‌های متعالی پایه ای برای احساس خوب بودن، افزایش ارزشمندی دیگران، آسودگی از ترس، درد، فقدان، غیره و حتی فهمیدن لحظه‌های کوچک در زندگی است. تعالی خود همچنین در کاهش پریشانی ادراک شده نقش دارد که به واسطه اثراتش روی بهزیستی هیجانی و کیفیت زندگی درک می‌شود (کووارد، ۱۹۹۰). اهمیت سازه تعالی خود در این است که این سازه گسترش دهنده درک عمیق برای سایر سازه‌هاست (رابرتس و کالتکو-ریورتا، ۱۹۹۸). و همچنین پیشایندهای تعالی خود که در مطالعات مطرح شده‌اند، شامل: بحران-های زندگی یا تجارب ناگوار از قبیل درد و رنج، مرگ یا پریشانی روانشناختی که منجر به تغییرات رشدی می‌شود (برد^۳، ۱۹۹۲؛ رید، ۱۹۹۶؛ کوپیر^۴، ۱۹۹۳). به طور کلی نقش تعالی خود و معنویت در سلامت روان و بهبودی روانشناختی نقشی غیر قابل انکار می‌باشد که تأثیرگذاری بالایی نیز بر زندگی افراد دارند. مذهب و تجربه‌های اوج ارتباط مثبتی با بهزیستی هیجانی و دیگر متغیرهای مثبت شخصیتی دارند (کلتکو-ریورتا، ۲۰۰۶). این تجربه‌های اوج یا تجربه‌های متعالی، پایه ای برای احساس خوب بودن، افزایش ارزشمندی دیگران، آسودگی از ترس، درد، فقدان، غیره و حتی فهمیدن لحظه‌های کوچک در زندگی است. متغیر دیگری که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود خودکنترلی است، خود کنترلی در واقع نوعی مدیریت بر خویش است. با تقویت این ویژگی انسان می‌تواند بر خویش لگام زند و از انحرافات و اشتباهات و جرائم دوری کند. در معاشرت صحیح آن را به کار بندد و بدین ترتیب، به سوی کمال انسانی رهنمون شود. خودکنترلی نیز در واقع نوعی مبارزه با خود در برابر ناملایمات نفسانی و مشکلات زندگی است، یا در همزیستی اجتماعی صورت می‌گیرد که نتیجه آن صبر و حلم را در پی دارد. در اهمیت این موضوع همین بس که در قرآن کریم چند مرتبه به آن قسم خورده است: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» (شمس ۷-۱۱) سوگند به نفس و آن کس که آن را درست کرد، سپس پلیدکاری و پرهیزکاری‌اش را به آن الهام کرد که هرکس آن را پاک

1. Hana
2. Moch
3. Bird
4. Kuuer



گردانید، قطعاً رستگار شد و هر که آلوده‌اش ساخت، قطعاً درباخت. افراد دارای قدرت خود کنترلی در برقراری ارتباطات انسانی، موفق‌تر عمل خواهند کرد. با این وجود، باید مرز بین کنترل و خود کنترلی را به خوبی بشناسیم و از هر گونه افراط و تفریط دوری نماییم. افرادی که این ویژگی‌ها را دارند می‌توانند نسبت به تعارض آگاهی بیشتری کسب کرده و به این وسیله سریع‌تر و صحیح‌تر تعارض را شناسایی کرده و با اطمینان به هدایت آن بپردازد و به این ترتیب محیطی فراهم آورد که افراد با آگاهی از ارزش‌های شخصی خود از سلامت روانی و کارایی بیشتر برخوردار شوند و بتوانند سبک مناسب تعارض را برای هر موقعیت انتخاب کنند. یکی دیگر از مؤلفه‌هایی که در این پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرد تاب آوری است. و یکی از مؤلفه‌های مهم در سلامت روانی افراد میزان تاب آوری آنها می‌باشد. رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان در حال حاضر مورد توجه قرار گرفته است. هدف این رویکرد شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی است که شادکامی و بهزیستی انسان را به دنبال دارد. کارمزبو ماتسن تاب آوری را یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگار موفقیت آمیز به شرایط تهدیدکننده تعریف نموده‌اند، به بیان دیگر تاب آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (به نقل از رازفر و عامری، ۱۳۹۲). در زمینه پیامدهای تاب آوری می‌توان با افزایش سلامت روان و رضایت‌مندی از زندگی در پژوهش‌های لازاروس (۲۰۰۴)، و سلامت‌روان یا کاهش مشکلات هیجانی در پژوهش‌های هامارات و همکاران (۲۰۰۱)، باسو (۲۰۰۴)، اشاره نمود. از آنجایی که سلامت‌روان و حفظ آن از اهم مهمات زندگی بشر امروز است، انجام پژوهش‌هایی در جهت ارتقاء بهداشت روانی دانشجویان از اقدامات پژوهشی ضروری است تا با استفاده از نتایج آن بتوان از عوارض و پیامدهای افت تحصیلی و هدر رفتن نیروی انسانی و اقتصادی قشر جوان و فعال جلوگیری کرد. و از آنجایی که دوران دانشجویی دوره‌ی خاصی از زندگی دانشجویان است و رسیدگی به بهزیستی آنها بسیار مهم است، بنابراین هدف این مقاله بررسی اثربخشی آموزش شیوه‌های تعالی‌بخشی شخصیت بر خودکنترلی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه خلیج فارس بوشهر می‌باشد.

روش

جامعه و نمونه آماری: پژوهش حاضر از نوع آزمایشی است که از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه‌ی آماری این پژوهش، دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه خلیج فارس بوشهر در سال ۹۳-۹۴ تحصیل بوده و اعضای نمونه که شامل ۴۴ دانشجو بودند با استفاده از روش آرایش تصادفی در دو گروه ۲۲ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. طرح مداخله‌ای: شرکت‌کنندگان در تحقیق که در گروه آزمایشی قرار داشتند در یک دوره آموزشی شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت که در طول ده هفته (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) برگزار گردید شرکت کردند. در جلسه اول پس از معارفه شرکت‌کنندگان، مفهوم، تعریف، و ویژگی‌های شخصیت تعالی یافته مطرح و به بحث گزارده شد. در جلسه دوم چگونگی به کارگیری سه سازه روانشناختی شناخت، هیجان، و رفتار در راستای تعالی شخصیت مطرح گردید. جلسه سوم به بحث در خصوص فلسفه زندگی و نوع جهان بینی به عنوان زیر بنای ویژگی‌های روانشناختی و حالات روانی افراد اختصاص یافت. در جلسه چهارم به تاثیر تفکر و تامل در باورهای (شناخت) مذهبی و معنوی در ایجاد انگیزه و هیجان و تنظیم رفتار در راستای تعالی شخصیت اختصاص یافت. جلسه پنجم به معرفی نظم و انضباط فردی به عنوان یکی از ملزومات طی فرایند تعالی شخصیت و نیز به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیت تعالی یافته اختصاص یافت. جلسات ششم و هفتم معرفی و بحث پیرامون شاخص‌های اخلاق فردی همچون بخشش و گذشت در مقابل کینه، خیرخواهی در مقابل حسادت، و روراستی در مقابل دورویی اختصاص یافت. شاخصهای اخلاق اجتماعی همچون رعایت عدالت و حقوق دیگران، دفاع از مظلوم، درک دیدگاه و رعایت احساسات دیگران، و خوش خلقی در تعامل با دیگران نیز در جلسات هشتم و نهم مطرح و مورد بحث قرار گرفتند. جلسه دهم نیز به مرور جلسات قبل، چگونگی کاربردی نمودن مطالب مورد بحث در جلسات قبل در



زندگی، و نتیجه‌گیری نهایی اختصاص یافت. یک ماه پس از پایان جلسات آموزش شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت، شرکت‌کنندگان در هر دو گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه خودکنترلی تانجی و مقیاس تاب آوری کونرو و دیویدسون را تکمیل نمودند.

ابزار

پرسشنامه خودکنترلی: این پرسشنامه دارای ۱۳ آیتم بوده و سه ویژگی خودکنترلی اولیه، خودکنترلی منع‌کننده یا بازدارنده، و خودنظم‌دهی را می‌سنجد. تانجی و همکاران (۲۰۰۴) روایی و پایایی این مقیاس را مورد بررسی و تایید نمودند. روایی و پایایی این مقیاس در تحقیق ریدر و همکاران (۲۰۱۱) نیز مورد تایید قرار گرفته است. در پژوهش آراین پور و همکاران (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است.

پرسشنامه تاب آوری: مقیاس تاب آوری کونرو و دیویدسون (CD-RISC) یک ابزار ۲۵ سوالی است که سازه تاب آوری را در اندازه‌های پنج درجه‌تی لیکرت از صفر تا چهار می‌سنجد. حداقل نمره‌ی تاب آوری شرکت‌کنندگان در مقیاس صفر-حداکثر نمره‌ی آنها صد است. نتایج مطالعه مقدماتی مربوط به ویژگی روانسنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تایید کرده است (کونرو و دیویدسون، ۲۰۰۳). همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرا به مقیاس کافی گزارش شده‌اند. این مقیاس در فرم فارسی در مطالعات قبلی لز روایی و پایایی خوبی برخوردار بوده است (بشارت، ۱۳۸۶). و در پژوهش (حق زنجیر و همکاران، ۱۳۹۰) پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش شده است.

برای بررسی تاثیر آموزش شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت بر خودکنترلی از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شده است. همچنین به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در پیش آزمون و پس آزمون از آزمون کالموگروف - اسمیرنف استفاده شد که معنی دار نبودن نتایج این آزمون (احتمال خطای بین ۰/۴۲ تا ۰/۹۳ برای متغیرهای مختلف تحقیق) نشانگر نرمال بودن توزیع متغیرهاست. سایر مفروضه‌های تحلیل کواریانس یک راهه از جمله خطی بودن رابطه بین متغیرهای کووریت و وابسته، عدم وجود تفاوت معنی‌دار بین گروهها در متغیر کووریت، همگنی شیب رگرسیون متغیر کووریت و وابسته در گروهها، و همگنی واریانس‌های متغیر وابسته در گروهها نیز بررسی و مورد تایید قرار گرفت. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون خودکنترلی با کنترل پیش آزمون این متغیر در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس تفاوت میانگین خودکنترلی کل در دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر

پیش‌آزمون

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
خودکنترلی	پیش‌آزمون	۱۵۹۱/۹۲	۱	۱۵۹۱/۹۲	۱۲۹/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۷۵
کل	گروه	۱۳۱/۸۴	۱	۱۳۱/۸۴	۱۰/۶۹	۰/۰۰۲	۰/۲۱
	خطا	۵۰۵/۳۹	۴۱	۱۲/۳۲			

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون خودکنترلی کل به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، آموزش شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت منجر به تفاوت معنادار در خودکنترلی کل بین گروه آزمایش و کنترل شده است. بنابراین مداخله آموزش شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت بر خودکنترلی به صورت کلی موثر بوده است.



جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس تفاوت میانگین زیر مقیاس‌های خود کنترلی در دو گروه در پس‌آزمون پس از حذف اثر پیش‌آزمون

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
خودکنترلی منع کننده	پیش‌آزمون گروه	۵۹۳/۸۸	۱	۵۹۳/۸۸	۹۰/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۹
	خطا	۲۶۹/۷۹	۴۱	۳۲/۵۵	۴/۹۵	۰/۰۳	۰/۱۱
خودکنترلی اولیه	پیش‌آزمون گروه	۲۰۷/۶۹	۱	۲۰۷/۶۹	۶۸/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۶۲
	خطا	۱۲۵/۰۸	۴۱	۳۶/۴۰	۱۱/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۲۳
خودنظم‌دهی	پیش‌آزمون گروه	۱۹۵/۰۱	۱	۱۹۵/۰۱	۹۰/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۶۹
	خطا	۸۷/۹۳	۴۱	۰/۴۱	۰/۱۹	۰/۶۶	۰/۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیرهای همپراش (کمکی)، آموزش شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت منجر به تفاوت معنادار در خودکنترلی منع کننده و خودکنترلی اولیه بین گروه آزمایش و کنترل شده است. بنابراین مداخله آموزش شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت بر بهبود این دو زیر مقیاس موثر بوده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس تفاوت میانگین دو گروه در تاب‌آوری

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	۱۰۵۰/۵۶	۱	۱۰۵۰/۵۶	۷/۰۴	۰/۰۱۱	۰/۱۴۴

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که آموزش شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت منجر به تفاوت معناداری در دو گروه آزمایش و کنترل در میزان تاب‌آوری آنها شده است. بنابراین مداخله آموزش شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت بر بهبود تاب‌آوری دانشجویی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش شیوه‌های تعالی بخشی شخصیت بر خودکنترلی و تاب‌آوری بوده است. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره نشان داد که آموزش تعالی بخشی شخصیت بر افزایش خودکنترلی و تاب‌آوری مؤثر بوده است. در تبیین نتایج تحقیق حاضر که در قسمت یافته‌ها گزارش گردید می‌توان به همخوانی نتایج با بسیاری از دیدگاه‌های موجود در خصوص تعالی اشاره نمود. به عنوان مثال، یافته‌های تحقیق حاضر با این دیدگاه‌ها که انسان‌های تعالی یافته رویدادها و موقعیت‌های زندگی را در یک چشم انداز وسیع و فارغ از دغدغه‌های جزئی می‌بینند (رایت، ۲۰۰۳)، سعی می‌کنند تا خود را از ضعف‌ها،



سستی‌ها و نومیدی‌ها رهانیده (بین^۱ و واگنر، ۲۰۰۶)، به ماورای محدودیت‌ها و نگرانی‌ها خود دسترسی پیدا کنند (کانن^۲، ۱۹۸۷)، هیجانات منفی خود را با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه به حداقل ممکن کاهش دهند (کلونینگر، ۲۰۰۶) و حتی در دشواریهای زندگی خود نیز معنایی یابند تا به شکوفایی و رشد برسند (کلکتو-ریورا^۳، ۲۰۰۶)، همخوانی دارد. یکی از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه خودکنترلی بالا است که به کارگیری و افزایش این راهبرد در مقابله با موانع و دشواریهای زندگی منجر به افزایش سلامت روان و رشد شخصیت سالم می‌شود. به عنوان مثال نتایج تحقیقات نشان داده که خودکنترلی با پیامدهای سلامت-روان ارتباط نزدیکی دارد (مایکل و همکاران، ۱۹۸۹؛ به نقل از موفیت و همکاران، ۲۰۱۱). مزایای خود کنترلی برای مردم بسیار زیاد و مهم است خودکنترلی خوب با موفقیت تحصیلی، شغلی و اجتماعی، کاهش جرائم، سلامت جسمی و روانی و زندگی طولانی همراه است (دریدر، لسنولیت، مولدرز، فینکتاور، موفیت و همکاران، ۲۰۱۱). تاب آوری متغیر دیگری است که در این پژوهش به آن پرداخته شد و نتیجه این بررسی‌ها نشان داد که همبستگی مثبت و معنادار بین آموزش تعالی شخصیت و تاب آوری وجود دارد. به عبارتی فرض ما مبنی بر وجود رابطه در این تحقیق مورد تأیید قرار گرفت. یافته‌های حاصل از این پژوهش مطالعات (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶)، (کالدول و سنتر، ۲۰۱۳)، (بشارت، ۱۳۸۶)، و تعداد زیادی از محققین را تأیید کرده و با یافته‌های آنها همسو است. به طور کلی تاب‌آوری، جهت‌گیری فرد را به زندگی مثبت می‌کند، مقابله موثر فرد و هیجانات مثبت و بهزیستی ذهنی را افزایش داده و هیجانات منفی را کاهش می‌دهد و همچنین سطوح بالاتر تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند تا از عواطف مثبت به منظور پشت سر گذاشتن تجارب نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند. احساس هدفمندی و نگرش مذهبی از جمله عوامل حمایتی در تاب آوری هستند. معنویت دانش پایه‌ای شناخته می‌شود که فرایند سازگاری با محیط را افزایش می‌دهد (نجمه و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از رازفر، عامری، ۱۳۹۲). از آنجایی که بررسی‌ها نشان داده اند که در طول دو دهه آینده بیماری‌های روانی به عنوان اولویت عمده بهداشتی کشورهای جوان خواهد بود به منظور جلوگیری از بروز بیماری و پیشگیری اولیه می‌توان از راهبردهای ارتقاء سلامت روان استفاده کرد. از طرفی چون تاب آوری به عنوان اطمینان فرد به توانایی‌هایش برای غلبه بر استرس، داشتن توانایی مقابله‌ای، عزت نفس، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی تعریف شده است و با توجه به تأکید متخصصان بر آموختنی بودن مهارت‌های گوناگون می‌توان با آموزش مهارت‌های تاب آوری به افراد سطح سلامت روانی و هیجانات را افزایش داد و از این رو احساس رضایتمندی از زندگی را در آنها بالا برد و از نظر رسینک (۲۰۰۰)، بخشی از محبوبیت تاب آوری و پژوهش‌های مرتبط با آن به این دلایل است که این دیدگاه بر توانمندی‌ها، امید و قدرت فرد تمرکز دارد (بشارت، ۲۰۰۸). رابطه معنادار بین متغیرهای تعالی شخصیت، خودکنترلی و تاب آوری می‌تواند بر شناخت عوامل پر خطر و اختصاص دادن امکانات بهداشت روان به دانشجویان تمرکز یابد. به منظور افزایش سطح سلامت روان دانشجویان می‌بایست تاب آوری بالا رود. مراکز مشاوره دانشجویی دانشگاه‌ها می‌توانند به دانشجویان راهکارهای عملی کسب تاب آوری را آموزش دهند تا باعث ارتقاء سلامت روان آنها و همچنین کاهش مشکلات و پیشگیری از اختلال‌های رفتاری و نا سازگاری‌های عاطفی شوند که در این راستا برگزاری کنگره‌های آموزشی بسیار اساسی می‌باشد.

- 1.Bean
- 2.Conn
- 3.Koltko-Rivera



منابع

- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). تاب آوری، آسیب پذیری و سلامت روانی، مجله علوم روانشناختی، شماره ۲۴، ۳۷۳-۳۸۳.
- جوکار، بهرام؛ باغخانی، مینا (۱۳۹۱). تاب آوری و ابعاد بهزیستی معنوی در دانشجویان. مجموعه مقالات هفتمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، شماره ۱۳
- دشتی نژاد، ب (۱۳۹۳). تعالی شخصیت پیش بینی نوع گریه و واکنش به گریه دیگران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه خلیج فارس بوشهر.
- رازفر، زهرا و عامری، فریده (۱۳۹۲). تاب آوری و سلامت روان. هفتمین سمینار بهداشت روان. مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهرا.

منابع لاتین

- Basu, D. (2004). Quality-of-life issues in mental health care: Past, present, future. *German Journal of Psychiatry*, 7, 35-43
- Besharat M. (2008). Resiliency, vulnerability & mental health. *OlumePezeshki Journal*, 24, 373-83.
- Caldwell, K., Senter, K. (2013). Strengthening Family Resilience Through Spiritual and Religious Resources, *Handbook of Family Resilience*, 441-455.
- Cloninger, C. R., (2006). The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders. *World Psychiatry*, 5, 71-76.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). The Temperament and Character Inventory: A guide to its development and use. St. Louis: Washington University Center for Psychobiology of Personality.
- Conn, W. E. (1997). Understanding the Self in Self-Transcendence. *Pastoral Psychology*, Vol. 46 (1).
- Coward, D., & Reed, P. (1996) Self-transcendence: a resource for healing at the end of life. *Issues in Mental Health Nursing*, 17, 275-288.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabucky, K. M., Steele, D. & Matheny, K. B. (2001). Perceived stress and coping resource: Availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27, 181-196.



- Koltko-Rivera, M. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology, 10*, 302-317.
- Moch, S.(1990). Health within the experience of breast cancer. *Journal of Advanced Nursing, 15*, 1426-1435.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., & Harrington, H., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108*(7), 2693–2698.
- Lazarus, A. (2004). Relationships among indicators of child and family resilience and adjustment following the September 11, 2001 tragedy. *The Emory center for myth and ritual in American life*.
- Reed, P. G. (2003). The theory of self-transcendence. In M. J. Smith & P. R. Liehr (Eds.), *Middle range theory for nursing* (pp. 145-165). New York: Springer.
- Wright, K. (2003). *Quality of Life, Self-Transcendence, Illness Distress, and Fatigue in Liver Transplant Recipients* (Doctor of Philosophy), the University of Texas at Austin.