

Developing a Skills-Based Resilience Model: Cognitive-Philosophical Approach

Mohammad Vanaki Farahani¹, Hasan Zarei Matin²,
Mahdi Zakeri³, Seyyed Hossein Akhavan Alavi⁴,
Behzad Mohammadian⁵

Abstract

One of the models recently proposed for resilience training at the organizational level is the “Skill-Based Model of Individual Resilience” presented by Bakker et al. (2021). Given the shortcomings and inadequacies of the components of this model in dealing with fundamental cognitive issues, the present study aimed to develop and complete the model based on recognizing the elements and explaining the relationships between the cognitive components of resilience, with a philosophical approach and a systemic and comprehensive view of cognitive issues, in two stages using content analysis of related texts and structural-interpretive equations. The final results show that among the cognitive elements of resilience, the “view of existence” dimension is the main factor that has the greatest impact on other dimensions and there is no autonomous variable, and therefore, cognitive training of the skill-based model of resilience requires a holistic and systemic view of the problem, and any change in any of the cognitive dimensions changes other cognitive dimensions and the entire cognitive mechanisms of resilience, to the extent that its results may be beyond our prediction and control.

Keywords: *resilience; cognition; attitudes; skill-based model, cognitive model.*

-
- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Corresponding Author: Ph.D in Public Administration, Organizational Behavior, Farabi Campus,
Tehran University, Tehran, Iran | farahani.vanaki@ut.ac.ir |
| 2. university of Tehran | matin@ut.ac.ir |
| 3. university of Tehran | zaker@ut.ac.ir |
| 4. university of Tehran | h.akhavan@ut.ac.ir |
| 5. university of Tehran | b.mohammadian@ut.ac.ir |

توسعه مدل مهارت محور تاب آوری: رویکرد شناختی - فلسفی

حسن زارعی متین^{*}، محمد ونکی فراهانی^{**}

مهدی ذاکری^{***}، سید حسین اخوان علوی^{****}، بهزاد محمدیان^{*****}

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۰۹

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۴/۱۰/۱۵

چکیده

یکی از مدل‌هایی که اخیراً در خصوص آموزش تاب آوری در سطح سازمان، مطرح شده «مدل مهارت محور تاب آوری فردی» است که توسط باکر و همکاران (۲۰۲۱) ارائه شده است. با توجه به نقصان و ناکافی بودن اجزای این مدل در مواجهه با مسائل شناختی اساسی، پژوهش حاضر با هدف توسعه و تکمیل مدل، بر اساس بازشناسی عناصر و تبیین روابط بین مؤلفه‌های شناختی تاب آوری، با رویکردی فلسفی و نگاهی سیستمی و فراگیر به مسائل شناختی در دو مرحله با استفاده از تحلیل محتوای متون مرتبط و معادلات ساختاری- تفسیری انجام شده است. نتایج نهایی نشان می‌دهد که از بین عناصر شناختی تاب آوری، بعد «نگاه به هستی» اصلی‌ترین عاملی است که بیشترین تأثیر را بر سایر ابعاد دارد و هیچ متغیر خودمختاری وجود ندارد و لذا آموزش‌های شناختی مدل مهارت محور تاب آوری نیازمند نگاه کل‌نگر و سیستمی به مسئله است و هر تغییری در هریک از ابعاد شناختی، ابعاد دیگر شناختی و کل سازوکارهای شناختی تاب آوری را دستخوش تغییر می‌سازد، تاحدی که نتایج آن ممکن است خارج از پیش‌بینی و کنترل ما باشد.

کلیدواژه: تاب آوری؛ شناخت؛ نگرش‌ها؛ مدل مهارت محور، مدل شناختی.

* استاد، مدیریت منابع انسانی و رفتار سازمانی، گروه مدیریت دولتی، دانشکده مدیریت، دانشکده‌گان فارابی دانشگاه تهران
 matin@ut.ac.ir

** نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مدیریت دولتی - گرایش رفتار سازمانی، دانشکده‌گان فارابی دانشگاه تهران

Farahani.vanaki@ut.ac.ir

zaker@ut.ac.ir

*** دانشیار، فلسفه، گروه فلسفه، دانشکده الهیات، دانشکده‌گان فارابی دانشگاه تهران

**** استادیار، مدیریت دولتی، گروه مدیریت دولتی، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشکده‌گان فارابی دانشگاه تهران

h.akhavan@ut.ac.ir

***** استادیار، مدیریت دولتی گرایش رفتار سازمانی، گروه مدیریت دولتی، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشکده‌گان فارابی

b.mohammadian@ut.ac.ir

دانشگاه تهران

مقدمه

به دلیل تأثیری که تفاوت در نگرش‌های فلسفی هستی‌شناسانه، انسان‌شناسانه و... بر نگرش و رفتار مدیران و کارکنان سازمان‌ها در زمینه مسائل مختلف سازمان دارد، اتخاذ رویکردهای شناختی - فلسفی در مطالعات مدیریت و سازمان دارای پیشینه طولانی بوده و به‌ویژه در سالیان اخیر مورد توجه محققین حوزه رفتار سازمانی قرار گرفته است (بورل و مورگان^۱، ۲۰۱۹؛ ژولی^۲، ۲۰۱۶؛ دوگان و دیکسن^۳، ۲۰۰۳). ازسوی دیگر، ازجمله موضوعاتی که اخیراً، بیش‌ازپیش در ادبیات مدیریت و سازمان برجسته شده موضوع «تاب‌آوری» است که تحقیقات پرشماری با رویکردها و روش‌های مختلفی درمورد آن انجام شده است. اما تا به امروز، چه در حوزه رفتار سازمانی و چه در سایر حوزه‌های علمی، همپوشانی کمی بین تحقیقات روان‌شناختی درمورد تاب‌آوری و تفکر فلسفی درباب ایده‌های مشابه و مرتبط با آن وجود داشته و کمتر از رویکرد و منابع فلسفی استفاده شده است، درحالی‌که تفکر فلسفی می‌تواند به برخی از چالش‌های شناختی در موضوع تاب‌آوری بپردازد که نظریات روان‌شناسی به‌تنهایی قادر به رسیدگی به آنها نیست و می‌توان گفت استفاده از رویکرد فلسفی، تحقیقات روان‌شناختی درمورد تاب‌آوری را در پایه نظری محکم‌تری قرار می‌دهد (برادی و جایا ویکرم^۴، ۲۰۲۵؛ تدسکی و مور^۵، ۲۰۲۱؛ آلروفیا و همکاران^۶، ۲۰۲۰).

یکی از تحقیقات برجسته تاب‌آوری که با رویکرد روان‌شناختی در حوزه سازمان انجام شده، تحقیق باکر و همکاران^۷ است که در سال ۲۰۲۱ طی مقاله‌ای با عنوان: «معرفی مدل مهارت‌محور تاب‌آوری فردی: مبتنی بر عوامل محتوایی و فرایندی ایجاد تاب‌آوری در محیط کار»^۸ در مجله «روان‌شناسی شغلی و سازمانی»^۹ ارائه گردیده و به بررسی محتوایی و فرایندی عوامل سازنده تاب‌آوری فردی در محیط‌های سازمانی پرداخته است. این محققین آموزش تاب‌آوری را یکی از بهترین راه‌ها برای رسیدن به سلامت

1. Burrell & Morgan

2. Joullie

3. Dixon & Dogan

4. Brady & Jayawickreme

5. Tedeschi & Moore

6. Alrofiai et al

7. Baker et al

8. Introducing the skills based model of personal resilience: Drawing on content and process factors to build resilience in the workplace

9. Journal of Occupational and Organizational Psychology

روان و بهزیستی کارکنان معرفی کرده‌اند و درعین حال عدم استفاده مناسب از نظریه‌های روان‌شناسی و برنامه‌های روان‌درمانی مبتنی بر تاب آوری را یکی از ضعف‌های بزرگ برنامه‌های آموزشی سازمان‌ها برای حصول بهزیستی کارکنان می‌دانند. محققین مدل مهارت محور آموزش تاب آوری خود را بر نظریه‌های روان‌شناسی عمومی و روان‌درمانی مثبت‌گرا مبتنی کرده‌اند. هدف آنها ارائه مدل آموزشی مهارت محور تاب آوری است که تاب آوری را در بلندمدت محقق و حفظ می‌کند. رویکردهای آموزشی رایج در زمینه تاب آوری به دلیل داشتن پایه ضعیف در مدل‌های نظری و در نتیجه عدم انسجام در مفهوم سازی مورد انتقاد این محققین قرار گرفته است و بر نیاز به مطالعات جامع و چندبعدی که مبتنی بر تحقیقات نظام مند تاب آوری است، تأکید شده است.

مدل مهارت محور ارائه شده توسط این محققین یک دیدگاه سه گانه را پیشنهاد می‌کند که تاب آوری در سه حوزه نمود پیدا می‌کند؛ شناختی، عاطفی و رفتاری. بعد شناختی تاب آوری که در قالب تفکر تاب آور نمود پیدا می‌کند، شامل تفکر انعطاف پذیر، ارزیابی مجدد شناختی و خوش بینی است. مازول تفکر تاب آور به افراد می‌آموزد که تفکر منفی را بشناسند و مدیریت کنند و مهارت‌های خود را در استفاده از تفکر تاب آور و سبک توضیحی خوش بینانه در لحظه مواجهه با تهدید و در درازمدت توسعه دهند تا ارزیابی دقیقی از موقعیت‌های دشوار انجام دهند. درواقع، مبنای کار این محققین در آموزش مهارت‌های شناختی تاب آوری، مبتنی بر دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا^۱ است که بر استفاده از سبک‌های تفکر مثبت^۲ در ایجاد تاب آوری تأکید دارد.

درعین حال، همان‌طور که بسیاری از صاحب نظران، از جمله اندیشمندان موج دوم روان‌شناسی مثبت‌گرا یا روان‌شناسی مثبت‌گرای وجودی^۳ مطرح کرده‌اند، تفکر مثبت‌گرا به دلیل ضعف‌هایی که در پرداختن به دغدغه‌های اصلی انسانی مانند: معنای زندگی، مرگ، هویت انسانی، احساس پوچی و... دارد، فاقد کارایی لازم در مواجهه با دغدغه‌های شناختی اساسی است که ساحت اندیشه و روان انسان را به چالش می‌کشد (آلروفا و همکاران، ۲۰۲۰؛ وانگ^۴، ۲۰۲۱؛ بالوگ و همکاران^۵، ۲۰۲۱؛ برادی و جایاویکرم، ۲۰۲۵). همان‌گونه که باکر و همکاران در معرفی مدل خود به آن اشاره کرده‌اند: "این مدل

-
1. Positive Psychology
 2. Positive Thinking Style
 3. Existential Positive Psychology
 4. Wong
 5. Balogh et al

خودش می‌تواند رشد کرده و سازگار شود، زیرا تحقیقات آینده بینش‌های جدیدی را در مورد عوامل دیگری که ممکن است برای تاب‌آوری مهم باشند، نشان می‌دهد" و هدف ما هم به نوعی، شناسایی و تبیین این عوامل مکمل است. در واقع ما با نقص‌هایی در بعد شناختی مدل مهارت‌محور تاب‌آوری مواجه هستیم که بیشتر ناشی از چندوجهی بودن مفهوم تفکر و رابطه آن با شناخت و تنوع معنا و کاربرد این مفاهیم در حوزه‌های مختلف علوم است و باعث شده همچنان ابهاماتی در زمینه عوامل و سازوکارهای شناختی تاب‌آوری، سطوح اهمیت و تأثیرگذاری و روابط بین آنها وجود داشته باشد و ما با نوعی ابهام و اختلاط نظری و عدم وجود یک چارچوب نظری واضح در زمینه سازوکارهای شناختی تاب‌آوری مواجه باشیم (پارسونز و همکاران^۱، ۲۰۱۶؛ یائو و همکاران^۲، ۲۰۱۹؛ وانگ^۳، ۲۰۲۱).

باعنایت به ملاحظات فوق، نیاز به انجام تحقیقاتی که با اتخاذ رویکردی سیستمی و فلسفی، عوامل و سازوکارهای شناختی تاب‌آوری را در لایه‌های عمیق‌تر مورد واکاوی قرار دهند، به شدت احساس می‌شود. ایده اصلی این پژوهش نگاه سیستمی و کل‌نگر به جنبه‌های مختلف شناختی تاب‌آوری با هدف بازشناسی سازوکارها و عوامل شناختی مؤثر بر تاب‌آوری با رویکردی فلسفی، برای پاسخ به این پرسش است که: "مهارت‌های شناختی تاب‌آوری مبتنی بر چه سازوکارهایی است؟" تا از طریق توصیف و تبیین روابط بین ابعاد و عناصر اساسی شناختی تاب‌آوری، ضمن توسعه مبانی نظری تاب‌آوری، به آموزش‌های مهارت‌محور مرتبط با بعد شناختی مدل باکر و همکاران (۲۰۲۱) سمت و سو و عمق ببخشیم و زمینه تکمیل و توسعه این مدل را فراهم آوریم.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

معرفی مدل مهارت‌محور تاب‌آوری

در این بخش ابتدا به معرفی اجمالی مدل تاب‌آوری باکر و همکاران (۲۰۲۱) می‌پردازیم و در ادامه، برخی تحقیقات مرتبط را مرور خواهیم کرد.

مدل ارائه شده توسط این محققین، نقش انعطاف‌پذیری شناختی - عاطفی را، به عنوان یک ویژگی ذاتی، در تاب‌آوری برجسته می‌کند، درعین حال تأکید می‌شود که مدل مهارت‌محور آنها هم به ویژگی‌های شخصی و هم به عوامل زمینه‌ای توجه دارد و لذا نقش آموزش را در تقویت مهارت‌های

1. Parsons et al

2. Yao et al

تاب آوری محوری می‌داند.

محققین مدل سه جزئی معروف آرون بک^۱ را که مبنای درمان شناختی - رفتاری^۲ (CBT) است، اساس کار خود قرار داده‌اند که براساس آن سه نظام: شناخت، احساس و رفتار در تعامل با یکدیگر، نحوه مواجهه و مقابله فرد با رویدادها و پدیده‌های پیرامونی را تعیین می‌کنند. به عقیده آنها، پاسخ‌های تاب آورانه به استرس و تاب آوری بیشتر، با خودتنظیمی مؤثر در هر یک از سه نظام مرتبط است. در این تحقیق بر نقش تعیین کننده انعطاف پذیری شناختی در تاب آوری تأکید شده است و با اشاره به مدل ABC آلبرت الیس^۳ اهمیت باورها یا سبک توضیحی یک فرد در مورد رویدادهای مثبت و منفی به عنوان عامل تأثیرگذار بر پاسخ‌های عاطفی و رفتاری آنها برجسته شده است.



تصویر ۱. مدل مهارت محور تاب آوری باکر و همکاران (۲۰۲۱)

همان طور که از مدل ارائه شده برمی آید (تصویر ۱)، سه مازول سازماندهی شده‌اند که منعکس کننده دیدگاه سه گانه و توصیف نظام‌های پاسخ‌ها یا مجموعه مهارت‌های مورد نیاز برای تاب آوری: تاب آوری

1. Aaron Beck
2. Cognitive Behavior Therapy
3. Adversity, Belief, Consequence- Albert Ellise

عاطفی^۱، تفکر تاب‌آور^۲ و پاسخ‌های رفتاری تعادل و بازیابی^۳ است که هریک از این ماژولها شامل اجزائی هستند. تاب‌آوری عاطفی به معنای توانایی مدیریت پاسخ‌های عاطفی و فیزیولوژیکی به استرس به‌منظور بازگشت به حالت اولیه بعد از مواجهه با تهدید و چالش، مبتنی بر تنظیم هیجان، هیجانات مثبت و روابط اجتماعی می‌باشد و ذهن آگاهی، مراقبه، پذیرش احساسات و تنفس کنترل‌شده و ذهن آگاهی گسلیده^۴ از جمله آموزش‌های مرتبط با آن هستند و تأکید شده که ادراک مثبت از روابط اجتماعی و احساس امنیت عاطفی^۵ در تاب‌آوری عاطفی بسیار مؤثر هستند.

بنابر دیدگاه این محققین، تفکر تاب‌آور که همان بعد شناختی را شامل می‌شود، از تاب‌آوری احساسی یا عاطفی متأثر می‌شود و مهارت‌هایی را برای نظارت و مدیریت ارزیابی‌های منفی و ایجاد یک ذهنیت مثبت از طریق استفاده از این مهارت‌ها ارائه می‌دهد. تفکر تاب‌آوری بسیار متأثر از انعطاف‌پذیری شناختی^۶ است که به معنای توانایی تنظیم تفکر از موقعیت‌های قبلی به موقعیت‌های جدید و غلبه بر روش‌های عادی تفکر به‌منظور سازگاری با موقعیت‌ها یا چالش‌های جدید است. افراد انعطاف‌پذیر اغلب قادرند ارزیابی‌های منفی خود را با استفاده از انعطاف‌پذیری شناختی برای ارزیابی مجدد موقعیت‌های چالش‌برانگیز مدیریت کنند. مشخص شده است که آنها بهتر می‌توانند واکنش‌های عاطفی خود را در آن موقعیت‌ها مدیریت کنند و پاسخ قلبی عروقی خود را بهبود بخشند. علاوه بر ارزیابی مجدد شناختی، استفاده از سبک‌های تفکر مثبت^۷ نقش مهمی در ایجاد تاب‌آوری دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که تفسیر خوش‌بینانه برای رویدادهای منفی با بهبود مقابله و بهزیستی مرتبط است. افراد خوش‌بین تمایل دارند رویدادهای منفی را به عنوان وضعیت موقتی^۸، خاص آن موقعیت^۹، متغیر^{۱۰} و غیرشخصی^{۱۱} تفسیر کنند. این الگوهای فکری مخالف تحریف‌های شناختی هستند که اغلب توسط بدبین‌ها استفاده می‌شوند که

1. Emotional Resilience
2. Resilient Thinking
3. Balance and Recovery
4. Detached Mindfulness
5. Emotional Safety
6. Cognitive Flexibility
7. Positive Thinking Style
8. Temporary
9. Specific to the situation
10. Changeable
11. Not Personal

تمایل دارند رویدادهای منفی را دائمی^۱، فراگیر^۲، غیرقابل کنترل^۳ و شخصی^۴ توضیح دهند. این سبک تفکر با خطر افسردگی بیشتر و دشواری بیشتر در مدیریت استرس و بازگشت به عقب مرتبط است. توضیحات خوش بینانه برای رویدادهای منفی می تواند به عنوان یک محافظ در برابر افسردگی عمل کند و به افراد کمک کند تا تاب آور بمانند و از ظرفیت ارتباطات اجتماعی خود استفاده کنند. علاوه بر این، خوش بینی با توانایی ایجاد و حفظ ارتباطات اجتماعی قوی مورد نیاز برای تاب آوری مرتبط است.

نویسندگان مقاله توجه ما را به این نکته جلب می کنند که در حالی که خوش بینی با تاب آوری، ارتباط مثبت زیادی دارد، توضیحات خوش بینانه ممکن است حاوی نادرستی هایی مانند تعمیم بیش از حد موارد مثبت یا به حداقل رساندن نکات منفی باشد و این می تواند به افزایش ریسک پذیری و دشواری حل مسئله منجر شود. تفکر تاب آور با خوش بینی واقع بینانه^۵ همراه است که در آن مهارت های تفکر تاب آور در کنار یک سبک توضیحی خوش بینانه برای ارائه ارزیابی دقیقی از واقعیت یک موقعیت و ایجاد روش های جایگزین متعادل تر برای دیدن رویدادهای منفی کار می کنند. مهارت های تفکر تاب آور و خوش بینی واقع بینانه ریشه در شناخت درمانی دارد و شامل خود آگاهی از افکار منفی، توانایی تجزیه و تحلیل میزان مفید بودن افکار یا کمک به استرس / پریشانی بیشتر، توانایی شناسایی تحریف های شناختی و مهارت های ارزیابی مجدد و بازسازی شناختی است. به طور خلاصه، مازول تفکر تاب آور به افراد می آموزد که تفکر منفی را بشناسند و مدیریت کنند و مهارت های خود را در استفاده از تفکر تاب آور و سبک توضیحی خوش بینانه در لحظه مواجهه با تهدید و در درازمدت توسعه دهند، تا ارزیابی دقیقی از موقعیت های دشوار انجام دهند. در کوتاه مدت، این مهارت ها به بقا از خلال رویدادها و بهبودی از آن رویدادها کمک می کند. در درازمدت، استفاده مکرر از این مهارت ها و اتخاذ سبک های تفکر متعادل تر، از طریق افزایش خود کارآمدی و اعتماد به نفس، شکوفایی را ارتقا می دهد.

در بعد تاب آوری رفتاری نیز ایجاد تعادل در خواسته ها و انتظارات و خود مراقبتی اجزای مهم تاب آوری هستند. در واقع در این مدل مهارت محور، شرکت کنندگان مهارت هایی را برای شناخت و غلبه بر موانع عاطفی و شناختی برای تغییر به دست می آورند و یاد می گیرند که چگونه این موانع بر

1. Permanent
2. Pervasive
3. Uncontrollable
4. Personal
5. Realistic Optimism

انتخاب‌های مقابله‌ای آنها تأثیر می‌گذارد، امکان انتخاب رفتارهای تاب آورتر با هدف بهبود و تعادل فراهم می‌شود. این ماژول سوم که از ماژول تفکر تاب‌آور پیروی می‌کند، از مهارت‌های آموخته‌شده در دو ماژول قبلی برای تسهیل تغییرات رفتاری استفاده می‌کند. این مهارت‌های رفتاری، با هدف متعادل کردن خواسته‌ها و دستیابی به بهبودی از استرس، می‌توانند هم در لحظه و هم در درازمدت برای توسعه ظرفیت تاب‌آوری به کار گرفته شوند. سطوح بالای تاب‌آوری با مدیریت تعادل بین خواسته‌های مختلف و نقش‌های متعدد مرتبط است دستیابی به یک تعادل خوب بین زندگی خانه و کار را می‌توان با راهبردهای پیشگیرانه مانند بازآفرینی شغل تسهیل کرد که دامنه و مرزهای کار را اصلاح می‌کند تا آن را معنادارتر کند و می‌تواند مزایایی در زندگی شخصی ایجاد کند. تحقیقات نشان می‌دهد که این توانایی برای مدیریت تعادل خواسته‌ها با یک سبک تفکر خوش‌بینانه مرتبط است. افرادی که سبک شناختی خوش‌بینانه‌ای اتخاذ می‌کنند، در اولویت‌بندی وظایف، قضاوت درمورد محل صرف انرژی و تمرکز بر اهدافی که برایشان مهم است، بهتر عمل می‌کنند. آنها همچنین به احتمال زیاد، در مواجهه با ناملايمات استقامت می‌کنند. همچنین در تعیین میزان اهمیت اهداف در رابطه با وظایف و قبول مسئولیت شخصی برای رشد عملکرد بهتری دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از راهبردهای تعدیل هدف که افراد را قادر می‌سازد اهداف غیرواقعی را کنار بگذارند و اهداف دست‌یافتنی‌تری تعیین کنند، با سازگاری بیشتر، تاب‌آوری و رضایت در مواجهه با ناملايمات همراه است. کنار گذاشتن کمال‌گرایی^۱ یکی از مهم‌ترین ارکان ایجاد تعادل در خواسته‌هاست که نقش مهمی در کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری دارد. این مهارت‌ها نه تنها تاب‌آوری را در لحظه بهبود می‌بخشد، بلکه به ظرفیت تاب‌آوری بیشتر در طولانی‌مدت کمک می‌کنند که به شکوفایی منجر می‌شود.

نکته‌ای که نویسندگان مقاله بر آن تأکید می‌کنند این است که در مدل تاب‌آوری مهارت‌محور آنها ترتیب ارائه آموزش در این مهارت‌های تاب‌آوری برای اثربخشی آن مهم است. گام اول، درجهت افزایش خودآگاهی و توسعه مهارت‌ها در تنظیم هیجان است که به ظرفیت کسب مهارت بیشتر در تفکر و رفتار تاب‌آورانه منجر می‌شود. همچنین بر این نکته تصریح می‌شود که افراد با توجه به تجربه گذشته، ظرفیت خودآگاهی، احساس کنترل، اعتماد به توانایی خود برای ایجاد تغییر و انگیزه برای انجام این کار، به چالش‌ها به شکلی متفاوت پاسخ می‌دهند که عمده این موارد در قالب باورها و نگرش‌های

کلیدی شخص قابل ارزیابی است.

در این مقاله همچنین بر نقش کلیدی مدیران و رهبران سازمان‌ها در پرورش تاب آوری در کارکنان از طریق استفاده از اعتماد متقابل و شفافیت، تصریح و بر حمایت آنها از برنامه‌های آموزشی در این خصوص تأکید شده است و اینکه این مدل برای استفاده با افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها در طیف وسیعی از زمینه‌ها قوی و سازگار است. علاوه بر این، محققین به این نکته اشاره می‌کنند که مدل پیشنهادی آنها خودش می‌تواند رشد کرده و سازگار شود، زیرا تحقیقات آینده بینش‌های جدیدی را در مورد عوامل اضافی که ممکن است برای تاب آوری مهم باشند، نشان می‌دهد (باکر و همکاران، ۲۰۲۱).

تعریف مفاهیم کلیدی تحقیق

علی‌رغم عدم توافق در نحوه تعریف تاب آوری، پذیرفته شده است که تاب آوری شامل سازگاری مثبت پس از یک رویداد استرس‌زا یا نامطلوب است. در سطح شناختی، ناملازمات معمولاً به عنوان یک ناسازگاری درک شده، بین موقعیتی که یک فرد با آن مواجه می‌شود و تصور مطلوبی از واقعیت که توسط اهداف، نیازها، سرمایه‌گذاری‌ها و آرزوهای او برای آینده مشخص می‌شود، مفهوم سازی می‌شود (فلود و کیگان^۱، ۲۰۲۲). در تعریف روان‌پزشکی و فیزیولوژیک، شناخت عبارت است از «عمل یا فرایند ذهنی کسب دانش و درک از طریق اندیشه، تجربه و حواس» که تمام جنبه‌های کارکردها و فرایندهای فکری مانند: ادراک، توجه، فکر، تخیل، هوش، شکل‌گیری دانش، حافظه و حافظه کاری، قضاوت و ارزیابی، استدلال و محاسبات، حل مسئله و تصمیم‌گیری و درک را دربرمی‌گیرد (بائو و همکاران، ۲۰۱۹). اما در تعریف عام‌تر که در روان‌شناسی و روان‌درمانی و البته در حوزه رفتار سازمانی بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، شناخت یعنی «مجموعه‌ای از نگرش‌ها، افکار، اعتقادات، انتظارات و رویدادهای ذهنی دیگر» (رزنک^۲، ۲۰۰۵: ۳۵۵). از منظر فلسفی، مفهوم «علم و شناخت» یکی از روشن‌ترین و بدیهی‌ترین مفاهیم است و نه تنها نیازمند تعریف نیست که اساساً تعریف آن امکان ندارد، زیرا مفهوم روشن‌تری از آن وجود ندارد که معرف آن واقع شود (شجاعی، ۱۳۸۷).

در رفتار سازمانی رابینز - جاج^۳ (۲۰۰۹)، که از معتبرترین منابع رفتار سازمانی است، بحث شناخت

1. Flood & Keegan
2. Reznick
3. Robbins & Judge

در سرفصل نگرش‌ها مورد توجه قرار گرفته است. به این ترتیب که نگرش‌ها دارای ۳ جزء شناختی، احساسی و رفتاری معرفی شده که با هم در تعاملند. عنصر شناختی دربردارنده بخش نظری یا اعتقادی یک نگرش است که جهت‌گیری عاطفی و رفتاری فرد به آن وابسته است و البته برعکس؛ چراکه اساساً شناخت، عاطفه و رفتار درهم تنیده‌اند و حتی در برخی مواقع (مثلاً وضعیت نا هماهنگی شناختی^۱) شناخت‌های فرد از رفتار او پیروی می‌کنند. موضوع سوگیری‌های شناختی نیز در چارچوب نگرش‌ها مورد توجه قرار گرفته‌اند. همچنین، تحقیقات حوزه رفتار سازمانی که به مسئله «ادراک فردی» توجه کرده‌اند نیز به‌نوعی پس‌زمینه شناختی دارند؛ به‌طورمثال: «تأثیر عدالت سازمانی ادراک‌شده بر...» یا «رابطه حمایت سازمانی ادراک‌شده با...».

پیشینه پژوهش

بررسی پیشینه موضوع نیز نشان‌دهنده تنوع تعاریف و کاربرد مفاهیم کلیدی در رویکردهای شناختی به تاب‌آوری است.

آروند و همکاران (۱۴۰۱) در تحقیقی در حوزه رفتار سازمانی و با موضوع: «رابطه تاب‌آوری شناختی و خلاقیت» به بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر خلاقیت دانشجویان یک دانشگاه نظامی پرداخته‌اند و نتیجه‌گیری کردند که ارتقای تاب‌آوری شناختی از طریق حفظ و پرورش مهارت‌های ذهنی مانند ذهن‌آگاهی و تفکر خلاق با کارکردهای شناختی ازجمله تصویرسازی، تفکر قیاسی و خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت و معناداری دارد.

کمالی‌نیا و همکاران (۱۴۰۲) در تحقیقی در حوزه روان‌شناسی به مدل‌سازی تاب‌آوری براساس انعطاف‌پذیری شناختی، تمایز یافتگی و تنظیم شناختی هیجان و با استفاده از معادلات ساختاری - تفسیری، در جامعه نمونه پرستاران پرداختند و نتیجه گرفتند که برای ارتقای تاب‌آوری این قشر لازم است که به متغیرهای شناختی، هیجانی، عاطفی آنها توجه ویژه‌ای شود.

داداشی و همکاران (۱۴۰۳) در تحقیقی در حوزه رفتار سازمانی با موضوع: «کاربردهای تاب‌آوری شناختی در مقابله با استرس» به مطالعه موردی تأثیر استرس بر کارکردهای شناختی نیروهای نظامی پرداخته‌اند و نقش انعطاف‌پذیری شناختی را در این زمینه برجسته دانسته‌اند.

در تحقیقات انجام‌شده مرتبط با موضوع در خارج از کشور نیز تنوع مفاهیم در رویکردهای شناختی

به تاب آوری بارز است. پارسونز و همکاران (۲۰۱۶) در مقاله‌ای با عنوان «مدل شناختی تاب آوری روان شناختی»، تلاش کردند تا با استفاده از یک رویکرد شناختی به بررسی روابط بین ناملایمات، استرس و تاب آوری بپردازند. این محققین به طور خاص روی ویژگی‌های شخصی - شناختی تمرکز کرده‌اند و پیش‌بینی می‌کنند که افرادی با توانمندی تقویت شده شناختی برای هدایت سوگیری‌ها، ارزیابی‌ها و عملکرد شناختی، در طیف وسیعی از موقعیت‌ها تاب آوری بیشتری را نشان می‌دهند و عقیده دارند که تمرکز بر ویژگی‌های شخصی - شناختی، بررسی سازوکارهای شناختی زیربنایی تأثیرگذار بر تاب آوری را تسهیل می‌کند.

یائو و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیقی با هدف «بررسی مکانیزم‌های شناختی - عصبی تاب آوری» سعی کردند تا با ادغام یافته‌های عصبی - شناختی در حوزه تاب آوری به بررسی تأثیر مکانیزم‌های شناختی بر تاب آوری بپردازند. به عقیده آنها تاب آوری یک فرایند توسعه‌یابنده پویا برای انطباق و غلبه بر نتایج منفی در طول زمان است. آنها عوامل شناختی را به طور کلی و ارزیابی مجدد شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی را به طور خاص، مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سازگاری افراد با تجربیات نامطلوب و تاب آوری معرفی کرده‌اند.

آلروفیا و همکاران (۲۰۲۰) در مقاله‌ای با موضوع: «تاب آوری و واقع‌گرایی» با رویکردی فلسفی به بررسی تأثیر عوامل شناختی - فلسفی بر تاب آوری پرداخته‌اند و با اشاره به اینکه اساساً معنابخشی و جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت - به عنوان ارزیابی مجدد شناختی - می‌تواند در طول رویدادهای ناخوشایند زندگی از تاب آوری حمایت کند، بر این سؤال متمرکز شده‌اند که در مواجهه با مسایل کلانی که می‌توانند بر کل زندگی سایه بیندازند، چگونه دیدگاه‌های غیرمذهبی فلسفی (مانند اگزیستانسیالیسم) می‌تواند از تاب آوری حمایت کند؟ آنها در نتیجه‌گیری تحقیق خود به این مسئله اشاره کردند که حتی افراد آشکارا غیرمذهبی نیز در ارزیابی‌های شناختی خود برخی از مفاهیم را از اندیشه‌های معنوی و دینی قرض می‌گیرند و دوباره به کار می‌برند. آنها این مسئله را نوعی ارزیابی مجدد شناختی و سازگاری شناختی در جهت برآوردن نیاز شدید ما به این می‌دانند که مایلیم در نهایت احساس کنیم اوضاع درست پیش رفته است.

تدسکی و مور (۲۰۲۱) در مقاله‌ای با موضوع «فلسفه درمانی و تاب آوری» به نتایج مثبت استفاده از عناصر شناختی مبتنی بر رویکرد فلسفی اگزیستانسیال بر مداخلات مبتنی بر فرایندهای روان درمانی رشد

بعد از تنش‌های روحی - روانی اشاره کرده‌اند.

برادی و جایا ویکرم (۲۰۲۵) در مقاله‌ای با موضوع «رویکرد فلسفی به تاب‌آوری» به این مسئله می‌پردازد که علی‌رغم اینکه، تاب‌آوری و رشد پس از سانحه، موضوع کلیدی تحقیقات روان‌شناسان در بیش از دو دهه اخیر بوده است، اما تا به امروز همپوشانی کمی بین تحقیقات روان‌شناختی در مورد تاب‌آوری و تفکر فلسفی درباره ایده‌های مشابه وجود داشته است. این محققین ضمن ابراز تأسف از اینکه تحقیقات روان‌شناختی کمتر از منابع فلسفی به‌درستی استفاده کرده است، سعی می‌کنند تا نشان دهند که چگونه تفکر فلسفی می‌تواند به برخی از چالش‌های روان‌شناسی بپردازد و در نتیجه تحقیقات روان‌شناختی در مورد تاب‌آوری را در یک پایه نظری محکم‌تر قرار دهد.

خلاصه مرور تحقیقات پیشین با محوریت مباحث شناختی تاب‌آوری در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱. مرور برخی از تحقیقات پیشین با محوریت مباحث شناختی تاب‌آوری

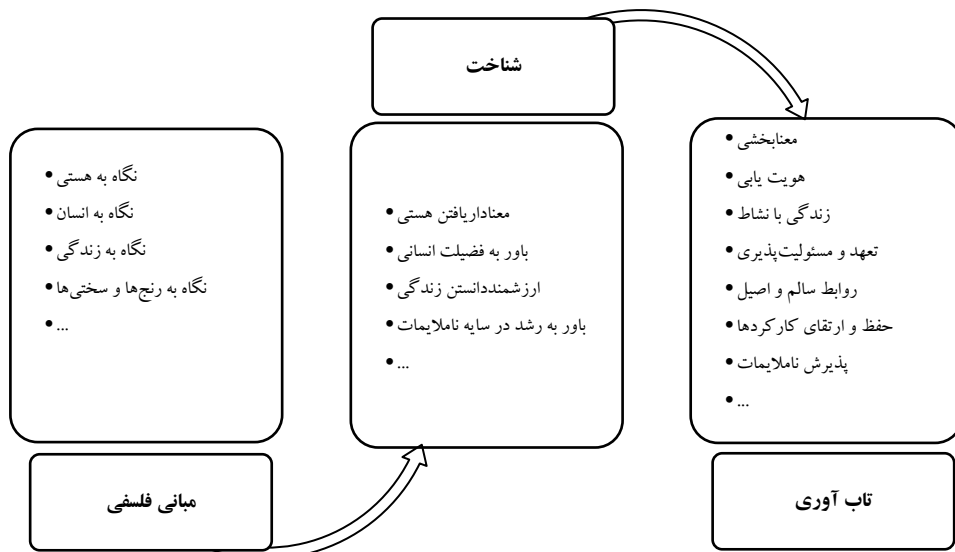
ردیف	محققین	سال اجرای تحقیق	محور اصلی تحقیق	نتایج مهم تحقیق
۱	آروند و همکاران	۱۴۰۱	تاب‌آوری شناختی و اخلاقی	تأکید بر نقش اساسی ذهن‌آگاهی و تفکر خلاق در تاب‌آوری شناختی
۲	کمالی‌نیا و همکاران	۱۴۰۲	مدل‌سازی تاب‌آوری	برجستگی نقش انعطاف‌پذیری شناختی، تمایز یافتگی و تنظیم شناختی - هیجانی در تاب‌آوری
۳	داداشی و همکاران	۱۴۰۳	تاب‌آوری شناختی و استرس	نقش محوری انعطاف‌پذیری شناختی در تاب‌آوری شناختی
۴	پارسونز و همکاران	۲۰۱۶	مدل شناختی تاب‌آوری	اهمیت ویژگی‌های شخصیتی - شناختی در تاب‌آوری، تأکید بر نقش توانمندسازی شناختی در تاب‌آوری
۵	یائو و همکاران	۲۰۱۹	مکانیزم‌های شناختی - عصبی تاب‌آوری	تأکید بر تاب‌آوری به‌عنوان یک ویژگی پویا، نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ارزیابی مجدد شناختی در تاب‌آوری
۶	آلروفیا و همکاران	۲۰۲۰	عوامل شناختی - فلسفی تاب‌آوری	ظرفیت فلسفه اگزیستانسیالیسم در شکل‌دهی مبانی شناختی - فلسفی تاب‌آوری
۷	تدسکی و مور	۲۰۲۱	فلسفه و تاب‌آوری	تأثیر مثبت فلسفه اگزیستانسیالیسم در تاب‌آوری
۸	برادی و جایا ویکرم	۲۰۲۵	فلسفه و تاب‌آوری	تأکید بر فلسفه‌ورزی در پرداختن به تاب‌آوری

تعریفی که در این پژوهش از شناخت مدنظر ماست، عمدتاً معطوف به مجموعه افکار^۱، باورها^۲ و نگرش‌های^۳ فردی درمورد مسائل مهم و کلیدی است که بخشی از آنها در سطح بالای هرم شناختی، یعنی همان سطح فراشناخت^۴، به نوعی جهان‌بینی فرد را شکل می‌دهند و درواقع تاحدزیادی جنبه فلسفی دارند. وجه متمایز و نوآوری این تحقیق، نسبت به تحقیقاتی که تاکنون با رویکرد شناختی به تاب آوری انجام شده است، نگاه جامع و نظام‌مند به ابعاد شناختی - فلسفی کلیدی مرتبط با تاب آوری و تبیین روابط بین این ابعاد در قالب ارائه یک مدل توصیفی - تفسیری و استفاده از نتایج آن در راستای تکمیل و تقویت یک مدل موجود (مدل مهارت محور تاب آوری باکر و همکاران) است.

روش پژوهش

هدف پژوهش حاضر، شناسایی سازوکارها و عوامل شناختی مؤثر بر تاب آوری و تبیین رابطه این عوامل با رویکردی فلسفی و براساس مدل مفهومی ارائه شده در تصویر (۱) بوده که در دو فاز کیفی و کمی - کیفی انجام شده است و لذا از نظر روش‌شناسی تحقیق، می‌توان روش این تحقیق را آمیخته، با رویکرد استقرایی دانست. در فاز اول، به منظور شناسایی پیشایندهای شناختی تاب آوری، ابتدا عناصر و مؤلفه‌های شناختی تاب آوری بر مبنای ادبیات موضوع و با استفاده از روش تحلیل تم استخراج شد. در فاز دوم، پس از مشخص شدن ابعاد شناختی تاب آوری، به منظور سطح‌بندی و تبیین روابط بین این ابعاد از روش مدل‌سازی ساختاری تفسیری استفاده شد.

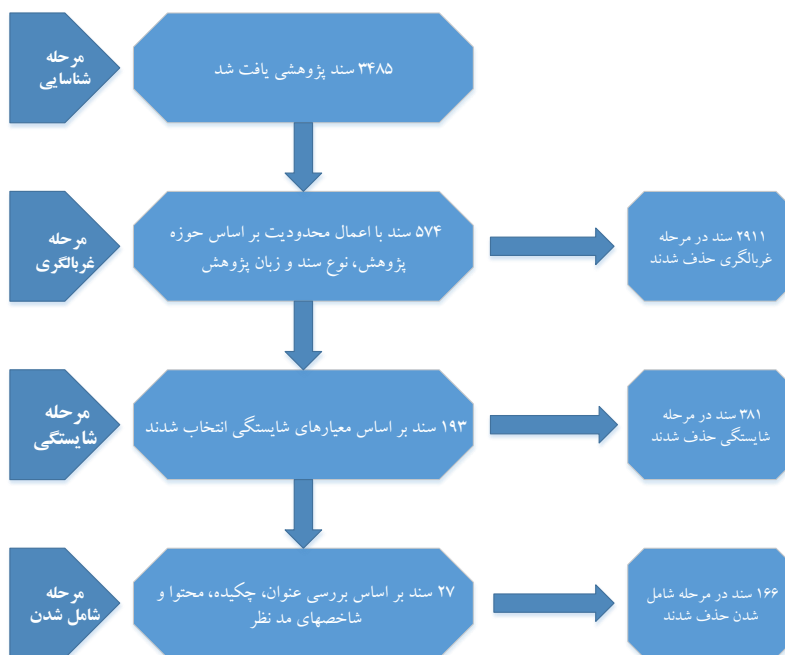
1. Thoughts
2. Beliefs
3. Attitudes
4. Meta Cognition



تصویر ۲. مدل مفهومی تحقیق

به منظور شناسایی و تعیین ابعاد و عناصر شناختی تاب‌آوری، در گام اول؛ جستجو در پایگاه‌های داده معتبر WOS، Scopus، Science Direct و Google Scholar با کلیدواژه‌های «تاب‌آوری/ تاب‌آور»، «شناخت/ شناختی» «Resilien*» و «Cogniti*» و به صورت ترکیبی از این کلیدواژه‌ها، در عنوان و کلیدواژه‌ها انجام شد. از بین نتایج جستجو در مرحله قبلی، براساس فلوچارت پریسما تعداد ۲۷ مقاله برای بررسی نهایی انتخاب شد. سپس براساس مستندات منتخب، عناصر و مؤلفه‌های شناختی تاب‌آوری استخراج شد. این عناصر و مؤلفه‌ها با استفاده از روش تحلیل تم براون - کلارک (۲۰۰۶) کدگذاری گردید. به این ترتیب که هر عنصر به عنوان یک کد یا مضمون پایه شناخته شد که براین اساس ۶۱ مضمون یا کد اولیه به دست آمد و سپس با توجه به مفهوم هر کد، آنها را دسته‌بندی کردیم و تعداد ۱۹ مضمون محوری استخراج شد و در نهایت با گروه‌بندی این مضامین محوری، ۷ مضمون فراگیر یا همان ابعاد شناختی تاب‌آوری به دست آمد. به منظور اعتبارسنجی نتایج به دست آمده، براساس روش ارزیابی پیشنهادی کینگ و همکاران^۱ (۲۰۱۹) در روش تحلیل مضمون، از روش استفاده از کدگذاری دو مرحله‌ای استفاده شده است.

1. King et al



تصویر ۳. فرایند پریسما جهت انتخاب مقالات

در فاز دوم تحقیق، براساس نتایج فاز اول و با استفاده از مدل سازی ساختاری - تفسیری، ابعاد شناختی تاب آوری در ۴ سطح دسته بندی شده اند. روش مدل سازی ساختاری - تفسیری یک روش نظام مند و ساختار یافته برای ایجاد و فهم روابط میان عناصر یک نظام پیچیده است که طی یک فرایند تعاملی که در آن مجموعه ای از عناصر مختلف و به هم مرتبط در یک مدل نظام مند جامع ساختاردهی می شوند و در واقع به ایجاد و جهت دادن به روابط پیچیده میان عناصر یک نظام کمک می نماید. این روش تفسیری است، چون قضاوت گروهی از افراد تعیین می نماید که آیا روابطی میان این عناصر وجود دارد یا خیر؛ و ساختاری است زیرا اساس روابط یک ساختار سراسری و از مجموعه پیچیده ای از متغیر ها استخراج شده است (ضیاء الدینی و همکاران، ۱۴۰۲).

یافته ها

یافته های مراحل اول و دوم تحقیق به طور خلاصه در جداول (۲ تا ۵) ارائه شده است.

جدول ۲. عناصر شناختی تاب‌آوری براساس منابع منتخب

ردیف	مقالات مرجع	عناصر شناختی مؤثر بر تاب‌آوری
۱	(Yao et al., 2019)	مدل ذهنی از جهان (جهان‌بینی)، ارزیابی شناختی مجدد، انعطاف‌پذیری شناختی، سازگاری مثبت شناختی، نحوه ادراک ناملایمات، نحوه ادراک درخصوص میزان غیرمنتظره بودن ناملایمات، نحوه ادراک درخصوص شدت ناملایمات، خودشناسی مثبت (عزت نفس)، خوش‌بینی، کنترل شناختی، ذهن آگاهی، انتظارات ذهنی، ادراک اضطراب، یکپارچگی و انسجام شناختی - عاطفی، ناهماهنگی/ تضاد شناختی، ایمن‌شدگی شناختی
۲	(Richardson, 2002)	دیدگاه مثبت، عزت نفس، مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های تفکر انتقادی، شناخت مرزهای توانایی و انتظارات، ارزش‌های مثبت (مراقبت، صداقت، مسئولیت و درستکاری)، شایستگی‌های اجتماعی و هویت مثبت (عزت نفس، احساس هدف و کنترل درونی)، خوش‌بینی، ایمان، استقلال، تعالی طلبی، امیدواری
۳	(Baker et al, 2021)	انعطاف‌پذیری شناختی - عاطفی، توانایی شناختی ارزیابی ناملایمات، توانایی شناختی ارزیابی خود و توانایی‌های خود در مواجهه با ناملایمات، نحوه ارزیابی ناملایمات و موقعیت استرس‌زا، نحوه ادراک از توانایی‌های خود، کنترل شناختی، مدیریت ارزیابی شناختی منفی، مدل ذهنی رشد، توانایی تشخیص و تغییر الگوهای فکری غیر مفید/ مضر، درک مسئولیت فردی درقبال تغییر و رشد، توسعه خودآگاهی و شناخت خود، ارزش‌های فردی رشد‌محور، خوش‌بینی، تفکر انعطاف‌پذیر، تفکر حل مسئله، مراقبه و ذهن آگاهی، ارزیابی مجدد موقعیت استرس‌زا، یافتن معنای مثبت در موقعیت‌های تهدیدکننده و استرس‌زا، شفقت نسبت به خود، آگاهی و ارتباط با احساسات مثبت در لحظه، ارزیابی وضعیت (استرس‌زا/ تهدیدزا) به عنوان شرایط گذرا و موقت، ادراک مثبت از روابط اجتماعی، توسعه الگوهای سازگارتر و متعادل‌تر تفکر، عزت نفس، توانایی کنترل ادراک شده، سبک‌های تفکر مثبت، توانایی شناسایی سوگیری‌های شناختی، توانایی بازسازی شناختی، تعدیل انتظارات و توقعات
۴	(Parsons et al., 2016)	باور به عاملیت شخصی و قدرت کنترل و تأثیرگذاری (اختیار و آزادی انتخاب و اراده)، استقلال فکری، خودکارآمدی، خودکنترلی شناختی، انعطاف‌پذیری شناختی، ذهنیت رشد‌محور، تعهد به یافتن هدف در زندگی، باور به رشد‌دهندگی ناملایمات زندگی، تفسیر و ادراک مثبت فرد از ناملایمات و موقعیت‌های استرس‌زا، سوگیری‌های شناختی خودکار، نگرش‌های منفی درمورد خود، جهان و آینده، استقلال شناختی
۵	(Feder et al., 2019)	کنترل شناختی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، ارزیابی مجدد شناختی، خودتنظیمی شناختی، باور به کنترل داشتن بر ناملایمات، عقاید دینی و معنویت، باور به معناداری زندگی، داشتن هدف، ادراک حمایت اجتماعی، توانایی حل مسئله
۶	(Mętel et al., 2019)	سوگیری‌های شناختی، تحریف‌های شناختی، عدم انعطاف‌پذیری شناختی، تمایل به نشخوار فکری، باورهای منفی درمورد دیگران
۷	(Rief & Joormann, 2019)	انتظارات، ایمن‌شدگی شناختی، طرح‌واره‌ها، خودپنداره‌ها
۸	(Hidalgo-Andrade & Martínez-Rodríguez, 2020)	باور به شکرگزاری از هستی، پذیرش همه‌جانبه زندگی، معنادار دانستن زندگی، ذهن آگاهی، اراده یافتن معنا، خودشناسی، شناخت کرامت انسانی، شناخت و پذیرش محدودیت‌های انسانی، ارزش‌های نگرشی، مهارت‌های شناختی، بازسازی شناختی، ذهنیت رشد‌محور
۹	(Gautam et al., 2020)	کنترل افکار خودکار منفی، مدیریت ذهن آگاهی، اصلاح نگرش منفی نسبت به زندگی و جهان

ردیف	مقالات مرجع	عناصر شناختی مؤثر بر تاب‌آوری
۱۰	(Russo-Netzer & Ameli, 2021)	معنا بخشی، مواجهه درست با ناسازگاری‌های شناختی، دانش شناختی، پرهیز از جزم‌اندیشی، انعطاف‌پذیری شناختی، پذیرش بی‌قید و شرط خود و هستی به عنوان یک کل، درک درست دیگران، باور به آزادی اراده و انتخاب، یافتن معنا برای زندگی در هر شرایطی، اراده به معنا، پذیرش (خود، دیگران، جهان و زندگی)، خودتعالی‌بخشی، بازسازی شناختی، خوش‌بینی تراژدیک، یافتن فلسفه بهینه برای زندگی، باور به مبارزه و تسلیم‌شدن در قبال سختی‌ها، داشتن روابط مبتنی بر اعتماد متقابل، داشتن دوستی معنادار و دوستان صمیمی، منطقی‌بودن، مواجهه با مصایب بدون فاجعه‌آمیز دانستن آنها یا افزودن وحشت به آنها، پذیرش بی‌قید و شرط خود، نگاه کل‌نگر به زندگی بشری و هستی
۱۱	(Heidenreich et al., 2021)	نگرش‌ها، طرح‌واره‌ها، ذهن‌آگاهی، ارزش‌ها، عزت‌نفس، معنا بخشی، ادراک در خصوص داشتن زندگی خوب و خوب و درست‌زندگی کردن در عمر سپری‌شده، باورهای مرکزی/اصیلی، ذهنیت رشد‌محور، پیش کل‌نگر در مورد زندگی، جهان‌بینی فارغ از محدودیت و تعصب
۱۲	(Wong et al., 2020)	باور به شکوفایی در سایه رنج‌ها، دیدن زندگی و هستی به عنوان یک کل، ذهنیت رشد‌محور، دغدغه معنا، باور به رستگاری در سایه رنج، ایمان به خدا یا قدرت برتر، شجاعت وجودی، شادی بالغ، نگاه کل‌نگر به زندگی و دیدن زندگی همان‌گونه که هست، هماهنگی شناختی درونی، خوش‌بینی تراژیک
۱۳	(Alrofiati et al., 2020)	یافتن معنا، انعطاف‌پذیری شناختی، ارزیابی مجدد شناختی، نگرش مذهبی، نگرش معنوی، هویت فردی، نگرش مبتنی بر عدم قطعیت و عدم اطمینان
۱۴	(Leung et al., 2021)	خوش‌بینی تراژیک، خوش‌بینی قهرمانانه، تأیید معنای ذاتی ارزش زندگی، ایمان به خدا یا قدرت برتر، خودتعالی‌بخشی، نوع دوستی و خدمت به دیگران، امید
۱۵	(Zhang et al., 2024)	باور به معنای زندگی، نگاه مثبت معنادار به زندگی، معنویت، باورهای مذهبی
۱۶	(Balogh et al., 2021)	جهان‌بینی معنا‌محور، باور به معنای زندگی، رضایت‌مندی درونی، شادی بالغ
۱۷	(Peltomäki, 2023)	جهان‌بینی (جهان مفروض، معنای کلی)، معنا بخشی، مثبت‌اندیشی، شادی بالغ، خشنودی و رضایت‌مندی درونی، رنجوری بانشاط، باور به رنج شفا بخش، مثبت‌اندیشی واقع‌گرایانه، باور به یافتن معنا در رنج، یافتن معنا در تنهایی و مرگ، نیک‌روانی/روان‌سالم
۱۸	(Vestberg et al., 2024)	باورهای فراشناختی، انعطاف‌پذیری شناختی
۱۹	(Han et al., 2023)	ارزیابی مجدد شناختی، انعطاف‌پذیری شناختی، تفکر مثبت‌گرا، فراشناخت، توسعه منابع شناختی، سوگیری‌های شناختی، تنظیم هیجان، تنظیم شناختی
۲۰	(Pu et al., 2024)	حمایت سازمانی ادراک‌شده
۲۱	(Matías-García et al., 2023)	هویت فردی، هویت اجتماعی، هویت آموزشی
۲۲	(Höltge et al., 2022)	حمایت خانواده، حمایت دوستان، حمایت ادراک‌شده اجتماعی
۲۳	(Rahiem & review, 2021)	رضایت‌مندی، تعهد مذهبی، خوش‌بینی، هدف‌داربودن
۲۴	(Ma et al., 2020)	مهارت‌های شناختی، مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های اجتماعی
۲۵	(Breakwell, 2021)	هویت معنادار، عزت‌نفس، خودکارآمدی، پیوستگی و انسجام هویتی، ادراک/حس تمایز مثبت
۲۶	(Dunkel et al., 2021)	شناخت اجتماعی
۲۷	(Robbins, 2021)	معناگرایی، پذیرش کلی زندگی، جهت‌گیری معنوی، رضایت از زندگی، نگرش مثبت به زندگی، پذیرش خود، روابط مثبت و معنادار، احساس استقلال و اختیار، احساس کنترل بر محیط، داشتن هدف، ذهنیت رشد محور، درک کارآمد از واقعیت، پذیرش خود و دیگران، ذهن‌آگاهی، پذیرش خود و تحمل دیگران، عزت‌نفس، باورها و رفتار منطقی‌تر، چگونگی توصیف و نگاه به دنیا و زندگی، خوش‌بینی، امید

جدول ۳. خلاصه مراحل سه گانه تحلیل مضمون

مضامین پایه	مضامین محوری	مضامین فراگیر
۱. جهان بینی ۲. معنادار دانستن آفرینش ۳. نگاه کل نگر به هستی ۴. ایمان به خدا یا قدرت برتر ۵. راز آلود دانستن هستی ۶. باورهای دینی	۱. معنادار دانستن آفرینش ۲. نگاه کل نگر به هستی ۳. باور به ژرف ناکي و پیچیدگی هستی	۱. نگاه به هستی
۷. معنادار دانستن زندگی ۸. نگاه کل نگر به زندگی ۹. ارزشمند دانستن زندگی ۱۰. خوش بینی و نگاه مثبت به زندگی ۱۱. پذیرش بی قید و شرط زندگی به عنوان یک کل ۱۲. باور به اینکه زندگی موهبتی بی بدیل است.	۴. معنادار دانستن زندگی ۵. نگاه کل نگر به زندگی ۶. ارزشمند دانستن زندگی	۲. نگاه به زندگی
۱۳. باور به هویت انسانی ۱۴. احساس هویت فردی ۱۵. باور به حفظ اصالت ۱۶. باور به کرامت انسانی ۱۷. باور به مسئولیت بشری ۱۸. باور به آزادی اراده و عاملیت انسان ۱۹. شناخت و پذیرش محدودیت های انسانی (به ویژه توانایی های شناختی)	۷. باور به هویت انسانی ۸. باور به آزادی و اختیار انسانی ۹. باور به مسئولیت انسانی ۱۰. پذیرش ناتوانایی های بشری	۳. به انسان / خود
۲۰. نوع دوستی ۲۱. روابط اجتماعی معنادار ۲۲. اصالت و صداقت در روابط ۲۳. ادراک حمایت اجتماعی ۲۴. شناخت اجتماعی	۱۱. نوع دوستی ۱۲. باور به روابط معنادار و اصیل	۴. نگاه به انسان / دیگری
۲۵. معنادار دانستن رنج ها و دشواری ها ۲۶. باور به رشد و رستگاری در سایه رنج ها ۲۷. شادی بالغ ۲۸. خوش بینی تراژیک ۲۹. خارج کردن وحشت از دل تراژدی ها	۱۳. معنادار دانستن رنج ها و ناملایمات ۱۴. باور به رشد دهنده گی سختی ها ۱۵. خوش بینی تراژیک	۵. نگاه به رنج ها و ناملایمات
۳۰. ذهنیت رشد محور ۳۱. عزت نفس ۳۲. خود باوری ۳۳. امیدواری ۳۴. شجاعت وجودی ۳۵. نگرش معنوی ۳۶. نیک رویی ۳۷. رضایت مندی درونی ۳۸. استقلال فکری ۳۹. خود شناسی ۴۰. ذهن آگاهی ۴۱. پذیرش بی قید و شرط خود ۴۲. شفقت نسبت به خود ۴۳. دانش شناختی ۴۴. توسعه منابع شناختی ۴۵. نداشتن تعصب و جزم اندیشی ۴۶. نگرش متعادل به مسائل ۴۷. تعادل در انتظارات و توقعات ۴۸. نگرش مبتنی بر عدم قطعیت و عدم اطمینان ۴۹. انعطاف پذیری شناختی ۵۰. ارزیابی مجدد شناختی ۵۱. انسجام و هماهنگی شناختی ۵۲. کنترل شناختی ۵۳. خود تنظیمی شناختی ۵۴. باز سازی شناختی	۱۶. صفات تاب آورانه ۱۷. مهارت های تاب آورانه	۶. ویژگی ها و مهارت های تاب آوری
۵۵. طرحواره ها ۵۶. خود پنداره ها ۵۷. باورهای فرا شناختی ۵۸. سوگیری های شناختی ۵۹. ناهماهنگی / تضاد شناختی ۶۰. ایمن شدگی شناختی ۶۱. سندرم شناختی - توجهی	۱۸. مضامین شناختی ۱۹. فرایندهای شناختی	۷. مضامین و فرایندهای شناختی

مضامین فراگیر: عوامل شناختی - نگرشی تاب آوری

باتوجه به هدف پژوهش، در انجام مراحل تحلیل مضمون، تفکیک مضامین پایه براساس مضامین محوری مد نظر نبوده و انجام نشده است و صرفاً روی رسیدن به مضامین محوری و سپس مضامین فراگیر تمرکز شده است که درواقع مبنای کار ما در فاز بعدی قرار گرفته اند. همچنین برخی از مضامین نیز در قالب «مضامین و فرایندهای شناختی» دسته بندی شدند که باتوجه به هدف پژوهش به عنوان یک بعد شناختی مؤثر در تاب آوری در مرحله بعد مورد استفاده قرار نگرفته اند و صرفاً برای روشن شدن وضعیت مضامین پایه در این دسته بندی قرار داده شده اند. به منظور تبیین دقیق تر این ابعاد در اینجا به تعریف و

توضیح آنها می پردازیم.

۱. نگاه به هستی: مجموعه نگرش ها و باورهای فرد درخصوص آفرینش و جهان هستی است که در ذیل «هستی شناسی»^۱ به مفهوم فلسفی آن قرار می گیرد و در معنای گسترده خود باورها و نگاه به انسان و زندگی بشری را نیز دربرمی گیرد. پارسونز (۲۰۱۶) شرایط ناکارآمد شناختی را ناشی از افکار منفی درمورد خود، جهان و آینده و عامل اصلی آسیب پذیری عاطفی معرفی می کند که در نهایت منجر به کاهش تاب آوری فرد می شوند و به عقیده یائو و همکاران (۲۰۱۹) همه باورها و نگرش های انسان به یک مدل ذهنی شخصی از جهان هستی بستگی دارد.

۲. نگاه به زندگی: مجموعه نگرش ها و باورهای فرد درخصوص زندگی انسان در این جهان است. اینکه حیات و زندگی انسان در این کره خاکی چه هدف و غایتی می تواند داشته باشد؟ آیا زندگی معنایی دارد که باید آن را کشف کرد یا بی معناست و باید معنایی برای آن ساخت؟ سؤالاتی است که پاسخ های آنها می تواند در چگونگی مواجهه فرد با مسائل بسیار تعیین کننده باشد. ویکتور فرانکل که بنیان گذار معنادرمانی^۲ (در حوزه روان درمانی) در اثر شاخص خود «انسان در جستجوی معنا» به نقل از نیچه^۳ این نکته را برجسته می کند که: "هر کس که چرایی زندگی را دریافته باشد، با هر چگونگی خواهد ساخت" (فرانکل^۴، ۱۹۸۵) و این واقعیتی است که باور به هدفدار و معنادار بودن زندگی، باور به ارزش ذاتی حیات فارغ از چگونگی زندگی، نگاه کل نگر به زندگی و دیدن همه اجزای آن در کنار هم و در ارتباط با یکدیگر و تعامل با دیگر اجزای هستی، می تواند ضمن تقویت حس قدردانی و شکرگزاری، تاب آوری فردی را تقویت کند. معنای زندگی ملاکی برای ارزش نهادن بر رنج هاست. معنای زندگی، قالبی برای تفکر و قطب نمایی برای تصمیم هاست. معنای زندگی آن چیزی است که در هر لحظه تعیین می کند درمقابل رنج و درد باید منفعل بود و عقب نشست با قوی بود و با امید به آینده ادامه داد. "چرایی" و "معنای زندگی" برای هر شخص منحصر به فرد است و می تواند از لحظه ای به لحظه دیگر متغیر باشد.

۳. نگاه به انسان/ خود: مجموعه نگرش ها و باورهای فرد درخصوص هویت و ذات انسانی است. اینکه آیا انسان موجودی است که در سیر تکاملی تدریجی و بی هدف کل هستی حرکت کرده و به

1. Ontology

2. Logo Therapy

3. Friedrich Wilhelm Nietzsche (1884-1900)

4. Frankl

اینجا رسیده است یا اینکه از ابتدا هدفی از خلقت او در کار بوده ولو اینکه این هدف در سیر تکاملی کل هستی محقق شده باشد؟ ارتباط انسان با سایر اجزای هستی چیست؟ آیا انسان موجودی مختار است و یا مجبور؟ بسیاری از اندیشمندان این سؤالات را در ساحت «هستی‌شناسی» مورد ارزیابی قرار داده‌اند (دوگان و دیکسن، ۲۰۰۳) و برخی نیز به صورت ویژه‌تر در قلمرو «انسان‌شناسی»^۱ به آن پرداخته‌اند، اما درواقع تفکیک این حوزه‌ها و دسته‌بندی مفاهیم در قالب‌های خاص به دلیل ارتباط پیچیده آنها با هم ممکن نیست و در تعبیر معروف هایدگر از انسان با عنوان «دازاین»^۲، در اثر فاخر او «هستی و زمان»^۳ ادراک انسانی از حقیقت خودش و هستی از هم جدا نیست (هایدگر^۴، ۱۹۶۲). تفکیکی هم که ما در اینجا بین این ابعاد انجام داده‌ایم به منظور تبیین دقیق‌تر اجزای هر یک از این ابعاد است. در هر صورت، باور به اینکه انسان دارای ذات و هویتی انسانی است که با هدف از خلقت او - به هر ترتیبی - پیوند خورده است، باور به کرامت انسانی که بالاترین مخلوقات است، باور به آزادی اراده و اختیار انسان در انتخاب بهترین راه و مسئولیت او درقبال انسان بودن خود و آزادی انسانیش و باور به اینکه انسان با همه توانایی‌های عملی و شناختی‌اش، همچنان موجودی ناتوان از شناخت حقیقت و راز هستی است، آمیزه‌ای از عزت نفس و شجاعت وجودی توأم با تواضع و دوری از ساده‌انگاری و جزم‌اندیشی در مواجهه با مسائل به انسان می‌بخشد که بر تاب‌آوری او در مواجهه با مشکلات و ناملازمات اثرگذار است. دو عنصر آزادی و مسئولیت انسانی به‌ویژه در اندیشه اگزیستانسیال مورد توجه قرار گرفته‌اند و دراین راستا باکر و همکاران (۲۰۲۱) بر مسئولیت فردی در تقویت ویژگی‌ها و مهارت‌های تاب‌آوری تأکید دارند، ژولی (۲۰۱۶) نیز تأثیر این دو مفهوم را در ادبیات سازمان و مدیریت، به‌ویژه در آثار «چستر بارنارد»^۵ و مباحث استقلال و خودمختاری سازمانی برجسته می‌داند.

۴. نگاه به انسان/ دیگری: منظور از دیگری هر انسان دیگری غیر از خود فرد است، اعم از یک دوست، خانواده، گروه، سازمان یا جامعه. تفکیک بین نگاه به خود و نگاه به دیگری برگرفته از نگاه پدیدارشناسانه روان‌درمانی اگزیستانسیال به مفهوم بنیادی بودن در جهان است. براین اساس، وجود منحصر به فرد هر انسانی در هستی برآیند سه شناخت یا نگرش مجزاست: «جهان طبیعی اطراف»^۶، «جهان

1. Anthropology

2. Dasein (واژه آلمانی)

3. Sein und Zeit (واژه آلمانی) - Being and Time

4. Heidegger

5. Chester Barnard (1886-1961)

6. Umwelt (واژه آلمانی)

تعاملی با دیگران»^۱ و «جهان ذهنی و پدیدارشناختی خود»^۲. از منظر معنا بخشی، معانی شخصی تمایل به ماهیت رابطه ای دارند و افراد در متن روابط اجتماعی نظام های معانی خود را می سازند و آزمایش می کنند. ما معانی جزئی و کلی زندگی و هستی را در یک بافتار فرهنگی - اجتماعی درک می کنیم (پلتوماکی^۳، ۲۰۲۳). دیگران از این جهت مهم هستند که از طرفی انسان ها به افراد دیگری نیاز دارند که با آنها همدلی و تعامل داشته باشند و از آنها بیاموزند و از سوی دیگر، این نگرانی وجود دارد که در این تعاملات هویت فرد به خطر بیفتد؛ چرا که فرد خود را به شکل افراطی از دریچه نگاه دیگران قضاوت می کند و مدام خود را با قواعد و ساختارهای اجتماعی تطبیق می دهد (فاربر^۴، ۲۰۱۰). دیگران از منظر «من آینه سان»^۵ نیز اهمیت زیادی در شناسایی هویت فردی دارند؛ چرا که فرد هویت خود را در تعامل با دیگران و در آینه نگاه و نظر آنها می یابد. در واقع تعاملات اصیل اجتماعی بر مبنای حفظ هویت و نوع دوستی - که ریشه در نگرش های انسانی - اجتماعی دارد، یکی از ارکان مهم تاب آوری است. حفظ اصالت و هویت در تعاملات اجتماعی به ویژه در اندیشه اگزیستانسیالیسم مورد تأکید قرار گرفته است.

۵. نگاه به رنج ها و سختی ها: از آنجا که اساساً تاب آوری در مواجهه با ناملایمات و رنج ها مصداق پیدا می کند و هیچ شاخص واحد عینی برای ارزیابی شدت ناملایمات وجود ندارد (چرا که به طور ذهنی توسط نظام شناختی مشاهده گر ارزیابی می شود) چگونگی ارزیابی فرد از تجربیات منفی، در وهله اول می تواند تأثیر عمیقی بر چگونگی سازگاری با وقایع بعدی داشته باشد (یائو و همکاران، ۲۰۱۹). در واقع، ارزیابی منفی فرد از شرایط، هنگام مواجهه با ناملایمات، بر پاسخ های فیزیولوژیکی و عاطفی او تأثیر منفی می گذارد و گاهی او را درگیر افکار منفی خود شکسته کننده تر می کند که توانایی درک شده او برای مقابله با شرایط یا همان تاب آوری او را تضعیف می کند (باکر و همکاران، ۲۰۲۱). خوش بینی که در روان شناسی مثبت گرا بر آن تأکید می شود، با تمایل به توضیح رویدادهای منفی به عنوان موقتی، خاص همان موقعیت، متغیر و غیر شخصی همراه است. این الگوهای فکری مخالف تحریف های شناختی هستند که اغلب توسط بدبین ها استفاده می شوند که تمایل دارند رویدادهای منفی را دائمی، فراگیر، غیر قابل کنترل و شخصی توضیح دهند. وینفرید و همکاران (۲۰۱۹)، با طرح این مسئله که انتظارات

1. Mitwelt (واژه آلمانی)

2. Eigenwelt (واژه آلمانی)

3. Peltomäki

4. Farber

5. looking glass self

زیرمجموعه شناخت‌ها هستند، پیش‌بینی و ادراک ما درخصوص شرایط نامطلوب را بر آمادگی ذهنی و واکنش ما نسبت به ناملایمات بسیار مؤثر می‌داند (آنا و همکاران^۱، ۲۰۱۹). به عقیده روسو و آمیلی (۲۰۲۱) تلاش برای اجتناب از تلخی‌ها و سختی‌ها و نگاه اغراق‌آمیز به رنج‌ها و ناملایمات، همان نگرشی است که آفت تاب‌آوری است (روسو و آمیلی^۲، ۲۰۲۱). وانگ (۲۰۲۱) در نظریه خود تحت عنوان «روان‌شناسی مثبت‌گرای وجودی»^۳ بر چگونگی فراتر رفتن و تبدیل رنج به‌عنوان پایه و اساس سلامت روان و بهزیستی و مسیری برای پرورش قابلیت‌های روحی و وجودی خود برای دستیابی به رشد و شکوفایی شخصی تأکید دارد. به عقیده وی رنج می‌تواند به شادی عمیق‌تر، هماهنگی درونی یا شادی مبتنی بر آرامش (شادی بالغ یا رشدیافته)، قدردانی وجودی، رفتار نوع‌دوستانه و احساس «خوش‌بینی تراژیک»^۴ منجر شود؛ مفهومی که به‌معنای بیرون‌کشیدن ترس از دل رنج‌ها و مصیبت‌ها است.

۶. ویژگی‌ها و توانمندی‌های شناختی: این بعد تاب‌آوری درواقع بر دو دیدگاه اساسی و تاحدی متضاد مبتنی است؛ دیدگاهی که بر ذاتی‌بودن صفات و خلیات به‌عنوان نقاط قوت یا ضعف بالفعل استوار است که در نظریه‌های رفتارگرایی برجسته است و حتی علوم اعصاب نیز تاحدزیادی از آن حمایت می‌کند و می‌توان گفت در ساحت فلسفی به‌نوعی جبرگرایی گرایش پیدا می‌کند. درمقابل، دیدگاهی است که قائل به اکتسابی‌بودن صفات و خلیات به‌عنوان ظرفیت‌های بالقوه‌ای است که به‌عنوان توانمندی می‌توان آنها را تقویت کرد یا درصورت لزوم آنها را تضعیف و خنثی کرد. عمده رویکردهای شناختی به روان‌درمانی، ازجمله رفتاردرمانی شناختی و فراشناخت درمانی بر این فرض مبتنی است و ازمنظر فلسفی نیز این دیدگاه به عاملیت و اختیار انسان گرایش دارد. از آنجا که بحث جبر و اختیار که به موضوع عاملیت انسان مربوط است، بحثی پیچیده است و طرفداران هریک از این جریان‌ها استدلال‌ها و شواهد خود را دارند، این بعد در مدل شناختی ما در جایگاهی قرار دارد که به نوعی هم بر سایر ابعاد تأثیر می‌گذارد و هم از آنها تأثیر می‌پذیرد. به‌عنوان مثال «انعطاف‌پذیری شناختی» را می‌توان یک ویژگی شناختی بسیار مؤثر بر تاب‌آوری دانست که تاحدزیادی یک مختصات یا صفت ذاتی است و درعین حال امکان تقویت آن به‌عنوان یک توانمندی شناختی نیز وجود دارد (یاثو و همکاران، ۲۰۱۹).

1. Anna et al

2. Russo & A meli

3. Existential positive psychology

4. Tragic Optimism

جدول ۴: ماتریس ضرب نفوذ و وابستگی

ابعاد	نگاه به هستی	نگاه به زندگی	نگاه به انسان/خود	نگاه به انسان / دیگران	نگاه به رنج ها و سختی ها	ویژگی ها و مهارت های شناختی	قدرت نفوذ
نگاه به هستی	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۶
نگاه به زندگی	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۵
نگاه به انسان/ خود	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۵
نگاه به انسان/ دیگران	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۵
نگاه به رنج ها و سختی ها	۰	۱	۰	۰	۱	۱	۳
ویژگی ها و مهارت های شناختی	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۶
وابستگی	۲	۶	۵	۵	۶	۶	

جدول ۵: تعیین روابط و سطوح ابعاد شناختی تاب آوری

ابعاد	مجموعه ورودی	مجموعه خروجی	مجموعه مشترک	تعداد اشتراک	سطح
۱. نگاه به هستی	۶ و ۱	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵	۶ و ۱	۲	۴
۲. نگاه به زندگی	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۵	۳
۳. نگاه به انسان/ خود	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۴	۳
۴. نگاه به انسان/ دیگری	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۴	۳
۵. نگاه به رنج ها و سختی ها	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۳	۲
۶. ویژگی ها و مهارت های شناختی	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶ و ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۲	۶	۱

سطح بندی ابعاد شناختی تاب آوری

بر اساس داده های جدول (۵)، ابعاد شناختی تاب آوری در ۴ سطح دسته بندی شده اند (تصاویر ۴) سطح ۴ که دارای بالاترین سطح تأثیر گذاری و کمترین وابستگی است، بعد نگاه به هستی است. در واقع این بعد، بنیان شناختی فرد در سایر سطوح را پایه ریزی می کند. در عین حال رابطه دوسویه این بعد با ویژگی ها و مهارت های شناختی به این معناست که ویژگی های ذاتی شناختی فرد و مهارت های شناختی او می تواند در عین تأثیر پذیری از این بعد بر آن تأثیر گذار نیز باشد. در سطح سوم نگاه به زندگی، نگاه به خود و نگاه به دیگری قرار دارد که ضمن تأثیر گذاری بر بر نگاه به رنج ها و سختی ها از آن تأثیر پذیر نیز هستند. در سطح دوم نگاه به رنج ها و سختی ها قرار دارد و در نهایت در سطح اول ویژگی ها و مهارت های شناختی قرار دارند. نکته قابل توجه این است که ویژگی ها و مهارت های شناختی به دلیل اینکه از همه ابعاد تأثیر می پذیرد و به نوعی هدف ما رسیدن به ویژگی ها و مهارت های تاب آورانه است،

در این سطح قرار دارد. درعین حال اگر به تاب‌آوری از منظر صفات نگاه کنیم، می‌توان ویژگی‌ها و مهارت‌های شناختی را در سطح چهار لحاظ کرد که قبلاً در این مورد توضیح داده شد.

ویژگی‌ها و مهارت‌های شناختی	صفات تاب آورانه، مهارت‌های تاب آورانه	سطح یک
نگاه به رنج‌ها و سختی‌ها	معنا دار دانستن رنج‌ها و ناملايمات.. باور به رشد دهندگی سختی‌ها، خوش بینی ترازیک	سطح دو
نگاه به زندگی	معنا دار دانستن زندگی، نگرش کل نگر به زندگی، ارزشمند دانستن زندگی	سطح سه
نگاه به انسان/خود	باور به هویت انسانی، باور به آزادی و اختیار انسانی، باور به مسوولیت انسانی، پذیرش محدودیت‌های انسانی	
نگاه به انسان/دیگری	نوع دوستی، روابط معنادار و اصیل	
نگاه به هستی	معنادار دانستن آفرینش، نگاه کل نگر به آفرینش، باور به زرفناکی و پیچیدگی هستی	سطح چهار

تصویر ۴. سطح بندی عناصر اصلی شناختی تاب‌آوری

تحلیل MICMAC

هدف بررسی و تحلیل میزان نفوذ و وابستگی هریک از ابعاد شناختی می‌باشد. در این تحلیل مؤلفه‌ها به چهار دسته کلی تقسیم می‌شوند و هر کدام تفسیر خودشان را دارند.

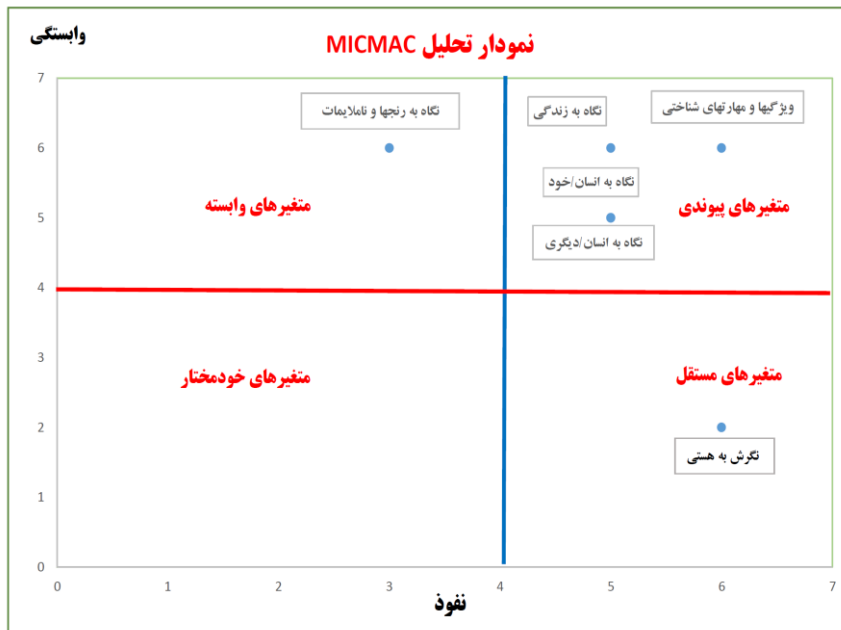
دسته اول «مؤلفه‌های خودمختار» هستند؛ این دسته از مؤلفه‌ها درجه وابستگی و همچنین نفوذ ضعیفی دارند، مؤلفه‌هایی که در این دسته قرار می‌گیرند، تقریباً به صورت جدا از کل سیستم عمل می‌کنند. این مؤلفه‌ها اثر چندانی روی سایر مؤلفه‌ها ندارند و درواقع ارتباط این مؤلفه‌ها با دیگر مؤلفه‌ها بسیار محدود و ناچیز است. دسته دوم «مؤلفه‌های وابسته» هستند که درجه نفوذ ضعیفی دارند، با این وجود، از سطح وابستگی بالتری نسبت به سایر مؤلفه‌ها برخوردار هستند. دسته سوم شامل «مؤلفه‌های پیوندی» هستند که نیروی نفوذ و همچنین درجه وابستگی قدرتمندی دارند، این مؤلفه‌ها درحقیقت مؤلفه‌هایی هستند که

بی ثباتند، به این معنا که انجام هر گونه اقدامی در مورد این مؤلفه‌ها علاوه بر اینکه مستقیماً بر سایر مؤلفه‌ها اثر می‌گذارد، می‌تواند در قالب بازخورد از سایر مؤلفه‌ها بر خود مؤلفه نیز اثرگذار باشد. دسته چهارم «مؤلفه‌های مستقل» است که نیروی نفوذ قوی دارند، اما نیروی وابستگی آنها ضعیف است که در واقع مؤلفه‌های کلیدی بوده و با ایجاد تغییر در آنها می‌توان بر بقیه مؤلفه‌ها تأثیر گذاشت. پس از تعیین قدرت نفوذ و قدرت وابستگی مؤلفه‌ها، می‌توان تمامی مؤلفه‌ها را در یکی از خوشه‌های چهارگانه روش MICMAC قرارداد (رضایی و همکاران، ۱۳۹۹).

جدول ۶. ماتریس ضریب نفوذ و وابستگی

نگاه به هستی	نگاه به زندگی	نگاه به انسان / خود	نگاه به انسان / دیگری	نگاه به رنج‌ها و سختی‌ها	ویژگی‌ها و مهارت‌های شناختی
قدرت نفوذ	۶	۵	۵	۳	۶
وابستگی	۲	۶	۵	۶	۶

تحلیل MICMAC نشان می‌دهد که از بین عوامل ۶ گانه هیچ عاملی جزء متغیرهای خودمختار نیست. نگاه به هستی به عنوان متغیر مستقلی است که بیشترین تأثیر را بر سایر عوامل دارد و در عین حال فقط از عامل صفات و ویژگی‌های شناختی تأثیر می‌پذیرد. در واقع، نوع نگاه به هستی سنگ بنای شناختی تاب آوری است که در چگونگی نگاه ما به سایر مسائل نقش تعیین کننده و قطعی دارد. عوامل نگاه به زندگی، نگاه به انسان / خود و دیگری، ویژگی‌ها و مهارت‌های شناختی در دسته متغیرهای پیوندی قرار دارند که ارتباطات متقابلی با هم و سایر اجزاء دارند. عامل نگاه به رنج‌ها و سختی‌ها در دسته متغیرهای وابسته قرار دارد که به این معناست که بیشترین اثرپذیری را در کنار عامل ویژگی‌ها و مهارت‌های شناختی دارد، اما نسبت به آن تأثیرگذاری کمتری روی سایر عوامل دارد.



نمودار ۱. تحلیل MICMAC

بحث و نتیجه گیری

باتوجه به نتایج مرحله اول و دوم تحقیق، نکات و پیشنهادهایی به شرح ذیل قابل طرح است:

۱. همچنانکه تاب آوری مفهومی چندبعدی، پیچیده و پویاست، پرداختن به آن ازمنظر شناختی؛ چه در مقام محقق و چه در جایگاه مشاور و درمانگر، باید مبتنی بر رویکردی کل نگر باشد که علاوه بر جنبه های مرتبط با روان پزشکی، علوم اعصاب و روان شناسی، به ابعاد فلسفی - شناختی نیز به طور جدی توجه شود.

۲. مدل به دست آمده، همانند هر مدلی و همان طور که از تعریف مدل برمی آید، بیان ساده و خلاصه شده ای از نظام ارتباطی بین عوامل شناختی مؤثر بر تاب آوری است که برای درک و فهم بهتر ارتباط بین این عوامل شناختی بر تاب آوری استخراج و ارائه شده است و لذا درعین حالی که می تواند به دانش نظری و درک بهتر ما در این زمینه کمک کند، نباید باعث ساده انگاری یا سطحی نگری شود؛ چراکه اساساً تاب آوری مفهومی پویا و زمانمند است و رابطه بین این عناصر پیچیده تر از چیزی است که

در مدل ما ارائه شده است. به عنوان مثال؛ اگرچه در تحلیل MICMAC عنصر نگاه به هستی عاملی مستقل و نگاه به رنج‌ها و سختی‌ها عنصری وابسته ارزیابی شده است اما نحوه برخورد با سختی‌ها و ناملایمات که متأثر از نوع نگاه به رنج‌ها و سختی‌ها است، می‌تواند در طی زمان و در تعاملی پویا، نتایجی برای فرد در پی داشته باشد که حتی نگاه او به هستی و زندگی و انسان را نیز دستخوش تغییر قرار دهد.

۳. مدل و نتایج به دست آمده براساس این واقعیت است که تنها چیزی که هیچ کس هیچ گاه نمی‌تواند از انسان بگیرد، آزادی ذهن او در انتخاب نگرش‌های اوست و تأکیدی است بر اینکه «نگرش، اگر چه همه چیز نیست، اما تقریباً همه چیز است» (رابینز و جاج، ۲۰۰۹). در عین حال باید توجه داشت که بنا بر آنچه در بند ۱ و ۲ به آن اشاره شد و براساس نگاه کل‌نگر به انسان، هر تغییری در بخشی از نگرش‌های انسانی و عناصر شناختی او می‌تواند کل ساحت شناخت و نگرش و به قول اندیشمندان اگزیستانسیال کل «شیوه وجودی» او را تحت تأثیر و تغییر قرار دهد؛ تغییری که از حیث پیامدهای مثبت یا منفی ممکن است کاملاً غیرقابل پیش‌بینی باشد.

۴. «معنا» محوری‌ترین عنصر بین همه عوامل شناختی-نگرشی اساسی است و می‌توان معنادار دانستن هستی، معنادار دانستن زندگی بشری، معنادار دانستن وجود خود، معنا در ارتباطات انسانی و معنادار دانستن رنج‌ها و سختی‌ها را ارکان اصلی تاب‌آوری-شناختی دانست و اساساً «معنا» مفهومی زیربنایی در تمامی اندیشه‌های اساسی و فلسفه بشری است. تفاوت بارزی که در این چارچوب به چشم می‌آید در تصدیق «جستجوی معنا» به عنوان یکی از ویژگی‌های اساسی انسان نیست، بلکه در رهیافت جستجوی معناست؛ یافتن معنای هستی و زندگی و قائل بودن به هویت و جوهره انسانی یا فاقد معنا یافتن آنها و تلاش برای ساختن و بافتن معنا.^۱

۵. همان‌گونه که از مرحله اول تحقیق به دست آمد، عناصر نگاه به هستی، نگاه به انسان/خود، نگاه به انسان/دیگری، نگاه به زندگی و نگاه به رنج‌ها و سختی‌ها، مهم‌ترین مؤلفه‌های شناختی تاب‌آوری هستند که براساس نتایج مرحله دوم، «نگاه به هستی» مهم‌ترین رکن شناختی است که بیشترین تأثیرگذاری را بر سایر مؤلفه‌های شناختی دارد و در واقع پی‌ریزی‌کننده جهان‌بینی فرد است و چنانچه تاب‌آوری از مسیر تغییر نگرش مدنظر باشد، توجه به این بعد شناختی باید در اولویت باشد. معنادار و هدف‌دار دانستن هستی و آفرینش، نگاه کل‌نگر به هستی، ایمان به خالق یا قدرت برتر و پیچیده و رازآلود دانستن هستی

۱. اشاره به «ساختن معنا» - به جای یافتن آن - به‌ویژه در آثار اندیشمندان اگزیستانسیال برجسته است.

اصلی‌ترین اجزای شکل‌دهنده نگاه به هستی هستند. باور به پیچیدگی و رازآلودگی هستی از این جهت مهم است که این نگرش ممکن است حتی فارغ از درک معنا و هدف آفرینش و حتی باور به خالق هستی به معنای مذهبی آن باشد و در کنار نگاه به انسان به عنوان موجودی محدود و اینکه خرد بشری طی قرن‌ها به تدریج تکامل یافته اما این تکامل هنوز کامل نشده و هنوز ادامه دارد و انسان موجودی است که «هنوز در حال شدن است»، می‌تواند زمینه‌ساز پذیرش این دیدگاه باشد که: ما پاسخ همه پرسش‌ها را در اختیار نداریم یا همه چیز را نمی‌دانیم و باید شجاعت پذیرش این واقعیت را داشته باشیم. این شجاعت، همان «شجاعت وجودی»^۱ است که می‌تواند انسان را از غرور و تعصب ناشی از توهم دانستن همه چیز یا پوچی ناشی از نبودن هیچ‌گونه پاسخ قطعی در قبال سؤالات اساسی هستی‌شناسانه برهاند و حتی انسان را به «قهرمان پوچی»^۲ مبدل سازد.

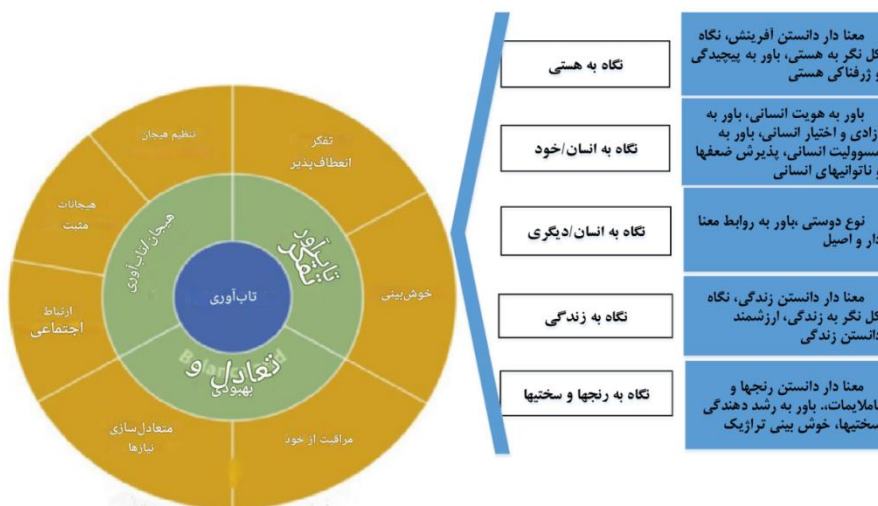
۶. باتوجه به نتایج این تحقیق، نگاه به رنج‌ها و سختی‌ها، عنصر شناختی است که بیشترین تأثیر را از سایر عوامل می‌پذیرد و کمترین تأثیر را بر آنها دارد. درعین حال باید توجه داشت؛ از آنجاکه اساساً تاب‌آوری در مواجهه با سختی‌ها و ناملایمات تعریف می‌شود و مفهومی پویا و زمانمند است، لذا نگرش به سختی‌ها و ناملایمات نیز که در رابطه‌ای دوسویه متأثر از نحوه مواجهه با رنج‌ها و سختی‌هاست، می‌تواند در طی زمان دستخوش تغییر شود. درواقع، این پویایی و زمانمندی و بستگی داشتن به موقعیت همان‌گونه که در مورد خود تاب‌آوری صدق می‌کند و نمی‌توان تاب‌آوری را حتی برای یک فرد تاب‌آور (براساس معیارهای سنجش تاب‌آوری) همیشه و در همه موقعیت‌ها و کامل دانست، در مورد نگرش‌ها و عناصر شناختی مرتبط با تاب‌آوری نیز مصداق دارد. به‌ویژه اینکه در این مورد نگاه صفر و یک یا همه یا هیچ کاملاً اشتباه است (پارسونز، ۲۰۱۶) و همانند بسیاری از ویژگی‌ها یا توانمندی‌ها، در ارزیابی بعد شناختی و نگرشی تاب‌آوری نیز ما با طیفی از نگرش‌ها و باورها مواجهیم که ممکن است در موقعیت‌ها و زمان‌های متفاوت دستخوش تغییر شوند.

۷. همان‌گونه که هدف اصلی این تحقیق بوده است، یافته‌های این تحقیق می‌تواند مکمل مدل مهارت‌محور تاب‌آوری باکر و همکاران (۲۰۲۱) در سازمان باشد که براساس آن سه حوزه افکار، عواطف و رفتارها برای توسعه مهارت‌های تاب‌آوری کارکنان سازمان با استفاده از آموزش‌های

1. Existential Courage

۲. اشاره به این مفهوم بر اساس کتاب «افسانه سیزیف - ۱۹۴۲»، اثر نویسنده فرانسوی «آلبر کامو ۱۹۱۳ - ۱۹۶۰»

مهارت محور مدنظر قرار گرفته است. براساس این مدل، در بعد افکار، خوش بینی و انعطاف پذیری شناختی محور آموزش ها می باشد، منتها این خوش بینی یا انعطاف پذیری شناختی توصیه شده، فاقد مبانی شناختی و نگرشی عمیق است و دقیقاً مشخص نیست که چه ابعاد شناختی و مرتبط با چه نگرش هایی باید در این آموزش ها مدنظر قرار گیرند، ضمن اینکه این خوش بینی آموخته شده در مواجهه با مسائل شناختی اساسی و کلیدی، مانند مسئله معنا و پوچی یا رنج ها و مصایب بشری، فاقد کارایی لازم است و لذا به منظور نظام مند کردن و تعمیق آموزش ها، می توان در لایه عمیق تر، نگرش ها و عناصر شناختی محوری تاب آوری را که در این تحقیق به آن رسیدیم، مدنظر قرار داد. درواقع «خوش بینی» و «نگرش مثبت» که یکی از محورهای آموزش تفکر تاب آور است به سمت «خوش بینی واقع بینانه» و «خوش بینی تراژیک» درخصوص مسائل عمیق و کلان شناختی - فلسفی، یعنی: نگاه به هستی، نگاه به زندگی، نگاه به انسان و نگاه به رنج ها و نااملازمات میل خواهد کرد و دراین بین، نگرش هستی شناسانه مبتنی بر «شجاعت وجودی» و «قهرمان پوچی» می تواند مبنای آموزش ها باشد. مدل توسعه یافته پیشنهادی ما در تصویر (۵) ارائه شده است.



تصویر ۵. مدل پیشنهادی توسعه یافته باکر و همکاران (۲۰۲۱)

۸. از حیث کاربردی؛ همچنین در مدل شناختی تاب آوری روان شناختی پارسونز و همکاران (۲۰۱۶)، «شناخت فعال»^۱ و «سوگیری های پردازش اطلاعات»^۲ صرفاً تابع عوامل فیزیولوژیک و ساختار و کارکردهای سیستم عصبی قرار ندارند، بلکه آنچه که این محققین از آن به عنوان «طوفان شناختی»^۳ نام می برند، درواقع تاحدزیادی برخاسته از عمق لایه های شناختی و نگرش های اساسی در سطح فراشناخت است که مدل ما می تواند در تحلیل واکنش های فردی (آسیب شناسی) و حتی تجویز و درمان مکمل مدل شناختی پارسونز و همکاران باشد. یائو و هسی (۲۰۱۹) نیز در تحقیق خود با موضوع سازوکارهای شناختی - عصبی تاب آوری از مدل ارزیابی شناختی تاب آوری استفاده کرده اند که اگرچه رویکرد این تحقیق نگاه فیزیولوژیک به مقوله شناخت است، اما بنا بر توضیحات آنها ارزیابی شناختی از ناملایمات بسیار پیچیده و کاملاً تحت تأثیر سطوح بالاتر و حتی ناشناخته تری از شناخت قرار دارد، تاحدی که همه اینها را وابسته به مدل ذهنی فرد از جهان وابسته می دانند و لذا مدل و نتایج تحقیق ما می تواند توضیح و تفسیری برای این مدل ذهنی از جهان باشد.

۹. پیشنهاد می شود که نتایج این تحقیق و مدل ارائه شده برای کاربرست در محیط سازمانی و در قالب آموزش های سازمانی مهارت محور توسعه یابد.

۱۰. پیشنهاد می شود باتوجه به توسعه رویکردهای فلسفی به روان شناسی و پس زمینه فلسفی این تحقیق، تحقیقات تکمیلی بر مبنای روش و نتایج این تحقیق و با برجسته کردن و محوریت اندیشه ها و مکاتب فلسفی خاص مانند اسلام و اگزیستانسیالیسم انجام شود.

سپاس گذاری

از اساتید محترم دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران و محققین و مدرسان مرکز آموزشی-پژوهشی ابن سینا، به ویژه جناب آقای دکتر محمد کاظم زاده و سرکار خانم دکتر میترا صادقی تبار که در مراحل پژوهش از آموزش ها و راهنمایی های ایشان بهره مند شدم، صمیمانه سپاس گزارم.

تعارض منافع

این پژوهش هیچگونه تعارض منافی را دربر ندارد.

1. Active Cognition
2. Information processing biases
3. Cognitive Storm

منابع

- آروند، حمید؛ محمدی، فاتح و انگزی، احدالله (۱۴۰۱)، رابطه میان تاب‌آوری شناختی و خلاقیت دانشجویان یک دانشگاه نظامی، *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱۲(۱)، ۱۴۰۱: ۹۷ - ۱۲۶.
- https://journals.iau.ir/article_695176.html
- داداشی حاجی، مهدی؛ اکبرزاده، علی‌رضا؛ میرزایی، مهدی و قنبری، وحید (۱۴۰۳)، کاربردهای تاب‌آوری شناختی کارکنان نظامی در برابر استرس روانی - مطالعه مروری. *مدیریت سرمایه انسانی دفاعی*، ۴(۳)، ۱۴۰۳: ۱۳۸ - ۱۶۹. DOI: 10.22034/JDHCM.2024.2045484.1125
- رابینز، استیفن و جاج، تیموتی (۱۳۸۹)، *رفتار سازمانی*، ترجمه حمید زارع، تهران: انتشارات نص، چاپ ششم.
- رضایی، یوسف؛ حاجی کریمی، عباس‌علی؛ سیدجوادین، سیدرضا و قلی‌پور، طهمورث (۱۳۹۹)، طراحی مدل ساختاری تفسیری عوامل سازمانی توسعه رهبری اثربخش، *فصلنامه پژوهش‌های مدیریت عمومی*. DOI:10.22111/JMR.2020.31771.4805
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۷)، نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله‌مراتب نیازهای مازلو، *مطالعات روان‌شناسی در اسلام*، ۱(۱)، ۱۳۸۷: ۸۷ - ۱۱۶.
- <https://ensani.ir/fa/article/journal-number/5995>
- کمالی‌نیا، محسن؛ زهراکار کیانوش و عرب‌زاده، مهدی (۱۴۰۲)، تدوین مدل معادلات ساختاری - تفسیری تاب‌آوری براساس انعطاف‌پذیری شناختی، *مجله پزشکی دانشگاه اراک*، ۲۷(۲)، ۸۲: ۱۴۰۲ - ۹۸. DOI: 10.61186/jams.28.2.72

Reference

- Alrofai, F., Bellingham, J., & Gibson, P. S. (2020). Realism and Resilience: An Inquiry Into the Helpfulness of Adopting an Existential Outlook. 123(6), 2173-2195. doi:https://doi.org/10.1177/0033294119862979
- Amini, A., & Alimohammadlou, M. (2021). Toward equation structural modeling: an integration of interpretive structural modeling and structural equation modeling. *Journal of Management Analytics*, 8(4), 693-714. doi:https://doi.org/10.1080/23270012.2021.1881927
- Anna, G. J., Julia, R., Julia, W., Lea, R., & Winfried, R. J. J. o. A. D. (2019). Placebo mechanisms in depression: An experimental investigation of the impact of expectations on sadness in female participants. *J Affect Disord*, 256, 658-667. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.070
- Baker, F. R., Baker, K. L., Burrell, J. J. J. o. O., & Psychology, O. (2021). Introducing the skills-based model of personal resilience: Drawing on content and process factors to build resilience in the workplace. 94(2), 458-481. doi:https://doi.org/10.1111/joop.12340

- Baker, F. R. L., Baker, K. L., & Burrell, J. (2021). Introducing the skills-based model of personal resilience: Drawing on content and process factors to build resilience in the workplace. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**, 94(2), 458-481. doi:10.1111/joop.12340
- Balogh, L., Tanaka, M., Torok, N., Vecsei, L., & Taguchi, S. (2021). Crosstalk between Existential Phenomenological Psychotherapy and Neurological Sciences in Mood and Anxiety Disorders. **Biomedicines**, 9(4). doi:10.3390/biomedicines9040340
- Balogh, L., Tanaka, M., Török, N., Vécsei, L., & Taguchi, S. J. B. (2021). Crosstalk between existential phenomenological psychotherapy and neurological sciences in mood and anxiety disorders. 9(4), 340.
- Brady, M., & Jayawickreme, E. (2025). A philosophical approach to improving empirical research on posttraumatic growth. **Philosophical Psychology**, 38(2), 796-819. doi:https://doi.org/10.1080/09515089.2023.2213251
- Breakwell, G. M. (2021). Identity resilience: its origins in identity processes and its role in coping with threat. **Contemporary Social Science**, 16(5), 573-588. doi:10.1080/21582041.2021.1999488
- Burrell, G., & Morgan, G. (2019). Sociological paradigms and organisational analysis: Elements of the sociology of corporate life: **Routledge**.
- Dixon, J., & Dogan, R. (2003). A philosophical analysis of management: improving praxis. **Journal of Management Development**, 22(6), 458-482. doi:https://doi.org/10.1108/02621710310478477
- Dunkel, C. S., van der Linden, D., Kawamoto, T., & Oshio, A. (2021). The General Factor of Personality as Ego-Resiliency. **Front Psychol**, 12, 741462. doi:10.3389/fpsyg.2021.741462
- Farber, D. R. (2010). **The rise and fall of modern American conservatism: A short history**: Princeton University Press.
- Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The Biology of Human Resilience: Opportunities for Enhancing Resilience Across the Life Span. **Biol Psychiatry**, 86(6), 443-453. doi:10.1016/j.biopsych.2019.07.012
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. **Front Psychol**, 13, 809003. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003
- Frankl, V. E. (1985). **Man's search for meaning**: Simon and Schuster.
- Gautam, M., Tripathi, A., Deshmukh, D., & Gaur, M. (2020). Cognitive Behavioral Therapy for Depression. **Indian J Psychiatry**, 62(Suppl 2), S223-S229. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_772_19
- Han, F., Duan, R., Huang, B., & Wang, Q. (2023). Psychological resilience and cognitive reappraisal mediate the effects of coping style on the mental health of children. **Front Psychol**, 14, 1110642. doi:10.3389/fpsyg.2023.1110642
- Heidegger, M. (1962). Heidegger, Being and Time. **Translated by John Macquarrie and Edward Robinson**. New York: Harper & Row.
- Heidenreich, T., Noyon, A., Worrell, M., & Menzies, R. (2021). Existential Approaches and Cognitive Behavior Therapy: Challenges and Potential. **Int J Cogn Ther**, 14(1), 209-234. doi:https://doi.org/10.1007/s41811-020-00096-1

- Hidalgo-Andrade, P., & Martínez-Rodríguez, S. (2020). Development of a cognitive-existential intervention to decrease compassion fatigue in formal caregivers. **Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines**, 37(2), 239-251. doi:10.16888/interd.2020.37.2.15
- Höltge, J., Theron, L., & Ungar, M. (2022). A multisystemic perspective on the temporal interplay between adolescent depression and resilience-supporting individual and social resources. **Journal of Affective Disorders**, 297, 225-232. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.030
- Joullié, J.-E. J. A. o. M. L. (2016). The philosophical foundations of management thought. 15(1), 157-179. doi:https://doi.org/10.5465/amle.2012.0393
- King, N., Horrocks, C., & Brooks, J. (2019). Interviews in Qualitative Research. In Leung, M. M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2021). Tragic Optimism as a Buffer Against COVID-19 Suffering and the Psychometric Properties of a Brief Version of the Life Attitudes Scale. **Front Psychol**, 12, 646843. doi:10.3389/fpsyg.2021.646843
- Ma, L., Zhang, Y., Huang, C., & Cui, Z. (2020). Resilience-oriented cognitive behavioral interventions for depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. **J Affect Disord**, 270, 150-164. doi:10.1016/j.jad.2020.03.051
- Matías-García, J. A., Santamaría, A., Cubero, M., & Cubero-Pérez, R. (2023). From current to possible selves: Self-descriptions of resilient post-compulsory secondary education Spanish students at risk of social exclusion. **Children and Youth Services Review**, 155. doi:10.1016/j.childyouth.2023.107257
- Mełtel, D., Arciszewska, A., Daren, A., Frydecka, D., Cechnicki, A., & Gawęda, Ł. J. J. o. A. D. (2019). Resilience and cognitive biases mediate the relationship between early exposure to traumatic life events and depressive symptoms in young adults. 254, 26-33. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.008
- Parsons, S., Kruijt, A.-W., & Fox, E. J. J. o. E. P. (2016). A cognitive model of psychological resilience. 7(3), 296-310. doi:https://doi.org/10.1007/s42087-023-00376-0
- Peltomäki. (2023). Meaningfulness, death, and suffering: Philosophy of meaning in life in the light of finitude. 1-15. doi:https://doi.org/10.1007/s42087-023-00376-0
- Pu, J., Wang, W., Li, G., Xie, Z., Fan, X., Zhan, N., . . . Huang, H. J. F. i. P. (2024). Psychological resilience and intention to stay among nurses: the mediating role of perceived organizational support. 15, 1407206. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1407206
- Rahiem, M. D. J. C., & review, y. s. (2021). Remaining motivated despite the limitations: University students' learning propensity during the COVID-19 pandemic. 120, 105802. doi:https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105.802
- Reznek, L. (2005). **The philosophical defence of psychiatry**: Routledge.
- Richardson, G. E. J. J. o. c. p. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. 58(3), 307-321. doi:https://doi.org/10.1002/jclp.10020
- Rief, W., & Joermann, J. (2019). Revisiting the Cognitive Model of Depression: The Role of Expectations. **Clinical Psychology in Europe**, 1(1). doi:10.32872/cpe.v1i1.32605

- Robbins, B. D. (2021). The Joyful Life: An Existential-Humanistic Approach to Positive Psychology in the Time of a Pandemic. **Front Psychol**, 12, 648600. doi:10.3389/fpsyg.2021.648600
- Russo-Netzer, P., & Ameli, M. (2021). Optimal Sense-Making and Resilience in Times of Pandemic: Integrating Rationality and Meaning in Psychotherapy. **Front Psychol**, 12, 645926. doi:10.3389/fpsyg.2021.645926
- Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. J. J. o. P. I. (2021). Posttraumatic growth as an integrative therapeutic philosophy. 31(2), 180. doi:10.1037/int0000250
- Vestberg, T., Lebedev, A. V., Jacobsen, H. B., Lekander, M., Sparding, T., Landen, M., . . . Petrovic, P. (2024). Cognitive flexibility is associated with sickness resilience. **Front Psychol**, 15, 1253152. doi:10.3389/fpsyg.2024.1253152
- Wong, P. T. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. **International Review of Psychiatry**, 32(7-8), 565-578. doi:https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703
- Yao, Z.-F., Hsieh, S. J. I. j. o. e. r., & health, p. (2019). Neurocognitive mechanism of human resilience: A conceptual framework and empirical review. 16(24), 5123. doi:https://doi.org/10.3390/ijerph16245123
- Zhang, J., Xu, F., Zhou, Y., Wu, J., Li, Y., & Qing, W. (2024). Association between frailty and meaning in life of older adults in nursing home: the mediating effect of psychological resilience. **Front Psychol**, 15, 1365817. doi:10.3389/fpsyg.2024.1365817