

به نام خدا

مدل تبیینی تاب آوری تحصیلی و هیجانی دانش آموزان

مولفان :

مرضیه منوچهری

علیرضا شهریاری

محسن عمادی

زینب گرمی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: منوچهری، مرضیه، ۱۳۸۰
عنوان و نام پدیدآور: مدل تبیینی تاب آوری تحصیلی و هیجانی دانش آموزان/
مولفان مرضیه منوچهری، علیرضا شهریاری، محسن عمادی، زینب کرمی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو(سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۶۰-۸-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۵۴ - ۱۴۷.
موضوع: مدل تبیینی تاب آوری تحصیلی و هیجانی دانش آموزان
شناسه افزوده: شهریاری، علیرضا، ۱۳۷۹
شناسه افزوده: عمادی، محسن، ۱۳۶۹
شناسه افزوده: کرمی، زینب، ۱۳۸۰
رده بندی کنگره: TK۵۱۰۵/۴۸۹
رده بندی دیویی: ۰۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۸۷۰۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: مدل تبیینی تاب آوری تحصیلی و هیجانی دانش آموزان
مولفان: مرضیه منوچهری - علیرضا شهریاری - محسن عمادی - زینب کرمی
ناشر: انتشارات ارسطو(سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۶۰-۸-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

فصل اول.....	۵
کلیات.....	۵
مقدمه.....	۵
تعریف تاب‌آوری : شاخص‌ها و مدل‌ها.....	۱۲
عوامل خطرزا.....	۱۶
عوامل حفاظتی.....	۱۷
مدل‌های تاب‌آوری.....	۱۹
مدل گارمزی و همکاران.....	۲۲
مدل‌های فرآیندی تاب‌آوری.....	۲۲
مدل کامپفر.....	۲۴
ماهیت چند بعدی بودن سازه‌ی تاب‌آوری.....	۲۷
تاب‌آوری تحصیلی و تاب‌آوری هیجانی.....	۳۱
فرآیندهای تنظیمی مدل پژوهش.....	۳۳
هیجان، تنظیم هیجان، و نظریه‌های هیجان.....	۳۵
هیجان، تنظیم هیجان و سازه‌های مشابه.....	۴۳
مقابله.....	۴۶
مدل‌ها و راهبردهای مقابله.....	۴۷
عامل حفاظتی ساختاری فردی: باورهای انگیزشی و اسنادهای علی.....	۵۴
عامل حفاظتی ساختاری خانوادگی: دل‌بستگی.....	۶۴
اهمیت و ضرورت تاب‌آوری تحصیلی و هیجانی.....	۸۰
فصل دوم.....	۸۶
پژوهش‌های تاب‌آوری تحصیلی.....	۸۶
تحقیقات تاب‌آوری.....	۹۳
تحقیقات پیشین مدرسه.....	۹۸
تحقیقات مربوط به عوامل فردی و پیامدهای تحصیلی و هیجانی.....	۱۰۲

- تحقیقات مربوط به عوامل فردی و باورهای انگیزشی و فرآیندهای مقابله‌ای و تنظیمی..... ۱۱۵
- تحقیقات مربوط به دل‌بستگی و راهبردهای مقابله‌ای..... ۱۲۱
- پیامدهای روانی و تحصیلی دل‌بستگی..... ۱۳۱
- تحقیقات مربوط به فرآیندهای مقابله‌ای و تنظیمی و پیامدهای آن..... ۱۳۵

فصل اول

کلیات

مقدمه

مطالعات محققین در طی دهه هفتاد حاکی از آن بود که بسیاری از کودکان علی‌رغم تجربیات و شرایط نامطلوب و نامساعد، پیامدهای رشدی مطلوب و مثبتی را از خود نشان می‌دهند (به عنوان مثال: گارمزی^۱، ۱۹۷۴؛ موریارتی^۲، ۱۹۷۶؛ راتر^۳، ۱۹۷۹؛ به نقل از یاتس^۴ و ماستن^۵، ۲۰۰۴). افرادی که چنین پیامدهای فراتر از انتظار از محیط‌های پرخطر را نشان می‌دادند؛ بقایی^۶، تاب‌آور^۷، مقاوم به استرس^۸، و یا آسیب‌ناپذیر^۹ نامیده شدند. چنین مشاهداتی خط سیر تحقیقات تاب‌آوری^{۱۰} را در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی از جمله روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی تربیتی، روان‌شناسی خانواده، و غیره به خود اختصاص داده است (کمپبل - سیلز^{۱۱}، کوهن^{۱۲}، و استین^{۱۳}، ۲۰۰۶).

تحقیقات حوزه تاب‌آوری بیشتر معطوف به پاسخگویی به پرسشهایی از این قبیل می‌باشد: "چرا و چگونه برخی از افراد می‌توانند در برخورد با شرایط ناگوار^{۱۴} و

-
- 1- Garmzy
 - 2- Moriarty
 - 3- Rutter
 - 4- Yates
 - 5- Masten
 - 6- Survivor
 - 7- Resilient
 - 8- Stress Resistance
 - 9- Unvulnerability
 - 10- Resilience
 - 11- Campbell- Sills
 - 3- Cohan
 - 13- Stein
 - 14- Adversity

استرس‌زا کارآمدی مؤثر خود را حفظ کنند در حالی که برخی دیگر امید خود را از دست می‌دهند؟ چگونه برخی بر این باورند که آنها می‌توانند شرایط را عوض کنند؟ چه عواملی آنها را قادر می‌سازد که در شرایط بحران به سازگاری مثبت دست پیدا کنند؟"

بطور کلی، تاب‌آوری توانایی بازگشت به حالت اولیه و سازگاری موفقیت‌آمیز علیرغم استرس زیاد و شرایط ناگوار می‌باشد (لوتار^۱، ۱۹۹۱). اگرچه باورهای اولیه در خصوص تاب‌آوری، آن را صفتی ذاتی در نظر گرفته و افراد تاب‌آور را غیر آسیب‌پذیر و با ویژگی‌های منحصر به فرد می‌پنداشتند؛ اما نتایج تحقیقات در سالهای اخیر نشان داده که تاب‌آوری یک توانمندی ذاتی نبوده و قابل دستیابی است و زمانی حاصل می‌شود که عوامل حفاظتی مناسب علیرغم وجود عوامل خطر را در زندگی افراد تاب‌آور حضور داشته باشند (ماستن، ۲۰۰۱). بنابراین تمرکز اصلی پژوهشها در حوزه‌ی تاب‌آوری شناسایی اسنادها و شرایط مؤثر در رشد تاب‌آوری می‌باشد. چنین متغیرهایی به عنوان عوامل حفاظتی و یا ارتقاء دهنده یا ترغیب و تسهیل کننده تاب‌آوری مفهوم سازی شده اند. این عوامل حفاظتی را می‌توان در سه سطح طبقه بندی نمود: عوامل فردی، عوامل خانوادگی، و عوامل اجتماعی (گارمزی و راتر، ۱۹۸۳؛ راتر، ۱۹۹۰).

علاوه بر عوامل تأثیرگذار بر کارکردهای تاب‌آوری، موضوع دیگری که در تحقیقات مربوط به تاب‌آوری باید بدان توجه داشت، ماهیت سازه تاب‌آوری است. در تحقیقات اولیه، این سازه اغلب به عنوان یک سازه تک بعدی در نظر گرفته می‌شد، اما برخی مطالعات و شواهد تحقیقاتی حاکی از آن بود که افراد در معرض خطر، علیرغم نشان دادن کارکردهای مهارتی و سازگاری در بعضی از حوزه‌ها، پیامدهای ناسازگارانه جدی را در دیگر زمینه‌ها نشان می‌دهند (به عنوان مثال، کافمن^۲، کوک^۳، آرنی^۱، جونز^۲ و

^۱ - Luthar

^۲ - Kaufman

^۳ - Cook

پی تی نسکای^۳، ۱۹۹۴؛ لوتار، ۱۹۹۱؛ لوتار، سیچیتی^۴، و بیکر^۵، ۲۰۰۰) از این رو در سال‌های اخیر، به علت پیچیدگی سازه‌ی تاب‌آوری و گستردگی حوزه‌های مورد مطالعه، شناسایی ابعاد مختلف تاب‌آوری از جمله تاب‌آوری تحصیلی^۶ (وانگ^۷، هتیل^۸ و ولبرگ^۹، ۱۹۹۴؛ به نقل از سیچیتی و روگوش^{۱۰}، ۱۹۹۷)، تاب‌آوری هیجانی^{۱۱} (کلاین و شورت^{۱۲}، ۱۹۹۱؛ به نقل از سیچیتی و روگوش، ۱۹۹۷) و تاب‌آوری رفتاری^{۱۳} (کارپنتیری^{۱۴}، مولهرن^{۱۵}، داگلاس^{۱۶}، هانا^{۱۷}، و فیرداغ^{۱۸}، ۱۹۹۳؛ به نقل از سیچیتی و روگوش، ۱۹۹۷) مورد توجه محققان قرار گرفته است. بررسی تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که اگرچه تاب‌آوری تحصیلی در تحقیقات متعددی به عنوان جنبه‌ای از سازگاری بیرونی مورد بررسی قرار گرفته است (گارمزی و راتر، ۱۹۸۳؛ لوتار، ۱۹۹۱؛ ماستن، بست^{۱۹}، و گارمزی، ۱۹۹۹؛ ماستن، ۲۰۰۴؛ ماستن، هوبارد^{۲۰}، گست^{۲۱}، تلگن^{۲۲}، گارمزی، رامیرز^{۲۳}، ۱۹۹۹)، اما تحقیقات معدودی کارکردهای

1- Arny

2- Jones

3- Pittinsky

4- Ciccetti

5- Baker

6- Academic Resilience

7- Wang

8- Hertel

9- Walberg

10- Rogosch

11- Emotional Resilience

12- Kline & Short

13- Behavioral Resilience

14- Carpentieri

15- Mulhern

16- Douglas

17- Hanna

18- Fairdough

19- Best

20- Hubard

21- Gest

22- Telegen

23- Ramirez

درونی نوجوانان و جوانان را از قبیل تاب‌آوری هیجانی مورد بررسی قرار داده اند (ورنر و اسمیت^۱، ۱۹۸۲، ۱۹۹۲). تحقیقات معدودی نیز دو حوزه را همزمان مورد مطالعه و بررسی قرار داده اند (روسر^۲ و اکسلز^۳، فریدمن^۴، ۱۹۹۸؛ وینسنت، ۲۰۰۷). از این رو به نظر می‌رسد بدلیل اهمیت حوزه پیشرفت تحصیلی و حوزه بهزیستی روانی به عنوان شاخص‌های سازگاری رشدی موفقیت‌آمیز، در نظر گرفتن همزمان دو حوزه تاب‌آوری تحصیلی و تاب‌آوری هیجانی برای دستیابی به یافته‌های نظری و عملی سازه تاب‌آوری و شناسایی پیش‌آیندها، فرآیندها، و پیامدهای آنها اساسی می‌باشد.

در خصوص عوامل پیش‌آیندی و یا حفاظتی مؤثر در شکل‌گیری و تکوین تاب‌آوری باید خاطر نشان ساخت که بخشی از این عوامل حفاظتی می‌توانند نقش ساختاری داشته و برخی دیگر نیز به عنوان عوامل فرآیندی مطرح می‌گردند. بررسی مطالعات مربوط به تاب‌آوری همچنین گویای آن است که تحقیقاتی که تا کنون در حوزه تاب‌آوری صورت پذیرفته است، با نگاهی ساختاری، عمدتاً، به بررسی عوامل حفاظتی متعدد فردی و خانوادگی و اجتماعی مؤثر در پیامدهای تاب‌آوری در یک سطح تحلیل پرداخته اند و تمایز میان عوامل حفاظتی ساختاری و فرآیندی کمتر مورد توجه بوده است.

در خصوص فرآیندهای مؤثر در کارکردهای تاب‌آوری باید خاطر نشان ساخت که فرآیندهایی که منجر به تاب‌آوری می‌شوند، باید متناسب با حوزه مورد بررسی انتخاب گردند. از آنجا که در پژوهش حاضر دو حوزه تاب‌آوری تحصیلی و هیجانی مطرح می‌باشند، فرآیندهای متناظر با این دو حوزه، تنظیم هیجان و مقابله می‌باشند. کارکردهای متعدد روانی، شناختی، فیزیولوژیکی، و رفتاری به موفقیت افراد در تنظیم هیجانات وابسته است (گراس^۵ و تامپسون^۱، ۲۰۰۶). کارکردهای مؤثر

1- Werner & Smith

2- Roeser

3- Eccles

4- Freedman

5- Grass

تنظیم هیجانات تأثیر ارزیابی‌ها و واکنش‌های ذهنی افراد را در برخورد با حوادث استرس‌زاتعدیل می‌کنند و منجر به واکنش‌های شناختی، انگیزشی، و رفتاری مناسب و مورد نیاز در چنین شرایطی می‌شوند (کرامر^۲، ۱۹۹۱؛ لازاروس، ۱۹۸۰، ۱۹۹۱؛ پانول‌هاس^۳، فریندهندلر^۴ و هیز^۵، ۱۹۹۵؛ به نقل از گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). بنابراین یکی از عوامل بسیار مهمی که می‌تواند جایگاه ویژه‌ای در تاب‌آوری داشته باشد؛ تنظیم هیجانات و بکارگیری راهبردهای مقابله‌ای است.

همانگونه که ذکر شد علاوه بر فرآیندهای درگیر در تاب‌آوری، عوامل حفاظتی ساختاری مؤثر بر تاب‌آوری در سه سطح فردی، خانوادگی، و اجتماعی مورد تأکید نظریه‌پردازان بوده است. از جمله عوامل حفاظتی فردی مؤثر و مورد تأکید تحقیقات در دو حوزه‌ی نظری و پژوهشی بر الگوهای مقابله‌ای و تنظیمی، باورهای انگیزشی می‌باشد. در واقع، یکی از عواملی که می‌تواند فرآیندهای تاب‌آوری را تسهیل نماید و نقش بنیادی و مهمی را در انواع کارکردهای خود تنظیمی، درگیری و مشارکت آموزشی، کیفیت مقابله، و دیگر شاخص‌های تاب‌آوری داشته‌باشد، باورهای انگیزشی و اسنادهای علی می‌باشد (آلپورت^۶ و دوویک^۷، ۲۰۰۲؛ آلپورت و دوویک ۲۰۰۵؛ استیپک^۸، ۲۰۰۲؛ اسکینر، ۲۰۰۰؛ به نقل از مارتین^۹ و مارش^{۱۰}، ۲۰۰۳). به همین لحاظ در پژوهش حاضر چنین باورهایی به عنوان عامل فردی مد نظر قرار گرفتند.

اگر چه تحقیقات زیادی درخصوص کارکردهای روان شناختی مقابله‌ای در برخورد با شرایط استرس‌زا صورت گرفته است (کانر - اسمیت، کامپاز، سالترمن، تامپسون، و

1- Tompson

2- Cramer

3- Paulhus

4- FreIndhandler

5- Hayes

6- Allport

7- Dweck

8- Stipack

9- Martin

10 - Marsh

وودوورث^۱، (۲۰۰۰)، اما به اعتقاد کانر-اسمیت و همکاران (۲۰۰۰) درک بهتر فرآیندهای مقابله‌ای در کودکان و نوجوانان نیاز به بررسی فرایندهای اجتماعی شدن و توجه و بررسی عمیق‌تر بافت‌های اجتماعی دارد. نظریه‌های مختلفی از جمله نظریه تحول سیستمی، آسیب‌شناسی روانی رشدی^۲ بخوبی دیدگاه تبادلات بوم‌شناختی^۳ برونفن برنر^۴ بر ارتباط و تعامل میان عوامل تأثیرگذار بر رشد کودکان و نوجوانان تأکید دارند. همه نظریات فوق فرض می‌کنند که از بدو تولد، تعامل میان پیش‌آمادگی‌های ژنتیکی و عوامل محیطی با یکدیگر، منجر به شکل‌گیری الگوهای رفتاری می‌شوند (سامروف^۵، ۲۰۰۰). تعامل فاکتورهای متعدد فردی و محیطی از قبیل خانواده، معلمین، همسالان، و دیگر نیروهای تأثیرگذار اجتماعی می‌توانند به عنوان عوامل تسهیل‌کننده و یا بازدارنده در سیر تحول یا حتی تغییر دهنده الگوهای رفتاری قبلی مطرح گردند. (سامپسون و لوب^۶، ۱۹۹۳). در واقع تاب‌آوری به عنوان سازگاری موفقیت‌آمیز در برخورد با بحران و استرس (ماستن، ۱۹۹۴)، ناشی از فرایندهای تعاملی کارکردهای سطوح مختلف می‌باشند (سامروف، ۲۰۰۰). یکی از سیستم‌های تأثیرگذار بر فرآیندهای تنظیم عواطف و هیجانات، خانواده می‌باشد. علیرغم چندین دهه تحقیق بر روی اهمیت بافت اجتماعی، بویژه خانواده، تاکنون تحقیقات بسیار کمی در زمینه تأثیر روابط اجتماعی در رشد عواطف و کارکردهای تنظیمی کودکان صورت گرفته است. در واقع اگر چه اکثر روان‌شناسان معتقدند که خانواده تأثیر مهمی را بر رشد عواطف کودکان و نوجوانان دارد (دارلینگ و استین برگ^۷، ۱۹۹۳)؛ اما چگونگی این تأثیرگذاری کمتر روشن شده است. یکی از عوامل و فرآیندهای مهم و زیر بنایی، سبک‌های دلبستگی افراد می‌باشد. تحقیقات نشان داده

1- Conner –Smith, Compas, Saltzman. Thomson & Wadsworth

2- Developmental Psychopathology

3- Transactional Ecolological

4- Bronfenbrenner

5- Sumeroff

6- Sampson & Laub

7- Darling, Stunberg

اند که سبک دلبستگی افراد تمام سطوح کارکردی افراد در برخورد با حوادث سخت متأثر می‌سازد (دایپرلینک^۱، لسکالا^۲، تولاس^۳، و انگدال^۴، ۲۰۰۱). بنابراین در پژوهش حاضر سبک‌های دلبستگی به عنوان عامل خانوادگی مد نظر قرار گرفت.

علاوه بر خانواده، عوامل و نهادهای اجتماعی دیگری همچون محیط‌های آموزشی نقش مهمی در رشد عواطف و کارکردهای تنظیمی کودکان و نوجوانان ایفا می‌نمایند. اگر چه در این زمینه به لحاظ نظری، نظریات متعددی وجود دارد (به عنوان مثال: اکسلز، ویگیلفید، و شیفیلد، ۱۹۹۸)، اما میزان و نحوه و گستره ای که چنین ارتباطات اجتماعی می‌توانند پاسخهای مقابله‌ای را در دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی و در برخورد با تجربیات استرس‌زامتأثر سازند، اندک بوده و به نظر حوزه‌ای پر ابهام را فراروی محققان قرار داده است.

نظریه نیازهای روان‌شناختی دسی وریان (۱۹۸۵، ۲۰۰۰، ۲۰۰۲) یکی از مهمترین نظریه‌های انگیزشی است که در مطالعات مربوط به مقابله در محیط‌های آموزشی نقش دارد. از این رو به نظر می‌رسد چنین عاملی می‌تواند به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار اجتماعی بر الگوهای مقابله‌ای در برخورد با شرایط استرس‌زا لحاظ شود.

در کنار تحقیقاتی که نقش عوامل فردی، مدرسه ای و یا خانوادگی را بر راهبردهای تنظیم مورد کنکاش قرار می‌دهند، پژوهش‌های دیگری نیز در حوزه فرآیندهای تنظیمی به بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجانات و مقابله در عملکردهای تحصیلی، شناختی، رفتاری و پیامدهای بهزیستی روانی پرداخته اند و نتایج با ارزشی را در تأکید نقش توانایی‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجانات در چنین شاخص‌های سازگارانه بدست آورده اند.

بنابراین بررسی دقیق مدل‌ها و نظریات موجود در تاب‌آوری، همچنین پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که ما در حوزه تاب‌آوری با فقدان مدل‌هایی علی و تبیینی

^۱- Dipierlink

^۲- Leskala

^۳- Thulas

^۴- Engdahl

مواجه هستیم. مدل‌هایی که در آنها تبیین دقیق و جامعی از چگونگی تکوین و پدیدآیی تاب‌آوری با در نظر گرفتن عوامل حفاظتی فردی، اجتماعی و خانوادگی، همچنین بررسی و فهم فرآیندهای مهم تأثیر گذار در تاب‌آوری تا پیامدهای آن صورت پذیرفته باشد. لذا این پژوهش به هدف ارائه مدلی تبیینی از چگونگی تاب‌آوری هیجانی و تحصیلی با در نظر گرفتن عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی و همچنین لحاظ نمودن فرایندهای تنظیمی مؤثر در تاب‌آوری تحصیلی و هیجانی انجام شده است.

با توجه به اینکه در این پژوهش، تاب‌آوری متغیر اصلی پژوهش می‌باشد در کنکاش پیرامون مبانی نظری پژوهشی، این متغیر به عنوان متغیر کلیدی و اصلی در نظر گرفته شده است. در ابتدا نیز بر تعریف و تبیین سازه تاب‌آوری و مفاهیم، مدل‌ها، و نظریه‌های موجود در این حوزه متمرکز شده و سپس فرآیندها و عوامل حفاظتی فردی، خانوادگی، و اجتماعی مدل پژوهش به تفصیل مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

تعریف تاب‌آوری : شاخص‌ها و مدل‌ها

واژه‌ی تاب‌آوری از ریشه‌ی لاتین RESILENC گرفته شده است، که اشاره به کیفیت نرمی^۱ (خم شوندگی) یا قابلیت ارتجاعی^۲ (کشسانی) مواد دارد (گرین^۳، ۲۰۰۲). این اصطلاح همچنین به معنای پریدن به عقب یا بازگشت به حالت اولیه^۴ نیز می‌باشد. واژه تاب‌آوری در فرهنگ واژگان به گونه‌های متفاوتی تعریف شده است. از جمله: « توانایی و یا قدرت برگشت به شکل یا موقعیت اولیه و اصلی بعد از خمیدگی، فشردگی و یا کشیدگی^۵. »

این اصطلاح همچنین در فرهنگ و بستر به این شکل تعریف شده است: « توانایی بازگشت یا قابلیت ارتجاع به شکل، حالت و یا موقعیت قبل از فشار یا کشیدگی یا

^۱- Plait

^۲- Elastic

^۳- Green

^۴- Jump Bounce Back

^۵- The Random House Dictionary (1961)

توانایی بهبود بخشی به توانمندیها، روح و روان و مزاج و مشرب و غیره به سرعت^۱.
(۱۹۵۸، ص ۱۵۴۰).

در فرهنگ واژگان هریتیج^۲، تاب‌آوری به معنای توانایی بهبودی سریع از بیماری، تغییرات، یا بیچارگی و بد شانسی‌ها می باشد.

راتر (۱۹۹۰) تاب‌آوری را به این شکل تعریف می کند: « تفاوت‌های فردی در قطب مثبت پدیده پاسخ به استرس و شرایط نامطلوب، یعنی داشتن امید و خوش بینی در برخورد با شرایط خطرزای طاقت فرسا.» (ص ۱۸۱)

در حوزه‌ی روان‌شناسی، به دلیل گستردگی مفهوم تاب‌آوری و کاربرد آن در حوزه‌های مختلف، توافق کلی بر ارائه تعریفی روشن از آن وجود ندارد؛ چنانکه اصطلاح تاب‌آوری به صورت‌های مختلفی تعریف شده است (گوردن و سانگ^۳ ۱۹۹۴؛ به نقل از کامپفر^۴، ۱۹۹۹). به عنوان مثال: کیفیات ارتجاعی (هاریمن^۵، ۱۹۵۸؛ به از اولسون، باند، برنز، ولابرادیک و ساوایر^۶، ۲۰۰۳)؛ توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز^۷ در مقابل تغییرات محیطی (داروین^۸، ۱۹۸۹؛ سیچتی و کوهن، ۱۹۹۵؛ به نقل از اولسون و همکاران، ۲۰۰۳) سرسختی^۹ و آسیب‌ناپذیری (آنتونی^{۱۰}، ۱۹۷۴؛ کوباسا^{۱۱}، ۱۹۹۹؛ رودالت وزون^{۱۲}، ۱۹۸۹؛ موی و خوشابا^{۱۳}، ۱۹۹۴؛ رمانیا، شارپ و بایراوان^{۱۴}، ۱۹۹۹؛ به نقل از اولسون و همکاران، ۲۰۰۳).

^۱ - Webster`S New Twentieth Century Dictionary of The English Language

^۲ - Heritage Illustrated Dictionary Of The English Language

^۳ - Gordon & Song

^۴ - Kumpfer

^۵ - Harriman

^۶ - Olsson ,Bond, Burns, Vella- Brodrick & Sawyer

^۷ - Succesful Adaptation

^۸ - Darwin

^۹ - Hardiness

^{۱۰} - Anthony

^{۱۱} - Kobasa

^{۱۲} - Rhodewalt & Zone

^{۱۳} - Maddi & Khoshaba

^{۱۴} - Ramanaiyah, Sharp, & Byravan

در این میان گارمزی (۱۹۸۵) معتقد است که تاب‌آوری را نمی‌توان به عنوان آسیب‌ناپذیری در مقابل استرس و شرایط ناگوار زندگی در نظر گرفت، بلکه تاب‌آوری توانایی مقابله و بهبودی مجدد در شرایط ناگوار زندگی می‌باشد.

فوناگی، استیل، هایگت، و تارگت^۱ (۱۹۹۴) نیز تاب‌آوری را به عنوان "رشد نرمال تحت شرایط سخت و ناگوار" توصیف می‌نمایند. (ص ۲۳۳).

ماستن (۱۹۹۴) و ماستن و همکاران (۱۹۹۹) نیز با توجه به تمایز میان پیامدهای تاب‌آوری آن را به سه شکل تعریف می‌نمایند: ۱) نشان دادن پیامدهایی بهتر از حد انتظار در افراد در معرض خطر، ۲) سازگاری مثبت علی‌رغم تجربیات استرس‌زا، و ۳) بهبود مجدد بعد از حوادث ناگوار^۲.

راتر (۱۹۹۰) در یک تعریف نسبتاً جامع، تاب‌آوری را به عنوان فرآیندی پویا توصیف کرده است که تأثیرات حوادث منفی زندگی را با توجه به تعامل میان عوامل خطرزا و عوامل حفاظتی بیرونی و درونی اصلاح می‌کند. ماهیت پویای این فرآیند بدین معناست که فرد تاب‌آور مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است (اسکار و مک‌کارتی^۳، ۱۹۸۳؛ به نقل از کامپفر، ۱۹۹۹). مفهومی که فراتر از صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها و شرایط تهدیدکننده می‌باشد و قائل به فاعلیت نوع بشری است. از طرفی این مقابله موفقیت‌آمیز با موقعیت می‌تواند توانایی فرد را برای مقابله^۴ با شرایط ناگوار آینده افزایش دهد.

از این رو، این رویکرد که تاب‌آوری فرآیندی پویا و فرد مشارکت‌کننده فعال می‌باشد، با رویکردی که تاب‌آوری را به عنوان یک صفت^۵ می‌بیند از دو جهت متمایز می‌شود. در رویکرد صفتی، خود-تاب‌آوری^۶ سازه‌ای است که توسط جین^۷ و جک و بلاک^۱

^۱ - Fonagy, Steele Higgitt & Target

^۲ - Truma

^۳ - Scarr & Mccarty

^۴ - Coping

^۵ - Trait

^۶ - Ego- Resiliency

^۷ - Jeanne