مقدمه

تعاریف تاب آوری

واژه تاب آوری

تاب آوری روانی

نتایج تاب آوری

تاب آوری در مطالعات خانواده

دو وجه مهم در تاب آوری

ابعاد تاب آوری

تاب آوری در مدیریت

تاب آوری سازمانی

رفتار سازمانی مثبت گرا

ابعاد تاب آوری سازمانی

تبیین تاب آوری سازمانی

حوزه های عملکردی تاب آوری

دیدگاه نان هاندرسن

دو روی سکه تاب آوری

ویژگی های افراد تاب آور

آموزش تاب آوری

تاب آوری سه پدیده را توصیف می کند

راه های ارتقای تاب آوری

**مروری بر پیشینه­ ی پژوهش**

پژوهش های داخلی

پژوهش های خارجی

**منابع**

      منابع خارجی (شامل ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵)

      منابع داخلی (شامل ۹۳  و ۹۴)

**ادبیات پایان نامه تاب آوری- تاب آوری سازمانی**

* **مقدمه:**

انسان ها زمانی که با استرس و موقعیت های تهدیدکننده روبه رو می شوند احساس دلهره، بی قراری، غم و اندوه و درماندگی می کنند. به همین دلیل یا رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می دهند یا افسرده می شوند و اشتها و خواب خود را از دست می دهند. چنانچه شرایط تنش زا برای مدت طولانی در زندگی این افراد وجود داشته باشد سلامت جسمی و روانی آنان به خطر می افتد. این گونه افراد تاب آوری ضعیفی در مقابل استرس دارند و به طبع آسیب پذیرترند. در مقابل دسته ای دیگر وقتی با شرایط تنش زا روبه رو می شوند سعی می کنند بدون اینکه تسلیم شرایط تنش زا شوند از شرایط موجود به عنوان فرصتی برای پیشرفت خود استفاده نمایند . به دیگر سخن آنها بدون نشان دادن واکنش های هیجانی و بیمارگونه تلاش می کنند وضعیت موجود را بررسی و راه حل های منطقی برای حل تعارضات ناشی از موقعیت تنش زا را پیدا کنند. این مقاومت و تلاش برای پیدا کردن راه حل های منطقی در بستر شرایط تنش زا را تاب آوری[[1]](#footnote-1) می گویند. چرا که این گونه افراد براین باورند که لذت ها و آرامش زندگی از دل سختی ها و مشکلات گذر می کند(صادقی، آقایوسفی و صفاری نیا،1388)

با چنین دیدگاهی افرادی که تاب آوری بالایی دارند موقعیت تنش زا را بررسی و سپس با اتخاذ راه حل های منطقی ، آن موقعیت ها را در مسیری که خود می خواهند هدایت می کنند. این افراد در چنین شرایطی احساس خشنودی و خودباوری می کنند(کاویانی،1393)

همچنین تاب آوری به عنوان منبعی برای تسهیل غلبه بر مصایب، مشکلات ، مقاومت در برابر تنش و از بین بردن اثرات روانی آن تعریف شده است(سیچتی[[2]](#footnote-2)،1993)

در جای دیگر تاب آوری اینگونه تعریف شده است: تاب آوری به طور کلی به عنوان ایجاد سازگاری مثبت پس از یک شرایط استرس زا است و توانایی فرد برای دور شدن از یک تجربه منفی است(سیلپا[[3]](#footnote-3)،2015)

به اعتقاد زاوترا، هال و مورای[[4]](#footnote-4)(2010) بهترین تعریفی که برای تاب آوری وجود دارد این است که آن را به عنوان سازگاری موفق باشرایط ناگوار در نظر بگیریم. ویژگی ها و موقعیت شخص می توانند در صورتی که بعد از شرایط تنش زا به پیامدهای سالم منجر شوند فرآیندهای تاب آوری را تعیین کنند. این پژوهشگران در بررسی های خود در مورد تاب آوری این سوال را مطرح کردند که مردم چگونه می توانند سلامتی و بهزیستی روانی خود را در یک محیط چالش برانگیز و پویا حفظ کنند؟

1. ..Resilience [↑](#footnote-ref-1)
2. . Ciccheti [↑](#footnote-ref-2)
3. . Shilpa [↑](#footnote-ref-3)
4. . Zautra, hall, Murray [↑](#footnote-ref-4)