

## عنوان مقاله:

رابطه معنای زندگی و تاب آوری با تجربه سوگ در زنان داغ‌دیده شهر لنگرود

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 35

## نویسندگان:

امید جنابی - کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا

نادر بیگی - استاد راهنما

## خلاصه مقاله:

انسان به عنوان یک موجود اجتماعی، پیوندهای دلبستگی عمیقی را ایجاد میکند و پس از قطع این پیوندها به وسیله جدایی طولانی مدت و یا مرگ، تمایل به سوگواری دارد (ماریس، ۲۰۱۸). داغ‌دیدی، زمانی ایجاد میشود که فرد، عزیزی را به دلیل مرگ از دست بدهد. واکنشهایی که در فرد داغ‌دیده نسبت به این ضایعه پدید می‌آید جسمی، روانی و رفتاری است (پارکس، لانگانی و یانگ، ۲۰۱۵). سوگ به عنوان تجربه‌های انسانی، هم طبیعی است و هم ساختار یافته. طبیعی از آن جهت که ما موجوداتی زیستی و اجتماعی هستیم و مخدوش شدن پیوندهای دلبستگی که برایمان حیاتی است، باعث پاسخ ما به فقدان میشود. در سطح ساختاریافته این پاسخ به گونهای نمادین و در قالب یافتن معنا از واقعه مرگ و تغییرات در هویت فردی و جمعی نمودار می‌شود (پارکس و پریگرسون، ۲۰۱۳). یکی از مسائلی که ممکن است در فرد داغ‌دیده، به شدت تغییر کند، دیدگاه فرد، نسبت به معنای زندگی است. معنای زندگی عاملی است که میتواند در برابر مسائل و شرایط پر استرس زندگی به عنوان یک محافظ قوی عمل کند (براسای، پیکو و استیگر، ۲۰۱۶). معنای زندگی اشاره به نوعی از احساس ارتباط با خالق هستی، داشتن هدف در زندگی، تعقیب و رسیدن به اهداف با ارزش و رسیدن به تکامل و بالندگی دارد. معنای زندگی در اصل ماهیت شناختی دارد و در برگزیده باورهای افراد به یک هدف غایی در زندگی است. در واقع، داشتن معنا در زندگی، یکی از پیشبینی‌کننده‌های بهزیستی انسان و رضایت از زندگی است. از نظر فرانکل جستجو برای معنا، شالوده سلامت روانی است. غنا و معنای زندگی به طول معمول به حس هدفمندی در زندگی فرد و حس رضایتمندی اشاره دارد. این ویژگی در حوزه ارزیابی نگرش فرد است. دست یافتن به معنای زندگی به عنوان یک نیروی روانی باعث و بانی احساس مثبت، رضایت و حتی امنیت روانی میشود (استیگر، فریزر، اویشی و کور، ۲۰۰۶). به نظر میرسد در فرآیند سوگ تابآوری بتواند تحمل این فقدان را برای افراد تسهیل بکند. تابآوری نوعی توانایی فطری برای رشد است که در انسان به عنوان یک ارگانیزم وجود دارد و در حقیقت، تابآوری نوعی مکانیزم سازش مثبت را ایجاد میکند که چندین عامل فردی و اجتماعی را تحت عنوان عوامل محافظتی در تقویت فرد و کاهش عوامل خطرآفرین به کار میگیرد (بامگاچی، کیوانا، شیوانا، ۲۰۱۷). تابآوری به ظرفیت بازگشت از چالشهای اجتماعی، مالی و یا احساسی به تعادل مجدد اطلاق شده است و بیانگر توانایی فرد جهت سازش یافتگی مجدد فرد در برابر غم، ضربه، شرایط نامطلوب و عوامل تنیدگی-زای زندگی است. به عبارت دیگر، تابآوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط نامطلوب است. تابآوری توانایی منطبق ساختن سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی است. در نتیجه این انعطاف‌پذیری انطباقی، افراد دارای سطح بالای تابآوری با احتمال بیشتری در زندگی خود عواطف مثبت را تجربه مینمایند و اعتماد به نفس بالاتری داشته و در مقایسه با افرادی که از سطح پایین تابآوری برخوردارند، سازگاری روانشناختی بهتری دارند. تابآوری از بروز مشکلات روانشناختی در افراد داغ‌دیده جلوگیری کرده و آنان را از اثرات روان-شناختی سوگ ...

## کلیمات کلیدی:

سوگ-زنان داغ‌دیده-معنای زندگی-تاب آوری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2054116>

