

طراحی الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریم: تحلیلی بر سازوکارهای تاب‌آوری جمعی و فرایند امیدواری

مهران حیدری‌نیا^{۱*}،

پرویز احمدی اوچ‌تپه^۲،

کامران شیوندی چلیچه^۳،

هاشم حیدری‌نیا^۴

چکیده

تحریم‌های اقتصادی به‌عنوان ابزار فشار سیاسی، آثار گسترده‌ای در عرصه‌های اقتصادی، اجتماعی و روانی جوامع دارند و موجب کاهش امید و تضعیف انسجام

۱. دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران (نویسنده مسئول)
Ghmehran1992@gmail.com

۲. دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
p.ahmadi@uma.ac.ir

۳. دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
sheivandi@atu.ac.ir

۴. دانشجوی دکتری جغرافیای سیاسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد، نجف‌آباد، ایران.
hedarinya.hashem2022@gmail.com

اجتماعی می‌شوند. در چنین شرایطی، توانمندسازی روان‌شناختی جامعه برای حفظ پایداری و بازسازی خودباوری ضروری است. این پژوهش با هدف «طراحی الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریمی» و با روش توصیفی-تحلیلی انجام شد. داده‌ها از طریق مرور نظام‌مند مطالعات داخلی و بین‌المللی گردآوری و شاخص‌ها در چهار بُعد توانمندسازی روان‌شناختی شامل معناداری، شایستگی، خودمختاری و اثرگذاری استخراج گردید. نتایج نشان داد در بُعد معناداری، تاب‌آوری جمعی با تقویت هویت فرهنگی و درک بحران و امیدواری با ایمان به آینده و هدف‌مندی به بازسازی معنا کمک می‌کنند. در بُعد شایستگی، هر دو متغیر از طریق آموزش و خودکارآمدی احساس توانمندی را افزایش می‌دهند. در بُعد خودمختاری، تاب‌آوری با مشارکت و خودسازمان‌دهی و امید با عاملیت و خلاقیت، عاملیت اجتماعی را گسترش می‌دهند. در بُعد اثرگذاری، سرمایه اجتماعی و امید اجتماعی موجب افزایش اعتماد و احساس کنترل جمعی می‌شوند. در مجموع، تعامل میان تاب‌آوری جمعی به عنوان نیروی اجتماعی و امیدواری به عنوان نیروی انگیزشی، بنیان توانمندسازی روان‌شناختی جامعه در برابر فشارهای تحریم را شکل می‌دهد. پیشنهاد می‌شود با تمرکز بر آموزش مهارت‌های روانی، توسعه شبکه‌های همپاری و ترویج روایت‌های امیدبخش، زمینه پایداری روانی جامعه تقویت شود.

کلیدواژه‌ها:

تحریم اقتصادی، توانمندسازی روان‌شناختی، تاب‌آوری جمعی، امیدواری، پایداری اجتماعی.

۱. مقدمه و بیان مساله

در جهانی زندگی می‌کنیم که با مخاطرات، تنش‌ها و بحران‌های گوناگون مواجه است و هر روز بر شدت و پیچیدگی این تنش‌ها افزوده می‌شود که واکنش‌های سنتی دیگر پاسخگوی آن‌ها نیست. انسان و جوامع امروزی تحت فشارهای اقتصادی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و روان‌شناختی متعددی قرار دارند. به همین دلیل، در سال‌های اخیر مفاهیمی چون توانمندسازی، تاب‌آوری و پایداری روانی-اجتماعی اهمیت بیشتری یافته و در حوزه‌های علمی و آکادمیک مورد توجه قرار گرفته‌اند (ساعدی و همکاران، ۱۴۰۱).

در دهه‌های اخیر، تحریم‌های سیاسی و اقتصادی به یکی از ابزارهای قدرتمند و پرکاربرد در عرصه روابط بین‌الملل تبدیل شده‌اند و در سال‌های اخیر، میزان و گستره به‌کارگیری آن‌ها به‌طور فزاینده‌ای در حال افزایش است (Driscoll, 2015؛ smeets, 2018)؛ یکی از بارزترین نمونه‌های به‌کارگیری تحریم‌های اقتصادی در روابط بین‌الملل، مناقشه میان ایران و غرب است. انقلاب اسلامی سال ۱۹۷۹ تغییر چشمگیری در سیاست خارجی ایران نسبت به غرب، به ویژه ایالات متحده آمریکا ایجاد کرد. پیش از انقلاب، ایران یکی از متحدان نزدیک ایالات متحده و از ضامنان منافع آن کشور در منطقه محسوب می‌شد (آقایی، ۱۳۹۵)، اما پس از پیروزی انقلاب، دولت جدید از نفوذ و مداخله آمریکا در امور داخلی خود ناخشنود بود و به همین دلیل شعار «نه شرقی، نه غربی، جمهوری اسلامی» را به‌عنوان رویکرد رسمی سیاست خارجی خود اعلام کرد (Johns, 2007). این تغییر آغازگر مناقشه طولانی میان ایران و ایالات متحده بود که تاکنون ادامه دارد. از سال ۱۹۸۴ اقتصاد ایران تحت تحریم‌های فزاینده آمریکا قرار گرفت؛ تحریم‌هایی که از ممنوعیت فروش تسلیحات آغاز و به تحریم کامل تجارت و سرمایه‌گذاری دوجانبه انجامید. همچنین، آمریکا کشورهای غربی را به اعمال تحریم‌های چندجانبه علیه ایران ترغیب کرد، به طوری که این تحریم‌ها به یکی از ارکان سیاست

خارجی غرب بدل شدند (زمانیان فر و همکاران، ۱۴۰۳). پیامدهای آن شامل فقر، تورم، بیکاری، محرومیت اقتصادی و افزایش هزینه‌های زندگی بوده که موجب بروز آسیب‌های اجتماعی همچون تضعیف روابط انسانی و گسترش خشونت شده است (گزارش بانک جهانی^۱، ۲۰۱۰)؛ هرچند این روند، درس‌های تاب‌آورانه‌ای را برای تمامی سطوح جامعه به همراه داشته است (خاکسار و نجار قابل، ۱۴۰۴)؛ بنابراین آثار این فشارها فراتر از حوزه اقتصاد و سیاست بوده و به صورت عمیقی ساختار روانی جامعه را متأثر می‌سازند (سجاسی قیداری و یاراحمدی، ۱۳۹۹). رسانه‌ها و سیاست‌گذاران معمولاً تحریم را از جنبه‌های فنی بررسی می‌کنند، اما به پایداری روانی و اجتماعی جامعه در شرایط فشار کمتر پرداخته‌اند. احساس تهدید، کاهش امید و شکنندگی هویت جمعی می‌تواند به افسردگی و کاهش مشارکت منجر شود. در مقابل، تقویت تاب‌آوری، امید و کنترل اجتماعی می‌تواند فشار روانی را کاهش داده و مقاومت جمعی را حفظ کند. از این رو، تدوین الگویی برای توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریم می‌تواند هم به توسعه نظری و هم به سیاست‌گذاری روانی-اجتماعی کمک کند.

با این حال، در پژوهش‌های موجود عمدتاً تأکید بر تاب‌آوری فردی و سازوکارهای روان‌شناختی کلاسیک است و کمتر به تاب‌آوری جمعی و نقش امید در سطح جامعه در فضای تحریم پرداخته شده است. بر اساس یافته‌های جدید، تاب‌آوری جمعی به عنوان توانایی جوامع برای هم‌زیستی با فشارها و بازسازی خود تعریف می‌شود (Elcheroth & Drury, 2020) و امید نیز یکی از مؤلفه‌های کلیدی برای حفظ انسجام روانی و مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی است (Ozturk et al, 2022). از سوی دیگر، مفهوم توانمندسازی روان‌شناختی در ادبیات سازمانی و اجتماعی نشان داده است که وقتی افراد احساس معنا، شایستگی، خودمختاری و تأثیرگذاری می‌یابند، مقاومت روانی و مشارکت اجتماعی آن‌ها افزایش

می‌یابد (Zimmerman, 2000; Spreitzer, 1996). با وجود این، در ادبیات سیاست تحریم هنوز چنین چارچوبی به صورت منسجم به کار نرفته است. لذا ضرورت دارد مطالعه‌ای انجام گیرد که سازوکارهای توانمندسازی روان‌شناختی با تمرکز بر تاب‌آوری جمعی و فرایند امیدواری را در بستر سیاست تحریم جمهوری اسلامی ایران تبیین نماید. این گسست نظری و کاربردی، خلأ مهمی است که پژوهش حاضر در پی پر کردن آن است؛ لذا، پژوهش حاضر با هدف طراحی الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریمی، با تمرکز بر تحلیل سازوکارهای تاب‌آوری جمعی و فرایندهای شکل‌گیری و تداوم امیدواری، انجام گرفته است.

۲. ادبیات موضوع و پیشینه

۲-۱. مبانی نظری

مبانی تحریم

تحریم‌های اقتصادی به اقدامات عامدانه یک کشور یا گروهی از کشورها برای اعمال محدودیت بر فعالیت‌های اقتصادی کشور دیگر اشاره دارد. هدف اصلی این نوع تحریم‌ها، اعمال فشار یا نفوذ بر کشور هدف به منظور تغییر جهت سیاست‌ها یا اقدامات آن است. تاکنون انواع مختلفی از تحریم‌های اقتصادی از جمله تحریم‌های تجاری، تحریم‌های مالی، ممنوعیت سفر و تحریم‌های دیپلماتیک توسط کشورهای غربی بر کشورهای مختلف اعمال شده است (Halawani, 2023; Iranmanesh et al, 2021). در ادبیات مربوط به تحریم‌ها، این اقدامات به شیوه‌های گوناگون و در قالب انواع مختلفی طبقه‌بندی شده‌اند. یکی از متداول‌ترین انواع آن‌ها، تحریم‌های تجاری است که شامل اعمال محدودیت بر واردات و صادرات میان کشورها می‌شود. تحریم‌های تجاری ممکن است در قالب تعرفه‌های صادراتی، سهمیه‌بندی واردات یا ممنوعیت

کامل تجارت اعمال گردد (Iranmanesh et al, 2021). نوع دیگری از تحریم‌های اقتصادی، تحریم‌های مالی است که شامل محدود کردن دسترسی کشور هدف به سیستم‌های مالی بین‌المللی، مسدودسازی دارایی‌ها و ممنوعیت تراکنش‌های مالی می‌باشد (Filipenko et al, 2020)؛ نوع دیگر تحریم، تحریم‌های هوشمند یا هدفمند است که با هدف افزایش کارایی سیاسی و کاهش آسیب‌های انسانی طراحی شده‌اند. این تحریم‌ها به‌جای جمعیت غیرنظامی، افراد، نهادها یا بخش‌های خاص کشور هدف را نشانه می‌گیرند تا بدون آسیب به غیرنظامیان، اهداف سیاسی کشور تحریم‌کننده محقق شود (علیزاده و محمدزاده، ۱۴۰۲).

در مورد میزان اثربخشی تحریم‌های اقتصادی در دستیابی به اهداف سیاستی کشور تحریم‌کننده، میان پژوهشگران اختلاف نظر وجود دارد. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که تحریم‌های گسترده ممکن است اثر معکوس داشته باشند و در نهایت منجر به انسجام داخلی کشور هدف یا گسترش آسیب‌های انسانی شوند (Peksen, 2009). در مقابل، برخی دیگر استدلال می‌کنند که تحریم‌های هدفمند در مقایسه با تحریم‌های جامع، از اثربخشی کمتری برخوردار بوده‌اند و در بسیاری موارد نتوانسته‌اند تغییرات سیاسی مطلوب را به‌طور کامل محقق سازند (Grinberg et al, 2021)؛ به‌طور کلی، تحریم‌های اقتصادی اثرات متفاوتی بر کشور هدف دارند و اغلب پیامدهای اقتصادی، اجتماعی و انسانی قابل توجهی به دنبال می‌آورند. این تحریم‌ها می‌توانند منجر به کاهش رشد اقتصادی، افزایش فقر، اختلال در نظام سلامت عمومی و افت استانداردهای زندگی در جوامع هدف شوند (Halawani, 2023).

پیامدهای تحریم‌ها علیه ایران

تحریم‌های اقتصادی اعمال شده علیه ایران پیامدهای گسترده و چندوجهی بر بخش‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و انسانی کشور برجای گذاشته‌اند. در بُعد اقتصادی، این تحریم‌ها موجب کاهش صادرات نفت، اختلال در نظام بانکی، محدودیت

در تجارت خارجی، کاهش تولید صنعتی و دشواری در مبادلات مالی بین‌المللی شده‌اند (Abdelbary & Elshawa, 2023). در واقع، محدودیت‌های بانکی و بیمه‌ای، انتقال پول و تأمین مالی پروژه‌های تولیدی را دشوار ساخته و منجر به رکود نسبی در بخش‌های انرژی، حمل‌ونقل و خدمات بیمه‌ای شده است. افزون بر این، برخی تحلیل‌ها نشان می‌دهند که هدف تحریم‌های بلندمدت، تضعیف ساختار اقتصادی و ایجاد فشار سیاسی برای تغییر رفتار ایران در نظام بین‌الملل بوده است (Roomi, 2023). با این حال، در کنار آثار منفی، تحریم‌ها به‌طور غیرمستقیم موجب ایجاد انگیزه‌های اقتصادی و سیاسی در میان تصمیم‌گیران ایرانی برای مذاکره و اصلاح سیاست‌های اقتصادی نیز شده‌اند (Draca et al, 2022)؛ از سوی دیگر، واکنش داخلی به این فشارها منجر به شکل‌گیری رویکرد جایگزینی واردات، تقویت صنایع بومی و افزایش رقابت‌پذیری کالاهای داخلی گردیده است؛ در همین راستا، مفهوم اقتصاد مقاومتی به عنوان یک راهبرد کلان جهت کاهش آسیب‌پذیری اقتصادی و تقویت توان درونی کشور مطرح شده است (تاجمیر ریاحی و مرادی، ۱۴۰۱)؛ افزون بر پیامدهای اقتصادی، تحریم‌ها آثار عمیقی بر سلامت عمومی، رفاه اجتماعی و حقوق انسانی نیز داشته‌اند. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تحریم‌ها دسترسی به دارو و تجهیزات پزشکی حیاتی را به‌ویژه در دوره همه‌گیری کرونا محدود کرده و در نتیجه، حق سلامت شهروندان را نقض کرده‌اند (رجبی، ۱۴۰۱)؛ همچنین، آثار اجتماعی تحریم‌ها به‌طور نامتوازن بر گروه‌های مختلف توزیع شده است؛ به‌گونه‌ای که خانوارهای جوان، کم‌درآمد، روستایی و اقلیت‌های مذهبی آسیب‌پذیرتر از طبقات متوسط شهری یا کارکنان دولت بوده‌اند (Ghomi, 2021). در مجموع، تحریم‌ها ضمن ایجاد فشار اقتصادی شدید، پیامدهای روانی و اجتماعی گسترده‌ای از جمله افزایش اضطراب، احساس بی‌ثباتی، تضعیف همبستگی اجتماعی و کاهش امید عمومی برجای گذاشته‌اند عواملی که مستقیماً با سازوکارهای توانمندسازی روان‌شناختی و تاب‌آوری جمعی در ارتباط‌اند و مبنای تحلیل پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهند.

مفهوم توانمندسازی و توانمندسازی روان‌شناختی

واژه‌ی «توانمندسازی»^۱ در لغت، بر پایه‌ی تعریف فرهنگ آکسفورد، به معنای قدرتمند شدن، اعطای اختیار و ایجاد احساس توانایی در فرد برای انجام کارها است. نخستین کاربرد این اصطلاح به سال ۱۷۸۸ بازمی‌گردد؛ زمانی که توانمندسازی در معنای «تفویض اختیار به فرد در نقش سازمانی» مطرح شد و هدف از آن، دادن قدرت تصمیم‌گیری و مسئولیت بیشتر به کارکنان در سطوح پایین‌تر سازمان بود (Rodwell, 1996). در طول قرن بیستم، مفهوم توانمندسازی به تدریج از حوزه‌های سیاسی و مدیریتی وارد عرصه‌ی روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و علوم رفتاری شد و در دهه‌های اخیر، به‌ویژه در سازمان‌ها و جوامع در حال توسعه، به‌عنوان ابزاری برای افزایش انگیزش، کارایی، اعتماد به نفس و تعهد اجتماعی مورد توجه قرار گرفت (Grafft et al, 2024). توانمندسازی در این معنا، فرآیندی است که به افراد قدرت می‌بخشد تا احساس شایستگی و کفایت خود را باز یابند، بر احساس ناتوانی و درماندگی غلبه کنند و از طریق شناخت توانایی‌های خویش، به کنشگری فعال در محیط زندگی یا کاری خود دست یابند. شاکلتون (۱۹۹۵) توانمندسازی را «فلسفه انتقال اختیار تصمیم‌گیری و مسئولیت به سطوح پایین‌تر» تعریف کرده است، در حالی که Chamberlin (1997) و Geisler (2005) بر جنبه‌ی پویا و تعاملی آن تأکید دارند و آن را فرآیندی می‌دانند که طی آن، نه قدرتی ثابت میان افراد تقسیم می‌شود، بلکه قدرت جدیدی از طریق افزایش شایستگی‌ها، خودباوری و احساس کنترل در افراد و گروه‌ها ایجاد می‌گردد. از این منظر، توانمندسازی صرفاً واگذاری قدرت نیست، بلکه ایجاد قدرت درونی و جمعی از راه ارتقای مهارت‌ها، آگاهی‌ها و احساس عاملیت است؛ امری که سبب رشد فردی، اجتماعی و سازمانی می‌شود.

از سوی دیگر مفهوم توانمندسازی روان‌شناختی برای نخستین بار توسط توماس و

ولتهوس (Thomas & Velthouse, 1990) وارد ادبیات علمی شد. آنان این مفهوم را به عنوان فرآیندی انگیزشی معرفی کردند که در آن انگیزش درونی افراد برای انجام کار یا ایفای نقش اجتماعی تقویت می‌شود. این پژوهشگران توانمندسازی روان‌شناختی را متشکل از چهار بُعد شناختی-انگیزشی احساس معنا، یعنی درک ارزش و اهمیت فعالیت؛ احساس شایستگی؛ یعنی باور فرد به توانایی خود برای انجام موفقیت‌آمیز کار؛ احساس خودمختاری یعنی آزادی عمل در تصمیم‌گیری و انتخاب مسیر عمل؛ و احساس اثرگذاری یعنی باور فرد به تأثیرگذاری بر نتایج و محیط پیرامون دانستند. این چارچوب نظری بعداً توسط اسپریتزر (Spreitzer, 1995) توسعه یافت و به عنوان شاخصی برای اندازه‌گیری میزان قدرت درونی و ادراک کنترلی فرد در محیط کاری یا اجتماعی به کار رفت. به باور زیمرمن (Zimmerman, 2000)، توانمندسازی روان‌شناختی نه یک حالت موقتی، بلکه فرایندی پویا و رشدیابنده است که از طریق درک کنترل، عاملیت و خودباوری در سطح فردی و جمعی تحقق می‌یابد. از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی، توانمندسازی روان‌شناختی به افراد و جوامع کمک می‌کند تا در مواجهه با بحران‌ها و فشارهای محیطی، معنا و امید خود را حفظ کرده و از سطح انفعال به سطح کنشگری فعال ارتقا یابند.

در این پژوهش، توانمندسازی روان‌شناختی به‌عنوان زیربنای نظری تاب‌آوری جمعی و امید در نظر گرفته شده است. در شرایط تحریم، این توانمندسازی با بازسازی ذهنی و هیجانی، احساس معنا، شایستگی و کنترل را در افراد تقویت کرده و جامعه را از انفعال به کنشگری و امید سوق می‌دهد. به گفته Bandura (1997)، زمانی توانمندسازی محقق می‌شود که باور به توان اثرگذاری فردی و جمعی شکل گیرد؛ از این رو، در بستر تحریم، توانمندسازی روان‌شناختی فرآیندی برای بازسازی منابع روانی و اجتماعی و تقویت پایداری جامعه است.

مفهوم تاب‌آوری

تاب‌آوری معادل واژه Resilience است. در فرهنگ لغت این کلمه، خاصیت کشسانی، بازگشت‌پذیری و ارتجالی معنا شده است ولی در متون بهداشت روانی تاب‌آوری معادل گویاتری است. تاب‌آوری «توانایی فرد جهت دستیابی به رشد بهنجار و مثبت، علیرغم وجود شرایط نامطلوب، خطرآفرین و استرس‌زا در زندگی» تعریف شده است (Walker, 2020). به‌طور کلی، تاب‌آوری مفهومی چندبعدی و پویاست که به ظرفیت فرد یا جامعه برای حفظ تعادل روانی، بازگشت به ثبات یا دستیابی به سطح بالاتری از سازگاری در مواجهه با شرایط بحرانی اشاره دارد. همان‌طور که کامفر (Kumpfer et al, 1999) بیان می‌کند، تاب‌آوری نه تنها بازگشت به تعادل اولیه، بلکه توانایی رشد و شکوفایی در بستر بحران هاست. از دیدگاه او، سازگاری مثبت هم می‌تواند پیامد تاب‌آوری باشد و هم مقدمه‌ای برای ارتقای سطح بالاتر از آن؛ زیرا تاب‌آوری فرآیندی پویا و چندمرحله‌ای است که در تعامل با شرایط محیطی و ویژگی‌های درونی شکل می‌گیرد؛ همچنین، هاولی و دهان (Hawley & DeHaan, 1996). تاب‌آوری را توانایی عبور از سختی‌ها و عمل کردن به شیوه‌ای می‌دانند که به رفاه و سعادت فرد منجر می‌شود. در همین راستا، آنتونوسکی (Antonovsky, 1987)؛ به نقل از Almedom, 2005) با ارائه مفهوم حس انسجام سه مؤلفه کلیدی را برای درک تاب‌آوری قابلیت درک، قابلیت کنترل و معناداری معرفی می‌کند. وی بر این باور بود که مؤلفه‌ی «معناداری» مهم‌ترین عامل حفظ دیدگاه تاب‌آورانه است، چراکه بدون معنا، امکان تداوم پایداری روانی و بازسازی درونی وجود نخواهد داشت. در مجموع، همان‌گونه که لازاروس (Lazarus, 2004) تأکید می‌کند، تاب‌آوری سازوکاری بنیادین برای حفظ سلامت روان، بهزیستی و امید در برابر فشارهای محیطی و اجتماعی است.

ابعاد تاب‌آوری

در بحث تاب‌آوری، این پرسش مطرح می‌شود که تاب‌آوری به چه معناست و بر چه ابعادی استوار است؟ بر اساس دیدگاه لو و استید (Lu & Stead, 2013) تاب‌آوری مفهومی

چندوجهی است که درک آن بدون توجه به ابعاد گوناگون اقتصادی، اجتماعی، نهادی و کالبدی امکان‌پذیر نیست. از آنجا که تاب‌آوری، پدیده‌ای پویا و چندرشته‌ای است، نمی‌توان آن را صرفاً به مجموعه‌ای از شاخص‌های محدود تقلیل داد؛ بلکه باید آن را به عنوان نظامی در نظر گرفت که تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل متعامل قرار دارد. به بیان استید، عملکرد هر جامعه یا شهر را می‌توان از منظر تاب‌آوری مورد ارزیابی قرار داد، زیرا تاب‌آوری نه تنها به واکنش‌های فیزیکی و اقتصادی محدود نمی‌شود، بلکه جنبه‌های فرهنگی، اجتماعی، نهادی و زیست‌محیطی را نیز دربرمی‌گیرد (Lu & Stead, 2013). تاب‌آوری رویکردی چندوجهی دارد و تحلیل آن مستلزم در نظر گرفتن ابعاد مختلف و اثرگذار بر پایداری و انسجام جامعه است. از این رو، در اغلب مطالعات، چهار بُعد اصلی برای تاب‌آوری معرفی شده است که در پژوهش حاضر نیز به عنوان پایه نظری در طراحی الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریم مورد توجه قرار می‌گیرد. این ابعاد در جدول زیر نشان داده شده‌اند:

جدول ۱. ابعاد و شاخص‌های تاب‌آوری

بُعد تاب‌آوری	تعریف	شاخص‌ها
تاب‌آوری کالبدی	توانایی واکنش و انطباق فضاها، زیرساخت‌ها و محیط‌های شهری در برابر بحران‌ها و تهدیدهای بیرونی، به گونه‌ای که عملکردهای اساسی جامعه در جریان بحران حفظ گردد. این بُعد بر بازسازی زیرساخت‌ها، دسترسی به خدمات و پایداری کالبدی تأکید دارد.	نوع مسکن، کیفیت و قدمت بناها، ارتفاع ساختمان‌ها، فضاهای باز و سبز، تراکم محیط ساخته‌شده، دسترسی به خدمات عمومی و ویژگی‌های جغرافیایی.
تاب‌آوری نهادی	شامل ظرفیت نهادها، روابط میان سازمان‌ها و توان مدیریتی آن‌ها برای واکنش مؤثر در برابر بحران‌ها، اتخاذ تصمیمات کارآمد، اطلاع‌رسانی دقیق و هماهنگی در زمان بحران است. این بُعد دربرگیرنده انعطاف‌پذیری	ساختار مدیریتی، روابط و عملکرد نهادها، هماهنگی بین سازمانی، نظام اطلاع‌رسانی و آموزش، وجود قوانین حمایتی و مقررات شهری، ظرفیت مالی و سازمانی برای

شاخص‌ها	تعریف	بُعد تاب‌آوری
واکنش سریع به بحران‌ها.	ساختار حکمرانی و ظرفیت‌های قانونی و سازمانی است.	
میزان اشتغال پایدار، توان بازگشت به شرایط قبل از بحران، دسترسی به منابع مالی و اعتباری، درآمد پایدار، سرمایه‌گذاری محلی، حمایت دولتی از مشاغل آسیب‌پذیر.	واکنش و سازگاری جامعه در مواجهه با بحران‌های اقتصادی به گونه‌ای که بتواند خسارت‌ها را کاهش دهد و تداوم فعالیت‌های اقتصادی را حفظ نماید. این بُعد با پایداری اشتغال، تنوع اقتصادی و مقاومت در برابر شوک‌های تحریمی ارتباط دارد.	تاب‌آوری اقتصادی
آگاهی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی، همبستگی گروهی، سرمایه اجتماعی، مشارکت مدنی، درک مشترک از تهدید، حمایت اجتماعی، اعتماد و پیوستگی فرهنگی.	توانایی جامعه برای نشان دادن واکنش مثبت، انطباق با تغییرات و حفظ رفتارهای سازگارانه از طریق شبکه‌های ارتباطی، حمایت‌های متقابل، ارزش‌های فرهنگی و سرمایه اجتماعی. تاب‌آوری جمعی بر درک مشترک، همبستگی و معنا بخشی به بحران‌ها تمرکز دارد.	تاب‌آوری جمعی

منبع: رفیعیان و همکاران، ۱۳۹۰

در شرایط تحریم که جامعه در معرض فشارهای مزمن اقتصادی و روانی قرار دارد، تاب‌آوری صرفاً به معنای مقاومت منفعلانه نیست، بلکه به معنای بازسازی منابع روانی و اجتماعی از طریق تقویت حس معنا و امید جمعی است. جامعه‌ای که بتواند در دل بحران، همبستگی خود را حفظ کند، تهدیدها را درک و کنترل نماید و برای آن‌ها معنا بیابد، قادر خواهد بود از دل دشواری‌ها ظرفیت‌های جدید خلق کند. از این‌رو، تاب‌آوری در این پژوهش، زیربنای اصلی توانمندسازی روان‌شناختی تلقی می‌شود و نقشی محوری در شکل‌گیری احساس عاملیت دارد. این مفهوم در گام بعدی، در قالب تاب‌آوری جمعی^۱ بررسی می‌شود.

تاب‌آوری جمعی

تاب‌آوری جمعی مفهومی میان‌رشته‌ای است که به توانایی گروه‌ها، سازمان‌ها و جوامع برای سازگاری، بازسازی و رشد در مواجهه با بحران‌ها و فشارهای مزمن اجتماعی، اقتصادی یا سیاسی اشاره دارد. در ادبیات نوین، تاب‌آوری جمعی فراتر از واکنش‌های فردی به بحران‌ها دانسته می‌شود و بر ظرفیت‌های شبکه‌های اجتماعی، اعتماد متقابل، همبستگی و معنا بخشی جمعی تأکید دارد (Norris et al, 2008؛ Drury et al, 2019). به باور التشروث و دروری (Elcheroth & Drury, 2020)، تاب‌آوری جمعی فرآیندی پویا است که در آن، اعضای جامعه از طریق درک مشترک از تهدید، احساس عاملیت جمعی و حمایت متقابل می‌توانند از حالت انفعال و اضطراب به سطحی از همبستگی و کنشگری اجتماعی برسند. این نوع تاب‌آوری نه صرفاً به معنای بازگشت به وضعیت پیشین، بلکه به معنای دستیابی به سطحی بالاتر از انسجام و یادگیری اجتماعی است؛ به طوری که جامعه از بحران‌ها به‌عنوان فرصتی برای بازتعریف ارزش‌ها و بازسازی ساختارهای حمایتی استفاده می‌کند (Aldrich, 2012؛ Patel et al, 2017). از منظر روان‌شناسی اجتماعی، تاب‌آوری جمعی زمانی شکل می‌گیرد که مردم بتوانند در موقعیت‌های بحرانی احساس کنند با هم در یک سرنوشت مشترک قرار دارند و از طریق تعامل، اعتماد و همکاری، بر فشارهای بیرونی غلبه کنند (Bonanno et al, 2015). در همین راستا، نوریس و همکاران (Norris et al, 2008) تاب‌آوری جمعی را محصول چهار نظام کلیدی اطلاعات و ارتباطات، سرمایه اجتماعی، منابع اقتصادی و شایستگی جامعه در مدیریت بحران‌ها می‌دانند؛ بر اساس این دیدگاه، هرچه این نظام‌ها در جامعه نهادینه‌تر و هماهنگ‌تر عمل کنند، توان جامعه برای حفظ ثبات روانی و عملکردی در برابر تهدیدها بیشتر می‌شود.

در شرایطی که تحریم‌ها ساختار اقتصادی و روانی جامعه را تحت فشار قرار داده و

احساس بی‌ثباتی، ناامیدی و ناتوانی را گسترش داده‌اند، تاب‌آوری جمعی نقش حیاتی در بازسازی احساس معنا و امید اجتماعی ایفا می‌کند. جامعه‌ای که بتواند در دل بحران تحریم، با حفظ انسجام، اعتماد متقابل، همیاری و درک مشترک از وضعیت، ظرفیت‌های روانی و اجتماعی خود را بازسازی کند، نه تنها آسیب‌پذیری خود را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند مسیر حرکت به سوی توانمندسازی روان‌شناختی و پایداری ملی را هموار سازد. از این منظر، تاب‌آوری جمعی در این پژوهش به منزله حلقه‌ی اتصال میان سازوکارهای روانی و فرآیند توانمندسازی جامعه در برابر فشارهای تحریمی عمل می‌کند و بستر اصلی برای گذار از وضعیت انفعال به کنشگری جمعی و پایداری روانی-اجتماعی به شمار می‌آید.

رویکردهای سه‌گانه در تاب‌آوری جمعی

محققان متعددی از جمله لیپولد و گریو (Leipold & Greve, 2009)، کاتر و همکاران (Cutter et al, 2014) و کِک (Keck, 2012) بر این باورند که درک جامع از تاب‌آوری اجتماعی (و در سطح کلان‌تر، تاب‌آوری جمعی) نیازمند توجه به سه نوع ظرفیت کلیدی است: ظرفیت مقابله، ظرفیت سازگاری و ظرفیت تغییر. این سه رویکرد، ابعاد مکمل یکدیگرند و در مجموع توان جامعه را برای واکنش، یادگیری و تحول در مواجهه با بحران‌ها، از جمله شرایط تحریمی، تبیین می‌کنند.

۱. ظرفیت مقابله

این نوع ظرفیت به واکنش‌های فوری و پاسخگویی جامعه در برابر تهدیدها و بحران‌ها اشاره دارد. در این سطح، تمرکز بر نحوه‌ی استفاده مردم از منابع موجود برای مدیریت وضعیت بحرانی و کاهش آسیب‌های آن است. به بیان دیگر، ظرفیت مقابله نشان می‌دهد چگونه افراد و گروه‌ها با تکیه بر شبکه‌های حمایتی، منابع اجتماعی و مهارت‌های فردی، می‌توانند در کوتاه‌مدت از شدت اثرات بحران‌ها بکاهند. در چارچوب پژوهش

حاضر، این ظرفیت معادل واکنش روانی-اجتماعی جامعه به فشارهای تحریمی است؛ یعنی اینکه مردم چگونه با بهره‌گیری از امید، همبستگی و احساس کنترل، فشارهای اقتصادی و روانی را تاب می‌آورند (Leipold & Greve, 2009).

۲. ظرفیت سازگاری

ظرفیت سازگاری به توانایی جامعه برای یادگیری، پیش‌بینی و آمادگی در برابر بحران‌های آتی اشاره دارد. در این رویکرد، تاب‌آوری حاصل فرایندهای تدریجی تغییر است؛ یعنی مردم و نهادها از تجربیات گذشته می‌آموزند و راهبردهای پایدارتر و هوشمندانه‌تری را برای آینده توسعه می‌دهند. این ظرفیت، با توسعه مهارت‌های روانی، یادگیری اجتماعی و ارتقای خودکارآمدی جمعی در ارتباط است و در پژوهش حاضر به‌عنوان پایه‌ای برای شکل‌گیری توانمندسازی روان‌شناختی پایدار در شرایط تحریمی در نظر گرفته می‌شود (Cutter et al, 2014: 66).

۳. ظرفیت تغییر

این نوع ظرفیت فراتر از واکنش یا انطباق است و به توان جامعه برای بازسازی ساختاری و ایجاد تغییرات اساسی در نظام‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی اشاره دارد. در این سطح، مردم با مشارکت فعال، دسترسی به منابع و همکاری با نهادهای رسمی و مدنی، مسیرهای جدیدی برای تاب‌آوری و توسعه خلق می‌کنند. در چارچوب پژوهش حاضر، ظرفیت تغییر بیانگر گذار جامعه از وضعیت انفعال و وابستگی به وضعیت عاملیت و خودسازمان‌دهی جمعی است؛ فرآیندی که از طریق تقویت حس امید، کنترل اجتماعی و انسجام جمعی تحقق می‌یابد.

به‌طور کلی، این سه ظرفیت در کنار هم چرخه‌ای از پاسخ، انطباق و تحول را تشکیل

می‌دهند که زیربنای تاب‌آوری جمعی را می‌سازد. در واقع، جامعه‌ای تاب‌آور است که بتواند نه تنها در برابر بحران‌ها واکنش نشان دهد، بلکه از آن‌ها بیاموزد و مسیر توسعه‌ی روانی-اجتماعی خود را بازآفرینی کند (Keck & Sakdapolrak, 2013; Cumming, 2011).

امید: تعریف و واژه‌شناسی

در کاربرد روزمره، «امید» مفهومی است که درک و تعریف آن نسبتاً آسان است؛ زیرا متوجه رویدادهای آینده است. امید بار معنایی مثبتی دارد و بیانگر آرزو یا تمایلی است مبنی بر اینکه چیزی مطلوب در آینده‌ای نزدیک یا دست‌کم در نهایت رخ دهد. امید با امکان‌پذیری و نوعی «شتاب به‌سوی آینده» پیوند دارد (Bryant & Knight, 2019, 134). تعریف واژه‌نامه نیز تا حد زیادی با همین درک سازگار است. در مقام فعل، to hope به معنای «خواستن وقوع چیزی یا درست بودن چیزی و معمولاً داشتن دلیلی منطقی برای باور به امکان آن» است؛ و در مقام اسم، به معنای «چیزی نیکو که می‌خواهی در آینده رخ دهد، یا احساسی مطمئن درباره‌ی آنچه در آینده رخ خواهد داد» (Cambridge Dictionary). با این حال، در حوزه‌ی پژوهش، مفهوم امید بسیار پیچیده‌تر و چندوجهی‌تر است. امید متوجه آینده است؛ همان‌گونه که Ahmed (2020) بیان می‌کند: «امید احساسی است که در زمان حال حضور دارد (نوعی لذت ذهنی)، اما متوجه چیزی است که هنوز حاضر نیست». به این ترتیب، امید نشانه‌ای از علل بالقوه‌ی خوشبختی است؛ Ahmed (2020) همچنین به پیوند میان امید و اضطراب اشاره می‌کند؛ زیرا داشتن امید خود موجب اضطراب می‌شود، چرا که هیچ‌گاه اطمینان نداریم آیا آنچه به آن امید داریم تحقق می‌یابد یا نه. امید شامل عناصری چون هدف‌ها، مسیرها و عاملیت برای دستیابی به هدف‌هاست، اما دربردارنده‌ی مؤلفه‌هایی همچون انتظار و احتمال نیز هست. امید صرفاً شناختی نیست، بلکه عاطفی و هیجانی نیز هست و با کنش همراه است (Olsson & Rinne, 2022).

امید می‌تواند هم احساس شادی و هم احساس ناشادی را برانگیزد. این مسئله در بحران‌های حاد صدق می‌کند؛ زمانی که باور به نتیجه‌ای مثبت دشوار است یا احتمال بهبود شرایط اندک است، اما انسان همچنان به آن امید دارد. در چنین مواردی، تعبیرهایی چون «hope against hope» (امید در برابر ناامیدی) و «hoping against all odds» (امید به‌رغم همه‌ی موانع) به کار می‌رود (Ahmed, 2022: 54)؛ با این حال، امیدورزی در برابر ناامیدی می‌تواند تجربه‌ای «بی‌رحمانه» باشد اگر ساختارهای اجتماعی لازم برای پشتیبانی از این امیدها وجود نداشته باشد. برلانت درباره‌ی «امید کاذب» سخن می‌گوید؛ امیدی که حتی با تلاش بسیار و پیمودن مسیر پذیرفته‌شده‌ی رسیدن به زندگی خوب یعنی شغل و مسکن امن باز هم ممکن است زندگی مطابق انتظار پیش نرود (Berlant, 2011). در چنین شرایطی، امید لزوماً احساسی مثبت نیست (Smithson et al, 2022: 11).

نظریه‌های مرتبط با امید

اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) امید را یک حالت انگیزشی مثبت می‌دانند که از کنش متقابل سه مؤلفه هدف (آنچه می‌خواهیم به آن برسیم)، راه‌یابی/گذرگاه‌ها (توانایی تصور و طراحی مسیرهای متعدد برای رسیدن به هدف) و عاملیت/قدرت اراده (انرژی و خودگویی‌های انگیزشی برای حرکت در مسیرها؛ «می‌توانم این کار را انجام دهم») پدید می‌آید. این چارچوب بعدها نیز به صورت روشن‌تری تبیین شد: امید «حسن‌تعاملی اراده و راه‌یابی» است و با تشخیص موانع و بازطراحی مسیرها تداوم می‌یابد (Snyder, 1999, 2002, 2000؛ Feldman, Balaraman & Andersen, 2018). افزوده بر این، Sutton et al (2014) بر «قدرت شکیبایی با توکل» به مثابه پیامی فراتر از مدل اسنایدر تأکید کرده‌اند؛ در برابر دیدگاه Groopman (2005) که امید را چون «دارونمایی منفعل» می‌بیند، اسنایدر بر امید فعال یعنی داشتن اهداف واقع‌گرایانه، طراحی گذرگاه‌های بدیل و حفظ عاملیت هنگام

مواجهه با مانع تاکید دارد.

در انطباق با عنوان پژوهش حاضر «طراحی الگوی توانمندسازی روان شناختی در شرایط تحریمی: تحلیلی بر سازوکارهای تاب آوری جمعی و فرایند امیدواری»، امید در سطح فردی و جمعی دو کارکرد کلیدی دارد: (۱) در سطح فردی، با تقویت عاملیت و راه‌یابی، انگیزش پایدار برای پیگیری اهداف در بستر محدودیت های تحریمی را فراهم می‌کند؛ (۲) در سطح جمعی، با معناسازی مشترک هدف‌ها و مسیرهای دستیابی، به شکل‌گیری امید اجتماعی یاری می‌رساند و از این طریق تاب آوری جمعی را بالا می‌برد. بدین سان، امید- در منطق اسنایدر- موتور محرک «توانمندسازی روان شناختی» است: هرچه جامعه در کنار افراد، اهداف مشترک روشن تر، مسیرهای انعطاف پذیرتر و عاملیت قوی تری بسازد، گذار از انفعال به کنشگری مقاوم در شرایط تحریمی محتمل تر می‌شود (Snyder, 1999, 2000).

۲-۲. پیشینه پژوهش

پژوهش‌های متعددی در زمینه پیامدهای تحریم و چگونگی سازگاری جامعه با فشارهای ناشی از آن انجام شده است که هر یک به بررسی ابعاد گوناگون موضوع تاب‌آوری و توانمندسازی پرداخته‌اند. در این میان، برخی مطالعات بر تاب‌آوری اقتصادی و کارکردهای ساختاری نظام مالی کشور تمرکز داشته‌اند، برخی دیگر به تاب‌آوری اجتماعی در بستر همبستگی جمعی، سرمایه اجتماعی و مشارکت مدنی توجه کرده‌اند و شماری نیز تلاش کرده‌اند تا از منظر حکمرانی، دیپلماسی اقتصادی و اصلاحات نهادی، الگوهای پایداری در برابر تحریم‌ها را تبیین کنند. از این رو، در ادامه به مرتبط‌ترین پژوهش‌هایی اشاره می‌شود که هر یک تاب‌آوری را در حوزه‌ای خاص از جمله سطح ملی، اجتماعی، اقتصادی و سازمانی در شرایط تحریم مورد بررسی قرار داده‌اند تا مسیر روشن تری برای تحلیل نظری و طراحی الگوی توانمندسازی روان شناختی

در این پژوهش فراهم گردد.

جدول ۱. ابعاد و شاخص‌های تاب‌آوری

شاخص‌ها	تعریف	بُعد تاب‌آوری
نوع مسکن، کیفیت و قدمت بناها، ارتفاع ساختمان‌ها، فضاهای باز و سبز، تراکم محیط ساخته‌شده، دسترسی به خدمات عمومی و ویژگی‌های جغرافیایی.	توانایی واکنش و انطباق فضاها، زیرساخت‌ها و محیط‌های شهری در برابر بحران‌ها و تهدیدهای بیرونی، به‌گونه‌ای که عملکردهای اساسی جامعه در جریان بحران حفظ گردد. این بُعد بر بازسازی زیرساخت‌ها، دسترسی به خدمات و پایداری کالبدی تأکید دارد.	تاب‌آوری کالبدی
ساختار مدیریتی، روابط و عملکرد نهادها، هماهنگی بین سازمانی، نظام اطلاع‌رسانی و آموزش، وجود قوانین حمایتی و مقررات شهری، ظرفیت مالی و سازمانی برای واکنش سریع به بحران‌ها.	شامل ظرفیت نهادها، روابط میان سازمان‌ها و توان مدیریتی آن‌ها برای واکنش مؤثر در برابر بحران‌ها، اتخاذ تصمیمات کارآمد، اطلاع‌رسانی دقیق و هماهنگی در زمان بحران است. این بُعد دربرگیرنده انعطاف‌پذیری ساختار حکمرانی و ظرفیت‌های قانونی و سازمانی است.	تاب‌آوری نهادی
میزان اشتغال پایدار، توان بازگشت به شرایط قبل از بحران، دسترسی به منابع مالی و اعتباری، درآمد پایدار، سرمایه‌گذاری محلی، حمایت دولتی از مشاغل آسیب‌پذیر.	واکنش و سازگاری جامعه در مواجهه با بحران‌های اقتصادی به‌گونه‌ای که بتواند خسارت‌ها را کاهش دهد و تداوم فعالیت‌های اقتصادی را حفظ نماید. این بُعد با پایداری اشتغال، تنوع اقتصادی و مقاومت در برابر شوک‌های تحریمی ارتباط دارد.	تاب‌آوری اقتصادی
آگاهی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی، همبستگی گروهی، سرمایه اجتماعی، مشارکت مدنی، درک مشترک از تهدید، حمایت اجتماعی، اعتماد و پیوستگی فرهنگی.	توانایی جامعه برای نشان دادن واکنش مثبت، انطباق با تغییرات و حفظ رفتارهای سازگارانه از طریق شبکه‌های ارتباطی، حمایت‌های متقابل، ارزش‌های فرهنگی و سرمایه اجتماعی. تاب‌آوری جمعی بر درک مشترک، همبستگی و معنا بخشی به بحران‌ها تمرکز دارد.	تاب‌آوری جمعی

منبع: رفیعیان و همکاران، ۱۳۹۰

در شرایط تحریم که جامعه در معرض فشارهای مزمن اقتصادی و روانی قرار دارد، تاب‌آوری صرفاً به معنای مقاومت منفعلانه نیست، بلکه به معنای بازسازی منابع روانی و اجتماعی از طریق تقویت حس معنا و امید جمعی است. جامعه‌ای که بتواند در دل بحران، همبستگی خود را حفظ کند، تهدیدها را درک و کنترل نماید و برای آن‌ها معنا بیابد، قادر خواهد بود از دل دشواری‌ها ظرفیت‌های جدید خلق کند. ازاین‌رو، تاب‌آوری در این پژوهش، زیربنای اصلی توانمندسازی روان‌شناختی تلقی می‌شود و نقشی محوری در شکل‌گیری احساس عاملیت دارد. این مفهوم در گام بعدی، در قالب تاب‌آوری جمعی^۱ بررسی می‌شود.

تاب‌آوری جمعی

تاب‌آوری جمعی مفهومی میان‌رشته‌ای است که به توانایی گروه‌ها، سازمان‌ها و جوامع برای سازگاری، بازسازی و رشد در مواجهه با بحران‌ها و فشارهای مزمن اجتماعی، اقتصادی یا سیاسی اشاره دارد. در ادبیات نوین، تاب‌آوری جمعی فراتر از واکنش‌های فردی به بحران‌ها دانسته می‌شود و بر ظرفیت‌های شبکه‌های اجتماعی، اعتماد متقابل، همبستگی و معنا بخشی جمعی تأکید دارد (Norris et al, 2008؛ Drury et al, 2019). به باور التشروث و دروری (Elcheroth & Drury, 2020)، تاب‌آوری جمعی فرآیندی پویا است که در آن، اعضای جامعه از طریق درک مشترک از تهدید، احساس عاملیت جمعی و حمایت متقابل می‌توانند از حالت انفعال و اضطراب به سطحی از همبستگی و کنشگری اجتماعی برسند. این نوع تاب‌آوری نه صرفاً به معنای بازگشت به وضعیت پیشین، بلکه به معنای دستیابی به سطحی بالاتر از انسجام و یادگیری اجتماعی است؛ به‌طوری‌که جامعه از بحران‌ها به‌عنوان فرصتی برای بازتعریف ارزش‌ها و بازسازی ساختارهای حمایتی استفاده می‌کند (Aldrich, 2012؛ Patel et al, 2017). از منظر روان‌شناسی

اجتماعی، تاب‌آوری جمعی زمانی شکل می‌گیرد که مردم بتوانند در موقعیت‌های بحرانی احساس کنند با هم در یک سرنوشت مشترک قرار دارند و از طریق تعامل، اعتماد و همکاری، بر فشارهای بیرونی غلبه کنند (Bonanno et al, 2015). در همین راستا، نوریس و همکاران (Norris et al, 2008) تاب‌آوری جمعی را محصول چهار نظام کلیدی اطلاعات و ارتباطات، سرمایه اجتماعی، منابع اقتصادی و شایستگی جامعه در مدیریت بحران‌ها می‌دانند؛ بر اساس این دیدگاه، هرچه این نظام‌ها در جامعه نهادینه‌تر و هماهنگ‌تر عمل کنند، توان جامعه برای حفظ ثبات روانی و عملکردی در برابر تهدیدها بیشتر می‌شود. در شرایطی که تحریم‌ها ساختار اقتصادی و روانی جامعه را تحت فشار قرار داده و احساس بی‌ثباتی، ناامیدی و ناتوانی را گسترش داده‌اند، تاب‌آوری جمعی نقش حیاتی در بازسازی احساس معنا و امید اجتماعی ایفا می‌کند. جامعه‌ای که بتواند در دل بحران تحریم، با حفظ انسجام، اعتماد متقابل، همیاری و درک مشترک از وضعیت، ظرفیت‌های روانی و اجتماعی خود را بازسازی کند، نه تنها آسیب‌پذیری خود را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند مسیر حرکت به سوی توانمندسازی روان‌شناختی و پایداری ملی را هموار سازد. از این منظر، تاب‌آوری جمعی در این پژوهش به منزله حلقه‌ی اتصال میان سازوکارهای روانی و فرآیند توانمندسازی جامعه در برابر فشارهای تحریمی عمل می‌کند و بستر اصلی برای گذار از وضعیت انفعال به کنشگری جمعی و پایداری روانی-اجتماعی به شمار می‌آید.

رویکردهای سه‌گانه در تاب‌آوری جمعی

محققان متعددی از جمله لیپولد و گریو (Leipold & Greve, 2009)، کاتر و همکاران (Cutter et al, 2014) و کِک (Keck, 2012) بر این باورند که درک جامع از تاب‌آوری اجتماعی (و در سطح کلان‌تر، تاب‌آوری جمعی) نیازمند توجه به سه نوع ظرفیت کلیدی

است: ظرفیت مقابله، ظرفیت سازگاری و ظرفیت تغییر. این سه رویکرد، ابعاد مکمل یکدیگرند و در مجموع توان جامعه را برای واکنش، یادگیری و تحول در مواجهه با بحران‌ها، از جمله شرایط تحریمی، تبیین می‌کنند.

۱. ظرفیت مقابله

این نوع ظرفیت به واکنش‌های فوری و پاسخگویی جامعه در برابر تهدیدها و بحران‌ها اشاره دارد. در این سطح، تمرکز بر نحوه‌ی استفاده مردم از منابع موجود برای مدیریت وضعیت بحرانی و کاهش آسیب‌های آن است. به بیان دیگر، ظرفیت مقابله نشان می‌دهد چگونه افراد و گروه‌ها با تکیه بر شبکه‌های حمایتی، منابع اجتماعی و مهارت‌های فردی، می‌توانند در کوتاه‌مدت از شدت اثرات بحران‌ها بکاهند. در چارچوب پژوهش حاضر، این ظرفیت معادل واکنش روانی-اجتماعی جامعه به فشارهای تحریمی است؛ یعنی اینکه مردم چگونه با بهره‌گیری از امید، همبستگی و احساس کنترل، فشارهای اقتصادی و روانی را تاب می‌آورند (Leipold & Greve, 2009).

۲. ظرفیت سازگاری

ظرفیت سازگاری به توانایی جامعه برای یادگیری، پیش‌بینی و آمادگی در برابر بحران‌های آتی اشاره دارد. در این رویکرد، تاب‌آوری حاصل فرایندهای تدریجی تغییر است؛ یعنی مردم و نهادها از تجربیات گذشته می‌آموزند و راهبردهای پایدارتر و هوشمندانه‌تری را برای آینده توسعه می‌دهند. این ظرفیت، با توسعه مهارت‌های روانی، یادگیری اجتماعی و ارتقای خودکارآمدی جمعی در ارتباط است و در پژوهش حاضر به‌عنوان پایه‌ای برای شکل‌گیری توانمندسازی روان‌شناختی پایدار در شرایط تحریمی در نظر گرفته می‌شود (Cutter et al, 2014: 66).

۳. ظرفیت تغییر

این نوع ظرفیت فراتر از واکنش یا انطباق است و به توان جامعه برای بازسازی ساختاری و ایجاد تغییرات اساسی در نظام های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی اشاره دارد. در این سطح، مردم با مشارکت فعال، دسترسی به منابع و همکاری با نهادهای رسمی و مدنی، مسیرهای جدیدی برای تاب آوری و توسعه خلق می کنند. در چارچوب پژوهش حاضر، ظرفیت تغییر بیانگر گذار جامعه از وضعیت انفعال و وابستگی به وضعیت عاملیت و خودسازمان دهی جمعی است؛ فرآیندی که از طریق تقویت حس امید، کنترل اجتماعی و انسجام جمعی تحقق می یابد.

به طور کلی، این سه ظرفیت در کنار هم چرخه ای از پاسخ، انطباق و تحول را تشکیل می دهند که زیربنای تاب آوری جمعی را می سازد. در واقع، جامعه ای تاب آور است که بتواند نه تنها در برابر بحران ها واکنش نشان دهد، بلکه از آن ها بیاموزد و مسیر توسعه ای روانی-اجتماعی خود را بازآفرینی کند (Keck & Sakdapolrak, 2013; Cumming, 2011).

امید: تعریف و واژه شناسی

در کاربرد روزمره، «امید» مفهومی است که درک و تعریف آن نسبتاً آسان است؛ زیرا متوجه رویدادهای آینده است. امید بار معنایی مثبتی دارد و بیانگر آرزو یا تمایلی است مبنی بر اینکه چیزی مطلوب در آینده ای نزدیک یا دست کم در نهایت رخ دهد. امید با امکان پذیری و نوعی «شتاب به سوی آینده» پیوند دارد (Bryant & Knight, 2019, 134). تعریف واژه نامه نیز تا حد زیادی با همین درک سازگار است. در مقام فعل، to hope به معنای «خواستن وقوع چیزی یا درست بودن چیزی و معمولاً داشتن دلیلی منطقی برای باور به امکان آن» است؛ و در مقام اسم، به معنای «چیزی نیکو که می خواهی در آینده رخ دهد، یا احساسی مطمئن درباره ی آنچه در آینده رخ خواهد داد» (Cambridge Dictionary). با این

حال، در حوزه‌ی پژوهش، مفهوم امید بسیار پیچیده‌تر و چندوجهی‌تر است. امید متوجه آینده است؛ همان‌گونه که Ahmed (2020) بیان می‌کند: «امید احساسی است که در زمان حال حضور دارد (نوعی لذت ذهنی)، اما متوجه چیزی است که هنوز حاضر نیست». به این ترتیب، امید نشانه‌ای از علل بالقوه‌ی خوشبختی است؛ Ahmed (2020) همچنین به پیوند میان امید و اضطراب اشاره می‌کند؛ زیرا داشتن امید خود موجب اضطراب می‌شود، چرا که هیچ‌گاه اطمینان نداریم آیا آنچه به آن امید داریم تحقق می‌یابد یا نه. امید شامل عناصری چون هدف‌ها، مسیرها و عاملیت برای دستیابی به هدف‌هاست، اما دربردارنده‌ی مؤلفه‌هایی همچون انتظار و احتمال نیز هست. امید صرفاً شناختی نیست، بلکه عاطفی و هیجانی نیز هست و با کنش همراه است (Olsson & Rinne, 2022).

امید می‌تواند هم احساس شادی و هم احساس ناشادی را برانگیزد. این مسئله در بحران‌های حاد صدق می‌کند؛ زمانی که باور به نتیجه‌ای مثبت دشوار است یا احتمال بهبود شرایط اندک است، اما انسان همچنان به آن امید دارد. در چنین مواردی، تعبیرهایی چون «hope against hope» (امید در برابر ناامیدی) و «hoping against all odds» (امید به‌رغم همه‌ی موانع) به کار می‌رود (Ahmed, 2022: 54)؛ با این حال، امیدورزی در برابر ناامیدی می‌تواند تجربه‌ای «بی‌رحمانه» باشد اگر ساختارهای اجتماعی لازم برای پشتیبانی از این امیدها وجود نداشته باشد. برلانت درباره‌ی «امید کاذب» سخن می‌گوید؛ امیدی که حتی با تلاش بسیار و پیمودن مسیر پذیرفته‌شده‌ی رسیدن به زندگی خوب یعنی شغل و مسکن امن باز هم ممکن است زندگی مطابق انتظار پیش نرود (Berlant, 2011). در چنین شرایطی، امید لزوماً احساسی مثبت نیست (Smithson et al, 2022: 11).

نظریه‌های مرتبط با امید

اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) امید را یک حالت انگیزشی مثبت می‌دانند که از کنش متقابل سه مؤلفه هدف (آنچه می‌خواهیم به آن برسیم)، راه‌یابی/گذرگاه‌ها (توانایی تصور و طراحی مسیرهای

متعدد برای رسیدن به هدف) و عاملیت/قدرت اراده (انرژی و خودگویی‌های انگیزشی برای حرکت در مسیرها؛ «می‌توانم این کار را انجام دهم») پدید می‌آید. این چارچوب بعدها نیز به صورت روشن‌تری تبیین شد: امید «حسن‌تعاملی اراده و راه‌یابی» است و با تشخیص موانع و بازطراحی مسیرها تداوم می‌یابد (Snyder, 1999, 2000, 2002؛ Feldman, Balaraman & Andersen, 2018). افزوده بر این، Sutton et al (2014) بر «قدرت شکیبایی با توکل» به‌مثابه پیامی فراتر از مدل اسنایدر تأکید کرده‌اند؛ در برابر دیدگاه Grooman (2005) که امید را چون «دارونمایی منفعل» می‌بیند، اسنایدر بر امید فعال یعنی داشتن اهداف واقع‌گرایانه، طراحی گذرگاه‌های بدیل و حفظ عاملیت هنگام مواجهه با مانع تأکید دارد.

در انطباق با عنوان پژوهش حاضر «طراحی الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریمی: تحلیلی بر سازوکارهای تاب‌آوری جمعی و فرایند امیدواری»، امید در سطح فردی و جمعی دو کارکرد کلیدی دارد: (۱) در سطح فردی، با تقویت عاملیت و راه‌یابی، انگیزش پایدار برای پیگیری اهداف در بستر محدودیت‌های تحریمی را فراهم می‌کند؛ (۲) در سطح جمعی، با معناسازی مشترک هدف‌ها و مسیرهای دستیابی، به شکل‌گیری امید اجتماعی یاری می‌رساند و از این طریق تاب‌آوری جمعی را بالا می‌برد. بدین‌سان، امید-در منطق اسنایدر- موتور محرک «توانمندسازی روان‌شناختی» است: هرچه جامعه در کنار افراد، اهداف مشترک روشن‌تر، مسیرهای انعطاف‌پذیرتر و عاملیت قوی‌تری بسازد، گذار از انفعال به کنشگری مقاوم در شرایط تحریمی محتمل‌تر می‌شود (Snyder, 1999, 2000).

۲-۲. پیشینه پژوهش

پژوهش‌های متعددی در زمینه پیامدهای تحریم و چگونگی سازگاری جامعه با فشارهای ناشی از آن انجام شده است که هر یک به بررسی ابعاد گوناگون موضوع

تاب‌آوری و توانمندسازی پرداخته‌اند. در این میان، برخی مطالعات بر تاب‌آوری اقتصادی و کارکردهای ساختاری نظام مالی کشور تمرکز داشته‌اند، برخی دیگر به تاب‌آوری اجتماعی در بستر همبستگی جمعی، سرمایه اجتماعی و مشارکت مدنی توجه کرده‌اند و شماری نیز تلاش کرده‌اند تا از منظر حکمرانی، دیپلماسی اقتصادی و اصلاحات نهادی، الگوهای پایداری در برابر تحریم‌ها را تبیین کنند. از این رو، در ادامه به مرتبط‌ترین پژوهش‌هایی اشاره می‌شود که هر یک تاب‌آوری را در حوزه‌ای خاص از جمله سطح ملی، اجتماعی، اقتصادی و سازمانی در شرایط تحریم مورد بررسی قرار داده‌اند تا مسیر روشن‌تری برای تحلیل نظری و طراحی الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در این پژوهش فراهم گردد.

جدول ۲. پیشینه پژوهش

نویسندگان، سال و روش پژوهش	اهداف یا سؤالات اصلی پژوهش	مهم‌ترین یافته‌ها
خیل‌کردی و همکاران (۱۴۰۴) - روش اقتصادسنجی پانل لاجبت و پروبیت	بررسی تأثیر تاب‌آوری اقتصادی و وفور منابع طبیعی بر عملکرد تحریم مالی در کشورهای منتخب در حال توسعه	تاب‌آوری اقتصادی اثر منفی و معناداری بر عملکرد تحریم مالی دارد و موجب کاهش اثرات منفی تحریم می‌شود؛ در مقابل، وفور منابع طبیعی اثر مثبت و معناداری دارد و از شدت اثر بازدارنده تاب‌آوری می‌کاهد. ارتقای تاب‌آوری اقتصادی و بهره‌گیری بهینه از منابع طبیعی می‌تواند در تعدیل آثار تحریم مؤثر باشد.
زمانیان‌فر، پاک‌نیت و سراج (۱۴۰۳) - روش تحلیلی و اسنادی	شناسایی راهکارهای ارتقای تاب‌آوری ایران در برابر تحریم‌های اقتصادی.	تحریم‌ها موجب آشفتگی در نظام مالی، کاهش رشد اقتصادی، افزایش نارضایتی عمومی و محدودسازی تجارت و سرمایه‌گذاری شدند. تقویت تاب‌آوری ملی نیازمند دیپلماسی اقتصادی فعال، تنوع‌بخشی به شرکای تجاری و بهره‌گیری از اقتصاد دانش‌بنیان است.
محمودیکیا (۱۴۰۱) - روش تحلیلی مضمون و بررسی منابع علمی	تحلیل عوامل مؤثر بر تاب‌آوری جمهوری اسلامی ایران در برابر تحریم‌های اقتصادی.	تاب‌آوری ملی ایران وابسته به سه حوزه‌ی گفتمانی، اقدام‌های داخلی و ساختار بین‌المللی است. گفتمان مقاومت، انسجام اجتماعی و اصلاح ساختار اقتصادی مهم‌ترین عوامل تقویت تاب‌آوری معرفی شدند.

نویسندگان، سال و روش پژوهش	اهداف یا سؤالات اصلی پژوهش	مهم‌ترین یافته‌ها
کردی و همکاران (۱۴۰۱) - روش توصیفی-تحلیلی با رویکرد استنتاجی	بررسی تطبیقی پیامدهای اقتصادی، سیاسی و اجتماعی تحریم‌های پیش و پس از برجام و ارزیابی نقش مقاومت در بی‌اثر ساختن آن‌ها	تحریم‌های دولت ترامپ، با وجود شدت بیشتر، تنها شرایط اقتصادی ایران را نسبت به دوره اوباما وخیم‌تر کرده‌اند، درحالی‌که ساختار سیاسی-اجتماعی کشور در برابر آن مقاوم‌تر شده است. پدیده «وحدت حول پرچم» از عوامل کلیدی در کاهش اثرات سیاسی-اجتماعی تحریم‌هاست.
ساعدی، ادهمی و سعیدی (۱۴۰۱) - روش نظریه داده‌بنیاد (گراند تئوری)	شناسایی مؤلفه‌ها و ابعاد مؤثر بر ارتقای تاب‌آوری اجتماعی در شرایط تحریم.	تاب‌آوری اجتماعی متأثر از شش بُعد اصلی شامل عدالت اجتماعی، سرمایه و همبستگی اجتماعی، ساختار فرهنگی-اقتصادی، زیرساخت‌های قانونی، جایگاه بین‌المللی و سرمایه انسانی است. عدالت توزیعی و مشارکت اجتماعی بیشترین نقش را در ارتقای تاب‌آوری دارند.
نجف‌زاده و همکاران (۱۴۰۰) - روش تحلیلی و مصاحبه با نخبگان	بررسی سیاست‌گذاری عمومی ایران در مواجهه با تحریم‌های یک‌جانبه آمریکا و شناسایی راهکارهای مبتنی بر قدرت نرم برای کاهش اثرات تحریم.	ایران از مؤلفه‌های فرهنگی و سیاست خارجی قدرت نرم برای کاهش آثار تحریم‌ها بهره گرفته است. در حوزه‌های اقتصادی و استراتژیک آسیب‌پذیری وجود دارد، اما با تکیه بر اقتصاد مقاومتی، تعامل منطقه‌ای و مدل‌های اقتضایی می‌توان تاب‌آوری ملی را تقویت کرد.
سجاسی‌قیداری و یاراحمدی (۱۳۹۹) - روش توصیفی-تحلیلی و داده‌های میدانی	سنجش سطح تاب‌آوری اقتصادی روستاییان در برابر بحران اقتصادی ناشی از تحریم‌ها.	تحریم‌ها موجب کاهش درآمد، اشتغال و معیشت روستاییان شده‌اند. میانگین شاخص‌های توانمندسازی و انطباق اقتصادی پایین است. روستاهای دارای فعالیت اقتصادی متنوع تاب‌آورترند.
امیری و کریم سیستانی (۱۳۹۷) - روش تحلیلی-مفهومی	بررسی رابطه بین اقتصاد مقاومتی و تاب‌آوری اقتصادی و تبیین نقش آن در پایداری کشور در برابر تحریم‌ها.	اقتصاد مقاومتی راهبردی فعال برای کاهش آسیب‌پذیری و افزایش تاب‌آوری است. این الگو با اصلاح ساختار اقتصادی، کاهش وابستگی خارجی و ارتقای تولید داخلی موجب پایداری اقتصادی می‌شود.
Kalb (۲۰۲۴) - مطالعه موردی	بررسی چگونگی حفظ توسعه اقتصادی در ایران تحت	نخبگان سیاسی ایران با اجرای کمپین‌های بالا به پایین و جذب حمایت کارگران، همبستگی سرمایه‌کار و تعهد

نویسندگان، سال و روش پژوهش	اهداف یا سؤالات اصلی پژوهش	مهم‌ترین یافته‌ها
ترکیبی کیفی و کمی	تحریم‌ها و معرفی مدل تاب‌آوری	دولت به توسعه را تقویت کردند. این اقدامات موجب اعتراضات گسترده کارگری شد که به دولت توان داد از خروج سرمایه جلوگیری کند و شرکت‌ها را به مسیرهای سودآور و توسعه‌محور هدایت نماید. مقاومت کارگری به تحقق اقتصاد مقاومتی کمک کرد و نشان داد حمایت سیاسی از بسیج کارگری در شرایط تحریم می‌تواند منافع اقتصادی قابل توجهی داشته باشد.
Gebhard و همکاران (۲۰۲۲) - مطالعه تجربی با چارچوب نظری TMER ^۱	بررسی نقش روان‌شناسی در تاب‌آوری جوامعی که هدف خشونت‌های مورد تأیید دولت (SSV) قرار گرفته‌اند و شناسایی سازوکارهایی برای حمایت از تلاش‌های جامعه در مسیر رهایی	چارچوب TMER نشان می‌دهد که تاب‌آوری با حفظ منابع، اثرگذاری، مهارت‌ها، دانش و منابع اجتماعی پشتیبانی می‌شود. تاب‌آوری می‌تواند از طریق حمایت جامعه، توانمندسازی و فعالیت‌های روان‌شناختی و اجتماعی تقویت شود.

در مجموع پژوهش‌های انجام‌شده در سال‌های اخیر نشان می‌دهند که تحریم‌های اقتصادی و سیاسی، علاوه بر تأثیر بر ساختار اقتصادی، انسجام اجتماعی و امنیت روانی جامعه ایران را نیز دچار چالش کرده‌اند. بیشتر مطالعات بر ابعاد اقتصادی تاب‌آوری مانند اصلاح ساختار مالی و توسعه اقتصاد مقاومتی متمرکز بوده و کمتر به جنبه‌های روانی و اجتماعی آن پرداخته‌اند. از این رو، پژوهش حاضر با عنوان «طراحی الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریمی» با هدف تبیین سازوکارهای تاب‌آوری جمعی و فرایند امید، در پی ارائه الگویی بومی است که نشان دهد جامعه ایرانی چگونه می‌تواند با تقویت امید، انسجام و اعتماد، ظرفیت روانی خود را بازسازی کرده و از آسیب‌پذیری به توانمندی و پایداری فعال اجتماعی برسد.

۲-۳. وجه نوآوری مقاله حاضر نسبت به مطالعات پیشین:

وجه نوآوری پژوهش حاضر در مقایسه با مطالعات پیشین در این است که برای نخستین بار تاب‌آوری در شرایط تحریم را از منظر روان‌شناختی و در پیوند با سازوکارهای درونی امید و توانمندسازی ذهنی و اجتماعی جامعه مورد بررسی قرار می‌دهد. بیشتر پژوهش‌های گذشته بر ابعاد اقتصادی، نهادی یا ساختاری تاب‌آوری تمرکز داشته‌اند و تلاش کرده‌اند از طریق شاخص‌هایی مانند اصلاح نظام مالی، تنوع‌بخشی تجاری، اقتصاد مقاومتی یا سیاست‌گذاری کلان، پایداری ملی را تبیین کنند؛ در حالی که پژوهش حاضر با رویکردی میان‌رشته‌ای، تأکید خود را بر ابعاد نرم‌افزاری و روانی تاب‌آوری جمعی گذاشته و می‌کوشد نشان دهد که چگونه امید، معنا، احساس عاملیت و کنترل اجتماعی می‌توانند نیروی محرکه‌ی پایداری در بستر بحران‌های تحریمی باشند. این مطالعه با تلفیق نظریه‌های توانمندسازی روان‌شناختی (اسنایدر، ۲۰۰۲) و تاب‌آوری اجتماعی، الگویی نو ارائه می‌دهد که نه تنها ساختارهای بیرونی، بلکه ظرفیت‌های درونی جامعه را برای سازگاری با فشارهای اقتصادی و سیاسی در نظر می‌گیرد. بدین ترتیب، نوآوری مقاله در انتقال تمرکز از مقاومت ساختاری به مقاومت روانی-اجتماعی و در طراحی الگویی بومی برای توانمندسازی روان‌شناختی جامعه ایرانی در شرایط تحریم نهفته است؛ الگویی که تعامل میان تاب‌آوری جمعی به‌عنوان نیروی اجتماعی و امیدواری به‌عنوان نیروی انگیزشی را محور بازسازی پایداری ملی قرار می‌دهد.

۳. روش پژوهش

پژوهش حاضر بر مبنای رویکرد توصیفی-تحلیلی و با هدف طراحی الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریمی با تمرکز بر سازوکارهای تاب‌آوری جمعی و امیدواری انجام شده است. این پژوهش از نوع کاربردی است؛ زیرا یافته‌های آن

می‌تواند در سیاست‌گذاری‌های اجتماعی، برنامه‌ریزی فرهنگی و مدیریت روانی جامعه در شرایط تحریم مورد استفاده قرار گیرد. در این مطالعه، داده‌ها به صورت کیفی و ثانویه از منابع معتبر داخلی و بین‌المللی گردآوری شده‌اند و روش گردآوری داده‌ها بر پایه تحلیل اسنادی و کتابخانه‌ای است. بدین معنا که پژوهشگر با مطالعه و استخراج مفاهیم کلیدی از نظریه‌های مرتبط با توانمندسازی روان‌شناختی (Zimmerman, 2000; Spreitzer, 1995)، تاب‌آوری جمعی (Elcheroth & Drury, 2020; Norris et al, 2008) و نظریه امید (Snyder, 1999, 2002) به تحلیل محتوایی و تلفیقی آن‌ها پرداخته است تا ارتباط میان این سازه‌ها را در بستر تحریم‌های اقتصادی و اجتماعی ایران تبیین کند. روش تحلیل داده‌ها در این پژوهش تحلیل مضمون و استنتاج قیاسی-استقرایی است؛ به این معنا که ابتدا مفاهیم اصلی مرتبط با تاب‌آوری جمعی و امید از متون نظری استخراج، سپس با تکیه بر مؤلفه‌های توانمندسازی روان‌شناختی، الگوی مفهومی نهایی طراحی شده است. جامعه نظری پژوهش شامل مجموعه‌ای از نظریه‌ها، الگوها و یافته‌های پژوهشی در حوزه‌های روان‌شناسی اجتماعی، تاب‌آوری و مطالعات تحریم است و واحد تحلیل، محتوای مفهومی اسناد و متون علمی است. قلمرو زمانی پژوهش شامل مطالعات و داده‌های منتشرشده در فاصله سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۵ و قلمرو مکانی آن ایران است که طی این بازه زمانی با تحریم‌های گسترده و پیامدهای روانی-اجتماعی ناشی از آن مواجه بوده است. برای اعتبارسنجی یافته‌ها از منابع علمی معتبر و مقایسه تطبیقی نظریه‌ها استفاده شده تا از سوگیری شخصی در تحلیل جلوگیری شود. در نهایت، نتیجه تحلیل‌ها به طراحی الگوی مفهومی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریم منجر شد؛ الگویی که در آن، تاب‌آوری جمعی به عنوان سازوکار اجتماعی انسجام و سازگاری جامعه و امیدواری به عنوان نیروی روانی حفظ انگیزش و معنا در برابر فشارهای مزمن، نقش محوری در فرایند توانمندسازی روان‌شناختی ایفا می‌کنند و در تعامل با یکدیگر، زمینه‌ساز پایداری روانی و رشد سازگاران جامعه در مواجهه با تحریم‌های اقتصادی و سیاسی می‌شوند.

۴. یافته‌های پژوهش

شاخص‌های تاب‌آوری جمعی در شرایط تحریمی

پژوهشگران متعددی شاخص‌های گوناگونی برای تبیین تاب‌آوری جمعی ارائه کرده‌اند. به‌طور کلی، این شاخص‌ها بیانگر ظرفیت جوامع برای سازگاری، یادگیری و بازسازی خود در مواجهه با بحران‌ها، فشارهای اقتصادی و تهدیدهای اجتماعی هستند. برای نمونه، ادگر (Adger, 2000) تاب‌آوری جمعی را مجموعه‌ای از سازوکارهای ارتباطی، نهادی و فرهنگی می‌داند که به جوامع امکان می‌دهد در برابر شوک‌ها و بحران‌ها پایداری نشان دهند. از نگاه وی، جوامعی که از تنوع منابع، پیوندهای اجتماعی گسترده و همبستگی فرهنگی بالاتری برخوردارند، در مواجهه با بحران‌ها و فشارهای بیرونی مانند تحریم‌ها تاب‌آورترند. به بیان دیگر، تاب‌آوری جمعی حاصل تعامل میان سه سطح منابع فردی، پیوندهای میان‌فردی و ساختارهای نهادی است. در این میان، عواملی مانند اعتماد اجتماعی، سرمایه اجتماعی، مشارکت شهروندان، هویت جمعی و احساس تعلق، امنیت اجتماعی و ظرفیت یادگیری جمعی از مهم‌ترین مؤلفه‌های آن به‌شمار می‌آیند. در ادامه، بر اساس مرور جامع پژوهش‌های داخلی و خارجی، شاخص‌های تاب‌آوری جمعی متناسب با ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی در جدول زیر ارائه شده‌اند.

جدول ۳. شاخص‌های تاب‌آوری جمعی بر اساس ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی

ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی	شاخص‌های تاب‌آوری جمعی	کارکرد در چارچوب پژوهش حاضر
معناداری	هویت جمعی، انسجام اجتماعی، ارزش‌های فرهنگی و ملی، باورهای مذهبی و اخلاقی، حس تعلق اجتماعی، معنابخشی به بحران، درک مشترک از تهدید، همبستگی ملی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، اعتماد متقابل، مشارکت مبتنی بر هدف،	در شرایط تحریم، شاخص‌های این بُعد موجب معنابخشی به فشارها و رنج‌های جمعی می‌شوند و احساس هدف مشترک، هویت ملی و تعلق اجتماعی را تقویت می‌کنند. جامعه

ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی	شاخص‌های تاب‌آوری جمعی	کارکرد در چارچوب پژوهش حاضر
	روایت‌سازی جمعی از مقاومت، نمادهای وحدت و مقاومت فرهنگی.	زمانی تاب‌آور می‌ماند که بتواند درد را به معنا و مقاومت جمعی تبدیل کند.
شایستگی	آگاهی اجتماعی و اقتصادی، سواد رسانه‌ای و اقتصادی، آموزش بحران‌محور، مهارت‌های حل مسئله، مدیریت منابع محدود، انعطاف‌پذیری رفتاری، سلامت روانی و اجتماعی، تجربه و یادگیری از بحران‌های گذشته، خودکارآمدی جمعی، ارزیابی واقع‌بینانه از توان جامعه، تاب‌آوری روانی فردی و گروهی.	این شاخص‌ها موجب ارتقای احساس شایستگی، خودباوری جمعی و اعتماد به توانایی جامعه در مقابله با تحریم‌ها می‌شوند. آموزش و یادگیری اجتماعی، محور اصلی این بُعد است.
خودمختاری	مشارکت اجتماعی و مدنی، خودسازمان‌دهی، تصمیم‌گیری جمعی، توان برنامه‌ریزی بومی، همکاری و همیاری در سطوح محلی، فعالیت داوطلبانه، شکل‌گیری نهادهای مردمی، نوآوری و ابتکار اجتماعی، توان استفاده از منابع محلی، استقلال تصمیم‌گیری از نهادهای خارجی، تداوم شبکه‌های غیررسمی پشتیبان.	جامعه‌ای که توان تصمیم‌گیری مستقل و خودسازمان‌دهی داشته باشد، از وابستگی بیرونی می‌کاهد و کنترل شرایط خود را در دست می‌گیرد. در بستر تحریم، این بُعد نشانگر ظرفیت درونی برای بازسازی ساختارهای اجتماعی و اقتصادی است.
اثرگذاری	سرمایه اجتماعی، اعتماد نهادی، شبکه‌های ارتباطی و حمایتی، همکاری‌های بین‌گروهی، ارتباط سازنده بین دولت و مردم، مشارکت در طرح‌های اجتماعی، تجربه موفقیت جمعی، امنیت اجتماعی و روانی، حس توان اثرگذاری در تصمیم‌های عمومی، انسجام نهادی، حضور در فعالیت‌های داوطلبانه و بازسازی نمادین جامعه پس از بحران.	زمانی که جامعه نتیجه‌کنش‌های خود را در بهبود وضعیت و مقابله با بحران‌ها مشاهده کند، احساس اثربخشی و امید به آینده افزایش می‌یابد. این بُعد پیوند میان اقدام جمعی و احساس کنترل جمعی را بازتاب می‌دهد.

تحلیل شاخص‌های تاب‌آوری جمعی نشان می‌دهد که هر یک از ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی نقشی مکمل و در عین حال متمایز در فرایند پایداری روانی و اجتماعی جامعه در شرایط تحریم ایفا می‌کنند. در بُعد معناداری شاخص‌هایی مانند هویت جمعی، حس تعلق، انسجام اجتماعی و درک مشترک

از بحران زیربنای جهت‌دهی ذهنی و عاطفی جامعه‌اند و به بازسازی معنا در دل فشارهای اقتصادی و روانی کمک می‌کنند؛ زیرا همان‌طور که (Adger, 2000؛ Pelling & High, 2005) تأکید کرده‌اند، احساس تعلق و اعتماد اجتماعی از مهم‌ترین عناصر حفظ انسجام و تداوم مقاومت جمعی در جوامع در معرض تهدید است. در بُعد شایستگی شاخص‌هایی همچون آگاهی اجتماعی، آموزش بحران‌محور، انعطاف‌پذیری و خودکارآمدی جمعی موجب می‌شوند مردم نه تنها بحران را درک کنند بلکه احساس توانایی در مدیریت آن داشته باشند؛ یافته‌های (Cutter et al (2008) و Joerin et al (2014) نشان داده‌اند که آموزش، یادگیری اجتماعی و سلامت روانی سه عامل اساسی در شکل‌گیری شایستگی جمعی در جوامع تاب‌آور است. بُعد خودمختاری بر مشارکت، تصمیم‌گیری جمعی و خودسازمان‌دهی تأکید دارد؛ ویژگی‌هایی که به جامعه امکان می‌دهد در برابر فشارهای ساختاری و اقتصادی استقلال عمل داشته باشد. به‌بیان (Cinner et al (2009) و Maguire & Hagan (2007) و خودمختاری اجتماعی زمانی پدید می‌آید که مردم بتوانند منابع خود را مدیریت کرده و از طریق نهادهای محلی و شبکه‌های غیررسمی، ظرفیت تصمیم‌گیری و نوآوری را در خود تقویت کنند. سرانجام، در بُعد اثرگذاری، شاخص‌هایی چون سرمایه اجتماعی، اعتماد نهادی، همکاری بین‌گروهی و تجربه موفقیت جمعی، پیوند میان اقدام اجتماعی و احساس کنترل جمعی را بازنمایی می‌کنند. به گفته (Norris et al (2008) و Yoon et al (2015) وقتی اعضای جامعه اثر کنش‌های خود را در بهبود شرایط مشاهده می‌کنند، امید، انگیزش و پایداری روانی افزایش می‌یابد. بدین ترتیب، ترکیب این چهار بُعد در الگوی حاضر نشان می‌دهد که تاب‌آوری جمعی نه یک ویژگی ایستا بلکه فرایندی پویا

است که از معنا، شایستگی، خودمختاری و اثرگذاری تغذیه می‌کند و در شرایط تحریم، محور اصلی توانمندسازی روان‌شناختی و حفظ پایداری ملی به‌شمار می‌آید.

شاخص‌های فرایند امیدواری در شرایط تحریم

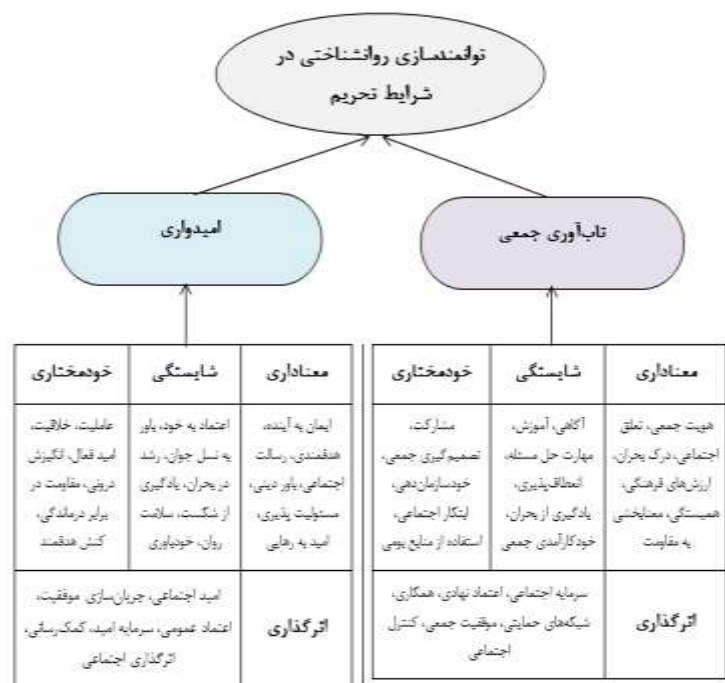
در شرایط تحریم‌های اقتصادی و سیاسی، امید به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین منابع روان‌شناختی و اجتماعی، نقشی تعیین‌کننده در حفظ پایداری جامعه و جلوگیری از فرسایش روانی ایفا می‌کند. امید در چنین بسترهایی، صرفاً یک احساس مثبت یا انتظاری خوش‌بینانه نسبت به آینده نیست، بلکه نوعی انرژی روانی و اجتماعی برای بقا، مقاومت و بازسازی معنای زندگی در دل محدودیت‌ها است. در واقع، امید به جامعه امکان می‌دهد تا در مواجهه با فشارها و ناملازمات ناشی از تحریم، از طریق ایمان به آینده، خلاقیت، تاب‌آوری و اتکای متقابل، ظرفیت‌های درونی خود را فعال سازد و از سقوط به ناامیدی جمعی جلوگیری کند. همان‌گونه که اسنایدر (۲۰۰۲)، احمد (۲۰۰۴) و یانسن (۲۰۲۱) تأکید کرده‌اند، امید در موقعیت‌های بحرانی، نیرویی است که میان احساس ناتوانی و عاملیت اجتماعی پیوند برقرار می‌کند و به مردم اجازه می‌دهد حتی در شرایط محدود، برای آینده‌ای بهتر دست به عمل بزنند. از این منظر، امید در شرایط تحریم به معنای ایمان به توانایی تغییر، خلق فرصت در دل تهدید و استمرار حیات ملی از طریق عاملیت و معنا است. در ادامه، مؤلفه‌های امیدواری در شرایط تحریم که برگرفته از نتایج پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی و تلفیق یافته‌های نظری و تجربی در حوزه توانمندسازی روان‌شناختی هستند، ارائه می‌شوند تا چارچوبی برای درک نقش امید در توانمندسازی جامعه ایرانی در شرایط تحریم فراهم شود.

جدول ۴. شاخص‌ها و مؤلفه‌های امید در شرایط تحریم بر اساس ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی

ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی	مؤلفه‌ها و شاخص‌های امید در شرایط تحریم	کارکرد در چارچوب پژوهش حاضر
معناداری	باور به آینده، ایمان به بهبود شرایط، معنابخشی به بحران‌ها، امید به تداوم حیات ملی، رسالت اجتماعی، درک جمعی از مقاومت، اخلاق امید، هویت فرهنگی و ملی، پیوند امید با ایمان و ارزش‌های درونی، بازتولید معنا در بحران، امید به عدالت و رهایی.	در شرایط تحریم، امید به‌عنوان نیرویی معنابخش و هدف‌ساز، توان روانی جامعه را برای تداوم زندگی، مقاومت و معناداری به رنج‌های جمعی افزایش می‌دهد. این بُعد موجب می‌شود بحران‌ها به فرصتی برای بازاندیشی در ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی تبدیل شوند و حس هدف‌مندی و ایمان به آینده در جامعه نهادینه گردد.
شایستگی	خودکارآمدی روانی و اجتماعی، احساس توانایی در مقابله با فشارها، اعتماد به ظرفیت ملی، رشد فردی در دل بحران، یادگیری از ناکامی‌ها، افزایش مهارت‌های زندگی، انعطاف‌پذیری ذهنی و هیجانی، امید به توان خویش و نسل جوان، باور به تأثیر تلاش‌های جمعی، حفظ سلامت روان و انسجام ذهنی.	امید در این بُعد موجب افزایش احساس توانمندی، خودکارآمدی و شایستگی در جامعه می‌شود و به افراد یاد می‌دهد که می‌توانند حتی در دل تحریم‌ها رشد کنند. جامعه از طریق یادگیری، تجربه و خودباوری، مهارت‌های لازم برای سازگاری و پیشرفت را به‌دست می‌آورد و احساس تسلط بر شرایط را حفظ می‌کند.
خودمختاری	عاملیت در تغییر، تصمیم‌گیری مستقل، امید فعال و ارادی، خلاقیت در مقابله با محدودیت‌ها، خودانگیختگی، انگیزش درونی، احساس کنترل بر آینده، توان ایجاد راه‌های جدید در شرایط بن‌بست، ابتکار اجتماعی، مقاومت در برابر درماندگی آموخته‌شده، سازگاری خلاق، عمل‌گرایی در مسیر امید.	در این بُعد، امید از سطح احساس به سطح کنش ارتقا می‌یابد و به نیرویی برای تصمیم‌گیری، خلاقیت و عمل هدفمند تبدیل می‌شود. جامعه‌ای که در برابر فشارها امید فعال دارد، می‌تواند مسیرهای نو برای غلبه بر محدودیت‌ها خلق کند و از وابستگی روانی و ساختاری به بیرون رها شود.

توانمندسازی روان‌شناختی	ابعاد	مؤلفه‌ها و شاخص‌های امید در شرایط تحریم	کارکرد در چارچوب پژوهش حاضر
اثرگذاری		امید اجتماعی، جریان‌سازی موفقیت، تداوم الگوهای مثبت، بازسازی اعتماد عمومی، افزایش سرمایه اجتماعی، شکل‌گیری حرکت‌های همدلانه، تجربه موفقیت جمعی، پیوند امید و مشارکت، رفتارهای کمک‌رسانی، ارتباط مؤثر مردم و دولت، حس تأثیرگذاری بر جامعه، گسترش همبستگی و تعلق اجتماعی.	در این بُعد، امید به نیروی اجتماعی و جمعی تبدیل می‌شود که از طریق موفقیت‌های ملی، الگوهای مثبت و همکاری‌های اجتماعی بازتولید می‌شود. امید اجتماعی موجب افزایش اعتماد عمومی، تقویت سرمایه اجتماعی و شکل‌گیری حس اثرگذاری در میان شهروندان می‌گردد که به بازسازی اعتماد و پایداری ملی کمک می‌کند.

تحلیل مؤلفه‌های امید در شرایط تحریم نشان می‌دهد که امید در بافت روانی و اجتماعی ایران صرفاً یک احساس مثبت نیست، بلکه فرایندی چندبعدی است که در سطوح مختلف توانمندسازی روان‌شناختی نقش دارد. در بُعد معناداری، امید با معنابخشی به رنج و فشارهای تحریم، موجب تقویت هویت ملی و ایمان به آینده جمعی می‌شود (Snyder, 2002; Downman, 2008; خادمی و همکاران، ۱۴۰۰؛ Jansen, 2021). در بُعد شایستگی، امید با بازسازی خودکارآمدی فردی و جمعی، حس توانایی در غلبه بر بحران‌ها و اعتماد به نسل جوان را افزایش می‌دهد (واثق، ۱۳۹۹). در بُعد خودمختاری، امید به «امید فعال» تبدیل می‌شود که کنشگری، خلاقیت و تصمیم‌گیری مستقل را تقویت می‌کند (Ahmed, 2004; Bryant & Knight, 2019). در بُعد اثرگذاری نیز امید به نیرویی جمعی بدل می‌شود که در مشارکت مدنی، همبستگی اجتماعی و اعتماد عمومی نمود می‌یابد (Gutmann et al, 2019; Jansen, 2021)؛ در نتیجه، امید سازوکاری میان‌جی میان فشارهای تحریم و توانمندسازی روان‌شناختی است که از طریق معنا، شایستگی، خودمختاری و اثرگذاری، پایداری روانی و انسجام اجتماعی را تقویت می‌کند.



نمودار ۱. الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریم بر پایه تاب‌آوری جمعی و امیدواری

مدل نهایی پژوهش با عنوان «الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریم بر پایه تاب‌آوری جمعی و امیدواری» نشان می‌دهد که توانمندسازی روان‌شناختی جامعه در بستر فشارهای تحریمی، حاصل هم‌افزایی دو سازوکار کلیدی تاب‌آوری جمعی به‌عنوان نیروی اجتماعی و امیدواری به عنوان نیروی انگیزشی و درونی است. این دو متغیر در چهار بُعد بنیادین توانمندسازی روان‌شناختی یعنی معناداری، شایستگی، خودمختاری و اثرگذاری با یکدیگر تعامل دارند و به صورت هم‌زمان فرآیند بازسازی روانی و اجتماعی جامعه را هدایت می‌کنند. در بُعد معناداری، تاب‌آوری جمعی از طریق تقویت هویت فرهنگی، همبستگی و درک مشترک از بحران و امیدواری از طریق ایمان به آینده، هدف‌مندی و رسالت اجتماعی، معنا و جهت به زندگی جمعی می‌بخشد. در بُعد

شایستگی، هر دو متغیر با افزایش آگاهی، مهارت، خودکارآمدی و باور به توانایی نسل جوان، احساس تسلط و کفایت روانی را ارتقا می‌دهند. در بُعد خودمختاری، تاب‌آوری جمعی با ایجاد مشارکت، خودسازمان‌دهی و ابتکار اجتماعی و امیدواری با عاملیت، خلاقیت و امید فعال، زمینه تصمیم‌گیری مستقل و کنش هدفمند را فراهم می‌سازند. در بُعد اثرگذاری، تاب‌آوری جمعی از طریق سرمایه اجتماعی، اعتماد نهادی و همکاری‌های بین‌گروهی و امیدواری از راه جریان‌سازی موفقیت، بازسازی اعتماد عمومی و تقویت حس اثرگذاری اجتماعی، موجب پایداری روانی و اجتماعی جامعه می‌شود. در نتیجه، این مدل نشان می‌دهد که در شرایط تحریم، توانمندسازی روان‌شناختی تنها با مقاومت منفعلانه حاصل نمی‌شود، بلکه نیازمند تلفیق تاب‌آوری اجتماعی ساختاری و امید روانی-انگیزی است تا جامعه بتواند با حفظ معنا، خودباوری، عاملیت و امید به آینده، در برابر فشارها پایدار بماند و مسیر رشد و بازسازی را ادامه دهد.

۵. بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادها

۵-۱. بحث

پژوهش حاضر با هدف «طراحی الگوی توانمندسازی روان‌شناختی در شرایط تحریمی: تحلیلی بر سازوکارهای تاب‌آوری جمعی و فرایند امیدواری» و با روش توصیفی-تحلیلی انجام گرفت. نتایج نشان داد که تاب‌آوری جمعی و امیدواری به عنوان سازوکارهای اجتماعی در شرایط بحران، به‌طور مستقیم با ابعاد چهارگانه توانمندسازی روان‌شناختی پیوند دارند و نقش اساسی در بازسازی ظرفیت‌های درونی جامعه ایفا می‌کنند. این یافته‌ها همسو با بخش مهمی از مطالعات پیشین است، با این تفاوت که تمرکز اصلی این تحقیق بر ابعاد روانی و اجتماعی تاب‌آوری قرار دارد، نه صرفاً ابعاد اقتصادی یا ساختاری. برای نمونه، نتایج این مطالعه با یافته‌های زمانیان‌فر و همکاران

(۱۴۰۳) و محمودیکیا (۱۴۰۱) همخوانی دارد که بر ضرورت اصلاح ساختارهای اقتصادی و تقویت انسجام اجتماعی در پایداری ملی تأکید کرده اند؛ اما در پژوهش حاضر، این انسجام نه در سطح نهادی بلکه در سطح روانی و هویتی جامعه بررسی شده است. همچنین مشابه پژوهش ساعدی و همکاران (۱۴۰۱)، بر نقش عدالت اجتماعی و همبستگی در تاب‌آوری اجتماعی تأکید شد، اما تفاوت اساسی در این است که این مقاله تاب‌آوری را از منظر درونی‌سازی ارزش‌ها، معنابخشی و احساس کنترل روانی تحلیل می‌کند. افزون بر این، یافته‌های مربوط به امیدواری با دیدگاه اسنایدر (۲۰۰۲) و احمد (۲۰۰۴) در خصوص «امید فعال» هم‌راستا است که آن را فرآیندی ارادی و جهت‌دار در مقابله با بحران‌ها می‌دانند. در حالی‌که بیشتر مطالعات داخلی مانند امیری و کریم سیستانی (۱۳۹۷) بر اقتصاد مقاومتی و تاب‌آوری نهادی تمرکز داشتند، پژوهش حاضر از زاویه‌ای نو به توانمندسازی روان‌شناختی جامعه پرداخته و نشان داده است که تاب‌آوری واقعی زمانی شکل می‌گیرد که «عاملیت»، «معنا» و «احساس اثرگذاری» در میان مردم درونی شود. از این رو، تفاوت اصلی این پژوهش با مطالعات گذشته در رویکرد میان‌رشته‌ای و روان‌محور آن است که ابعاد شناختی، هیجانی و انگیزشی تاب‌آوری و امید را در سطح اجتماعی ترکیب می‌کند.

۲-۵. نتیجه‌گیری

در بُعد معناداری، تاب‌آوری جمعی از طریق تقویت «هویت فرهنگی و ملی»، «احساس تعلق اجتماعی» و «درک مشترک از بحران» به بازتعریف معنای زیستن در شرایط دشوار می‌انجامد؛ به‌گونه‌ای که جامعه تحریم را نه صرفاً یک وضعیت تحمیلی، بلکه فرصتی برای انسجام، یادگیری و بازسازی جمعی تفسیر می‌کند. در بُعد شایستگی، تاب‌آوری جمعی از مسیر افزایش «آگاهی و آموزش بحران‌محور»، «مهارت‌های حل

مسئله» و «خودکارآمدی جمعی» منجر به ارتقای توانایی روانی و رفتاری جامعه در انطباق با فشارها می‌شود؛ این امر موجب می‌گردد که افراد و گروه‌ها احساس کنند توان کنترل نسبی بر وضعیت دارند و قادرند از منابع محدود به طور خلاقانه بهره‌گیرند. در بُعد خودمختاری، تاب‌آوری جمعی از طریق «خودسازمان‌دهی»، «مشارکت مدنی» و «تصمیم‌گیری جمعی» فرآیند تمرکززدایی از قدرت و انتقال عاملیت به سطح جامعه را تسهیل می‌کند و بدین ترتیب افراد به‌جای انتظار برای تغییر از بیرون، خود را عامل تحول می‌دانند. در نهایت در بُعد اثرگذاری، شاخص‌هایی مانند «سرمایه اجتماعی»، «اعتماد نهادی» و «تجربه موفقیت‌های جمعی» باعث می‌شود کنش‌های اجتماعی ملموس‌تر و باور به تأثیرگذاری جمعی پایدارتر شود؛ بنابراین، تاب‌آوری جمعی از رهگذر معنابخشی به بحران، افزایش مهارت و آگاهی، تقویت عاملیت اجتماعی و ارتقای حس اثرگذاری، زمینه‌ساز توانمندسازی پایدار جامعه در برابر فشارهای تحریم است.

در تحلیل فرایند امیدواری، یافته‌ها نشان داد که امید در شرایط تحریم از یک احساس منفعل به یک نیروی روانی و اجتماعی فعال تبدیل می‌شود که در همه‌ی ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی اثرگذار است. در بُعد معنا‌داری، امید از طریق «ایمان به آینده»، «هدف مندی»، «رسالت جمعی» و «باور دینی» موجب بازسازی معنا در زندگی فردی و جمعی می‌شود و نگاه جامعه را از یأس و درماندگی به سوی امید واقع‌بینانه و تلاش محور تغییر می‌دهد. در بُعد شایستگی، امید با تقویت «باور به توانمندی فردی و ملی»، «اعتماد به نسل جوان»، «یادگیری از شکست‌ها» و «سلامت روانی» موجب افزایش احساس تسلط و کارآمدی می‌گردد؛ بدین معنا که امید نقش نیروی انگیزشی دارد که به افراد کمک می‌کند مسیرهای جایگزین را برای رسیدن به اهداف خود بیابند. در بُعد خودمختاری، امید به شکل «امید فعال» بروز می‌کند؛ مفهومی که اسنایدر (۲۰۰۲) آن را ترکیبی از اراده و راه‌یابی می‌داند، به این معنا که فرد امیدوار نه تنها آرزو می‌کند، بلکه

می‌کوشد تا از طریق تصمیم‌گیری مستقل و خلاقانه، مسیر تحقق هدف را بسازد. در بُعد اثرگذاری، امید از سطح فردی به سطح اجتماعی ارتقا می‌یابد و از طریق «جریان‌سازی موفقیت»، «بازسازی اعتماد عمومی» و «رفتارهای همدلانه و مشارکت اجتماعی»، نوعی سرمایه روانی جمعی ایجاد می‌کند که مانع از فروپاشی انسجام ملی در شرایط تحریم می‌شود. بدین ترتیب، امیدواری با تکیه بر معنا، کفایت، عاملیت و اثرگذاری، به‌مثابه نیرویی درونی عمل می‌کند که جامعه را از احساس ناتوانی به سمت کنشگری هدفمند سوق می‌دهد.

۳-۵. پیشنهادها

بر اساس این نتایج، تقویت تاب‌آوری جمعی و امیدواری برای توانمندسازی روان‌شناختی جامعه در شرایط تحریم نیازمند سیاست‌گذاری هم‌زمان در سطوح روانی، اجتماعی و نهادی است. در سطح کلان، ایجاد برنامه‌های «روایت موفقیت ملی» و بازنمایی دستاوردهای کوچک اما مستمر در رسانه‌ها می‌تواند جریان امید و اعتماد را در جامعه حفظ کند. در سطح اجتماعی، حمایت از نهادهای محلی، سازمان‌های مردم‌نهاد و گروه‌های داوطلبی که در شرایط بحران نقش همیارانه دارند، به بازتولید تاب‌آوری و همبستگی کمک می‌کند. در سطح فردی و روان‌شناختی نیز آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، تفکر حل مسئله، بازسازی شناختی و خودگویی‌های انگیزشی، مؤلفه‌های امید و خودکارآمدی را تقویت می‌کند. به‌طور کلی، توانمندسازی روان‌شناختی جامعه در شرایط تحریم مستلزم ایجاد بستری است که در آن افراد بتوانند بحران را معنادار، توانمندی خود را بالفعل، عاملیت خویش را آزاد و اثرگذاری جمعی خود را تجربه کنند؛ و این دقیقاً همان مسیری است که از ترکیب تاب‌آوری جمعی و امید فعال حاصل می‌شود.

۷. منابع

۷-۱. منابع فارسی

- آقای، سید داوود. (۱۳۹۵). بازخوانی پرونده کارکنان دیپلماتیک و کنسولی ایالات متحده در تهران (دعوی ایالات متحده آمریکا علیه جمهوری اسلامی ایران). نشریه سیاست، ۴۶(۱)، ۲۳-۴۲.
- امیری، حسین و کریم، محمد حسین. (۱۳۹۷). اقتصاد مقاومتی: افزایش تاب آوری و کاهش آسیب پذیری. پژوهش‌های اقتصاد مقاومتی، ۳(۲): ۳۰-۹.
- تاجمیر ریاحی، حامد و مرادی، سعید. (۱۴۰۱). بررسی عوامل مؤثر بر تأمین مالی خارجی شرکت‌های دانش بنیان در شرایط تحریم ایران با تأکید بر اقتصاد مقاومتی. نشریه تحقیقات مالی اسلامی، ۱۲ (۲ [پیاپی ۲۴])، ۴۲۵-۴۷۲.
- خادمی، ندا؛ رهنما، مرتضی و داوری، محمد. (۱۴۰۰). بررسی آثار تحریم‌های هسته‌ای بر کیفیت زندگی شهروندان شهر آمل. فصلنامه پژوهش‌های جغرافیای انسانی، دانشگاه فردوسی مشهد، ۵۳ (۲)، ۷۹-۱۰۲.
- خیل کردی، فاطمه؛ سعادت، رحمان و مداح، مجید. (۱۴۰۴). تأثیر تاب آوری اقتصادی و وفور منابع طبیعی بر عملکرد تحریم مالی در کشورهای منتخب در حال توسعه. نشریه سیاست‌ها و تحقیقات اقتصادی، ۴ (۱ [پیاپی ۱۳])، ۱۱۹-۱۴۲.
- رجبی، محمد. (۱۴۰۱). بررسی تحریم‌های بین‌المللی و موازین حقوق بشر (با تأکید بر تحریم‌های چندجانبه علیه ایران). نشریه مطالعات حقوق بشر اسلامی، (پیاپی ۲۴)، ۱۳۵-۱۶۰.
- رفعیان، مجتبی؛ رضایی، محمدرضا؛ عسگری، علی؛ پرهیزکار، اکبر و شایان، سیاوش. (۱۳۹۰). تبیین مفهومی تاب‌آوری و شاخص‌سازی آن در مدیریت سوانح اجتماع محور (CBDM). مدرس علوم انسانی - برنامه ریزی و آمایش فضا، ۱۵ (۴ [پیاپی ۷۴])، زمستان، ۱-۲۴.

زمانیان‌فر، لیلا؛ پاک‌نیت، یکتا؛ و سراج، شهرزاد. (۱۴۰۳). راهکارهای ارتقاء تاب‌آوری در قبال تحریم‌های اقتصادی علیه ایران به‌عنوان ابزار سیاست خارجی. نشریه پدافند غیرعامل، دوره پانزدهم، شماره ۲ (پیاپی ۵۸)، مرداد ۱۴۰۳، صفحات ۲۷ تا ۴۸.

ساعدی، قاسم؛ ادهمی، عبدالرضا؛ و سعیدی، احمد. (۱۴۰۱). ارائه الگوی عوامل مؤثر بر ارتقاء تاب‌آوری اجتماعی در شرایط تحریم‌های سیاسی و اقتصادی: یک مطالعه کیفی. مجله پژوهش‌های سیاسی و بین‌المللی، ۱۳ (۵۰)، ۲۲۵-۲۴۲.

سجاسی‌قیداری، حمدالله و یاراحمدی، میترا. (۱۳۹۹). تحلیل تاب‌آوری روستاییان در برابر بحران اقتصادی ناشی از تحریم‌ها (مطالعه موردی: روستاهای شهرستان بینالود). نشریه اقتصاد فضا و توسعه روستایی، سال نهم، شماره ۲ (پیاپی ۳۲)، تابستان ۱۳۹۹.

علی‌زاده، عظیم و محمدزاده، احسان. (۱۴۰۲). تبیین تأثیر تحریم‌های ایالات متحده آمریکا بر صنایع مختلف بازار سهام تهران. فصلنامه اقتصاد دفاع و توسعه پایدار، ۸ (۲۹)، ۱۰۳-۱۲۱.

کردی، غلامحسین؛ خسروی، محمدعلی؛ جلالی، رضا و صفاوردی، سوسن. (۱۴۰۱). تأثیر تحریم‌های دوران اوباما و ترامپ بر شرایط سیاسی، اجتماعی و اقتصادی ایران. نشریه جامعه‌شناسی سیاسی ایران، ۵ (۳ [پیاپی ۱۹])، ۳۱۱۲-۳۱۳۰.

محمودی‌کیا، محمد. (۱۴۰۱). تحلیلی بر عوامل مؤثر در تاب‌آوری جمهوری اسلامی ایران در برابر تحریم‌های اقتصادی بین‌المللی (مورد مطالعه سال‌های ۱۳۸۵-۱۳۹۹). ماهنامه جامعه‌شناسی سیاسی ایران، ۵ (۵)، ۶۱۰-۶۳۷.

نجف‌زاده، فاطمه؛ حیدرپور، ماشالله؛ و ترابی، محمد. (۱۴۰۰). تحلیل سیاست‌گذاری عمومی ایران در مقابله با تحریم‌های یک‌جانبه آمریکا از منظر قدرت نرم. نشریه مطالعات قدرت نرم، شماره ۲۶ (پاییز ۱۴۰۰)، صص ۱۵۳-۱۷۶.

- Abdelbary, I., & Elshawa, R. (2023). Economic Sanctions as a Foreign Policy Tool: A Case Study of the Iran-West Conflict. *Migration Letters*, 20(S7), 217.
- Aldrich, D. P. (2012). *Building Resilience: Social Capital in Post-Disaster Recovery*. University of Chicago Press.
- Almedom, A. M. (2005). Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: all paths leading to “light at the end of the tunnel”? *Journal of loss and trauma*, 10(3), 253-265.
- Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The Temporal Elements of Resilience in the Aftermath of Disaster. *Psychological Science*, 26(3), 333-344.
- Bryant, R., & Knight, D. M. (2019). *The anthropology of the future*. Cambridge University Press.
- Chamberlin, J., & Schene, A. H. (1997). A working definition of empowerment. *Psychiatric rehabilitation journal*, 20, 43-46.
- Cumming, G. S. (2011). *Spatial resilience in social-ecological systems*. Springer Science & Business Media.
- Cutter, S. L., Ash, K. D., & Emrich, C. T. (2014). The geographies of community disaster resilience. *Global environmental change*, 29, 65-77.
- Downman, T. H. (2008). Hope and hopelessness: theory and reality. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 101(8), 428-430.
- Draca, M., Garred, J., Stickland, L., & Warrinnier, N. (2023). On target? Sanctions and the economic interests of elite policymakers in Iran. *The Economic Journal*, 133(649), 159-200.
- Drury, J., Brown, R., González, R., & Miranda, D. (2019). Emergent Social Identity and Observing Social Support Predict Collective Resilience in a Disaster Context. *British Journal of Social Psychology*, 58(3), 579-597.
- Elcheroth, G., & Drury, J. (2020). Collective resilience in times of crisis: Lessons from the literature for socially effective responses to the pandemic. *British Journal of Social Psychology*, 59(3), 703-713.
- Elcheroth, G., & Drury, J. (2020). Collective Resilience in Times of Crisis: Lessons from the Literature for Socially Sustainable Responses to the Pandemic. *British Journal of Social Psychology*, 59(3), 703-713.
- Feldman, D. B., Balaraman, M., & Anderson, C. (2018). Hope and meaning-in-life: Points of contact between hope theory and existentialism.
- Filipenko, A., Bazhenova, O., & Stakanov, R. (2020). Economic sanctions: theory, policy, mechanisms. *Baltic Journal of Economic Studies*, 6(2), 69-80.
- Geisler, D. (2005). The next level in employee empowerment. *Quality Progress*, 38(6), 48.
- Ghomi, M. (2022). Who is afraid of sanctions? The macroeconomic and distributional effects of the sanctions against Iran. *Economics & Politics*, 34(3), 395-428.
- Grafft, N., Gago, C., Garcia, E., Aftosmes-Tobio, A., Jurkowski, J. M., Blaine, R. E.,

- & Davison, K. K. (2024). Parent Experiences of Empowerment: Understanding the Role of Parent Empowerment in Child Health Promotion. *Family & Community Health*, 47(4), 261-274.
- Gebhard, K. T., Hargrove, S., Chaudhry, T., Buchwach, S. Y., & Cattaneo, L. B. (2022). Building strength for the long haul toward liberation: What psychology can contribute to the resilience of communities targeted by state-sanctioned violence. *American Journal of Community Psychology*, 70(3-4), 475-492.
- Grinberg, R. S., Belozyorov, S. A., & Sokolovska, O. (2021). Effectiveness of economic sanctions: assessment by means of a systematic literature review. *Ekonomika Regiona= Economy of Regions*, (2), 354.
- Groopman, J. (2005). *The anatomy of hope: How people prevail in the face of illness*. Random House Trade Paperbacks.
- Gutmann, J., Neuenkirch, M., & Neumeier, F. (2021). Sanctioned to death? The impact of economic sanctions on life expectancy and its gender gap. *The Journal of Development Studies*, 57(1), 139-162.
- Halawani, F. A. (2023). The Impacts of Unilateral Economic Sanctions. *Access to Just. E. Eur.*, 130.
- Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family process*, 35(3), 283-298.
- Iranmanesh, S., Salehi, N., & Abdolmajid Jalaei, S. (2021). Using the fuzzy logic approach to extract the index of economic sanctions in the Islamic Republic of Iran. *MethodsX*, 8, 101301.
- Jansen, M. (2021). *Hope in Times of Crisis: Emotional Agency and Collective Resilience*. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 31(4), 412-431.
- Johns, A. L. (2007). The Johnson Administration, the Shah of Iran, and the Changing Pattern of US-Iranian Relations, 1965-1967: "Tired of Being Treated like a Schoolboy". *Journal of Cold War Studies*, 9(2), 64-94.
- Keck, M., & Sakdapolrak, P. (2013). What is social resilience? Lessons learned and ways forward. *Erdkunde*, 5-19.
- Kumpfer, K. L., Glantz, M. D., & Johnson, J. L. (1999). Resilience and development: Positive life adaptations. *Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework; Glantz, MD, Johnson, JL, Eds*.
- 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*, 36, 1-55.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Lu, P., & Stead, D. (2013). Understanding the notion of resilience in spatial planning: A case study of Rotterdam, The Netherlands. *Cities*, 35, 200-212.
- Ahmed, S. (2020). *The promise of happiness*. Duke University Press.
- National Research Council. (2010). Private-Public Sector Collaboration to Enhance Community Disaster Resilience: A Workshop Report. Washington, DC: The

- National Academies Press (NAP).
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150.
- Olsson, P., & Rinne, J. (2023). Hope in Hopelessness: Affective Practices in Times of Crisis. *Ethnologia Fennica*, 50(2), 51-74.
- Ozturk, B., Pharris, A., Munoz, R., & McLeod, D. A. (2022). The importance of hope to resilience in criminal justice diversion programs. *Criminology, Crim. Just. L & Soc'y*, 23, 56.
- Patel, S. S., Rogers, M. B., Amlôt, R., & Rubin, G. J. (2017). What Do We Mean by Community Resilience? A Systematic Literature Review of How It Is Defined in the Literature. *PLOS Currents Disasters*, 9, 1–12.
- Peksen, D. (2009). Better or worse? The effect of economic sanctions on human rights. *Journal of Peace Research*, 46(1), 59-77.
- Rodwell, C. M. (1996). An analysis of the concept of empowerment. *Journal of advanced nursing*, 23(2), 305-313.
- Roomi, F. (2023). The Iran-Israel conflict: An ultra-ideological explanation. *Middle East Policy*, 30(2), 94-109.
- Smithson, M., Shou, Y., Dawel, A., Calear, A. L., Farrer, L., & Cherbuin, N. (2022). The psychological benefits of an uncertain world: Hope and optimism in the face of existential threat. *Frontiers in Psychology*, 13, 749093.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Spreitzer, G. M. (1996). Social structural characteristics of psychological empowerment. *Academy of management journal*, 39(2), 483-504.
- Sutton, G. W., Jordan, K., & Worthington Jr, E. L. (2014). Spirituality, hope, compassion, and forgiveness: Contributions of Pentecostal spirituality to godly love. *Journal of Psychology and Christianity*, 33(3), 212-226.
- Thomas, K. W., & Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment: An “interpretive” model of intrinsic task motivation. *Academy of management review*, 15(4), 666-681.
- Walker, B. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2), 11.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In *Handbook of community psychology* (pp. 43-63). Boston, MA: Springer US.