



تاب آوری

دکتر مریم حاجی لو - پزشک، متخصص روانشناسی سلامت
مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشگاه هنر



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



روانشناسی مثبت گرا یکی از موضوعاتی می باشد که امروزه توجه بسیاری را به خود جلب نموده است. این دیدگاه بیشتر بر توانمندی و داشته‌های فرد تأکید دارد و معتقد است؛ هدف روانشناسی، باید ارتقاء سطح زندگی فردی و بالفعل کردن استعدادهای نهفته او باشد. تاب آوری، یکی از مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت نگر است و به سازگاری موفقیت آمیز، با وجود چالش‌ها و تهدیدها اشاره دارد.

تا اوایل دهه ۸۰ میلادی، اعتقاد بسیاری از پژوهشگران علم روانشناسی این بود که رویدادهای تنش زا در بروز اختلالات روانشناختی نقش مؤثری دارند. بررسی‌های بعدی نشان داد که بین رویداد تنش زا و اختلالات روانشناختی، عوامل تعدیل کننده ای وجود دارد که موجب می شود، تأثیر رویدادها بر افراد، متفاوت باشد.

واژه تاب آوری؛ همان گونه که توسط بسیاری از صاحب نظران و متخصصان تعریف شده، شامل مفهوم انعطاف پذیری، بهبود و بازگشت به حالت اولیه پس از رویارویی با شرایط ناگوار است. شرایط ناگوار فقط محدود به بلایایی ساخت دست بشر (مانند جنگ و فقر)، یا بلایای طبیعی مانند خشکسالی و سیل نمی شود بلکه شرایط ناگوار زندگی مانند طلاق، بیماری و یا تغییر در موقعیت شغلی و آموزشی را نیز شامل می شود.

تاب آوری فرایندی پویا است. یعنی سازماندهی مجدد سیستم های سازگاری برای ایجاد تاب آوری جدید در محیط‌های جدید، بنابراین تاب آوری ممکن است در مراحل مختلف زندگی متفاوت باشد و می تواند تحت تاثیر تحول افراد در طول زمان قرار گیرد.

اهمیت تاب آوری

تاب آوری، از ضروریات زندگی در دنیای کنونی است. مشکلات و فشارهای مختلف ناشی از محیط کار، زندگی شخصی و تغییرات سریع اجتماعی و بلایای طبیعی و غیره از جمله مسایلی هستند که فشارهای زیادی را بر افراد تحمیل می‌کنند. تاب آوری؛ مهارت مناسبی است جهت گذراندن مشکلات زندگی، حتی زمانی که شرایط نامطلوب و سخت وجود دارد. به طور کلی تاب آوری در روانشناسی به معنی توانایی فرد برای دور شدن و عقب نشینی کردن در مقابل مصائب و حوادث، ظرفیت سازگاری موفق، عملکرد مثبت در پی شوکهای طولانی مدت و شدید می‌باشد. حال با ذکر چندین تعریف از تاب آوری با این مفهوم بیشتر در روانشناسی آشنا می‌شویم.



از نظر راتر تاب آوری ویژگی یا خصلتی نیست که برخی دارای آن باشند و برخی آن را نداشته باشند، به بیان دقیق تر، تاب آوری بیانگر تعاملی بین انسان و محیط است. تاب آوری اشاره به ایستادگی در برابر خطر دارد اما یک پدیده تدریجی است و انباشت خطر می‌تواند حتی تاب آورترین افراد را نیز مغلوب سازد یا به رشد و ارتقا تاب آوری منجر شود.

راتر خاطر نشان می‌کند که تاب آوری نوعی تعامل با عامل خطر است یعنی ماهیتی رو به رشد دارد که از بیولوژی و تجارب اولیه زندگی منشاء می‌گیرد و عوامل محافظتی می‌توانند از طریق شیوه‌های مختلف در مراحل متفاوت رشد عمل کنند. به عنوان مثال مراقبت‌های والدین در کودکی قویا محافظت کننده است، اما در نوجوانی یک چنین مراقبتی ممکن است مانع رشد سالم شود.

ویژگی‌های افراد تاب آور

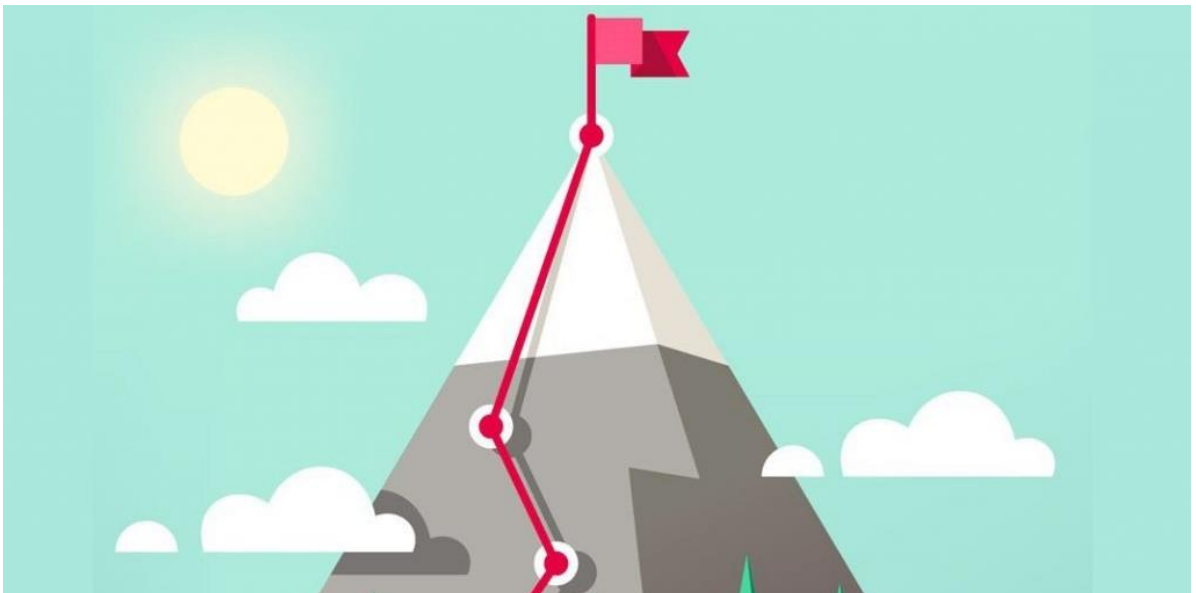
۱- آگاهانه و هشیار عمل می‌کنند

افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیار هستند، احساسات و هیجان‌های خود را می‌شناسند و بنابراین، از علت این احساسات نیز با خبر بوده و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند. از سوی دیگر، احساسات و رفتارهای اطرافیان خود را نیز درک می‌کنند و در نتیجه، بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می‌گذارند.



۲- می‌پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است.

یکی دیگر از ویژگی‌های افراد تاب آور این است که آگاه هستند به این که، زندگی پر از چالش است. آنها می‌دانند که ما نمی‌توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم ولی می‌توانیم در برابر آنها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم.



ویژگی‌های افراد تاب آور



۳. دارای منبع کنترل درونی هستند
افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آن‌ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته‌اند و بر این باور هستند؛ هر عملی که انجام می‌دهند، بر زندگی‌شان بازتاب می‌یابد. البته با در نظر داشتن این نکته که، برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیر بلایای طبیعی. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسائل، قادر هستند با پیدا

کردن راه حل مؤثر، بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

۴. از مهارت‌های حل مسئله برخوردار هستند.
وقتی بحران پدیدار می‌شود، افراد تاب آور توانایی آن را دارند که با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل‌های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این گونه موقعیت‌ها، دچار استرس زیاد می‌شوند و نمی‌توانند راه حل مناسب و مفیدی را انتخاب کنند.



۵. ارتباطات محکم اجتماعی دارند
افراد تاب آور، شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آن‌ها کمک می‌کند، درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آن‌ها بهره مند شوند، راه حل‌های جدید را کشف و در مجموع، از لحاظ روانی، احساس قدرت و آرامش کنند.



ویژگی‌های افراد تاب آور

۶. خود را فردی قربانی، ارزیابی نمی‌کنند
افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان فرض نمی‌کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان هستند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می‌کنند و معتقدند که می‌توانند بر شرایط فائق آیند.



۷. متناسب با موقعیت، می‌توانند درخواست کمک کنند
منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب آوری است. بنابراین، افراد تاب آور، هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می‌کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روانشناسان و مشاوران متخصص، کتاب‌های خودیاری، مطالعه زندگی نامه‌های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افراد خانواده، همسایه‌ها و مانند آن است.



چگونه تاب آوری را در خودمان افزایش دهیم؟

برقراری روابط نزدیک با دوستان و خانواده و برخورداری از حمایت اجتماعی و عاطفی

پرورش مهارت تنظیم هیجان و مدیریت عواطف

توانایی برقراری ارتباط موثر با دیگران

توانایی استفاده از سایر منابع حمایتی و کمک گرفتن از اطرافیان

شناخت ویژگیهای مثبت خود و اعتماد به توانمندیها و قابلیتها

توانایی مقابله با استرس

داشتن احساس کنترل بر وقایع و اتفاقات

یافتن معنای مثبت در زندگی بخصوص در مواجهه با شرایط دشوار

مهارت حل مسئله