



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

ضرورت ارتقاء و توسعه مهارت تاب آوری در مقابله با مخاطرات

مژگان فریدون نژاد^۱

۱- دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، شاغل در آموزش و پرورش تهران و مدرس دانشگاه فرهنگیان

dr.m_fereydownnezhad@yahoo.com

چکیده

بازگشت سریع به شرایط قبل از بحران را تاب آوری نامیده اند و بر این اساس، تاب آوری ماموریت اصلی خود را برگشت پذیری در سریع ترین زمان ممکن، و با حداقل آشفتگی و حفظ شایستگی میداند. تاب آوری یعنی داشتن این قابلیت که بعد از شکست یا تجربه ناخوشایند بهبود پیدا کرده و به موقعیت ها برگردید و در عین حال از فرصت هایی که دارید برای رشد و توسعه فردی بیشتر کمک بگیرید. بنابراین تاب آوری چیزی نیست که داشتن آن خوب باشد، تاب آوری ضرورت است و سرمایه گذاری در تاب آوری (از هر نوع آن)، فرصت است. هر چه میزان تاب آوری اجتماعی بیشتر باشد میزان آسیب پذیری اجتماعی کمتر میگردد. توسعه تاب آوری باعث میشود که امداد و حمایت های اجتماعی به هنگام و هماهنگ، فراگیر و جامع در حد بهینه اعمال گردد. تاب آوری یک خصوصیت ژنتیکی و یا ارثی یا یک خصیصه ثابت اخلاقی- روانی نیست که انتظار داشته باشیم از طریق ژن هایمان به ما منتقل شود، بلکه یک خصوصیت و مهارت کاملا اکتسابی است که طرز تفکر، نگاه ما به زندگی، مهارت ها و تجربیاتمان آن را برای ما به ارمغان می آورد و ویژگی ثابتی نیست بلکه فرایندی است که در موقعیت های مختلف نسبت به رویدادها عوض می شود. بنابراین ما می توانیم در همه سنین به وسیله آموزش، یادگیری، تمرین و تجربه آن را کسب کرده و در خود ارتقاء دهیم. ابتدا خانواده و سپس جامعه می توانند با آگاه سازی های صحیح و فراگیر، در مسیر بالابردن کفایت اجتماعی افراد جامعه نقش بسیار موثری ایفا نمایند و برای مقابله افراد جامعه با مسائل و بحران های روانی اجتماعی یاریگری کنند.

کلمات کلیدی: تاب آوری، توانایی، مهارت، مشکلات، زندگی

۱-مقدمه

آیا درهنگام طوفان، درختان را دیده اید، آنگاه که به خود می پیچند و خم می شوند برف ها به روی شاخه هایشان سنگینی می کند تا بدانجا که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می آورند اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها به تدریج استوارتر از گذشته برمی خیزند؟ آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک و ...) به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟ یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده آل، موفقیت های کمی را در زندگی تجربه کرده اند؟ احتمالا تا به حال این سؤال به ذهن تان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی آورند ولی بعضی های دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟ و این که ویژگی های این افراد آموختنی است یا ارثی؟ افرادی در



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می کنند و به سرعت در هم می شکنند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند. این تفاوت از کجا ناشی می شود و علت آن چیست؟ پاسخ روانشناسان به این پرسش این است: "تاب آوری". بلکه تفاوت این دو دسته با یک ویژگی خاص، یعنی "تاب آوری"، تفسیر می شود. تاب آوری ویژگی بسیار مهمی است. ویژگی برجسته افراد و شرکت های موفق است که به افراد اجازه میدهد از ناامیدی و شکست، قوی تر و مصمم تر از همیشه برگردند.

۲- تاب آوری به چه معناست؟

تاب آوری^۱ معادل واژه انگلیسی Resiliency است. در فرهنگ لغت، این کلمه، خاصیت کشسانی، بازگشت پذیری و ارتجاعی معنا شده است. ریشه تاب آوری از علم فیزیک گرفته شده است و به معنی جهیدن به عقب است. در واقع افراد تاب آور قادر هستند به عقب بجهند. تاب آوری مهارتی مناسب است برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی حتی وقتی که شرایط نامطلوب و سخت وجود دارد و به توانایی یک انسان گفته می شود که به طور موفقیت آمیز شرایط نامطلوب را پشت سر گذارده و با آنها تطابق می یابد و علیرغم مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت تحصیلی و هیجانی و اجتماعی دست می یابد. تاب آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روانشناسی تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است، به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌شود. تاب آوری یکی از مباحث مهم در روانشناسی مثبت گرا و یک سازه از سرمایه های روانشناختی جهت خودمراقبتی، زندگی لذتبخش و سلامت روان می باشد.

گارمزی و ماستن (۱۹۹۱) تاب آوری را "یک فرآیند، توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدیدکننده"، تعریف نموده‌اند. به بیان دیگر تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (والر، ۲۰۰۱) تاب آوری به عنوان حفظ سلامتی و عملکرد موفقیت آمیز یا سازگاری با یک بافت و موقعیت تهدیدآمیز یا آزارنده تعریف می شود (گارمزی ۱۹۹۳؛ لوتار، سوچتی و بکر، ۲۰۰۰)

البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی، در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) پس تاب آوری به معنای مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده نیست، بلکه فرد تاب آور مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامون خود است. پژوهشگران بر این باورند که تاب آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (گارمزی، ۱۹۹۱؛ ماستن، ۲۰۰۱؛ راتر، ۱۹۹۹؛ لوتار، سیچتی و بکر، ۲۰۰۰)

کامپفر (۱۹۹۹) باور داشت که تاب آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدیدکننده) است و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند. در عین حال کامپفر به این نکته نیز اشاره می‌نماید که سازگاری مثبت با زندگی، هم می‌تواند پیامد تاب آوری به‌شمار رود و هم به‌عنوان پیش‌آیند، سطح بالاتری از تاب آوری را سبب شود. وی این مسأله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرآیندی به تاب آوری می‌داند. از دیگر تعاریف تاب آوری، میتوان به موارد زیر اشاره نمود:

روشی است برای اندازه گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می کند. ظرفیتی است برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه. توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط استرس زا و چالش برانگیز. توانایی بازبایی پس از شکست. توانایی مقابله با شرایط دشوار. پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه، سازگاری با شرایط جدید و تغییرات و ادامه راه در مواجهه با ناملایمات. قدرت یا توانایی برگشتن به زندگی اولیه و شروع وضعیت جدید از

^۱ Resiliency



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

طریق کاهش فشار عصبی یا تحریف آن و جایگزینی نشاط. ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه دار و توانایی در ترمیم خویشتن است.

تاب آوری یعنی توانایی تحمل، سازگاری، مقاومت در موقعیت های سخت و چالش برانگیز و همچنین در شرایط آسیب زا پرورش یافتن، آسیب ندیدن و به رشدی بیش از پیش دست یافتن (رشد پس از حادثه).

این ظرفیت انسان می تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب آوری، استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. براساس پژوهش جینورا، دی مگیو، سانتیلی، سگراملا، ناتو و سوریز (۲۰۱۷) تاب آوری منجر به سطوح بالاتر رضایت و کیفیت زندگی می گردد.

تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و براساس خود اصلاح گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می گیرد. افرادی که در مواجهه با مشکلات و فجایع آرام هستند و توانایی مقابله با شرایط ناگوار را دارند، دارای ویژگی هستند که روانشناسان آن را تاب آوری می نامند. فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار توانمند است. البته معنای تاب آوری فقط این نیست که در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده پایدار بمانیم و در رو به رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی داشته باشیم، بلکه در عمق معنای آن شرکت و حضور فعال و سازنده ی ما در محیط پیرامون مان نیز مد نظر است. افراد تاب آور می توانند از مهارت ها و نقاط قوت خود برای مقابله با مشکلات و چالش ها استفاده کنند. این مشکلات ممکن است شامل موارد زیر شود:

از دست دادن شغل - مشکلات مالی - بیماری - بلایای طبیعی - فوریت های پزشکی - طلاق - مرگ یکی از عزیزان و ...

افراد تاب آور به جای ناامیدی یا دور کردن خود از مشکلات، با مشکلات زندگی روبرو می شوند. این بدان معنا نیست که آنها نسبت به سایر افراد ناراحتی، اندوه یا اضطراب کمتری را تجربه می کنند. این بدان معنی است که آنها از مهارت های خود برای مقابله با چنین مشکلاتی به گونه ای استفاده می کنند که باعث تقویت و رشد آنها می شود و حتی در بسیاری از موارد، آنها از این مشکلات درس می گیرند و قوی تر از قبل می شوند. کسانی که فاقد تاب آوری هستند، ممکن است تحت تأثیر چنین تجربیاتی قرار بگیرند. آنها ممکن است روی مشکلات تمرکز کنند و از مکانیسم های اشتباه برای مقابله با چالش های زندگی استفاده کنند. ناامیدی یا شکست ممکن است آنها را به سمت رفتارهای ناسالم، مخرب یا حتی خطرناک سوق دهد. این افراد در زمان شکست دیرتر بهبود پیدا می کنند و در نتیجه، مشکلات روحی و روانی و پریشانی سراغ آنها می آیند.

تاب آوری را می توان در دو کلمه به صورت خلاصه تعریف کرد: **انعطاف و ترمیم**

— انعطاف: (بهبود و بازگشت به حالت اولیه پس از رویارویی با شرایط ناگوار)

— ترمیم: (ترمیم خود که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است)

سه حوزه عملکردی برای تاب آوری تعریف و بر آنها تمرکز شده است:

الف) تاب آوری به عنوان یک ویژگی شخصیتی یا توانایی پیش بینی افراد در مقابل تأثیرات منفی ناملایمات و احتمال خطر فرض می شود.

ب) یک وضعیت روحی مثبت یا سلامت روانی (مثل درک مثبت، خود پنداری، پیشرفت تحصیلی موفقیت در وظایف و ..) یا فقدان بیماری روحی روانی علیرغم وجود یا احتمال خطر تعریف می گردد.

ج) یک فرایند پویا که بر کنش بین متغیرهای فردی و پیرامونی تأثیر گذاشته (در آن تأثیرات محیطی و شخصیتی در تعاملی متقابل بر یکدیگر اثر می گذارند) و در طول زمان تغییر می کند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نان هاندرسن تاب آوری را ترکیبی از ۶ عامل زیر معرفی می کند:

- ۱- فراهم سازی حمایت مهربانانه
- ۲- طراحی و ارتباط سازی برای افزایش امیدواری
- ۳- فرصت سازی برای مشارکت معنادار
- ۴- پیشاهنگی در پیوند های اجتماعی
- ۵- مرزبندی شفاف و سازگار
- ۶- آموزش مهارت های زندگی

لاتر، سیسجتی و بکر(۲۰۰۰) و ماستن و کواتسورث (۱۹۹۸) خصوصیات تاب آوری را به این شرح توصیف نموده اند:

- برخورداری از تیزهوشی و مهارت عقلانی، توانایی در صمیمیت و گسستگی
- توانایی در مفهوم پردازی موضوعات متعدد، دستیابی فرد به این اعتقاد که حق زندگی کردن دارد.
- برخوردار بودن از توانایی یادآوری و فراخوانی اشخاص و موضوعات و نمادهای خوب و نگهداری آنها در ذهن
- برخورداری از توانایی در لمس عواطف، به جای این که وی هر زمان که عواطف مهم وی برانگیخته شدند، آنها را انکار یا سرکوب کند.
- داشتن هدف در زندگی
- برخورداری از توانایی جذب و استفاده از حمایت اجتماعی
- برخورداری از توان در نظر گرفتن احتمالات در زندگی و استفاده مطلوب از دستورات اخلاقی جامعه مدنی
- نیاز و توانایی در کمک به دیگران
- برخورداری از خزانه عاطفی
- کاردان و مبتکر بودن
- برخورداری از دیدگاهی نوع دوستانه نسبت به دیگران
- برخورداری از ظرفیت تبدیل درماندگی آسیب رسان به درماندگی آموخته شده.

۳- دوروی سکه ی تاب آوری

مفهوم تاب آور به طور ذاتی پویا و بر مفهوم "همه چیز تغییر میکند و هیچ چیز ثابت نمی ماند" متکی است. به این ترتیب، با استناد به مفهوم عدم قطعیت، تاب آوری، تغییر و بحران را به عنوان شرایط عادی، به جای شرایط استثنایی، در بر میگیرد و رفتارهای تاب آورانه به افراد کمک می کند تا بر تجارب منفی چیره شوند و حتی آنها را به تجارب مثبت در خودشان تبدیل کنند. به همین دلیل است که روانشناسان در مفهوم تاب آوری دو وجه را مهم می دانند: اول اینکه: فرد یک حادثه یا رویداد آسیب زا و فشار و سختی را تجربه می کند. دوم اینکه: در برابر این حوادث، انعطاف پذیر است و برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود دست به جبران می زند.

پس میتوان مولفه های تاب آوری را به صورت زیر بیان نمود:

- **عوامل خطر آفرین:** تجربه یا رویداد منفی و مواجهه با مشکلات است که باعث میشود ظرفیت های نهفته افراد تاب آور شکوفا شود. مثل مرگ والدین، تصادف بیماری، تعارضات خانوادگی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- **عوامل محافظت کننده:** عواملی است که فرد با اتکا به آن ها بر مشکلات و عوامل خطر آفرین غلبه می کند و اعتماد به نفس اش افزایش می یابد. مثل: برخورداری از ویژگی های شخصیتی مثبت، حمایت خانواده، دوستان و سازمان ها

افراد تاب آور توانایی ترمیم ضربه های روانی وارد شده به آنها و فائق آمدن بر سختی را دارند. ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر میشود.

تاب آوری استرس و یا مشکلات زندگی را از بین نمی برد. همه این را می دانیم که شکست نیز جزئی از زندگی است و گاهی اوقات، زندگی سخت و دردناک است. همه بعد از یک حادثه غم انگیز احساس غم و اندوه را خواهیم داشت، اما دیدگاه ذهنی برخی افراد به آنها اجازه می دهد تا بتوانند این احساسات را سریع کنار بگذارند و خیلی سریع با زندگی و مشکلات آن مواجه شوند.

تاب آوری به افراد این قدرت را می دهد تا با مشکلات رو در رو مقابله کنند، بر ناملایمات غلبه کنند و زندگی خود را ادامه دهند. در پی برخی از حوادث دردناک تاریخ مانند سیل ها و زلزله ها، برخی افراد رفتارهایی را از خود نشان دادند که نشان دهنده تاب آوری آنها بوده است و در نهایت نیز با کمک این ویژگی توانستند بر افسردگی و گوشه نشینی غلبه کنند. حتی در برابر بحران های غیرقابل تصور نیز، تاب آوری این امکان را به مردم می دهد تا نه تنها برای زنده ماندن بلکه برای افزایش نیرو و انرژی خود تلاش کنند.

۴- ویژگی های افراد تاب آور

تاب آوری دارای سه مولفه زیر است:

- شناختی (افکار و نوع تفسیر فرد از یک واقعه و اتفاق)
- هیجانی (عاطفه و روحیات احساسی فرد)
- رفتاری (عملکرد فرد)

برای اینکه فردی بتواند به مهارت تاب آوری دست پیدا کند نیاز است که به هر سه این مولفه در کنار هم توجه کند و این را بداند که با افکار و هیجانات منفی، داشتن عملکرد مثبت غیر ممکن است.

پژوهش ها به طور پایا، شماری از ویژگی هایی که مرتبط با تاب آوری هستند را گزارش کرده اند؛ نظیر:

مراقبت حمایتی و مثبت، روابط خانوادگی، توانایی شناختی بالا، اعتماد به نفس، متعهد و مسئولیت پذیر بودن، چالش پذیر بودن، داشتن توانایی کنترل و ... ولی ویژگی های اصلی افراد تاب آور موارد زیر هستند:

الف) احساس ارزشمندی: پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی هایشان. بی قید و شرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آنها. علاوه بر آن سعی می کنند که این نارسایی ها را با واقع بینی بر طرف کرده و در غیر این صورت با این ویژگی ها کنار می آیند.

ب) مهارت در حل مسئله: افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی-انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیر می باشند و توانایی شگفت انگیزی درباره پیدا کردن راه حل های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند. همچنین توانایی ویژه ای در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل های فوری و راهبردهای دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی شوند را دارا هستند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ج) کفایت اجتماعی: این دسته از افراد مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. کفایت اجتماعی تمام مهارت هایی را که یک جوری به ارتباط داشتن به دیگران ربط داشته باشد در بر میگیرد. آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی برایشان حرف می زنی خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند. در ضمن آنها طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارت های گفتگو، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است را دارا هستند. افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

د) خوش بینی: اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می توانند زندگی حال و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی تواند آنها را متوقف سازد.

ه) همدلی: تاب آورها دارای توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی می شود.

افراد تاب آور همچنین ویژگی های دیگری مانند موارد زیر را دارند:

- داشتن دیدگاه و نگرش مثبت نسبت به خود و توانایی های خود
- داشتن توانایی برای مدیریت زمان و برنامه ریزی واقع بینانه و پایبندی به آن
- داشتن توانایی کنترل درونی
- توانایی برقراری ارتباط با دیگران
- شناخت خود به عنوان مبارز و نه یک بازنده
- داشتن هوش هیجانی بالا و مدیریت عالی هیجانات درونی
- مدیریت استرس

بنابراین میتوان باورهای تاب آورانه یا به صورت زیر بیان نمود:

- آگاهی از هدف و معنی زندگی
- آگاهی نسبت به هیجانات و دیدگاه های منفی
- خوش بینی (امیدوار به آینده، اعتقاد به امکان کنترل مسیر زندگی خود، اعتقاد به تغییرپذیری برای بهتر شدن)
- انعطاف پذیری
- شامل دو فرایند: ۱- پذیرش تجربه ناخوشایند و ۲- انجام رفتار ارزش محور و منطقی
- سخت رویی (نیروی تحمل فشارهای روانی)
- مولفه ها: ۱- تعهد و مسئولیت پذیری ۲- کنترل پذیری (مشکلات در اختیار و قابل تغییر)
- ۳- مبارزه جویی (تغییرات زندگی را فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر میدانند.)
- واقع بینی (تجزیه و تحلیل صحیح مشکلات)
- تعیین اهداف زندگی: (اهداف: کوتاه مدت، میان مدت، بلندمدت)
- اعتقاد به خدا و دعا



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

✓ مهارت های تاب آوری

تاب آوری از مجموعه مهارت هایی تشکیل شده است که همه آنها در کنار هم از شما فردی مستحکم می سازد. در واقع این مهارت ها به مثابه جعبه ابزاری هستند که در هنگام مشکلات موجب افزایش تاب آوری میشوند. این مهارت ها عبارتند از : خودآگاهی - اعتماد به نفس - ارتباط موثر - همدلی - شوخی - مهارت تنظیم هیجان - حل مساله - تصمیم گیری - حل تعارض

۵- نشانه های تاب آوری

فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط دشوار توانمند است. این افراد انعطاف پذیر، اغلب دارای تعدادی ویژگی متفاوت هستند که به آنها کمک می کند تا با چالش های زندگی مقابله کنند. برخی از نشانه های تاب آوری عبارتند از:

ذهنیت نجات یافته: وقتی مردم انعطاف پذیر هستند، خود را به عنوان بازماندگان می بینند. آنها می دانند که حتی زمانی که کارها سخت است، می توانند تا زمانی که از پس آن برآیند، به راه خود ادامه دهند.

تنظیم موثر هیجانی: تاب آوری با توانایی مدیریت احساسات در مواجهه با استرس مشخص می شود. این بدان معنا نیست که افراد تاب آور احساسات قوی مانند خشم، غم یا ترس را تجربه نمی کنند. این بدان معنی است که آنها تشخیص می دهند که این احساسات موقتی هستند و می توان آنها را مدیریت کرد تا زمانی که آنها از بین بروند.

احساس کنترل: افراد تاب آور تمایل به داشتن یک مرکز کنترل درونی قوی دارند و احساس می کنند که اقدامات آنها می تواند در تعیین نتیجه رویدادها نقش داشته باشد.

مهارت های حل مسئله: وقتی مشکلاتی پیش می آیند، افراد تاب آور به طور منطقی به موقعیت نگاه می کنند و سعی می کنند راه حل هایی ارائه دهند که تفاوت ایجاد کند.

شفقت به خود: یکی دیگر از نشانه های تاب آوری نشان دادن خودپذیری و شفقت به خود است. افراد تاب آور با مهربانی با خود رفتار می کنند، مخصوصاً وقتی کارها سخت است.

حمایت اجتماعی: داشتن یک شبکه قوی از افراد حامی یکی دیگر از نشانه های تاب آوری است. افراد تاب آور اهمیت حمایت و دانستن زمان نیاز به درخواست کمک را می دانند.

پرسشنامه تاب آوری کانر - دیویدسون شامل ۲۵ سوال است که برای اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است. هدف این پرسشنامه سنجش میزان تاب آوری در افراد مختلف است. حداقل نمره صفر و حداکثر آن ۱۰۰ است. نمره ای که شما از پاسخ به پرسش های این پرسشنامه کسب می کنید به شما نشان خواهد داد، تاب آوری در شخصیت شما چه سطحی دارد.

۶- انواع تاب آوری

الف) تاب آوری فیزیکی؛

تاب آوری فیزیکی به نحوه برخورد بدن با تغییرات و بهبودی از نیازهای فیزیکی، بیماری ها و آسیب ها و همچنین به توانایی بدن برای سازگاری با چالش ها، حفظ استقامت و قدرت و بازیابی سریع و کارآمد اشاره دارد. این توانایی به فرد برای عملکرد بهتر و بهبودی در هنگام مواجهه با بیماری، تصادف یا سایر مشکلات فیزیکی کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که این نوع تاب آوری نقش مهمی در سلامت دارد. این نوع تاب آوری بر نحوه پیری افراد و همچنین نحوه واکنش و بهبودی آنها از استرس فیزیکی و مسائل پزشکی تأثیر می گذارد. انعطاف پذیری فیزیکی چیزی است که افراد می توانند با انتخاب سبک زندگی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سالم تا حدودی آن را بهبود بخشند. خواب کافی، خوردن یک رژیم غذایی مغذی، انجام ورزش منظم، ارتباط برقرار کردن با اطرافیان، وقت گذاشتن برای استراحت و ریکاوری، تنفس عمیق و درگیر شدن در فعالیت‌های لذت بخش چند راه برای تقویت این نوع تاب آوری است.

ب) تاب آوری ذهنی یا روانی؛

تاب آوری روانی به مقاومت ذهنی یا سازگاری با عدم اطمینان، چالش‌ها و ناملايمات اشاره دارد. گاهی اوقات از آن به عنوان "استقامت ذهنی" نیز یاد می‌شود. تاب آوری ذهنی به توانایی فرد برای سازگاری با تغییر و تحمل ابهام اشاره دارد. افرادی که دارای این نوع تاب آوری هستند در مواقع بحران انعطاف پذیر، متمرکز و آرام میمانند و بدون اینکه نکات منفی روی آنها اثر بگذارند، به کار خود ادامه دهند. آنها از قدرت ذهنی برای حل مشکلات استفاده می‌کنند، به جلو حرکت می‌کنند و حتی زمانی که با شکست مواجه می‌شوند امیدوار می‌مانند.

ج) تاب آوری عاطفی؛

تاب آوری عاطفی شامل توانایی کنترل و تنظیم احساسات در زمان استرس است. افراد انعطاف پذیر از واکنش‌های عاطفی خود آگاه هستند و تمایل دارند با دنیای درونی خود در تماس باشند. به همین دلیل، آنها همچنین می‌توانند در هنگام مواجهه با تجربیات منفی، ذهن خود را آرام کرده و احساسات خود را مدیریت کنند. این نوع انعطاف‌پذیری همچنین به افراد کمک می‌کند در زمان‌های سخت، حس خوش‌بینی و واقع‌بینی خود را حفظ کنند و از این دو ویژگی برای مقابله با بحران استفاده می‌کنند. در نتیجه، آنها می‌توانند عوامل استرس‌زا و همچنین احساسات خود را به شیوه‌ای سالم و مثبت مدیریت کنند. از آنجایی که آنها از نظر عاطفی انعطاف پذیر هستند، درک می‌کنند که ناملايمات و احساسات دشوار برای همیشه دوام نمی‌آورند.

د) تاب آوری اجتماعی یا تاب آوری جامعه؛

تاب آوری اجتماعی شامل توانایی گروه‌ها برای بازیابی از موقعیت‌های دشوار و به معنای ظرفیت افراد و جوامع در مقابله با شوک‌ها و استرس‌های بیرونی است و به توانایی گروه‌هایی از مردم برای واکنش به موقعیت‌های نامطلوب مانند بلایای طبیعی، اعمال خشونت‌آمیز، مشکلات اقتصادی و سایر چالش‌های جامعه اشاره دارد. تاب آوری اجتماعی را میتوان توان مقابله با تنش و بحرانهای اجتماعی، توانایی تطبیق و سازگاری و ظرفیت تبدیل و تحول نامید.

افزایش قدرت مقابله، تسهیل در بازیابی ساختار و رفتارهای اجتماعی آسیب دیده و تسهیل در بهبود پذیری مأموریت ذاتی تاب آوری اجتماعی است. چنانچه تاب آوری را مترادف با انعطاف پذیری بدانیم، جامعه و یا سازمان برخوردار از آن دارای قدرت مداومی در مواجهه با تغییرات و تطبیق با نیازهای جدید خویش است. در این معنا به خودی خود به ظرفیت‌هایی اشاره کرده ایم که متضمن رشد است.

تاب آوری اجتماعی از ظرفیت و توانایی خاصی در افراد، گروه‌ها، خانواده و جوامع صحبت میکند که عمدتاً یادگیری و سازگاری در تغییرات تحمیل شده، و همچنین قدرت تطبیق با شرایط و مقتضیات را در بر خواهد داشت؛ این به ساده‌ترین معنا برخوردار از آغازی همیشگی است.

تاب آوری اجتماعی ظرفیت یک سیستم برای پذیرش تغییر شرایط و شروع دوباره بعد از وقوع یک حادثه است. در تاب آوری اجتماعی شخص و جامعه تلاش می‌کنند خود را با اتفاقات، شرایط و بحران‌های بوجود آمده وقف داده و به موازات این پایداری، تلاش می‌نمایند با یکسری اعمال و اقدامات تاب آورانه به شرایط مطلوب و عادی قبل بازگردند

این نوع تاب آوری شامل ارتباط افراد با دیگران و کار با یکدیگر برای حل مشکلاتی است که افراد را به صورت فردی و جمعی تحت تاثیر قرار می‌دهد و یک ساختار چند سطحی است که خود را به صورت ظرفیت افراد و گروه‌ها برای پرورش، تعامل، حفظ ارتباطات اجتماعی مثبت، بردباری، و بهبودی از عوامل استرس‌زا و انزوای اجتماعی نشان می‌دهد. جنبه‌های تاب آوری



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اجتماعی شامل گرد هم آمدن پس از بلایا، حمایت اجتماعی از یکدیگر، آگاهی از خطراتی که جامعه با آن مواجه است و ایجاد حس اجتماعی است. چنین پاسخ‌هایی می‌توانند در طول چالش‌هایی مانند بلایای طبیعی که جوامع یا گروه‌های بزرگ را تحت تأثیر قرار می‌دهند، مهم باشند.

کاتر و همکاران (۲۰۰۸) تاب آوری اجتماعی را "توانایی یک سیستم اجتماعی برای پاسخ و بهبودی از بلایای طبیعی" تعریف می‌کنند و بیان میکنند که "شامل شرایط ذاتی است که به سیستم اجازه می‌دهد تا تاثیرات را جذب و با یک رویداد مقابله کند و همچنین شامل فرآیندهای تطبیقی پس از رویداد است که توانایی سیستم اجتماعی را برای سازماندهی مجدد، تغییر و یادگیری در پاسخ به یک تهدید تسهیل میکنند. در این برداشت از تاب آوری، فاجعه‌ها میتوانند به عنوان فرصت برای انجام کارهای جدید، نوآوری و توسعه، مشاهده شوند (بوهل و همکاران ۲۰۰۹). مسئله اصلی تاب آوری اجتماعی در این معنا این هست که چه چیزی باعث افزایش توانایی افراد، گروه‌ها و سازمانها برای مقابله با تهدیدات می‌شود.

✓ پنج مؤلفه تاب آوری اجتماعی عبارتند از:

- **استحکام:** به توانایی جذب و تاب آوردن در مقابل آشفتگی‌ها و بحران‌ها اشاره دارد.
- **افزونگی:** داشتن ظرفیت اضافی و سیستم‌های پشتیبانی است که در صورت بروز آشفتگی‌ها امکان حفظ کارکردهای محوری را میدهد.
- فرض مؤلفه افزونگی این است که در صورتی که زیرساخت‌ها و نهادهای حساس یک کشور طوری طراحی شوند که برای دستیابی به اهداف و مقاصد، برخوردار از طیفی از روش‌ها، سیاست‌ها، راهبردها و خدمات همپوشان باشند، احتمال فروپاشی کشور در شرایط تنش یا از کار افتادن برخی زیر ساخت‌ها کاهش مییابد.
- **پرتدبیری:** به معنی توان سازگاری با بحران، انعطاف در پاسخدهی و در صورت امکان، تبدیل پیامدهای منفی به پیامدهای مثبت است.
- پیش فرض پرتدبیری آنست که چنانچه نهادها و سیستم حکمرانی به چالش کشیده شوند یا از کار بیفتند امکان سازماندهی خودجوش در درون سیستم وجود دارد.
- **پاسخ دهنده‌گی:** یعنی توانایی بسیج کردن سریع نیروها در برابر بحرانها.
- **خود بازیابی:** یعنی توانایی کسب مجدد درجه‌ای از وضعیت نرمال پس از یک بحران یا حادثه از جمله توانایی سیستم برای تاب آوری و انطباق پذیری و نیز تکامل تدریجی برای تعامل با محیط جدید یا تغییر یافته. (مرکز پژوهش‌های مجلس، ۱۳۹۳)

۷- تاب آوری آموختنی است

روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی‌ها افزایش دهند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده‌ای معدود نیست و به نظر متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقاء دهند. اکثر محققان بر این اعتقادند که عوامل متعددی از جمله ویژگی‌های درونی، روانی - اجتماعی، حمایت اعضای خانواده و دوستان و حمایت دیگر سیستم‌های اجتماعی در ایجاد و ارتقاء میزان تاب‌آوری نقش دارد.

افراد و جوامع میتوانند حتی پس از مصیبت‌های ویرانگر به بازسازی زندگی خود بپردازند. تاب آور بودن به این معنا نیست که از این طریق بتوانید زندگی بدون تجربه استرس و درد را داشته باشید. مردم پس از گرفتار شدن در مشکلات و از دست دادن‌ها به احساس غم، اندوه و طیف وسیعی از احساسات دیگر میرسند. مسیر دستیابی به انعطاف پذیری از طریق کار و توجه بر روی اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد میشود. ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر میشود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تاب آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران به افراد برای مقابله با ضربه های غیر قابل اجتناب زندگی کمک مینماید. افراد دوست دارند تا از حمایت خانواده و دوستان خود برخوردار باشند، که این کار باعث می شود که بتوانند در زمان مواجهه با مشکل به خوبی از پس آن بربایند.

❖ نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که درست است تاب آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می شود، اما این خصیصه در کنار توانایی های درونی شخص و مهارت های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می شود، توسعه می یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می شود. نتیجه اینکه تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است یعنی تاب آوری پدیده ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می شود. پس اگر فکر می کنید تاب آوری کمی دارید، می توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.

برخی از افراد به طور طبیعی این توانایی را به دست می آورند و با کمک آن در مواجهه با چالش ها ناتوان نخواهند بود. اما با این حال، این ویژگی ذاتی نیست و با تمرین و خواستن نیز می توان آن را به دست آورد. تاب آوری نتیجه مجموعه ای پیچیده از ویژگی های درونی و بیرونی از جمله ژنتیک، آمادگی جسمانی، سلامت روان و محیط اطراف است.

هدف از آموزش تاب آوری این است که ضمن تقویت قدرت تحلیل و برخورد سیستماتیک ما را به شیوه ای از نگرش برساند که در پذیرش و عبور موفقیت آمیز از چالش های زندگی یاری کند. آموزش تاب آوری پذیرش و دستیابی به نگرشی مثبت و تقویت ذهنیت رشد یافته در موقعیت های استرس زا و دشوار را هدف خود میداند و این مهم با تمرکز بر ابعاد و جنبه های مثبت یک اتفاق ممکن خواهد بود.

پس تاب آوری قابل یادگیری است و میتوان آن را آموخت اگر چه عوامل ژنتیکی یا اپی ژنتیک هم در آن موثر باشند. بونا (۲۰۰۴) راه های بدست آوردن تاب آوری را داشتن سرسختی، خود افزایی، مقابله سرکوبگرایانه، داشتن خلق و خو و احساسات مثبت می داند.

۸- راه های توسعه و ارتقای تاب آوری

تاب آورها در هر شرایط آسیب زایی هم که قرار بگیرند، باز روان شان آسیبی نمی بیند اما این چطور ممکن است؟ تاب آوری به زبان خیلی ساده یعنی اینکه آدمیزاد در یک محیط پراز آسیب زندگی کند اما از بیشتر آنها سربلند و سالم بیرون بیاید. هر کسی در طول زندگی اش - حتی تا سالمندی - می تواند تاب آوری را از تجربه هایش بیاموزد و حتی دوز تاب آوری اش بالا و پایین برود. افراد تاب آور، جامعه ی تاب آور را می سازند و جوامع سالم و استاندارد می توانند تاب آوری اجتماعی را در اعضای خود رشد بدهند. ما با تمرین مهارت تاب آوری می توانیم اول به خود و در گام دوم به جامعه خود و رشد آن کمک کنیم.

اول) توسعه تاب آوری فردی

مهمترین تمرین برای ارتقای تاب آوری، پرورش توجه و آگاهی است. هدفمند و عملگرا تر شدن، افکار منفی را کم میکند و توجه شما رو به چیزهای معنادار اطراف تان، جلب میکند. این تمرین ها علاوه بر افزایش تاب آوری، استرس و اضطراب شما را کاهش میدهد و کیفیت زندگی شما را ارتقا میدهد. با تمرکز بر چند حوزه از زندگی راحت تر میتوانیم تاب آوری را تمرین کنیم: مهارت تصمیم گیری، مهارت تنظیم هیجان و مقابله کردن، قاطع بودن (مهارت نه گفتن، صحبت از احساس بد یا خوب خود در ارتباط با حق و حقوق خود به شکل سالم و سازنده)، ریلکسیشن، بازسازی شناختی (توانایی بررسی دوباره فکرها از منظر واقعیت و راستی آزمایی آنها و رسیدن به واقعیت)

عواملی که به تاب آوری شما کمک می کند عبارتند از:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- روابط نزدیک با خانواده و دوستان
- نظر مثبت از خود و اعتماد به توانایی ها و نقاط قوت خود
- توانایی مدیریت هیجانات قوی و تکنیکی
- مهارت های بهتر حس مسائل و ارتباط خوب
- احساس کنترل
- خود را به عنوان یک انسان منعطف دیدن نه به عنوان یک قربانی
- مدیریت و مقابله با استرس از راه سالم و اجتناب از راهبردهای مقابله ای مضر مانند اعتیاد به مصرف مواد
- کمک به دیگران
- یافتن معنایی مثبت در زندگی خود با وجود وقایع دشوار و مشکلات
- دور شدن از تفکرات منفی و بازدارنده و بازسازی افکار خود برای یافتن راه هایی جهت مقابله با مشکل و ایجاد تغییرات مثبت
- یافتن همراه و فردی حمایت گر جهت دست یافتن به بینش و ایده های جدید
- تمرکز روی کارهای قابل کنترل و برداشتن گام های واقع بینانه

عوامل ساخت تاب آوری در خود را به خاطر بسپارید و سعی کنید هنگام مواجهه با ناملایمات از آنها استفاده کنید:

- بر این تمرکز کنید که چگونه شما، بر خلاف نیروهای خارجی، می توانید مشکلات را کنترل کنید.
- در صورت نیاز به خانواده، دوستان و همکاران تکیه کنید.
- روی مهارت حل مسئله خود تمرکز کنید و آن را تقویت کنید.
- وقتی شرایط سخت می شود، به توانایی خود در مدیریت آن ایمان داشته باشید.
- تکنیک هایی را برای کاهش استرس و اضطراب بیابید.
- سلامت روانی، عاطفی و جسمی خود را در اولویت قرار دهید.
- نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید و از آنها در جای خود استفاده کنید.

✓ چرخه تاب آوری:

❖ خودمراقبتی که شامل موارد زیر میشود:

روح: نوشتن لیست شکرگزاری- وقت گذراندن در طبیعت- روتین ژورنال نویسی- ارتباط با کائنات

ذهن: یادگیری تکنیک های خود آرام سازی- کسب مهارت های سازگاری- سم زدایی دیجیتال- تمرین مراقبه

جسم: انتخاب یک روتین ورزش- در اولویت قرار دادن خواب- استراحت و بازیابی انرژی- یادگیری درباره اصول تغذیه

❖ روابط که شامل موارد زیر میشود:

خود: توجه به گفت و گوی درونی- تلاش برای التیام درون- تمرین خود دوستی

عزیزان: بهبود مهارت های بین فردی- وقت گذراندن با خانواده- یادگیری مرز گذاری- ابراز محبت بیشتر

جامعه: مشارکت در یک جنبش اجتماعی- پیوستن به یک گروه حمایتی- ملاقات ها و گرد همایی ها

❖ اهداف زندگی که شامل موارد زیر میشود:

ارزش ها: شناسایی نقاط قوت تان- یادگیری از الگوهای تان- یافتن یک مشاور معنوی

اهداف: تصور زندگی رویایی تان- ساختن لیست آرزوها- ایجاد یک برنامه عملیاتی- تعهد به خودتان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

علايق: تهیه فهرست از علايق تان - ترک کردن منطقه امن تان - امتحان کردن چیزهای جدید

از دیگر راه های ارتقای تاب آوری، افزایش خودکارآمدی است.

به نظر بندورا (۱۹۸۶) و پاچاریز (۱۹۹۶) اکتساب انتظارات کارآمدی چهار منبع اصلی دارد:

الف) دستاوردهای عملکرد: موثرترین و بانفوذترین منبع خودکارآمدی، دستاوردهای عملکرد است. افراد در کارها و فعالیت هایی که مشغول می شوند نتیجه اعمال شان را تفسیر می کنند و از این تفسیرها برای گسترش باور ها و عقاید درباره توانایی شان برای درگیر شدن در کارها و فعالیت های بعدی استفاده می کنند. معمولاً نتایجی که به عنوان نتایج موفق تفسیر می شوند، خودکارآمدی را افزایش می دهند و آن دسته که به عنوان نتایج ناموفق تفسیر می شوند آن را کاهش می دهند.

ب) تجربه های جانشین: افراد علاوه بر تفسیر نتایج اعمال شان، باور های خودکارآمدی شان را از طریق تجربه جانشینی مشاهده اجرای اعمال دیگران شکل می دهند. این منابع اطلاعات از دستاوردهای عملکردی ضعیف تر است. اما وقتی که افراد از توانایی های شان مطمئن نیستند یا وقتی که تجربه قبلی محدودی دارند، نسبت به آن حساس تر می شوند. تاثیرات مدلسازی به طور ویژه ای به این زمینه مربوط می شود، به خصوص زمانی که شخص در مورد انجام کاری تجربه قبلی کمی دارد. اگر مدل ها راه های بهتر انجام کارها را به افراد آموزش دهند، با این وجود حتی افراد با تجربه و خودکارآمد، خودکارآمدی شان را در سطح بالایی افزایش می دهند. تجربه جانشینی زمانی قدرتمند است که ناظران شباهت هایی را در بعضی ویژگی های مشاهده شونده ببینند. مشاهده موفقیت های چنین مدل هایی به مشاهده گر کمک می کند که توانایی های خود را باور کند (اگر آنها می توانند چنین کاری را انجام دهند پس من هم می توانم). یک مدل مهم و مشخص در زندگی یک نفر می تواند به القا کردن باورهای شخصی که راه و روش زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد کمک کند.

ج) ترغیب کلامی: افراد باورهای خودکارآمدی را به عنوان نتیجه تشویق ها و حمایت های اجتماعی که از دیگران دریافت میکنند ایجاد می کنند و گسترش می دهند. تشویق های اجتماعی و پیشنهادهای کلامی می توانند به افراد کمک کنند تا تلاش بیشتری به کار ببرند و پشتکار مورد نیاز برای موفقیت را تداوم بخشند و این امر به رشد پیوسته مهارت ها و کارآمدی شخصی منجر می شود. ترغیب کلامی یا قانع سازی کلامی (یعنی اینکه به افراد گفته می شود که آنها توانایی رسیدن به هر چیزی را که می خواهند به آن برسند را دارند) میتواند کارایی شخص را افزایش دهد. این ممکن است از ۴ منبع اطلاعاتی رایج باشد و معمولاً توسط والدین، معلمان، همسران، دوستان و درمانگران عمل می شود. برای اینکه قانع سازی کلامی موثر افتد باید واقع بینانه باشد.

د) حالت های فیزیولوژیک: شرایط جسمی و عاطفی مانند اضطراب، استرس، انگیزش و شرایط روحی اطلاعاتی را در مورد باورهای خودکارآمدی فراهم می کنند. فشارهای روانی و تنش اغلب به عنوان شاخص های آمادگی برای شکست تفسیر می شوند. همچنین خلق فرد نیز می تواند تاثیر عمده ای روی باورهای خودکارآمدی داشته باشد. خوشبین و خلق مثبت باورهای خودکارآمدی را افزایش می دهند و ناامیدی و افسردگی باورهای خودکارآمدی را کاهش می دهند.

با توجه به این چهار منبع می توان نتیجه گرفت که تنظیم رفتار به وسیله اهداف از پیش تعیین شده و آگاهانه می باشد. این تعیین هدف شخص تحت نفوذ خود ارزیابی فردی قرار دارد.

توصیه ها:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ذکر این مطلب ضروری به نظر میرسد که تاب آوری فقط داشتن فهرستی از ویژگی ها نیست بلکه یک فرایند است که در زندگی واقعی تاب آفرینی نامیده می شود. همه انسانها دارای توانایی ذاتی برای تاب آوری هستند اما رفتار تاب آورانه رفتاری اکتسابی و یادگیرانه است. برخی از ویژگی های تاب آوری درونی است و انسان آن را دارد یا می تواند به دست بیاورد اما بعضی دیگر فقط با پرورش آنان در محیطی تاب آفرین (مانند خانه و مدرسه) به دست می آید بنابراین توصیه می شود که برای بهبود سطح کیفی بهداشت روانی خود به این موارد توجه داشته باشید:

- در رویارویی با عوامل تنش زا به نقاط قوت افراد، خانواده، مدرسه، محیط و جامعه توجه شود یعنی در برابر موقعیت های مختلفی که برای شما پیش می آید به جای اینکه به نقاط ضعف و ناتوانایی های خود تمرکز داشته باشید به نقاط قوت بپردازید.

- در رویارویی با عوامل تنش زا به فرآیند حل مساله بپردازید یعنی به تعریف دقیق مشکل یا مشکلات پرداخته تا دقیقاً بدانید مشکلات فعلی شما چه چیزهایی هستند. سپس به اولویت بندی مشکلات پرداخته و بدانید کدام مشکلات مهم تر یا فوری تر هستند و باید تا دیر نشده فکری به حالش بکنید و کدام مشکلات مزمن تر یا بی اهمیت تر هستند. سپس از تکنیک بارش فکری بهره ببرید یعنی برای حل مشکل فکر کنید و هر راه حلی را به ذهن تان می رسد یادداشت کنید. از ساده ترین و خنده دارترین گرفته تا معقول ترین راه حل ها، همه را فهرست کنید و در مرحله بعد به اولویت بندی راه حل ها بپردازید و به راه حل هایی که در اختیار دارید امتیاز مثبت و منفی بدهید و آنها را بر اساس بیشترین نمره ای که می گیرند، اولویت بندی کنید. حالا وقت عمل است یعنی مرحله ی اجرای راه حل ها و بازبینی، بدین ترتیب راه حلی که بیشترین نمره را گرفته عملاً اجرا کنید و ببینید که جواب می دهد یا نه. اگر جواب نداد می توانید از فهرست اولویت بندی شده راه حل دوم را امتحان کنید. بدانید که معمولاً از چند راه اول حتماً یکی جواب می دهد.

- پژوهش ها نشان می دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس های زندگی دارد. چنانچه به توانمندی های خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می کنید.

- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید. افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می پاشند و انگیزه خود را از دست می دهند.

- ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید. زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می دهید.

- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

- مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید. اگر مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می توانید از آنها استفاده کنید.

- خوش بین باشید. نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه ای متناسب عمل کنید.

- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاسهای هنری و انجمن های علمی و مانند آن موجب می شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- معنویت را در خود تقویت کنید. افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می کنند.

✓ ارتقای تاب آوری در دانش آموزان

مدارس مسئولیتی قانونی برای ارتقاء سلامت و رفاه کودکان دارند. به تاب آوری و سایر مفاهیم مرتبط در بسیاری از اسناد کلیدی اشاره شده است. برای مثال در برنامه ابتکار آموزشی در سرتاسر انگلستان بر روی "توانایی های شخصی"، مسائلی همچون "سرسختی، خود انگیزی، حل مسئله و خود پنداره" تاکید شده است.

مدارس پتانسیل بالایی در انجام اقدامات موثر در ایجاد تاب آوری در مقابله با فقر و مشکلات خانوادگی دانش آموزان دارند. خصوصاً اینکه در جوامع امروز مشکلات مربوط به سلامت روان در دانش آموزان به صورت اپیدمیک در حال افزایش است. تعداد دانش آموزان مضطرب و افسرده در حال رشد بوده و مدارس در مرکز توجه برای تغییر در سلامت اندیشه و خود آگاهی دانش آموزان قرار دارند. بنابراین میتوان به مدرسه، به عنوان یک مرجع آموزش دهی فنون تاب آوری به افراد بنگریم. مدارس به عنوان یکی از اولین جوامعی که کودکان در آن قرار می گیرند، نقش بسیار مهمی در پرورش تاب آوری ایفا می کنند.

گام های پیشنهادی برای ارتقاء سلامت روان و تاب آوری دانش آموزان عبارتند از:

— ایجاد روابط مثبت

توجه بر اهمیت رابطه بین معلم و دانش آموز پیشرفت و سلامت جسمی و روانی دانش آموز را افزایش می دهد. مطالعات در این زمینه نشان داده است که مهارت های ارتباطی نظیر ارتباط گیری، مدیریت موثر کلاس درس، انتظارات مشخص و عوامل مربوط به تعلیم همچون آموزش موثر، استقلال و اشتیاق معلم، در افزایش پیشرفت و تعامل و تاب آوری دانش آموزان کاربردی است.

— آموزش مهارت های عاطفی - اجتماعی

تحقیقات نشان داده اند که مدارس با برنامه آموزش عاطفی - اجتماعی، نتایج بهتر علمی و تحصیلی را کسب خواهند کرد. بهبود ارتباط می تواند به کمک آموزش مهارت هایی همچون خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مهارت های ارتباط گیری، تصمیم گیری مسئولانه باشد. به کارگیری راهبردهای آموزشی مشارکتی برای تقویت مهارت ها و ایجاد فرصت هایی برای دانش آموزان جهت تمرین مهارت های اجتماعی، حیاتی است. تاثیرگذارترین برنامه ها به صورتی است که از آموزش های فعال استفاده نموده، بر پیشرفت تمرکز داشته و اهداف آموزشی مشخصی را دنبال مینماید.

— پرورش احساسات مثبت

به کمک ایجاد حس افتخار و تعلق در دانش آموزان می توان احساسات مثبت را پرورش داد. پیوند در مدرسه عاملی قوی و پشتیبان برای سلامتی و نتایج تحصیلی در همه دانش آموزان می باشد. وقتی رفتار محترمانه، ارزش گذاری و مدل سازی شد و دانش آموزان دریافتند که صدایشان شنیده می شود، مدارس قادر خواهند بود که حس تعلق و پیوند را حتی در دانش آموزانی که در شرایط ریسک بالا قرار دارند، ایجاد نمایند.

ایجاد محیط آموزشی مثبت که دانش آموزان قدرت انتخاب داشته و می دانند که صدایشان شنیده می شود این اطمینان را می دهد که همه دانش آموزان از منظر جسمی و عاطفی ایمن بوده و می توان از راهبردهای آموزش مشارکتی برای افزایش تعامل و تاب آوری دانش آموزان استفاده نمود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

— شناسایی نقاط قوت دانش آموزان

برای دانش آموزانی که با عدم تاب آوری، پیشرفت تحصیلی هم نداشته اند می توان با رویکردی مبتنی بر نقاط قوت، توانایی ها و خصوصیات مثبت دانش آموزان را شناسایی نماییم و به آن ها فرصت های بیشتری برای پیشرفت تحصیلی، موفقیت و احساس خود ارزشمندی دهیم.

— ایجاد احساس معنا و هدف

ایجاد فرصت برای دانش آموزان تا بتوانند با دیگران همکاری و مشارکت داشته باشند، معنایی فراتر از خودشان به آن ها می دهد. هنگامی که دانش آموزان را با جامعه محلی و جهانی آشنا ساخته و بدان مشغول سازیم، آن ها به تدریج قادر خواهند بود تا راه هایی را برای مشارکت فعال در جامعه بیابند. کار و فعالیت با اهداف ارزشمند، حس سلامتی در دانش آموزان را افزایش داده که بر روی پیشرفت و رشد و تاب آوری آن ها تاثیر مثبتی خواهد داشت.

✓ در آموزش و ارتقای تاب آوری تاکید کنید بر:

- ایجاد منبع کنترل درونی: اعتقاد به اینکه کنترل زندگی در اختیار شماست.
- رشد عزت نفس خود: ایجاد این احساس که شما ارزشمند و شایسته هستید.
- رشد احساس خود کارآمدی: اعتقاد به اینکه می توانید کاری که در ذهن دارید را انجام دهید.
- رشد و توسعه مهارت خود آگاهی و تنظیم و مدیریت هیجان ها: شناختن هیجان های خود و مدیریت آنها
- ایجاد دیدگاهی توأم با خوش بینی و امید: در فرآیند زندگی درگیر شوید و مشتاقانه منتظر چالش ها باشید.
- مثبت بودن و هیجان مثبت را پرورش دادن: پرورش حس مثبت، آسایش و معنا در زندگی
- توسعه قهرمانی و قهرمانی کردن: از آنچه دارید قهرمانی کنید و به طور منظم تمرین قهرمانی کردن را پیگیری کنید.
- مشخص کردن اهداف به روش SMART: اهدافی بگذارید که اختصاصی (specific) قابل اندازه گیری (measurable) قابل دست یابی (achievable) واقع گرایانه (realistic) زمان دار (time-bound) باشد.
- پرورش دیدگاه انعطاف پذیر و انطباقی: در نوع نگاه خود و تلقی های خود از زندگی و اتفاق ها سعی کنید از خشک بودن به سمت انعطاف پذیری بیشتر حرکت کنید.
- ایجاد سبک زندگی توصیفی، مثبت و خوش بینانه: انتخاب اینکه نیمه پر لیوان را ببینید به جای اینکه نیمه خالی لیوان را ببینید.

به صورت جمع بندی، با پرورش این مهارت ها مسیر تاب آوری را بسیار تسهیل خواهیم کرد:

- **خود آگاهی:** توانایی توجه به فکرها، هیجان ها، رفتارها و واکنش های روانشناختی خود
- **خود تنظیمی:** توانایی تغییر فکرها، هیجان ها، رفتار و واکنش های فیزیولوژیکی خود در خدمت رسیدن به نتیجه مطلوب
- **سیالی ذهنی:** توانایی نگاه کردن به موقعیت ها از منظرهای متعدد و تفکر خلاقانه و انعطاف پذیر
- **تقویت نقاط قوت شخصیت:** توانایی استفاده از نقاط قوت برای تعامل واقعی، غلبه بر چالش ها و ایجاد زندگی همسو با ارزش های فردی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- ارتباط: توانایی ایجاد روابط مثبت، نگه داشتن آنها و اعتماد به رابطه ها
- خوش بینی: توانایی تجربه و توجه به نکات مثبت، توجه به چیزهایی که میتوانید کنترل کنید و انجام کارهای هدفمندانه

دوم) ارتقای تاب آوری اجتماعی

احیای مهربانی، توسعه سازگاری، قدرت مبتنی بر انعطاف، سرمایه و سازندگی اجتماعی را تقویت میکند و همزمان موجب و دستاورد تاب آوری است. گاهی حتی یک لمس حمایتی یک دست کشیدن ساده برشانه همکار یا همراه میتواند تاب آوری اجتماعی او را افزایش بدهد. تحقیقات نشان داده است دانش آموزشی که تماس حمایتی یا همان دست مهربانی بر سر کشیدن از سوی معلم را تجربه میکنند تا دو برابر بیشتر نسبت به سایر بچه ها به فعالیت های کلاسی میپردازند.

مشارکت های مدنی و حمایت های اجتماعی در همه حال بر تاب آوری فردی و سلامت اجتماعی تأثیرات عمیق میگذارند، چرا که باور افراد (به ویژه آسیب دیدگان، مددجویان و توان خواهان) نسبت به خود در حمایت های اجتماعی پرورده میشود. حمایت های اجتماعی میتواند با تقویت جریان رشد و کاهش اثر صدمات، تأثیر انتخاب های نادرست، اتفاقات تلخ و بلایای طبیعی را کاهش دهد و از این طریق به توسعه تاب آوری اجتماعی کمک کند. چه بسیار از اختلالات رفتاری روانی، آسیب ها و گرفتاری های اجتماعی که از طریق ارتباطات حمایتی و راه حل های مشارکتی بهبود می یابند.

✓ هسته اصلی تاب آوری اجتماعی از سه ظرفیت تشکیل شده است:
پذیرش دیگران و توجه نسبت به آنها، احترام و مراقبت متقابل، احساس مسئولیت نسبت به دیگران.

✓ اصول اساسی که مفهوم تاب آوری اجتماعی را ایجاد میکند عبارتند از :

الف) پایداری Persist ability

ب) سازگاری Adaptability

ج) تحول پذیری Transformability

الف) تاب آوری به عنوان پایداری

تاب آوری به عنوان پایداری، توانایی سیستم ها در جذب تغییر و اختلال و همچنان حفظ روابط میان جمعیت ها و متغیرها اشاره دارد به عبارت دیگر توانایی کنشگران اجتماعی برای مقابله با انواع سختی ها و غلبه بر آنها. این تاب آوری با شدت اختلالی که سیستم می تواند تحمل کند و هنوز باقی بماند اندازه گیری میشود.

توجه گردد که ثبات با پایداری متفاوت است. ثبات به معنای بازگشت سیستم بعد از اختلال، صرفا به حالت تعادل اولیه است در حالی که پایداری به معنای حل تعارض و اختلال و بازگشت به حالت پیشین همراه با جذب تغییر و اختلال و تبدیل کردن آن به فرصتی برای توانمندی سیستم برای از بین بردن آسیب پذیری قبلی آن است به طوری که اگر مجدد همان اختلال و عارضه اتفاق افتاد سیستم توان مقابله در مقابل آن را دارد. در منطق پایداری در حوزه تاب آوری تأکید بر آن ویژگی هایی است که سیستم را قادر میسازد که شانس دوام آن را افزایش دهد. تاب آوری به عنوان ظرفیت یک سیستم اجتماعی و زیست محیطی برای جذب اختلال و سازماندهی دوباره تعریف شده است در حالیکه دچار تغییرات میشود تا ضرورتاً همان عملکرد، ساختار، هویت و بازخوردها را همچنان حفظ کند.

ب) تاب آوری به عنوان سازگاری و وفق پذیری

تاب آوری به عنوان سازگاری به معنای ظرفیت یک سیستم برای سازماندهی مجدد پس از اختلال است. تاب آوری به عنوان سازگاری و وفق پذیری یعنی توانایی سیستم ها در یادگیری از تجارب گذشته و وفق دادن خود با چالش های آینده در زندگی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

روزمره شان و بر این نکته تاکید دارد که انسان ها قادر باشند دانش و تجارب خود را با هم ترکیب کنند تا با تغییرات جهانی زیست محیطی و اجتماعی سازگار و انطباق پیدا کنند.

ج) تاب آوری به عنوان تحول پذیری

سیستم ها در معرض شوک خاص یا استرس یا تغییرات در ساختارهای داخلی و حلقه های بازخورد ممکن است از یک حوزه به حوزه دیگر حرکت کنند و بنابراین تغییراتی را در عملکرد خود نشان میدهند. مفهوم تحول پذیری است که ظرفیت یک سیستم را برای تغییر چشم انداز ثبات و ایجاد مسیرهای جدید سیستم در زمانی که ساختار زیست محیطی، اقتصادی یا اجتماعی، ماندگاری سیستم موجود را غیر قابل دفاع می سازد.

❖ در واقع میتوان گفت که مفهوم تاب آوری یک فرایند مفهومی و تفسیری خاصی را طی کرده است که از تمرکز اولیه آن بر پایداری عملکرد سیستم های زیست محیطی، از طریق تاکید بر سازگاری سیستم های اجتماعی - زیست محیطی مرتبط، تا تغییر جهت اخیر آن در بررسی تحول پذیری جامعه در برابر تغییرات جهانی خلاصه شود. با توجه به این تعاریف میتوان گفت که تاب آوری در کلی ترین معنی اش به عنوان ظرفیت یک سیستم در حفظ و نگهداری وضعیت فعلی اش در مواجهه با اختلال و تغییر و آسیب، سازگاری با چالش های آینده و تبدیل شدن به شیوه ای که عملکرد آن را افزایش دهد تعریف کرد.

تاب آوری اجتماعی از سه بُعد تشکیل شده است: ایجاد ظرفیت، سازگاری ظرفیت ها و قابلیت تغییر و تحول ظرفیت ها. هر برنامه ای مبتنی بر توانمندسازی با رویکرد ارتقای بهره وری، منجر به ارائه خدمات بهینه و افزایش رضایت جوامع مبتلا به بحران میگردد. به همین دلیل افزایش رواج تفکر تاب آوری اجتماعی در دهه های اخیر نشان دهنده تحول مهم در مدیریت بحران است که تمرکز و توجه زیادی را به سازمان اجتماعی و ظرفیت های سازگار هدایت میکند (کرتنی ۲۰۱۶).

✓ تاب آوری در محل کار

پنج مورد از مهم ترین دلایلی که سازمان ها باید به موضوع تاب آوری اهمیت دهند و برنامه هایی را برای ایجاد تاب آوری در میان کارمندان خود شروع کنند، عبارتند از:

۱- سازگاری با شرایط

بهبود تاب آوری در رهبران، مدیران و حتی کارمندان برای عبور از مشکلات در شرکت ها، امری حیاتی است و می توان با قاطعیت عنوان کرد که امری اجتنابناپذیر در دنیای امروز است.

۲- یادگیری و نوآوری

اکثر شرکت ها برای بقاء در فضای پیشرفته امروزی، نیاز به نوآوری مداوم دارند. این بدان معناست که کارکنان باید دائماً روی حفظ و ارتقای توانایی های خود کار کنند.

۳- کار گروهی

دلیل شماره یک که تاب آوری در محل کار الزام به شمار می آید، روابط متشنج بین افراد و در نتیجه عدم کارایی تیم است. با درک درست از رفتارهای کارکنان و بررسی میزان تاب آوری آنها، مدیران می توانند کارکنان را تشویق کنند تا الگوهای فکری خود را بررسی کنند و تفسیر خود را از موقعیت ها تغییر دهند؛ در نتیجه احساسات منفی بین اعضای تیم کاهش پیدا می کند و پویایی تیم بهبود می یابد.

۴- توسعه شغلی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کارکنانی که به دنبال رشد و توسعه مهارت‌های خود هستند، از عدم پیشرفت در موقعیت شغلی خود دچار استرس و سرخوردگی می‌شوند. اینجاست که مدیران باید به دنبال آموزش تاب آوری به این افراد باشند تا به آنها کمک کنند تا راه درست را برای رشد خود پیدا کنند.

۵- رفاه عمومی کارکنان

شرکت‌ها وظیفه دارند تا به طور مستقیم روی سلامت روان کارکنان خود نظارت داشته باشند و در صورت بروز مشکل آن را برطرف کنند. به وجود آوردن مهارت تاب آوری در کارکنان می‌تواند اقدامی مثبت در راستای بهبود سلامت روان کارکنان باشد. کارکنان سالم و شاد بیشتر در کارها درگیر می‌شوند و باعث افزایش کیفیت کار و همچنین سودآوری شرکت خواهند بود.

✓ نقش محیط در تاب آوری

برخی از مولفه‌های محیطی در رشد و پرورش افراد تاب آور موثر هستند. این ویژگی‌ها عبارتند از:

- ۱- روابط حمایت گر و توأم با توجه و وجود شبکه ای از افراد که از یکدیگر حمایت می‌کنند.
- ۲- معیارها و انتظارات بالا اما معقول خانواده و جامعه در مورد رفتار فرد.
- ۳- ایجاد فرصت مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی برای اعضای خانواده.

✓ عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی

- سرمایه اجتماعی (شبکه‌های روابط اجتماعی افراد و خانواده‌ها، روابط بین افراد و گروه‌های مختلف، محیط سیاسی و اجتماعی)
- نهادهای اجتماعی و روابط قدرت (توزیع دارایی‌ها و دسترسی به منابع)
- حمایت اجتماعی (حمایت عاطفی، عملکردی و اطلاعاتی که از جانب دیگران دریافت می‌گردد)
- شرایط اجتماعی (بستر و مکان زندگی)
- فرهنگ (هویت جنسیتی، سن، قومیت)
- سبک‌های دلبستگی شکل گرفته شده در کودکی (ایمن- نایمن)

همچنین با توجه به تحقیقات انجام شده در مناطق مختلف، برخی از عوامل مهمی که در جامعه ایران بر تاب آوری اجتماعی تاثیرگذار بوده و مورد بررسی قرار گرفته اند به شرح زیر می‌باشد:

— مبحث اعتقادات دینی و مذهبی مردم کشور ما

— بحث تعلق مکانی افراد جامعه

— بحث همدلی و همبستگی اجتماعی در بین اقشار جامعه

به منظور ترویج تاب آوری اجتماعی شاخص‌های دستیابی به دموکراسی، آموزش و پرورش و روابط اجتماعی بسیار مهم می‌باشد (اندرس ۲۰۱۵).

بنابراین می‌توان به موارد زیر به عنوان ستون‌های تاب آوری اجتماعی اشاره نمود:

محیط زیست سالم - اقتصاد قدرتمند - کیفیت بالای زندگی - جامعه منسجم و مهیا - حاکمیت مسئولیت پذیر

با توجه به اهمیت و نقش تاب آوری اجتماعی در مقابله با تحریم‌های سیاسی و اقتصادی کشور، در پژوهش ساعدی و همکاران (۱۴۰۱) به راهبردهای مؤثر بر ارتقاء تاب‌آوری اجتماعی در شرایط تحریم پرداخته شده است که عبارتند از:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- توسعه سرمایه انسانی: آموزش و یادگیری - انعطاف پذیری افراد
- مشارکت جامعه: مشارکت سیلسی - مشارکت در امور عمومی
- ساختارها و فرایندهای حاکمیتی فراگیر: سیاست ها و فرایندهای حل مسئله دموکراتیک و مشارکتی - ایجاد و تقویت نهادهای محله ای

۹- بحث و نتیجه گیری

انسان ها در کلیه مراحل زندگی خود با فشارها و شرایط ناگوار و مخاطرات محیطی زیادی از جمله: سیل، زلزله، زمین لغزش، خشکسالی، بیماری های فراگیر، تنش های اجتماعی و سایر عوامل طبیعی که باعث به خطر افتادن سلامتی و دارایی یک جامعه می شوند، روبرو می گردند، این فشارها می تواند سلامت روانی و جسمانی آنان را تهدید نماید. تاب آوری نوعی فرایند مواجه شدن با شرایط پرخطر است که می تواند به انسان کمک کند تا خود را در این وضعیت دشوار حفظ نماید. روانشناسی تاب آوری ناظر بر فرایندهای روانی اجتماعی است. ترکیب تاب آوری با روش های بالینی، آموزشی، مددکاری و مشاوره بسترساز و حامی رشد و بالندگی انسان خواهد بود و توسعه تاب آوری است که به پروتکل های درمانی، مداخلاتی و انواع روش های توانمندسازی اعتبار می بخشد.

شاید با شنیدن کلمه تاب آوری افرادی را تصور کنیم که در مواجهه با موقعیت های ناخوشایند همیشه آرام هستند، کسانی که وقتی با چالش های خاص مواجه میشوند، خونسرد و ریلکس هستند. ولی این تصور درستی نیست! وقتی از این عنوان برای کسی استفاده می کنیم به این معنا نیست که او تحت تاثیر حوادث اطراف خود قرار نگرفته است بلکه کسی است که رویدادها را قبول می کند و سعی می کند با آنها کنار بیاید. این کار نیازمند یک بینش مثبت نسبت به رویدادها است. علاوه بر آن باید از مهارت های فردی دیگر مانند هوش احساسی، توانایی تطبیق با شرایط و انعطاف پذیری در برابر حوادث و البته مهارت مراقبه نیز برخوردار بود. هر چند میزان این انطباق در مقابل حوادث متفاوت است. به عنوان مثال فردی ممکن است در برابر یک رویداد، به خوبی با آن روبرو شود در حالی که در برابر رویدادی دیگر، شکسته شود.

از طرفی تاب آوری به معنی نبودن استرس و یا اتفاق های ناخوشایند نیست بلکه استرس و اتفاق های ناخوشایند لازمه تاب آوری است. تاب آوری توانایی قابل توجه انسان ها برای انطباق پیدا کردن است و وقتی با مسائل ناخوشایندی مواجه میشوند این توانمندی یاد گرفته میشود. افراد تاب آور نه تنها پس از یک شکست بر میگردند بلکه منطقی تر و خردمندتر هم میشوند. افرادی که تاب آوری بالایی دارند در پیدا کردن مسیرشان در موقعیت های مختلف خوب پیش میروند و در پیدا کردن درس از هر تجربه منفی که پشت سر گذاشتند و به کار گرفتن آن در تلاش های آتی خود، عالی عمل میکنند. بنابراین میتوان گفت تاب آوری سازه ای است که بر اساس رویکرد مبتنی بر نقاط قوت بنا شده و حاکی از قابلیت افراد در کنار آمدن با مشکلات و خطرات است. تاب آوری میزان سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است و نوعی تجدید دوباره توانایی تلقی میگردد. برای مواجهه کارآمد با تغییرات اجتماعی، اقتصادی، آشفستگی و آسیبهای اجتماعی، برخورداری از تاب آوری یک ضرورت است که شامل خود سازمان دهی، تحمل و حفظ شایستگی ها در شرایط سخت و در نهایت توانایی ترمیم و برگشت پذیری میباشد. بنابر این تعریف میتوان بیان داشت که تاب آوری اجتماعی قدرت پیش بینی و برنامه ریزی برای آینده را افزایش خواهد داد.

اهمیت آموزش تاب آوری از چند منظر مورد توجه قرار می گیرد. نخست آنکه افراد در برابر نا ملایقات و سختی ها مهارت انعطاف پذیری و حل مسئله را فرا می گیرند. سپس مهارت داشتن نگاهی متفاوت به مشکلات و سختی ها و در نتیجه کسب تجربه از ناملاایقات زندگی را به خوبی فرا خواهند گرفت. همچنین از دیگر دلایل اهمیت آموزش تاب آوری می توان به کنترل عواملی که باعث ایجاد بیماری های روحی و تروما می شوند اشاره نمود. هنگامی که استرس و یا ضربه روحی (تروما) به شما وارد می شود، در کنار تجربه احساساتی از قبیل ترس، غم و خشم با کمک مهارت تاب آوری قادر خواهید بود که به عملکرد



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

خود چه از لحاظ روحی و چه جسمی مسلط باشید. از طریق آموزش تاب آوری از کودکی تا بزرگسالی می توان افراد را در بهره گیری از نقاط قوت جهت مقابله با چالش ها و سختی های زندگی آماده نمود.

خوشبختانه یادگیری مهارت تاب آوری مانند سایر مهارت های زندگی و اصلا سخت نیست. فقط کفایت خودتان بخواهید و برای تقویت آن اقدام کنید. تاب آوری را جدی بگیرید زیرا با شرایط سخت زندگی امروزه که همه ما روزانه با مشکلات فراوانی دست به گریبان هستیم، باید مهارت های تاب آوری را در خود تقویت کنیم تا بر مشکلات غلبه کنیم یا با آنها راحت تر کنار بیاییم. در صورتی که اهمیت آموزش تاب آوری جدی گرفته شود و دانش و فرصت تقویت تاب آوری، خلاقیت و مشارکت در رویارویی و سازگاری با مشکلات برای افراد جامعه تامین شوند، آن ها ظرفیت بالایی در پیشگیری، پیش بینی و مدیریت فشارها و شوک ها از خود نشان خواهند داد.

مراجع

- ساعدی، قاسم، ادهمی، عبدالرضا و سعیدی، احمد (۱۴۰۱). ارائه الگوی عوامل مؤثر بر ارتقاء تاب آوری اجتماعی در شرایط تحریم های سیاسی و اقتصادی: یک مطالعه کیفی. مجله پژوهش های سیاسی و بین المللی، ۱۳(۵۰). ۲۲۵-۲۴۲
- سامانی، سیامک. جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. پاییز ۸۶. شماره ۵۰.
- شولتز، داون (۱۳۷۷). «نظریه های شخصیت» (ترجمه یحیی سید محمدی) تهران؛ نشر هما.
- عزیزی ابرقوئی، محسن (۱۳۸۹). رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد
- کشاورز، بهنام (۱۳۹۳). تاب آوری بر اساس سبک های فرزندپروری و هوش هیجانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان
- کندری، مجید (۱۳۸۱). مقایسه باورهای خودکارآمدی دانش آموزان پسر پایه دوم مقطع متوسطه شاخه های نظری و فنی و حرفه ای شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- مژدهی، محمدرضا (۱۳۸۲). مقایسه باورهای خودکارآمدی دانش آموزان پسر شاخه نظری، فنی حرفه ای و کار و دانش. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

Article: Building children and young people's resilience in schools

Article: How to Promote Resilience in Your Students

Bandura, A. (۱۹۸۶). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Cretney, R. M. (۲۰۱۶), local responses to disaster: the value of community led post disaster response action in a resilience framework, Disaster prevention and management, ۲۵ (۱)

Endress, M. (۲۰۱۵), The social constructedness of resilience, Social Sciences, ۴(۳)

Garmezy, N. (۱۹۹۳). Risk and resilience. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey & K. Widaman (Eds.), Studying lives through time: Personality and development (pp. ۳۷۷-۳۹۸). Washington, DC: American Psychological Association

Ginevra, M. C., Di Maggio, I., Santilli, S., Sgaramella, T. M., Nota, L., & Soresi, S. (۲۰۱۸). Career adaptability, resilience, and life satisfaction: A mediational analysis in a sample of parents of children with mild intellectual disability. Journal of Intellectual & Developmental Disability, ۴۳(۴), ۱۸۲-۱۷۳.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (۲۰۰۰). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, ۷۱, ۵۴۳-۵۶۲

Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (۱۹۹۹). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. Development and Psychopathology, ۱۱, ۱۴۳-۱۶۹

Pajares, F., ۱۹۹۶. Self-efficacy beliefs in academic settings. Review of Educational Research ۶۶, ۵۴۳-۵۷۸.

<https://iraniansocialworkers.ir>

<https://positivepsychology.com/resilience>

<https://wellsanfrancisco.com>

<https://www.mind.org>



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

<https://positivepsychology.com>

<https://www.teamkids.com>

<https://www.mayoclinic.org>

<https://urbanfootprint.com>