

تاب آوری

امروزه همچنین بر مورد توجه قرار دادن ارتقا اعتماد به نفس و مواردی مانند ارزش خود و احساس کفایت و هدفمند بودن در ارزیابی تاب آوری تأکید ورزیده شده و به علاوه ذکر می کنند که فهم تأثیرات فرهنگی هم دارای اهمیت است. با توجه به این مسائل، تاب آوری تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی، در شرایط-خطرناک است.

تاب آوری توانایی فرد است برای مواجه شدن با یک حادثه مضر، یعنی تاب آوردن در برابر مشکلی قابل ملاحظه که نه تنها فرد بر مشکل غلبه کند، بلکه به واسطه آن مشکل نیز، نیرومندتر هم می شود. از این رو جایگاه این مفهوم از حوزه روانشناسی مثبت گرا نیز قابل درک خواهد بود. یادآوری می شود که روانشناسی مثبتگرا یکی از جستارهایی است که امروزه توجه بسیاری را به خود جلب نموده است. این دیدگاه بیشتر بر توانمندی و داشته های فرد تأکید دارد و معتقد است؛ هدف روانشناسی، باید ارتقا سطح زندگی فردی و نمایاندن توانمندی های نهفته او باشد. تابآوری، یکی از مفاهیم و سازه های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت نگر است و به سازگاری موفقیت آمیز، با وجود چالش ها و تهدیدها اشاره دارد (هنولد، ۲۰۱۱). به بیان کاپلان (۲۰۰۵): تعریف تاب آوری متغیر است. این واژه معنای متفاوتی برای افراد مختلف دارد که بسیاری از آنها متناقض و مبهم هستند. تعریف عملیاتی یا تعریف مورد توافق یکسانی از تاب آوری وجود ندارد. برخی تاب آوری را به عنوان صفت یا ویژگی فردی می دانند در حالیکه برخی دیگر آن را به عنوان یک فرایند پویای بالنده در نظر گرفته اند که بازتاب سازگاری با شرایط ناگوار است (تداسچی و کیلمر، ۲۰۰۵). تاب آوری به عنوان یک ویژگی شخصیتی (کمپبل سیلز و همکاران، ۲۰۰۶) و یک فرآیند پویا

تا سال های آغازین دهه ۸۰ میلادی، باور بسیاری از پژوهشگران دانش روانشناسی بر این بود که در هنگام پیدایش رویدادهای تنش زا، پدیده های پیشگرا نه ای وجود دارد که موجب می شود، تأثیر رویدادها بر افراد، متفاوت باشد (شاکری نیا و محمدپور، ۲۰۱۰). امروزه استفاده از مداخلات شناختی رفتاری با رویکرد پیشگیری کننده در حوزه سلامت شغلی مورد توجه است (میچنم، ۲۰۰۷). یکی از مهمترین توانایی انسان که باعث سازگاری موثر با عوامل خطر می شود، تاب آوری است (الستر و کینون، ۲۰۰۹). در سال های واپسین، به تاب آوری به عنوان جستاری پرطرفدار نگرینسه می شود که به بررسی و کشف توانمندی های فردی و میان فردی می پردازد و می تواند باعث پیشرفت و پایداری در شرایط دشوار شود (شاکری نیا و محمدپور، ۲۰۱۰).

تعاریف تاب آوری و تاریخچه

تاب آوری معادل واژه انگلیسی Resiliency است. در فرهنگ لغت، این کلمه، خاصیت کشسانی، بازگشت پذیری و ارتجاعی برابر شده است. ولی در متون بهداشت روانی، تاب آوری دارای معادل گویاتری است. ریشه تاب آوری از علم فیزیک گرفته شده است و به معنی جهیدن به عقب است. واژه ی تاب آوری آنچنان که از سوی بسیاری از صاحب نظران و متخصصان تعریف شده، دربرگیرنده ی مفهوم های: انعطاف پذیری، بهبود و بازگشت به حالت اولیه پس از رویارویی با شرایط ناگوار است. شرایط ناگوار تنها محدود به بلایای ساخته ی دست بشر (مثل جنگ و فقر) یا بلایای طبیعی مانند خشکسالی و سیل نمی شود. بلکه شرایط ناگوار در زندگی روزمره نیز به هنگام بروز حوادثی مانند طلاق، بیماری، مرگ، سوء مصرف مواد، یا تغییر در موقعیت شغلی و آموزشی اتفاق می افتد (گیلسپیت، ۲۰۰۷). تاب آوری یک سازه است، که متضمن مقابله سازگاران و موفق با پیشامدهای دشوار یا پراسترس زندگی است. تاب آوری روانشناختی به فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می شود (مارتین و مارش، ۲۰۱۴).

(لوتار، ۲۰۰۶) در نظر گرفته شده است. لایتسی (۲۰۰۶) بر این باور است که ادبیات حیطه تاب‌آوری نیازمند تعریفی محوری از این مفهوم است که قدرت تبیین و پیش‌بینی داشته باشد و بتواند به سازمان‌دهی مداخله‌های این حیطه کمک کند و با آنچه که ما درباره رفتار انسان می‌دانیم منطبق باشد. تعریف عملیاتی تاب‌آوری باید معتبر، پایا و یکسان باشد، و از دیگر سازه‌های مهم از جمله مهارت‌ها و شایستگی‌ها (مانند مهارت‌های حل‌مساله و کنار آمدن)، پشتیبانی اجتماعی (کمک‌های مالی، مددکاری و...) و استرس متمایز شود. همچنین باید به طور ویژه‌ای، پیامدهای مثبت و به طور معکوسی پیامدهای منفی را پیش‌بینی کند، با سازه‌های نامرتبط همبستگی کمی داشته باشد یا همبستگی نداشته باشد و مانعی در برابر تاثیر عوامل استرس‌زا باشد (لایتسی، ۲۰۰۶).

گیلسپیت، (۲۰۰۷) بر این باور است که افراد تاب‌آور همیشه با چالش‌های کمتری مواجه نمی‌شوند، بلکه آنها وقتی با این تغییرات برخورد می‌کنند، تعادلشان را سریع‌تر به دست می‌آورند و کارایی خود را بهتر حفظ می‌کنند. از لحاظ جسمی و روانی سالمتر هستند و سریع‌تر به حالت اولیه خود باز می‌گردند و حتی نسبت به قبل قویتر می‌گردند. همانطور که از تعریف‌های مطرح شده برمی‌آید، این واژه به گونه متفاوتی تعریف شده است ولی به طور خلاصه منظور از تاب‌آوری مجموعه ویژگی‌هایی است که آسیب‌پذیری فرد را در مقابل مخاطره‌ها کم می‌کند.

پژوهش‌های مرتبط با تاب‌آوری در بنیادی‌ترین سطح، مطالعات و نظریات مربوط به رشد و بالندگی انسانی را تأیید می‌کند. این نظریات آشکارا بر توانایی بیولوژی (فطری) برای رشد و ارتقا تأکید می‌ورزند که در انسان به عنوان یک ارگانیسم وجود دارد- و بخشی از ترکیب ژنتیکی فرد را تشکیل می‌دهد- و می‌تواند به طور طبیعی در شرایط معین محیطی از قوه به فعل درآید. همه ما با تاب‌آوری ذاتی و با ظرفیت‌هایی برای بهبود ویژگی‌هایی که به طور عمده در افراد تاب‌آور دیده می‌شود متولد می‌شویم. این ویژگی‌ها عبارت‌اند از: اعتماد به نفس، حل مسئله، داشتن اختیار و قدرت تصمیم‌گیری، خودکارآمدی و تسلط بر وظایف و کناره‌گیری سازگاران از مفاهیم و شرایط منفی و استرس‌زا، احساس هدفمندی و باور به آینده‌ای روشن. نکته مهم این است که تاب‌آوری صرفاً پدیده‌ای ژنتیکی نیست که فقط ابرانسان‌ها دارای آن باشند. در واقع این

پدیده ظرفیتی فطری است که می‌تواند تقویت و ارتقا داده شود (ورنر، ۲۰۰۵).

پژوهش‌های زیادی در زمینه تاب‌آوری، و دربسترهای گوناگون چالش‌ها انجام شده است. در این زمینه سه موج در پژوهش و توجه به تاب‌آوری نمود بیشتری دارد. موج اول پاسخ به این پرسش بود: که چه ویژگی‌هایی، مایه‌ی تمایز افراد بالنده‌ای که در بستر پر از چالش و ناگوار هستند، با افرادی که رفتارهای مخرب نشان می‌دهند، تفکیک می‌کند؟ بیشتر منابع موجود در باره‌ی تاب‌آوری، جستارهای است در بازنمود ویژگی‌های تاب‌آورانه درونی و برونی که به افراد کمک می‌کند، تا خود را تطابق داده و کارکرد قبلی خود را بازیابند. موج دوم تلاش جهت کشف فرایندهای دستیابی به ویژگی‌های شناخته شده تاب‌آوری بود. تاب‌آوری به عنوان فرایندهای سازگاری با شرایط ناگوار، به گونه‌ای مطرح بوده که به شناسایی، تحکیم و تقویت ویژگی‌های آن، یا عوامل محافظتی بیانجامد. در پژوهش‌های موج سوم نیز مشخص شد که برای فرایند انسجام مجدد در هنگام از هم گسیختگی در زندگی، نوعی انرژی انگیزشی مورد نیاز است. در واقع فرا نظریه تاب‌آوری فراهم‌کننده ایده‌ای برای اکثر نظریه‌های روانشناختی و آموزشی است (سانچز، ۲۰۰۸).

ویژگی‌های افراد تاب‌آور و روش‌های ارتقای آن

افراد تاب‌آور نسبت به افراد آسیب‌پذیر، در سازگاری با دگرگونی‌های زندگی تواناتر هستند (تایس، ۲۰۰۶، گلیسپیت، ۲۰۰۷). به گفته‌ی سبیرت (۲۰۰۵)، افراد تاب‌آور، از توانایی‌های رویارویی برخوردارند که در موقعیت‌های چالش برانگیز از آنها بهره‌وری می‌کنند. ورزشی رویارویی، به ویژه راهبردهای رویارویی چالش‌محور، به طور معنی‌داری در فرایند تاب‌آوری کارساز است (افراسیایی و اکبرزاده، ۲۰۰۷). افراد تاب‌آور توان برنامه‌ریزی و تصمیم‌درست برای دستیابی به اهدافشان را دارند، نسبت به خود دیدگاهی مثبت و به توانایی‌های فردی خود اطمینان و اعتماد دارند، از طیف وسیعی از مهارت‌ها و راهبردها شامل مهارت‌های گفتگو، حل مسئله، هدفمند بودن و اعتماد به نفس برخوردارند، نظم و ترتیب دارند. یعنی حس سازمان‌یافتگی، نظم و آیین‌مندی خاصی دارند که ساختار، ثبات و امنیت در زندگی فرد به وجود می‌آورد. در رویارویی با مشکلات، احساس توانمندی می‌کنند و با مشکلات به شیوه مساله‌مدارانه روبرو می‌شوند. قادر

به دیدن جنبه روشن و مثبت موقعیت و پرهیز از بزرگنمایی بیش از حد مسائل هستند، که به حفظ دیدگاه متعادل تر کمک می کند (نوری و همکاران، ۲۰۱۰).

وجود برخی از ویژگی های شخصیتی و توانایی هر کس، به او این امکان را می دهد که در برابر فشارهای گوناگون، برتابد و شکسته نشود. در اینجا به شماری از این ویژگی ها اشاره می شود:

پایبندی به اخلاق انسانی، نگرش مثبت و موضع گیری فعال در برابر دشواری ها و باورستگ به توانایی در حل و ساماندهی چالش ها، اعتماد به نفس و باور به توانایی خود، و مراقبت از خود (تغذیه، خواب و ورزش کافی)، داشتن پیوند سالم و صمیمانه با دوستان و افراد سالم، نوع دوستی، خصوصیات و ویژگی های مثبت مثل امیدواری، پشتکار داشتن، خلاقیت، شوخ طبعی و مشارکت در فعالیت های گروهی سالم مثل فعالیت های ورزشی، اجتماعی، علمی، توانایی ها و مهارت های زندگی مثل حل اختلافات، همدلی با دیگران، تعیین اهداف زندگی، مستقل بودن و در عین حفظ ارتباط با دیگران، حفظ مرزبندی شفاف و روشن در روابط با آنها (نوری و همکاران، ۲۰۱۰)

کاوه (۲۰۰۹)، برخی از ویژگی های فردی را به عنوان فاکتورهای تاب آوری معرفی می کند. از آن میان می توان به عواملی مثل بهزیستی روانی، کنترل فردی، مهارت های کنار آمدن کارآمد و مفید، امید، خوش بینی، مهارت خود کارآمدی، منبع کنترل درونی، سرسختی روانشناختی، احساس وحدت، اطمینان، انعطاف پذیری، داشتن مهارت های حل مسئله اشاره کرد.

ویژگی تاب آوری همچنین با دیگر ساختارهای روان شناختی پیوند دارد، برای مثال، افراد با احساسات مثبت بالا، به نام افراد تاب آور، شناخته می شوند. استرس و پریشانی در چنین کسانی پس از مواجه شدن با دردهای جانکاه و مزمن بدنی، و رویهمرفته همه ی ناراحتی ها و سختی ها، کم و پایش شده است (استرند، و همکاران، ۲۰۰۶). در گزارش دیگر اشاره به بهبودی کامل احساسی پس از مواجه شدن با محرک های منفی، در این افراد شده است (واو، و همکاران، ۲۰۰۸).

بررسی های والش (۲۰۰۶) نشان داد که افراد تاب آور در رویدادهای بحرانی بعد اخلاقی گسترده تری را به کار می گیرند، احساس هدفمندی بیشتری در زندگی می کنند و نسبت به رفتاری های دیگران دلسوزی بیشتری نشان

می دهند. انسان دوستی به عنوان عاملی برای کاهش فشار اتفاقات منفی زندگی تشخیص داده می شود.

مطالعات و پژوهش های مختلف ویژگی های متفاوتی را برای افراد تاب آور ذکر کرده اند که برخی از این ویژگی ها عبارتند از: استقلال، امید، خوش بینی، عزت نفس، اطمینان، اراده برای رشد و بالندگی، توانایی کنار آمدن موفقیت آمیز با استرس، اجتماعی بودن، نگرش مثبت هنگام مواجه شدن با چالش ها و حل آنها، داشتن بینش، توانایی برقراری روابط بین فردی، ابتکار عمل، خلاقیت، شوخ طبعی و طنز بودن (ماتیوس و کوک، ۲۰۰۹).

آموزش تاب آوری

تاب آوری تنها ویژه ی دوران کودکان نیست، بلکه فرایند پویایی است که در گذر زمان و با توجه به فرصت هایی که در زندگی برای فرد پیش می آید، می تواند رو به بالندگی و یا روبه کاهش باشد. تاب آوری نرمش پذیر است. بنابراین در هر زمان و در هر مرحله ای از زندگی، می تواند به وجود آید، یا افزایش یابد. ویژگی تاب آوری در میان افراد یکسان نیست. به همین دلیل اگر بتوان ویژگی های تاب آوری را شناخت، می توان از این ویژگی ها در آموزش دیگران به ویژه در زمان کودکی و نوجوانی استفاده کرد. این ویژگی ها افراد را توانمند می سازد، تا یک شبکه ای پشتیبان و برگزیده ای از اعضای خانواده و دوستان را داشته باشند که در زمان نیاز از همیاری آنان بهره مند شوند. طبق نظر والش (۲۰۰۶) پشتکار و توانایی مبارزه و پایداری در برابر سختی ها عنصر اصلی تاب آوری است. در اصل بعضی از مهارت هایی که به افراد کمک می کنند تا تاب آوری خود را افزایش دهند، آموختنی است.

راهکارهای به کار گرفته شده در شرایط دشوار و توانفرسا ازسوی افراد تاب آور می تواند مبنای اساسی برای آموزش تاب آوری باشد. از جمله آنها تکنیک های به کار گرفته شده توسط فرانکل و افراد مثل او که توانستند در اردوگاه های کار اجباری نازی ها جان سالم به در برند، است. آنها با به کارگیری این روش ها توانستند با شرایط موجود کنار بیایند و بحران ها را پشت سر بگذارند. در آموزش تاب آوری می توان از تجربه قبلی افراد نیز استفاده کرد. می توان از تجربیات آنها و حتی از تجربه دیگران نیز در مقابله با مشکلات کنونی استفاده کرد. انسان در طول حیات خویش با بحران ها و

resilience in children. New York: Springer.

8.Kaveh, M. (2009). Development of a resilience fostering program against stress and its impact on quality of life components in parents of children with mild intellectual disability. Ph.D. Theses. University of Allameh Tabatabaiee. Tehran, Iran. (Persian).

9.Lightsey, O.R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *Journal of the Counseling Psychologist*, 13(1): 107-96.

10.Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: a synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.). *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*. (pp. 795-740). Wiley. New York.

11.Martin, A.J., & Marsh, H. (2014). Academic resilience and its psychological

12.and educational correlations: a construct validity approach, *Psychology in*

13.the Schools, 281-267 :43.

14.Matthews, E.E., & Cook, P.F. (2009). Relationship among optimism, well – being, self-transcendence, coping, and social support in women during treatment for breast cancer. *Psychooncology*, 726-716 : (7)18.

15.Meichenbam, D. (2007). stress inoculation training: a preventative and treatment approach. Vol. 3rd: guilford press.

16.Noone, S.J. & Hastings, R.P. (2009). Building psychological resilience in support staff caring for people with intellectual disabilities: Pilot evaluation of an acceptance-based intervention. *Journal of Intellectual Disabilities*, 51 -43 : (1)13.

17.Nouri, R., Ghahari, S., Janbakhsh, M., & Aslezaker, M. (2010). Resiliency. *Dokhtarane Daneshjo*, 6-4 : (7)5. (Persian)

18.Rose, H., Miller, L., & Martinez, Y. (2010). Friends for life»: The results of a resiliencebuilding, anxiety-prevention program in a canadian elementary school. *Professional School Counseling*, 407-400 : (6)12.

19.Sanchez, Z.V., & Nappo, S.A. (2008). Religious treatments for drug addiction: An Exploratory study in Brazil. *Journal of social science & medicine*, ۳۱۳-۳۱۸ :۳۲.

20.Shakerinia, I., & Mohammadpoor, M. (2010). Relationship of job stress and resilience with job burnout in female nurses. *Behbood Journal*, -161 :14 169. (Persian)

21.Siebert. Al. (2005). How to Develop Resiliency Strengths. Available: www.resiliencycenter.com.

22.Steensma, H., Heijer, M.D., & Stallen, V. (2007). Effects of resilience training on the reduction of stress and depression among Dutch workers. *Quarterly of Community Health Education*, 159-145 : (2)27.

23.Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 453-445 : (4)56.

استرس های زیادی روبرو می شود، این سنت تغییرناپذیر زندگی است. چه بسا با تلاش زیاد هم نمی توان از بروز آنها پیشگیری کرد. ولی می توان با تغییر در نگرش و رفتار افراد در شرایط ناخوشایند، به تاب آوری در برابر آنها دست یازید. آنچه در این موقعیت ها اهمیت دارد چگونگی درک و شیوه ی رویارویی با آنهاست. دوره های آموزش افزایش تاب آوری موجب می شود افراد یا فراگیرندگان تغییراتی در جهت کشف توانمندی هایشان، بازگشت به وضعیت عادی پس از تجربه مشکلات و به کار بردن دانش های کاربردی، مهارت ها و نگرش هایی که در طی جلسات آموزشی کسب کرده اند، انجام دهند (بیر، ۲۰۰۶). افزایش تاب آوری، باعث افزایش راهبردهای مقابله ای موثرتر، افزایش عوامل حفاظتی مانند عواطف مثبت، اعتماد به نفس و خودرهبی، خود دلگرم سازی و کاهش عواطف منفی، راهبردهای منفعلانه، استرس و افسردگی می شود (استنسا و همکاران، ۲۰۰۷؛ استینهارد و دولبیر، ۲۰۰۸؛ نونه و هستینگز، ۲۰۰۹؛ رز و همکاران، ۲۰۱۰). امروزه به کارگیری روش های مختلف توانمندسازی فردی برای آموزش رویارویی کارساز با چالش ها سفارش و مورد توجه فراوان قرار گرفته است.

منابع:

- 1.Afrasiabi, M., & Akbarzadeh, N. (2007). A Survey and Comparison of Coping Strategies between Normal and Delinquent Adolescents in Tehran. *Psychological Studies Faculty of Education and Psychology. Al-Zahra University*, 20-7 : (1)3. (Persian)
- 2.Allister, M.c., & Kinnon, Mc. (2009). The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: a critical review of the literature. *Nurses Education Today*, 379-371 :29.
3. Beer, A.D. (2006). The effect of resilience training as a component of strengths- focused training on team preference – A case study in the food and beverages manufacturing industry. Master of education thesis. University of South Africa. AATNO.
- 4.Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., & Stein, M.B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in youth adults. *Behavior Research and Therapy*, 599 -585 :44.
- 5.Gillespite, B.M. (2007). The predictors of resilience in operation room nurses. Unpublished Dissertation, Griffith University.
- 6.Hanewald, R. (2011). Reviewing the literature on “At-Risk” and resilient children and young people. *Australian Journal of Teacher Education*, 29-16 : (2)36.
- 7.Kaplan, H.B. (2005). Understanding the concept of resilience. In S. Goldstein, & R. Brooks (Eds), *Handbook of*