

اگر در معرض آسیب قرار گرفتی محکوم نیستی که آسیب ببینی

تحقیقات در دنیا نشان می دهد که:

- پاره‌ای از وضعیت‌های استرس‌زا و محیط‌های نامساعدی که جوانان با آن دست به گریبانند، در سالهای اخیر سیر صعودی داشته است.

- امروزه برای جوانان احتمال غرق شدن در مسائل روزمره زیاد شده است.

- از دهه‌های گذشته شیوع اختلالات عاطفی و گرایش به خشونت شدیداً بالا رفته و در حال افزایش است.

- در دنیای امروز بسیاری از کودکانی که در شرایط نامساعدی زندگی می‌کنند، مورد آزار قرار گرفته‌اند، به آنها بی‌توجهی شده است و ضربه‌های روانی و عاطفی زیادی خورده‌اند.

داستان‌های زیادی از کودکانی که بر بدبختی‌های عظیم غلبه کرده‌اند وجود دارد.

چگونه جوانان می‌توانند بر این مشکلات و نابسامانی‌ها غلبه کنند؟

چرا بعضی از کودکان برخلاف زندگی سختی که داشته‌اند، توانسته‌اند جان سالم بدر ببرند و موفق شوند؟

از چه خصوصیتی برخوردار هستند؟

چه ویژگی‌هایی دارند؟

اینها سئوالاتی است که با بحث درمورد تاب‌آوری به آن پاسخ داده می‌شود.

◆ تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری نه تنها به معنی مقابله با مشکلات و رویدادهای ناگوار، بلکه پاسخ قابل انعطاف به فشارهای زندگی روزانه است.

ریشه تاب‌آوری (resiliency) از علم فیزیک گرفته شده است و به معنی جهیدن به عقب است. در واقع افراد تاب‌آور قادر هستند به عقب بجهند. آنها توانایی زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملایمات را دارند.

تاب‌آوری می‌تواند باعث شود که فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد.

تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد. پژوهشگران در مطالعه‌های خود دریافته‌اند، بسیاری از انسانها که در معرض آسیب قرار گرفته‌اند،

می‌توانند به سلامت از آن بگذرند و حتی به رشدی بیش از پیش دست یابند. به همین دلیل آنها به این فکر افتادند که اگر بتوان ویژگی‌های تاب‌آورانه این انسان‌ها را شناخت، می‌توان از این ویژگیها در آموزش دیگران به ویژه در زمان کودکی و نوجوانی استفاده کرد. این تحقیقات نشان داده است که میزان عوامل خطر و عوامل محافظ نقش بسیار مهمی در سوق دادن افراد به سمت تاب‌آوری یا آسیب روانی - اجتماعی دارد.

عوامل خطر، شرایط و وضعیت‌هایی هستند که احتمال آسیب روانی -

اجتماعی را در شخص افزایش می‌دهند، مثل فقر، شکست تحصیلی. ولی

عوامل محافظ، شرایط و وضعیت‌هایی هستند که احتمال آسیب روانی -

اجتماعی را در شخص کاهش می‌دهند، مثل داشتن اعتماد به نفس، روابط مهربانانه در خانواده.

تاب‌آوری یکی از عوامل محافظتی است که همراه با سایر عوامل محافظ

نقش مهمی در موفقیت افراد و جان به در بردن از شرایط ناگوار دارد.

تحقیقات نشان داده است که بسیاری از کودکان و نوجوانانی که در

محیط‌های پر خطر رشد کرده‌اند، به دلیل اینکه در زندگی آنها عامل یا عوامل

محافظتی وجود داشته است، توانسته‌اند این مشکلات را پشت سر گذاشته

و از زندگی سالمی برخوردار شوند و به عنوان فرد تاب‌آور از آنها نام برده

شود. حتماً شما هم در اطراف خود تعدادی از این افراد را می‌شناسید.

◆ ویژگیهای جوانان تاب‌آور

□ احساس اعتماد به نفس و کارآمدی که اجازه می‌دهد با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند.

□ موضع‌گیری فعال در قبال یک مشکل یا مانع

□ توانایی نگاه به یک مشکل به عنوان مسئله‌ای که می‌توانند آن را کندوکاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند یا دوباره به طرق دیگر حل کنند.

□ ایستادگی منطقی در مقابل مشکلات و چالشها با توانایی اینکه چه موقع بگویند، دیگر بس است.

□ ظرفیت رشد مهارتها برای تحمل مشکلات



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

تاب آوری

ظرفیت غلبه بر دشواری‌ها
پایداری سرسختانه
بهسازی خویشتن



در واقع چرخه تاب‌آوری شامل ۶ عنصر اساسی است:

- ۱- فراهم سازی مهربانی و حمایت، شامل مهربانی با خود و توجه به سلامتی (تغذیه درست، خواب کافی و ورزش) استفاده از منابع حمایتی موجود، ارتباط با دوستانی که اهل سوء استفاده نیستند و بی‌چشمداشت فرد را دوست دارند و احساس خود ارزشمندی
- ۲- طراحی و ارتباط سازی برای افزایش امیدواری: داشتن ارتباط با افرادی که به قابلیت و توانایی فرد ایمان دارند و او را در راستای تحقق خود و خودشکوفایی ترغیب می‌نمایند. خلاقیت، معنویت به پایداری و پشت کار و درک توانایی شوخ طبعی و فراح
- ۳- فراگرفتن مهارت‌های زندگی: توانایی شنونده خوبی برای دوستان بودن، همدلی، توانایی حل تعارض، هدف‌گذاری و تعیین راهکارهای لازم.
- ۴- داشتن دل بستگی‌های مثبت: مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه مذهبی، باشگاه ورزشی، انجمن علمی و غیره
- ۵- مرزبندی شفاف و سازگار: احترام متقابل به دیگران، خودگردانی و تعامل با افراد همراه با یک مرزبندی سلامت‌بخش که موجب عدم سوء استفاده دیگران شود و در صورت نیاز نه گفتن یعنی استقلال یا فاصله‌گیری سازگاران از دیگران و موقعیت‌های ناسالم.
- ۶- فرصت سازی برای مشارکت معنامند: داشتن روابط صمیمانه‌ای که نظرات و تصمیم‌گیری‌های فرد در آن مورد توجه قرار گیرد. ارائه خدمات به همسالان در محیط آموزشی (دانشگاه یا خوابگاه)، عضویت در گروه‌های سالم جهت انجام فعالیت‌های داوطلبانه مفید.

◆ باید بدانیم که:

- ۱- تاب‌آوری فقط داشتن فهرستی از ویژگیها نیست، بلکه یک فرایند است که در زندگی واقعی شکل می‌گیرد و تاب‌آوری نام می‌گیرد.
- ۲- همه انسان‌ها دارای توانایی ذاتی برای تاب‌آوری هستند، اما رفتار تاب‌آورانه رفتاری اکتسابی است و یاد گرفته می‌شود.
- ۳- برخی از ویژگیهای تاب‌آوری درونی است و انسان آن را دارد یا می‌تواند به دست بیاورد. اما بعضی دیگر فقط با پرورش انسان در محیطی تاب‌آفرین (مانند خانواده یا مدرسه سالم) به دست می‌آید.

فاطمه خزانلی پارسا
کارشناس روان‌شناسی