



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی کاشان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تاب آوری ۱

سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟

این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده میشود که در برابر فشار روانی مقاومتر هستند و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری اند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس میکنند، نسبت به آنچه انجام میدهند تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدیدتر نشانگر ارتباط بین سرسختی، بیماری و نیز طول عمر است؛ بدین ترتیب که داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماریها ایمن میکند بلکه باعث افزایش طول عمر نیز میشود. در ادامه این بخش به بررسی مؤلفه های سرسختی، هدف از ایجاد آن و همچنین روشهای ایجاد این ویژگی در افراد میپردازیم.

سرسختی یک سبک عمومی و یا شکلی از کارکردهاست که شامل مؤلفه های زیر است:

- ✓ مؤلفه شناختی: مربوط به چگونگی تفسیر و درک رویدادها است.
- ✓ مؤلفه رفتاری: نحوه عملکرد و رفتار در پاسخ به رویدادهای محیطی است.
- ✓ مؤلفه هیجانی: مربوط به احساس یا روحیه عاطفی فرد میشود.

افراد سرسخت چه ویژگیهایی دارند؟

افراد سرسخت دارای سه ویژگی هستند:

- ✓ تعهد: این افراد توانایی درگیر شدن عمیق با فعالیتهای و رویدادهای زندگی را دارا هستند.
- ✓ کنترل: افراد سرسخت به این مسئله اعتقاد دارند که میتوانند بر رویدادهای زندگی خود کنترل داشته و بر روی آن ها تاثیر بگذارند.
- ✓ چالش: این افراد علیرغم تغییرات زیادی که در زندگی با آن مواجه میشوند، میتوانند همواره به رشد خود ادامه دهند.

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟

آموزش تاب آوری باعث رشد و پرورش ویژگیهای فردی، روانی و شخصیتی از قبیل تطابق و سازگاری، انعطاف پذیری و تاب آوری در افراد میشود.

شناخت و پرورش مهارتها و استعدادهای چندگانه (آموزش این مسئله که افراد بتوانند در یک زمان به چند نوع از ویژگیها و استعدادهای خود توجه داشته باشند) از فواید دیگر این ویژگی به شمار میرود.

آموزش سرسختی به افراد یاد می دهد که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است. این روش بهترین رویکرد نسبت به مسائل است و نباید سعی کنیم با اجتناب یا پرخاشگری، با این نوع موقعیتهای مقابله کنیم.

افراد با دارا بودن این توانایی قادر میشوند استرس حاد و مزمن را از هم تمیز داده و روش های مقابله با آن را بیاموزند.

افراد تاب آور چگونه رفتار میکنند؟

✓ آگاهانه و هشیار عمل میکنند.

افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان های خود را می شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت میکنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیانشان را نیز درک میکنند و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیانشان تاثیر مثبتی میگذارند.

✓ میپذیرند که موانع، بخشی از زندگی هر انسان است.

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

✓ 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. آن ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند و بر این باورند که هر عملی که انجام میدهند بر زندگیشان بازتابی دارد. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیر بلایای طبیعی. این افراد، همراه با تشخیص علت مسائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تاثیر مثبت بگذارند.

✓ از مهارت های حل مسئله برخوردارند.

وقتی بحران پدیدار میشود، افراد تاب آور قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند. درحالیکه سایر افراد در این موقعیتهای سخت دچار استرس زیاد میشوند و نمیتوانند راه حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند.

✓ ارتباطات محکم اجتماعی دارند.

افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آن ها کمک میکند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسانی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آن ها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع، از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

✓ خود را فردی قربانی ارزیابی نمیکنند.

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

✓ قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند.

چنانکه گفته شد 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، کتاب های خودیاری، مطالعه زندگینامه ی افراد مهم و دیگر منابع، شامل دوستان، افراد خانواده، همسایه ها و مانند آن است.