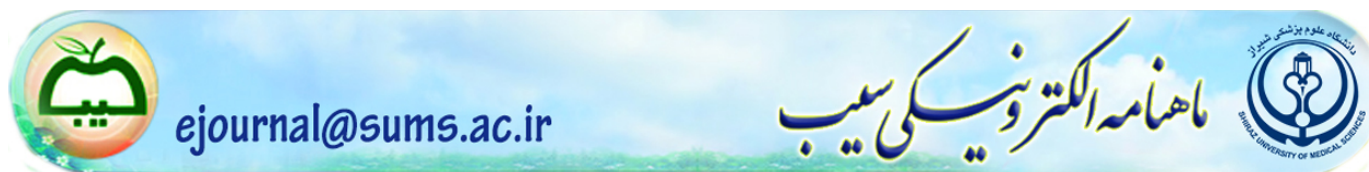


سایت دانشگاه (http://sums.ac.ir) صفحه اصلی (/https://ejournal.sums.ac.ir)
نقشه سایت (/page-SibMain/fa/156/descList-sitesap/22874-G0/)

جستجو ...

English (<http://gsia.sums.ac.ir/en>)



نشریه الکترونیکی سیب (<https://sums.ac.ir/page-sib94/fa/156/back-0>) ، مطالب خواندنی ،
افزایش تاب آوری در مسایل روزمره زندگی و بحران های روحی

افزایش تاب آوری در مسایل روزمره زندگی و بحران های روحی

گرد آورنده: مریم یارپزشکان ، مرکز بهداشت شهرستان شیراز - شهدای والفجر

تابآوری معادل واژه Resilience است. در فرهنگ لغت، این کلمه، خاصیت کشسانی، بازگشت پذیری و ارتجاعی معنا شده است. اصطلاح تاب آوری در اصل و ابتدا در متالوژی برای نشان دادن قابلیت مواد برای برگشت به حالت اولیه بعد از کشیده یا فشرده شدن و مقاومت در برابر ضربه یا فشار مداوم استفاده شده است.

در طب و روانشناسی تابآوری نشاندهنده مقاومت جسمانی، بهبود خودانگیخته و توانایی برقراری مجدد تعادل هیجانی در موقعیت تنش زا است و در واقع به ویژگیهایی اشاره دارد که در سرعت میزان بهبود بعد از رویارویی با تنش مشارکت دارند. تابآوری در روانشناسی را یک توانایی برای غلبه کردن بر مشکلات زندگی و قویتر شدن فرد در نتیجه روبه روشن شدن با این مشکلات میداند و افراد تابآور میتوانند شرایط بهتری برای زندگی کردن فراهم کنند آنها مهارتهای حل مسئله را گسترش میدهند و در برابر استرس مقاومتر هستند.

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 دادن ها 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 مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر میشود. همچنین تاب آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه های غیر قابل اجتناب زندگی کمک میکند. تاب آوری در انواع رفتارها، افکار و اعمال میتواند آموخته شود و آن را میتوانید در سراسر دوره ی زندگی توسعه دهید.

عواملی که باعث تابآوری خانواده میشوند متعددند.

عوامل تاب آوری خانواده شامل گرمی خانواده، مهربانی، حمایت هیجانی، ساختارها، کارکردها و محدودیتهای خانواده

می باشند.

ویژگیهای خانواده های تاب آور عبارتند از:

دارای تحمل بالا، بیان واضح و مستقیم تعهدات و هیجانانگیز، ارتباط باز و موثر، انسجام بالا، نقش های انعطاف پذیر، به کارگیری منابع موثر، فقدان خشونت، تمرکز بر حل مشکل و پذیرش وجود مشکل، ارتباطات اجتماعی، احترام به نیازها و خواسته های فرد، اقدام برای حل مشکل، ظرفیت فرد برای شروع و حفظ روابط اجتماعی، تمایل فردی برای که به تابآوری فردی و خانوادگی کمک می کند.

سلامت روانی پدر و مادر، خودکارآمدی اعضا، عملکرد سالم خانواده، ارتباطات اجتماعی مناسب، معنا یافتن در سختیهای روزمره زندگی را از فاکتورهای اصلی تابآوری خانواده می باشند.

یکی از عوامل حمایتی که میتواند تابآوری را افزایش داده و افراد را در برابر فشارهای روانی، افسردگی و اضطراب مقاوم کند مذهب، معنویت و هوش معنوی اسلامی است. تعالیم و باورهای دینی اسلام قادر است فرد را به سوی کمال و رشد و در نتیجه سلامت روان هدایت کند. ایمان به خدا چنان توانی را در فرد ایجاد می کند که زمینه های بروز افسردگی را در او از بین میبرد. همچنین افراد مثبت اندیش در زندگی به اموری توجه دارند که توان مقابله با افسردگی و اضطراب را در آنها افزایش میدهد. آنان به توانایی ها و استعدادهاى مختلف در زندگی خود باور دارند. این باور، امید نسبت به آینده و موفقیت را در این افراد افزایش میدهد. احساس امیدواری و احساس موفقیت، مانع از بروز افسردگی می شود. همچنین افراد مثبت اندیش نسبت به امکانات و اموال زندگی خود توجه دارند و به خاطر این نعمتها از خداوند سپاسگزاری می کنند. احساس برخورداری از امکانات و داشته ها، سبب احساس رضایت از زندگی می شود و این امر مانع بروز افسردگی در فرد میگردد. افراد مثبت اندیش در روابط اجتماعی خود با دیگران به ویژگیها و رفتارهای مثبت دیگران توجه دارند و به ویژگیهای منفی آنان توجهی نمی کنند.

راهکارهای درمانی چندی برای کاهش دادن و یا از بین بردن اختلال احساس تنهایی در افراد وجود دارد، آموزش تاب آوری یک رویکرد نو ظهوری می باشد که طی سالهای اخیر برای درمان کردن اختلالها مثل: کمرویی، افسردگی، احساس تنهایی، هراس ها و... به کار می رود.

تاب آوری و بهزیستی معنوی میتوانند به عنوان فاکتورهای حیاتی در اضطراب مرگ در بین سالمندان در نظر گرفته شوند.

بهزیستی معنوی در دوره سالمندی، نقش مهمی در غلبه بر اضطراب از مرگ دارد. مذهب و معنویت برای بسیاری از مردم اهمیت داشته و این مسئله برای سالمندان مهمتر از جوانترها میباشد.

تاب آوری موجب افزایش عاطفه مثبت، عزت نفس و مقابله موفق با تجربیات منفی و همچنین کاهش عاطفه منفی است. از سویی دیگر ویژگیهای مثبت اشخاص تاب آور، لذت بردن از چالش، تفسیر مثبت هیجانانگیز منفی و استفاده از راهبردهای انطباقی متناسب با موقعیت است که این راهبردها باعث میشود فرد با نگاه و دیدگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادها و وقایع منفی بپردازد، در نتیجه، ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه کند و بهتر با آن رویداد کنار آید.

سرطان یکی از بیماریهای مزمن است که علیرغم پیشرفتهای پزشکی همچنان سبب احساس درماندگی و ترس عمیقی در افراد میشود. امروزه، سرطان پستان یکی از مهمترین عوامل تهدیدکننده سلامت زنان به شمار میرود. بیماریهای تهدید کننده زندگی مانند سرطان اثرات متعددی بر کیفیت زندگی فرد میگذارد و اضطراب و فشار زیادی را بر فرد وارد میکند. با ظاهر شدن نشانه های بیماری، پاسخهای هیجانی همراه آن شروع میشود. این پاسخها شامل افسردگی شدید، غم، عصبانیت، تغییر شخصیت و اضطراب است. علت اصلی پاسخ های هیجانی در این بیماری، روبرو کردن افراد با این واقعیت است که چیزهای زیادی وجود دارد که به میزان قابل توجهی در کنترل نیست. این مسئله باور مردم به اینکه روی زندگی خود کنترل زیادی دارند را به چالش می کشد بویژه در رابطه با بحرانها یا بیماریهای مزمنی که طول عمر افراد را کاهش میدهند شدت بیشتری میابد. در حقیقت، افراد بسیار کمتر از آنچه فکر میکنند بر زندگی خود کنترل دارند، اما روبرو شدن آنها با این توهم کنترل می تواند بسیار ناراحت کننده و

اضطراب را باشد. اعتقاد به کشنده بودن بیماری، بی پناهی و درماندگی و نشخوار ذهنی مضطربانه، بیماران سرطانی را رنج میدهد. یکی از شیوه های کمک به آنها در کنار آمدن با این پاسخهای هیجانی نامطلوب، و تسکین و تخفیف نشانه ها و بالا بردن کیفیت زندگی، توسل به مفاهیم روانشناسی مثبت نظیر تاب آوری، شادکامی، خوشبینی و امید بوده است. تاب آوری یکی از مولفه های مهمی است که افزایش آن برای کمک به بیماران سرطانی مورد توجه پژوهشگران و متخصصان قرار گرفته است و به معنی پیامدهای مثبت به رغم تجربه ناگواریها و ناملايمات و عملکرد مثبت و موثر در شرایط ناگوار و بهبودی بعد از یک ضربه مهم است. تاب آوری یک موضوع روان شناختی است که پاسخ فرد را در ارتباط با موقعیتهای پرتنش، آسیب زا، و مشکل آفرین زندگی همانند سرطان مورد بررسی قرار میدهد. بعد اخلاقی افراد تاب آور در رویدادها و بحرانهای شکننده، گسترده تر میشود، احساس هدفمندی بیشتری در زندگی میکنند و شفقت و مهربانیشان نسبت به گرفتاریهای دیگران افزایش مییابد، سلامت روانشناختی خود را حفظ میکنند و سطح استرس آنها کاهش پیدا میکند. در مقابل، سبک تفکر ناتاب آورانه باعث میشود فرد به عقاید نادرست و باورهای بنیادین خود در رابطه با دنیا و راهبردهای نامناسب حل مسئله که منجر به هدر دادن انرژی روانی میشود وابسته شود.

نیاز است که افراد مهارتهایی را بیاموزند که هنگام مواجه با مشکلات و موقعیتهای استرسزا به شیوه های سازگارانه تری تفکر و به صورت تابآورانه تری عمل کنند.

بیشتر پژوهشهای اخیر نشان میدهند که ماهیت افکار هر چقدر هم منفی باشند، به خودی خود مشکل اصلی محسوب نمیشود، بلکه این شیوه واکنش دهی به آنها از طریق فعال شدن یک حالت ذهنی مبتنی برت تشخیص تفاوتها است که موجب تداوم و تشدید افکار منفی میشود.

زنان خیلی بیشتر از مردان دچار اختلال اضطراب میشوند، به نحوی که میزان ابتلا زنان به اختلال اضطراب دو برابر مردان می باشد.

سرسختی (تاب آوری) چه فایدههایی دارد:

سرسختی (تاب آوری) مانند سپری از ما در شرایط پرتنش و سخت و استرس زا محافظت می کند. باعث رشد و پرورش شخصیت فرد و انعطاف پذیری و بازیابی می شود. سرسختی ترکیبی از مکانیزم های شناختی، رفتاری و فرآیندهای بیولوژیکی است و از این رو موجب جسارت افراد برای روبه رو شدن با شرایط پرتنش و استرسزا می شود.

افراد تاب آور فعال تر و هدفمندترند و با علاقه و هیجان زندگی می کنند. آنها قدرت انتخاب دارند و مسئولیت زندگی خود را به عهده می گیرند. آنها وقتی در زندگی با موقعیت های استرسزا روبرو می شوند آن را نه انکار می کنند و نه با خشونت با آن مواجه می شوند بلکه می پذیرند. تاب آوری قدرت جایگزینی افکار و روش های تفکر مثبت را به جای تفکر منفی به فرد می دهد و موجب می شود افراد بتوانند هیجان، تعارض و تنش را مدیریت کنند.

خبر خوب آن که این صفت در همه افراد قابل ایجاد، آموزش و ارتقاء است و هر چند بهترین زمان آن دوران کودکی و از طریق حمایت والدین و معلمان و تشویق آنها برای حل مشکلات است اما در بزرگسالی نیز می توان با شناخت و تمرین انسان سرسخت و تاب آور شد.

ده توصیه برای تاب آوری در بحرانها:

- ۱- با اطرافیانمان رابطه برقرار کنیم: حفظ روابط خوب با اعضای خانواده و دوستان، عامل مهمی در تاب آوری است. به این دلیل برای کمک به خود و افراد باید رابطه خوبی را با دیگران برای افزایش سطح تاب آوری ایجاد کرد.
- ۲- موقعیت های بحرانی را همیشگی ندانیم: شیب و فرازهای زندگی غیر قابل اجتناب هستند. هر کسی ممکن است لحظات دشواری را تجربه کند. ما نمی توانیم این حقیقت را تغییر دهیم. به هر حال می توانیم شیوه هایی را که چنین موقعیت هایی را دریافت، یا تفسیر می کنیم و به آنها پاسخ می دهیم، تغییر دهیم. لحظه ای که موقعیت های نامطلوب زندگی را به صورت مسائلی برطرف نشدنی می بینیم، گام های مثبتی را که قادریم برداریم، محدود می کنیم.
- ۳- بپذیریم که تغییر در زندگی غیر قابل اجتناب است: تنها واقعیت در زندگی این است که هر چیزی تغییر می کند. گاهی اوقات ما قادر نیستیم به دلیل بعضی موقعیت های نامطلوب زندگی، به اهداف خود دست یابیم. پذیرش موقعیت هایی که ما نمی توانیم آنها را تغییر دهیم و تمرکز بر شرایطی که می تواند تغییر کند گام مهمی در جهت تاب آوری شخصی است.
- ۴- هدف گذاری کنید: داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدفگذاری، شاخص مهمی در تاب آوری است. فردی که هدفگذاری را به زندگی خود ضمیمه می کند، جهت گیری آینده خود را افزایش می دهد و می تواند به زمان شخصی ساختار دهد. وقتی که اهدافی را تعیین می کنیم برای تحقق آنها کار خواهیم کرد. تلاش برای این منظور و دستاورد آن، منبعی برای خشنودی و رضایت ما خواهد بود. لازم است توجه داشته باشیم که هدف گذاری باید ملموس و گام به گام باشد.
- ۵- قاطعانه عمل کنید: برخی افراد هنگامی که با مساله ای مواجه می شوند ممکن است منفعل باقی بمانند در انتظار این که مسائل خودشان حل شوند. این نوع برخورد با مسائل، شاخصی از عدم تاب آوری است. در مقابل، توانمندی برای عمل جسورانه در موقعیت های نامطلوب به منظور حل مسائل می تواند شاخصی از تاب آوری باشد. پس اگر فکر می کنید کاری را باید انجام دهید بی محابا اقدام کنید و به خود اعتماد داشته باشید.
- ۶- باور داشته باشید که بحران ها فرصت هایی برای خودکاو هستند: افرادی که در زندگی با بحران مواجه نمی شوند، فرصتی برای شناخت خود ندارند. مسائل و مشکلات فرصت هایی برای خود-کاو هستند. اگر مسائل را به صورت فرصت هایی برای خود-کاو ببینید، تاب آوری تان در بحران ها افزوده می شود.
- ۷- همواره به خود نگاه مثبتی داشته باشید: دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت های شخصی خود شاخصی از تاب آوری است. قبل از سعی برای حل موفقیت آمیز مسائل، فرد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. شخصی بدون این باور نمی تواند گام های ضروری را برای حل مسائل بردارد.
- ۸- دورنمای موقعیت ها و مسائل را تاریخی تجسم کنید: اگر فردی که با موقعیت های نامطلوب زندگی مواجه می شود، آنها را با دورنمایی مختصر ارزیابی کند، این موقعیت های مشکل ممکن است بزرگتر از آن چه هستند به نظر بیایند. به این دلیل ارزیابی موقعیت های مساله در دورنمایی گسترده، شاخص مهم تاب آوری است. افرادی که می توانند مسائل را در بافتی تاریخی ببینند، می توانند مساله را به طور واقع بینانه تری درک کنند بدون این که بار هیجانی قوی آن را بر دوش کشند. حفظ دورنمایی گسترده از موقعیت مساله و مقابله با آنها در بافتی تاریخی اثرات منفی را که مساله برای شخص در پی دارد، کاهش خواهد داد.
- ۹- خوش بین باشید: حفظ نقطه نظر خوش بینانه به مسائل، شاخص مهمی در تاب آوری است. افراد خوش بین انتظار دارند که چیزهای خوب اتفاق افتد، در حالی که افراد بدبین می ترسند که اتفاق های بدی رخ دهد.
- ۱۰- مراقب خود باشید: مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب آوری است. این مراقبت می تواند با حساسیت نسبت به هیجان ها و نیازهای شخصی خود، صرف زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت هایی که از آن لذت می

برید، مشخص شود. فردی که می تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد، کوشش و اشتیاق بیشتری را برای حل مسائل نشان خواهد داد.

کرونا و لزوم تقویت تاب آوری اجتماعی (https://www.irna.ir/news/83750211/کرونا-و-لزوم-تقویت-تاب-آوری-اجتماعی):

به گفته کارشناسان انزوای افراد و دلهره و استرس و آسیب های روحی و روانی ناشی از کرونا و در نهایت تهدید سلامت روان افراد جامعه بسیار خطرناک تر از ویروس کروناست و در چنین شرایطی افراد باید یاد بگیرند که تاب آوری شان را افزایش داده و با مشکلات بهتر مقابله و در برابر آنها مقاومت کنند.

کرونا روزی تمام می شود، با تمام مشکلات چه دیر یا زود، سخت یا آسان ، به هر حال روزی در این زمین زندگی خواهیم کرد که اثری از کووید ۱۹ نباشد اما مشکلات خانوادگی، وسواس روحی و مشکلات اجتماعی آن می تواند تا ابد روی جسم و روح انسان باقی بماند و در این وضعیت، نیاز است تا با بالا بردن سطح تاب آوری اجتماعی تلاش کنیم تا روزهای قرنطینه را با تنش و چالش کمتری به انتها برسانیم.

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

- فراهم سازی حمایت مهربانانه
 - طراحی و ارتباط سازی برای افزایش امیدواری
 - فرصت سازی برای مشارکت معنادار
 - پیشاهنگی در پیوند های اجتماعی
 - مرزبندی شفاف و سازگار
 - آموزش مهارت های زندگی
- عواملی که به انعطاف پذیری کمک می کند عبارتند از:
- روابط نزدیک با خانواده و دوستان
 - نظر مثبت از خود و اعتماد به توانایی ها و نقاط قوت خود
 - توانایی مدیریت هیجانات قوی و تکانشی -مهارت های بهتر حس مسائل و ارتباط خوب -احساس کنترل
 - طالب کمک و استفاده از منابع
 - خود را به عنوان یک انسان منعطف دیدن (نه به عنوان یک قربانی)
 - 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
- بنابراین شاید بهتر باشد که در تبیین تاب آوری به این نکات توجه کنیم:

۱- تاب آوری روندی پویا است.

۲- تاب آوری وابسته به اوضاع است. یعنی یک رفتار سازگاران در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت های دیگر ناسازگار باشد.

۳- تاب آوری محصول تعامل ویژگی های شخصیتی با عوامل محیطی است.

۴- تاب آوری در شرایط پر مخاطره ، دشوار تر می شود.

۵- تاب آوری قابل یادگیری است.

منابع:

- مقاله پژوهشی تأثیر بهزیستی معنوی و تاب آوری در پیشبینی اضطراب مرگ در میان سالمندان در شهر تهران
نویسندگان: عبدالله معتمدی ،شیمای پژوهی نیا ،سیدمحمدحسن فاطمی اردستانی – مجله شفای خاتم دوره سوم ، شماره دوم بهار
۱۳۹۴
- مقاله مدلسازی کیفی تاب آوری خانواده براساس رویکرد زمینه ای. نویسندگان:هاجر کریمی نژاد ، مسعود صادقی ، سیمین
غلامرضایی. پژوهش های روان شناسی اجتماعی، شماره بیست و هشتم، زمستان ۱۳۹۶
- مقاله تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات دینی اسلامی در تاب آوری و بهزیستی
روانشناختی مادران دارای فرزند اوتیسم. نویسندگان:عبداله رشیدزاده دکتررحیم بدری گرگری ، دکترشهرام واحدی
- مقاله اثربخشی آموزش تاب آوری بر کاهش احساس تنهایی و اضطراب دانش آموزان دختر دبیرستان
نویسندگان:زیبا نصیرزاده ،علی محمد رضایی ،محمدعلی محمدی فر. مجله روانشناسی بالینی- سال دهم، شماره
(پیاپی ۳۸)، تابستان ۱۳۹۷
- مقاله پژوهشی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان تاب آوری و کاهش نشخوار فکری بیماران زن مبتلا به سرطان پستان:
کارآزمایی تصادفی شده. نویسندگان:آرزو حیدریان ، کیانوش زهراکار ، فرشاد محسن زاده. فصلنامه بیماریهای پستان ایران، سال
نهم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۵

ماهنامه الکترونیکی سیب/بهمن ۹۹

۱۳۹۹/۱۰/۳۰

تاریخ به روز رسانی:

۳۵۰۲

تعداد بازدید:

نشریه الکترونیکی سیب

آدرس: شیراز، خیابان زند، جنب هلال احمر، ساختمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز-طبقه هشتم-مدیریت روابط عمومی-نشریه الکترونیکی سیب

کدپستی: ۷۱۳۴۸-۱۴۳۳۶

تلفکس: ۰۷۱-۳۲۳۰۸۲۰۰

تلفن: ۰۷۱-۳۲۱۲۲۷۱۳

کلیه حقوق این وب سایت برای نشریه الکترونیکی سیب دانشگاه علوم پزشکی شیراز محفوظ می باشد.

Powered by Dorsa (<https://www.dorsapack.com/>)Portal (<https://www.dorsapack.com/portal>)