

تاب آوری

جایگاه تاب آوری در روانشناسی

در سال های اخیر روان شناسی مثبت گرا مورد توجه روان شناسان قرار گرفته که به جای پرداختن به نابهنجاری ها و اختلال ها، بر توجه بیشتر به توانمندی ها و استعداد های انسان تأکید دارد. این رویکرد مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی شیوه هایی میداند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد. از این رو، عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند؛ بنیادی ترین عامل های مورد پژوهش در این رویکرد از روان شناسی هستند. در این میان تاب آوری جایگاه ویژه ای در حوزه های روان شناسی رشد و تحول، روان شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است.

تاب آوری چیست؟

در برخی افراد انگار ظرفیت های فردی، روانی و شخصیتی ای وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت های مشکل آفرین و تنش زا کمک کننده است، به گونه ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی، تاب آوردن سختی ها و ناملازمات را دارند.

شاید بارز ترین نمونه ی چنین افرادی مردم ژاپن بعد از سونامی گذشته باشند که پس از ویران شدن شهرها و از دست دادن نزدیک ترین افراد زندگی شان توانستند زنده بمانند، ثبات عاطفی خود را حفظ کنند، در برابر استرس و فشار سرسختانه بایستند و با نهایت توان با شرایط بسیار ناگوار خود مقابله کنند و مهم تر از همه پس از برطرف شدن همه ی عوامل فشارزا، به سرعت و اغلب با ایجاد هیجانات مثبت به حالت عادی طبیعی بازگردند.

در زندگی روزمره ی ما انسان ها، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه ای است که افراد خواه نا خواه دچار مشکل می شوند؛ به طوری که ممکن است سلامت روانی آنها تهدید شود. تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه ی این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی خود را به لحاظ شخصیتی ارتقاء بخشد. به عبارت بهتر، تاب آوری را می توان مفهومی روان شناختی دانست که می خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت های غیر منتظره کنار می آیند.

با این اوصاف تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است. تاب آوری افراد را توانمند می سازد تا با دشواری ها و ناملازمات زندگی و شغلی رو به رو شوند، بدون اینکه آسیب ببینند و حتی از این موقعیت ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

دو روی سکه ی تاب آوری

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 روان شناسان 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 و دوم اینکه در برابر این حوادث انعطاف پذیر است و برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود دست به جبران می زند. افراد تاب آور توانایی ترمیم ضربه های روانی وارد شده به آنها و فائق آمدن بر سختی را دارند.

تاب آوری آموختنی است

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 های 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.

