

کارگاه آموزشی تاب آوری (مجازی)

مدرس کارگاه:

سرکار خانم مهناز کبودی

دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید صدوقی

شرکت کنندگان:

دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۵

پنجشنبه ۸ خرداد ۹۹ - ساعت ۱۷ الی ۱۹

تاب آوری چیست؟

تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی ها افزایش دهند. افراد و جوامع میتوانند حتی پس از مصیبت های ویرانگر به بازسازی زندگی خود بپردازند. 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 میروند. 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 تاب آوری در انواع رفتار ها، افکار و اعمال میتواند آموخته شود.

هنگامی که فاجعه از سر بگذرد و نیازهای اولیه انسانی تأمین گردد، آن گاه تاب آوری احتمال ظهور می یابد. مهم ترین نتیجه کاربردی برآمده از دل پژوهش های تاب آوری، این است که می توانیم توانمندی افراد را ارتقاء دهیم بگونه ای که آنها به احساس هویت و کارآمدی، توانایی تصمیم گیری، هدف گذاری و باور به آینده دست یابند و از این راه بتوانند نیازهای اولیه انسانی خود برای مهربانی، رابطه با دیگران، چالش، قدرت و معنا داری را در شرایط طاقت فرسا بعنوان کانون توجه هر گونه مداخلات پیشگیرانه، آموزشی و رشد فردی قرار دهند.

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 با این اوصاف تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری. آیند فرد در

برخورد با مشکل، بلکه مهم تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی تاب آوری افراد را توانمند می سازد تا با دشواری ها و ارتقای آن است ناملایمات 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.

عواملی که به انعطاف پذیری کمک میکند 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، 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.

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. پس تاب آوری قابل یادگیری است حال کمی خودتان و اطرافیانتان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسائل و مشکلات چگونه عمل می کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می کنید؟

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.

افراد تاب آور:

آگاهانه و هشیار عمل می کنند افراد تاب آور ، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان های خود رامی شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت می کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیانشان را نیز درک می کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می گذارند می پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که می دانند زندگی پراز چالش است. آنها می دانند که ما نمی توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی میتوانیم در برابر آنها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن باتغییرات حفظ کنیم دارای منبع کنترل درونی هستند افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آنها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می دهند برزندگیشان بازتاب می یابد. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیربیلای طبیعی . این افراد، در ضمن تشخیص علت مس ائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثرتر موقعیت و آینده خود تأثیرمثبت بگذارند. از مهارت های حل مسئله برخوردارند وقتی بحران پدیدار می شود، افراد تاب آور قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت های سخت دچار استرس زیاد می شوند و نمی توانند راه حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند. ارتباطات محکم اجتماعی دارند افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند . چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها 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 نمی کنند افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان اند ، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و .معتقدند که می توانند بر شرایط فائق آیند. قادرند متناسب با موقعیت ، درخواست کمک کنند چنان که گفته شد منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب آوری است. بنابراین افراد تاب آور هر زمان که ضرورت ایجاب کند، از این منابع درخواست کمک می کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روانشناسان و مشاوران متخصص ،کتا بهای خودیاری، مطالعه زندگی نامه های افراد مهم و دیگرمنابع حمایتی شامل دوستان، افرادنواده ، همسایه ها و مانند آن است.

ویژگی های اصلی افراد تاب آور چیست؟

از دیدگاه روان شناسی، افراد تاب آور ۴ ویژگی اصلی دارند:

احساس ارزشمندی پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی هایشان. بی قید و شرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود وپرورش دادن آنها و از طرف دیگر شناخت نقاط

ضعف خود و کتمان نکردن آنها. علاوه بر آن سعی می کنند که این نارسایی ها را با واقع بینی بر طرف کرده و در غیر این صورت با این ویژگی ها کنار می آیند.

مهارت در حل مسئله افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیر می باشند و توانایی شگفت انگیزی درباره پیدا کردن راه حل های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند. همچنین توانایی ویژه ای در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل های فوری و راهبردهای دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی شوند را دارا هستند.

کفایت اجتماعی این دسته از افراد مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی برایشان حرف می زنید خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند. میگنا دات آی آر، در ضمن آنها طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارت های گفتگو، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است را دارا هستند. افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

خوش بینی اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی تواند آنها را متوقف سازد. همدلی تاب آورها دارای توانایی برقراری رابطه توام با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی می شود.

چگونه تاب آور شویم؟

ممکن است بپرسید در تاب آوری فرد دقیقا چه کاری انجام می دهد؟ می توان گفت فرد تاب آور، نحوه ی استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند. مثلا چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب موفقیت را تجربه کند. بنابراین تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می شود و این چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است. در همین مورد روان شناسان حیطه ی خلاقیت اعتقاد دارند هر عمل خلاقانه ای متضمن

ویرانی وضعیت پیشین است. به نظرمی رسد که افراد تاب آور به طور خلاقانه رابطه ی قدیمی «شرایط ناگوار- آسیب روانی» را حذف و با یک تغییر جدید، رابطه ی «شرایط پر مخاطره-رشد و بالندگی» را جایگزین آن می کنند. یعنی تاب آورها ذهنشان را طوری برنامه ریزی کرده اند که بعد از هرموقعیت استرس آوری به دنبال رشد خودشان هستند و مثل خیلی ها تسلیم آسیب های روانی نمی شوند. خلاصه تاب آوری در مورد کسانی به کار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلالات روانی نمی شوند و زندگی شان آن چنان مختل نمی شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی گردند. تاب آوری باعث می شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آزمون ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره گیرند و از آنها سربلند بیرون آیند.

توصیه هایی جهت تاب آوری

پژوهش ها نشان می دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس های زندگی دارد. چنانچه به توانمندی های خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می کنید.

در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید. افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می پاشند و انگیزه خود را از دست می دهند

ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید. زندگی یعنی تغییر. اگرنسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می دهید.

مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید. اگرمقابله های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می توانید از آنها استفاده کنید.

خوشبین باشید. نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه ای متناسب عمل کنید.

دلبستگی های مثبت ایجاد کنید. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس های هنری و انجمن های علمی و مانند آن موجب می شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

معنویت را در خود تقویت کنید. افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می کنند.