

# تاب‌آوری

## مداخله مؤثر در مواجهه با چالش‌های نوپدید روان‌شناختی



دکتر زیور اشرف پوری  
دکترای مشاوره و کارشناس تاب‌آوری

که حتی سوگ افراد در این شرایط، به دلیل نداشتن مراسم و گردهمایی‌های عزاداری، ناتمام می‌ماند و این موضوع حال بد بازماندگان را دوچندان می‌کند. از طرف دیگر، این بحران به چالش‌ها و مسائل درون خانواده‌ها به دلیل خانه‌نشینی، مشکلات اقتصادی، و نداشتن مهارت‌های ارتباطی، دامن می‌زند. مدیریت استرس‌های زندگی که حتی می‌تواند ربطی به کرونا هم نداشته باشد، در چنین شرایطی بسیار ضروری‌تر به نظر می‌آید. زیرا تنیدگی آشفتگی بر میزان استرس و در نتیجه کاهش سطح ایمنی جسم می‌افزاید.

در کنار تلاش برای جذب حمایت‌های اجتماعی از طریق فضاهای مجازی و تشکیل گروه‌هایی با علاقه‌های یکسان، یا کمک‌های داوطلبانه و یا تماس‌های تلفنی، مداخلات فردی با هدف تقویت تاب‌آوری سیستم ایمنی روان، یکی از مهم‌ترین مداخلات روان‌شناختی است که در سطوح متفاوت به منظور کاهش میزان آسیب‌های ناشی از بحران کووید ۱۹ ضروری است. این مداخلات با هدف تقویت تاب‌آوری می‌تواند روی پیوستاری از آموزش و توسعه مهارت‌های فردی و اجتماعی تبیین شود. در این راستا، درمانگران با ارتقای احساس ارزشمندی، بالابردن سطح مهارت‌های مؤثر در حل مسئله، بهره‌مندی از هدف و معنا در زندگی، و توسعه ارتباطات و انعطاف‌پذیری در افراد، می‌توانند به بالارفتن سطح سیستم ایمنی روان و به تبع آن کاهش آسیب‌های ناشی از بحران کرونا کمک کنند.

تاب‌آوری، به‌عنوان فرایندی روان‌شناختی، می‌تواند روی عکس‌العمل و نوع پاسخ‌های انتخابی افراد در چالش‌های زندگی اثر بگذارد و با مدیریت احساس و هیجان، موجبات عملکرد بهتر افراد را فراهم آورد. مداخلات درمانی و پیشگیرانه، در جهت افزایش تاب‌آوری، شامل به‌کارگیری فنون هیجانی، شناختی و اجتماعی است. مؤلفه‌های هیجانی شامل شناخت و مدیریت هیجان می‌شود که به مراجع آموزش می‌دهد تا در موقعیت‌های مختلف بتواند هیجان‌های مناسب خود را کشف کند. این راهبردها از طریق

تصویر «شیوع‌شناختی» مشکلات روان‌شناسی در دهکده جهانی تغییر کرده است و در نتیجه شکل خدمات کاربردی که مشاوران و درمانگران باید ارائه دهند نیز متفاوت از گذشته شده است.

بحران‌های روان‌شناختی حاصل از زندگی در فضای مجازی بدون داشتن مهارت مراقبت از خود، ورود به عصر طغیان اطلاعات، تغییر نظام‌های ارزشی زندگی اجتماعی، تغییر مفهوم رنج و خوش‌بختی، زندگی متعهدانه و وفاداری، مسیر رشد کودکان و نوجوانان با وجود محرک‌های الکترونیکی و ... صورت مسئله‌های پیش روی درمانگران را متغیر ساخته است و آن‌ها باید خود را با شرایط زمانه همراه کنند. وقتی ارزش‌ها و به دنبال آن‌ها هدف‌های انسان‌ها متفاوت می‌شوند، رفتار آن‌ها نیز تغییر می‌کند و بدیهی است که نیازهای خدماتی آن‌ها نیز شکل جدیدی به خود می‌گیرد.

با وجود این، همه مأموریت‌های جدیدی که در ابعاد پیشگیری، درمان، رشد و ارتقا برای روان‌شناسان رقم خورده است، در حال حاضر و در طی چند ماه گذشته، بستر روانی دنیا و کشور ما در یکی از پرتلاطم‌ترین دوره‌های تاریخی خود قرار گرفته است. بحران کرونا تقریباً تمامی جوامع بشری و کشور ما را در بر گرفته است. قابل پیش‌بینی نبودن و نداشتن اطلاعات کافی درباره این بیماری باعث شده است که روح حاکم بر جامعه مملو از احساس یأس، افسردگی و فقدان انرژی شود. از طرف دیگر، این نگرانی و استرس بین افراد به‌عنوان یک عامل قابل سرایت روانی از فردی به فردی دیگر منتقل می‌شود. نگرانی‌های شدید نسبت به اتفاقات غیرقابل کنترل در آینده عامل اضطراب می‌شود و می‌تواند تمامی افراد را در بحران نگه دارد.

**کلیدواژه‌ها:** مداخلات روان‌شناختی، تقویت تاب‌آوری. سلامت روانی دانش‌آموزان

برخلاف بلایای طبیعی، به دلیل همه‌گیری و شیوع بیماری، امکان ایجاد شبکه‌های حمایتی - اجتماعی وجود ندارد تا جایی

**تاب‌آوری، به‌عنوان فرایندی  
روان‌شناخت، می‌تواند روی عکس‌العمل  
و نوع پاسخ‌های انتخابی افراد در  
چالش‌های زندگی اثر بگذارد و با  
مدیریت احساس و هیجان، موجبات  
عملکرد بهتر افراد را فراهم آورد**

با وجود قرار گرفتن در محیط‌های پرخطر و آسیب‌زا، روانشان آسیبی نمی‌بیند و با مسائل و مشکلات زندگی با دید مثبت و همراه با خوش‌بینی کنار می‌آیند.

تاب‌آوری باعث می‌شود، دانش‌آموزان هنگام تجربه هیجان‌های منفی بتوانند سازگاری و سلامت روان خود را حفظ کنند. مهارت‌هایی چون حل مسئله، سبک‌تبینی کارآمد، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی در این امر دخیل‌اند. تاب‌آوری ظرفیت تغییر شرایط ناگوار به تجاربی است که به رشد و پیشرفت فرد می‌انجامد. یعنی اینکه تاب‌آوری پاسخی به استرس‌های بسیار زیاد است و می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس‌زا تعدیل کند و افزایش رضایت از زندگی را باعث شود.

**آموزش تاب‌آوری باعث اعتمادبه‌نفس  
و کارآمدی در دانش‌آموزان می‌شود  
و به آن‌ها امکان می‌دهد، با موفقیت  
چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند**

تاب‌آوری در محیط آموزشی را می‌توان عامل احتمالی موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی، به رغم مسائل و دشواری‌های محیطی دانست. دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی، در سطح بالایی موفق می‌شوند و کمتر نسبت به مدرسه و انجام فعالیت‌های مربوط به مدرسه احساس خستگی می‌کنند. در این مدل، چرخه تاب‌آوری شامل فراهم‌سازی مهربانی و حمایت، ارتباط‌سازی برای افزایش امیدواری، فراگرفتن مهارت‌های زندگی، داشتن دل‌بستگی‌های مثبت، مرزبندی شفاف و سازگار، و فرصت‌سازی برای مشارکت معنادار است.

منابع در دفتر مجله موجود است.

آموزش مهارت‌های آرامش‌عضلانی تدریجی و تداعی تصویرهای ذهنی انجام به اجرا در می‌آیند. در ادامه تقویت فنون هیجانی، درمانگر به راه‌های ارتقا و افزایش همدلی در مراجع نیز می‌پردازد. مؤلفه اجتماعی آموزش تاب‌آوری، توانایی شکل‌دادن و نگهداری ارتباطات مثبت فرد در محیط‌های اجتماعی است که طی آن، مشاور از راهبردهای تقویت ارتباطات کلامی و غیرکلامی در مراجع، آموزش مهارت‌های ارتباطی به او، و ایجاد حس خود‌اثربخشی در اجتماع در او، بهره می‌گیرد. در نهایت، مؤلفه شناختی آموزش تاب‌آوری شامل فراشناخت و داشتن برنامه‌ریزی و هدف برای آینده است. این بخش توانایی حل مسئله و بهره‌گیری از فضا و باورهای عمیق فلسفی را در زندگی، در مراجع تقویت می‌کند.

در نهایت همه این راهکارهای آموزشی در جهت افزایش تاب‌آوری، به افراد در کشف توانمندی‌هایشان و برگشت به وضعیت عادی پس از گذراندن یک دوره بحران کمک می‌کنند. آموزش تاب‌آوری باعث اعتمادبه‌نفس و کارآمدی در دانش‌آموزان می‌شود و به آن‌ها امکان می‌دهد، با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند. دانش‌آموزان تاب‌آور احساس ناامیدی و تنهایی کمتری دارند و از این مهارت برخوردارند که به مشکل به‌عنوان مسئله‌ای که می‌توانند آن را کندوکاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند و یا به روش‌های دیگر حل کنند، نگاه کنند. همین موضوع سبب بالارفتن تحمل آن‌ها در برابر مشکلات، رسیدنشان به چشم‌انداز مثبت، و خوش‌بینی آن‌ها به زندگی می‌شود. از آنجا که خوش‌بینی یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است، این دانش‌آموزان

