

# تاب‌آوری در چالش‌های زندگی

مؤلف

عاطفه استادزاده



روان آگاه

## فهرست

۱۱	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱	مؤلفه‌های تاب‌آوری
۱۳	ویژگی‌های تاب‌آوری
۱۶	رویکردهای تاب‌آوری
۲۱	رویکردهای اصلی و مفهومی به تاب‌آوری
۲۲	حوزه‌های عملکردی تاب‌آوری
۲۴	نسبت آسیب‌پذیری و تاب‌آوری
۲۶	تاب‌آوری رویکردی نوین در مدیریت بحران
۲۷	فصل دوم: تاب‌آوری روانشناختی
۳۰	مؤلفه‌های تاب‌آوری روانی کدام است؟
۳۶	تاب‌آوری اضطراب چیست و چگونه تقویت میشود؟
۳۷	تاب‌آوری اضطراب چیست و چگونه تقویت میشود؟
۴۰	تاب‌آوری اجتماعی
۴۲	مؤلفه‌های تاب‌آوری چیست؟

- ۴۴ ----- کوچینگ تاب‌آوری
- ۴۵ ----- مزایای کوچینگ تاب‌آوری
- ۴۵ ----- افزایش تاب‌آوری
- ۴۶ ----- مزایای اصلی کوچینگ تاب‌آوری شامل:
- ۴۶ ----- توسعه مهارت‌های حل مسئله
- ۴۷ ----- تقویت سلامت روان
- ۴۷ ----- مقابله با اضطراب و استرس
- ۴۷ ----- روش‌ها و تکنیکها
- ۴۸ ----- چرا در زندگی فردی و اجتماعی تاب‌آوری اهمیت دارد؟

### ۵۱ ----- فصل سوم: موانع تاب‌آوری

- ۵۱ ----- راهکارهای مقابله با احساس حقارت
- ۵۳ ----- مشکلات را به عنوان چالش ببینید
- ۵۳ ----- روی آینده تمرکز کنید
- ۵۳ ----- عاملیت را پیدا کنید
- ۵۴ ----- بدانید چه زمانی باید انصراف دهید
- ۵۴ ----- تبدیل شدن به فردی موفق
- ۵۷ ----- ایده‌آل خواهی در زندگی
- ۶۰ ----- نشانه‌های کمال‌گرایی چیست؟
- ۶۳ ----- دلایل ایجاد کمال‌گرایی چیست؟
- ۶۵ ----- چه چیزی باعث کمال‌گرایی می‌شود؟
- ۶۶ ----- ایجاد کمال‌گرایی در خانواده‌های سخت‌گیر و منتقد

- ۸۴ ----- نشانه‌های طرحواره ملاک‌های سختگیرانه
- ۸۵ ----- ویژگی‌های افراد با طرحواره معیارهای سختگیرانه
- ۸۶ ----- ریشه‌های تحولی طرحواره معیارهای سختگیرانه

### ۸۹ ----- فصل چهارم: راهبردهای افزایش تاب‌آوری

- ۹۰ ----- راه‌های تقویت تاب‌آوری
- ۹۲ ----- تاب‌آوری در شرایط بحرانی
- ۹۳ ----- مرز بین تاب‌آوری در راهی که با شکست روبرو شدیم و اشتباه رفتن مسیر چیست؟
- ۹۵ ----- تقویت تاب‌آوری در برابر بحران‌ها
- ۹۸ ----- تکنیک‌هایی که باعث تقویت تاب‌آوری و عملکرد فردی می‌شود
- ۱۰۳ ----- پذیرش ناخشنودی‌ها
- ۱۰۳ ----- تجربه احساسات یا کنترل احساسات؟
- ۱۰۴ ----- اجتناب تجربه‌ای چیست؟
- ۱۰۴ ----- فرار از احساسات ناخوشایند
- ۱۰۴ ----- آیا می‌توانیم جلوی هیجانات ناخوشایند را بگیریم؟
- ۱۰۵ ----- آیا احساسات دروغ می‌گویند؟
- ۱۰۶ ----- انکار شرایط ناخوشایند
- ۱۰۶ ----- پذیرش به چه معناست؟

### ۱۰۸ ----- منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

#### مؤلفه‌های تاب‌آوری

اصطلاح تاب‌آوری به‌مثابه یک مؤلفه شخصیتی در اواخر قرن بیستم بر اساس پژوهش‌هایی که در زمینه فرآیندهای عالی موثر بر کنترل و هدایت فرایندهای شناختی انجام شد پا به عرصه‌ی تحقیقات روان‌شناختی گذاشت. تاب‌آوری به‌منزله‌ی یک سپر در برابر موقعیت‌های تهدیدکننده و فزاینده‌ی مقابله و سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط چالش‌انگیز و استرس آفرین زندگی تعریف می‌شود. به دیگر سخن، تاب‌آوری استعداد و ظرفیت افراد برای مقابله با استرس، حوادث و فجایع را افزایش می‌دهد و موجب توانایی و سازگاری موفقیت‌آمیز افراد در موقعیت‌های مختلف زندگی می‌شود. به‌بیان‌دیگر، تاب‌آوری ترجمان رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در افراد است. به همین جهت ماستن و گارمزی<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) بر این باور بودند که تاب‌آوری نه‌تنها گویای شکست‌ناپذیری افراد در برابر حالت‌های اضطرابی افراد است بلکه موجب می‌شود افراد با قوای روانی و ذهنی بیشتری در مقابل شرایط استرس‌زا مقاومت کنند. از ویژگی‌های بارز تاب‌آوری این است که نه‌تنها فعالیت افراد را به سمت‌وسوی خاصی جهت می‌دهد، بلکه موجب ترغیب افراد تا دستیابی به هدف

---

<sup>۱</sup> Garmezy & Masten

معین می‌شود. بر همین اساس وینسنت<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) معتقد است، تاب‌آوری موجبات یادگیری مهارت‌های شناختی و رفتاری به‌منظور تسلط بر موقعیت‌های استرس‌آفرین به‌ویژه در مناسبات فردی را فراهم می‌کند.

در این راستا هانتر و چندلر<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) و فریبرگ<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهش‌های خود نشان دادند، تاب‌آوری نه تنها می‌تواند توانایی تأثیرگذاری افراد را در موقعیت‌های اضطراب‌انگیز افزایش دهد، بلکه می‌تواند موجب انعطاف‌پذیری افراد در موقعیت بحرانی و حساس زندگی شود. پژوهش‌های مدی و خوشابا (۲۰۰۵) در زمینه تاب‌آوری نشان داد، تاب‌آوری می‌تواند در زمینه‌های روانی، هیجانی و اجتماعی نقش اساسی در روابط بین فردی افراد داشته باشد. این محققان بر این باور هستند، افرادی که در زمینه‌های فوق تاب‌آوری بالاتری دارند، معمول در موقعیت‌های مختلف به‌خصوص در موقعیت‌های استرس‌آفرین زندگی رفتارهای بهنجار و ثبات یافته تری از خود نشان می‌دهند. بر همین اساس، متخصصان علوم رفتاری سه مؤلفه برای تاب‌آوری در نظر گرفتند که عبارت‌اند از: تاب‌آوری روان‌شناختی، تاب‌آوری هیجانی و تاب‌آوری اجتماعی:

- **تاب‌آوری روان‌شناختی:** به ظرفیت و گنجایش افراد برای تحمل فشارهای روانی در شرایط سخت و ناگوار زندگی مثل ابتلا به یک بیماری روانی یا قرار گرفته در یک موقعیت استرس‌آفرین اشاره دارد. به‌عبارت‌دیگر، تاب‌آوری روان‌شناختی، ترجمان تحمل روان‌شناختی است که افراد را از آسیب‌های روانی دور می‌کند.
- **تاب‌آوری هیجانی:** بیان‌کننده تحمل افراد در شرایط سخت عاطفی و هیجانی به‌منظور کاهش ستیز درونی است. افرادی که تاب‌آوری هیجانی بالایی

۱ Vincent

۲ Hunter and Chandler

۳ Friberg

دارند وقتی در شرایط سخت هیجانی و عاطفی قرار می‌گیرند، پیش از آنکه از شیوه هیجان‌مدار استفاده کنند، سعی می‌کنند با استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای انطباقی و مسئله‌مدار فشارهای هیجانی خود را کاهش دهند.

- **تاب‌آوری اجتماعی:** مبین پایداری و مقاومت افراد در برابر آسیب‌ها و شرایط تهدیدکننده اجتماعی مانند فقر، تهیدستی، مجادله‌های خانوادگی و درگیری‌های اجتماعی است. در این شرایط افراد پیش از آنکه تسلیم شرایط موجود شوند، تلاش می‌کنند تا با اتخاذ راه‌حل‌های منطقی و باروحيه مشارکت‌جویی با دیگر افراد نه‌تنها استرس‌های اجتماعی را کنترل کنند، بلکه وضعیت موجود را در جهت مثبت ارتقا دهند (رحیم پور و تقی پور، ۱۴۰۰).

### ویژگی‌های تاب‌آوری

در بنیادی‌ترین سطح، تاب‌آوری، رشد درونی انسان را مورد تأکید قرار می‌دهد. مفهوم تاب‌آوری بر رشد زیست‌شناختی (فطری) برای پرورش و ارتقاء که در انسان به عنوان یک ارگانیسم وجود دارد و بخشی از ترکیب ژنتیکی فرد را شکل می‌دهد و قادر است به طور طبیعی در شرایط معین محیطی بارز و هویدا گردد، تأکید می‌ورزد. به عبارت دیگر، در این مفهوم بر این نکته تکیه می‌شود که انسان‌هایی که تاب‌آوری ذاتی و یا ظرفیت‌هایی برای بهبود زندگی دارند به طور عمده دارای نیمرخ تاب‌آور هستند که ویژگی‌های آنها عبارت‌اند از:

۱. توانش اجتماعی (مانند تفاهم، انعطاف‌پذیری فرهنگی، همدلی، مهربانی، مهارت‌های ارتباطی و شوخ‌طبعی).
۲. حل مسئله (مانند برنامه‌ریزی، یاری‌جویی، تفکر انتقادی و خلاق).
۳. خودگردانی (مانند احساس هویت، خودکارآمدی، خودآگاهی، تسلط بر وظایف و کناره‌گیری سازگاران از مفاهیم و شرایط منفی یا ناسازگار).
۴. احساس هدفمندی و باور به آینده‌ای روشن (هدف‌گیری، آرمان‌های تحصیلی، خوش‌بینی، اعتقاد دینی و روابط معنوی).

برخلاف تصوره‌های قبلی که تاب‌آوری را جزء خصیصه‌های افراد فوق‌العاده محسوب می‌کرد، پژوهش‌های اخیر نشان دادند که تاب‌آوری در انحصار افراد فوق‌العاده نیست و در افراد و سطوح مختلف تحولی (کودکی تا بزرگسالی) مشاهده می‌شود. روانشناسان بالینی اخیر مدل‌هایی از تاب‌آوری را تحت شرایط فقدان مصیبت افسردگی و درد، بررسی کرده‌اند. نتایج هماهنگ این تحقیقات مؤید تأثیرات مثبت سازنده و محافظ‌کننده تاب‌آوری در مقاومت و مقابله موفق و انطباق رشد یافته با شرایط خطیر و استرس‌زای فوق‌الذکر است و سطوح پایین وضعیت تاب‌آوری با آسیب‌پذیری و اختلال‌های روان‌شناختی مرتبط است. نظریات نخستین در مورد تاب‌آوری بر ویژگی‌های مرتبط با پیامد مثبت در مواجهه با مصائب و ناملايمات زندگی تأکید داشتند. این دسته از پژوهش‌ها بعدها عوامل حفاظتی بیرونی مثل محیط آرام خانه و مدرسه، خانواده حمایت‌گر و... را نیز در بروز تاب‌آوری مؤثر دانستند. نظریه‌های فعلی، تاب‌آوری را سازهای چندبعدی متشکل از متغیرهای سرشتی، مانند مزاج و شخصیت، همراه با مهارت‌های مخصوص مثل مهارت حل مسئله می‌دانند. تاب‌آوری پدیده‌ی ژنتیکی صرف نیست که فقط انسان‌های خاص دارای آن باشند. در واقع، پدیده تاب‌آوری ظرفیتی ذاتی در هر فرد است که می‌تواند به خود اصلاح‌گری و تغییر منجر گردد. تاب‌آوری که مقاومت در برابر استرس با رشد پس‌ضربه‌ای نیز نامیده می‌شود. در امتداد یک پیوستار با درجات متفاوت از مقاومت در برابر آسیب‌های روان‌شناختی قرار می‌گیرد. بر اساس این تعریف، تاب‌آوری فراتر از جان سالم به در بردن از استرس‌ها و ناملايمات زندگی است و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل بعد از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین مطابقت می‌کند. نان‌هاندر سن تاب‌آوری را ترکیبی از شش عامل زیر معرفی می‌کند:

- ✓ فراهم‌سازی حمایت‌مهربانانه
- ✓ طراحی و ارتباط‌سازی برای افزایش امیدواری
- ✓ فرصت‌سازی برای مشارکت معنادار
- ✓ پیشاهنگی در پیوندهای اجتماعی

✓ مرزبندی شفاف و سازگار

✓ آموزش مهارت‌های زندگی (افتخاری، ۱۳۹۹).

لاتر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۰) و ماستن و کواتسورث<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) خصوصیات تاب‌آوری را به این شرح توصیف نموده‌اند:

۱. برخورداری از تیزهوشی و مهارت عقلانی، توانایی در صمیمیت و گسستگی

۲. توانایی در مفهوم‌پردازی موضوعات متعدد، دستیابی فرد به این اعتقاد که حق زندگی کردن دارد.

۳. برخوردار بودن از توانایی یادآوری و فراخوانی اشخاص و موضوعات خوب و نگهداری آنها (نمادهای خوب) در ذهن.

۴. برخورداری از توانایی در لمس عواطف، بجای اینکه وی هر زمان که عواطف مهم

وی برانگیخته شدند، آنها را انکار یا سرکوب کند. ۵. داشتن هدف در زندگی ۶. برخورداری از توانایی جذب و استفاده از حمایت اجتماعی

۷. برخورداری از توان در نظر گرفتن احتمالات در زندگی و استفاده مطلوب از دستورات اخلاقی جامعه مدنی

۸. نیاز و توانایی در کمک به دیگران

۹. برخورداری از خزانه عاطفی.

۱۰. کاردان و مبتکر بودن

۱۱. برخورداری از دیدگاهی نوع دوستانه نسبت به دیگران

۱۲. برخورداری از ظرفیت تبدیل درماندگی آسیب‌رسان به درماندگی آموخته شده (خسروی نعمت زاده، ۱۴۰۰).

۱ Luther

۲ Matson & Quitsorth

به علاوه، یک همبستگی قطعی بین افزایش سطوح تاب‌آوری و توانایی فردی در یادگیری مهارت‌ها در جهت تغییر محیطش یا درک آن و حفظ سطح عملکرد ایجاد شده است. در مجموع می‌توان گفت که تاب‌آوری فرایندی پویا است که در آن تأثیرات محیطی و شخصیتی در تعاملی متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند. پژوهش‌های تاب‌آوری الگوهای نظری رشد انسان را که پیش از این توسط اریکسون، برونفن، پیاژه، کلبگ، گیلیان، استیئر، مزلو و پیرس مطرح شده بود، مورد تأیید قرار می‌دهند. در تمامی این الگوهای نظری، در حالی که بر ابعاد مختلف رشد انسانی (روانی اجتماعی شناختی اخلاقی معنوی تأکید می‌شود، هسته مرکزی این رویکردها را این پیش فرض تشکیل می‌دهد که فطرتی بیولوژیک برای رشد و کمال در هر انسان وجود دارد طبیعت خود اصلاح‌گری ارگانیسم انسانی که به طور طبیعی و تحت شرایط معین محیطی می‌تواند آشکار شود (شاهمیری، ۱۴۰۲).

### رویکردهای تاب‌آوری

متفاوت بودن تعاریف تاب‌آوری می‌تواند ناشی از رویکردهای مختلف در تاب‌آوری باشد. در واقع، دو نوع رویکرد در تاب‌آوری وجود دارد؛

**الف: رویکردهای متغیرگرا** که به بررسی ویژگی و متغیرهای تاب‌آوری مانند خود تاب‌آوری<sup>۱</sup> (به معنی سازگاری با محیط در حال تغییر، پاسخ‌های انعطاف‌پذیر به خواسته‌های محیط و استفاده از مهارت‌های حل مشکل) می‌پردازد

**ب: رویکردهای فردگرا** که بر اساس آن می‌توان افراد انعطاف‌پذیر را از سایر افراد متمایز کرد.

امروزه تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در آسیب‌شناسی تحولی و بهداشت روانی یافته است؛ اما تحقیقات ابتدایی در زمینه تاب‌آوری به سال‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ برمی‌گردد.

---

۱. self-resilience