



## تاب آوری

دکتر حسین کریمی موفقی، زهرا منصوریان، حورا اشرفی فرد



### مقدمه

اعضای هیأت علمی، بزرگ‌ترین منابع دانشگاه‌ها هستند و بدنه اصلی هر دانشگاه را تشکیل می‌دهند. اساتید به عنوان یکی از ارکان تعلیم و تربیت دانشجویان، در ارتقاء بهداشت و درمان جامعه مؤثر هستند و میتوانند با اندیشه‌هایی که دارند بر روی هزاران نفر اثر بگذارند (۱). پنج منبع اصلی که باعث افزایش انگیزه، تعهد و ماندگاری بیشتر اساتید در شغل معلمی و کاهش بروز فرسودگی شغلی در آنان خواهد شد، شامل موارد زیر می‌باشد: کنترل شغلی، دستیابی به اطلاعات، حمایت‌های نظارتی، جو اجتماعی و خلاقیت در دانشگاهها (۲). یکی دیگر از منابعی که به توانمند سازی، تقویت و نگهداشت اساتید در حرفه خود کمک می‌کند و آنها را در زمینه حل تقاضاها و چالشهای شغلی یاری می‌نماید، تاب‌آوری است (۳).

### تعریف

انجمن روان پزشکی آمریکا تاب‌آوری را به عنوان فرآیند مناسب سازگاری با سختی، تروما، تراژدی یا هر نوع عامل استرس زا (مربوط به خانواده، سلامتی، اقتصادی یا استخدامی) تعریف می‌کند (۴).

تاب‌آوری ظرفیت روبرو شدن، غلبه کردن و حتی قویتر شدن به وسیله تجربه مشکلات یا آسیبها است. در فرایند تاب‌آوری دو شرط مهم وجود دارد: الف- افراد با تهدیدهای مهم یا سختیهای شدید روبرو میشوند، ب- با وجود سختیها و مشکلات مهم به سازگاری مثبت دست یافته و پیشرفت میکنند (۵).

### صفات تعیین کننده تاب‌آوری

بررسی آثار و نوشته‌ها ویژگیهای مختلفی را مشخص می‌کند که با تاب‌آوری در افراد در ارتباط است:

۱. برگشت مجدد / ادغام مجدد (Rebounding/Reintegration): برگشت مجدد به یک پاسخ مثبت به فرایند پس از سختی یا اختلال بر می‌گردد که در آن فرد می‌خواهد به وضعیت نرمال بر گردد.

۲. امید بالا / تعیین سرنوشت (High expectancy/Self-Determination): امید بالا، حس داشتن هدف و موفقیت در زندگی است. تعیین سرنوشت احساسی است که فرد بر موانع غلبه می‌کند و با احساسات ناامیدی و چالشهای شدید فرد ثابت قدم می‌ماند و شکست نمی‌خورد.

۳. روابط مثبت / حمایت اجتماعی (Positive relationships/Social support): حمایت اجتماعی و روابط معنی دار با حداقل یک هم‌تا یا اعضای خانواده با پیامدهای تاب‌آوری همسو می‌باشد. این روابط فرصتهایی برای تعامل و پشتیبانی فراهم می‌کند.

۴. انعطاف پذیری (Flexibility): وجود سازگاری، توانایی کنار آمدن با تغییرات، تشریک مساعی کردن، صبور بودن و خلق و خوی آسان می‌باشد.

۵. حس شوخ طبعی (Sense of humor): این حس نقش مهمی در توانایی سبک ساختن سختیها، ارتقاء مکانیسم مقابله و تعدیل شدت واکنشهای احساسی ایفا می‌کند.

۶. عزت نفس / خودکارآمدی (Self-Esteem/Self-Efficacy): این مفاهیم به مراحل، شکلها و سطوح تاب‌آوری نسبت داده می‌شود و تعیین می‌کنند که چرا بعضی افراد زمین می‌خورند و بعضی دیگر سریعاً بهبود می‌یابند.

۷. توانایی فکری بازتابی (تامل) (Reflective ability): مهارتهای تامل پیشرفته با عملکرد پیشرفته در انواع زمینه‌های یادگیری همراه می‌باشد.

۸. خودآگاهی (Self-Awareness)

۹. سواد - هوش هیجانی (Emotional intelligence/literacy)

۱۰. خوش بینی (optimism)

۱۱. همدلی صحیح ( تلقین درست) (Accurate empathy)

۱۲. مهارتهای مواجهه موثر (Effective coping skills)

۱۳. مهارتهای حل مسئله (Problem-solving skills)

۱۴. شایستگی فرهنگی (Cultural competence)

۱۵. تعهد به خود مراقبتی (Commitment to self-care)

۱۶. تعهد به ارزشهای حرفه‌ای (A commitment to professional values)

۱۷. تعادل کار- زندگی (Work-life balance) (۷۶).

### پیامدهای تاب‌آوری

از پیامدهای مهم تاب‌آوری؛ مقابله موثر، تسلط و سازگاری است (6). تاب‌آوری باعث می‌شود، افراد از درگیر شدن بیش از حد با کاربران خدماتی یا توسعه نگرشهای منفی و بدبینانه نسبت به آنها بپرهیزند، روابط را بهبود می‌دهد، دوستی بین افراد ایجاد می‌کند و کارگروهی و مشارکت در امور را تسهیل می‌کند. تاب‌آوری ظرفیت تحمل را در برابر رفتارهای خصمانه دیگران بالا برده، تعارضات را به طور موثر مدیریت می‌کند و به افراد کمک می‌کند از خود و دیگران دفاع کنند و موجب ارتقاء کیفیت روابط کاری و ساخت شبکه‌های

فعالیت‌هایی را که هیجان‌انگیز، رشد‌دهنده و پاداش‌دهنده هستند را شناسایی کنید/ گروه پشتیبان داشته باشید/ یک فرهنگ سازمانی مثبت را به کمک مدیران، در محیط کار پرورش دهید(۷و۸و۱۰).

#### منابع:

1. Karimi Moonaghi H, Zhianifard A, Jafarzadeh H, Behnam H, Tavakol-Afshari J. A survey obstacles and problems promotion process: Untold of faculty members. J Med Edu; Dec 2015, 8(18): 37-85.
2. Hakanen JJ, Bakker AB, Schaufeli WB. Burnout and work engagement among teachers. Journal of School Psychology 2006; 43: 495-513.
3. Taylor JL. The Power of Resilience: A Theoretical Model to Empower, Encourage and Retain Teachers. The Qualitative Report 2013; 18:1-25.
4. Comas-Diaz L, Luthar SS, Maddi SR, O'Neill H.K(Kit), Saakvitne KW, Tedeschi RG. The Road to Resilience [online].2011. American Psychological Association. Available at: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx/18/2/2015>
5. Luther S, Cicchetti D,Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development 2000; 71: 543-56.
6. Grant L, Kinmen G. The importance of emotional resilience for staff and students in the helping professions: developing an emotional curriculum [online]. 2013. The Higher Education Academy, Available at: <https://www.heacademy.ac.uk/12/12/2014>.
7. Earvolino-Ramirez M. Resilience: A concept analysis. Nursing Forum 2007; 42(2) 73- 82.
8. Shahsavani K, Faraj Elahi M, Zarif Sanaiey N. Characteristics of a Good Lecturer from the Viewpoints of the Students of Universities Offering Virtual Education in Shiraz. Magazine of ELearning Distribution in Academy (MEDIA) 2014; 5 (2):52-60. (In Persian).
9. Kenardy, De Young, Le Brocque, March. Teacher self-care. CONROD [online].2011. University of Queensland. Available at: [education.qld.gov.au/student-services/.../tip-sheet-t/30/12/2014](http://education.qld.gov.au/student-services/.../tip-sheet-t/30/12/2014).
10. Skovholt TM, Trotter-Mathieson M. Practitioner resilience: burnout prevention and self-care strategies for health professionals.2<sup>nd</sup> ed [online].2011. University of Minnesota & Private Practice; Available at: [www.michelletrottermathison.com/30/12/2014](http://www.michelletrottermathison.com/30/12/2014)
11. Kravis K, McAllister-Black R, Grant M, Kirk C. Self-care strategies for nurses: A psycho-educational intervention for stress reduction and the prevention of burnout. Apply Nurse Res 2010; 23:130-8.

حمایتی اجتماعی می‌شود. تاب‌آوری در توسعه هویت حرفه‌ای و ارتقاء تعهد شغلی و جلوگیری از ترک کار موثر است (۹،۷).

#### استراتژیهای ارتقاء تاب‌آوری

خود مراقبتی یکی از استراتژی‌هایی است که در اجتناب از فرسودگی بسیار اهمیت دارد و شامل پنج حوزه کلی به شرح ذیل می‌باشد:

**الف- خود مراقبتی فیزیکی:** سبک زندگی سالم را حفظ کنید (غذای سالم و منظم بخورید، خوب بخوابید، ورزش کنید، در فعالیتهای تفریحی شرکت کنید). تکنیکهای تنفس آرام، ریلکسیشن عضلات و تصویرسازی را امتحان کنید/ اگر علائم فرسودگی شغلی در شما بیش از دوهفته طول بکشد، از منابعی مثل پزشک، روانشناس، مشاور خدمات بهداشت روانی کمک بخواهید/ وقفه‌های فراوان بین کار خود بدهید، مرخصی بگیرید/ مسافرت کنید(۸و۹).

**ب- خود مراقبتی روانی:** حداقل سه فعالیت بیابید که استرس شما را کاهش می‌دهد، این کارها را به طور مداوم انجام دهید/ روز خود را با یک یادداشت مثبت آغاز کنید/ روز خود را با انجام یک کار که شما را سرخوش می‌کند و احساس خوبی به شما می‌دهد، آغاز کنید/ به تجربه درونی، رویاها، افکار، تخیلات و احساسات خود توجه کنید/ گاهی به مسئولیتهای جدید نه بگویید/ برای خود، خانواده و دوستان وقت بگذارید/ تعادل بین زندگی فردی و حرفه‌ای خود را حفظ کنید/ سیستم پشتیبانی خود را پیدا کنید و از خود در برابر منزوی شدن محافظت نمایید/ کارهایی را که در آن مبتدی هستید انجام دهید/ هوش خود را در یک زمینه جدید درگیر کنید(۶و۷و۸و۱۰و۱۱).

**ج- خود مراقبتی هیجانی:** زمانی را برای افرادی که از دیدن آنها لذت می‌برید، صرف کنید/ با افراد مهم در زندگی خود پیوسته در تماس باشید/ با خود مهربان بوده و به خود افتخار کنید/ با کودکان بازی کنید/ افراد، اشیاء، مکانها و فعالیتهایی که به شما آرامش می‌دهد را شناسایی کنید/ به دنبال چیزهایی باشید که شما را بخنداند/ حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید(۸و۹و۱۰).

**د- خود مراقبتی معنوی:** برای دعا و تفکر وقت صرف کنید/ زمانی را در طبیعت بگذرانید/ در یک گروه‌مایی معنوی شرکت کنید/ سپاسگزاری خود را بیان کنید/ ادبیات الهام بخش بخوانید و گوش کنید/ از رمز و راز و جنبه‌های ملموس زندگی آگاه باشید/ یاد اموات را زنده نگاه دارید(۷و۸).

**و- خود مراقبتی حرفه‌ای / محل کار:** هویت حرفه‌ای خود را حفظ کنید/ بر مسئولیتهای کاری خود کنترل داشته باشید/ برای گپ زدن با همکاران وقت بگذرانید/ با مشتریان و همکاران حدودی را تعیین کنید/ حجم کار را تعدیل کنید/ فضای کار خود را مرتب کنید/ برای نیازهای خود مشاوره و مذاکره نمایید/



mail: [nms.edo@mums.ac.ir](mailto:nms.edo@mums.ac.ir)



Web: [http://www.mums.ac.ir/nurse/fa/EDO\\_main](http://www.mums.ac.ir/nurse/fa/EDO_main)

