

# مقاله

## کودکان

ونقش آن در ارتقاء سلامت

# تلب آوری

فاطمه خزائلی پارسا

### مقدمه:

در سال‌های اخیر وضعیت‌های استرس‌زا و محیط‌های نامساعد که کودکان و نوجوانان با آن دست به‌گریبان‌اند، سیر صعودی پیدا کرده و امکان غرق شدن در مسائل روزمره افزایش پیدا کرده است. پس چگونه کودکان و نوجوانان می‌توانند از عهده این مشکل برآیند و زندگی موفق‌تری داشته باشند؟ از طرفی داستان‌های زیادی از کودکانی که توانسته‌اند برنامه‌های نامساعد را غلبه کنند وجود دارد. در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم، کودکانی وجود دارند که در شرایط بسیار سخت و نامساعدی زندگی می‌کنند، مورد آزار، غفلت و ضربه‌های روانی و عاطفی قرار گرفته‌اند و با وجود این ناهنجاری‌ها موفق شده‌اند نه تنها زنده بمانند، بلکه رشد خوبی نیز داشته باشند و این سؤال‌ها مطرح می‌شود که چرا این کودکان با وجود این ناهنجاری‌ها موفق شده‌اند؟ از چه ویژگی‌هایی برخوردارند؟ آیا آن‌را آموخته‌اند؟ یا این یک ویژگی شخصی است؟

در دنیای امروز، وجود جوانان با اختلال‌های عاطفی و گرایش به خشونت و وجود کودکان در معرض خطر نیز افزایش پیدا کرده است و این سوال مطرح است که چگونه می‌توان از وقوع آن پیشگیری کرد و چگونه می‌توان عوامل خطر را کاهش داد؟

تحقیق‌ها نشان داده است که سه ویژگی قابل تشخیص تاب‌آوری وجود دارد که به افراد در معرض استرس و ضربه‌های روانی و عاطفی کمک می‌کند. این سه ویژگی عبارت‌اند از:

۱- توانایی خلق یک وضعیت معنادار

۲- احساس صمیمیت و ارتباط با جهان

۳- سطح انعطاف ذهنی و عاطفی آن‌ها

## تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری (Resiliency) یکی از اهداف ارتقاء سلامت و جزء عوامل محافظ محسوب می‌شود.

تاب‌آوری به معنای مقابله با مشکلات و رویدادهای ناگوار و پاسخ قابل انعطاف تحت شرایط زندگی روزانه است.

افرادی که تاب‌آور هستند، افزون بر زنده ماندن، توانایی موفق شدن را نیز دارند. این توانایی در زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملایمات آن، چیزی است که به‌عنوان تاب‌آوری خوانده می‌شود.

کلمه تاب‌آوری از علم فیزیک گرفته شده است و معنای اصلی کلمه یعنی به عقب جهیدن. افراد تاب‌آور قادر هستند زمانی که با واقعیت‌های سخت زندگی مواجه می‌شوند به عقب بجهند و این توضیح روشنی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است.

جوزف (Joseph, ۱۹۹۴) تاب‌آوری را به‌عنوان توانایی افراد برای انطباق و سازش در مقابل تغییرها، تقاضاها و

نامیدی‌های زندگی، تعریف می‌کند. فرد تاب‌آور کسی است که قادر است در مواجهه با ناملایمات و تغییرهای زندگی موفق شود. کودکان تاب‌آور این‌طور توصیف شده‌اند که قادر به اداره کردن و ساختن محیط برای غلبه بر فشارهای زندگی و برآورده کردن ضروریات آن هستند. آن‌ها قادر به سازگاری سریع و شناخت وضعیت، فهم روشن آنچه اتفاق می‌افتد، برقراری ارتباط آزادانه، عمل انعطاف‌پذیر و خود را در مسیر مثبت دیدن، هستند. درمقایسه با کودکان آسیب‌پذیر، آن‌ها قادرند نامیدی‌ها و موانع را تحمل و خشم خود را کنترل کنند و وقتی نیاز دارند، کمک بخواهند

یا خانواده وارد می‌شود. این عوامل استرس‌زا موجب انرژی و توجهی در شخص می‌شود که کارکرد و عملکرد متناسبی را در وی به‌وجود می‌آورد. مطالعه روی خانواده‌ها و کودکان آن‌ها نشان داده است، بعضی صفت‌های ویژه یا شرایط (مثل فقر کامل یا عدم دسترسی کافی به منابع) گروه‌ها و افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد.

آن‌هایی که در معرض بیشترین خطر هستند، اغلب مواجه با عوامل استرس‌زای چندگانه می‌شوند که در اوج ناتوانی شکل می‌گیرد. برای مثال، بی‌خانمانی ممکن است همراه با فقر، بیماری بیکاری و بیسوادی باشد.

بسیاری از کودکان در محیطی رشد می‌کنند که فقر و خشونت به‌طور گسترده‌ای وجود دارد و این کودکان به‌دلیل چالش‌های مختلف که با آن مواجه هستند، در معرض خطر قرار می‌گیرند. بعضی از این چالش‌ها شامل، تحصیلات کم، بیشترین مشکلات رفتاری یا عاطفی و مشکل با قانون است.

کودکان زمانی به شایستگی بالایی دست پیدا می‌کنند که ساختارها و حمایت‌های بزرگسالان شایسته را در اختیار داشته باشند. از این گذشته، ناپایداری خانواده و والدین می‌تواند، هم‌زمان بر تاب‌آوری کودک اثر بگذارد.

## شیوه‌های سازگاری فردی و ویژگی‌های خانواده عواملی هستند که در کنترل فشارها و در دسرهای زندگی به کودک

### یاری می‌رسانند

#### عوامل محافظ

عوامل متعددی موجب می‌شود که شخصی در معرض خطر قرار گیرد و فشارهای زندگی او را محاصره کند و به‌هرحال، ممکن است فرد نتواند بر آن‌ها غلبه کند. در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که چه ویژگی‌هایی موجب می‌شود شخص تاب‌آور شود؟

شواهد کمی وجود دارد که کودکان در معرض خطر در مقابله با چالش‌های زندگی تاب‌آور باقی بمانند. پیش‌بینی تاب‌آور شدن زمانی آسان می‌شود که در مورد خانواده، شخص و عوامل محیطی او اطلاعاتی داشته باشید.

شیوه سازگاری شخص و ویژگی‌های خانوادگی کودک به او یاری می‌کند فشارها و در دسرهای روزانه زندگی را تحت کنترل خود درآورد. بعضی از عوامل محافظت‌کننده می‌تواند در پیشگیری از نتایج منفی و ارتقاء تاب‌آوری مؤثر باشند. این عوامل محافظتی می‌تواند در اجتماع، مدرسه، خانواده و کودک وجود داشته باشند.

#### ویژگی‌های فردی به‌عنوان عامل محافظ:

کودکانی که تاب‌آور هستند، دارای ویژگی‌هایی مثل شایستگی اجتماعی، مستقل و خودگردان، پیگیر، با حوصله، قادر به عقب‌نشینی، نیک‌فطرت، خوش‌بین، با هوش و قادر به جلب

#### عوامل خطر و محافظ و نقش آن‌ها در کاهش و افزایش تاب‌آوری کودکان عوامل خطر

خطر به معنای آسیبی است که در اثر عوامل استرس‌زا بر یک فرد

حمایت و توجه مثبت هستند. آن‌ها مهارت‌های حل مسئله را به خوبی می‌دانند، دارای اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی هستند. بیشتر روی نقاط قوت خود متمرکز می‌شوند تا نقاط ضعف. اجتماع‌های کوچک (خانواده و محیط‌های آموزشی) به عنوان عامل محافظ خانواده کودک تاب‌آور نیز از خود گرمی و مهربانی و حمایت عاطفی نشان می‌دهد و احساس دل‌بستگی دوجانبه بین آن‌ها وجود دارد. خانواده، محیط‌های آموزشی مثل مهد کودک و پیش دبستان نیز نقش مهمی در ایجاد تاب‌آوری کودکان به عهده دارند، این محیط‌ها ضمن کنترل و نظارت کودک، به تدریج او را با ارزش‌های اجتماعی آشنا می‌سازند.

## ذات و نفس تاب‌آوری دارای هفت جنبه است:

- ۱- بینش (بصیرت)
- ۲- اتکاء به خود
- ۳- برقراری ارتباط
- ۴- قوه ابتکار
- ۵- خلاقیت
- ۶- شوخ طبعی
- ۷- پرهیزکاری

فرد تاب‌آور ابتدا فکر می‌کند و بعد پاسخ می‌دهد، با مشکلات فعالانه برخورد می‌کند و آن‌ها را تحت کنترل خود در می‌آورد.

خانواده به عنوان عوامل محافظتی والدین برای آموزش، راهنمایی، نظارت، کمک، دلداری، نزدیک شدن، پذیرایی کردن، برنامه آینده و مراقبت مورد لزوم در زندگی، با کودکان ارتباط برقرار می‌کنند. والدین مؤثر، به آنچه در رابطه با نیازهای کودک به او می‌گویند بسیار دقیق هستند. آن‌ها شفاف، پاسخ‌گو، تشویق‌کننده، صریح و با شفقت هستند.

شیوه‌های سازگاری فردی و ویژگی‌های خانواده عواملی هستند که در کنترل فشارها و دردهای زندگی به کودک یاری می‌رسانند. مطالعه روی استرس و سازگاری در ۵ و ۶ سالگی نشان می‌دهد که بعضی ویژگی‌های خانواده فراهم کننده رشد و سازگاری روانی و اجتماعی کودکان خواهد بود.

حمایت خانواده و انعطاف پذیری خانوادگی. در واقع، انعطاف‌پذیری خانواده شاید اولین عامل مؤثر بر رشد و سازگاری روانی و اجتماعی کودک است.

این مطالعات همچنین نشان می‌دهد که حتی داشتن مشکلات و ناراحتی‌ها، در صورتی که خانواده انعطاف‌پذیر باشد و حمایت مناسب بشود، عوامل مهمی در سازگاری و رشد کودکان هستند.

حمایت و انعطاف‌پذیری خانواده به عنوان محافظی در مقابل مشکلات و سختی‌های خانواده است.

چگونگی پاسخ‌های خانواده به رویدادهای تنش‌زا در زندگی کودکان، مثل حمایت‌کنندگی، صمیمیت و انعطاف‌پذیری، اهمیت بیشتری از خود تنش‌ها دارد. این مطالعات همچنین نشان می‌دهد که خانواده، فرد و متغیرهای وضعیتی، همه نقش مهمی در تاب‌آوری یا آسیب‌پذیری کودکان بازی می‌کنند.

افرادی که تاب‌آور هستند، می‌توانند به سرعت به وضعیت قبل از موقعیت تنش‌زا برگردند. کودکان می‌توانند مهارت‌های حل مسئله را از خانواده خوب بیاموزند.

وجود چهار کیفیت در خانواده در حل مسئله مؤثر است.

۱- این خانواده‌ها، مشکل را تشخیص می‌دهند.

۲- می‌پذیرند که مشکلات بخشی طبیعی از زندگی است و علامت ضعف نیست.

۳- با هم برای حل مشکل تلاش می‌کنند.

۴- در حالی که سایر اعضای خانواده نظرهای خود را بیان، و نقش رهبری را به والدین محول می‌کنند.

خانواده‌هایی که برای هدف مشترکی دور هم جمع می‌شوند، برای حل مشکلات با هم تلاش می‌کنند، برای یکدیگر احترام قائل هستند و نقش خوبی را ایفا می‌کنند و در ارتقاء تاب‌آوری به کودکان کمک می‌کنند.

پژوهش‌گران در تلاش برای پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان، متوجه عامل خطر و تاب‌آوری شده‌اند. در این رابطه، خانواده به عنوان مهم‌ترین عامل محافظ شناخته شده است. داشتن روابط گرم و صمیمانه با

حداقل یکی از والدین، از عوامل محافظتی در پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان است.

## کودکان تاب‌آور این طور توصیف شده‌اند که

### قادر به

### اداره کردن

### و ساختن محیط

### برای غلبه بر

### فشارهای زندگی

### و برآورده کردن

### ضروریات آن

### هستند

سایر عوامل عبارت‌اند از:

- انتظار والدین از کودکان برای مصرف نکردن الکل و مواد مخدر
- احساس مسئولیت خانواده
- نظارت و کنترل والدین بر رفتارهای کودکان
- مذهبی بودن
- پژوهش‌گران دریافته‌اند که عدم عوامل محافظتی مثل رضایت از روابط خانوادگی، زیاد آزاد نبودن نوجوان، مذهبی بودن، بیشترین عوامل محافظتی مصرف مواد هستند ♦