واژه‌نامه توصیفی

تاب‌آوری دانشجویی

مریم مدرس*

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی/ بهمن ۱۴۰۱؛ ۲۲(۴۸): ۳۲۵ تا ۳۲۶
DOI: 10.48305/22.7

دانشجویان علوم پزشکی در شرایط مختلف سخت بالینی وچالش‌های تحصیلی قرار می‌گیرند. شرایطی که برای تطابق موفقیت‌آمیز، تاب‌آوری (Resilience) را به عنوان یک مفهوم چندبعدی برای خودمختاری (autonomy) و خودتنظیمی(Self-regulation) برای دانشجویان ضروری می‌نماید. فرآیند پویای تاب‌آوری سبب پیشگیری از یاس و ناامیدی شده و از شکست پیشگیری می‌نماید. مفهوم تاب‌آوری از روانشناسی مثبت‌گرا (Positive psychology) نشأت گرفته است که اشاره به مثبت‌اندیشی دارد. به طوری که فرد به دور از ترس از گذشته یا آینده در زمان سختی‌ها با محیط، تعامل و سازگاری مثبت (Positive Compatibility) برقرار کرده و با مثبت‌اندیشی و تصویرسازی ذهنی مثبت (Positive mental imaginary) شرایط را اداره می‌نماید. چنانچه شخصیت دانشجو بتواند با شرایط سخت و آسیب‌زایی مانند؛ مراقبت از بیماران در شرایط اوج بیماری کووید ۱۹، تصمیم‌گیری در مورد مدل مراقبتی مناسب برای تسکین درد بیماران مبتلا به کانسر پیشرفته غیرقابل درمان و یا تصمیم‌گیری درمورد خانم بارداری که مرگ نوزاد را برای دومین بار یا بیش‌تر تجربه نموده و اکنون به دنبال چاره‌جویی است، یا زوجین ناباروری که سالها است به دنبال درمان بوده‌اند و نتیجه نگرفته‌اند. البته موارد بسیاری را می‌توان در پزشکی نام برد که دانشجویان را با تنش وآسیب‌های روحی مواجه می‌نماید. در این موقعیت‌های ناگوار، تاب‌آوری از مؤلفه‌های مهم کنترل استرس‌های درونی و افزایش توانمندی فرد برای مدیریت شرایط سخت و استرس‌زا است. مؤلفه‌های مهم تاب‌آوری شامل: خودآگاهی (Self-awareness)، خودمراقبتی (Self-care)، اندیشه‌ورزی (Thinking) و حفظ دیدگاه وسیع‌تر (broader perspective) است. دانشجوی تاب‌آور در شرایط سخت به جای اضطراب، از این مؤلفه‌ها استفاده می‌نماید. او به جای حس ناکامی و شکست، احساسات و هیجانات خود را شناخته و کنترل و مدیریت می‌نماید در عین حال همزمان احساسات بیماران و اطرافیانش را درک کرده و با آنها همدلی می‌کند. با خودمراقبتی و تفکر منطقی وسیع‌تر برای تسلط بر خویشتن از بروز رفتارهای غیرعادی و اتلاف وقت جلوگیری می‌نماید. از طرفی اجرای مداخلات مناسب برای افزایش احساسات مثبت و تفکر منطقی و کنترل و مدیریت رفتار همه علاوه بر تاب‌آوری و سازگاری با موقعیت به انعطاف‌پذیری شناختی (Cognitive flexibility) و خلاقیت (Creativity) نیز کمک می‌نماید. با توجه به اهمیت تاب‌آوری درسلامت روان ، این مفهوم پیچیده یک استاندارد طلایی برای اندازه‌گیری نیاز دارد. البته ابزارهای متفاوتی، از جمله مقیاس تاب‌آوری کانر و دیوید سون (Conner and Davidson Resilience Scale)

* **نویسنده مسؤول:** دکتر مریم مدرس (دانشیار)، گروه مامایی و سلامت باروری، دانشکده پرستاری و مامایی، پژوهشگر مرکز تحقیقات مراقبتی پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.modarres@tums.ac.ir

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۹/۱۴، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۹/۱۶

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]
[DOI: DOI: 10.48305/22.7]

وجود دارد که در ایران نیز توسط محمدی و همکاران در سال ۱۳۸٤ هنجاریابی شد. همچنین پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی ساموئلز (Samuels) (the academic resilience inventory2004)که در ایران توسط سلطانی نژاد و همکاران ۱۳۹۲ روان‌سنجی شد.

منابع بیشتر برای مطالعه:

1. Lohner MS, Carmela A. The Resilience Journal: Exploring The Potential Of Journal Interventions To Promote Resilience In University Students. Front Psychol. 2021; 12: 702683.
2. Eley DS, Leung J, Cloninger KM. A Longitudinal Cohort Study Observed Increasing Perfectionism And Declining Resilience, Ambiguity Tolerance And Calling During Medical School Which Is Not Explained By Student Personality. BMC Med Educ. 2022; 22(1): 784.
3. Bird A, Tomescu O, Oyola S, Houpy J, Anderson I, Pincavage A. A Curriculum To Teach Resilience Skills To Medical Students During Clinical Training. MedEdPORTAL. 2020 ; 16: 10975.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: DOI: 10.48305/22.7]