

# Hiểu về Khả Năng Bền Bỉ và Phục Hồi: Định Nghĩa, Sự Phức Tạp, và Góc Nhìn Xứ Lý Thông Tin

Dương Thị Minh Phượng

Nguyễn Minh Hoàng

26-03-2024

Căng thẳng là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nó có thể gây ảnh hưởng đáng kể đến tâm trạng và sức khỏe tinh thần [1]. Nhận thức được vai trò quan trọng của khả năng bền bỉ và phục hồi (resilience) trong việc giảm bớt tác động của căng thẳng, các nhà nghiên cứu từ nhiều lĩnh vực như y học, sức khỏe tâm thần và khoa học đã tiến hành nghiên cứu sâu rộng về tính chất của khả năng này.

Một trong những bước quan trọng nhất để nghiên cứu hiệu quả khả năng bền bỉ và phục hồi là phải đưa ra một định nghĩa phù hợp. Trong cuộc họp toàn thể của Hiệp hội Quốc tế Thường niên về Rối loạn Căng thẳng sau Chấn thương lần thứ 29, các chuyên gia từ các lĩnh vực khác nhau, bao gồm chủ tịch cuộc họp (Steven Southwick) và các tham luận viên (George Bonanno, Ann Masten, Catherine Panter-Brick và Rachel Yehuda), đã thảo luận kỹ lưỡng định nghĩa về khả năng bền bỉ và phục hồi. Cuộc họp được tổ chức tại Philadelphia, Pennsylvania vào tháng 11 năm 2013 [2].

Kết thúc cuộc họp, bốn định nghĩa riêng biệt về khả năng phục hồi đã được đề xuất như sau:

(1) Khả năng bền bỉ và phục hồi là một quỹ đạo ổn định của trạng thái khỏe mạnh sau một sự kiện rất tiêu cực; (khả năng bền bỉ và phục hồi được mô tả như là một quá trình hoặc một hành trình mà người hoặc tổ chức trải qua để trở lại trạng thái sức khỏe và chức năng tinh thần tích cực và ổn định).

(2) Khả năng bền bỉ và phục hồi là một nỗ lực có ý thức để tiến lên một cách tích cực thông qua việc rút ra bài học từ trải nghiệm tiêu cực (khả năng và nỗ lực của một cá nhân hoặc tổ chức luôn chủ động hướng tới phía trước một cách tích cực sau khi trải qua các trải nghiệm tiêu cực hoặc khó khăn)

(3) Khả năng bền bỉ và phục hồi là khả năng của một hệ thống động để thích ứng thành công với những rối loạn đe dọa đến sự tồn tại, chức năng và phát triển của hệ thống đó (bao gồm khả năng thích ứng với biến động, sự phục hồi sau mất mát, và khả năng tìm ra cách vượt qua trở ngại để tiếp tục tồn tại và phát triển)

(4) Khả năng bền bỉ và phục hồi là một quá trình khai thác tài nguyên để duy trì sức khỏe tinh thần. Điều này có nghĩa là khi đối mặt với thách thức hoặc căng thẳng, cá nhân hoặc tổ chức sẽ sử dụng nguồn lực có sẵn như kiến thức, kỹ năng, hỗ trợ từ cộng đồng hoặc mạng xã hội để cải thiện sức khỏe tinh thần và phục hồi.

Ngoài ra, cuộc họp cũng nhấn mạnh sự phức tạp và tính chủ quan của khả năng bền bỉ và phục hồi, thừa nhận sự khác biệt của nó giữa các cá nhân, gia đình, tổ chức, xã hội và văn hóa. Do vậy, mức độ khả năng bền bỉ và phục hồi của mỗi người cũng thay đổi tùy thuộc vào điều kiện và loại căng thẳng họ phải đối mặt [2].



*Hình ảnh minh họa:* Chứng căng thẳng có thể thường gặp ở bất kỳ người nào (CC BY-SA 4.0); [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Headache-1557872\\_960\\_720.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Headache-1557872_960_720.jpg)

Trước sự phức tạp này, một cách tiếp cận mới hướng tới quan điểm xử lý thông tin đã xuất hiện. Theo quan điểm này, mỗi cá nhân được coi là một hệ thống xử lý thông tin liên tục tương tác với môi trường xung quanh để duy trì sự cân bằng nội tại [3]. Do đó, khả năng bền bỉ và phục hồi của một cá nhân có thể hiểu là khả năng duy trì sự cân bằng này khi họ tiếp xúc với thông tin (cũ và mới) từ môi trường bên ngoài. Như vậy, khi chúng ta nhìn nhận khả năng bền bỉ và phục hồi như một quá trình xử lý thông tin [4-6], chúng ta có thể hiểu được cách mà các yếu tố nội tại và ngoại vi tương tác để ảnh hưởng đến quá trình phục hồi ở mỗi cá nhân hoặc tổ chức. Từ đó, chúng ta có cơ hội hiểu rõ hơn về cách mà cá nhân và tổ chức phản ứng và thích ứng với căng thẳng và khả năng phục hồi mà không bị ảnh hưởng bởi niềm tin và những quan điểm xã hội đa dạng. Điều này sẽ mang lại lợi ích lớn trong việc nghiên cứu và áp dụng các biện pháp hỗ trợ và can thiệp để tăng cường khả năng phục hồi và chống lại ảnh hưởng của căng thẳng trong xã hội [7].

## References

- [1] Karam EG, et al. (2014). [Cumulative traumas and risk thresholds: 12-month PTSD in the World Mental Health \(WMH\) surveys](#). *Depression & Anxiety*, 31(2), 130-142.
- [2] Southwick SM, et al. (2014). [Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives](#). *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- [3] Vuong QH. (2022). [Mindsponge theory](#). Walter de Gruyter GmbH.
- [4] Vuong QH, Nguyen MH, La VP. (2022). [The mindsponge and BMF analytics for innovative thinking in social sciences and humanities](#). Walter de Gruyter GmbH.
- [5] Dyson F. (1999). [Origins of life](#). Cambridge University Press.
- [6] Davies P, Gregersen NH. (2014). [Information and the nature of reality: From physics to metaphysics](#). Cambridge University Press.
- [7] Nguyen MH, et al. (2021). [Alice in Suicideland: Exploring the suicidal ideation mechanism through the sense of connectedness and help-seeking behaviors](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3681.