

تاب آوری

قسمت دوم

ویژگی های اصلی افراد تاب آور چیست؟

از دیدگاه روان شناسی، افراد تاب آور ۴ ویژگی اصلی دارند:

-کفایت اجتماعی مانند ویژگی هایی از قبیل تفاهم، انعطاف، همدلی و مهربانی، مهارت ارتباطی و شوخ طبعی

-مهارت های حل مسئله مانند برنامه ریزی، کمک طلبی، تفکر انتقادی و خلاق

-خودگردانی هویت، خودکارآمدی، خودآگاهی و تسلط بر وظایف

-هدفمندی و خوش بینی به آینده هدف گزینی، خوش بینی و معنویت

تاب آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط استرس زا و چالش برانگیز است. به بیان دیگر فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط دشوار توانمند است. البته معنای تاب آوری فقط این نیست که در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده پایدار بمانیم و در رو به رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی داشته باشیم، بلکه در عمق معنای آن شرکت و حضور فعال و سازنده ی ما در محیط پیرامونمان نیز مد نظر است. برخی روان شناسان باور دارند که تاب آوری بازپشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدید کننده است و از این روست که سازگاری موفق در زندگی را فراهم می کند.

چگونه تاب آور شویم؟

ممکن است بپرسید در تاب آوری فرد دقیقا چه کاری انجام می دهد؟ می توان گفت فرد تاب آور، نحوه ی استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند. مثلا چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب موفقیت را تجربه کند. بنابراین تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می شود و این چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است. در همین مورد روان شناسان حیطة ی خلاقیت اعتقاد دارند هر عمل خلاقانه ای متضمن ویرانی وضعیت پیشین است.

به نظر می رسد که افراد تاب آور به طور خلاقانه رابطه ی قدیمی «شرایط ناگوار-آسیب روانی» را حذف و با یک تغییر جدید، رابطه ی «شرایط پرمخاطره-رشد و بالندگی» را جایگزین آن می کنند. یعنی تاب آورها ذهنشان را طوری برنامه ریزی کرده اند که بعد از هر موقعیت استرس آوری به دنبال رشد خودشان هستند و مثل خیلی ها تسلیم آسیب های روانی نمی شوند.

خلاصه تاب آوری در مورد کسانی به کار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلالات روانی نمی

شوند و زندگی شان آن چنان مختل نمی شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی گردند. تاب آوری باعث می شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آزمون ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره گیرند و از آنها سربلند بیرون آیند

محصلین تاب آور

صاحب نظران تعلیم و تربیت، تاب آوری در محیط آموزشی را علت احتمالی موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت های زندگی به رغم مصائب و دشواری های محیطی در نظر می گیرند. در یک محیط آموزشی دانش آموزان تاب آور به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می شوند. بر همین اساس عده ای از روان شناسان ۴ عامل اساسی را که تعیین کننده ی میزان تاب آوری به ویژه در کودکان است مشخص کرده اند که از این قرار است:

- صفات کودکان مثل خلق و خوی آسان گیر و صفات فرد
- مهارت های گوناگون مانند مدیریت بحران و فرایندهای ارزش گذاری و شایستگی اجتماعی
- انسجام خانواده و ارتباط خوب والدین با کودک
- دریافت حمایت اجتماعی

