

## تاب آوری

اقداى اعرابیان \*

دانشجوی دوره دکتری روانشناسی تربیتی

E-mail: Tarabi81@yahoo.com

### چکیده

به فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می‌شود (مارتین و مارش، ۲۰۱۴). تاب آوری را در محیط آموزشی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت های زندگی به رغم مصائب و دشواری های محیطی می دانند. در محیط آموزشی؛ دانش آموزان دارای تاب آوری، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می شوند (کابرا و پادیا، ۲۰۱۱).

### افراد تاب آور :

آگاهانه و هشیار عمل می کنند.

افراد تاب آور ، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیار هستند، احساسات و هیجان های خود را می شناسند و بنابراین، از علت این احساسات نیز با خبر بوده و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت می کنند. از سوی دیگر، احساسات و رفتارهای اطرافیان خود را نیز درک می کنند و در نتیجه، بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می گذارند.

می پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است.

یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که آگاه هستند به این که، زندگی پر از چالش است. آنها می دانند که ما نمی توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم ولی می توانیم در برابر آنها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم.

دارای منبع کنترل درونی هستند.

افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آنها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند و بر این باور هستند؛ هر عملی که انجام می دهند، بر زندگیشان بازتاب می یابد. البته با در نظر داشتن این نکته که، برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیر بلایای طبیعی . این افراد، در ضمن تشخیص علت مسائل، قادر هستند با پیدا کردن راه حل مؤثر، بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

انسان ها در کلیه مراحل زندگی خود با فشارها و شرایط ناگوار روبه رو می شوند، که این فشارها می تواند سلامت روانی و جسمانی آنان را تهدید نماید. با وجود این ، انسان توانایی مقابله با این فشارها را داشته و به زندگی خود ادامه می دهد. تاب آوری<sup>۱</sup> نوعی فرایند مواجه شدن با شرایط پر خطر است که می تواند به انسان کمک کند تا خود را در این وضعیت دشوار حفظ نماید. از این رو، با توجه به اهمیتی که تاب آوری در زندگی افراد دارد، مقاله حاضر، در نگاهی اجمالی به این متغیر مهم تأثیرگذار در زندگی انسان می پردازد.

### تاب آوری چیست؟

روانشناسی مثبت گرا<sup>۲</sup> یکی از موضوعاتی می باشد که امروزه توجه بسیاری را به خود جلب نموده است. این دیدگاه بیشتر بر توانمندی و داشته های فرد تأکید دارد و معتقد است؛ هدف روانشناسی، باید ارتقاء سطح زندگی فردی و بالفعل کردن استعدادهای نهفته او باشد. تاب آوری، یکی از مفاهیم و سازه های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت نگر است و به سازگاری موفقیت آمیز، با وجود چالش ها و تهدیدها اشاره دارد (هنوالد، ۲۰۱۱). تا اوایل دهه ۸۰ میلادی، اعتقاد بسیاری از پژوهشگران علم روانشناسی این بود که رویدادهای تنش زا در بروز اختلالات روانشناختی نقش مؤثری دارند. بررسی های بعدی نشان داد که بین رویداد تنش زا و اختلالات روانشناختی، عوامل تعدیل کننده ای وجود دارد که موجب می شود، تأثیر رویدادها بر افراد، متفاوت باشد (شاکری نیا و محمدپور شاطری، ۱۳۸۸). واژه تاب آوری؛ همان گونه که توسط بسیاری از صاحب نظران و متخصصان تعریف شده، شامل مفهوم انعطاف پذیری، بهبود و بازگشت به حالت اولیه پس از رویارویی با شرایط ناگوار است. شرایط ناگوار فقط محدود به بلایای ساخت دست بشر (مانند جنگ و فقر)، یا بلایای طبیعی مانند خشکسالی و سیل نمی شود بلکه شرایط ناگوار زندگی مانند طلاق، بیماری و یا تغییر در موقعیت شغلی و آموزشی را نیز شامل می شود (گیلسپی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷؛ نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). تاب آوری روانشناختی

1. resilience  
2. positive psychology

3. Gillespie

\* کارشناس معاونت مشارکت ها و اشتغال سازمان بهزیستی استان تهران

از مهارت های حل مسئله برخوردار هستند.

وقتی بحران پدیدار می شود، افراد تاب آور توانایی آن را دارند که با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این گونه موقعیت ها، دچار استرس زیاد می شوند و نمی توانند راه حل مناسب و مفیدی را انتخاب کنند.

ارتباطات محکم اجتماعی دارند.

افراد تاب آور، شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف و در مجموع، از لحاظ روانی، احساس قدرت و آرامش کنند.

## ویژگی های کودکان تاب آور عبارت است از:

- شایستگی اجتماعی: کودکان تاب آور به صورتی قابل ملاحظه واکنش دهی، فعالیت، انعطاف و تطابق بیشتری را نشان می دهند. این ویژگی معمولاً شامل همدلی، مراقبت، مهارت های ارتباطی و شوخ طبعی نیز می شود (ورنر و اسمیت، ۱۹۸۲).

- مهارت های مشکل گشایی: این مهارت ها عبارتند از: توانایی فکر کردن به شیوه انتزاعی، تأملی و منعطف و توانایی ایجاد راه حل های معادل برای مشکلات شناختی و اجتماعی.

همانند شایستگی اجتماعی، مطالعات انجام شده بر روی افرادی که مشکلات روانشناختی را تجربه می کنند، نشان از فقدان مهارت های مشکل گشایی در این افراد دارد. در مقابل، مطالعات انجام گرفته بر روی افراد تاب آور، نشان از وجود مهارت های ذکر شده در این افراد است.

- استقلال: حس هویت خود است و توانایی برای عمل به صورت مستقل و اعمال کنترل بر محیط خود.

پژوهشگران بسیاری توانایی جدا کردن خود از محیط خانوادگی ناکارآمد (کناره گیری روانشناختی از والد بیمار) را به عنوان ویژگی اصلی کودکان تاب آور بر می شمردند که در خانواده های دچار مشکل الکلیسم و بیماری روانی زندگی می کنند (آنتونی، ۱۹۷۴).

- حس هدفمندی: در باره حس هدفمندی، چندین ویژگی شناسایی شده در ادبیات عوامل محافظتی مطرح است: انتظارات سالم، جهت گیری هدفمند، جهت گیری موفق، انگیزه پیشرفت، میل به تحصیل، پشتکار، امیدواری، سرسختی، باور به آینده روشن و حس پیش بینی از این دسته هستند.

- اعتماد به نفس: اعتماد به نفس از حس فرد نسبت به ارزشمندی و شایستگی اش ناشی می شود. طبق نظر راتر (۱۹۹۰)، دو گروه از تجربیات بیشترین تأثیر را بر اعتماد به نفس دارند:

۱- روابط دوستانه

۲- موفقیت در انجام کارهایی که فرد به آنها علاقمند است و انجامشان را مد نظر دارد.

خود را فردی قربانی، ارزیابی نمی کنند.

افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان فرض نمی کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان هستند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند که می توانند بر شرایط فائق آیند.

متناسب با موقعیت، می توانند درخواست کمک کنند.

منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب آوری است. بنابراین، افراد تاب آور، هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روانشناسان و مشاوران متخصص، کتاب های خودیاری، مطالعه زندگی نامه های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افراد خانواده، همسایه ها و مانند آن است.

## اهمیت تاب آوری در کودکان

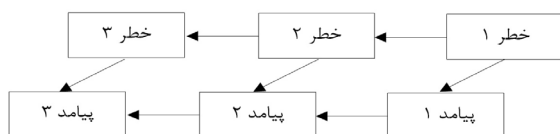
تاب آوری، از ضروریات زندگی در دنیای کنونی است. مشکلات و فشارهای مختلف ناشی از محیط کار، زندگی شخصی و تغییرات سریع اجتماعی و بلایای طبیعی و ... از جمله مسائلی هستند که فشارهای زیادی را بر افراد تحمیل می کنند. تاب آوری؛ مهارت مناسبی است جهت گذراندن مشکلات زندگی، حتی زمانی که شرایط نامطلوب و سخت وجود دارد. رفتارهای تاب آورانه به کودکان و نوجوانان کمک می کند تا بر تجارب منفی چیره شده و آنها را به تجارب مثبت تبدیل کنند. در مفهوم تاب آوری دو وجه مهم دیده می شود: اول این که؛ افراد، حادثه یا رویداد آسیب زا را تجربه می کنند و دوم آن که؛ در برابر حوادث، انعطاف پذیر هستند و برای بازگشت به عملکرد معمولی خود، دست به جبران می زنند. این افراد، توانایی ترمیم ضربه های روانی وارد شده به خود و فائق آمدن بر سختی را دارند.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است که آموزش تاب آوری تأثیر معناداری بر کاهش علائم اضطرابی در نوجوانان مبتلا به بیماری قلبی دارد (مؤمنی

### مدل چالش

مطابق این مدل، عامل خطر (عامل فشارزا) خود ارتقاء دهنده ذاتی تطابق موفق است. در این مدل؛ استرس خیلی کم، چالش کافی را ایجاد نمی‌کند، هم‌چنین، سطوح بالای استرس نیز می‌تواند به رفتار ناسازگارانه منجر شود. ولی سطوح متوسط استرس، فرد را با چالشی رو به رو می‌کند که در صورت غلبه بر آن، موجب تقویت کفایت می‌شود. اگر چالش به صورتی موفقیت آمیز صورت پذیرد، به فرد کمک می‌کند تا برای مشکل بعدی آماده باشد (شکل ۲).

راتر (۱۹۸۷)، این فرایند را مقاوم سازی یا مصون سازی نام گذاری کرده است. اگر چالش موفقیت آمیز نباشد، فرد نسبت به خطر آسیب پذیر می‌شود، بدین ترتیب، سطح بهینه استرس زمانی است که طی آن، مواجهه با چالش، موجب تقویت سازگاری و تطابق می‌گردد.



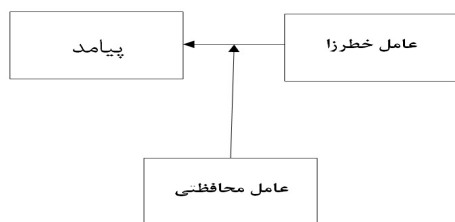
شکل ۲: مدل چالش (مقاوم سازی، مصون سازی)

### مدل عامل حفاظتی

بر اساس این مدل؛ یک عامل محافظتی، به منظور کاهش احتمال یک پیامد منفی با یک عامل خطرزا، در تعامل قرار می‌گیرد. این عامل با تعدیل اثر رویارویی با خطر و به وسیله اصلاح و تغییر واکنش به یک عامل محافظتی، می‌تواند تأثیری مستقیم بر پیامد داشته باشد اما در حضور یک عامل فشارزا، اثر آن قوی تر می‌شود. به نظر می‌رسد؛ این مدل، بیشترین سهم را در مطالعه مدل های تاب آوری به خود اختصاص داده است. بروک و همکاران (۱۹۹۰)، برای چگونگی کارکرد اثرات محافظتی، دو مکانیسم را مطرح می‌کنند:

« مکانیسم خطر / محافظتی و مکانیسم محافظتی / محافظتی ».

کارکرد یک متغیر خطر / محافظتی در جهت تخفیف اثرات منفی یک عامل خطرزا است (شکل ۳). یک مکانیسم محافظتی / محافظتی، به وسیله افزایش اثرات محافظتی متغیرهای کاهش دهنده احتمال پیامدهای منفی، کارکرد دارد (شکل ۴).



شکل ۳: مکانیسم خطر / محافظتی

• احساس کفایت: عوامل ارتقاء دهنده خودکارآمدی عبارتند از: باور والدین به حس کنترل در کودک، پاسخگویی، پایداری، گرمی و تمجید، حمایت و ترغیب کودک به درگیر شدن در محیط خود (گیلیگان، ۲۰۰۰).

• احساس داشتن یک پایگاه ایمن: دل بستگی های ایمن برای کودک پایگاه ایمنی را فراهم می‌کند که موجب ترغیب بررسی دنیای اطراف می‌گردد (بالبی، ۱۹۸۸).

### مدل های تاب آوری

گارمزی و همکاران (۱۹۸۴)، برای توصیف تأثیر استرس و ویژگی های فردی بر کیفیت سازگاری، مدل هایی را ارائه می‌دهند:

۱) مدل جبرانی<sup>۱</sup>، ۲) مدل چالش<sup>۲</sup>، ۳) مدل حفاظتی<sup>۳</sup> یا مدل مصون سازی<sup>۴</sup> در مقابل آسیب پذیری.

راتر (۱۹۸۷)، نیز مدلی را توصیف می‌کند که به موجب آن، عوامل محافظتی، خود را در تعامل با یک عامل خطرزا اعمال می‌کنند و پیش‌بینی پیامدهای منفی (برای مثال آسیب روانی، بزهکاری، مصرف مواد) با توجه به این تعامل امکانپذیر می‌شود. وی مصون سازی یا مقاوم سازی<sup>۵</sup> را به عنوان مدل دیگری برای تاب آوری مطرح می‌کند. آنچه در ادامه می‌آید، توصیف مدل های مذکور است.

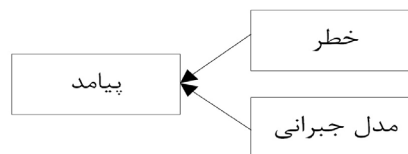
### مدل جبرانی

عامل جبرانی متغیری است که تأثیر مواجهه را خنثی می‌کند. این عامل در تعامل با عامل خطرزا نمی‌باشد بلکه تأثیری مستقیم و مستقل بر پیامد مورد نظر دارد (شکل ۱). هر دو عامل خطرزا و جبرانی، در پیش‌بینی پیامد نقش دارند.

برای مثال می‌توان علاقمندی والدین (عامل جبرانی) و تعارض والدین (عامل خطرزا) را به عنوان پیش‌بینی کننده های کفایت تحصیلی (پیامد) مورد آزمون قرار داد.

کودکان ممکن است کفایت تحصیلی را علیرغم سطوح بالاتر استرس (تعارض والدین) نشان دهند، بدین خاطر که علاقمندی والدین به تحصیل کودک، موجب خنثی کردن اثرات تعارض بین والدین می‌گردد.

این کودکان ممکن است علیرغم مشاهده تعارض بین والدین، کمک های شایانی را از سوی والدین خود دریافت کنند که تسهیل کننده موفقیت آنها است.



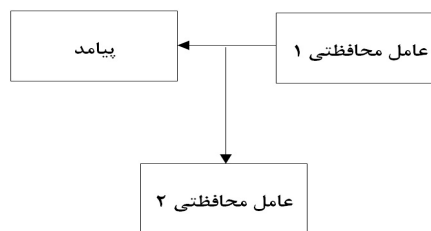
شکل ۱: مدل جبرانی

1. compensatory      3. protective      5. steeling  
2. challenge      4. inoculation

وجود دارد: کاهش تأثیر خطر، کاهش واکنش زنجیره ای منفی، ایجاد و حفظ اعتماد به نفس، خودکارآمدی و گشودن فرصت ها. گارمزی (۱۹۹۳)، عوامل حفاظتی را به سه مقوله تقسیم بندی کرده است: ویژگی های خلق و خو (مانند استقلال، عزت نفس، جهت گیری مثبت اجتماعی و فکور بودن)، عوامل خانوادگی (مانند انسجام، گرمی، داشتن حداقل یک والد مراقبت کننده) و دسترسی به منابع حمایتی بیرونی که تلاش های کنار آمدن را تقویت می کنند (نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). روابط والد - فرزندی مثبت و حمایت کننده، والدگری با صلاحیت و توانمندی، سلامت روان والدین، خلق و خوی آسان و غیر دشوار کودک و توانایی شناختی بالاتر از عوامل حفاظتی برای افزایش تاب آوری کودکان هستند (ماستن<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۹۹؛ وایمن<sup>۷</sup> و همکاران، ۱۹۹۹؛ نقل از علیزاده، ۱۳۹۲).

### راه های تقویت تاب آوری در کودکان

- اجازه دهیم فرزندانمان تلاش و حد بهینه استقلال را حتی اگر (اندکی) سخت به نظر می آید، تجربه کنند.
- شوخی و خلاقیت را همراه همیشگی بدانید؛ این به خودی خود هیجان و نگرش مثبت را زنده نگه می دارد.
- بیاموزیم؛ روابط ما مسئله اصلی و از هر چیزی مهم تر است.
- خدمت و کمک به دیگران و استفاده مشترک از اسباب بازی ها و تقسیم خوراکی ها را بین کودکان تمرین دهیم.
- چه در صف اتوبوس و چه در صف مدرسه و رستوران، صوری کردن را تمرین داده و بیاموزیم.
- هرازگاهی از ارایه و دادن چیزهای بسیار معمولی مثل لباس، غذا، آب و یا اسباب بازی های بسیار متداول که معمولاً بچه ها از آن برخوردار هستند، خودداری کنید. بدین معنا که، همیشه همه چیز را در همه حال، برای بچه ها فراهم و ارایه نکنیم.
- بخشیدن لوازم التحریر و لباس های نو یا مستعمل را با بچه ها تمرین کنیم. ایشان را با فعالیت های خیریه، آشنایی عملی بدهید (رویکرد؛ عشق و خدمت به دیگران باشد، نه جلب تأیید و تصویب).
- هرازگاهی از فرزندان، مددجویان، دانش آموزان و مراجعین خود در حد توانشان کمک بخواهید، به طوری که آنها طعم شیرین کمک به دیگران را بچشند.
- کودکان را با مفهوم "گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی" یا "زهری که من را نکشد، مرا قوی تر می سازد"، آشنایی دهید. شرایطی فراهم کنیم تا بچه ها با مفهوم مبارزه با سختی ها و چالش های زندگی آشنا شوند.
- اگر بچه ها خواسته ای دارند، اجازه دهید برای به دست آوردن آن سعی کنند و تهور و تلاش کردن را بیاموزند.
- نظافت و مراقبت از لباس و وسایل شخصی را به خود ایشان واگذار نمایید.
- موفقیت های تحصیلی، ورزشی و سایر موفقیت های مدرسه ای،



شکل ۴: مکانیسم محافظتی / محافظتی

### مؤلفه های مرتبط با تاب آوری

تاب آوری افراد از طریق تعامل بین عوامل خطر آفرین<sup>۱</sup> و عوامل حفاظتی<sup>۲</sup> تعیین می گردد.

### عوامل خطر آفرین

منظور از عوامل خطر آفرین؛ تجربه یا رویدادی است که با افزایش احتمال پیامدهای خاصی، به ویژه پیامدهای منفی و ناسازگارانه در ارتباط می باشد. در مفهوم عامل خطر آفرین سه ویژگی اصلی وجود دارد: الف) عامل خطر آفرین یک مفهوم نسبی است و به پیامدهایش بستگی دارد. ب) این رابطه مشروط است. ج) عامل خطر آفرین مفهومی مرحله ای است، زیرا تا اندازه ای تحت تأثیر فرایندهای مهمی که در زندگی و یا محیط اجتماعی فرد قرار می گیرد، شروع می شود و یا تغییر می کند (کازدین، کرامر، کسلر، کاپفر و افورد<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷؛ مکی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳؛ نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). برخی از عوامل خطر آفرین شناخته شده شامل رویدادهای ضایعه روانی (مانند مرگ والدین)، وضعیت اجتماعی - اقتصادی ضعیف، تعارضات خانوادگی، قرار گرفتن در معرض خشونت و وجود مشکلات شدید در والدین مانند سوء مصرف مواد و یا بیماری های روانی است (کاپلان<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹؛ نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). به طور کلی، آنها ویژگی ها و یا عوامل محیطی و شرایطی هستند که باعث می شوند فرد سازگاری پایینی داشته باشد و در حوزه های خاص سلامت جسمی، سلامت روانی، عملکرد تحصیلی، خانوادگی و سازگاری اجتماعی ضعیف عمل کند.

### عوامل حفاظتی

راتر (۱۹۸۷)، عوامل حفاظتی را این گونه تعریف می کند: "عوامل مؤثری هستند که پاسخ فرد به محیط های مخاطره انگیز مستعدکننده پیامدهای ناسازگارانه را، تعدیل می کنند، تغییر می دهند و یا می کاهند" (نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). عوامل حفاظتی در تعامل با خطر هستند تا روابط پیشبینانه بین عوامل خطر آفرین و پیامدهای منفی را تغییر و احتمال بروز پیامدهای منفی را کاهش دهند (مکی، ۲۰۰۳؛ نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). بر اساس نظر راتر (۱۹۸۷)، در پس فرایندهای حفاظتی چهار ساز و کار

1. risk factor

3. Kazdin, Kraemer, Kessler, Kupfer & Offord

5. Kaplan

7. Wyman

2. protective factor

4. Maki

6. Masten

## منابع:

- شاکری نیا، ایرج؛ محمدپور شاطری، مهری. (۱۳۸۸). رابطه استرس شغلی و تاب آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن. مجله علوم پزشکی دانشگاه کرمانشاه، دوره ۲۰، ۱۶۹-۱۶۱.
- علیزاده، حمید. (۱۳۹۲). تاب آوری شناختی (بهبودی روانی و اختلالات رفتاری). تهران: نشر ارسباران.
- مقدسی، محمدرضا. (۱۳۹۴). راه‌های تقویت تاب آوری. برگرفته از سایت [www.resiliency.ir](http://www.resiliency.ir)
- موللی، گیتا؛ پیرزادی، حجت. (۱۳۹۴). تاب آوری و کم شنوایی. فصلنامه علمی- پژوهشی طب توانبخشی، دوره ۴، ۲، ۶۵-۵۳.
- مؤمنی، خدامراد؛ جلیلی، زهرا؛ محسنی، رجا؛ کریمی، جهانگیر؛ سعیدی، مژگان و احمدی، سید مجتبی. (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش تاب آوری بر کاهش علائم اضطرابی نوجوانان مبتلا به بیماری قلبی. مجله تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی، سال ۲۰۴، ۱۱۹-۱۱۲.
- Anthony, E.J. (1974). Introduction: The syndrome of the psychologically vulnerable child. In: Anthony EJ, Koupernik C, editors. The child in his family: Children at Psychiatric Risk. Vol. 3. Wiley; New York: pp. 3-10.
- Brook, J.S., Brook, D.W., Gordon, A.S., Whiteman, M. & Cohen, P. (1990). The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach. Genet Psychol Monogr 116(Whole No.2).
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Clinical applications of attachment theory. New York: Basic Books
- Cabrera, N, L. & Padilla, A, M. (2011). Entering and succeeding in the "Culture of college". Journal of Behavioral Sciences, 26(2), 152-157.
- Garnezy, N., Masten, A.S. & Tellegan, A. (1984). The study of stress and competence in children: Journal of Child Development, 55, 97-111.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. children & society, Vol. 14, Issue 1, pp: 37-47.
- Hanewald, R. (2011). Reviewing the literature on "At-Risk" and resilient children and young people, Australian Journal of Teacher Education. Vol. 36, 2.
- Kristi, O. (2011). The relationship between family functioning, family resilience, and quality of life among vocational rehabilitation clients. Unpublished Doctorate of philosophy. UTAH Stste University
- Martin, A, J. & Marsh, H. (2014). Academic resilience and its psychological and educational correlations: a construct validity approach, Psychology in the Schools, 43, 267-281.
- Moljord, E.O., Moksnes, U.K., Epsnes, G.A., Hjemeld, O. & Eriksen, L. (2016). Physical activity, resilience, and depressive symptoms in adolescence. mental health and physical activity, 7(2), 79-85.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In: R J, Masten; AS, Cicchetti; D, Nuechterlein; KH, Weintraub (Eds), Risk and protective factors in the development of psychopathology (pp. 181-214). New York: Cambridge.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57, 316-331.
- Werner, E. E. & Smith, R.S. (1982). Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw Hill.

خانوادگی و اجتماعی کودکان را یاد آوری نمایید، هر چند مدت زمانی از آن گذشته باشد.

- مرتب کردن تختخواب، نظافت شخصی و مسواک زدن و ... مسئولیت‌های شخصی به حساب می‌آید، این نکات را مورد مطالبه، توجه و تمرین قرار دهید.

- هر داشته و خواسته را با شکرگزاری و دعا عجزین نماییم.

- پوشش و لباس متناسب با فصل و موقعیت را تمرین دهیم (تطابق و سازگاری).

- اجازه و فرصت دهیم تا بچه‌ها آشفستگی‌ها و چالش‌ها را درک و تجربه کنند و بیاموزند که رنگین کمان‌های زیبا بعد از طوفان خواهد رسید.

- فرصت‌هایی برای تجربه و تمرین بسازیم به منظور آموزش این نکته که، با کمک یکدیگر می‌توان از گرفتاری‌ها و مشکلات به سهولت عبور کرد.

- برای بچه‌ها در موقعیت‌های سخت، فرصت جلب حمایت و مشارکت دیگران را فراهم آوریم.

- در برابر اصرار و پافشاری آنها برای حل مشکلات غیر حیاتی، (اندکی) مقاومت کنیم و فرصتی بسازیم تا کودکان صبوری و مطالبه را بیاموزند.

- به آنها آموزش دهیم؛ هنگامی که بزرگان صحبت می‌کنند، تقدم و تأخر در گفتگو را رعایت و متناسب با سن و جایگاه خود صحبت نمایند.

- به بچه‌ها فرصت دهیم؛ با وسایل و خوراکی‌های کودکان خود، میهمانی‌های کوچک و سخاوتمندانه بر پا کنند.

- هر از گاهی غذاهای جدید، وسایل جدید، زبان‌های جدید و همبازی‌های جدید فراهم آوریم (مقدسی، ۱۳۹۴).

## نتیجه گیری

هر چند تاب آوری؛ به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می‌شود اما این خصیصه در کنار سایر توانایی‌های درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی وی و هم چنین، در تعامل با محیط، تقویت و توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد. نتیجه این که، تاب آوری در هر سن و سطحی می‌تواند رخ دهد و سازه‌ای شناختی و قابل آموزش است. یعنی از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود.