

## عنوان مقاله:

بررسی فاکتور تاب آوری در دانش آموزان

## محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

مجتبی دبیوی - کارشناس زیست شناسی، دبیر زیست شناسی

مهوش عبادی دمدل - لیسانس علوم تربیتی، مدیر آموزگار

جاوید دبیری - کارشناسی مهندسی تکنولوژی برق قدرت، معاون آموزشی

ریحانه پناهی دوست - لیسانس زبان و ادبیات فارسی، دبیر

## خلاصه مقاله:

فرایند سازگاری موفق با تجربیات سخت یا چالش برانگیز زندگی را تاب آوری می گوئیم. مهارت تاب آوری به زبان ساده یعنی فرد بتواند خودش را از نظر روانی، عاطفی و فیزیکی با شرایط پیچیده و تغییرات آن به شکل مناسب تطبیق بدهد و همزمان به خوبی نقش موثر خود را ایفا کند. مهارت تاب آوری کیفیتی روانشناختی است که به افراد اجازه می دهد زمین بخورند، از جا بر خیزند و با قدرتی بیش از قبل به زندگی ادامه بدهند. افرادی که تاب آوری بالایی دارند نمیگذارند زندگی و مشکلات به آنها غلبه کند بلکه خود راهی برای حل یا مواجهه با آنها پیدا میکنند. به نظر میرسد تاب آوری را ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی و تربیتی تشکیل میدهند. شاید شما زن تاب آوری را داشته باشید اما محیط رشد شما در دوران کودکی هرگز اجازه فعال شدن این زن را ندهد. همچنین ممکن است فردی تنها با آموزش، یادگیری و تمرین تاب آوری را در خود پرورش بدهد. با اینحال تاب آوری به کنترل هیجانی، توانایی تصمیمگیری و حل مسئله، خودآگاهی و حمایت اجتماعی بستگی دارد که سه مورد اول مهارتهایی قابل کسب هستند و مورد آخر را نیز می توان با برنامه ریزی مناسب به دست آورد. افرادی که تاب آوری کمی دارند اغلب در برابر تمامی مشکلات، احساس قربانی بودن را تجربه میکنند. آنها خود را موثر و تعیین کننده نمی دانند، هر واکنشی را بی فایده می بینند و اغلب به جای اقدام، در افکار خود غرق می شوند. این افراد به سبکهای مقابله ای ناسالم برای فرار از مشکلات پناه می برند. مثال مواد مخدر مصر می کنند، به اختلالات خوردن (کمخوری یا پرخوری عصبی) دچار می شوند یا اقدام به رفتارهای پرخطر می نمایند. تاب آوری راه حلی برای مشکلات نیست؛ این مهارت تنها کمک می کند با چالشها بهتر کنار بیایید و از زندگی در اینجا و اکنون لذت بیشتری ببرید. به بیان ساده تر، تاب آوری کمک می کند مانند آب رودخانه ای، جاری باشید. در مسیر خود به موانع متعددی برخورد کنید، آنهایی که میتوانید را تغییر بدهید و از کنار چالشهایی که خارج از کنترل شما هستند به نرمی عبور کنید.

## کلمات کلیدی:

تاب آوری، رفتارهای پرخطر، سازگاری، مهارت، آموزش، یادگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1951913>

