

برقراری رابطه بین فردی: حفظ روابط خوب با اعضای خانواده و دوستان شاخص مهمی در تاب آوری است. به این دلیل برای کمک به افراد باید رابطه خوبی را به منظور افزایش دادن سطح تاب آوری ایجاد کرد.

ندیدن بحران ها به صورت موقعیت های برطرف نشدنی: شیب و فرازهای زندگی غیرقابل اجتناب هستند. هر کسی ممکن است لحظات دشواری را تجربه کند. ما نمی توانیم این حقیقت را تغییر دهیم. به هر حال می توانیم شیوه هایی را که چنین موقعیت هایی را دریافت یا تفسیر می کنیم و به آنها پاسخ می دهیم، تغییر دهیم. لحظه ای که موقعیت های نامطلوب زندگی را به صورت مسائلی برطرف نشدنی می بینیم، گام های مثبتی که قادریم برداریم، محدود می شود یا بازداري می شود.

پذیرش اینکه تغییر در زندگی غیرقابل اجتناب است: تنها واقعیت در زندگی این است که هر چیزی به طور ثابت تغییر می کند. گاهی اوقات فردی قادر نیست به دلیل بعضی موقعیت های نامطلوب زندگی، به اهداف خود دست یابد. پذیرش موقعیت هایی که فرد نمی تواند تغییر دهد و تمرکز بر شرایطی که می تواند تغییر یابد گام مهمی در جهت تاب آوری شخصی فرد است.

هدف گذاری: داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف گذاری، شاخص مهمی در تاب آوری است. فردی که هدف گذاری را به زندگی خویش ضمیمه می کند، جهت گیری آینده خود را افزایش می دهد و او می تواند به زمان شخصی ساختار دهد. فردی که اهدافی را تعیین می کند برای تحقق بخشیدن به آنها کار خواهدکرد. تلاش برای این منظور و خود دستاوردها، منبعی برای خشنودی و رضایت فرد خواهد بود.

اقدام های قاطعانه کردن: برخی افراد ممکن است منفعل باقی بمانند هنگامی که با مساله ای مواجه می شوند و منتظر می مانند که تا مسائل خودشان حل شوند. این نوع برخورد با مسائل، شاخصی از عدم تاب آوری است. در مقابل، توانمندی برای عمل جسورانه در موقعیت های نامطلوب به منظور حل مسائل می تواند شاخصی از تاب آوری باشد.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان آموزش عالی، هم
اداره مشاوره و سلامت روان

افزایش تاب آوری در هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط سخت

پذیرش اینکه مسائل شیوه هایی برای خود-کاوی هستند: شخصی که با مساله ای در زندگی مواجه نمی شود، این منجر به یک زندگی حمایت کننده می شود، این شخص فرصتی را برای شناخت خود نداشته است. درواقع، مسائل فرصت هایی برای خود-کاوی می باشند. افرادی که مسائل را به صورت فرصت هایی برای خود-کاوی می بینند، افراد تاب آوری هستند.

پرورش دیدگاه مثبتی از خود: دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت های شخصی خود شاخصی از تاب آوری است. قبل از سعی برای حل موفقیت آمیز مسائل، فرد بایستی به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. شخصی بدون این باور نمی تواند گام های ضروری را برای حل مسائل بردارد.

تجسم چیزها در دورنما: اگر فردی که با موقعیت های نامطلوب زندگی مواجه می شود، آنها را با دورنمایی مختصرارزیابی کند، این موقعیت های مشکل ممکن است بزرگتر از آنچه می باشند به نظر رسند. به این دلیل ارزیابی موقعیت های مساله در بافتی گسترده، شاخص مهم تاب آوری است. افرادی که می توانند آن را انجام دهند، می توانند مساله را به طور واقع بینانه تری درک کنند بدون اینکه بار هیجانی قوی آن را بر دوش کشند.

خوش بین بودن: حفظ نقطه نظر خوش بینانه به عنوان شاخص مهمی از تاب آوری ملاحظه می شود. افراد خوش بین انتظار دارند که چیزهای خوب اتفاق افتد، در حالی که افراد بدبین می ترسند که اتفاق های بدی رخ دهد.

مراقب خود بودن: مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب آوری است. این می تواند با حساسیت نسبت به هیجانات و نیازهای شخصی خود، صرف زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت هایی که فرد لذت می برد، مشخص شود. فردی که می تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد، کوششها و اشتیاق بیشتری را برای حل مسائل نشان خواهد داد.