

سلامت روان جوانان و
نوجوانان:
جهان در حال تغییر

تاب‌آوری و سلامت روان جوانان

هفته سلامت روان
۱۸-۲۴ مهرماه ۱۳۹۷



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت



اگر درباره **تاب‌آوری**
هر گونه سوالی دارید یا مایل به کسب اطلاعات
بیشتر در این زمینه هستید، با مشاوران مرکز
مشاوره دانشگاه صحبت کنید.

توصیه‌هایی جهت تاب‌آوری

۱. در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
۲. ارتباطات خود را توسعه دهید.
۳. نسبت به تغییرات انعطاف‌پذیر باشید.
۴. مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.
۵. مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.
۶. خوشبین باشید. این فقط یک شعار نیست! همان رازی است که افراد را در شرایط یکسان مواجهه با مشکل، متفاوت می‌کند.
۷. دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید.
۸. پذیرش کمک و حمایت از طرف کسانی که از شما مراقبت می‌کنند و به شما گوش می‌دهند، قابلیت تاب‌آوری را تقویت می‌کند.
۹. اعتماد به نفس و توانایی‌هایتان برای حل مشکلات را رشد دهید. اعتماد کردن به خودتان به صورت غریزی به ایجاد تاب‌آوری کمک می‌کند.
۱۰. توجه به نیازها و احساسات یک اصل مهم در موفقیت و تاب‌آوری است.
۱۱. شما نمی‌توانید واقعیت را تغییر دهید تا حوادث ناگوار و شدید اتفاق نیافتد،



تعریف تاب آوری

تاب آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناختی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی دارد. تاب آوری یک فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز و مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است، البته تاب آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده نیست بلکه مشارکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط سخت و نامساعد است. تاب آوری مهارتی است آموختنی که می‌توان آن را در خود تقویت نمود.

ویژگی افراد تاب آور

۱. خوش بینی

اعتقاد راسخ به اینکه آینده می‌تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می‌توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی‌تواند آن‌ها را متوقف سازد.

۲. احساس ارزشمندی

پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قایل شدن برای خود و توانایی‌هایشان، ایمان دارند که زندگی پر معناست، این باور معمولاً به وسیله‌ی ارزش‌های آن‌ها حمایت می‌شود.

۳. مهارت در حل مسئله

افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی و خلاق نسبت به توانایی‌های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف‌پذیر می‌باشند و توانایی شگفت‌انگیزی درباره‌ی پیدا کردن راه‌های مختلف درباره‌ی یک موقعیت یا مسئله خاص دارند.

۴. کفایت اجتماعی

این دسته از افراد مهارت‌های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته‌اند، شبکه‌ی حمایتی و عاطفی محکمی دارند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره می‌برند.

۵. همدلی

تاب‌آورها توانایی برقراری رابطه همراه با احترام متقابل با دیگران دارند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه‌ها و نهادهای اجتماعی می‌شود.

نگرش‌های تاب آوری

تاب آوری به افراد کمک می‌کند تا در رویارویی با تغییرات تنش‌زا، دشواری‌ها را به فرصت‌های پر منفعت تبدیل کنند. نگرش‌های مورد نظر در تاب آوری شامل تعهد، کنترل و چالش می‌باشد.

تعهد: فرد در رویارویی با شرایط دشوار به جای ترک صحنه، ترجیح دهد حضور خود را در صحنه حفظ کند و به افراد دیگر در آن موقعیت در برطرف کردن دشواری کمک کند.

کنترل: فرد به توانایی‌های خود برای اثر گذاری بر نتایج رویداد باور دارد.

چالش: فرد در رویارویی با چالش‌ها به جای مقصر قلمداد کردن سرنوشت در صدد ایجاد فرصت‌هایی برای رشد خود و دیگران است.