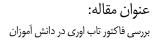
سیویلیکا – ناشر تخصصی مقالات کنفرانس ها و ژورنال ها گواهی ثبت مقاله در سیویلیکا CIVILICA.com



We Respect the Science

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان: مجتبی دنیوی – 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 گوییم. مهارت تاب آوری کیفیتی روانشناختی است که به افراد اجازه می دهد زمین بخورند، از جا بر خیزند و با قدرتی 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 ژن تاب آوری را داشته باشید اما محیط رشد شما در دوران کودکی هرگز اجازه فعال شدن این ژن را ندهد. همچنین ممکن است فردی تنها با آموزش، یادگیری و تمرین تاب آوری را در خود پرورش بدهد. بااینحال 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 داوند اغلی میان این بودن را تجربه میکنند. آنها خود را موثر و تعیین کننده نمی داند، هر واکنشی را بی فای با برنامه ریزی مناسب به دست آورد. فرد خود غرق می شون یا ترمای میزی می دان با برنامه ریزی مناسب به دست آورد. فره زندن عمی میزی 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 مشکالت، احساس قربانی بودن را تجربه میکنند. آنها خود را موثر و تعیین کننده نمی دانند، هر واکنشی را بی فاید می می نیز د یا اقدام به رفتارهای پرخطر می نمیند. با برای مشکلات نیست؛ این میکند. آنها مود را موثر و تعیین کننده نمی داند. هر واکنشی را بی و اغذ به جای اقدام، در افکار خود غرق می شوند. این افراد به سبکهای مقابله ای ناسالم برای فراد از مشکلات نیست؛ این میکند. آنها می دند. این میلی می می ندن به دان یا بی خوری عصبی دول می شوند یا اقدام به رفتارهای پرخطر می نمیند. آب رودی بایند آبر بیایید را نیزی می میزی یا تدن بی برای می میزید. درای می میزی یا میکرای می میزند یا میهارت تنها کمک می کند با چالسها بیتر کنار ب

> کلمات کلیدی: تاب آوری، رفتارهای پرخطر، سازگاری، مهارت، آموزش، یادگیری

> > لينک ثابت مقاله در پايگاه سيويليکا:

https://civilica.com/doc/1951913

