

## Developing Resilience through the Application of Life Skills

**Iraj Ali Akbari\***: Phd in philosophy of education, Lecturer at Isfahan Islamic Azad University (Khorasgan).

**Zahra Amini Tehrani**: Bachelor of Secretarial in English language.

**Niloufar Jabbari\***: Bachelor of Psychology, Teacher at District 4 of Isfahan.

### Abstract

**Introduction:** The aim of the present study was to examine the development of resilience through the utilization of life skills.

**Method:** The research was conducted using a library and review-based approach, and data collection was carried out through academic databases such as Google Scholar, SID, and other scientific sources.

**Findings:** Resilience, as one of the most important psychological constructs, reflects an individual's ability to adapt effectively to stress, crises, and life changes, playing a vital role in promoting mental health and quality of life. Resilience is not a fixed trait but a trainable and developable capability. Training and applying life skills, including cognitive and psychological skills (such as problem-solving, decision-making, and emotional self-regulation), social and communication skills (such as effective communication, empathy, and cooperation), coping skills (such as stress management and emotion control), and personal growth skills (such as self-awareness, self-confidence, and responsibility), can directly enhance an individual's resilience capacity. These skills, by enabling better emotional regulation, building healthy relationships, finding constructive solutions in critical situations, and enhancing self-efficacy, reduce psychological vulnerability and increase the ability to cope with social challenges. Therefore, developing resilience through life skills not only improves individual and social functioning but also provides a scientific and practical framework for designing educational programs, psychological interventions, and social policies.

**Conclusion:** This approach can serve as a reliable model within educational and organizational systems, paving the way for improved mental health, personal growth, and enhanced quality of life at the community level.

**Keywords:** Resilience, Life Skills, Psychological Skills.

**\*Corresponding author:** Phd in philosophy of education, Lecturer at Isfahan Islamic Azad University (Khorasgan).

**Email:** [Aliakbari.phd@gmail.com](mailto:Aliakbari.phd@gmail.com)

**DOI:** [10.22034/esbam.2026.579485.1093](https://doi.org/10.22034/esbam.2026.579485.1093)

## Developing Resilience through the Application of Life Skills

### Detailed Abstract

**Introduction:** The aim of the present study was to examine the development of resilience through the utilization of life skills. In a world that is rapidly changing and evolving, familiarity with life skills and acquiring them is considered, first and foremost, a requirement for sustaining a healthy and functional life. Life skills refer to a set of abilities that help individuals face life's challenges effectively and efficiently. Mastering these skills enables people to accept their responsibilities and social roles, and to deal with demands, expectations, and problems without harming themselves or others. The goal of life-skills education is to enhance individuals' adaptability first with themselves, then with others, and ultimately with the environment in which they live. These skills teach us how to behave throughout life, especially in high-risk situations. The importance of becoming familiar with life skills lies in the fact that learning and properly understanding these abilities helps individuals prevent self-harm and harm to others when confronted with risks and difficulties. In this section, we address a portion of the concepts of life skills based on their role in developing resilience.

**Materials and methods:** The research was conducted using a library and review-based approach, and data collection was carried out through academic databases such as Google Scholar, SID, and other scientific sources.

**Results and discussion:** In today's fast-paced and complex world, individuals are confronted more than ever with a wide range of intricate challenges, including psychological pressures arising from modern urban life, academic and occupational competition, personal crises, and family tensions. Under such circumstances, people require capabilities that enable them not only to withstand difficulties but also to grow through crises and achieve psychological and social balance. One of the most significant psychological capacities that plays a key role in maintaining mental health and ensuring effective adaptation to difficult conditions is resilience. Resilience, as a psychological construct, refers to positive adaptation and growth in the face of adversity. Contrary to common belief, resilience is not an innate or fixed trait; rather, it is a dynamic and teachable ability that can be developed through training and practice. In this process, life skills play a critical role in shaping and strengthening resilience. Life skills are a set of psychological, social, and behavioral abilities that equip individuals to deal effectively with everyday challenges. Life skills such as self-awareness, emotion regulation, problem-solving, critical thinking, decision-making, and effective communication are considered fundamental tools for enhancing resilience. Familiarity with and acquisition of these skills not only improve individuals' overall functioning but also provide the essential foundations for developing resilience. Teaching these skills can strengthen psychological resistance, increase adaptive

capacity, and prevent the emergence of mental disorders. Despite the growing importance of resilience in coping with individual and social crises, life-skills education as a structured approach to developing resilience has not been systematically emphasized in many societies. Research gaps regarding the precise relationship between life-skills components and various dimensions of resilience motivated us to investigate how targeted life-skills training can help individuals become more capable of withstanding life's adversities, performing effectively in crisis situations, and ultimately improving their quality of life. In line with this objective, the present work examines the role of life skills in developing resilience.

Resilience, as one of the most important psychological constructs, reflects an individual's ability to adapt effectively to stress, crises, and life changes, playing a vital role in promoting mental health and quality of life. Resilience is not a fixed trait but a trainable and developable capability. Training and applying life skills, including cognitive and psychological skills (such as problem-solving, decision-making, and emotional self-regulation), social and communication skills (such as effective communication, empathy, and cooperation), coping skills (such as stress management and emotion control), and personal growth skills (such as self-awareness, self-confidence, and responsibility), can directly enhance an individual's resilience capacity. These skills, by enabling better emotional regulation, building healthy relationships, finding constructive solutions in critical situations, and enhancing self-efficacy, reduce psychological vulnerability and increase the ability to cope with social challenges. Therefore, developing resilience through life skills not only improves individual and social functioning but also provides a scientific and practical framework for designing educational programs, psychological interventions, and social policies. Resilience, as an individual's ability to adapt to life pressures and crises, is strongly influenced by self-confidence and the level of mastery of life skills. Training in skills such as stress management, problem-solving, effective communication, and emotional self-regulation not only increases a person's psychological capacity to cope with challenges but also enhances mental health and reduces vulnerability to problems. High self-confidence strengthens learning motivation, and the active acquisition of life skills creates a positive cycle of personal and social growth. This cycle elevates resilience to a stable level, enabling individuals not only to withstand crises but also to use them as opportunities for growth. Developing resilience through the application of life skills places individuals on a path toward personal development, social success, and psychological well-being, and can serve as a valid framework for educational programs and psychological interventions in schools, universities, and workplaces

**Conclusion:** This approach can serve as a reliable model within educational and organizational systems, paving the way for improved mental health, personal growth, and enhanced quality of life at the community level.

**Keywords:** Resilience, Life Skills, Psychological Skills.

## توسعه تاب آوری با بهره گیری از مهارت های زندگی

**ایرج علی اکبری\***: دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).  
**زهرا امینی تهرانی**: کارشناسی دبیری زبان انگلیسی.  
**نیلوفر جباری**: کارشناسی روان شناسی، آموزگار ناحیه ۴ اصفهان.

### چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی توسعه تاب آوری با بهره گیری از مهارت های زندگی بود. **روش کار:** روش تحقیق با رویکرد کتابخانه‌ای و مروری و همچنین روش جمع آوری اطلاعات از طریق پایگاه داده های اطلاعاتی مانند گوگل اسکولار، sid و... انجام شد. **نتایج:** تاب آوری به عنوان یکی از مهمترین سازه های روانشناختی، توانایی فرد در سازگاری موثر با فشارها، بحران ها و تغییرات زندگی را نشان می دهد که نقش کلیدی در ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی دارد. تاب آوری نه یک ویژگی ثابت، بلکه قابلیتی قابل آموزش و توسعه است. آموزش و به کارگیری مهارت های زندگی شامل مجموعه ای از مهارت های شناختی و روانشناختی (مانند حل مسئله، تصمیم گیری و خودتنظیمی هیجانی) مهارت های اجتماعی و ارتباطی (مانند ارتباط موثر، همدلی و همکاری)، مهارت های مقابله ای (مدیریت استرس و کنترل هیجان و مهارت های رشد فردی) (مانند خود آگاهی، اعتماد به نفس و مسئولیت پذیری) می تواند به طور مستقیم ظرفیت تاب آوری فرد را افزایش دهد. این مهارت ها با ایجاد توانایی در مدیریت هیجان ها، برقراری روابط سالم، یافتن راهکارهای سازنده در شرایط بحرانی و ارتقای احساس کارآمدی فردی موجب کاهش آسیب پذیری روانی و افزایش توان مقابله با چالش های اجتماعی می شوند. در نتیجه توسعه تاب آوری با بهره گیری از مهارت های زندگی نه تنها به بهبود عملکرد فردی و اجتماعی منجر می شود؛ بلکه چارچوبی علمی و کاربردی برای طراحی برنامه های آموزشی، مداخلات روان شناختی و سیاست گذاری های اجتماعی فراهم می آورد. **نتیجه گیری:** این رویکرد می تواند به عنوان الگویی معتبر در نظام آموزشی و سازمانی مورد استفاده قرار می گیرد و زمینه ساز ارتقای سلامت روان، رشد فردی و افزایش کیفیت زندگی در سطح جامعه باشد.

**واژگان کلیدی:** تاب آوری، مهارت زندگی، مهارت های روانشناختی.

\***نویسنده مسؤول:** دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).

Email: [Aliakbari.phd@gmail.com](mailto:Aliakbari.phd@gmail.com)

DOI: [10.22034/esbam.2026.579485.1093](https://doi.org/10.22034/esbam.2026.579485.1093)

هدف پژوهش حاضر بررسی مولفه های توسعه تاب آوری با بهره گیری از مهارت های زندگی است. آشنایی بیشتر افراد با این مولفه ها و تلاش برای کسب این مهارت ها ما را بر آن داشت که در راستای پاسخ به این سوال " چگونه مولفه های مطرح شده در مهارت های زندگی و نقش آن در تاب آوری می تواند بر سبک زندگی افراد تاثیر گذار باشد. از روش کتابخانه ای و تحلیل محتوای کیفی با مراجعه به مقالات و کتب مرتبط با این مولفه ها، مهارت های زندگی و نقش آن در تاب آوری به عنوان نمونه و جامعه پژوهش انتخاب شدند. نتایج حاصل شده از این پژوهش نشان داد که اگر افراد جامعه بخواهند در زندگی خود افراد تاثیر گذار باشند باید با این مولفه ها آشنا شوند. سپس برای کسب این مهارت ها تلاش نمایند. ضرورت این بحث مطرح است که با شناسایی مولفه های تاب آوری و شناخت عمیق نسبت به این مفاهیم می توان در تاب آوری و تاثیر آن ها بر سبک زندگی افراد کوشید. تاب آوری عبارت است از توانمندی ها و قدرت هایی که افراد، خانواده ها و جوامع را قادر می سازد تا بر گرفتاری ها و مشکلات فائق آیند. تاب آوری نبود مشکل نیست بلکه وجود مشکل و غلبه بر آن است. تاب آوری یک ویژگی شخصیتی است که اثر رویدادهای منفی استرس را تعدیل می کند و باعث افزایش سازگاری می گردد (واگنیلد و یانگ (۱۹۹۳) به نقل از علیزاده (۱۳۹۲)). تاب آوری در واقع ظرفیت و سرمایه ای است که به وسیله آن فرد می تواند سکان زندگی اش را علی رغم وجود شرایط ناملاطم و دشواری هایی که در طی مسیر با آنها مواجه می شود، به خوبی هدایت کند (آلوردوگرادوس ۲۰۰۵ به نقل از علیزاده (۱۳۹۲)). تاب آوری ظرفیت افراد برای مواجهه کارآمد با استرس و فشار، کنار آمدن با چالش های روزمره، برگشتن از ناامیدی، اشتباه ها، ضربه روانی، شرایط ناگوار، ایجاد اهداف واقع بینانه، حل مساله، برقراری تعامل راحت با دیگران، با خود و دیگران با احترام و منزلت رفتار کردن است. به عبارت دیگر؛ توانایی رویارویی درایت مندانه، مطمئن، هدفمند، مسئولیت پذیرانه، همدلانه و امیدوارانه با چالش ها می باشد (بروکس، ۲۰۰۵ به نقل از علیزاده، ۱۳۹۲). در عصر حاضر انسانها با چالش های متعددی از جمله فشارهای روانی، بحران های اجتماعی و تغییرات سریع مواجه اند. در چنین شرایطی تاب آوری به عنوان یکی از مهمترین مولفه های سلامت روان و رشد فردی، نقش حیاتی ایفا می کند. انجمن روانشناسی آمریکا تاب آوری را فرآیند انعطاف پذیری هیجانی و رفتاری و سازگاری موفقیت آمیز با تجربه های دشوار و چالش برانگیز زندگی، از طریق سرسختی روانی، انعطاف پذیری هیجانی و رفتاری و سازگاری با بهره گیری از منابع درونی و بیرونی معرفی کرده است. به بیان دیگر تاب آوری به عنوان توانایی فرد برای سازگاری موفق با شرایط دشوار، حفظ عملکرد روانی و بازگشت به تعادل پس از تجربه ی ناملاطمت تعریف می شود. مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی های روانی اجتماعی گفته می شود که افراد را قادر می سازند تا با چالشهای زندگی روزمره به شیوه ای موثر و سازنده مواجه شده و مقابله کنند.

بر طبق این تعریف سازمان جهانی بهداشت ده مهارت کلیدی شامل خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر، روابط بین فردی، تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، مدیریت مقابله با هیجانات و مقابله با استرس معرفی کرده است. آشنایی با این مولفه ها و تلاش برای کسب این مهارت ها که نه تنها در ارتقای سلامت روان نقش دارند، بلکه ابزارهای موثر برای توسعه تاب آوری فردی نیز محسوب می شوند. براساس یافته های روانشناسی مهارت هایی مانند تنظیم هیجان، حل مسئله و تفکر نقادانه می توانند به افراد کمک کنند تا در مواجهه با بحران ها، واکنش های سنجیده تری داشته باشند و از منابع درونی و بیرونی خود برای عبور از مشکلات بهره بگیرند. این مقاله با هدف بررسی نقش مهارت های زندگی در توسعه تاب آوری، به تحلیل ارتباط میان این دو مفهوم پرداخته و نشان می دهد که چگونه آموزش و به کارگیری مهارت های زندگی می تواند افراد را در برابر بحران ها توانمندتر سازد و زمینه ساز رشد روانی و اجتماعی آنان گردد. در عصر حاضر و در دنیای پرشتاب و پیچیده ی امروز انسان ها بیش از هر زمان دیگری با مجموعه ای از چالش های پیچیده رو به رو هستند که شامل

فشارهای روانی ناشی از زندگی امروز شهری، رقابت های شغلی و تحصیلی، بحران های فردی و تنش های خانوادگی می باشد. در چنین شرایطی نیاز افراد به توانمندی هایی است که او را قادر می سازد نه تنها در برابر مشکلات مقاومت کنند؛ بلکه از اول بحران ها رشد کرده و به تعادل روانی و اجتماعی برسند. یکی از مهمترین توانمندیهای روان شناختی که نقش کلیدی در حفظ سلامت روان و سازگاری موثر آنها با شرایط دشوار ایفا می کند، تاب آوری است. تاب آوری به عنوان یک سازه روانشناختی و حتی رشد در مواجهه با بحران ها اشاره دارد. برخلاف تصور رایج، تاب آوری یک ویژگی ثابت و ذاتی نیست بلکه قابلیت پویا و قابل آموزش است که می توان آن را از طریق آموزش و تمرین توسعه داد. در این میان مهارت های زندگی نقش کلیدی در شکل گیری و تقویت تاب آوری ایفا می کنند. مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی های روانی، اجتماعی و رفتاری هستند که افراد را در مواجهه با چالش های روزمره توانمند می سازند. مهارت های زندگی مانند خود آگاهی، مدیریت هیجان، حل مساله، تفکر نقادانه، تصمیم گیری و ارتباط موثر به عنوان ابزارهای بنیادین برای تقویت تاب آوری شناخته می شوند. آشنایی افراد و کسب این مهارت ها نه تنها به بهبود زندگی آنها کمک می کنند؛ بلکه زیر ساختار های لازم برای تاب آوری را نیز فراهم می سازند. آموزش این مهارت ها می تواند افراد را در برابر آسیبهای روانی مقاوم تر کرده، توانایی سازگاری آنها را افزایش دهد و از بروز اختلالات روانی پیشگیری کند.

در دنیایی که به سرعت در حال تغییر و تحول است و آشنایی با مهارت های زندگی و کسب آنها در وهله اول به عنوان شرط دوام زندگی تلقی می شود. مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی ها گفته می شود که به افراد کمک می کنند تا به طور موثر و کارآمد با چالش های زندگی مواجه شوند و کسب این توانایی ها افراد را قادر می سازند تا مسئولیت و نقش های اجتماعی خود را بپذیرند و بدون ضربه زدن و آسیب زدن به خود و دیگران با خواسته ها، انتظارات و مشکلات روبه رو شوند. هدف از آموزش مهارت های زندگی ارتقاء سازگاری افراد ابتدا با خود، سپس با دیگران و محیطی که فرد در آن زندگی می کند. این مهارت ها به ما می آموزد که در طول زندگی بویژه در موقعیت های پرخطر چگونه رفتار کنیم. آشنایی با مهارت های زندگی به این دلیل است که یادگیری و درک صحیح مهارت های زندگی باعث می شود که افراد در برابر خطرات و مشکلات از آسیب به خود و دیگران جلوگیری کنند. ما در اینجا به گوشه ای از مفاهیم مهارت های زندگی براساس نقش آنها در توسعه تاب آوری می پردازیم. با وجود اهمیت روز افزون تاب آوری در مواجهه با بحران های فردی و اجتماعی هنوز در بسیاری از جوامع، آموزش مهارت های زندگی به عنوان ابزاری برای توسعه تاب آوری به طور نظام مند مورد توجه قرار نگرفته است. خلاءهای پژوهشی در زمینه ی ارتباط دقیق بین مولفه های مهارت های زندگی و ابعاد مختلف تاب آوری ما را بر آن داشت که در راستای پاسخ به این سوال که چگونه آموزش هدفمند مهارت های زندگی می تواند به افراد کمک کند تا در برابر ناملایمات زندگی مقاوم تر شوند و عملکرد موثری در شرایط بحرانی داشته باشند و در نهایت کیفیت زندگی خود را ارتقا دهند، به بررسی نقش مهارت های زندگی در توسعه تاب آوری بپردازیم.

### روش تحقیق

این پژوهش در زمره پژوهش های کیفی با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی انجام پذیرفت. حوزه پژوهش شامل منابع اسلامی، خصوصاً مهارت های زندگی و نقش آن در توسعه ی تاب آوری بوده و ابزارگردآوری شامل فیش برداری مرتبط با تاب آوری با استفاده از مهارت های مختلف زندگی تدوین گردیده است. در انجام این تحقیق برای گردآوری مطالب از روش کتابخانه ای استفاده شده است. در این پژوهش طبق این رویکرد، ابتدا عوامل ایجاد کننده تاب آوری با مهارت های زندگی براساس مقالات علمی تدوین شده و سپس به منزله یک سوال " چگونه آموزش هدف مند مولفه های مطرح شده در

مهارت های زندگی و نقش آن در توسعه تاب آوری می تواند به افراد کمک کند تا در برابر ناملایمات زندگی مقاوم تر شوند و در شرایط بحرانی عملکرد داشته باشند و در نهایت کیفیت زندگی خود را ارتقا دهند. عرضه شده براساس آن مولفه های تاب آوری را با استفاده از مهارت زندگی و نقش آن درباره هریک از این عوامل مشخص گردید. برای مشخص شدن ابعاد بیشتر موضوع با مراجعه به مقالات و کتب مرتبط با مهارت های زندگی بیان و نتیجه گیری نهایی ارائه شده است.

## مبانی نظری

### تاب آوری

تاب آوری به معنای ظرفیت افراد برای مواجهه کارآمد با استرس و فشار کنار آمدن با چالش های روزمره برگشتن از ناامیدی، اشتباه ها، ضربه روانی، شرایط ناگوار، ایجاد اهداف واضح و واقع بینانه، حل مسئله، برقراری تعامل راحت با دیگران و با خود و دیگران با احترام و منزلت رفتار کردن است. به عبارت دیگر به توانایی رویارویی درایت مندانه، مطمئن، هدف مند، مسئولیت پذیرانه، همدلانه و امیدوارانه با چالش ها گفته می شود (بروکس ۲۰۰۵، به نقل از علیزاده ۱۳۹۲). تاب آوری به عنوان مهارت ها، توانایی ها، دانش و بینشی است که در طی زمان و هنگامی که افراد در حال کشمکش به منظور غلبه بر مشکلات و برآورده ساختن چالش هایشان هستند، شکل می گیرد. تاب آوری گنجینه ای در حال رشد از انرژی و مهارت است که می تواند در چالش های جاری مورد استفاده قرار گیرد (گامزی ۱۹۹۴). توسعه تاب آوری با بهره گیری از مهارت های زندگی شامل ۴ مهارت اصلی (مهارت های روان شناختی و روانشناسی، مهارت های اجتماعی و ارتباطی، مهارت های مقابله ای و مهارت های رشد فردی) می باشد. ما در اینجا به گوشه ای از مهارت های زندگی براساس نقش آنها در توسعه تاب آوری می پردازیم.

### مهارت های زندگی

مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی هایی گفته می شود که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند. این توانایی ها فرد را قادر می سازد مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری رو به رو شود (کامپاران، ماه جویی و فتیحی، ۱۳۸۰) مهارت های زندگی یعنی ایجاد روابط مناسب و موثر بین فردی، انجام مسئولیت های اجتماعی، تصمیم گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می زند، توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با معطلات و مشکلات زندگی روزمره خود کنار بیاید و توانایی هایی است که باعث ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامت در سطح جامعه می شوند (زارعی، خیل باش، دانا و سادات متقی، ۱۴۰۲). عبارت مهارت های زندگی از ترکیب دو واژه تشکیل شده است. مهارت به معنای توانایی، چیرگی، تسلط در انجام کاریا فعالیت خاص است (معین، ۱۳۸۰). زندگی به معنای مجموعه ای از تجربه ها، روابط، تصمیم ها و تعاملات انسانی در طول عمر اشاره دارد. بنابراین مهارت های زندگی به طور لغوی به توانایی هایی که فرد را در مدیریت و بهبود جنبه های مختلف زندگی یاری می دهند.

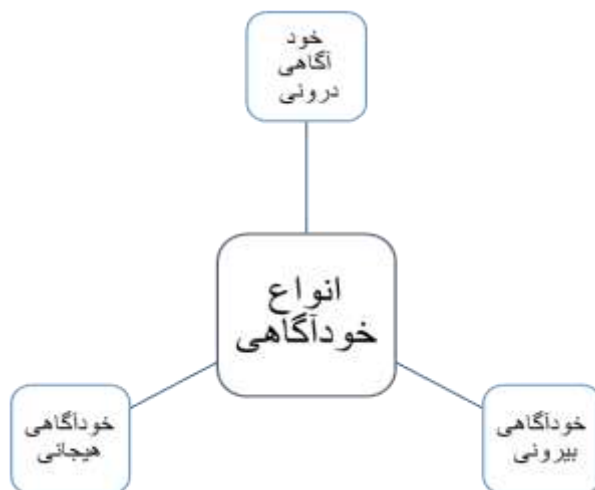
**تعریف روان شناختی مهارت های زندگی:** از دیدگاه روانشناسی، مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی های روانی، اجتماعی و رفتاری هستند که به فرد کمک می کند تا به طور موثر و سازنده با چالش ها و فشارها و مقتضات زندگی روزمره کنار بیاید. این مهارت شامل مانند خودآگاهی، ارتباط موثر، تصمیم گیری، حل مسئله، مدیریت هیجانات و استرس، تفکر نقادانه و همدلی هستند (حسینی و آرام نیا، ۱۳۹۲). مهارت های زندگی انسان را آماده مقابله با مشکلات زندگی می کند و موجب مقاوم شدن شخصیت افراد، افزایش بینش آنها نسبت به زندگی و رویدادهای آن، افزایش مهارت در اداره زندگی و

برقراری ارتباط با محیط و اطرافیان می گردد. چنانچه فرد با آگاهی همه جانبه به مقابله موثر با مشکلات غیر قابل اجتناب زندگی بپردازد، زمینه لازم برای حفظ و تامین سلامت روانی فراهم می گردد. (پاشا؛ یادآوری، ۱۳۸۶)

**مهارت روانشناختی و روانشناسی:** مهارت های روانشناختی و روانشناسی به مجموعه ای از توانایی های ذهنی، شناختی و رفتاری گفته می شود که به فرد کمک می کنند تا با چالش های زندگی، فشارهای روانی، روابط اجتماعی و تصمیم گیری های پیچیده به شیوه ای موثر و سالم مواجه می شود. این مهارت ها شامل خود آگاهی، تفکر انتقادی، حل مسئله، تصمیم گیری، انعطاف پذیری، خوش بینی هستند. پژوهش ها نشان داده اند که افراد دارای مهارت های روانشناختی بالا رضایت بیشتری از زندگی دارند، تعامل موثری با محیط دارند و در برابر استرس ها و بحران ها مقاوم تر عمل می کنند (قیاسی، ۱۴۰۰).

**خود آگاهی:** خود آگاهی در لغت به معنای آگاهی از خود و شناخت ویژگی ها و حالات درونی فرد است (دهخدا). خود آگاهی در اصطلاح به معنای شناخت مجموعه ابعاد روانی، اجتماعی، عاطفی و جسمانی فرد که شامل ارزیابی فرد از خود و توانایی ها و موانع و کمبودهای شخصی می باشد. (امیری، ۱۳۸۹). خود آگاهی عامل مهمی در زمینه خودشکوفایی و تحقق استعدادها و بالقوه است. تا زمانی که فرد از استعدادها و ظرفیت های وجودی خود، ویژگی های شخصیتی و روانشناختی و نقاط ضعف و قوت خود آگاهی لازم را کسب نکرده باشد به ارزشهای خود پی نمی برد و تلاشی در جهت شکوفایی آنها نخواهد کرد. (امیری، ۱۳۸۹). خود آگاهی به معنای توانایی شناخت خود و آگاهی از ویژگی ها، نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، ترس ها و انزجارهاست. رشد خود آگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد دچار استرس است یا نه و این اغلب پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است (فقیهی پور، ۱۴۰۰).

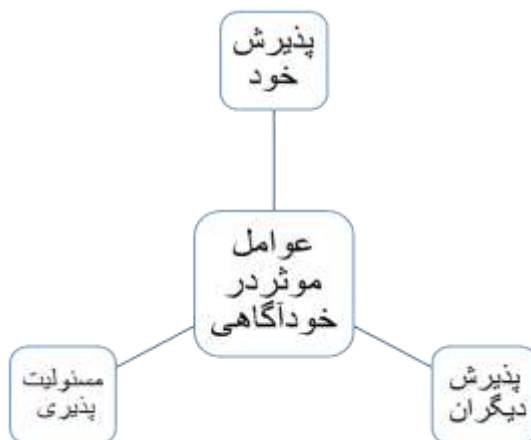
**خود آگاهی از نظر صاحب نظران و دانشمندان:** دانیل گلمن هوش هیجانی را اینگونه تعریف کرده است: "مجموعه ای از توانایی ها برای شناخت، درک، مدیریت و استفاده از هیجانات خود و دیگران تعریف می کند. او معتقد است که این توانایی نقش کلیدی در موفقیت های شخصی، اجتماعی و حرفه ای دارند. خود آگاهی به معنای توانایی فرد در شناخت دقیق احساسات، افکار، ارزشها و تاثیر رفتارهایش بر دیگران است. خود آگاهی نه تنها یک مهارت فردی بلکه یک ابزار حیاتی برای رهبری موثر و ارتباطات انسانی است. خود آگاهی شرط لازم برای رسیدن به خود آگاهی واقعی است. انسان با شناخت دقیق از خود می تواند به رشد شخصی و تحقق خویشتن برسد. (راجرز، کارل، ۱۹۶۱). خود آگاهی به عنوان یکی از پیچیده ترین مفاهیم در علوم انسانی و شناختی در دهه های اخیر مورد توجه گسترده دانشمندان قرار گرفته است. هر چند رویکردها متفاوت هستند، اما همگی بر نقش محوری خود آگاهی در شکل گیری تجربه انسانی تاکید دارند. خود آگاهی به توانایی فرد در شناخت، مشاهده و تحلیل افکار، احساسات، انگیزه ها و رفتارهای خود گفته می شود. این مهارت روانشناختی به فرد اجازه می دهد تا واکنش های خود را در موقعیت های مختلف درک کرده و آنها را ارزیابی کند و تصمیمات آگاهانه تری بگیرد. خود آگاهی را توانایی بازتاب ذهنی فرد نسبت به خود تعریف کرده اند؛ یعنی فرد می تواند به جای واکنش های خودکار پاسخ های سنجیده تری ارائه دهد (جالینوسی، زهرا، ۱۴۰۴).



**انواع خودآگاهی:** خود آگاهی مفهومی یک بعدی نیست . روانشناسان و پژوهشگران آن را به شکل های مختلفی طبقه بندی کرده اند که هر کدام نوری متفاوت بر ابعاد درونی و بیرونی شخصیت انسانها می تاباند.

**خودآگاهی درونی :** خودآگاهی درونی به توانایی فرد در شناخت افکار ، احساسات ، ارزشها و باورهای خود اشاره دارد. این نوع از خودآگاهی کمک می کند تا انسان دیدگاه روشنی نسبت به انگیزه ها و اهداف شخصی داشته باشد. کسی که خودآگاهی درونی بالایی دارد ، می داند چرا کاری انجام می دهد ، چه چیزی برایش اهمیت دارد و چطور تصمیمهایش را توجیه می کند. خود آگاهی بیرونی : خودآگاهی بیرونی یعنی درک چگونگی دیده شدن و درک شدن ما از سوی دیگران .این نوع خودآگاهی در تعاملات اجتماعی نقش حیاتی دارد . خود آگاهی بیرونی بالا با افزایش همدلی ، ارتباط موثر و درک بهتر بازخورد های اجتماعی همراه است (سجادیان و سلحشوری، ۱۴۰۱)

**خودآگاهی هیجانی :** خودآگاهی هیجانی به توانایی شناسایی و درک احساسات خود در لحظه اشاره دارد. فردی که به خوبی می تواند احساس خشم ، غم ، اضطراب یا شادی خود را تشخیص دهد، در تنظیم هیجان و حفظ آرامش مهارت بیشتری خواهد داشت . این مهارت ، سنگ بنای هوش هیجانی است و تاثیر مستقیمی بر کیفیت روابط و سلامت روان دارد ؛ به عبارت دیگر به توانایی تشخیص و نام گذاری احساسات اشاره دارد (مقدسی، ۱۳۹۵).



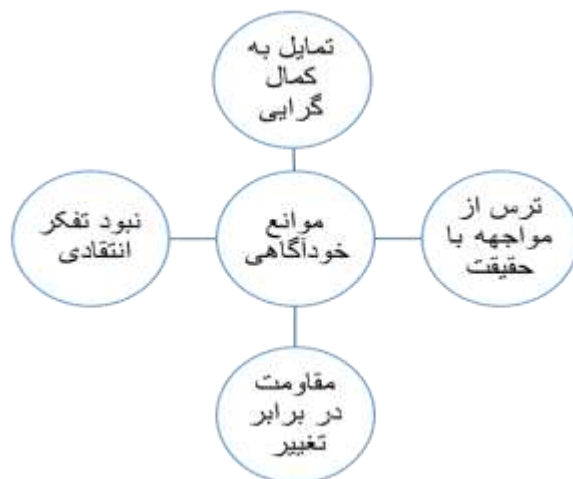
### عوامل موثر در خودآگاهی : خود آگاهی به معنای شناخت خود از خصوصیات ظاهری ، افکار ، باورها ، ارزشها و عواطف

گفته می شود. عوامل موثر در خودآگاهی شامل پذیرش خود ، پذیرش دیگران و مسئولیت پذیری می باشد.

**پذیرش خود :** پذیرش خود به معنای اینست که خودمان را با تمام ویژگی هایی که داریم ، قبول کنیم ، بپذیریم که گاهی اوقات اشتباه می کنیم . گاهی از عهده انجام کاری بر نمی آییم . گاهی نمی توانیم آنگونه باشیم که خودمان یا دیگران را راضی نگه داریم . بنابراین ؛ نباید با سرزنش کردن خود در این گونه موارد از خودمان انتظار بیش از حد داشته باشیم و دچار ناامیدی شویم .

**پذیرش دیگران :** علاوه بر پذیرش خود، دیگران را آنگونه که هستند بپذیریم و دوست داشته باشیم . به یاد داشته باشیم هیچ دو فرزندی در دنیا وجود ندارد که کاملا مانند یکدیگر باشند و خصوصیات یکسان داشته باشند .

**مسئولیت پذیری:** انسان هایی که از خود آگاهی برخوردارند ، در قبال خود و دیگران مسئولیت پذیر هستند و از قبول مسئولیت شانه خالی نمی کنند. مسئولیت ها فرصتی هستند که نیروهای جسمی ، روانی و اجتماعی افراد را به چالش برمی انگیزانند ، قدرت خلاقانه افراد را به حرکت وا می دارند و به افراد کمک می کنند تا خود باوری قوی تری داشته باشید . در واقع قبول مسئولیت گامی بزرگ در جهت رشد و شکوفایی افراد است. تاب آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (البرزی و همکاران، ۱۳۹۳). تاب آوری به معنای مقاومت فعل پذیر در برابر آسیب ها یا شرایط تهدیدکننده نیست بلکه به منزله مشارکت فعال و سازنده محیط پیرامون است (کانرودویودسون ۲۰۰۳). ویژگی افراد تاب آور : توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن ، مهارت های فکری ، انعطاف پذیری ، جست و جو کردن مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد ، توانایی حل مشکلات و مهارت های حل تعارض از جمله ویژگی های افراد تاب آور هستند. افراد تاب آور دارای جهت گیری مشخص در زندگی اند ، در ارتباط با دیگران نقش حمایت گرایانه دارند و دارای قدرت درونی هستند (گیلک و همکاران، ۱۳۹۲). توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضرورت های زندگی روزمره کنار بیاید یکی از اصولی ترین اقداماتی که افراد باید بیاموزند آموزش مهارت های زندگی به ویژه مهارت خود آگاهی و مهارت حل مسئله که می تواند کمکی برای رسیدن به این هدف باشد. این آموزش ها تاثیر مثبتی بر سطح احساس ، طرز فکر و نحوه رفتار افراد جامعه خواهد داشت . مهارت های زندگی مربوط به نحوه عمل و رفتارند؛ اگر به صورت عملی آموخته شوند می توانند با تغییر رفتار در تک تک افراد جامعه باعث ارتقا سطح آگاهی جامعه شوند (رشیدی و همکاران، ۱۳۹۰).



**موانع خود آگاهی:** موانع خود آگاهی شامل مجموعه ای از عوامل درونی روانی، اجتماعی و شناختی هستند که مانع شناخت دقیق فرد نسبت از شناخت دقیق فرد نسبت به حالات ذهنی، هیجانات، افکار و رفتارهای خود می شوند. بر طبق نظر روانشناسان اجتماعی مهمترین موانع خود آگاهی عبارت است از ترس از مواجهه با حقیقت، مقاومت در برابر تغییر، نبود تفکر انتقادی، تمایل به کمال گرایی هستند. این عوامل باعث می شوند فرد از روبه رو شدن با بخش های آسیب پذیر شخصیت خود اجتناب کند و در نتیجه رشد فردی و تنظیم هیجانی او مختل شود.

**ترس از مواجهه با حقیقت:** ترس از مواجهه با حقیقت به معنای اجتناب از شناخت جنبه های ناخوشایند شخصیت، احساسات منفی، اشتباهات یا شکست هاست. این ترس معمولاً ریشه در اضطراب، شرم یا ترس از قضاوت دیگران دارد و باعث می شود فرد از خود کاوی و پذیرش واقعیت های درونی خودداری کند؛ به عبارت دیگر ترس از مواجهه با حقیقت به معنای اجتناب از شناخت جنبه های ناخوشایند شخصیت، احساسات منفی، اشتباهات یا شکست هاست. بسیاری از افراد از روبه رو شدن با واقعیت های درونی خود می هراسند؛ زیرا این مواجهه ممکن است احساس شرم، اضطراب با کاهش عزت نفس را به همراه داشته باشد. این ترس منجر به انکار واقعیت و مقاومت در برابر تغییر می شود. خود آگاهی به فرد کمک می کند تا نقاط ضعف و قوت خود را بشناسد، احساسات را مدیریت کند و در مواجهه با بحران ها تصمیمات موثرتری بگیرد. فردی که از شناخت واقعیت های درونی خود می هراسد، نمی تواند به درستی با چالش ها روبه رو شود یا از تجربیات گذشته درس بگیرد. این ترس باعث انکار، سرکوب احساسات و مقاومت در برابر تغییر می شود و در نتیجه ظرفیت تاب آوری کاهش می یابد. (فریدون نژاد و تیرزن، ۱۴۰۳).

**مقاومت در برابر تغییر:** مقاومت در برابر تغییر به معنای تمایل فرد به حفظ وضعیت موجود و اجتناب از پذیرش شرایط جدید است. این مقاومت اغلب ناشی از ترس از ناشناخته ها، نگرانی درباره از دست دادن کنترل یا تهدید نسبت به امنیت روانی و اجتماعی فرد است. این پدیده به عنوان یکی از چالش های اساسی در تحول فردی و سازمانی معرفی شده است. مقاومت می تواند به شکل های آشکار (مانند مخالفت فعال) یا پنهان (مانند سکوت یا بی توجهی) بروز کند و ریشه در ترس، عدم اطمینان و وابستگی به ساختارهای قدیمی دارد (علمداری، ۱۴۰۴). مقاومت در برابر تغییر یکی از عوامل بازدارنده در مسیر توسعه تاب آوری روانشناختی محسوب می شود. افرادی که در برابر تغییر مقاومت بالایی دارند، معمولاً از انعطاف پذیری شناختی کمتری برخوردارند و در مواجهه با شرایط نا پدیدار، توانایی محدودی برای سازگاری و بازسازی روانی نشان می دهند. این مقاومت با حفظ الگوهای ذهنی ناکارآمد و اجتناب از پذیرش راه حل های نو، مانع از بروز رفتارهای سازگاران در موقعیت های بحرانی می شود. تاب آوری نیازمند انعطاف پذیری ذهنی، بازنگری در باورها و پذیرش واقعیت های جدید است. بنابراین کاهش مقاومت در برابر تغییر از طریق آموزش مهارت های شناختی و ارتقاء انعطاف پذیری ذهنی، می تواند نقش موثری در تقویت تاب آوری ایفا کند (رضایی و همکاران، ۱۳۹۸).

**نقش خود آگاهی در تاب آوری:** خود آگاهی یعنی شناخت فرد از افکار، احساسات، ارزشها، توانایی ها و محدودیت های خود زمینه ساز تصمیم گیری های منطقی و رفتارهای سازگاران در موقعیت های دشوار است. فردی که از خود آگاهی بالاتری برخوردار است بهتر می تواند هیجانات خود را مدیریت کرده، منابع درونی خود را فعال کند و در برابر فشارهای روانی اجتماعی مقاومت نشان دهد. آموزش مهارت های زندگی خود آگاهی را به عنوان مهارتی کلیدی در ارتقا تاب آوری معرفی می کند؛ زیرا موجب افزایش درک فرد از موقعیت های چالش برانگیز و توانایی او در انتخاب پاسخ های موثر و سازگاران می گردد (شفیع آبادی، ۱۳۸۹).

**نبود تفکر انتقادی:** نبود تفکر انتقادی یکی از عوامل تضعیف کننده تاب آوری روانشناختی است که در پژوهش های علمی اخیر به طور جدی مورد توجه قرار گرفته است. تفکر انتقادی به عنوان توانایی تحلیل، ارزیابی و بازنگری در اطلاعات و باورها نقش مهمی در مقابله با فشارهای روانی، تصمیم گیری منطقی و سازگاری با شرایط چالش برانگیز دارد. فقدان این مهارت موجب می شود افراد در مواجهه با بحران ها، دچار سردرگمی شناختی، واکنش های هیجانی شدید و ناتوانی در ارزیابی واقع بینانه موقعیت شوند. آموزش مهارت های تفکر انتقادی موجب ارتقاء مولفه های تاب آوری از جمله جهت گیری آینده، حل مساله مثبت نگر و بلوغ شناختی می شود. (افراز و حاج حسینی، ۱۴۰۰). نبود تفکر انتقادی آسیب پذیری شناختی و هیجانی را افزایش داده و تاب در برابر اطلاعات جهت دار را کاهش می دهد. بنابراین نبود تفکر انتقادی نه تنها مانع از پردازش منطقی اطلاعات در شرایط بحرانی می شود بلکه توانایی فرد را در حفظ تعادل روانی، مقابله موثر با تهدیدها و بازسازی شناختی تضعیف می کند. (مرادی بهمنی، ۱۴۰۴).

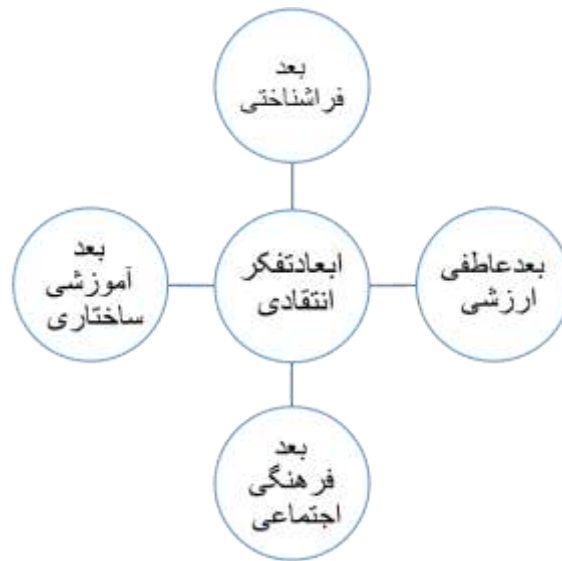
**کمال گرایی:** کمال گرایی به ویژه در شکل ناسازگارانه اش یکی از عوامل روانشناختی مهمی است که می تواند تاب آوری فرد را تحت تاثیر قرار دهد و در کاهش تاب آوری افراد در مواجهه با چالش های زندگی نقش موثری ایفا کند. افراد کمال گرا معمولاً استاندارد های غیر واقع بینانه ای برای عملکرد خود تعیین می کنند و نسبت به اشتباهات حساسیت بالایی دارند و خود ارزیابی های انتقادی شدیدی انجام می دهند. این ویژگی ها باعث می شود در مواجهه با چالش ها و ناکامی ها، دچار اضطراب، ناامیدی، کاهش انعطاف پذیری شناختی و افت عملکرد می شود که همگی با کاهش تاب آوری همراه است. اصلاح سوگیری های شناختی کمال گرایانه از طریق مداخلات روانشناختی می تواند به کاهش ابعاد ناسازگار کمال گرایی و افزایش مولفه های تاب آوری مانند سخت رویی، هدفمندی، کنترل و معنویت منجر شود؛ عبارت دیگر کمال گرایی ناسازگارانه با کاهش انعطاف پذیری شناختی و افزایش خود انتقادی، ظرفیت روانی خود برای مقابله با چالش ها را محدود می کند. اصلاح این الگوهای ذهنی از طریق مداخلات شناختی، می تواند تاب آوری را به طور موثر ارتقاء دهد و فرد را برای مواجهه با شرایط دشوار آماده تر سازد (پاکیزه، ۱۴۰۳).

**تفکر انتقادی:** تفکر در لغت به معنای اندیشیدن، نظر کردن و تامل کردن در چیزی است (دهخدا، ۱۳۶۱). تفکر در اصطلاح به معنای شکل بسیار پیچیده رفتار انسان و عالی ترین شکل فعالیت علمی و ذهنی است. به عبارت دیگر تفکر یک فرآیند شناختی است که به وسیله نور یا نشانه هایی نمایان گر اشیاء و حوادث مشخص می شود (شعاری نژاد، ۱۳۷۰).

**تعریف لغوی تفکر انتقادی:** تفکر در لغت به معنای اندیشیدن، تامل و بررسی ذهنی است و انتقادی به معنای ارزیابی، سنجش و تحلیل با هدف کشف خطایا بهبود است. بنابراین تفکر انتقادی در لغت به معنای اندیشیدن با رویکرد تحلیلی و ارزیابانه است. تفکر انتقادی در لغت به معنای اندیشیدن فعالانه، مداوم و دقیق درباره باورها یا دانش های مفروض با هدف بررسی مبانی و پیامدهای آنها دانست (فقیهی پور و کشاورز، ۱۴۰۰).

**تعریف تفکر انتقادی از نظر صاحب نظران:** تفکر انتقادی نوعی از تفکر هدفمند را توصیف می کند که به معنای تفکری است که مبتنی بر هدف و استدلال استفاده می شود و نوعی تفکر است که شامل حل مسئله و استنتاج، محاسبه احتمالات و تصمیم گیری در زمانی است که متفکر از این مهارت ها برای یک زمینه ی زمانی و مکانی خاص استفاده می کند. تفکر انتقادی همچنین شامل ارزیابی خود فرآیند تفکر می شود. تفکر نقادانه فرآیند فعال و پیوسته ای است که از طریق آن به ارزیابی و تحلیل اطلاعات می پردازیم تا به درک عمیق تری از واقعیت ها و احتمالات دست یابیم. این مهارت ها به ما

اجازه می دهد تا به جای پذیرش بی چون و چرای اطلاعات آنها را به چالش بکشیم و پرسش های اساسی را مطرح کنیم (پل، به نقل از فقیهی پور و کشاورز، ۱۴۰۰).



**ابعاد تفکر انتقادی:** ابعاد تفکر انتقادی به عنوان ساختارهای ذهنی و رفتاری تعریف می شوند که فرد را قادر می سازند تا اطلاعات را به صورت تحلیلی، منطقی و منصفانه بررسی می کند. ابعاد تفکر انتقادی: ابعاد تفکر انتقادی شامل بعد شناختی، فراشناختی، عاطفی-ارزشی، فرهنگی اجتماعی، آموزشی ساختاری می باشد. بعد شناختی: به توانایی پردازش اطلاعات، تشخیص مغالطات و ارزیابی اعتبار منابع گفته می شود. این بعد شامل مهارت های ذهنی مانند تحلیل، ارزیابی، استنتاج، تفسیر و توضیح است. فرد با استفاده از این مهارت ها می تواند داده ها را بررسی کرده، فرضیات را بسنجد و به نتیجه گیری منطقی برسد (فقیهی پور، ۱۴۰۰).

**بعد فراشناختی:** فراشناخت به معنای "تفکر درباره تفکر" است. توانایی ارزیابی فرآیندهای ذهنی خود، تشخیص سوءگیری ها و تنظیم راهبردهای فکری است. این بعد شامل خودنظارتی، خود اطلاق گری و بازنگری در شیوه های اندیشیدن است. فرد می آموزد که چگونه خطاهای ذهنی خود را تشخیص دهد و اصلاح کند (بهمنی، ۱۴۰۴).

**بعد عاطفی-ارزشی:** آمادگی روانی برای پذیرش نقد، تغییر باورها و تعامل با دیدگاه های متنوع. این بعد به نگرش ها، ارزشها و انگیزه های فرد در فرآیند تفکر مربوط می شود. ذهن باز حقیقت جویی، تحلیل دیدگاه های مخالف و تعهد به انصاف از مولفه های کلیدی این بعد هستند (کیامنش، ۱۳۹۵).

**بعد فرهنگی اجتماعی:** تعامل فرد با ساختارهای اجتماعی و فرهنگی در جهت تقویت یا تضعیف تفکر نقادانه گفته می شود. این بعد به تاثیر محیط اجتماعی، فرهنگ عمومی و ساختارهای قدرت بر شکل گیری یا سرکوب تفکر انتقادی می پردازد. فرهنگ اقتدارگرا، محدودیت در گفت و گو، نبود فضای نقد پذیر از موانع اصلی این بعد هستند (شرفی، ۱۳۹۸).

**بعد آموزشی ساختاری:** میزان حمایت یا مانع سازی ساختارهای آموزشی در رشد مهارت های تفکر نقادانه گفته می شود. این بعد به نقش نظام آموزشی، شیوه های تدریس، ارزشیابی و محتوای درسی در پرورش یا سرکوب تفکر انتقادی می پردازد. سلطه حافظه محوری، تراکم مطالب و آزمون محوری از موانع اصلی این بعد هستند (سرکارآرانی، ۱۴۰۱).

**عوامل رشد تفکر انتقادی:** رشد تفکر انتقادی در تاب آوری تحت تاثیر مجموعه ای از عوامل شناختی، آموزشی و روان شناختی قرار دارد. براساس پژوهش های علمی، آموزش ساختارمند مهارت های تفکر انتقادی مانند تحلیل، ارزیابی و

استدلال منطقی موجب افزایش توانایی فرد در مواجهه با چالش ها و ناکامی ها می شود. آموزش ساختارمند مهارت های تفکر انتقادی باعث افزایش تاب آوری تحصیلی در مولفه هایی مانند حل مسئله، نگرش مثبت و جهت گیری آینده می شود (محمدی و فتاحی، ۱۴۰۳). تمرکز بر مولفه های شناختی مانند خلاقیت، تحلیل گری و درگیری ذهنی موجب تقویت توانایی مقابله با ناکامی ها و فشارهای تحصیلی می شود. تعامل دانشجویان با اساتید، همکلاسی ها و استفاده از منابع آموزشی معتبر در محیط دانشگاهی و استفاده از منابع آموزشی معتبر در محیط دانشگاهی می تواند نقش مهمی در رشد تفکر انتقادی و تاب آوری داشته باشد. افزایش آگاهی نسبت به توانایی ها و نقاط ضعف فردی تمرکز بر اهداف و تحلیل موقعیت ها از عوامل کلیدی در تقویت هردو مهارت هستند. این عوامل باعث می شوند فرد در شرایط دشوار با دیدی منطقی تر و انعطاف پذیرتر تصمیم گیری کند. بنابراین این تعامل دو سویه باعث می شود فرد در شرایط دشوار با دیدی منطقی تر و انعطاف پذیرتر تصمیم گیری کند و از فشارهای روانی عبور کند (افراز و حسینی، ۱۴۰۰).

**موانع موثر در تفکر انتقادی:** موانع موثر در تفکر انتقادی شامل مجموعه ای از عوامل ساختاری، روانشناختی و فرهنگی هستند که مانع از شکل گیری توانایی تحلیل، ارزیابی و تصمیم گیری منطقی می شوند.

**سبک های تربیتی اقتدارگرایانه:** سبک های تربیتی اقتدارگرایانه به عنوان یکی از مولفه های بازدارنده در رشد شناختی و هیجانی افراد با ویژگی هایی چون کنترل شدید، عدم انعطاف، تاکید بر اطاعت بی چون و چرا و فقدان گفتگوی دو سویه شناخته می شوند. این سبک تربیتی با کاهش خودکارآمدی، اعتماد به نفس شناختی و مهارت های حل مسئله مانع از شکل گیری تفکر انتقادی در افراد می شود. سبک تربیتی اقتدارگرایانه با کاهش توانایی تحلیل گری و ارزیابی منطقی در افراد رابطه معنا دار دارد و مانع از شکل گیری مهارت های تفکر انتقادی می شود (عامری فر و همکاران، ۱۴۰۳). موانع موثر در تفکر انتقادی در زمینه تاب آوری اغلب به عوامل روانشناختی، شناختی و اجتماعی مربوط می شوند که توانایی فرد را برای تحلیل موقعیت های دشوار و تصمیم گیری منطقی در شرایط فشار کاهش می دهند.

**ضعف در انعطاف پذیری شناختی:** ضعف در انعطاف پذیری شناختی به معنای ناتوانی فرد در تغییر دیدگاه، تنظیم راهبردهای ذهنی یا سازگاری با شرایط جدید است که می تواند مانعی جدی در تفکر انتقادی و تاب آوری روانشناختی باشد. افرادی که انعطاف پذیری شناختی پایینی دارند، در مواجهه با چالش ها و موقعیت ها استرس زا بیشتر دچار تفکر قالبی، واکنش های هیجانی شدید و ناتوانی در حل مسئله می شوند. این ضعف باعث می شود که فرد نتواند اطلاعات متناقض را تحلیل کند یا از زاویه ای متفاوت به مسئله نگاه کند، که در نهایت مانع تصمیم گیری منطقی و سازگارانه خواهد شد (سنائی، جزایری و فاتحی، ۱۴۰۲).

**فقدان مهارت حل مسئله:** فقدان مهارت حل مسئله یکی از موانع کلیدی در رشد تفکر انتقادی است. نبود آموزش های هدف مند برای تقویت تفکر انتقادی موجب می شود افراد در مواجهه با مسائل پیچیده به جای تحلیل منطقی و یافتن راه حل های خلاقانه، دچار سردرگمی و واکنش های هیجانی شوند. آموزش تفکر انتقادی به طور معنا داری توانایی حل مسئله و خود تنظیمی را در افراد بهبود می بخشد و تاکید می کند که فقدان این آموزش ها، مانع شکل گیری شهروندانی و متفکر و مسئول در جامعه خواهد شد (موسوی و لیوارجانی، ۱۴۰۲).

**واکنش های هیجانی شدید:** واکنش های هیجانی شدید مانند اضطراب، خشم یا ناامیدی می توانند عملکرد شناختی فرد را مختل کرده و مانع از بروز تفکر انتقادی شوند. این نوع واکنش ها باعث کاهش تمرکز، تحلیل سطحی اطلاعات و تصمیم گیری های عجولانه می شوند. در شرایطی که فرد تحت فشار روانی قرار دارد، هیجانات منفی می توانند فرآیندهای ارزیابی

منطقی را تحت الشعاع قرار دهند و فرد را به سمت پاسخ های قالبی و غیر منعطف سوق دهند. بنابراین آموزش تنظیم هیجانات و ذهن آگاهی نقش مهمی در تقویت تفکر انتقادی و تاب آوری شناختی دارد (سلیمانی و عبدالهی، ۱۴۰۲). واکنش های هیجانی شدید باعث کاهش تمرکز، محدود شدن دامنه توجه و افزایش تصمیم گیری های تکانشی می شوند. در شرایط هیجانی شدید فرد به جای تحلیل منطقی اطلاعات، به پاسخ های سریع و اغلب غیر منعطف روی می آورد که توانایی ارزیابی شواهد و بررسی دیدگاه مختلف را کاهش می دهد. بنابراین آموزش تنظیم هیجانات و تقویت خود آگاهی هیجانی نقش مهمی در ارتقاء تفکر انتقادی به ویژه در محیط های آموزشی و پرتنش دارد (کریمی و محمدی ۱۴۰۲).

**نبود آموزش های روانشناختی و ذهن آگاهی:** یکی از موانع مهم که در رشد مهارت های تفکر انتقادی، تاب آوری و سلامت روان افراد نبود آموزش های روان شناختی و ذهن آگاهی به حساب می آید. نبود آموزش های روان شناختی و ذهن آگاهی یکی از موانع کلیدی در شکل گیری تفکر انتقادی و توسعه تاب آوری است. زیرا این آموزش ها نقش مهمی در خود آگاهی، تنظیم هیجانی و تحلیل منطقی موقعیت های دشوار دارند. در مسیر توسعه تاب آوری با بهره گیری از مهارت های زندگی، تفکر انتقادی به عنوان یکی از مهارت های بنیادین نقش مهمی در ارزیابی موقعیت های چالش برانگیز، تصمیم گیری منطقی و مقابله موثر با فشارهای روانی ایفا می کند (عامری فر، فاتح نژاد و مرادی کشکولی، ۱۴۰۳). ذهن آگاهی به عنوان یکی از مولفه های مهم روان شناختی به افراد کمک می کند تا با تمرکز بر لحظه حال، هیجانات خود را در بهتر مدیریت کرده و از واکنش های هیجانی غیر منطقی پرهیز کنند. نبود آموزش های ذهن آگاهی باعث می شود که افراد در مواجهه با بحران ها، فاقد ابزارهای لازم برای تحلیل موقعیت و تصمیم گیری منطقی باشند. این خلاء آموزشی توانایی افراد برای تاب آوری در برابر فشارهای روانی و اجتماعی را کاهش می دهد. آموزش های روان شناختی و ذهن آگاهی می توانند زمینه ساز رشد تفکر انتقادی باشند. زیرا این آموزش ها موجب افزایش خود آگاهی، همدلی و توانایی تحلیل منطقی می شوند (گرزین و حیدری، ۱۴۰۴).

**خوش بینی و واقع بینی:** خوش بینی به عنوان یک ویژگی روان شناختی مثبت به گرایش فرد برای انتظار نتایج مطلوب در آینده اشاره دارد. در زمینه تاب آوری خوش بینی نقش مهمی در تقویت انگیزه، امید و توانایی مقابله با چالش ها را دارد. افراد خوش بین معمولاً در مواجهه با مشکلات به جای تسلیم شدن به دنبال راه حل های سازنده هستند و شکست را موقتی و قابل اصلاح می دانند. خوش بینی از طریق افزایش خودکارآمدی تاب آوری نوجوانان را تقویت می کند و مسیرهای مستقیم و غیر مستقیم آن با تاب آوری معنا دار هستند (صدیقی مهر و همکاران، ۱۴۰۳).

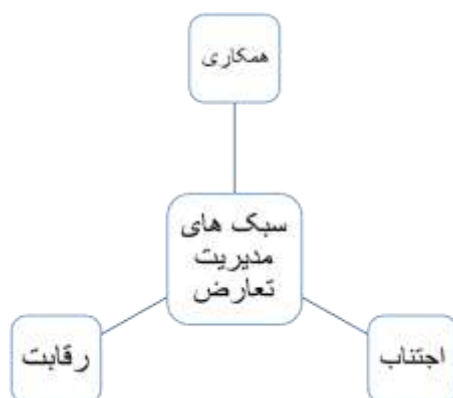
**واقع بینی:** واقع بینی به معنای درک دقیق و بیطرفانه از شرایط موجود است. افراد واقع بین نه تنها به توانایی های خود آگاهند بلکه محدودیت ها و خطرات را نیز به درستی ارزیابی می کنند. در توسعه تاب آوری واقع بینی به فرد کمک می کند تا بدون انکار یا اغراق، چالش ها را بشناسند و با تحلیل منطقی شرایط، راهکارهای عملی برای مقابله با آنها بیابند. واقع بینی مکمل خوش بینی است، زیرا از خوش بینی افراطی و غیر واقع گرایانه جلوگیری کرده و تصمیم گیری های موثر را ممکن می سازد. تاب آوری یک فرآیند پویا و تحول آفرین است که شامل سازگاری با شرایط جدید و یادگیری از تجربیات دشوار است. واقع بینی در این فرآیند به فرد کمک می کند تا نه تنها مقاومت کند بلکه از بحران ها برای رشد شخصیتی بهره ببرد. خوش بینی و واقع بینی همراه با حمایت مدرسه و خانواده نقش کلیدی در موفقیت بلند مدت و سازگاری اجتماعی ایفا می کند (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۳).

**تصمیم گیری:** تصمیم گیری موثر به عنوان یکی از مولفه های شناختی کلیدی در مقابله با بحران ها و سازگاری با شرایط دشوار شناخته می شود. تصمیم گیری موثر نه تنها نشانه ای از تاب آوری بالا است بلکه خود عاملی برای تقویت آن محسوب می شود. تصمیم گیری به عنوان یک راهبرد مقابله ای شناختی معرفی می شود که در آن به افراد کمک می کند در مواجهه با

فشار روانی، گزینه های منطقی و موثر را انتخاب کنند. سبک های تصمیم گیری منطقی و اجتنابی با سطح تاب آوری رابطه معناداری دارند. افراد با سبک های منطقی در برابر استرس و بحران ها تاب آوارتر هستند و توانایی بیشتری در حل مسئله دارند (موسوی و همکاران، ۱۴۰۱). تصمیم گیری یکی از مولفه های شناختی مهم در توسعه تاب آوری است که به افراد کمک می کند در مواجهه با موقعیت های دشوار، گزینه های منطقی و موثر را انتخاب کنند. سبک های تصمیم گیری منطقی با تاب آوری رابطه مثبت و معنا دارد؛ زیرا افراد با این سبک توانایی بیشتری در ارزیابی شرایط، کنترل هیجانات و انتخاب راهبردهای مقابله ای مناسب دارند. این مهارت نه تنها به کاهش آسیب پذیری روانی کمک می کند، بلکه ظرفیت فرد را برای سازگاری و رشد در برابر بحران ها افزایش می دهد (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۳).

**مهارت های اجتماعی و ارتباطی:** مهارت های اجتماعی و ارتباطی نقش بنیادینی در توسعه تاب آوری دارند؛ زیرا توانایی تعامل موثر با دیگران، دریافت حمایت اجتماعی و مدیریت تعارضات از جمله عوامل کلیدی در مقابله با بحران ها و حفظ سلامت روانی محسوب می شوند. آموزش مهارت های اجتماعی مانند مدیریت تعارض، مهارت های بین فردی، همدلی، ارتباط موثر، مسئولیت پذیری اجتماع موجب افزایش احساس تعلق، اعتماد به نفس و خود کارآمدی می شود که همگی از مولفه های اصلی تاب آوری هستند. این مهارت ها به افراد کمک می کند تا در شرایط دشوار، روابط حمایتی قوی تری برقرار کرده و با انعطاف بیشتری با مشکلات مواجه شوند (مقدسی، ۱۴۰۴).

**مدیریت تعارض:** مدیریت تعارض یکی از مولفه های حیاتی در توسعه تاب آوری روانشناختی و اجتماعی است، زیرا توانایی مواجهه سازنده با اختلاف ها به افراد کمک می کند تا روابط حمایتی خود را حفظ کرده و در شرایط فشار روانی، عملکرد موثرتری داشته باشند. مدیریت تعارض از طریق راهبردهایی مانند گفت و گوی همدلانه، حل مسئله مشترک و کنترل هیجانات، موجب افزایش خودکارآمدی، کاهش اضطراب و تقویت سازگاری روانی می شود که همگی از مؤلفه های اصلی تاب آوری هستند. این مهارت به ویژه در محیط های پرتنش مانند خانواده، مدرسه یا سازمان، نقش محافظتی در برابر فرسودگی روانی ایفا می کند و ظرفیت فرد را برای رشد پس از بحران افزایش می دهد. (موسوی و رضایی، ۱۴۰۱). مدیریت تعارض به عنوان یکی از مهارت های ارتباطی پیشرفته نقش مهمی در توسعه تاب آوری ایفا می کند، زیرا توانایی فرد یا سازمان در مواجهه سازنده با اختلاف ها موجب حفظ روابط حمایتی، کاهش تنش های روانی و افزایش ظرفیت سازگاری در شرایط دشوار می شود. مدیریت تعارض یکی از مضامین سازمان دهنده تاب آوری است که از طریق راهبردهایی مانند گفت و گوی همدلانه، حل مسئله مشترک و کنترل هیجانات به ارتقای تاب آوری فردی و سازمانی کمک می کند. این مهارت نه تنها مانع از تشدید بحران ها می شود؛ بلکه زمینه رشد پس از بحران را نیز فراهم می سازد (باقری و همکاران، ۱۴۰۰).



**سبک های مدیریت تعارض و تاثیر آن در تاب آوری :** سبک های مدیریت تعارض نقش مهمی در شکل گیری و تقویت تاب آوری روان شناختی و اجتماعی دارند. نحوه مواجهه افراد با تعارض ها می تواند میزان سازگاری ، کنترل هیجانی و توان مقابله با بحران ها را تحت تاثیر قرار دهد. سبک مدیریت تعارض شامل همکاری ، سازش ، اجتناب ، رقابت ، تسلیم می باشد. همکاری : همکاری به معنای تلاش برای یافتن راه حل برد . برد از طریق گفت و گوی همدلانه و مشارکت می باشد. همکاری باعث افزایش اعتماد ، تقویت روابط حمایتی و ارتقای تاب آوری اجتماعی می شود. سازش : سازش به معنای پذیرش بخشی از خواسته ها برای رسیدن به توافق نسبی می باشد. سازش باعث حفظ ارتباط ، کاهش تنش ، افزایش انعطاف پذیری می گردد. اجتناب : اجتناب به معنای پرهیز از مواجهه مستقیم فرد با تعارض می باشد . علاوه برآن باعث کاهش تاب آوری فرد در بلند مدت افزایش استرس پنهان می گردد.

**رقابت :** رقابت به معنای تاکید بر پیروزی شخصی و نادیده گرفتن دیدگاه طرف مقابل می باشد. رقابت در زندگی افراد باعث تضعیف روابط کاهش حمایت اجتماعی و افت تاب آوری می گردد. تسلیم : تسلیم به معنای کنار آمدن با خواسته های طرف مقابل برای حفظ رابطه است. افراد در کوتاه مدت ممکن است تنش را کاهش دهد اما در بلند مدت باعث کاهش عزت نفس و تاب آوری فردی می شود (قربانی، ۱۳۸۰).



**ابعاد مدیریت تعارض:** در چهار چوب مهارت های زندگی ، مدیریت تعارض یکی از مهارت های اساسی برای توسعه تاب آوری فردی و اجتماعی است. تاب آوری به معنای توانایی بازگشت به حالت تعادل پس از تجربه بحران و مدیریت موثر تعارض ها نقش مهمی در تقویت این توانایی دارد. ابعاد کلیدی مدیریت تعارض در مهارت های زندگی شامل خودآگاهی و شناخت هیجانات ، همدلی و درک دیدگاه دیگران ، ارتباط موثر و شنیدن فعال ، تفکر نقادانه و حل مسئله ، اعتماد به نفس و قاطعیت و پذیرش تفاوت ها و انعطاف پذیری می باشد.

**خودآگاهی و شناخت هیجانات :** خود آگاهی هیجانی و شناخت هیجانات به عنوان پایه های اصلی رشد فردی ، تاب آوری و مهارت های زندگی شناخته می شوند . خودآگاهی هیجانی به معنای توانایی فرد در تشخیص ، نام گذاری ، درک و تحلیل احساسات خود در لحظه است. این مهارت شامل آگاهی از تاثیر هیجانات بر افکار ، رفتار و تصمیم گیری ها است و پایه ای برای تنظیم هیجانات همدلی و ارتباط موثر محسوب می شود (رازاک ، هانا و همکاران، ۲۰۲۵).

مدیریت تعارض در مدیریت های زندگی شامل ابعاد کلیدی مانند خود آگاهی ، همدلی ، ارتباط موثر ، حل مسئله و کنترل هیجانات است که نقش مهمی در کاهش تنش های بین فردی و ارتقای سلامت روان دارد. این مهارت به افراد کمک می کند

تا در مواجهه با اختلاف نظرها به جای واکنش های هیجانی یا پرخاشگرانه از راهکارهای منطقی و ارتباطی برای حل مسئله استفاده کنند. یکی از ابعاد مهم مدیریت تعارض خود آگاهی است؛ یعنی شناخت احساسات، افکار و واکنش های خود در موقعیت های تنش زا، فردی که از هیجانات خود آگاه باشد بهتر می تواند از بروز رفتارهای مخرب جلوگیری کند. خود آگاهی با افزایش شناخت فرد از افکار، احساسات و الگوهای رفتاری، زمینه ساز بهبود تعاملات اجتماعی و کاهش تعارض های بین فردی است. خود آگاهی نه تنها به فرد کمک می کند تا درک بهتری از خود داشته باشد؛ بلکه با ارتقای توانایی های ارتباطی و تنظیم هیجانی، نقش مهمی در پیشگیری و حل تعارض ایفا می کند. آموزش خود آگاهی در قالب برنامه های مهارت زندگی می تواند به کاهش تنش های بین فردی و افزایش تاب آوری روانی منجر شود (کاملی و همکاران، ۱۴۰۳).

**همدلی:** همدلی به معنای توانایی درک احساسات و دیدگاههای دیگران، به کاهش سوء تفاهم ها و افزایش رفتاری می شود. آموزش همدلی از طریق تمرین های ارتباطی و ایفای نقش توانایی افراد را در درک احساسات دیگران و پاسخ گویی مناسب به موقعیت های اجتماعی افزایش می دهد (موسوی و حسینی، ۱۴۰۴). همدلی با ایجاد درک متقابل، کاهش تنش های هیجانی و افزایش ظرفیت گفتگو یکی از موثرترین ابزارها برای مدیریت تعارض در مهارت افرادی که توانایی همدلی بالایی دارند، در مواجهه با تعارض ها رفتارهای منطقی تری از خود نشان می دهند (مرادی، ۱۳۹۷).

**ارتباط موثر:** ارتباط موثر به معنای استفاده از مهارت های شنیدن فعال، بیان محترمانه خواسته ها و پرهیز از قضاوت های شتاب زده زمینه ساز حل تعارض و تقویت روابط بین فردی می شود تا تعارض را به فرصت تبدیل کند. (موسوی و حسینی، ۱۴۰۴). ارتباط موثر با ایجاد فضای گفتگوی سالم، کاهش سوء تفاهم ها و افزایش درک متقابل به افراد کمک می کند تا تعارض را نه عنوان تهدید کننده؛ بلکه به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری ببینند. آموزش ارتباط موثر در قالب برنامه های مهارت های زندگی می تواند نقش مهمی در ارتقای تاب آوری و سلامت روان ایفا می کند. آموزش ارتباط موثر نه تنها به کاهش تعارضات کمک می کند بلکه موجب افزایش حس امنیت روانی و بهبود فضای یادگیری نیز می شود (فضائلی و همکاران، ۱۴۰۳).

**حل مسئله:** مهارت حل مسئله نقش کلیدی در مدیریت تعارض و تنظیم کرده و تصمیمات منطقی بگیرد و روابط سالم تری برقرار کند (نیاززاده، ۱۴۰۲). پذیرش واقعیت ارتقای مهارت زندگی دارد. مهارت حل مسئله یکی از پایه ای ترین و موثرترین مهارتهای زندگی است که نقش حیاتی در مدیریت تعارض ها و ارتقاء تاب آوری روانی ایفا می کند. آموزش مبتنی بر حل مسئله باعث افزایش تفکر خلاق و توانایی تصمیم گیری در کودکان می شود. استفاده از رویکردهای مسئله محور در آموزش نه تنها توانشناختی را ارتقا می دهد؛ بلکه زمینه ساز کاهش تعارض های رفتاری در محیط های آموزشی است (زنیل نرجه و روشنیان، ۱۴۰۴). مهارت حل مسئله عبارت است از فرآیند شناختی رفتاری که توسط فرد هدایت می شود. فرد با استفاده از فرآیند شناختی رفتاری می تواند راه حل های موثر و سازگاری را برای مسائل زندگی پیدا کند؛ به عبارت دیگر توانایی حل مسئله شامل یک فرآیند منطقی، آگاهانه، هدف مند و نیاز به تلاش است. مهارت حل مسئله عبارت است از فرآیند شناختی و رفتاری که توسط فرد هدایت می شود و فرد سعی می کند با کمک آن، راه حل های موثر یا سازگاران ای برای مسائل زندگی روزمره خویش پیدا کند. به این ترتیب این مهارت یک فرآیند آگاهانه، منطقی و هدف مند است. این مهارت نه تنها به افراد کمک می کند تا به صورت بهتری مسایل را شناسایی و تجزیه تحلیل کند بلکه آنها را قادر می سازد تا به راحتی به راه حل های خلاقانه دست یابند (صادقی، ۱۴۰۳). مدیریت استرس در توسعه تاب آوری به معنای توانایی فرد در شناسایی، کنترل و کاهش فشارهای روانی به گونه ای است که بتواند در مواجهه با بحران ها، عملکرد موثر و سازنده ای داشته باشد؛ به

عبارت دیگر مدیریت استرس مجموعه ای از مهارت های شناختی ، رفتاری و هیجانی است که به فرد کمک می کند تا در مواجهه با فشارهای تحویلی ، واکنش های سازگاران تری نشان دهد و تاب آوری هود را حفظ کند (دهقانی، ۱۴۰۰).

**پذیرش واقعیت :** پذیرش واقعیت های زندگی یکی از مولفه های بنیادین در توسعه تاب آوری است که به فرد کمک می کند با چالش ها و ناملایمات به جای انکار یا فرار به صورت سازنده و منطقی مواجه شود. این نگرش پایه ای برای رشد مهارت های زندگی مانند حل مسئله ، تصمیم گیری و مدیریت هیجانات محسوب می شود. پذیرش واقعیت نخستین و مهمترین گام در مسیر تاب آوری است . تاب آوری به معنای توانایی سازگاری با شرایط دشوار است و پذیرش واقعیت های زندگی فرد را از حالت انکار و درماندگی خارج کرده و به سمت یافتن راه حل های موثر سوق می دهد. این پذیرش موجب می شود فرد در برابر مشکلات به جای واکنش های هیجانی و دفاعی رویکردی منطقی و هدف مند ایجاد می کند (زمانی، ۱۴۰۳). تاب آوری یک مهارت قابل آموزش است و پذیرش واقعیت نقطه شروعی برای یادگیری آن محسوب می شود. در واقع فردی که واقعیت های زندگی را می پذیرد ، بهتر می تواند هیجانات خود های زندگی نه تنها موجب افزایش قدرت روانی فرد در مواجهه با بحرانها می شود ؛ بلکه نقش مهمی در ارتقاء مهارت های زندگی ایفا می کند . این مولفه روانشناختی فرد را قادر می سازد تا با دبدی واقع گرایانه و سازگاران مسیر رشد شخصی و اجتماعی را طی کند. آموزش پذیرش واقعیت که می تواند به عنوان راهبردی موثر در برنامه های ارتقاء سلامت روان و آموزش مهارت های زندگی مورد استفاده قرار می گیرد (ویلارد، ۱۴۰۰).

**اعتماد به نفس و یادگیری :** اعتماد به نفس و یادگیری فعال دو ستون اصلی در توسعه تاب آوری هستند . این دو مهارت با تقویت توانایی فرد در مدیریت چالش ها ، افزایش انگیزه و استفاده از مهارت های زندگی ، مسیر رشد فردی و اجتماعی را هموار می کنند. اعتماد به نفس توانایی فرد را در مواجهه با شکست ها و موانع افزایش می دهد و به او کمک می کند تا با دید مثبت به مشکلات نگاه کند. فردی که اعتماد به نفس بالاتری دارد نه تنها در برابر فشارهای روانی مقاوم تر است بلکه می تواند از مهارت های زندگی مانند حل مسئله و ارتباط موثر بهره بیشتری ببرد. (صارمی، ۱۴۰۴) . یادگیری مهارت های زندگی مانند مدیریت استرس ، ارتباط موثر و تصمیم گیری ، اعتماد به نفس را بالا می برد؛ در مقابل اعتماد به نفس بالا انگیزه یادگیری را افزایش می دهد و فرد را به سمت رشد و موفقیت سوق می دهد (باقری ، ۱۴۰۴).

**تاب آوری روانی :** تاب آوری روانی یکی از مولفه های کلیدی سلامت روان و مهارت های زندگی است که نقش مهمی در مقابله با بحران ها ، مدیریت تعارض ها و ارتقاء کیفیت زندگی ایفا می کند. تاب آوری روانی به توانایی فرد برای بازگشت به تعادل روانی پس از تجربه بحران ، استرس یا آسیب های روانی گفته می شود. تاب آوری با کاهش افسردگی ، اضطراب و افزایش رضایت از زندگی رابطه مستقیم دارد. (سامانی و همکاران ۱۳۸۶) تاب آوری روانی به افراد کمک می کند تا در مواجهه با تعارض های بین فردی یا بحران های اجتماعی از واکنش های هیجانی پرهیز کرده و با ذهنی باز و منطقی ، راه حل های موثر بیابند. افراد با تاب آوری بالا توانایی بیشتری در مقابله با فشارهای روانی و حفظ عملکرد اجتماعی دارند. تاب آوری روانی نه تنها یک ویژگی شخصیتی مثبت است ، بلکه مهارتی قابل آموزش و توسعه است که در کنار سایر مهارت های زندگی نقش مهمی در ارتقاء سلامت روان ، مدیریت تعارض ، افزایش رضایت از زندگی و بهبود روابط اجتماعی دارد. آموزش این مهارت از سنین پایین می تواند پایه گذار جامعه ای مقاوم تر ، همدل تر و منطقی تر باشد (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶).

**مدیریت استرس :** مدیریت استرس نقش بنیادینی در توسعه تاب آوری روانی دارد از ارکان اصلی مهارت های زندگی محسوب می شود. مدیریت استرس به عنوان یکی از مولفه های اصلی تاب آوری محسوب می شود. افراد تاب آور ، توانایی بالاتری در تنظیم هیجانات ، کنترل افکار منفی و حفظ عملکرد روانی در شرایط دشوار دارند. آنها همچنین به نقش تمرین های ذهن آگاهی ، تنفس عمیق و بازسازی شناختی در تقویت این مهارت اشاره می کنند (عباسی زاغه، ۱۴۰۲). آموزش مدیریت استرس یکی از موثرترین راهکارها برای ارتقاء تاب آوری روانی افراد در مواجهه با چالش های زندگی است .

این آموزش ها نه تنها به کاهش اضطراب و تنش های روزمره کمک می کنند ؛ بلکه توانایی فرد را در بازسازی روانی پس از بحران ها افزایش می دهند. مدیریت استرس در توسعه تاب آوری به معنای توانایی فرد در شناسایی ، کنترل و کاهش فشارهای روانی به گونه ای است که بتواند در مواجهه با بحران ها ، عملکرد موثر و سازنده ای داشته باشد (دهقانی، ۱۴۰۰). مدیریت استرس نوعی سبک شناختی برای پردازش اطلاعات هیجانی است که با تنظیم هیجان ، فرد را قادر می سازد تا پاسخ های رفتاری ، شناختی و فیزیولوژیکی خود را در برابر محرک های استرس زا کنترل کند و تاب آوری خود را افزایش دهد. مدیریت استرس نه تنها یک مهارت فردی بلکه یک سازو کار روانشناختی پیچیده است که در تعامل با تاب آوری، سلامت روانی و کیفیت زندگی را بهبود می بخشد (نیرومند و همکاران، ۱۳۹۸).

**خودتنظیمی:** خودتنظیمی به توانایی فرد در هدایت کنترل و تعدیل افکار ، هیجانات و رفتارهای خود برای دستیابی به اهداف شخصی و اجتماعی گفته می شود این مفهوم نقش کلیدی در روانشناسی تربیتی ،شناختی و سلامت روان دارد ؛ به عبارت دیگر خود تنظیمی به معنای توسعه دانش و مهارت های فردی از طریق تلاشهای شخصی و تجربه موقعیت های مختلف است. این توانایی شامل مواردی مانند شروع و توقف فعالیت ها، تعدیل رفتار در موقعیت های اجتماعی و آموزشی و به تعویق انداختن خواسته ها برای رسیدن به اهداف بلند مدت می شود (رستگار و همکاران، ۱۴۰۲). تنظیم هیجانی نه تنها یک سبک شناختی برای مدیریت اطلاعات هیجانی است بلکه دامنه وسیعی از پاسخ های شناختی ، رفتاری و فیزیولوژیکی را تحت تاثیر قرار می دهد. آموزش راهبردهای تنظیم هیجان مانند بازسازی شناختی، پذیرش هیجان و تمرین ذهن آگاهی موجب کاهش استرس ادراک شده و افزایش تاب آوری در افراد می شود (نیرومند و همکاران، ۱۳۹۸).

**تاب آوری روانی :** تاب آوری روانی یکی از مولفه های کلیدی سلامت روان و مهارت های زندگی است که نقش مهمی در مقابله با بحران ها ، مدیریت تعارض ها و ارتقاء کیفیت زندگی ایفا می کند. تاب آوری روانی به توانایی فرد برای بازگشت به تعادل روانی پس از تجربه بحران، استرس یا آسیب های روانی گفته می شود. تاب آوری با کاهش افسردگی ، اضطراب و افزایش رضایت از زندگی رابطه مستقیم دارد (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). تاب آوری روانی به افراد کمک می کند تا در مواجهه با تعارض های بین فردی یا بحران های اجتماعی از واکنش های هیجانی پرهیز کرده و با ذهنی باز و منطقی ، راه حل های موثر بیابند. افراد با تاب آوری بالا توانایی بیشتری در مقابله با فشارهای روانی و حفظ عملکرد اجتماعی دارند. تاب آوری روانی نه تنها یک ویژگی شخصیتی مثبت است، بلکه مهارتی قابل آموزش و توسعه است که در کنار سایر مهارت های زندگی نقش مهمی در ارتقاء سلامت روان ، مدیریت تعارض ، افزایش رضایت از زندگی و بهبود روابط اجتماعی دارد. آموزش این مهارت از سنین پایین می تواند پایه گذار جامعه ای مقاوم تر، همدل تر و منطقی تر باشد (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶).

### بحث و نتیجه گیری

تاب آوری به عنوان توانایی فرد برای سازگاری با فشارها و بحران های زندگی به شدت تحت تاثیر سطح اعتماد به نفس و میزان یادگیری مهارت های زندگی قرار دارد. آموزش مهارت هایی چون مدیریت استرس ، حل مسئله ، ارتباط موثر و خود تنظیمی هیجانی نه تنها ظرفیت روانی فرد را برای مقابله با چالش ها افزایش می دهد بلکه موجب ارتقای سلامت روان و کاهش آسیب پذیری در برابر مشکلات می شود. اعتماد به نفس بالا، انگیزه یادگیری را تقویت کرده و یادگیری فعال مهارت های زندگی ، چرخه ای مثبت از رشد فردی و اجتماعی ایجاد می کند. این چرخه تاب آوری را به سطحی پایدار ارتقا می دهد که فرد قادر است نه تنها در برابر بحران ها مقاومت کند ؛ بلکه از آنها به عنوان فرصت رشد بهره گیرد. توسعه تاب آوری با بهره گیری از مهارت های زندگی فرد را در مسیر رشد شخصی ، موفقیت اجتماعی و سلامت روانی قرار می دهد و

می تواند به عنوان چارچوبی معتبر برای برنامه های آموزشی و مداخلات روانشناختی در مدارس ، دانشگاهها و محیط های کاری مورد استفاده قرارگیرد. یادگیری مهارت های زندگی مانند مدیریت استرس ، حل مسئله ،ارتباط موثر و کنترل هیجان به افراد امکان می دهند تا در شرایط بحرانی واکنش های سالم تری نشان دهد. یادگیری فعال این مهارت ها نه تنها سطح دانش و توانایی فرد را افزایش می دهد بلکه احساس توانمندی و امید به آینده را نیز تقویت می کند. توسعه تاب آوری با بهره گیری از مهارت های زندگی یکی از رویکردهای مؤثر در ارتقای سلامت روان و توانمندی های فردی به شمار می آید. تاب آوری به عنوان توانایی سازگاری مثبت در مواجهه با فشارها، مشکلات و موقعیت های دشوار تعریف می شود و مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی های شناختی، هیجانی و رفتاری هستند که افراد را در مدیریت مؤثر چالش های روزمره یاری می دهند. بر این اساس، آموزش و تقویت مهارت های زندگی می تواند بستر مناسبی برای شکل گیری و تقویت تاب آوری در افراد فراهم سازد. یافته های پژوهش ها نشان می دهد مهارت هایی مانند خودآگاهی، مدیریت هیجان ها، حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر انتقادی، ارتباط مؤثر و مدیریت استرس نقش مهمی در افزایش توانایی افراد برای مقابله با شرایط دشوار دارند. این مهارت ها به افراد کمک می کنند تا موقعیت های تنش زا را بهتر درک کرده، واکنش های هیجانی خود را کنترل کنند و برای حل مشکلات راهبردهای سازنده تری به کار گیرند. در نتیجه، افرادی که از سطح بالاتری از مهارت های زندگی برخوردارند، معمولاً در مواجهه با فشارهای روانی و اجتماعی عملکرد سازگارانه تری از خود نشان می دهند و سریع تر به تعادل روانی بازمی گردند. از سوی دیگر، آموزش مهارت های زندگی می تواند نقش پیشگیرانه نیز داشته باشد. تقویت این مهارت ها موجب افزایش اعتماد به نفس، خودکارآمدی و احساس کنترل بر زندگی می شود و همین عوامل زمینه ساز افزایش تاب آوری در برابر بحران ها و ناکامی ها هستند. در محیط های آموزشی، به ویژه در مدارس، توجه به آموزش مهارت های زندگی می تواند دانش آموزان را برای مواجهه با چالش های تحصیلی، اجتماعی و عاطفی آماده تر سازد و از بروز بسیاری از مشکلات رفتاری و روان شناختی پیشگیری کند. به طور کلی می توان نتیجه گرفت که مهارت های زندگی یکی از مهم ترین عوامل تقویت کننده تاب آوری محسوب می شوند. بنابراین، برنامه ریزی برای آموزش نظام مند این مهارت ها در نظام آموزشی، خانواده و نهادهای اجتماعی ضروری است. طراحی برنامه های آموزشی مبتنی بر مهارت های زندگی، برگزاری کارگاه های عملی و استفاده از روش های یادگیری فعال می تواند نقش مهمی در ارتقای تاب آوری افراد ایفا کند. در نهایت، توجه همزمان به آموزش مهارت های زندگی و تقویت منابع حمایتی اجتماعی می تواند به افزایش توانایی افراد در مقابله با چالش های زندگی و دستیابی به رشد فردی و اجتماعی پایدار منجر شود.

## References

- Abbasi Zageh, E., & Latifian, M. (2023). Resilience and its role in promoting mental health. Tehran: Avaye Noor Publications.
- Afraz, S., & Haj Hosseini, M. (2021). The effectiveness of Brookfield's critical thinking training program on critical thinking, academic resilience, and academic achievement of male students. Research in Applied Psychology, University of Tehran Press.
- Alborzi, M., Khoshbakht, F., Golzar, H. R., & Saberi, M. (2014). The relationship between attachment styles and resilience: The mediating role of emotional intelligence. Iranian Journal of Developmental Psychology.
- Alizadeh, H. (2016). Psychological resilience. Tehran: Arasbaran Publications.
- Amerifar, F., Fattahnejad, K., & Moradi Kasholi, E. (2024). Developing critical thinking skills in students: Challenges and strategies. National Conference on Management and Humanities Research in Iran.

- Amiri, M. M. (2010). *Life skills: Problem-solving and decision-making skills*. Tehran: Avaye Kelar Publications.
- Bagheri, M., Sadeghi, M., Abolghasemi, M., & Fazel-Elahi Ghamshi, S. (2021). Identifying dimensions of resilience among primary school principals based on thematic analysis. *Scientific-Research Journal of Islamic Azad University*.
- Bagheri, V. (2025). *Strengthening resilience and self-confidence skills on the path to success*. Tehran: Arasbaran Publications.
- Dehghani, Y., & Hassani, M. A. (2021). The effectiveness of resilience training on stress management, emotions, and academic help-seeking behavior in students with learning disabilities. *University of Mohaghegh Ardabili*.
- Elmdari, M. (2025). *Resistance to change*. Civilica Database.
- Faghihipour, J. (2021). Analysis of cognitive components of critical thinking in higher education. *Journal of Educational Research*.
- Fazaeli, S., Seyedipour, F. S., & Valigar, S. (2024). The role of effective communication training in reducing classroom conflicts. *Journal of Educational Sciences and Human Development*.
- Fereydounnejad, M., & Tirzan, M. (2024). Examining background factors, consequences, and strategies for strengthening resilience skills. *11th National Conference on Advances in Positive Psychology*.
- Garzin, F., & Heidari, K. (2025). Barriers and challenges in teaching critical thinking in Iran's educational system. *SID Database*.
- Ghorbani, M. (2001). Conflict management strategies and their role in school effectiveness. *Journal of Faculty of Literature and Humanities, Mashhad*.
- Glick, M., Mohammadi, A., & Bagheri, F. (2013). The relationship between resilience, self-concept, and self-efficacy in physically disabled girls: The mediating role of creativity. *Iranian Journal of Developmental Psychology*.
- Jalinousi, Z. (2025). *What is self-awareness? Types, benefits, and methods of enhancement*. Tehran: Amir Kabir Publications.
- Karimi, Z., & Mohammadi, A. A. (2023). The role of emotions in the critical thinking process of secondary school students. *Journal of Psychology, Learning and Mental Health*.
- Kazemi, Z., Keshavarz, Z., & Dehghanian, M. (2024). The role of self-awareness in promoting social skills. *First Conference on Humanities with a Modern Approach*.
- Kiamanesh, A. (2016). *Critical thinking*. Tehran: SAMT Publications.
- Moein, M. (2001). *Persian dictionary*. Tehran: Amir Kabir Publications.
- Moghaddasi, M. R. (2025). *Resilience and social skills training*. Hakim Sabzevari University.
- Moradi, S., & Zolfan Beiranvand, A. (2018). School violence: The role of empathy, communication skills, and conflict resolution. *Contemporary Psychology Journal*.
- Mousavi, M. A., & Livarjani, S. (2023). The effectiveness of critical thinking training on academic self-regulation and problem-solving ability. *New Approaches in Psychology and Educational Sciences*.
- Mousavi, M., Ahmadi, Z., & Rezaei, N. (2022). The relationship between conflict management skills and cognitive resilience in students. *Journal of Health Psychology*.

- Nemati, F., Golestaneh, M., & Jokar, B. (2024). The relationship between optimism and resilience through the mediating role of self-efficacy. SID Database.
- Niazadeh, Z. (2024). Resilience and migration. Tehran: Mahdokht Publications.
- Niroumand, R., Seyedmoradi, K., Kakavand, A., & Tavassoli, Z. (2019). The effectiveness of emotional regulation training techniques on reducing stress and increasing resilience. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*.
- Pakizeh, A., Mahmoudzadeh, S., & Mehrosh, Y. (2024). The effect of cognitive bias modification on resilience and perfectionism among perfectionist student-athletes. *Journal of Modern Psychological Research*.
- Pasha, G., & Yadavari, M. (2007). The effect of life skills training on general health, self-esteem, and self-efficacy. *Strategic Studies of Sport and Youth, Ministry of Sport and Youth*.
- Rashidi, M., Miri, S., & Bahramnejad, A. (2011). The effect of workshop-based life skills training on feelings, thinking styles, and behaviors of nursing students in Bam. *Qualitative Research in Health Sciences*.
- Rastegarzadeh, N., et al. (2023). The role of emotional self-regulation in predicting psychological resilience. *Journal of Health Psychology*.
- Rezaei, F., Ahmadi, M., & Mousavi, M. (2019). The relationship between resistance to change and cognitive flexibility among organizational employees. *Journal of Applied Psychology*.
- Sadeghi, S., Sabzeh, M., & Sabzeh, M. (2024). The relationship between problem-solving skills and life domains and strategies for strengthening them. *Afaq Human Sciences Journal*.
- Sajadian, N., & Salahshouri, A. (2022). Foundations and types of self-awareness from the perspective of Islamic philosophers. *Quarterly Journal of Educational Sciences*.
- Samani, S., Jokar, B., & Sahraei, N. (2007). Resilience, mental health, and life satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*.
- Saremi, A. (2025). Enhancing self-confidence and developing social skills. Civilica Database.
- Sarkarani, M. R. (2022). Developing critical thinking in higher education. Institute for Research in Education.
- Seddighi Mehr, H., et al. (2024). Fostering resilience, optimism, and growth mindset among students. *Proceedings of the First International Conference on New Developments in Educational Sciences and Psychology*.
- Shafiei, A. (2010). *Life skills*. Tehran: Allameh Tabataba'i University Press.
- Sharifi, G. R. (2019). *Critical thinking and its instruction*. Tehran: Payame Noor University Press.
- Shoarinejad, A. A. (1991). *General psychology*. Tehran: Toos Publications.
- Soleimani, M., & Abdollahi, Z. (2023). The role of emotional regulation in enhancing critical thinking among secondary school students. *Educational Psychology Journal, Shahid Chamran University of Ahvaz*.
- Textbook Authors Group. (2022). *Thinking and lifestyle (7th grade textbook)*. Tehran: Organization for Educational Research and Planning.
- Willard, C. (2021). *Growing up resilient (Trans. M. R. Moghaddasi)*. Tehran: Prochehesta Publications.

- Zamani, N. (2024). The first step in resilience: Accepting life realities. Hakim Sabzevari University Journal.
- Zanilnarjeh, M. R., Roshanyan, R., & Mohsen, M. (2025). STEM approach: A pathway toward problem-solving thinking in primary school students. Journal of Educational Excellence Management.
- Zarei, H. R., Khilbash, A., Dana, A., & Sadat Motaghi, L. (2023). Proceedings of the National Conference on Management, Psychology, and Behavioral Sciences. Tehran.