**VÉDŐFAKTOROK, AVAGY A REZILIENCIA FORRÁSAI**

* *Az egyén erőforrásai*
* *Védőfaktorok az ember személyes kapcsolati hálózatában*
* *Védőfaktorok a közösségben/kultúrában*

**AZ EGYÉN ERŐFORRÁSAI**

* Rugalmasság, alkalmazkodóképesség
* Képesség a bizonytalanság elfogadására
* Erős hit a saját cselekedeteink hatékonyságában (magas énhatékonyság)
* Magas önbizalom
* Képesség önálló döntésekre
* Segítségkérés képessége
* Humorérzék
* Az apró sikerek értékelésének képessége
* Jó önmenedzselési készség (az érzelmek szabályozásának képessége, a kudarcok kezelése, reális tervek készítése és kitartás a célok elérésében)
* Empátia és a képesség mások szemszögéből nézni a dolgokat
* Jó konfliktus-kezelési képesség
* Megfelelő önismeret (saját érzelmek, igények, motivációk felismerése)
* Asszertivitás (személy felismeri saját szükségleteit, igényeit, érdekeit és képviseli azokat/kiáll értük, úgy, hogy közben a másik személy szempontjait is figyelembe veszi)
* Kihívást látni a nehéz helyzetekben fenyegetés helyett
* Adaptív megküzdési módszerek alkalmazása (például háziállat tartása, sportolás, séta, helyzetek elemzése, és az azokból való tanulás, segítség kérése, zenehallgatás, olvasás, társasági élet, stb.)
* Személyes értelemalkotó képesség (a személy értelmet tudjon adni az életének, cselekedeteinek, a rossz tapasztalatainak is)
* Reflektáló képesség: képesség elmélkedni a saját erősségekről és korlátokról, motivációkról, bevett viselkedésekről

**VÉDŐFAKTOROK A SAJÁT SZEMÉLYES HÁLÓZATAINKBAN**

* Gondoskodó szülő-gyermek kapcsolat
* Jó kapcsolat a szélesebb családdal
* Szoros kapcsolatok hozzánk hasonló emberekkel
* Kortársak általi elfogadás
* Társas támogatás érzékelése (a hit abban, hogy vannak olyan emberek, akikhez szükség esetén fordulhat; ez nem feltétlenül konkrét szociális támogatást jelent, például a depressziós emberek nem hiszik, hogy bárkihez fordulhatnak, még ha objektív értelemben meg is tehetnék)
* Mentorok vagy példaképek jelenléte

**VÉDŐFAKTOROK A KÖZÖSSÉGBEN/KULTÚRÁBAN**

A **közösség** által biztosított erőforrások:

• Hozzáférés az iskolához és az oktatáshoz, információkhoz, tanulási segédanyagokhoz

• Az életkornak megfelelő munkalehetőségek

• A közösség toleráns hozzáállása a magas kockázatú és problémás viselkedéshez (amikor a közösség démonizálja, kriminalizálja a problémás viselkedéseket, ez gyakran csak még rosszabbá teszi a helyzetet, a reziliencia ellen hat)

• A biztonságra való igény kielégítése

• Észlelt társadalmi méltányosság

• Megfelelő szociális szolgáltatások elérhetősége (kormányzati és nem-kormányzati szervezetek által)

A **kultúra** által biztosított erőforrások:

• Értékek, normák, amelyek a mindennapi döntéshozatalt irányítják

• Kulturális/spirituális válaszok a nehéz kihívásokra, segítve az értelemalkotást

• Lehetőség a társas tevékenységekben való részvételre, biztosítva a valahova tartozás érzését