

شادمان

رشد آموزش

۶۳

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان،
 دانشجو-معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش |
 دوره هجدهم | شماره ۱ | پاییز ۱۴۰۱ | ۴۸ صفحه | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵ |
www.roshdmag.ir

شاخص‌های نوجوانان رشید
 از شادی‌سنج هم استفاده کنیم!
 روشن کردن موتور انگیزه در کلاس
 پایش نوجوانی



پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم
استنشیروا ذوی العُقُولِ تَرشُدُوا وَ لَا تَعُصُوهُمْ فَتَنْدَمُوا!
دیگر با افراد عاقل و صاحب‌خردان مشورت کنید، به اهداف معقول خود می‌رسید. با
نظرات آنان مخالفت ننمایید که پشیمان خواهید شد.

(شهاب‌الاجبار، ص ۳۲۱)



امام جعفر صادق (علیه السلام)

المَشُورَةُ لَا تَكُونُ إِلَّا بِحُدُودِهَا فَمَنْ عَرَفَهَا بِحُدُودِهَا، وَالْآكَانَتْ
مَضْرُئُهَا عَلَى الْمُسْتَشِيرِ أَكْثَرَ مِنْ مَنَفَعَتِهَا!

مشورت باید با حدود و به شرایط خاص خودش انجام پذیرد و کسی که این حدود را
بشناسد مشورت او منتهی به خیر می‌شود و کسی که حدود و شرایط مشورت مفید را نداند،
زیان آن به مشورت‌کننده بیشتر از منفعت آن می‌باشد!

(بخاری، ج ۷۵، ص ۱۰۶)

شماره ۶۳

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هجدهم / شماره ۱ / پاییز ۱۴۰۱ / ۴۸ صفحه
www.roshdmag.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجه



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

سخن سردبیر / مشاورانی برای تمام فصل‌ها / هانیه ملکی / ۲

شاخص‌های نوجوانان رشید / دکتر معصومه هدایتی / ۴

در مسیر الگوهای ناب / تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول / ۶

از شادی سنج هم استفاده کنیم! / مجید فدوی / ۹

درخت سبک زندگی / روح‌اله رحیمی / ۱۰

هنر انزو زدایی / نامدار اعتمادی - مریم حسنونند / ۱۲

سواد رسانه‌ای / مصطفی گودرزی / ۱۶

بعد از توفان / دکتر مرتضی فاضل / ۱۸

زاغه‌نشینی بالنده / احسان یارمحمدی / ۲۲

مدیریت تمرکز و چاشنی‌های تمرکز / محسن آریزی / ۲۴

روشن کردن موتور انگیزه در کلاس / گزارش از: محمدحسین دیزجی / ۲۸

تأثیر رخدادها در حوزه‌های گوناگون زندگی / محمدرضا خبازی راوندی / ۳۰

چون شما ببید، چشم! / فاطمه‌السادات شاه‌زیدی / ۳۲

فضای مجازی علیه اضطراب / شکوفه بیگری / ۳۵

ریل‌گذاری برای آینده / حیدر رفیع / ۳۸

پایش نوجوانی / حکیمه سادات حسینی مهرآبادی / ۴۰

نقش مدرسه‌ها و مشاوران در «تربیت اقتصادی و حرفه‌ای» / حسین معافی / ۴۳

چشم‌انداز اشتغال یا رابطه رشته‌های تحصیلی با فرصت‌های شغلی / دکتر نادر سلیمانی، مریم رزم‌آور، مهدی عاشوری / ۴۵

کتابخانه مشاوره / الهه قربانی / ۴۸

مدیر مسئول: محمد صالح مُذنبی
سردبیر: هانیه ملکی
مدیر داخلی: الهه قربانی

شورای برنامه‌ریزی:

دکتر علی‌اصغر احمدی
دکتر غلامعلی افروز
دکتر امیر تجلی‌نیا
دکتر روح‌الله رحیمی
حجت‌الاسلام سجاد کریمی
منیره نسیمی
اعظم فاضلی

ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: علیرضا پورحقیقه
طرح جلد: حسین یوزباشی
عکاس پشت جلد: داور قهردار
نشانی دفتر مجله:

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶
تلفن دفتر مجله: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱-۰۲۱ (داخلی ۳۷۴)
نمبر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵ / ۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

رایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

چاپ و توزیع: شرکت افست

قابل توجه نویسندگان و مترجمان

● مقاله‌هایی که برای درج در مجله می‌فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی، تربیتی و فرهنگی این مجله مرتبط باشند و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشند. ● مقاله‌های ترجمه‌شده باید با متن اصلی هم‌خوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله یک خط در میان، و یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله‌ها می‌توانند با نرم‌افزار ورد و یا از طریق رایانامه مجله ارسال شوند. ● نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. ● محل قرار دادن جدول‌ها، شکل‌ها و عکس‌ها در متن مشخص شود. ● مقاله باید دارای کچید باشد و در آن هدف‌ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایی (واژه‌های کلیدی) از متن استخراج و روی صفحه‌ای جداگانه نوشته شوند. ● مقاله باید دارای عنوان اصلی، تیتراهای فرعی در متن و سوتیتر باشد. ● معرفی‌نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عنوان‌ها و آثار وی پیوست شود. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی‌شوند. ● آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخ‌گویی به پرسش‌های خوانندگان، با خود نویسنده یا مترجم است.

مشاورانی برای تمام فصل‌ها

هانیه‌ملکی

آدمی داده می‌شوند. این همه تأکید قرآن کریم به انسان‌ها که به آسمان و زمین بنگرند، کوه‌ها را نظاره کنند و در آن‌ها بیندیشند، همه و همه برای آن است که در دل انسان عشق به «الله» با تماشای آیات و نشانه‌هایش پیوند بخورد و روح را آرام کند. در واقع برای برطرف کردن موانع عاطفی - روانی و حل مشکلات درونی صرفاً نباید به مراکز مشاوره مراجعه کرد، بلکه گاهی مؤانست با

طبیعت زیباست و مشاهده آن روح زیباپسند و هنرگرای انسان را به خود جلب می‌کند و نشاط و بهجت روانی و عاطفی به وجود می‌آورد. خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد و خلقت را باطراوت آفریده است تا همه جای عالم برای بندگانش روح‌افزایی کنند. بی‌تردید هر یک از فصل‌های چهارگانه مکتب تکوینی خداوند هستند که بر پایه آن‌ها آموزه‌های تشریحی فراوانی به

ماه مهر در اذهان و افکار انسان‌ها طی سال‌های متممادی، مهر تابان تربیت و یادگیری بوده است و کل جامعه را به تکاپوی لذت‌بخش تحصیل در مدرسه وامی‌دارد. این خیزش تربیتی حاکی از آن است که به رویدادهای تکوینی و تشریحی هستی باید یکپارچه نگریم

که ورود به مدرسه ورود به مکان مقدسی است که با هیچ مکان دیگری قابل مقایسه نیست. بی‌تردید آنچه در کنار پدر و مادر عزیزتان آموخته‌اید، باارزش و گران‌سنگ است، ولی آنچه در مدرسه خواهید آموخت، در ادامهٔ آموخته‌های خانوادگی، به آگاهی شما خواهد افزود و به زیبایی‌های زندگی و طراوت منش و روش شما اضافه خواهد کرد. پس از همین آغاز بکوشید و معرفت‌اندوزی کنید تا در سایهٔ آن به تعادل روحی دست یابید. در مجموع، زندگی آمیخته به مسئله‌هاست و گاهی نیز مسئله‌ها نگرانی تولید می‌کنند. نگرانی‌ها را می‌توان با برنامه‌ریزی درست پیشگیری کرد و زمینه‌های تولید آن‌ها را کاهش داد.

۲. بین خانه و مدرسهٔ شما پیوند ذاتی و پایدار برقرار است. هر قدر این پیوند از سوی والدین شما بهتر و بیشتر برقرار شود، به همان اندازه فضای امیدبخش و آرامش‌آفرینی در مدرسه پدید خواهد آمد. البته با والدین عزیزتان جداگانه باید حرف زد، ولی مشاور مدرسه صرفاً مشاور معلمان نیست، بلکه مشاور کل مدرسه از جمله دانش‌آموزان عزیز نیز محسوب می‌شود. با والدین خود حرف بزنید و مشورت کنید تا در بستهٔ آموزشی و ذهنی خود سرمایه‌ای از خانه نیز همراه داشته باشید. در مدرسه نیز با معلمان عزیزتان سخن بگویید و این دو تجربه را به هم گره بزنید تا نشاط و امید بیش‌ازپیش سراغتان بیاید.

۳. بر اساس بررسی تاریخ تعلیم و تربیت و نیز سال‌ها تجربه در این زمینه عرض می‌کنم که معلمان به مهارت‌های مشاوره‌ای نیز باید مجهز شوند. نه در حد تخصصی، ولی در حد مقدماتی باید توانایی ارائهٔ خدمات مشاوره‌ای را داشته باشند. توصیه می‌شود از همین آغاز مصمم شوید این بُعد از مسئولیت تربیتی را در خود تقویت کنید تا در مواقع ضروری دانش‌آموزان عزیز احساس بی‌کسی و بی‌پناهی نکنند. با این کار رضای الهی را کسب خواهید کرد و به لذت باطنی خود نیز خواهید افزود.

زیبایی‌های خلقت و تفکر در آن‌ها روح نگران را آرام می‌کند و دل مضطرب را به تعادل می‌رساند. نسبت انسان با سایر مخلوقات نسبت الهی و کارگشااست و زمین و آسمان برای خدمت به بشر آفریده شده‌اند.

تعجب‌آور نیست که هر صاحب‌هنر و صاحب‌نظری در مواجهه با خلقت زیبا شکوفا شده و به نوآوری‌هایی دست‌زده است. ادیبان و شاعران با نگاه به طبیعت اشعار دل‌انگیز سروده‌اند و فیلسوفان از طریق تفکر در آیات، مکتب‌های فلسفی ساخته‌اند و اندیشه را تا اوج کائنات به پرواز درآورده‌اند. به علاوهٔ اینکه خیلی از علمای تجربی خداجو نیز در همین فضا علم و دین را به هم گره زده‌اند و در تحلیل‌های علمی، با نظریه‌پردازی، زیبایی‌های کم‌نظیری آفریده‌اند.

مشاوران چه بهره‌ای از تماشای خلقت و تأمل در زیبایی‌های آن می‌توانند کسب کنند؟ آیا نگرستن به افق زیبا و توجه‌دادن افراد به شکوه خلقت و تداوم در آن نمی‌تواند به نشاط روحی و روانی یاری رساند؟

فصل پاییز یکی از مقاطع الهام‌بخش گردش دوران است که هر جنبه‌اش دلالت‌های خاص خود را دارد: برگ‌ریزش خبر از تغییر و افول طراوت بهاری می‌دهد، ولی ما را با واقعیت‌های عالم خلقت و قوانین هستی نیز آشنا می‌کند. به علاوه، آغاز پاییز با آغاز تحصیل و رویش بی‌بدیل همراه است. ماه مهر در اذهان و افکار انسان‌ها طی سال‌های متممادی، مهر تابان تربیت و یادگیری بوده است و کل جامعه را به تکاپوی لذت‌بخش تحصیل در مدرسه وامی‌دارد. این خیزش تربیتی حاکی از آن است که به رویدادهای تکوینی و تشریحی هستی باید یکپارچه نگریم. حضور دانش‌آموزان عزیز در مدرسه‌ها، مخصوصاً کلاس اولی‌ها در این نهاد مقدس، پاییز را بهاری می‌سازد و یک اقدام ارادی و آگاهانهٔ جامعه با یک رویداد طبیعی به نفع بندگان خدا اتصال پیدا می‌کند. اگر در طبیعت برگ‌ها به زردی می‌گریند و می‌ریزند و همهٔ زیبایی‌های دل‌انگیز بهاری رو به افول می‌روند، در دل‌ها معرفت هستی‌شناسی و معادل‌گرایی تقویت می‌شود.

در اینجا «شد آموزش مشاور مدرسه» برای آغازگران تحصیل و تربیت توصیه‌هایی ارائه می‌دهد تا نقش و سهم خود را در ایجاد فضایی امیدبخش در مدرسه‌های کشور ایفا و اجرا کرده باشد:

۱. ای نونهالان و ای دانش‌آموزان عزیز که به حق چشم امید مردم و جامعه به شما دوخته شده است، این حقیقت را دریابید

شاخص‌های نوجوانان رشید

دکتر معصومه هدایتی
متخصص روان‌شناسی سلامت

تربیت نوجوان بر اساس رویکرد روان‌شناسی رشد

در این نوشتار، قصد داریم به‌اختصار به بررسی راهکارها و مسیرهای کلی تربیت نوجوان بر اساس رویکرد روان‌شناسی رشد بپردازیم. نخستین گام در تربیت نوجوان براساس رویکرد روان‌شناسی رشد، شناخت مخاطب تربیت، یا به بیان دیگر، چالش‌های دوره نوجوانی و روش تعامل و انتقال صحیح پیام تربیتی به نوجوان است. در نتیجه، حساس‌ترین موضوعی که باید در زمینه تربیت اخلاقی - معنوی و شخصیت نوجوان بر اساس رویکرد روان‌شناسی رشد اولاً مورد توجه برنامه‌ریزان و مدیران آموزشی قرار گیرد و ثانیاً در برنامه تربیت معلم گنجانده شود، عبارت است از: شناخت نیازها و گرایش‌های خاص دوره نوجوانی و راهکارهای تأمین و هدایت آن‌ها که خود عموماً مشتمل است بر: توجه به روحیه استقلال‌طلبی و مسئولیت‌خواهی، گرایش به هویت‌طلبی، گرایش به گروه هم‌سالان هم‌جنس، توجه به خود، و شکل‌گیری کنجکاو‌ها و تمایلات جنسی در نوجوانان.

اصلی‌ترین ویژگی این دوره جست‌وجوی راه‌های کسب استقلال یا «استقلال‌طلبی» است. بر همین اساس لازم است ملزومات این استقلال را که همان رشد ذهنی - فکری، رشد عاطفی، رشد جسمی - حرکتی، رشد مهارتی، و رشد اجتماعی است، برای نوجوان فراهم کرد. اگر این ملزومات فراهم نشوند و نوجوان نتواند مسیر رشد صحیح را طی کند، قطعاً در معرض آسیب قرار خواهد گرفت. ذکر این نکته نیز ضروری است که استقلال‌دهی باید تدریجی باشد و از تقابل با روحیه استقلال‌خواهی نوجوان باید به‌جد اجتناب شود. وظیفه نظام آموزشی در این زمینه صرفاً جهت‌دهی به این روحیه است. روحیه استقلال‌طلبی در نوجوان همراه با رشد تمایل به «مسئولیت‌خواهی» است. در راستای تأمین این تمایل، می‌باید در واسپاری مسئولیت به نوجوان به سه نکته کلیدی توجه داشت:

امروزه، میان محققان و مربیان در مورد نقش «روان‌شناسی رشد» و اهمیت کاربرد آن در کلاس‌های درس و محیط‌های آموزشی، و به‌طور کلی در ساحت تعلیم و تربیت کم‌وبیش اتفاق نظر حاصل شده است. بنابراین، مربیان و معلمان که قادرند نظریه‌های روان‌شناسی رشد را در راهبردهای تدریس و از آن مهم‌تر، در تعامل بین‌فردی با دانش‌آموز - به‌خصوص در کار با نوجوانان که در حساس‌ترین دوره رشد به سر می‌برند - بگنجانند، و نیز نظام‌های آموزشی که زمینه‌های لازم برای پیاده‌سازی رویکرد روان‌شناسی رشد و سوار کردن این رویکرد بر کلیت ساختار برنامه آموزشی نوجوانان را فراهم می‌سازند، می‌توانند علاوه بر تسهیل رشد شخصیتی دانش‌آموزان، پیشرفت تحصیلی آن‌ها را نیز موجب شوند.

بیشینه روان‌شناسان معتقدند که با پایان دوره نوجوانی - دوره‌ای که عموماً از ۱۱ سالگی آغاز و به ۱۹ سالگی ختم می‌شود - شخصیت فرد به‌طور کامل شکل می‌گیرد. از همین رو، این دوره در برنامه‌ریزی‌های نظام آموزشی، یک «دوره طلایی» محسوب می‌شود. دوره نوجوانی دوره‌ای است که **تعارض غالب** آن «تعارض هویت در برابر سردرگمی نقش»^۱، **رویداد مهم** آن «یافتن تعادل در روابط اجتماعی و دوستی با هم‌سالان»، **فضایل اخلاقی** حاکم بر آن «وفاداری و سعادت‌جویی»، و خروجی آن «یکپارچه‌شدن احساس من بودن»^۲ است.

نتایج حاصل در پایان این دوره، به‌نحو مؤثری بر سراسر زندگی فرد حاکم خواهد بود. بر همین مبنا، لازم است نظام آموزشی کشور برنامه‌ریزی صحیح و مناسبی برای این دوره بر اساس رویکرد روان‌شناسی رشد، چه به‌منظور آموزش مقتضی معلمان و مربیان، و چه آشناسازی والدین با الزامات تربیت در این دوره، داشته باشد تا بتوان جنبه‌های متفاوت هویت نوجوان را به شکل علمی و صحیح شکل داد.

۱. مسئولیت باید مطابق با میل و علاقه نوجوان باشد.

۲. مسئولیت باید متناسب با توان او باشد.

۳. مسئولیت‌سپاری در قالب کار گروهی و به‌نحوی باشد که مقوم و مشوق روحیه تعاون و مشارکت و کاشف استعداد رهبری در افراد مستعد باشد. دومین ویژگی در دوره نوجوانی، ویژگی «توجه به خود» و گریز از وابستگی است. برخلاف دوره کودکی که در آن تمام توجه کودک معطوف به دنیای اطراف و افراد نزدیک است و تقلیدگری بر رفتار کودک غلبه دارد، نوجوان به‌دنبال ساخت جهان مختص به خود است.

البته یکی از تهدیدهای توجه به خود، گرایش به مد، مدگرایی و شکل‌گیری رفتارهایی در نوجوان است که با اخلاقیات عمومی خانواده و جامعه زاویه دارد و این برخاسته از جوشش روحیه مقایسه خود با دیگران در دوره نوجوانی است. به‌منظور جلوگیری از بروز چنین آسیبی، شایسته است نظام آموزشی مشغولیت‌های مفیدی را برای نوجوانان تعریف و اجرا کند.

سومین ویژگی دوره نوجوانی «گرایش به گروه هم‌سال هم‌جنس» است. این گرایش که باعث می‌شود نوجوان گروه هم‌سال را به گروه خانوادگی ترجیح دهد، نیازمند جهت‌دهی و همچنین بهره‌برداری حساب‌شده است. بر همین اساس، یکی از وظایف نظام آموزشی مدیریت تربیتی گروه هم‌سالان به‌عنوان یک کار ویژه تربیتی مغفول است. به این معنی که بهتر است متولیان امر آموزش، به‌جای سرمایه‌گذاری صرف بر اجرای امر تربیت از طریق معلم و مربی، به تربیت از طریق گروه هم‌سالان و برجسته‌سازی «همسال مقبول» نیز روی آورند. البته باید آسیب‌های این گرایش را نیز تحت کنترل درآورد. در همین راستا، به‌نظر می‌رسد استفاده از ظرفیت «اردوهای بلندمدت تابستانه با رویکرد هویت‌بخشی» می‌تواند در این زمینه بسیار کمک‌کننده باشد؛ بنابراین، استفاده صحیح از ظرفیت گروه هم‌سال می‌تواند فرصت‌های بی‌نظیر تربیتی، هویت‌بخشی، مهارت‌آموزی، علمی، و

شکوفاسازی استعدادها را در اختیار نظام آموزشی و دانش‌آموزان قرار دهد. با بهره‌گیری از این فرصت، حتی می‌توان تفکر اقتصادی، کارآفرینی و تولیدگری را که بلافاصله پس از پایان دوره نوجوانی لازمه زندگی افراد خواهد بود و از معضلات گریبانگیر کنونی جامعه ماست آموزش داد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود برای پیشبرد این هدف، بنگاه‌های اقتصادی ویژه نوجوانان که در آن‌ها اصول کار در بازار و بازاریابی و همچنین راه‌اندازی شرکت‌های «نوآفرین» (استارت‌آپ‌ها) آموزش داده می‌شود، با همکاری وزارتخانه‌های مربوطه و بخش خصوصی تأسیس شوند.

ویژگی چهارم «هویت‌طلبی» یا «هویت‌جویی» است. در این خصوص نیز باید به ابعاد متفاوت هویت نوجوان عنایت شود؛ ابعادی همچون هویت معنوی، هویت ملی، هویت جنسیتی، هویت تحصیلی، هویت اقتصادی - شغلی، هویت شخصی، هویت خانوادگی و هویت اجتماعی. برای هویت‌بخشی یا کمک به هویت‌یابی باید افرادی را تعریف کرد و بر آن اساس، دست به مدل‌سازی و الگوپردازی برای نوجوان زد تا از این رهگذر از آسیب‌های احتمالی ناشی از نقص در هر یک از ابعاد مزبور جلوگیری به عمل آید.

در پایان تأکید می‌شود که دوره نوجوانی دوره‌ای است کوتاه، لیکن توأم با مخاطرات و چالش‌های بسیار که تأثیری ژرف بر سراسر زندگی افراد دارد. بنابراین ضروری است این دوره مورد توجه خاص نظام آموزشی و مربیان و نیز همه افراد تأثیرگذار در این دوره از دیدگاه روان‌شناسی رشد قرار گیرد. این دوره، دوره تحول و تغییر در دو بعد جسم و روان، و به‌عبارت دیگر، دوره بروز مشکلات است که باید با برنامه‌ریزی صحیح از آن‌ها جلوگیری کرد و با هدایت نوجوان، بهترین مسیر را فراروی او قرار داد.

پی‌نوشت‌ها

1. identity vs. role confusion
2. unified sense of self



در مسیر الگوهای ناب

اهمیت ترویج سبک زندگی اسلامی ایرانی در گام دوم انقلاب اسلامی

تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول
دکترای تخصصی روان‌شناسی تربیتی

مقدمه

کلیدواژه‌ها: تربیت، تفکر، الگوسازی، الگوپروری، آموزه‌های دینی، مشاهده، قضاوت، سبک زندگی، عقل معاش، کنترل، مدیریت، ایثار، گذشت، محبت، دعا، اخلاص

الگوسازی و الگوپروری خانواده برای تعالی جامعه بسیار مهم و حائز اهمیت است و نکته مهم در این مسیر، تقلید آگاهانه است. در اسلام، سبک زندگی سه محور اعتقادات، اخلاقیات و وظایف عملی استوار است. محرم و صفر فرصتی مناسب برای اندیشه در شناخت الگوهاست؛ فرصت دریافت درس زندگی، ایثار و آزادگی است.

خانواده قرآنی نه مردسالار است و نه زن‌سالار یا کودک‌سالار، بلکه حق‌سالار است در آن و حقوق و مسئولیت‌های هریک روشن است. ایثار و گذشت و محبت در آن موج می‌زند. یکی از موضوع‌های مهمی که شناختن آن در گام دوم انقلاب اسلامی برای مشاوران ضرورت دارد، سبک زندگی اسلامی ایرانی است؛ چرا که این سبک آموزه‌های دینی را به زبان ساده بیان می‌کند. آنچه انسان در طول قرن‌های متمادی به وجود آورده، نتیجه و حاصل قدرت فکری اوست. عاملی که در تداوم و رشد انسان نقش تعیین‌کننده‌ای دارد، قدرت تفکر انسان است. اسلام بیشتر از ادیان و مکتب‌های دیگر بر تعقل، تفکر، تأمل و دانش تأکید کرده است. پیامبر بزرگ اسلام (ص) در وصیت خود خطاب به **حضرت علی (ع)** می‌فرماید: «ای علی! فقری سخت‌تر از نادانی نیست و مالی بهره‌دهنده‌تر از خردمندی نیست. هیچ چیز هراسناک‌تر از خودبینی، هیچ نوع همکاری نیکوتر از مشورت کردن، هیچ نسبت خانوادگی مانند خوش‌خلقی و هیچ عبادتی مانند تفکر نیست.»

در برخی از «احادیث» وارد شده است که یک لحظه اندیشیدن از عبادت‌های فراوان برتر و پرارزش‌تر است. الگوسازی و الگوپروری خانواده برای تعالی جامعه بسیار مهم و حائز اهمیت است و در این مسیر آنچه اهمیتی دارد اینک انسان تقلیدگر است. از یک سو تقلید از رفتارهای خوب، مخصوصاً اگر از روی اندیشه و آگاهی و برای اصلاح صورت بگیرد، مثبت و مایه نعمت است. اما از سوی دیگر، تقلید کورکورانه نشانه بدبختی و ذلت انسان است و مادامی که آدمی احساس نیاز و احتیاج نکند، به آن دست نخواهد زد. تجربه‌ها نشان می‌دهند، افرادی که با الگوپذیری از شخصیت‌های برجسته دینی، علمی و با در نظر داشتن تعالیم مذهبی راه و روش زندگی خود را انتخاب کرده‌اند، در جامعه مؤثر واقع شده‌اند. از سوی دیگر، افرادی که با تقلیدهای بی‌قید و شرط و پشت‌پازدن به راه و روش قراردادی در خانواده و رفتن به مسیر غرب از حقایق زندگی و درک و فهم فاصله گرفته‌اند، زمینه گمراهی را فراهم کرده و برای جامعه مضر بوده‌اند.

اهمیت و ضرورت مسئله

یکی از عوامل مؤثر در رفتار فرد «خانواده» است. محیط خانه اولین و بادوام‌ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تأثیرگذار است. چنانچه می‌دانیم، کودک خصوصیتی را از والدین خود به ارث می‌برد و از این راه پدر و مادر زمینه پیشرفت افراد را فراهم می‌سازند. نفوذ والدین در کودکان تنها به جنبه‌های ارثی محدود نیست. در آشنایی کودک با زندگی جمعی و فرهنگ جامعه نیز خانواده نقش مؤثری ایفا می‌کند. موقعیت اجتماعی خانواده، وضع اقتصادی آن، افکار و عقاید، آداب‌ورسوم، ایده‌آل‌ها و آرزوه‌های والدین و سطح تربیت آن‌ها در طرز رفتار کودکان نفوذ فراوان دارد. کودکان مانند بزرگسالان امور را به سرعت تعمیم می‌دهند. وقتی کودک رفتار والدینش را می‌بیند، تصور می‌کند دیگر بزرگسالان نیز همین‌طور عمل می‌کنند. یعنی آنچه دربارۀ پدر و مادرش درک می‌کند، به دیگران تعمیم می‌دهد. با این مقدمه می‌توان گفت: «طرز برخورد والدین با یکدیگر، با کودکان، و با سایر افراد در نحوه قضاوت کودک مؤثر است.»

هدف پژوهش

ملتی قوی و ارزشمند است که از بلوغ فکری برخوردار باشد. رسالت مهم معلمان و والدین باید این باشد که فکر کردن را به دانش‌آموزان تعلیم دهند تا انسان به تدریج به فکر کردن عادت کنند. هنوز در جامعه ما بیشترین توجه‌ها معطوف به انباشته کردن معلومات است. هر کس حافظه‌ای قوی داشته باشد، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد تا آن کسی که بهتر می‌تواند فکر کند. اولیا باید راه اندیشیدن را به فرزندان خود بیاموزند و به جای اینکه مغز آنان را از محفوظات عاطل و باطل که در تمام مدت زندگی و عمرشان از آن بهره نخواهند برد پر کنند، بکوشند اندیشیدن و تدبیر را به آنان تفهیم کنند. بر این اساس، هدف مقاله حاضر بررسی گام دوم انقلاب اسلامی بر مبنای سبک زندگی اسلامی ایرانی است.

مفهوم سبک زندگی اسلامی - ایرانی

«سبک زندگی» مجموعه‌ای از نگرش‌ها، گرایش‌ها، رفتارها، باورها، اعتقادات، عمل‌ها و سلیقه‌های فرد یا گروه است. «فرهنگ» و «روش زندگی» در مقایسه با «سبک زندگی» مفهوم‌های عام‌تری تلقی می‌شوند. در مطالعات اولیه در حوزه سبک زندگی، بر رفتارها و فعالیت‌های عینی تأکید می‌شد، اما به تدریج ارزش‌ها و نگرش‌ها نیز به عنوان عناصر مهم در تعریف‌های سبک زندگی نمایان شدند. از این رو، برای سبک زندگی مؤلفه‌های متعددی، از جمله مؤلفه‌های اجتماعی، عبادی، اخلاقی، اقتصادی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، دفاعی - امنیتی و زمان‌شناسی برشمرده‌اند که هم جنبه‌های عینی و هم جنبه‌های ذهنی زندگی را دربر می‌گیرند. سبک زندگی امروزه در مرز تبدیل شدن به یک دانش است. سبک زندگی اسلامی، سبکی از زندگی است که باورها و ارزش‌های اسلامی بر آن حاکم است. در اسلام، سبک زندگی بر اساس سه محور اعتقادات، اخلاقیات و وظایف عملی استوار است. تعالیم اسلام، تمام وظایف زندگی را پوشش می‌دهند و سبک زندگی برگرفته از آن، سبک زندگی مطابق با فطرت انسانی است.

مؤلفه‌های سبک زندگی

منظور از عناصر و مؤلفه‌های سبک زندگی رفتارهایی هستند که فرد یا اعضای یک گروه یا جامعه‌ای خاصی به آن‌ها عادت کرده و خو گرفته‌اند. همچنین اموری هستند که مصداق عینی سبک زندگی محسوب می‌شوند؛ اموری مانند نحوه صحبت کردن، نگرش‌ها، شیوه تغذیه، خودآرایی، نوع پوشاک و پیروی از مد، محل سکونت و نوع مسکن، تزیینات، معماری و اثاثیه منزل (مانند، تلویزیون، یخچال، ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی)، نوع وسیله حمل و نقل، شیوه‌های گذران اوقات فراغت و تفریح، فعالیت‌های ورزشی، مصرف کالاهای فرهنگی و هنری (مانند مطالعه کتاب، روزنامه و مجله، تماشای تلویزیون، رفتن به سینما، نمایش و موزه، استفاده از وسایل الکترونیکی (مانند، رایانه و اینترنت)، رفتارهای دینی و اخلاقی، ارزش‌های سیاسی، الگوهای زندگی خانوادگی و ازدواج، سبک‌های تربیت کودک (برای مثال، میزان سخت‌گیری و رعایت انضباط و نظافت)، الگوهای روابط اجتماعی (در ارتباط با اعضای خانواده، خویشاوندان، دوستان، همسایگان و همکاران) و نظایر آن.

از آنجا که جهان هستی به اقتضای حکمت بالغه الهی، با هدفی خاص آفریده شده و به مقتضای «کل له قانون» در این راستا در حرکت است، انسان نیز بالطبع و بالتبع باید هدف‌دار باشد. از میان همه مخلوقات جهان، برای انسان که افضل مخلوقات و عصاره خلقت است، والاترین هدف، یعنی رسیدن به مقام «خلیفة الهی» در دنیا و وصول به مقام «مثل الهی» در نهایت منظور شده است. انسان برای رسیدن به این هدف به شناخت، تعلم و تفکر، تزکیه و تربیت نیاز دارد. ارتباط و دلبستگی نوجوان به معلمان تأثیر زیادی روی علاقه‌ها، نگرش‌ها، تفکرات و تمایل‌های وی بر جای می‌گذارد. به همین خاطر هر چه ارتباط و علاقه به شکل‌ها و رنگ‌های گوناگون در آید، اساس آن به شخصیت معلم، میزان ایمان معلم به شغل خود، مقدار درک و شناخت وی نسبت به مرحله نوجوانی و طریقه حل مشکلات آن بستگی دارد.

سبک زندگی از دیدگاه مقام معظم رهبری

رهبر انقلاب اسلامی در تشریح مفهوم سبک و فرهنگ زندگی، به مسائلی نظیر خانواده، ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، تفریحات، کسبوکار و رفتارهای فردی و اجتماعی در محیط‌های گوناگون اشاره می‌کنند و می‌فرمایند: «در واقع سبک زندگی به همه مسائلی می‌گردد که متن زندگی انسان را شکل می‌دهند.» در معارف اسلامی، اصطلاح «عقل معاش» در مفهوم جامع خود، مترادف مفهوم سبک و فرهنگ زندگی است و در قرآن کریم نیز آیات فراوانی در این زمینه وجود دارد. ایشان با تأکید بر اینکه بدون پیشرفت در بخش حقیقی تمدن‌سازی نوین اسلامی، یعنی «سبک و فرهنگ زندگی»، هدف‌های این تمدن بزرگ محقق نخواهند شد افزودند: «متأسفانه ما در این بخش پیشرفت چشمگیری نداشته و مثل بخش اول، یعنی علم و صنعت و نظایر آن پیشرفت نکرده‌ایم.»

رهبر انقلاب اسلامی آسیب‌شناسی و علت‌یابی در زمینه فقدان پیشرفت لازم در بخش سبک و فرهنگ زندگی را ضروری خواندند و با دعوت از اندیشمندان حوزه و دانشگاه، نخبگان سیاسی و فکری، دستگاه‌های مرتبط با فرهنگ و تعلیم و نیز جوانان خاطر نشان کردند: «در این زمینه باید همه به خود نهیب بزنیم و ضمن تلاش جدی برای آسیب‌شناسی، به چاره‌جویی و جست‌وجوی راه‌های علاج بپردازیم.»

(کام دوم انقلاب اسلامی)

مشاوران چگونه می‌توانند سبک زندگی اسلامی را به دانش‌آموزان بیاموزند؟

ایجاد و حفظ روابط میان فردی، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر انتقادی، مهارت همدلی، مهارت مقابله با هیجان‌های منفی و مهارت مقابله با استرس. یکی از وظایف مشاوران آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان است. مثلاً کنترل و مدیریت استرس یکی از مهارت‌های روانی است که کودک باید آن را در خانواده بیاموزد. از تغذیه سالم گرفته تا ورزش، روابط اجتماعی و ... همه مورد توجه اسلام هستند و اسلام دستورات متعددی در حوزه‌های گوناگون دارد. بی‌تردید تنها راه مقابله با سبک زندگی غربی که در آن زندگی فردگرایانه ترویج می‌شود، احیای سبک زندگی اسلامی است. دین اسلام دینی

در سبک زندگی اسلامی که مبتنی بر آموزه‌های دینی است، الگوسازی و الگوپذیری یکی از روش‌های طبیعی در تربیت فردی و اجتماعی است. در نظام تربیتی و اخلاقی اسلام نیز از مدل‌پردازی در تربیت با عنوان «سوه‌سازی» یاد می‌شود. مشاوران از طریق آشنایی با سیرة عملی معصومین می‌توانند ابعاد متفاوت سبک زندگی اسلامی را، اعم از عینی و ذهنی، به کودکان آموزش دهند. برخی مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از: مهارت تصمیم‌گیری، مهارت

فردی و اجتماعی است و برنامه‌هایی که ارائه می‌دهد، هم ناظر به فرد است و هم ناظر به جمع. حتی می‌تواند فردیت فرد را نیز در متن جامعه معنا کند. از سوی دیگر، انسان موجودی کاملاً اجتماعی است که به برقراری ارتباط با دیگران نیاز دارد. ماه‌های محرم و صفر فرصتی مناسب برای اندیشه در شناخت الگوهاست؛ فرصت دریافت درس زندگی، ایثار و آزادگی است. حوادث ماه محرم و صفر از جمله حوادثی هستند که باید علت یا علت‌های اصلی آن‌ها را در سال ۶۱ هجری قمری و یا چند سال پیش از آن جست‌وجو کرد. **امام حسین (ع)** هرگز نمی‌توانست مردمی را که نیازمند رهبری او بودند، رها کند؛ مبدا که قیامش به نتیجه نرسد. بنابراین باید دعوت مردم را می‌پذیرفت و نزد آن‌ها می‌رفت. تکلیف مردم این بود که به حکم پیمان با امام خود، تا پایان مبارزه با کفر در کنار امام بایستند. امروز می‌بینیم که سال‌ها از قیام امام حسین (ع) می‌گذرد، اما سال‌به‌سال عاشقان آن امام همام، عشق خود به امام حسین (ع) و یاران و اصحاب امام را با عزاداری‌ها نمایان می‌کنند.

حضرت سیدالشهدا (ع) تربیت‌شده دامن **حضرت زهرا (س)** است که به‌عنوان برترین بانوی اسلام، بهترین الگو برای زنان و مردان جهان محسوب می‌شود. خانواده‌های موفق با تاسی از همین الگوهای ماندگار مسیر رشد و تعالی را طی خواهند کرد. این همان شرایطی است که دشمنان اسلام تحمل آن را ندارند. به همین دلیل به توطئه و فتنه روی می‌آورند و می‌کوشند با ایجاد فتنه و توطئه، نقش‌های خود را عملی کنند، اما همیشه هم مایوس شده و می‌شوند. در دین مقدس اسلام بنای زندگی بر مودت و رحمت استوار است و تکامل آن بر اساس بصیرت و مراقبت در خور شأن اعضای خانواده و با رعایت جنبه‌های ایمانی و اخلاقی و در واقع جهاد با نفس میسر می‌شود. به‌طوری که زوجین در جهت تحکیم خانواده باید به آن متعهد باشند و با مسئولیت‌پذیری هدفمند در تربیت فرزندان، زمینه آرامش را در کانون گرم خانواده فراهم آورند. معلم اول کودک پرورش‌یافته در خانواده قرآنی، والدین به‌ویژه

پدر است که با زبان کودکان، رساترین و عمیق‌ترین مطالب تربیتی و اعتقادی را بیان می‌کند و به او درس زندگی می‌آموزد. «يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَامْرًا بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ». در این خانواده دختر و زن، جنس دوم و سربار خوانده نمی‌شود، بلکه کسی است که خداوند از حقوق او دفاع می‌کند: «وَإِذَا الْمَوْؤُودَةُ سُئِلَتْ بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ». در موارد اختلاف، دادگاه خانواده قرآنی عامل سردی و جدایی نیست، بلکه دادگاهی خانوادگی است که با حضور بستگان زوجین و نه بیگانگان، اسرار و کرامت آن‌ها بر باد نمی‌رود: «وَأِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَانْعَسُوا حَكْمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكْمًا مِّنْ أَهْلِهَا». اگر گاهی به سبب مصلحت سهم ارث زن و مرد با یکدیگر برابر و گاه متفاوت است، اما در ویژگی‌های انسانی، زن، شوهر، دختر و پسر خانواده قرآنی برابرند: «ان المسلمین و المسلمات و المؤمنین و المؤمنات ... اعدائهم لهم مغفرة و اجرا عظيماً». خانواده قرآنی نه مردسالار است، نه زن‌سالار یا کودک‌سالار، بلکه حق‌سالار است و حقوق و مسئولیت‌های هر یک از اعضای خانواده روشن است. ایثار، گذشت و محبت در آن موج می‌زند. والدین برای فرزندان و فرزندان برای والدین و همسران برای نیک‌بختی یکدیگر دعا می‌کنند: «رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَبَّيْنَاهُ صَغِيرًا وَاجْتَمَعْنَا بِالْإِحْسَانِ وَالسَّيِّئَاتِ غَفْرَانًا». و نیز: «رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ أَمَامًا». الگوی این خانواده خاندان مطهری است که سوره مبارکه «هل اتى» و آیه تطهیر در شأن آن‌ها نازل شد: «أَلَمْ يَأْتِ اللَّهُ لِيُذْهِبْ عَنْكُمْ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا». در این خانواده ملاک برتری تقواست: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ اتَّقِيكُمْ». عفاف و حجاب از کودکی به فرزندان آموزش داده می‌شود: «ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صُلُوحِ الْفَجْرِ...» کنیز و غلام آن از برترین حقوق بشری برخوردارند و همه در جهت تسهیل و تسریع از دواج جوانانش گام برمی‌دارند: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَأَمَّاكُمْ». خلاصه آنکه این خانواده سرگردان نیست، بلکه برنامه زندگی‌اش از تولد تا پس از مرگ و حین زندگی برای او طراحی شده است.

تأثیر عملی سبک زندگی اسلامی ایرانی

۱. باورهای مذهبی میان والدین و فرزندان تقویت می‌شود.
۲. صداقت و اعتماد در میان اعضای خانواده افزایش می‌یابد.
۳. از اختلافات خانواده کاسته و از طلاق والدین جلوگیری می‌شود.
۴. نظم و مسئولیت‌پذیری بین اعضای خانواده بیشتر می‌شود.
۵. وحدت، همدلی و هم‌رنگی میان والدین و فرزندان به وجود می‌آید.
۶. شبکه ارتباطی سالمی با رعایت حقوق طرفین بین اعضای خانواده برقرار می‌شود.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. فقه فقه‌الرضا: روایات منسوب به حضرت امام رضا (ع).
۳. مؤسسه آل‌البیت (ع). چاپ و نشر کنگره جهانی امام رضا (ع).
۳. وبگاه لیدر.
۴. محمودکلایه، سهیلا (۱۳۸۵). خانواده مستحکم و ویژگی‌های آن. نشریه پیوند (نشریه ماهانه آموزشی- تربیتی سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش). شماره ۳۲۶. آذرماه.

از شادی سنج هم استفاده کنیم!

مجید فدوی

دانشجوی دکترای مدیریت

یادمان باشد هر عصری رنج‌های خاص خودش را دارد. وقتی دقیقاً مقابل بچه‌ها می‌ایستیم، رنج‌های دیروزمان، و کمی‌ها و مشکلات را فهرست می‌کنیم و بلافاصله نتیجه‌ای ساده‌انگارانه می‌گیریم برای ردیف کردن نصیحت‌ها، همان زمان به مخاطرات عصر جدید بی‌توجهیم. والدین آن‌قدر وقف بچه‌ها هستند که زندگی کردن خود و الزاماتش را فراموش می‌کنند. زندگی بچه‌ها با فضای مجازی شلوغ شده است و والدین صرفاً برای خرید و آسایش بیشترشان به بازار می‌روند؛ ولی یک‌بار سوغات آرامش برایشان نمی‌آورند.

بودن یا نبودن روحیه لطیف، خوش‌خلقی، امید و سرزندگی در سفره زندگی مان برایمان مهم نیست و لطامتی مثل احساس ناامیدی، تحمل‌ناپذیری، خستگی، ملالت، تنهایی، بیگانگی و... کمتر به چشممان می‌آید.

پایش سلامتی روحی بچه‌ها را این روزها بیشتر مد نظر قرار دهیم. همان‌گونه که هنگام ورودشان به مدرسه تب‌سنجی می‌کنیم، شادی‌سنجی هم داشته باشیم و غربالگری کنیم؛ ولی این بار نه برای جسم که برای روح. مواظبت کنیم که تراز شادی مدرسه‌مان افت نکند و البته قبلیش جنس شادی را که درونی است کاملاً بشناسیم. برنامه شما برای فرصت‌های ناب پیش رو و افزایش سطح شادی و نشاط مدرسه چیست؟

با گذشت یک هفته از مهرماه، شروع ربیع‌الاول، ماه میلاد مبارک پیامبر گرامی اسلام (ص) و امام صادق (ع)، هجرت پیامبر اکرم (ص) از مکه به مدینه، آغاز امامت پربرکت حضرت بقیه الله (عج) و ماه رخداد واقعه عظیم «لیلة‌المبیت» را در پیش داریم و همه این‌ها فرصت‌های ارزشمندی هستند برای آنکه جشن و شادی را مهمان فضای مدرسه‌ها کنیم.

بچه‌هایی که قبلاً موقع بارش برف زیرنویس اخبار را می‌خواندند، به امید اینکه شانس در خانه‌شان را بزند و از مدرسه رفتن معاف شوند، اکنون فهمیده‌اند که مدرسه فقط سختی انجام تکلیف و بیداری هفت صبح نیست. آن‌ها از چیزی محروم شده‌اند که گویا هیچ‌چیز دیگری جایگزین را پر نمی‌کند: دوستان، بازی‌ها، روابط اجتماعی و حتی شکست‌هایی که فقط با حضور بین هم‌سن‌وسالان می‌شود تجربه‌شان کرد.

اما این همه داستان نیست. اکنون آن‌ها متفاوت از قبل برگشته‌اند. فضای مجازی لحظه لحظه زندگی‌شان را تحت‌تأثیر قرار داده، و انگار به زندگی‌شان چنگ انداخته و آنان را توان فرار نیست. (این نگاه به نظر نگارنده صحیح‌تر از آن است که بچه‌ها را فقط در این فضا محکوم کنیم که چرا و...) بین استفاده از فضای مجازی (که ارزشمند است و لازم) و زیست مجازی تفاوت وجود دارد.



روان‌شناسی فردی آدلری یکی از مهم‌ترین نظریه‌های روان‌درمانگرهاست

درخت سبک زندگی

عصاره مشاوره و روان‌درمانی آدلری

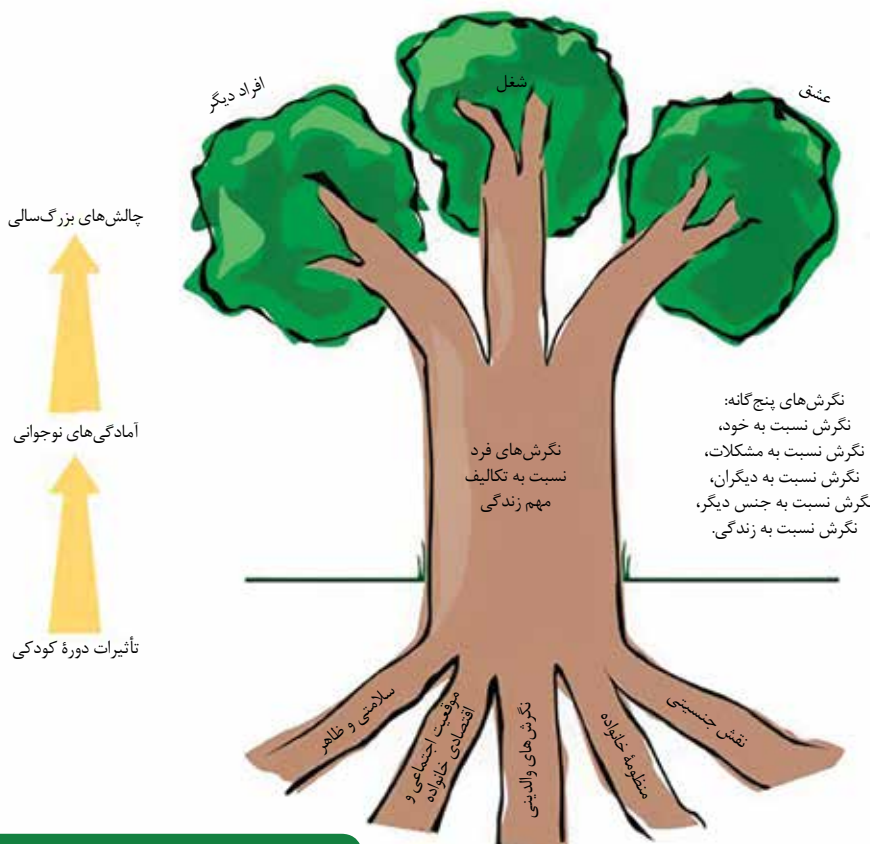
روح‌اله رحیمی

دکترای تخصصی مشاوره

روان‌درمانی بنیان گذاشتند. آدلر در همان سال‌های اولیه از مجمع روان‌کاوی وین و مواضع سنتی فروید فاصله گرفت و رویکرد خاص خود به روان‌درمانی، یعنی روان‌شناسی فردی^۲ را پایه‌ریزی کرد. جوهره روان‌شناسی فردی آدلری، هم در

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، الگوی رشد، روان‌درمانی

آلفرد آدلر^۱ روان‌پزشک اجتماع‌نگری است که همراه با فروید و یونگ، «رویکرد روان‌پوشی» را در مشاوره و



شکل ۱. درخت سبک زندگی [اشتاین، ۲۰۱۴].

سبب‌شناسی و هم در درمان، تغییر سبک زندگی است. مطالعات گوناگون در سراسر جهان نشان داده‌اند بهترین درمان شناخته‌شده برای انواع بیماری‌ها تغییر سبک زندگی است. در این مقاله کوتاه سعی کرده‌ایم بخش‌های متفاوت درخت سبک زندگی آدلری را بر اساس کتاب مشهور هنری اشتاین^۱، «روان‌درمانی عمیق کلاسیک آدلری»، توضیح دهیم. **درخت سبک زندگی**^۲ (شکل ۱) تصویر نگاره‌ای (گرافیکی) بسیار ساده از الگوی رشد شخصیت انسان را از منظر آلفرد آدلر نشان می‌دهد. این درخت براساس نموداری است که ابتدا **آنتونی بروک**^۳ طراحی و سپس هنری اشتاین اصلاح کرد. سه قسمت اصلی درخت عبارت‌اند از:

پنج ریشه که نشان‌دهنده دوره شکل‌گیری تأثیرات اولیه دوران کودکی است و نمونه نخستین سبک زندگی از آن گرفته شده است. برخی از تأثیرات منفی این ریشه‌ها امکان زیادی را برای برانگیختن دلسردی (یأس) فراهم می‌کنند، اما در واقع هیچ کدام نمی‌توانند باعث شوند که کودک جهت منفی را در زندگی انتخاب کند. او آزادانه از نیروی خلاقانه خود استفاده می‌کند و تأثیرات و شرایط را با انگاره‌های خود در مورد بهترین راه برای انتخاب مسیر زندگی تطبیق می‌دهد. پنج ریشه درخت سبک زندگی را به شرح زیر می‌توان تبیین کرد:

■ **سلامتی و ظاهر** شامل تأثیرات حقارت عضوی، بیماری و بدشکلی (نقص بدنی) و همچنین زیبایی یا ظاهر خوش غیرمعمول (خارق‌العاده) است. هر عاملی ممکن است به‌عنوان انگیزه‌ای برای جبران فعال یا باری باشد که به دلسردی (یأس) منفع‌ل منجر شود.

■ **موقعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده** بر تأثیر فقر، ثروت و هر عامل فرهنگی یا مذهبی دیگری که ممکن است باعث ایجاد احساس حقارت یا برتری شود، تمرکز دارد.

■ **نگرش‌های والدینی** تأثیرات طیف گسترده‌ای از روابط والد-فرزندی را در بر می‌گیرند: مردم‌سالار، سلطه‌جو، مطیع، نازپرورده، بیش از حد محافظه‌کار، کمال‌گرا، غفلت‌کننده، طردکننده، اغواکننده و تنبیه‌کننده.

■ **منظومه خانواده** تأثیر موقعیت ترتیب تولد را بررسی می‌کند: تک‌فرزند، بزرگ‌ترین فرزند، فرزند دوم، فرزند میانی، کوچک‌ترین فرزند، تنها پسر در میان دخترها، تنها دختر در میان پسرها، فرزندخوانده و فرزندی که خواهر و برادرش فوت کرده است. اختلاف سنی بین خواهران و برادران و همچنین توالی تولد دختران و پسران در خانواده غالباً عوامل مهمی هستند. هر موقعیتی از ترتیب تولد، دارای مزیت‌ها و عیب‌های منحصربه‌فردی است.

■ **نقش جنسیتی** بسته به ارزش پیشنهادی خانواده و فرهنگ ممکن است تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد. احساس برابری، حقارت یا برتری ممکن است در الگوهایی که کودکان روزانه در معرض آن‌ها قرار می‌گیرند، مشهود باشد.

تنه درخت سبک زندگی نگرش‌های فرد نسبت به تکلیف‌های مهم زندگی را نشان می‌دهد که بیشتر تحت تأثیر آمادگی‌های دوره نوجوانی است.

سبک زندگی الگوی اصلی و تکراری تفکر، احساس و عمل است که نگرش منحصربه‌فرد شخص را نسبت به وظیفه‌های (تکلیف‌های) زندگی مشخص می‌کند. برای دستیابی به درک عملی از هر درمان‌جو، پنج نگرش فرعی ممکن است شناسایی شوند:

■ **نگرش نسبت به خود** ممکن است با خودسازی، ارتقای خود یا خودتخریبی نشان داده شود.

■ **نگرش نسبت به مشکلات** می‌تواند از ترجیح خودنوازشگری برای اجتناب از تمام مشکلات ناخوشایند زندگی تا میل شدید برای درگیر شدن با چالش‌ها متغیر باشد.

■ **نگرش نسبت به دیگران** ممکن است شامل همکاری، طرد، استثمار، سلطه یا تخریب‌گری باشد.

■ **نگرش نسبت به جنس دیگر** می‌تواند با احترام، پذیرش و محبت بیان شود یا با تحقیر، طرد و سوءاستفاده همراه شود.

■ **نگرش نسبت به زندگی** ممکن است از مشارکت خوش‌بینانه و سخاوتمندانه گرفته تا غنی‌سازی یا محافظت بدبینانه از خود در نوسان باشد.

سبک زندگی الگوی اصلی و تکراری تفکر، احساس و عمل است که نگرش منحصربه‌فرد شخص را نسبت به وظیفه‌های (تکلیف‌های) زندگی مشخص می‌کند

پی‌نوشت‌ها

1. Alfred Adler
2. Individual Psychology
3. Henry Stein
4. Style of life tree
5. Anthony Bruck

منبع

1. Stein, H. T. (2014). Classical Adlerian Depth Psychotherapy. Theory & Practice: A Socratic approach to democratic living. Alfred Adler Institute of North-western Washington.

هنر انزوایابی

تجربه‌های در مواجهه با دانش‌آموزان گوشه‌گیر

نامدار اعتمادی

استادیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه فرهنگیان

مریم حسونند

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی دانشگاه الزهرا



آخر عاقبت گوشه‌گیری

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر بهبود مهارت‌های اجتماعی و متقابلاً پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز گوشه‌گیر و منزوی، تینا، در شهر اسلامشهر در پایه پنجم دبستان بود.

روش کار

این پژوهش آموزش پژوهی از نوع تک‌موردی و تحلیلی - تفسیری بوده است. تشخیص اختلال بر پایه ارزیابی‌های غیررسمی، مشاهده‌های مستقیم معلم، رجوع به پرونده سال‌های قبل دانش‌آموز، کمک مشاور و پرکردن «پرسش‌نامه کم‌رویی سمعی» به‌وسیله دانش‌آموز انجام گرفت. با بررسی دلایل و علائم، مشکل گوشه‌گیری و کم‌رویی در دانش‌آموز تشخیص داده شد. مهم‌ترین دلایل کم‌رویی و گوشه‌گیری دانش‌آموز فقدان حمایت عاطفی از سوی والدین و مورد انتقاد و تحقیر قرار گرفتن او بود. درمان دانش‌آموز بر پایه مطالعات از طریق وبگاه‌های اینترنتی و خواندن کتاب‌های درمان گوشه‌گیری صورت گرفت.

یافته‌ها نشان دادند که به‌کارگیری راهکارهایی همچون تشویق دانش‌آموز، دادن مسئولیت به وی، محبت و در نظر گرفتن توانایی‌هایش باعث تقویت اعتمادبه‌نفس و رشد مهارت‌های اجتماعی و در نهایت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز شده است. مشاهده مستقیم و خوش‌حالی معاون و خود دانش‌آموز و والدین نشان دادند که تینا بهبود چشمگیری داشته است.

نتایج نشان دادند، ترغیب، تشویق و محبت به دانش‌آموز باعث تقویت اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس و متقابلاً پیشرفت تحصیلی او شد. بدیهی است که اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس روی خودپنداره دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد و



درک درست و داشتن خودپنداره مثبت دارای تأثیر مثبت و معناداری روی پیشرفت تحصیلی است.

کلیدواژه‌ها: کم‌روبی، گوشه‌گیری، اعتمادبه‌نفس، حمایت عاطفی، تحقیر و توهین

توصیف وضع موجود

اینجانب **مریم حسنونند**، آموزگار پایه پنجم در اسلامشهر هستم. مدرسه از نظر امکانات آموزشی و رفاهی شرایط خوبی ندارد و فاقد کلاس‌های هوشمند، کتابخانه و آزمایشگاه است. ولی از نظر خدمات رفاهی شرایطش بهتر است و دارای آشپزخانه، حیاط بزرگ و آلاچیق برای بازی بچه‌هاست. کلاس مجازی من ۲۷ دانش‌آموز دارد. به دلیل شرایط همه‌گیری بیماری کرونا، سال تحصیلی از ۱۵ شهریورماه سال جاری شروع شد. پس از گذشت چند جلسه از برگزاری کلاس، متوجه گوشه‌گیری و انزوای شاگردم، **تینا** شدم. تینا با بقیه هم‌کلاسی‌ها ارتباط برقرار نمی‌کرد، به موضوع‌های درسی توجهی نداشت و دائم در خیال‌بافی به سر می‌برد. وقتی پیگیر وضعیتش در حین زنگ تفریح شدم، دریافتم که با هم‌کلاسی‌هایش بازی نمی‌کند و در گوشه‌ای به تنهایی می‌نشیند. پیشرفت تحصیلی اندکی داشت و اگر سؤالی از او پرسیده می‌شد، با خجالت و من‌من‌کنان جواب می‌داد. این ویژگی‌ها روی همه جنبه‌های تحصیلی تینا تأثیر منفی داشت و اعتمادبه‌نفس او را نیز به شدت کاهش داده بود.

در کسب اطلاعات از خانواده تینا متوجه شدم که او در خانواده‌ای با وضعیت اقتصادی متوسط زندگی می‌کند و دچار مشکلات خانوادگی متعدد است؛ از جمله مشاجره‌های پدر و مادر در خصوص ناتوانایی‌های تینا، تحقیر و توهین به تینا و محبت کافی نداشتن به او، و بی‌توجهی به خواسته‌هایش.

گردآوری اطلاعات (شواهد)

با توجه به اطلاعات کتاب‌ها، مجله‌ها، وبگاه‌های اینترنتی و... برای گردآوری شواهد به منظور تشخیص مسئله اقدامات زیر را انجام دادم:

مشاهده رفتار دانش‌آموز در کلاس

از مشاهده رفتار تینا در کلاس متوجه شدم:

- تکلیف‌ها را درست و کامل انجام نمی‌دهد و برای پاسخ به سؤال‌هایم در کلاس داوطلب نمی‌شود.
- به موضوع‌های درسی توجهی ندارد و دائم در خیال‌بافی به سر می‌برد.
- یادگیری‌ای که از او انتظار دارم، با توجه به آموزشی که می‌دادم اتفاق بیفتد، اتفاق نمی‌افتد.
- با بقیه هم‌کلاسی‌ها ارتباط برقرار نمی‌کند و بسیار خجالتی است.
- پیشرفت تحصیلی اندکی دارد و اگر سؤالی از او پرسیده می‌شود با خجالت و من‌من‌کنان جواب می‌دهد.

مصاحبه با مدیر

در صحبتی که با مدیر مدرسه درباره تینا داشتم، ایشان به این موضوع اشاره کرد که تینا برای شرکت در هیچ‌یک از فعالیت‌های پرورشی و مسابقه‌های

فرهنگی، هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نمی‌شود. ارتباط مؤثر و خوبی با هم‌کلاسی‌هایش ندارد و در زنگ‌های تفریح بیشتر تنها و گوشه‌گیر است. هنگامی که او را صدا می‌زنم مضطرب می‌شود، خجالت می‌کشد و به زحمت جوابم را می‌دهد. زمانی هم که می‌خواهم به دفتر مدرسه مراجعه کنم، پشت در دفتر می‌ایستد و جرئت وارد شدن به دفتر را ندارد.

مصاحبه با والدین

در تماس تلفنی که با مادر تینا داشتم، از او خواستم درباره رفتار تینا در منزل و نحوه برقراری ارتباط او با سایر اعضای خانواده و فامیل بگویم و نحوه فرزندپروری خودشان را نیز بیان کند. مادرش اذعان داشت که تینا در منزل بسیار آرام است و خیلی کم با ما صحبت می‌کند و مسائل و مشکلات خود را به‌ندرت به ما می‌گوید. ایشان در خصوص شیوه فرزندپروری بیان داشت که پدر تینا فردی سخت‌گیر است و شیوه فرزندپروری آن‌ها بیشتر سختگیرانه است. به‌خاطر این موضوع مشاجرات زیادی داشته‌اند و پدر، تینا را مورد توهین و تحقیر قرار می‌دهد و مسئولیتی به او واگذار نمی‌کند.

استفاده از منابع کتابخانه‌ای و مقالات

برای آشنایی بیشتر با این مشکل به مقاله، پایان‌نامه و اینترنت نیز مراجعه کردم تا دلایل مشکل خجالتی بودن و گوشه‌گیری را در تینا بیابم که عمده‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:

۱. **خبر (۱۳۶۷)** در تحقیق خود روی ۴۳۹ دانش‌آموز دوره ابتدایی که به دو گروه موفق (۲۱۲ نفر) و ناموفق (۲۲۷ نفر) تقسیم شده بودند، دریافت که بین خودپنداره و گرایش شغلی دانش‌آموزان همبستگی معنی‌داری وجود دارد. بدین‌گونه که دانش‌آموزان ناموفق در تحصیل، به دلیل به‌موفقیت نرسیدن، خودپنداره‌های منفی را در خود شکل می‌دهند و احتمالاً به همین دلیل شغل‌های پایین‌تری را انتخاب می‌کنند.
۲. **فلسفی‌نژاد (۱۳۷۱)** در تحقیق خود نتیجه گرفت که تأثیر اعتمادبه‌نفس در سازگاری با محیط کلاس، بدون توجه به جنسیت آزمودنی‌ها، از نظر آماری معنادار است، اما هیچ‌گونه اثر متقابل بین اعتمادبه‌نفس و جنسیت مشاهده نکرد. در ضمن به وجود تفاوت معناداری بین اعتمادبه‌نفس پسران و دختران هم دست نیافت.
۳. **ترخان (۱۳۷۲)** دو گروه ۱۰۰ نفری از دانش‌آموزان عادی و تیزهوش پسر پایه اول شهر تهران را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که اعتمادبه‌نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تیزهوش بالاتر از کودکان عادی است و نیز برای پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به ترتیب اعتمادبه‌نفس و سپس موضوع نظارت اهمیت دارند.

ویژگی‌های رفتاری کودکان کم‌رو و گوشه‌گیر

رفتار چنین کودکانی همواره با شک و تردید همراه است و جهش‌های ناشیانه و پس‌روی‌های ناگهانی به دنبال دارد. همه این حرکت‌ها این تصور را ایجاد می‌کنند که شخص کم‌رو بین دو نیروی متضاد در کشمکش است. کودک کم‌رو دارای خصوصیتی است که ناتوانی او را در نظر خودش بزرگ‌تر و در نظر دیگران نمایان‌تر جلوه می‌دهد. گویی کودک با کم‌رویی خود می‌خواهد بگوید: «می‌بینید که من چقدر رنج می‌برم، پس راحتم بگذارید!»

گوشه‌گیر چون مشکلاتش را نمی‌تواند در عالم واقعیت حل کند، به تخیل فرو می‌رود و به خیال‌بافی می‌پردازد



فرد گوشه‌گیر، چون نمی‌تواند مشکلاتش را در عالم واقعیت حل کند، به تخیل فرو می‌رود و به خیال‌بافی می‌پردازد. او انسانی است بی‌هدف و نمی‌داند چه باید بکند و برای آینده‌اش چه طرحی بریزد. از مردم گریزان است و هر تمنا و خواهش را یک تحمیل تلقی می‌کند و در برابر آن به شدت مقاومت می‌کند. از این رو، اطرافیانش دچار تضاد و کشمکش می‌شوند. برای دفاع از حقش اقدام نمی‌کند و کناره‌گیری را بر تلاش ترجیح می‌دهد.

محدودساختن تمام جنبه‌ها و فعالیت‌های زندگی، خجالت و سکوت، محرومیت، ناتوانی در برقراری رابطه با دوستان و معلمان، فرار از فعالیت‌های اجتماعی و به تعویق انداختن انجام کارها، بی‌حوصلگی و کسالت و احساس خستگی و نگرانی از آینده، کمک‌نخواستن از دیگران هنگام نیاز، از این شاخه به آن شاخه پریدن در انجام کارها، سازش با وضع موجود و اعتراض نکردن به آن حتی در صورت احساس ناراحتی و نگرانی، احساس پوچی و بی‌ارزشی، ابراز وجود نکردن، تسلیم شدن در برابر خواسته‌های دیگران، تقصیر گناهان را به گردن گرفتن، ناتوانی در بروز احساس خصومت و پرخاشگری، اجتناب از رقابت، درون‌گرایی و در خود فرو رفتن، زودرنجی، داشتن نگرش منفی و بدبینانه به اطرافیان، مطرح نکردن اشکالات درسی در کلاس و عقب‌ماندگی درسی، بین دانش‌آموزان گوشه‌گیر بسیار مشاهده می‌شود.

معلمان و والدین در رفع مشکلات کودکان گوشه‌گیر نقش بسزایی دارند. آن‌ها با صمیمیت و محبت باید به تمام تغییرات رفتاری مناسب و موفقیت‌آمیز کودکان توجه داشته باشند و آنان را به انجام فعالیت‌های اجتماعی سازنده در مدرسه و خانه راغب سازند. معلمان می‌توانند به این ترتیب به این کودکان کمک کنند:

- انتخاب دانش‌آموز گوشه‌گیر به‌عنوان سرگروه؛
- دادن مسئولیت (درسی، غیردرسی) به دانش‌آموز گوشه‌گیر؛
- دادن آگاهی و تذکرات لازم به خانواده دانش‌آموز برای محبت کردن به او در حد متعارف، دادن مسئولیت به او و تشویق او در قبال کار مثبت؛
- برقراری رابطه نزدیک (صمیمانه) با دانش‌آموز گوشه‌گیر؛

بدین ترتیب کودک با رفتار تردیدآمیز خود به‌جایی می‌رسد که از ارتباط‌های اجتماعی که برای او رنج‌آور و دشوار هستند، پرهیز می‌کند؛ زیرا می‌ترسد نتواند به‌صورت مناسبی با آن‌ها روبه‌رو شود. دست‌های کودک کم‌رو غمناک است. کودکی که از کم‌رویی خود به ستوه آمده است، جرئت نمی‌کند دست کسی را که به‌سوی او دراز شده است بفشارد، زیرا می‌ترسد که او متوجه غمناک بودن دست‌هایش بشود. دشواری دیگر برای بعضی از کودکان انزواطلب احساس نیاز رفتن به دست‌شویی است، زیرا می‌ترسند برای رفتن به دست‌شویی از معلم اجازه بگیرند و معلم اجازه ندهد. این دسته از کودکان گاهی موقع حرف زدن دچار دشواری‌هایی می‌شوند. از ترس اینکه نتوانند منظور خود را شرح دهند، به لکنت زبان دچار می‌شوند. این نقص بیشتر در مقابل کسانی پیش می‌آید که کودک از قضاوتشان بیمناک است. حرف زدن با کسی که مورد اطمینان اوست و به او محبت دارد، برایش آسان است. کودک کم‌رو با کناره‌گیری از گروه کودکان، از بازی‌هایی که به فعالیت گروهی نیاز دارد خودداری می‌کند. این رفتار او را از آموختن اصول زندگی اجتماعی بازمی‌دارد و مانع رشد احساس اجتماعی بودن در او می‌شود. کودک کم‌رو از نوعی احساس حقارت رنج می‌برد. او به توانایی‌هایی که دارد اعتماد ندارد و آن‌ها را ناچیز می‌شمارد.

گاه گفته می‌شود که کم‌رویی نوعی بیماری خانوادگی است. اما این گفته به‌طور کامل صحت ندارد. کم‌رویی رفتار نامناسبی است که کودک از محیط کسب می‌کند. مشکلات و اختلافات ریشه‌دار خانوادگی، محرومیت از محبت، فعالیت‌های اجتماعی بیش‌ازحد پدر و مادر، نقص عضو یا بیماری‌های دیگر جسمانی، شکست‌های متعدد در زندگی، تحقیر کودک در مقابل جمع، انتقاد و تمسخر در حضور دیگران، نداشتن معیارهای خاصی که کودک و نوجوان برای محبوب شدن خود در نظر بگیرد، توقع بیش‌ازحد داشتن از کودک، تغییراتی که در خانواده پیش می‌آید، مانند تولد خواهر یا برادر کوچک‌تر، از جمله عواملی هستند که به کم‌رویی کودک می‌انجامند.

گوشه‌گیری نیز با یک سلسله علائم متعدد و به‌هم‌پیوسته همراه است.

- خواندن کتاب‌های مناسب در کلاس در مورد گوشه‌گیری و عواقب آن؛
- شرکت‌دادن دانش‌آموز گوشه‌گیر در کارهای گروهی و نمایشی؛
- اجرای نمایشنامه در مورد گوشه‌گیری توسط دانش‌آموزان کلاس؛
- تشویق دانش‌آموز گوشه‌گیر در قبال کارهای مثبت.

تجزیه و تحلیل و تفسیر داده‌ها

با توجه به اطلاعات جمع‌آوری‌شده از طریق مشاهده رفتار تینا در کلاس و مصاحبه‌ای که با مادرش داشتم، متوجه شدم که مهم‌ترین دلایل کم‌رویی و گوشه‌گیری او در کلاس مواردی به این شرح‌اند:

- آرام و کم‌حرف بودن پدر (طبق گفته خودش)؛
- نحوه تربیت والدین که آرام و ساکت بودن را برای پسر و دختر حسن تلقی می‌کنند و نشانه حجب و حیا می‌دانند؛

- وضع اقتصادی ضعیف خانواده؛
 - فقدان ارتباط صمیمی و دوستانه پدر با فرزندش در خانه و آگاه نبودن از مسائل و مشکلات روزمره او؛
 - اعتمادبه‌نفس پایین او و دست‌کم گرفتن خود در مقابل دیگران؛
 - تحقیر و توهین توسط پدر؛
 - معاشرت و رفت و آمد کم خانواده‌ی وی با فامیل، و دوستان و آشنایان.
- از مهم‌ترین علائم کم‌رویی تینا در کلاس می‌توان به ساکت نشستن، مطرح‌نکردن سؤال، فقط یک دوست صمیمی داشتن، تغییر رنگ چهره و تن صدا هنگام پاسخ‌دادن به سؤال معلم، داوطلب‌نشدن برای انجام کاری در کلاس و مدرسه، شرکت‌نکردن در فعالیت‌های مدرسه، شرکت‌نکردن در اجرای مراسم صبحگاه و سایر مراسم مدرسه اشاره کرد. وی احساس می‌کند نمی‌تواند مانند سایر دوستانش کارها را درست انجام دهد. فکر می‌کند خوب صحبت کردن را بلد نیست و اگر حرفی بزند ممکن است باعث ناراحتی معلم شود و مورد تمسخر دوستانش قرار بگیرد. به همین دلیل در فعالیت‌های گروهی و جانبی کمتر شرکت می‌کند و در کلاس بسیار آرام و کم حرف می‌زند.

اجرای راه‌حل

۱. ابتدا سعی کردم برای جلب اعتماد تینا نسبت به خودم و ایجاد رابطه‌ای دوستانه با وی تلاش کنم. به این منظور از نظر عاطفی به او نزدیک شدم. در کلاس دقایقی را در کنار او می‌نشستم و درباره مسائل مطرح‌شده در کلاس با او صحبت و از او نظر خواهی می‌کردم. نسبت به اظهار نظر او در کلاس واکنش نشان می‌دادم و بسیار او را تشویق و تحسین می‌کردم.
۲. کوشیدم هیچ زمانی در مورد کم‌رویی وی در کلاس صحبت نکنم و انجام هر فعالیتی از سوی او در کلاس را از قبل با وی هماهنگ کنم تا آمادگی لازم را داشته باشد و بدون نگرانی و اضطراب آن را انجام دهد.
۳. تا حد امکان تینا را با گروه‌های کوچک کلاسی برای شرکت در فعالیت‌های گروهی کلاس همراه ساختم و او را تشویق کردم در گروه صحبت و اظهار نظر کند. به‌منظور تقویت رفتارهای مثبت او در کلاس او را در برابر دیگران تشویق می‌کردم.
۴. احساس کردم اگر محل نشستن تینا را در کلاس عوض کنم و از او بخواهم در ردیف‌های جلو و وسط کلاس بنشیند، این امر به او کمک

می‌کند که به سایر دوستان و هم‌کلاسی‌هایش و همین‌طور به معلم در کلاس نزدیک‌تر شود و راحت‌تر بتواند در مورد مسائل مطرح‌شده در کلاس اظهار نظر کند.

۵. از پدر تینا خواستم در منزل سعی کند به وی نزدیک شود و رابطه دوستانه‌ای با او برقرار کند. بکوشد رفت و آمدهای خانوادگی و روابط خود را با دوستان و فامیل گسترش دهد و تینا را نیز به شرکت در این مهمانی‌ها تشویق کند.

۶. به تینا تکلیف‌های آسان می‌دادم و با تشویق و تحسین به او بازخورد مثبت می‌دادم.

۷. با توجه به برگزاری کلاس در فضای مجازی در ادامه نیم‌سال تحصیلی، در گروه او را تشویق و از تکلیف‌هایش تعریف و تمجید می‌کردم.

گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

مدتی بود که رفتار تینا را از نزدیک به‌طور غیرمستقیم زیر نظر داشتم. در کلاس می‌دیدم که در بحث‌ها مشارکت و اظهار نظر می‌کند. می‌خندد و خوش حال است. در حیاط دست در گردن دوستانش می‌اندازد و قدم می‌زند. او اجتماعی‌تر شده بود. سلام می‌کرد، خوش حال بود، دیگر سرش پایین را پایین نمی‌انداخت و منزوی نبود. اگر کسی از اول او را نمی‌شناخت متوجه نمی‌شد که او واقعاً مشکل داشته است.

در صورت داشتن سؤال و یا برای مطرح کردن پیشنهادها خود به دفتر دبستان می‌آمد و دیگر با استرس پشت در دفتر نمی‌ایستاد. در صحبتی که با مادرش داشتم، وی از تغییرات به‌وجودآمده در رفتار دخترش بسیار خرسند بود. او اشاره کرد که تینا در مهمانی‌های فامیلی و خانوادگی شرکت می‌کند و تمایلش برای بیرون رفتن از منزل نسبت به گذشته افزایش پیدا کرده است. او همچنین با پدر و مادر و سایر اعضای خانواده رابطه بسیار خوشایندی دارد. با مادرش درد دل می‌کند و درباره مشکلات و مسائل پیش‌آمده از او راهنمایی و کمک می‌گیرد.

منابع

۱. امینی، ابراهیم (۱۳۷۴). اسلام و تعلیم و تربیت. انتشارات انجمن اولیا و مربیان. تهران.
۲. اصغری پور، حمید؛ اصغری پور، نگار؛ فضلی خوانی، منوچهر (۱۳۸۳). اعتماد اجتماعی و رابطه آن با مشارکت اجتماعی (مورد مطالعه شهر یزد). فصلنامه علوم اجتماعی. ش ۲۷.
۳. حسینی بیرجندی، سیدمهدی (۱۳۸۴). اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره. مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران. ش ۱۳۲.
۴. سیف‌الهی، وجیه‌الله (۱۳۷۸). راهنمای اقدام‌پژوهی. انتشارات گیلان.
۵. جلیل آبنکار، سیده سمیه؛ عاشوری، محمد؛ حسن‌زاده، سعید (۱۳۹۵). ارتباط و گوشه‌گیری در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان آسیب‌دیده شنوایی. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. فصلنامه علمی پژوهشی توانبخشی. ش ۴.
۶. شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۰). اختلالات رفتاری کودکان و روش‌های اصلاح و ترمیم آن. انتشارات بدر. تهران.
۷. _____ (۱۳۹۲). راهنمایی و مشاوره کودک: اختلالات کودک. ترجمه مهرداد کلاتری و مسعود گوهری. انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان. چاپ پنجم.
۸. محمدخانی، شهرام و ابراهیم‌زاده، ناهید (۱۳۹۲). مشکلات روانی و رفتاری دانش‌آموزان: شناسایی و مداخله. ورا دانش. تهران. چاپ دوم.

سواد رسانه‌ای

ضامن بقا در جهان مدرن

مصطفی گودرزی

پژوهشگر فلسفه و فعال رسانه

دانست و در عین حال شرایطی را برای مصرف محتوای رسانه‌ای از منظر انتقادی فراهم کرد.

ضرورت سواد رسانه‌ای

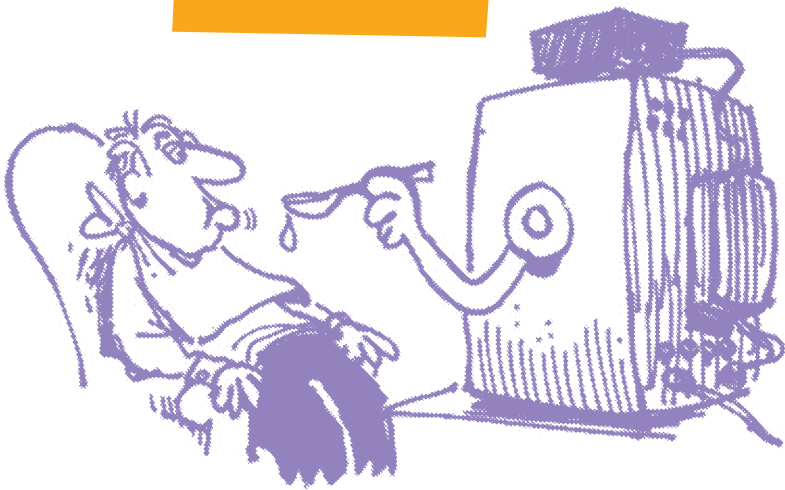
امروزه ما در جهانی زندگی می‌کنیم که به ناچار در وضعیت اشباع رسانه‌ای قرار دارد. فضای اطراف ما پر از اطلاعات است. مثلاً یک «مودم» می‌تواند مردم را به دنیای بی‌پایان اینترنت ببرد. در این شرایط که باران اطلاعات بر زمین و زمان می‌بارد، همه نیاز دارند در برابر چنین فضایی چتری به دست گیرند و یک نظام (سیستم) صحیح مصرفی اتخاذ کنند؛ همان‌طور که مردم در مورد تغذیه خود این کار را می‌کنند. در فضای رسانه باید دانست که چقدر لازم است در معرض رسانه‌های دیداری، شنیداری و نوشتاری قرار بگیریم و چه چیزی را باید از آن‌ها حذف کنیم. بنابراین می‌توان گفت که هدف آموزش سواد رسانه در اولین گام

کلیدواژه‌ها: سواد رسانه‌ای، فضای مجازی، شبکه اجتماعی، مشاوره

«سواد رسانه‌ای»^۱ مجموعه‌ای از مهارت‌هایی است که به توانایی دسترسی، تحلیل و ایجاد انواع پیام‌های رسانه‌ای اشاره دارد و در دنیای امروز مهارتی ضروری محسوب می‌شود. یا به زبان ساده‌تر، علمی است که فرد برای استفاده از محتوا و پیام‌های رسانه‌ای به کار می‌گیرد [پاتر، ۱۳۹۹]. این مفهوم با ایجاد و گسترش رسانه‌های دیداری و شنیداری پدید آمد و با گسترش شبکه‌های اجتماعی فراگیرتر و پیچیده‌تر شد.

سواد رسانه‌ای موضوعی چندوجهی است که توانایی مخاطب را در درک نحوه عملکرد رسانه و شیوه‌های تفسیر آن مورد آزمایش قرار می‌دهد و می‌خواهد این تحلیل را به یک عادت و وظیفه برای مخاطب تبدیل کند. سواد رسانه‌ای را می‌توان بستری منطقی برای دسترسی، تحلیل و تولید ارتباطات در شکل‌های متفاوت رسانه‌ای

هدف‌های اصلی سواد رسانه‌ای، استفاده دانش‌محور و مفید از حوزه اطلاعات است



رسانه‌ها کیست؟ هدف این رسانه حمایت از چه گروه، حزب یا سیاستی است؟ رقبای این رسانه چگونه این خبر را منتشر می‌کنند؟

سواد رسانه‌ای و مشاوره

با فهم و ادراک اهمیت موضوع رسانه و سواد آن، می‌توان آن را به همه ابعاد و ساحت‌های زندگی بشر سرایت داد. همچنین انسان فاقد فهم از رسانه را انسان قرن جدید ندانست و او را در ایام تحجر خویش رها کرد. آنچه اهمیت دارد این است که مشاور در بایسته‌های خویش باید بعد مجازی افراد تحت مشورت و راهنمایی خود را لحاظ کند و برای این ساحت از وجود فرد برنامه و نسخه‌ای خاص داشته باشد. برای مثال، ساعت‌های استفاده از فضای مجازی و میزان تأثیرگذاری رسانه بر نگرش فرد مورد مطالعه و همچنین میزان سواد رسانه‌ای خانواده و فرد مورد بررسی به منظور عمق‌بخشیدن به مشاوره باید لحاظ شود؛ زیرا نسل امروز درگیر رسانه‌هاست.

نتیجه اینکه اگر انسان در تربیت نسل پیشرو و راهنمایی آیندگان جامعه مطابقت با زمان را از یاد ببرد و به سلاح عصر جدید مجهز نباشد، نمی‌تواند مربی یا مشاوره‌ی کارآمد و جامع در امر تربیت جامعه و افراد باشد که امام علی (علیه‌السلام) در مورد لزوم تطبیق تربیت فرزندان با زمان خویش می‌فرماید: «فرزندان را به انجام آداب خودتسان و ندارید، زیرا آنان برای زمانی غیر از زمان شما آفریده شده‌اند [نهج البلاغه].»

پی‌نوشت

1. Media Literacy

منابع

۱. پاتر، جیمز (۱۳۹۹). سواد رسانه‌ای. انتشارات جهاد دانشگاهی. تهران.
۲. شرح نهج البلاغه لابن ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۲۶۷.

خود برقراری ارتباط منطقی و سودمند با رسانه است. به عبارت دیگر، در مواجهه با رسانه‌ها چه چیزی را از دست می‌دهیم و چه چیزی را به دست می‌آوریم؟ به عبارت بهتر، در مقابل زمان و هزینه‌ای که صرف می‌کنیم، در نهایت چه منفعتی کسب می‌کنیم؟ بنابراین، یکی از هدف‌های اصلی سواد رسانه‌ای، استفاده دانش‌محور و مفید از حوزه اطلاعات است.

وجه‌های سواد رسانه‌ای

سواد رسانه‌ای سه وجه دارد که عبارت‌اند از:
(الف) افزایش آگاهی از نظام مصرف رسانه‌ای، یا به عبارت دیگر، تعیین میزان و نحوه مصرف مواد غذایی رسانه‌ای از منابع متفاوت رسانه‌ای که همان محتوای رسانه است.
(ب) آموزش مهارت‌های مطالعه یا تماشای فعال و انتقادی در فضای رسانه.

(ج) تجزیه و تحلیل اجتماعی، سیاسی و اقتصادی رسانه‌ها که در اولین برخورد قابل فهم و درک نیست.

به گفته جیمز پاتر، بسیاری از مردم واژه سواد را با رسانه‌های چاپی مرتبط و آن را با توانایی خواندن و نوشتن یکی می‌دانند. برخی دیگر، برخلاف رسانه‌های دیگر، مانند فیلم و تلویزیون، این اصطلاح را به سواد بصری اضافه می‌کنند. نویسندگان دیگری نیز از اصطلاحاتی نظیر سواد اطلاعاتی و سواد رایانه‌ای بهره می‌گیرند. اما هیچ‌کدام این‌ها به تنهایی معادل سواد رسانه‌ای نیست، بلکه هر کدام یکی از اجزای سازنده و تشکیل‌دهنده سواد رسانه‌ای محسوب می‌شوند.

نداشتن سواد رسانه‌ای باعث می‌شود عامه مردم هر مطلب دروغ و فاقد ارزش علمی را که می‌خوانند باور کنند و عملاً مورد سوءاستفاده افکار و رفتار صاحبان سیاست و کلاه‌برداران حرفه‌ای قرار گیرند. در هر صورت می‌توان دریافت که عملاً بی‌سوادی در حوزه رسانه خطرناک‌تر از نداشتن سواد خواندن و نوشتن خواهد بود.

مهارت‌های سواد رسانه‌ای

مرحله اول: افزایش آگاهی از نظام رسانه‌ای

در این بخش باید به صورت انتخابی برنامه‌ریزی کنیم و زمان ویژه‌ای را برای تلویزیون، فیلم، بازی‌های ویدئویی برخط و رسانه‌های چاپی، برای خود و خانواده‌مان در نظر بگیریم.

مرحله دوم: آموختن انواع مهارت‌های تفکر انتقادی و

چند بعدی

در این مرحله ما باید یاد بگیریم که چگونه یک تحلیل فعال انجام دهیم. آیا باید به آنچه در متن پیام آمده فکر کنیم؟ ساختار پیام چگونه ایجاد می‌شود؟ چه چیزی ممکن است حذف شود؟

مرحله سوم: تفکری عمیق و فراتر از واضحات

یکی از مهم‌ترین مرحله‌های سواد رسانه، توانایی تحلیل مفاهیم پنهان در پیام است. باید بدانیم: چه کسی این پیام را در رسانه‌ها منتشر کرده است؟ هدف از انتشار پیام در رسانه‌ها چیست؟ کدام شخص یا افراد می‌توانند ذی‌نفع باشند؟ تصمیم‌گیرنده در این نوع

بعید از توقفات

نقش مشاوران در ترمیم آسیب‌ها و کمک به رشد مراجعان پس از مه‌ار کرونا

دکتر مرتضی فاضل
دکترای مشاوره



اختلال استرس و اضطراب
پس از سانحه

این اصطلاح برای اشاره به پیامدهای مثبت بعد از یک بحران، اولین بار توسط **تدیسچی و کالهن** در اوایل دهه ۱۹۹۰ ابداع شد. آنان اصطلاح **رشد پس از سانحه** را برای تبیین تغییرات روان‌شناختی مثبت تجربه‌شده توسط افراد مطرح کردند؛ تغییرات مثبتی که در نتیجه مبارزه با آسیب و ضربه (تروما) یا شرایط بسیار چالش‌برانگیز به وجود می‌آیند. همچنین معتقد بودند، اگرچه آسیب و ضربه (تروما) غالباً با پریشانی و بهم‌ریختگی روان‌شناختی همراه است، اما تجربه آسیب و ضربه می‌تواند به ارزیابی مجدد بازماندگان از چگونگی ادراک و فهم جهان بینجامد. این فرایند مداوم ارزیابی است که به دستیابی به تغییرات مثبت در یکی یا بیشتر از جنبه‌های زندگی بازماندگان منجر می‌شود.

لذا می‌توان گفت سانحه و آسیب و ضربه کرونا که به‌عنوان بزرگ‌ترین آسیب قرن در جهان و ایران شناخته شده، با وجود آسیب‌های فراوان، تغییرات مثبت و رشد را به همراه داشته و شایسته است مورد توجه و پژوهش قرار گیرد، زیرا چنین پژوهش‌هایی می‌توانند باعث شوند که افراد رویدادهای آسیب‌زا را عمیق‌تر درک کنند، سلامت روانشان بهبود پیدا کند و از سختی‌ها قدرت بگیرند تا بتوانند هوشمندانه‌تر با آینده‌ای نامطمئن روبه‌رو شوند.

ابعاد و جنبه‌های رشد پس از کرونا

ابعاد و زمینه‌های رشد پس از سانحه به جنبه‌های مشخصی از

بیماری کرونا در سال ۲۰۲۰ جهان را فرا گرفت و باعث بیش از ۲۰۰ میلیون مورد ابتلا به بیماری و مرگ میلیون‌ها انسان شد. همچنین ثبات اجتماعی و توسعه اقتصادی را به شدت تحت‌تأثیر قرار داد و به دلیل تهدید مرگ، ترس از ابتلا به بیماری و محدودیت در سفر، عموم مردم واکنش‌های روانی منفی، مانند افسردگی، اضطراب و غم و اندوه نسبت به آن نشان دادند. بسیاری از محققان بر این باورند که همه‌گیری کووید ۱۹ به یک رویداد آسیب‌جمعی مداوم و مزمن تبدیل شده است. با این حال، آثار ادبی اولیه بشر مدت‌هاست نشان داده‌اند که رنج و بلا می‌تواند به تغییرات مثبت فردی یا اجتماعی منجر شود. آسیب و ضربه (تروما) و بلاها «کنش‌ساز» (کاتالیزور)هایی هستند برای اینکه افراد مجدداً خود را بشناسند، فلسفه‌های زندگی خود را بازسازی کنند و فرصت‌هایی برای دستیابی به تغییرات اجتماعی و فرهنگی مثبت به دست آورند. نتایج پژوهش‌های گوناگون در سراسر جهان، از جمله در چین (لی^۱ و همکاران، ۲۰۲۱)، آمریکا (پیتزاک^۲ و همکاران، ۲۰۲۱)، پرتغال (استالارد^۳ و همکاران، ۲۰۲۱)، کانادا (یوزیل^۴ و همکاران، ۲۰۲۱) و ... نشان داده‌اند، افرادی که دچار کرونا شده‌اند، با وجود آسیب‌های گوناگون، نتایج مثبت نسبتاً بالایی را تجربه کرده‌اند. روان‌شناسی در گذشته بر پیامدهای زیان‌بار آسیب و ضربه ناشی از سانحه‌ها تکیه می‌کرد، اما با ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر، اصطلاح «رشد پس از سانحه»^۵ به‌عنوان یک سازه جدید مورد توجه قرار گرفت.

عملکرد انسان دلالت دارد که شامل تغییرات مثبت در روابط بین فردی، معنویت عمیق‌تر، قدردانی از زندگی، قدرتمندی فردی و پذیرفتن احتمالات جدید می‌شود. این ابعاد در سه حیطه خود، ارتباط با دیگران و تغییر در نگرش و بینش دسته‌بندی می‌شوند.

البته برخی از مطالعات کیفی مقوله‌های متفاوت دیگری را نیز مورد توجه قرار داده‌اند. مثلاً **موریس**^۷ و همکارانش (۲۰۱۲) با این فرض که رشد پس از سانحه چندبعدی است، شش درون‌مایه اصلی به این شرح را به‌عنوان ابعاد و جنبه‌های رشد پس از سانحه مطرح کرده‌اند: قدر زندگی را دانستن؛ قدرت فردی؛ فایده‌های مرتبط با سلامت؛ دلسوزی برای دیگران؛ تقویت ارتباطات؛ تعیین اولویت‌ها. در مطالعه مشابه دیگری، رشد پس از سانحه در پنج مقوله به این شرح تقسیم‌بندی شده است: دریافت وسیع‌تر از زندگی و احساس تغییر در اولویت‌ها؛ گرمی و روابط صمیمی‌تر با دیگران؛ احساس افزایش قدرت فردی؛ معنویت رشدیافته؛ توانایی‌های جدید.

همچنین در پژوهش دیگری در ایران، پیامدهای نهایی رشد پس از سانحه چنین به دست آمد: عشق؛ توانمندشدن؛ آرامش؛ پذیرش؛ یافتن هدف‌های جدید؛ مراقبت از دیگران؛ الگویابی؛ تغییر نگرش.

شکسپیر – فنچ و برینگتون^۸ (۲۰۱۲) معتقدند تغییرات رفتاری مرتبط با رشد پس از سانحه، توسط تغییراتی در مسیر شغلی، صرف زمان بیشتر با دوستان و خانواده و افزایش قدردانی دینی و مذهبی مشخص می‌شود. وقتی افراد رشد پس از سانحه را تجربه می‌کنند، از بقای صرف، کسب آگاهی شناختی و سازگاری احساسی بیشتر فراتر می‌روند.

مدل‌های رشد پس از سانحه

نظریه (تئوری)‌های مختلف مفاهیم متفاوتی از رشد پس از سانحه را پیشنهاد داده‌اند. این پدیده گاهی به‌عنوان فرایند ارزیابی، پیامد مقابله با حوادث آسیب و ضربه، گرایش ذاتی به رشد، معنایابی و... مفهوم‌سازی شده است. سه مدل «توصیفی کنشی»^۹، «رویکرد فرایندی فردمحور»^{۱۰} و «رویکرد تکاملی، روانی، زیستی و اجتماعی»^{۱۱} مهم‌ترین نگرش‌ها به رشد پس از سانحه محسوب می‌شوند.

«مدل توصیفی کنشی» بر فرایند ارزیابی تأکید دارد. **تدیسچی** (۲۰۰۴) معتقد است: حوادث آسیب و ضربه (ترومایی) به‌عنوان یک چالش بر روان‌بناها (طرح‌واره‌ها) در وجود انسان تأثیر می‌گذارند و موجب شکسته‌شدن هدف‌های فرد و شیوه‌های معنابخشی به هیجانات شدید می‌شوند. این شکست ابتدا در فرد آشفته‌گی روانی ایجاد می‌کند و سپس در پاسخ به این شرایط، سازوکارهایی همانند «نشخوار فکری» پدید می‌آیند. البته بعد از به وجود آمدن آسیب و ضربه، نشخوار ذهنی به‌طور طبیعی و خودبه‌خودی انجام می‌شود و تا زمانی که فرد بتواند با حادثه کنار بیاید و تنش‌های او کاهش پیدا کند، استمرار دارد. اما در مرحله‌های بعدی این نشخوار کنترل و ارادی می‌شود. در این شرایط است که نشخوار ذهنی باعث به وجود آمدن روایت‌های جدیدی از زندگی با هدف‌ها و شناخت‌های جدید می‌شود و براساس این روایت‌ها، سوانح آسیب و ضربه (ترومایی) دیگر تهدیدی

نیستند، بلکه فرصت‌هایی برای رشد محسوب می‌شوند.

در «رویکرد فرایندی فردمحور»، ارائه‌شده توسط **جوزف** (۲۰۰۳)، انسان موجودی جهت‌یافته به سوی تلاش و تعالی دانسته شده است که به‌طور ذاتی در جهت برون‌سازی شناختی تجربیات روانی، تحت تأثیر شرایط محیطی و اجتماعی قرار می‌گیرد. این رویکرد مشابه دیدگاه **راجرز** در مورد انسان با کنشوری کامل است. راجرز معتقد است: افراد با کنشوری کامل زندگی را به صورت یک فرایند تجربه می‌کنند و هنگام روبه‌روشدن با تجربه‌های نامتجانس با خود، بدون احساس تهدیدشدن می‌پذیرند که تغییر ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. در رویکرد فرایندی فردمحور نیز باور بر این است که پاسخ‌های آسیبی به فشارهای (استرس‌های) شدید را می‌توان به‌عنوان شکسته‌شدن ساختار خود تلقی کرد که برحسب تهدید و اجتناب از تغییر، به وجود می‌آیند.

جوزف و لاینلی^{۱۱} نظریه دیگری را با عنوان «ارزش‌گذاری ارگانیک»^{۱۲} از رشد از طریق آسیب‌ها مطرح کردند. آنان اعتقاد داشتند افرادی که آسیب و ضربه (تروما) را تجربه می‌کنند، به‌طور طبیعی به بازسازی مجدد فرضیات در جهتی گرایش پیدا می‌کنند که با گرایش ذاتی آنان به رشد و خودشکوفایی متناسب باشد.

در «رویکرد تکاملی، روانی، زیستی و اجتماعی»^{۱۳} متعلق به **کریستوفر**^{۱۳}، رشد پس از سانحه معمولی‌ترین پیامدی است که به دنبال در معرض یک آسیب و ضربه محیطی قرار گرفتن ظاهر می‌شود. کریستوفر رویکردی تکاملی، زیستی و روانی را مهیا کرده است که به رشد، پیش از آنکه به‌عنوان یک موقعیت آسیب‌شناختی توجه کند، آن را به صورت یک پیامد طبیعی در قبال پاسخ به یک حادثه آسیب و ضربه تعریف می‌کند.

مدل‌های خودفریبی و توهمی رشد

در مورد رشد پس از سانحه همه دیدگاه‌ها نگرش مثبتی ندارند و برخی از پژوهشگران به رشد پس از سانحه با دیده تردید می‌نگرند. آنان اعتقاد دارند که این رشد واقعی نیست و افراد توهم رشد دارند.

تیلور و آلبرت (۱۹۹۶) از پیشروترین نظریه‌پردازان توهمی‌بودن اثرات مثبت آسیب‌ها و ضربه‌ها هستند. آلبرت در «نظریه تطبیق جانی» خود بر این باور است که افراد در قبال تجربه‌های بحرانی و تغییرات ناگهانی و شدید زندگی نیاز دارند که تداوم و ثبات درونی خود را حفظ کنند. وقتی فرد با یک موقعیت بحرانی مواجه می‌شود، بین هویت اخیر و هویت قبلی تفاوتی را ادراک می‌کند که این امر موجب می‌شود با تحریف هویت قبلی، میزان تنش حاصل از موقعیت را تقلیل دهد. به عبارت دیگر، فرد بحران زده، در تلاش برای کاهش تفاوت حاصل و ارزشمندکردن هویت اخیر، هویت قبلی را منفی‌تر از آنچه در واقع بوده، درک کرده است و می‌کوشد به خود نشان دهد که او کسی است که در طول زمان بهبود یافته و هویت مطلوبی را کسب کرده است.

همچنین بنا بر نظر **تیلور و آرموز** (۱۹۹۶)، تفکر توهمی‌بودن رشد موجب شده است که دیدگاه حد وسطی در این زمینه به وجود آید. در این دیدگاه حد وسط، رشد با یک مدل دوبعدی مطرح می‌شود که در یک بعد رشد واقعی را داریم و در بعد دیگر

توهم رشد وجود دارد. لذا در این مدل، رشد پس از سانحه از یک سو به عنوان مفهومی عملکردی و سازنده مطرح و از سوی دیگر، حداقل در مواردی، یک توهم مثبت دانسته می‌شود که به افراد کمک می‌کند، شرایط تنش‌زای روانی خود را تعدیل کنند.

تیلور و همکارانش، در بسیاری از آزمایش‌های به‌دقت طرح‌ریزی‌شده روان‌شناسی اجتماعی، نشان داده‌اند که افراد به سه طریق عمده خود را برخلاف حقایق موجود، از آنچه که دیدگاه سایرین از موقعیت نشان می‌دهد، مثبت‌تر می‌بینند:

● نخست اینکه آنان رفتار گذشته، صفات شخصی و خودشان را به عنوان شخصی در روشنایی افزایش یافته می‌بینند. به بیانی دیگر، خطای ادراکی «خودافزایی» را تجربه می‌کنند.

● دوم اینکه آنان از یک حس غیرواقع‌بینانه در مورد کنترل شخصی نسبت به امور و از باوری بزرگ‌نمایی‌شده و بی‌پایه برخوردار می‌شوند که فکر می‌کنند می‌توانند از بدتر شدن کارها جلوگیری کنند و آن‌ها را بهبود بخشند، اما در مورد چیزهای بدی که برایشان رخ می‌دهد، مسئولیتی ندارند.

● سوم اینکه حسی خوش‌بینانه دارند که آینده امیدبخش‌تر از آن چیزی خواهد بود که واقعیت‌ها می‌گویند. به عبارت دیگر، بر این باورند که آینده به جای بدبختی، فشار روانی و آشفتگی، فرصت‌های بیشتری را برای وقوع چیزهای خوب برایشان فراهم خواهد ساخت. بیشتر مردم از این خطاهای ادراکی مثبت آگاهی ندارند، زیرا این خطاهای ادراکی چنان خوب عمل می‌کنند که ما از ماهیت مثبت آن‌ها آگاه نمی‌شویم. اتخاذ دیدگاه مثبت نسبت به جهان نشان می‌دهد که ما برای اداره اطلاعات منفی از انواع دفاع‌ها و راهبردهای خوددفریبی، نظیر «انکار» و «واپس‌زنی»، استفاده می‌کنیم.

نقدی بر توهمی بودن رشد پس از سانحه

در مقابل گروهی که رشد پس از سانحه را صرفاً نوعی توهم مثبت می‌دانند، نقدهای زیادی را می‌توان مطرح کرد و به نظر می‌رسد نمی‌توان رشد پس از سانحه را صرفاً توهم و خوددفریبی نامید. هرچند برخی از افراد در مورد میزان رشد خویشتن گاهی افراط می‌کنند و خود را بهتر از آنچه هستند تصور می‌کنند، اما این دلایل می‌توانند دیدگاه خوددفریبی و توهمی بودن رشد پس از سانحه را از اعتبار بیندازند:

۱. اگرچه عده‌ای معتقدند که رشد پس از سانحه به وسیله مقیاس‌های خوداظهاری ارزیابی شده‌اند و معتقدند ممکن است این رشد واقعی و خالص نباشد، اما در مقابل باید توجه داشت که سنجش بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی و ویژگی‌های مثبت، مانند سنخ‌های شخصیتی، خودپنداره، عزت نفس، اعتمادبه‌نفس، خلاقیت و نیز هیجان‌ها و عواطف نامطلوب، و اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی، براساس مقیاس خوداظهاری مشخص می‌شوند. از آنجا که بخش زیادی از آزمون‌های روانی خوداظهاری هستند، نمی‌توان مدعی شد افرادی که چنین ویژگی‌هایی را بروز می‌دهند صرفاً خود را بهتر و بدتر از آنچه هستند، نشان می‌دهند. حتی اگر چنین

ادعایی را بپذیریم، باز هم نمی‌توانیم یک مفهوم یا سازه را به این دلیل کاملاً بی‌اعتبار بدانیم.

۲. به نظر می‌رسد ادراک برخی از خصوصیات و ویژگی‌ها، بدون توجه به واقعی یا غیرواقعی بودنشان، تأثیر زیادی بر شخصیت و رفتار دارد. برای مثال، احساس فقر و تبعیض، یا به عبارت صحیح‌تر ادراک فقر و تبعیض، از خود فقر و تبعیض مؤثرتر است. یا اینکه ادراک موفقیت بدون توجه به اینکه آیا موفقیت واقعاً وجود دارد یا نه، تأثیر زیادتری بر شخصیت افراد دارد. لذا ادراک رشد ماهیتاً از خود رشد مهم‌تر است و در صورتی که فرد حتی رشد چندانی نداشته باشد، ادراک رشد تأثیر زیادی بر او دارد.

۳. نظریه‌های جدید روان‌شناسی و مشاوره، به‌ویژه دیدگاه‌های پست‌مدرن، بدون توجه به اینکه واقعیت چه چیزی هست یا نیست، صرفاً به مؤثر و مفیدبودن یک مفهوم می‌پردازند. آنان معتقدند بدون توجه به واقعی یا غیرواقعی بودن یک مفهوم، بهتر است کارکرد چنین مفهومی مورد توجه قرار گیرد.

۴. ادراک ما از واقعیت امری نسبی و تا حدودی ساخته و پرداخته ذهن ماست. انسان در همه امور فعالانه ادراک می‌کند و یا ادراک خاصی را انتخاب می‌کند. سازنده‌گرهای اجتماعی معتقدند: «هیچ واقعیت عینی وجود ندارد و آنچه موجود است، فقط سازه ذهنی افراد است.» طبق نظر سازه‌نگرها، دانش و حقیقت خلق می‌شوند، نه اینکه به وسیله افراد کشف شوند. این امر برخلاف عقاید عینی‌گراست که اعتقاد دارد زندگی از واقعیت‌ها تشکیل شده است و هدف دانش درک و فهم این واقعیت‌هاست. لذا طبیعی است که عده زیادی پس از یک حادثه موارد مثبت را بیشتر ادراک می‌کنند.

۵. روان‌شناسان بالینی، به دلیل خاستگاه آسیب‌شناختی‌شان، صرفاً اختلالات را در پس حادثه ادراک می‌کنند. در صورتی که در بدبینانه‌ترین حالت، ۲۰ درصد از افراد بعد از حادثه دچار اختلالات می‌شوند. این خاستگاه در تبیین و پیش‌بینی ۸۰ درصد بقیه افراد سالم در می‌ماند. برخی از روان‌شناسان بالینی، چون خاستگاه آسیب‌شناختی دارند، از درک مفاهیم مثبت‌اندیشانه رشد و فضایل انسانی عاجز هستند.

۶. یکی از انتقاداتی که به رشد پس از حادثه وارد می‌شود این است که رشد پس از حادثه صرفاً توسط افراد آسیب‌دیده مطرح می‌شود، در صورتی که در پژوهش‌های جدیدتر رشد را امری قابل مشاهده دانسته‌اند که می‌تواند توسط نزدیکان (همسر و فرزندان) مشاهده و ارزیابی شود. برای نمونه می‌توان به آثار **راف** و همکارانش^{۱۴} و **استیل**، **گامبلین** و **کرر**^{۱۵} مراجعه کرد.

۷. برخی پژوهشگران اظهار می‌کنند، افراد حادثه‌دیده به دلایل متفاوت، آمادگی بیشتری برای توهم رشد پس از سانحه دارند. در صورتی که پیشینه رشد پس از سانحه نشان می‌دهد، متخصصانی که در کار درمان فشار (استرس) پس از سانحه مهارت و تبحر داشته‌اند نیز این رشد را به خوبی مشاهده و ادراک کرده‌اند. برای نمونه، پژوهش **کیادر**^{۱۶} که رشد پس از سانحه از نظر گاه متخصصان را بررسی کرده،

به همین نتیجه رسیده است.

۸. یکی از دلایل مهم برای وجود رشد پس از سانحه آن است که این رشد چنان مؤثر و آشکار است که متخصصانی که با افراد دچار آسیب و ضربه کار کرده‌اند، گاهی به واسطه رشد مراجعانشان، آنان نیز تأثیر پذیرفته و رشد کرده‌اند. لذا مفهوم جدیدی در ادبیات رشد پس از سانحه مطرح شده است که از آن به عنوان «رشد پس از سانحه نیابتی»^{۱۷} یاد می‌شود. مثلاً برخی از کارکنان درمان که شاهد رشد مراجعانشان بوده‌اند، رشد پس از سانحه را تجربه کرده‌اند. برای بررسی بیشتر به پژوهش **تسیریمیکو، کلوز و دهینز**^{۱۸} (۲۰۲۲) مراجعه کنید.

۹. یکی از مباحثی که در زمینه رشد پس از سانحه مطرح می‌شود آن است که این رشد چون جنبه انسانی پیدا می‌کند، توهم مثبت نیز ممکن است وجود داشته باشد. برخی از پژوهش‌ها با به کارگیری مدل حیوانی در خصوص واقعی یا توهمی بودن رشد پس از سانحه به پژوهش پرداخته‌اند. چنانچه پژوهش **دژکام و زرغام حاجبی** (۱۳۸۸) با یک طرح آزمایشی روی ۹۰ موش آزمایشگاهی نشان داد که با بروز ضربه، کارکردهای حافظه‌ای و حرکتی بهبود پیدا می‌کند و این رشد در حیوانات هم ممکن است اتفاق بیفتد.

در مجموع اگرچه افراد ممکن است در مواردی رشد پس از سانحه را خوش‌بینانه یا با توهم مثبت گزارش کنند، اما براساس نقدهای مطرح شده و نتایج پژوهش‌های بسیار در این زمینه و با توجه به اینکه افراد زیادی این رشد را تجربه کرده و نیز اطرافیانشان تأیید کرده‌اند، نمی‌توان به این نتیجه رسید که رشد پس از کرونا کاملاً واقعی است و ترجیح دارد به این موضوع توجه شود که چگونه می‌توان این رشد را بهبود داد و سرعت بخشید.

پی‌نوشت‌ها

1. Li
2. Pietrzak
3. Stallard
4. Uziel
5. posttraumatic growth
6. Tedeschi & Calhoun
7. Morris
8. Shakespeare-Finch, Barrington
9. functional descriptive model
10. meta.theoretical person.centered prepective
11. Joeeph & Linley
12. Organismic Valuing Process
13. Christopher
14. ruf
15. Steel, Gamblin & Carr
16. Keidar
17. Vicarious Post-traumatic Growth
18. Tsirimokou, A., Kloess, J. A., & Dhinse

منابع

۱. کار، آلن (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان.

ترجمه دکتر حسن پاشاشریفی و دکتر جعفر نجفی زند. با همکاری دکتر باقر ثنایی. انتشارات سخن. تهران.

۲. بشریور، س؛ عزیزی آرام، س؛ و حیدری، ف. (۱۴۰۰). «مدل یابی علی رشد پس‌آسیبی در افراد زلزله‌زده براساس حمایت اجتماعی، ذهن‌آگاهی و نشخوار فکری با میانجیگری پذیرش و عمل». نشریه سلامت اجتماعی. شماره ۸.

۳. دژکام، م. و زرغام حاجبی، م. (۱۳۸۷). «استحاله: مطالعه و بررسی پاسخ‌های انطباقی به ضربه». فصلنامه اندیشه و رفتار. شماره ۳. دوره سوم.

۴. زرغام حاجبی، مجید (۱۳۸۸). «اثرات انطباقی تروما: یک مرور مفهومی». فصلنامه اندیشه و رفتار. شماره ۱۱. دوره سوم.

۵. فاضل، م؛ سلیمی بجستانی، ح؛ فرح‌بخش، ک؛ اسمعیلی، م. (۱۳۹۶). «ارائه الگوی رشد پس از سانحه در بیماران سرطانی: یک مطالعه گراند تئوری».

نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره). شماره ۸
(<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=355268>).

۶. فرانکل، ویکتور (۱۳۶۷). انسان در جست‌وجوی معنا. ترجمه امیر لاهوتی. نشر جامی. تهران.

۷. فاضلی مهرآبادی، علیرضا؛ بهرامی احسان، هادی؛ حاتمی، جواد؛ عادل، حسن؛ بیات، علی (۲۰۲۲). بررسی سبک‌های مقابله‌ای رشد پس از ضربه در بیماران مبتلا به کووید-۱۹: یک مطالعه کیفی. مجله تحقیقات علوم رفتاری. شماره ۱۹.

۸. موسوی، سید ولی‌الله و وطن‌خواه، محمد (۱۳۹۴) «پیش‌بینی رشد پس از سانحه براساس دینداری، معنی‌زندگی و حمایت اجتماعی در زنان مبتلا به سرطان سینه». مجله دستاوردهای روان‌شناسان بالینی. شماره ۱.

9. Ball, J., Watsford, C., & Scholz, B. (2022). Psychosocial impacts of training to provide professional help: Harm and growth. *Trauma, 24*(2), 115-123.

10. Keidar, M. (2013). Conceptualization of Post Traumatic Growth in the Work of Expert Trauma Therapists (Doctoral dissertation, University of Washington).

Masiero M., Mazzocco K., Harnois C., Cropley M., Pravettoni G. From individual to social trauma: Sources of everyday trauma in Italy, the US and UK during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Trauma & Dissociation*. 2020;21(5):513-519. doi: 10.1080/15299732.2020.1787296. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

11. Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., & Scott, J. L. (2012). Posttraumatic growth after cancer: the importance of health-related benefits and newfound compassion for others. *Supportive Care in Cancer, 20*(4), 749-756.

12. Ramos, C., & Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health, 2*(1), 43-54.

13. Park, C. L., Wilt, J. A., Russell, B. S., & Fendrich, M. R. (2022). Does perceived post-traumatic growth predict better psychological adjustment during the COVID-19 pandemic? Results from a national longitudinal survey in the USA. *Journal of psychiatric research, 146*, 179-185. <https://doi.org/10.1016/j.jpsy-chires.2021.12.040>.

14. Ruf, M., Büchi, S., Moergeli, H., Zwahlen, R. A., & Jenewein, J. (2009). Positive personal changes in the aftermath of head and neck cancer diagnosis: a qualitative study in patients and their spouses. *Head & neck, 31*(4), 513-520.

15. Schwandt, T. A., Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2007). Judging interpretations: But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New directions for evaluation, 2007*(114), 11-25.

16. Shakespeare-Finch, J., & Barrington, A. J. (2012). Behavioural changes add validity to the construct of posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 25*(4), 433-439.

زاغه‌نشین‌های بالنده

شکو فایبی و رشد استعداد های محروم

احسان بارمحمدی

پژوهش گر سینما



شرکت در مسابقات بین مدارس ایالت شان می‌کند. او در شروع و حین کارش با مشکلات فراوانی برای تشکیل و هدایت تیم هفت نفره‌اش روبروست. چالش‌ها و معضلاتی که به علت فقر و تنگدستی حاکم بر خانواده‌های مکزیک‌تبار مهاجر به مک‌فارلین است. خانواده‌هایی که مجبورند برای تامین مایحتاج زندگی و سپری کردن زندگی روزمره، همواره بر روی مزارع و زمین‌های کشاورزی دیگران کار کنند و به منظور کسب درآمد بیشتر، کار فرزندان شان بر روی این مزارع بر تحصیل آن‌ها در دبیرستان الویت دارد؛ چه بسا که فرزندان آن‌ها بخواهند به دنبال ورزش قهرمانی بروند. اما جیم وایت باهوش و مصمم به اعضای تیمش می‌گوید: کسب مقام قهرمانی در مسابقات دوی استقامت بین مدارس ایالت کالیفرنیا باعث می‌شود که آن‌ها بتوانند بدون پرداخت هزینه یا دریافت بورس تحصیلی وارد دانشگاه شوند و به واسطه کسب مدارک دانشگاهی آتی‌های مطلوب و بهینه را برای خود و خانواده‌شان رقم بزنند. صداقت و صلابت جیم وایت باعث می‌شود که اعضای تیم هفت نفره منتخب و خانواده‌های آن‌ها تمام قد از وایت و هدفش حمایت کنند. بعد از گذشت مدت زمانی و با کسب پیروزی‌های آغازین در مسابقات مقدماتی، جیم وایت و اعضای تیم دوی استقامت او به نمادی برای شهر مک‌فارلند تبدیل می‌شوند که موفقیت و کامروایی آن‌ها باعث سرفرازی و شادکامی اهالی و ساکنین شهر مک‌فارلند است. مسابقات دوی استقامت سال ۱۹۸۷ بین مدارس ایالت کالیفرنیا، اوج درخشش وایت و تیم هفت نفره اوست. آن‌ها در آن سال موفق به کسب عنوان قهرمانی این مسابقات شده و برای نخستین بار جام ارزنده این تورنمنت را از مدارس متمکن و ثروتمند ایالت کالیفرنیا می‌ربایند. جیم وایت قهرمانی این مسابقات را هشت بار دیگر در سال‌های ۱۹۹۲، ۱۹۹۳، ۱۹۹۴، ۱۹۹۵، ۱۹۹۶، ۱۹۹۹، ۲۰۰۰ و ۲۰۰۱ با گروه‌های دیگری از دانش‌آموزان دبیرستان مک‌فارلند برای شهر مک‌فارلند و شهروندان آن به ارمغان می‌آورد. این موضوع و تکرار این همه موفقیت توجه کارشناسان و خبرنگاران فن را به توان بالای آموزشی و مدیریتی جیم وایت معطوف می‌کند. زیرا از او نمی‌توان تنها به‌عنوان یک معلم ورزش ساده که وظیفه آموزش دانش‌آموزان کلاس‌های خود در دبیرستان مک‌فارلند را

تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که ممکن است چه استعداد های بی‌ظنیری در بین افراد طبقات محروم و کم بضاعت جامعه وجود داشته باشد که حتی مال‌داران و توان‌گران هم از آن استعدادها بی‌بهره‌اند؟ آیا تا به حال به این نکته توجه کرده‌اید که ممکن است چه تعداد از انسان‌های طبقات پایین جامعه به علت نبود شرایط مالی و امکانات آموزشی مناسب به سرمنزلی خوش فرجام نرسند و از نتایج ارزشمند و فاخر استعداد و توان بالقوه پنهان در نهادشان بی‌بهره شوند؟ آیا این موضوع را پذیرفته‌اید که اعضای طبقات سطوح پایین جوامع نیز می‌توانند با بهره‌مندی از آموزش و پرورش مناسب توسط اساتید خبره و بزرگان فن در قامت انسان‌های کامیاب در شاخه‌های علمی، ورزشی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و ... بدرخشند؟

برای پاسخ‌دادن به این سؤالات و روشن شدن بهتر این موارد قصد داریم تا در این مقاله به شرح یک رویداد واقعی بپردازیم. رخدادی که دست‌مایه ساخت فیلم سینمایی تحسین برانگیز **مک‌فارلند**^۱ محصول سال ۲۰۱۵ به کارگردانی **نیکی کارو**^۲ است. فیلمی که در آن هفت تن از دانش‌آموزان طبقه محروم **دبیرستان مک‌فارلند**^۳ شهر مک‌فارلند واقع در **سن خوآکین ولی**^۴ ایالت کالیفرنیا ایالات متحده آمریکا تحت آموزش و مدیریت معلمی کاربلد و فرهیخته به مقام قهرمانی دوی استقامت سال ۱۹۸۷ بین مدارس ایالت **کالیفرنیا**^۵ می‌رسند.

جیمز وایت^۶ مشهور به **جیم**^۷ وایت یک معلم علوم زندگی و مربی ورزش و آموزش‌گر فوتبال آمریکایی است که به دنبال شغل معلمی وارد شهر مک‌فارلند شده و در دبیرستان آن شهر مشغول به کار می‌گردد. او در بدو ورودش متوجه است که پا در چه شهری گذاشته، شهری که اکثریت آن را طبقه محروم و مستضعف جامعه و مهاجران مکزیک‌تبار تشکیل می‌دهند. افرادی که معاش آن‌ها از طریق کارگری در مزارع، باغ‌ها، جالیزها و بوستان‌ها سپری می‌شود. جیم وایت که استعدادیابی بی‌ظنیر است، بعد از مدت کوتاهی پی به استعداد دوندگی تعدادی از دانش‌آموزان کلاسش می‌برد و از طریق مدیر مدرسه اقدام به فراخوانی برای تشکیل تیم دوی استقامت مدرسه مک‌فارلند برای

استعداد، استعداد، استعداد است؛
حتی اگر دارندهٔ استعداد از
طبقهٔ فرودست جامعه باشد.
استعداد، استعداد است؛ و جدا
از هر جایگاه و طبقه نیازمند توجه،
آموزش، تربیت، مراقبت و ... است

دانش‌آموزان علاقه‌مند به ورود به دانشگاه اشاره دارد. جنبه‌ای که پذیرش استعدادها و نخبگان را از طریق مهارت‌های جسمانی فراهم می‌کند و نه تنها از راه مهارت‌های تست‌زنی و شرکت در ماراثن کنکور سراسری! اینجاست که باید دست‌اندرکاران امر به فکر چاره باشند و با اتخاذ تدابیر شایسته، راه را برای رشد و نمو استعداد‌های در حاشیه که در سایهٔ حواشی روزمره رویت نمی‌شوند؛ هموار سازد.

در پایان شما را به تماشای فیلم ارزشمند مک‌فارلند تشویق می‌کنیم و امیدوارم که شما با مطالعهٔ این مقاله و تماشای فیلم مزبور در زمرهٔ افراد فرهمندی باشید که هرگاه در زاغه، بیغوله و ناکجاآبادی با فرد یا مجموعه افرادی (به ویژه نوباوگان، نوجوانان و جوانان) برخورد کردید که از توانمندی‌ها و استعداد‌های ویژه‌ای برخوردار بودند، راه و فضا را تا جایی که امکان دارد، برای سعادت و صلاحیت آنان باز کنید. زیرا نباید استعداد و برجستگی انسان‌ها به موقعیت خانوادگی و اجتماعی آنان پیوند خورد. از طرفی برای ایجاد و احیای یک جامعهٔ پویا و ماندگار نیاز به حمایت و هدایت از تمام اقشار مستعد و بالندهٔ جامعه مانند کارگران، دهقانان، فلاحان، کشاورزان و ... امری لازم و ضروری است. بنابراین امیدواریم همان‌گونه که جیم وایت صفت ارزندهٔ علوم زندگی را به‌عنوان یک معلم با خود به همراه داشت؛ هر یک از ما نیز با بهره‌گیری از نگرش والا در برخوردها و تعاملاتمان با استعداد‌های زاغه‌نشین و در حاشیه بهترین عملکرد را به ارمغان گذاشته و باعث تکامل و تعالی بالندگان محروم شویم.

پی‌نوشت‌ها

1. McFarland
2. Niki Caro
3. McFarland High School
4. San Joaquin Valley
5. California
6. James White
7. Jim

عهده‌دار بوده است، یاد کرد. بلکه توان بالای مدیریتی او در برنامه‌ریزی، سازماندهی، کنترل و رهبری عناصر و اعضای تحت اختیارش باعث کسب این چنین دست‌آوردهایی برای او و شاگردانش شده است.

از سوی دیگر نگاه ویژه جیم وایت در سال ۱۹۸۷ به دانش‌آموزان کم‌بضاعت مکزیکی‌الاصل و کسب عنوان نخست مسابقات قهرمانی ایالت کالیفرنیا توسط آنان، این نکته را گوشزد می‌کند که استعدادها رنگ

و پوست نمی‌شناسند. استعداد، استعداد است؛ حتی اگر دارندهٔ استعداد از طبقهٔ فرودست جامعه باشد. استعداد، استعداد است؛ و جدا از هر جایگاه و طبقه نیازمند توجه، آموزش، تربیت، مراقبت و ... است.

در پایان این فیلم مشاهده می‌کنیم که کسب عنوان قهرمانی توسط این دانش‌آموزان متعلق به قشر پایین جامعه، مجوز ورود آن‌ها به دانشگاه را رقم می‌زند. ورود و تحصیل آن‌ها به دانشگاه باعث انتخاب شغل مناسب در آینده و رهایی آن‌ها از کارهای سنگین و طاقت‌فرسا در مزارع و مراتع می‌شود. دانشگاهی که تضمین‌کنندهٔ شغل آبرومند آتی آن‌هاست. شغلی که آیندهٔ بهتری را برای فرزندان و جانشینان احتمالی‌شان در تیم مدرسهٔ مک‌فارلند رقم می‌زند. آری اگر جیم وایت و نگرشش وجود نداشت، سرانجام آن هفت نفر هم به مانند سایر هم‌سالان‌شان کار در مزارع و باغ‌ها بود و یا مانند گروهی دیگر از هم‌دوره‌ای‌های‌شان به عضویت در باندهای مواد مخدر و دسته‌های تبهکاری تن می‌دادند. عضویت و تعلق‌ی که پایانی جز حضور در زندان و نابودی مجموعه‌ای از استعدادها را در بین نداشت. اینجاست که ارزش یک نگرش پویا و گسترده در تبلور استعدادها هویدا می‌شود. دیدگاهی که افق‌های روشن را برای استعداد‌های خفته فراهم می‌سازد و آتیهٔ آنان را به شکل فزاینده‌ای پهنه می‌سازد.

فیلم مک‌فارلند از جنبهٔ دیگری هم نیز قابل تأمل است. جنبه‌ای که به وجود ساختاری به غیر از وجود آزمون ورودی دانشگاه‌ها که سال‌هاست در کشور ما جاری و ساریست، برای پذیرش

مدیریت تمرکز و چاشنی‌های تمرکز



تکنیک‌های افزایش
تمرکز و راهبردهایی
برای مطالعه مؤثر

محسن آربزی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

را روی حالت بی‌صدا قرار دهید و از گروه‌های غیرضروری خارج شوید. همچنین به منظور استفادهٔ بهینه از فضای مجازی، زمان مشخصی در شبانه‌روز را برای استفاده از آن و پاسخ به پیام‌های دریافتی در نظر بگیرید (مثلاً از ساعت ۱۰ تا ۱۰:۳۰ شب).

۲. صندلی راحت یا نشستن نامناسب

یکی از عوامل حواس‌پرتی هنگام مطالعه استفاده از صندلی راحت یا نشستن به گونه‌ای است که بدن را به حالت خمودگی می‌برد. پیشنهاد می‌کنیم هنگام مطالعه به وضعیت بدن خود توجه داشته باشید. از حالت‌هایی همچون قراردادن دست زیر چانه یا دراز کشیدن هنگام مطالعه اجتناب کنید. همچنین لازم است که در طول دورهٔ مطالعه، فرد وضعیت خود را تغییر دهد. برای مثال ۱۰ دقیقهٔ میانی از یک دورهٔ مطالعهٔ ۴۵ دقیقه‌ای را در حالت قدم‌زدن، به جای نشستن، به مطالعه بپردازد.

۳. خواب‌آلودگی

بی‌توجهی به کیفیت و کمیت خواب مورد نیاز و نداشتن برنامهٔ زمانی برای خواب موجب می‌شود که فرد تمرکز لازم را برای مطالعه نداشته باشد. لذا توصیه می‌شود به اصول مربوط به بهداشت خواب توجه داشته باشید.

استفاده نکردن از صفحهٔ نمایش تلفن همراه، رایانهٔ دستی (تبلت)، رایانهٔ کیفی (لپ‌تاپ) و... از دو ساعت قبل از خواب، داشتن ساعت مشخصی برای به خواب رفتن و بیدار شدن، توجه به وضعیت دما و نور مناسب محل خواب، نوشیدن یک لیوان آب خنک و استفاده از فنون (تکنیک‌های) تن‌آرامی قبل از خواب، از جمله اصول بهداشت خواب هستند که رعایت آن‌ها می‌تواند به بهبود وضعیت خواب کمک کند. در صورتی که در به خواب رفتن و بیدار شدن مشکل دارید یا از کیفیت پایین خواب رنج می‌برید، با یک متخصص صحبت کنید.

توجه و تمرکز راه ورود اطلاعات به حافظه است. حافظه همچون ساختمانی است که در ورودی آن توجه و تمرکز است. توجه لازمهٔ اساسی یادگیری مطالب و مطالعه مؤثر است. یکی از شکایت‌های رایج یادگیرندگان ضعف توجه هنگام مطالعه است. لذا با توجه به اهمیت توجه برای رخ دادن یادگیری و پیامدهای مثبت انگیزشی و هیجانی پس از وقوع یادگیری، همچون افزایش انگیزهٔ درونی و احساس لذت از یادگیری، به نظر می‌رسد که ارائهٔ راهبردهایی برای افزایش توجه و تمرکز حین مطالعه ضرورت دارد. در ادامه راهکارهایی را در این راستا شرح می‌دهیم. «تمرکز» در لغت به معنای حفظ تفکر روی یک موضوع است. تمرکز هنگام انجام یک فعالیت، یعنی توجه فرد کاملاً به آن معطوف باشد. در رابطه با افزایش تمرکز هنگام مطالعه به ذکر سه دسته راهبرد شامل «عوامل ضعف تمرکز و مدیریت آن‌ها»، «راهبردهای افزایش تمرکز» و «راهبردهای مطالعه مؤثر» می‌پردازیم. به منظور داشتن مطالعه‌ای مؤثر نخست لازم است که عوامل ضعف تمرکز را بشناسیم و با روش‌هایی آن‌ها را مدیریت کنیم.

کلیدواژه‌ها: تمرکز، راهبردهای یادگیری

الف) عوامل ضعف تمرکز و مدیریت آن‌ها

۱. تلفن همراه

تلفن به‌عنوان یکی از پرت‌کننده‌های اصلی حواس شناخته می‌شود که می‌تواند از طریق تماس‌های ورودی و پیام‌ها موجب قطع مکرر مطالعه و کاهش تمرکز و در نتیجه کاهش یادگیری شود. در ارتباط با این عامل پیشنهاد می‌کنیم قبل از یادگیری حتماً تلفن همراه خود را در محلی غیر از مکان مطالعهٔ خود (مثلاً بیرون از اتاق یا در کیف و دورتر از محل مطالعه) قرار دهید. هشدارهای پیام‌های گروه‌هایی که در آن‌ها عضو هستید و پیام‌های بسیاری از مخاطبان (به‌جز افرادی که روابط نزدیک با آن‌ها دارید)

۴. گرسنگی یا پر خوری

گرسنگی زیاد و یا پر خوری بیش از حد از تمرکز یادگیرنده می‌کاهد. توجه به برنامه غذایی مناسب و به اندازه غذا خوردن می‌تواند سبب شود که فرد هنگام مطالعه از توجه بهتری برخوردار باشد. به منظور طراحی برنامه غذایی می‌توان از هرم غذایی سازمان غذا و داروی آمریکا استفاده کرد. به تغذیه خود اهمیت دهید و غذای سالم بخورید. استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها، به خصوص هویج را در برنامه روزانه داشته باشید. مغز برای فعالیت به انرژی نیاز دارد. مصرف به اندازه آب را فراموش نکنید؛ چرا که کم‌آبی بدن می‌تواند با افزایش خستگی، تمرکز را کاهش دهد.

۵. نگرانی‌ها

نگرانی‌ها و دغدغه‌هایی که ذهن فرد را به خود مشغول می‌کنند، از میزان توجه او به محتوای مطالعه می‌کاهند. لذا مدیریت کردن نگرانی‌ها می‌تواند کمک ویژه‌ای به کیفیت یادگیری کند. «زمان نگرانی» یکی از روش‌های مدیریت نگرانی است. در این روش هر موضوع یا فکری که فرد را نگران و یا ذهن او را مشغول می‌کند، روی یک صفحه سفید نوشته و یک محدوده زمانی مشخص برای پرداختن به آن مشخص می‌شود (مثلاً ساعت هشت و نیم تا هشت و چهل و پنج دقیقه شب). در طول روز هرگاه آن موضوع به ذهن فرد خطور کرد، به خود می‌گوید: «الان نمی‌خواهم به این موضوع بیندیشم. در زمان نگرانی به آن می‌پردازم.» سپس با فرارسیدن زمان نگرانی متوجه خواهید شد که یا دیگر آن موضوع برای شما نگران کننده نیست، و یا اینکه اگر همچنان دغدغه ایجاد می‌کند، تنها در همان بازه زمانی (۱۵ دقیقه در نظر گرفته شده) به آن خواهید پرداخت. پس از پایان ۱۵ دقیقه، یا آن موضوع را به نتیجه می‌رسانید و پرونده آن را در ذهن خود می‌بندید و یا اینکه مجدداً زمان نگرانی دیگری در روز (های) آینده به آن اختصاص می‌دهید. توصیه می‌شود زمان نگرانی را در ابتدای روز یا انتهای شب قرار ندهید؛ چرا که در ابتدای روز ممکن است سطح هیجان، انرژی و فعالیت‌های بعدی شما را تحت تأثیر قرار دهد و در انتهای شب نیز ممکن است خواب شب را با مشکل مواجه کند.

خطاهای شناختی سبب ایجاد و تشدید نگرانی‌ها می‌شوند. خطاهای شناختی فاجعه‌سازی، همه یا هیچ، کم‌اهمیت شمردن چیزهای باارزش، پلایش (فیلتر) ذهنی، شخصی‌سازی، ذهن خوانی و برجسب‌زدن به خود و دیگران، معروف‌ترین آن‌ها هستند که در ایجاد نگرانی نقش دارند. یادگیری نحوه مواجهه با آن‌ها می‌تواند نقش چشمگیری در کاهش نگرانی‌ها داشته باشد.

۶. مطالعه مداوم

در نظر نگرفتن زمان استراحت در طول روز و هفته سبب خستگی ذهنی می‌شود و بدین ترتیب تمرکز یادگیرنده را کاهش می‌دهد. پیشنهاد می‌کنیم برای هر یک ساعت مطالعه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت در نظر گرفته شود. در دقایقی که برای استراحت

توجه و تمرکز راه
ورود اطلاعات به
حافظه است



در نظر می‌گیرید، در صورت امکان به فضای باز بروید. چند نفس عمیق بکشید و حرکات کششی انجام دهید. پیاده‌روی داشته باشید و یا نوشیدنی آرام‌بخش تهیه کنید. همچنین در صورت پیشبرد مناسب برنامه و یا احساس خستگی می‌توان یک نصف روز را در پایان هفته به تفریح و استراحت پرداخت. با دوستانتان برای بیشتر بیدار ماندن در شب مسابقه نگذارید. طبق برنامه مطالعه خود پیش بروید و خواب و استراحت خود را نیز داشته باشید. هنگام احساس خستگی و یا تنش مطالعه را برای دقایقی متوقف کنید و پنج دقیقه به تنفس عمیق شکمی و یا تن آرامی بپردازید. بدن شما برای عملکرد بهینه به استراحت و کسب آرامش نیاز دارد.

۷. مطالعه در محیط نامناسب

لازم است محلی که برای مطالعه انتخاب می‌شود، از نظر صدا، نور و دما وضعیت مناسبی داشته باشد. مطالعه در اتاقی که تلویزیون روشن است یا دیگران مشغول گپ و گفت هستند، بسیار سرد یا گرم است، یا نور کافی ندارد، نمی‌تواند چندان مؤثر باشد. به منظور بهره‌مندی از مطالعه مؤثر طراحی محیط مناسب برای یادگیری توسط یادگیرنده ضرورت دارد. علاوه بر موارد ذکر شده، منظم و آراسته بودن محل مطالعه، نبود وسایل اضافی و داشتن تهویه مناسب از دیگر خصوصیات هستند که لازم است در طراحی محیط یادگیری به آن‌ها توجه کنیم. یک راهکار برای آن دسته از دانش‌آموزانی که به دلایل متفاوت، از جمله شرایط اقتصادی خانواده، اتاق مطالعه مجزا ندارند، در نظر گرفتن قوانین برای زمان مطالعه روزانه و توافق با سایر اعضای خانواده برای رعایت قوانین وضع شده است. می‌توانید اتاق را با استفاده از پرده به دو قسمت تقسیم کنید و بدین ترتیب محرک‌های مزاحم را کاهش دهید. در چنین شرایطی، یافتن هر راه حل دیگری که به فراهم آوردن محیط مناسب کمک کند، می‌تواند در دستور کار یادگیرنده قرار گیرد.

۸. مهارت‌های ضعیف مطالعه

برای مکان مطالعه است. محلی را برای مطالعه انتخاب کنید که از نور و تهویه مناسبی برخوردار باشد، و رفت‌وآمد دیگران در آن کم باشد و تقریباً ثابت باشد. پیشنهاد دیگر این است که تقویم هفتگی و ماهانه داشته باشید و زمان‌های مهم همچون زمان امتحان و یا ارائه‌های کلاسی را در آن یادداشت کنید. زمان مطالعه و مرور را نیز می‌توانید در همان تقویم بنویسید. همچنین برنامه روزانه خود را نیز بنویسید و آن را در محلی قرار دهید که در معرض دیدتان باشد.

۲. نظارت بر خود

در حین مطالعه همواره بر عملکرد و میزان یادگیری خود نظارت داشته باشید. گاهی مکث کنید و ببینید آیا مطالب را می‌فهمید؟ و یا آیا سرعت مطالعه و یادگیری مورد استفاده‌تان با توجه به زمانی که در اختیار دارید، حجم مطالبی که در پیش دارید، سادگی و دشواری مطالب و میزان یادگیری‌تان از مطالب نیاز به تغییر دارد یا خیر؟ نظارت کنید که: «آیا میزان پیشروی‌تان مناسب است؟»

۳. مرور کردن

پس از اینکه چند صفحه را مطالعه کردید، صفحه‌های قبلی و نکات اصلی را مورد بازبینی قرار دهید. حل کردن نمونه سؤال‌ها نیز از شیوه‌های مؤثر مرور کردن است؛ چرا که هم باعث یادآوری مطالب می‌شود و هم یادگیرنده را بنحوه طرح سؤال از آن موضوع آشنا می‌کند. در مرور همچون خواندن مطالب برای دفعه اول عمل نمی‌کنیم.

۴. تهیه نقشه مفهومی

نقشه مفهومی به سازمان‌دهی و تلخیص مطالب کمک می‌کند؛ لذا یادگیری و یادآوری مطالب را آسان می‌سازد. بکشید برای مطالب هر فصل یک یا چند نقشه مفهومی ترسیم کنید. استفاده از همه راهبردها نیازمند تمرین است. سعی کنید از همین امروز تهیه نقشه مفهومی برای یک فصل را تمرین کنید. به این منظور از یک کاغذ سفید و در صورت امکان رنگ‌های متفاوت استفاده کنید. ابتدا آنچه را که مطالعه کرده‌اید در ذهن خود مجسم کنید و ارتباط بین مفاهیم را به خوبی درک کنید. سپس موضوع اصلی را وسط برگه بنویسید و با استفاده از خط‌های متفاوت، مفاهیم (موضوع‌های) مرتبط را درج کنید. در مرحله سوم نیز زیرمجموعه هر یک از آن مفاهیم را بنویسید. استفاده از تصویر علاوه بر کلمه‌ها در تهیه نقشه مفهومی، می‌تواند به یادگیری و یادآوری بهتری منجر شود. نقشه‌های مفهومی خود را نگهداری کنید. دقایق قبل از امتحان، به جای مرور شتاب‌زده مطالب کتاب، نقشه‌های مفهومی خود را مرور کنید.

۵. کمک‌طلبی

کمک‌طلبی راهبرد بسیار مناسبی است که می‌توانید هنگام مواجه شدن با مشکل در یادگیری مطالب از آن استفاده کنید. هم‌کلاسی‌های مسلط‌تر و معلمان دو منبع مهم برای کمک‌طلبی هنگام نیاز هستند. با آن دسته از هم‌کلاسی‌هایی که به یادگیری

استفاده نکردن از راهبردهای مطالعه صحیح همواره یکی از دلایل افت تمرکز هنگام مطالعه است. استفاده از روش‌هایی همچون یادداشت‌برداری، خلاصه‌کردن بند (پاراگراف)، خط‌کشیدن زیر مطالب مهم، برجسته‌کردن نکات اصلی، نوشتن سؤال برای قسمت‌های متفاوت، و توضیح دادن مطالب خوانده‌شده برای خود، تمرکز هنگام مطالعه را افزایش می‌دهد. به‌طور کلی هر روشی که سبب فعال بودن یادگیرنده هنگام مطالعه شود، به تمرکز کمک می‌کند. نکته دیگر اینکه همواره از یک راهبرد استفاده نکنید. برای مثال، اگر یک بازه زمانی را به مطالعه همراه با یادداشت‌برداری اختصاص داده‌اید، بازه زمانی بعدی را به استفاده از راهبرد حفظ کردن اختصاص دهید. به همین ترتیب می‌توانید از فرد دیگری بخواهید که مطالب خوانده‌شده را از شما بپرسد. علاوه بر شناسایی عوامل کاهش تمرکز و استفاده از راهبردهایی برای مدیریت کردن آن عوامل، استفاده از راهبردهایی برای تقویت قدرت تمرکز نیز می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. راهبردهایی همچون شمارش تعداد کلمه‌ها در بندها، خواندن بندها به‌صورت معکوس، به یاد آوردن نام ۱۰ تا ۱۲ نفر به‌طور روزانه، و یا مرور ذهنی مطالب و مفاهیم آموخته‌شده، توجه آگاهانه به مزه غذاها (حس کردن مزه غذاها) و ورزش کردن، در این راستا می‌توانند مفید واقع شوند. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، یکی از دلایل ضعف تمرکز استفاده نکردن و یا استفاده اندک از راهبردهای مطالعه است. علاوه بر راهبردهای مطالعه ذکر شده در قبل، در ادامه راهبردهای مؤثر دیگری نیز ارائه می‌شوند.

ب) سایر راهبردهای مؤثر برای مطالعه با تمرکز

۱. برنامه‌ریزی برای مطالعه

قبل از شروع مطالعه برنامه‌ریزی کنید که چه مقدار از مطالب در چه بازه زمانی و با استفاده از چه راهبردی مطالعه شود. برنامه‌ریزی سبب می‌شود که بهتر بتوانید بر عملکرد خود نظارت کنید. همچنین هنگام برنامه‌ریزی هدف از مطالعه (چه مفاهیم و موضوع‌هایی بناست یاد گرفته شوند) را نیز بنویسید. هنگام برنامه‌ریزی زمان بیشتری را به مطالعه درس‌هایی که دشوارتر هستند، اختصاص دهید و در برابر میل خود برای مطالعه درس‌هایی که بر آن‌ها مسلط هستید و یا آسان‌تر هستند، مقاومت کنید. یک قسم از برنامه‌ریزی، برنامه‌ریزی

در حین مطالعه
همواره بر عملکرد و
میزان یادگیری خود
نظارت داشته باشید



و درک خوبی دست می‌یابد ارتباط برقرار کنید. در مواقع نیاز به آن‌ها مراجعه کنید و برای یادگیری بهتر درخواست کمک کنید. همچنین بخش‌هایی را که شما به‌خوبی فراگرفته‌اید، به دوستان آموزش دهید. آموزش دادن به دیگران شیوه خوبی برای درک بهتر مطالب است. به‌خاطر داشته باشید، هنگام مطالعه به همراه دوستان از زمان خود به‌خوبی در جهت یادگیری استفاده کنید؛ مشغول گپ‌وگفت‌ها و بحث‌های حاشیه‌ای نشوید.

۶. بسط دادن

استفاده از راهبردهای بسط‌دادن به یادگیری موفق منجر می‌شود. در رابطه با مطالب خوانده شده مثال بزنید، برای خود و یا فرد دیگری توضیح بدهید، و بین مفاهیم خوانده‌شده و بین مطالب یادگرفته‌شده قبلی و حال حاضر ارتباط برقرار کنید. این‌ها نمونه‌هایی از راهبردهای بسط هستند. در مورد رابطه برقرار کردن بین مفاهیم و مطالب خوانده‌شده قبلی و فعلی از خود بپرسید: «این مفهوم با چه مفاهیمی که تاکنون یاد گرفته‌ام می‌تواند مرتبط باشد؟ ارتباط آن‌ها چگونه است؟»

۷. رمزگذاری دوگانه

علاوه بر متن کتاب حتماً به تصویرها، نمودارها و شکل‌هایی که در ارتباط با مطالب آمده‌اند، توجه داشته باشید و آن‌ها را نیز به‌دقت مطالعه کنید. حتی اگر کتاب تصویری برای آن مطلب ارائه نکرده است، سعی کنید در حاشیه کتاب یک نقاشی برای آن ترسیم کنید، یا در رابطه با آن موضوع در ذهن خود تصویری مجسم کنید، و یا داستانی تصویری در ذهن خود بسازید. استفاده از رمزهای کلامی در کنار رمزهای تصویری به یادگیری و یادآوری بهتر منجر می‌شود.

۸. تمرین‌های توزیع شده

مرور و تکرار مطالب در فاصله‌های زمانی منظم به تثبیت بهتر آن‌ها در حافظه کمک زیادی می‌کند. لذا سعی کنید بر اساس برنامه در بازه‌های زمانی متفاوت، مثلاً یک هفته پس از مطالعه نخست، دو هفته بعد، پس از گذشت یک ماه و... به‌مرور مطالب خوانده‌شده بپردازید. همچنین بکوشید به‌صورت پیوسته به‌مرور برنامه بپردازید. برای مثال، هر روز مطلبی را مرور کنید. نکته دیگر اینکه در مرور کردن از راهبردهای متفاوتی (خلاصه کردن، حل کردن نمونه سؤال، مرور با همراهی یک هم‌کلاسی، پرسیدن توسط فردی دیگر، رونویسی کردن نکات مهم و مرور نکات برجسته‌شده) استفاده کنید. همواره از یک راهبرد استفاده نکنید.

۹. خلاصه‌نویسی

مطالب را خلاصه کنید و در آن سعی کنید به زبان خود بنویسید. سپس بکوشید مجدداً خلاصه‌های خود را نیز خلاصه کنید. برای مثال، در مرحله اول دو صفحه را در یک بند، و سپس آن بند را در دو یا سه جمله خلاصه کنید. حتی در مرحله سوم می‌توانید آن جمله‌ها را به دو یا سه کلمه تبدیل کنید. حال می‌توانید

خلاصه‌های خود (چند کلمه و یا چند جمله) را روی برگه‌هایی کوچک بنویسید و همواره به همراه داشته باشید؛ تا از فرصت‌های کوتاه خود، مثلاً در ایستگاه مترو، ترافیک، دقایقی از ساعت کلاسی که هنوز معلم سر کلاس نیامده است و یا به حالت انتظار در مطب دکتر هستید، استفاده کنید و به‌مرور آن‌ها بپردازید.

۱۰. سرواژه‌سازی

به منظور به‌خاطر سپردن و یادآوری بهتر، حرف اول اصطلاحات اصلی را در کنار یکدیگر بگذارید و از آن‌ها یک واژه بسازید؛ مثل واژه «نداجا» که حاصل حرف‌های اول عبارت «نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران» است.

۱۱. یادداشت‌برداری

نوشتن در حین مطالعه مزایای متعددی دارد؛ از جمله از بین رفتن افکار مزاحم، کمک به درک بهتر مطالب و تشخیص نکات کلیدی. همچنین نوشتن در حین مطالعه یادگیرنده را فعال نگه می‌دارد و بدین ترتیب تمرکز را افزایش می‌دهد. افزایش تمرکز به بهبود درک و به‌خاطر سپاری مطالب منجر می‌شود.

در نهایت ذکر این نکته اهمیت دارد که علاوه بر راهبردهای یادگیری، انگیزش نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در تلاش برای یادگیری دارد. انگیزش فراهم‌آورنده انرژی لازم برای تلاش کردن است. همواره با استفاده از شیوه‌های متفاوت، همچون برشمردن مزایای انجام تکالیف و یادگیری و تسلط بر مطالب، سعی کنید خود را انگیزه‌مند نگه دارید. همچنین باور به اینکه موفقیت نتیجه تلاش است، می‌تواند در بانگیزه‌شدن نقش داشته باشد. استفاده از جمله‌های انگیزشی مثبت، مثل اینکه «افراد موفق تلاش بیشتری کرده‌اند و پشتکار بیشتری نشان داده‌اند» نیز سبب افزایش انگیزه می‌شود. نکته دیگر اینکه مطالعه کردن یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری به تدریج و به وسیله تکرار و تمرین، و استفاده از راهبردهای یادگیری، خودکار می‌شود و با سهولت بیشتری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

منابع

۱. شاتک، دیل‌اچ. (۱۳۹۵/۲۰۰۸). نظریه‌های یادگیری (چشم‌اندازی تعلیم و تربیتی). مترجم: یوسف کریمی. ویرایش: تهران.
۲. ملکی، بهرام. (۱۳۸۴). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر افزایش یادگیری و یادداری متون درسی مختلف. تازه‌های علوم شناختی، ۷ (۳)، ۵۰-۴۲.
۳. کریمی، بختیار؛ کریمی، آزادالله و هاشمی، نظام. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خلاقیت، انگیزه پیشرفت و خودپنداره تحصیلی. ابتکار و خلاقیت، ۲ (۴)، ۱۳۹-۱۲۱.
۴. یوسف‌وند، مهدی، مهدی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی (CMST) بر خودکارآمدی خلاق و اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه. نشریه علمی پژوهشی آموزش و ارزشیابی، ۱۱ (۴۲)، ۱۵۹-۱۴۳.

5. Woolfolk, H. A. (2016). Educational psychology (Thirteenth edition). Pearson Education, Inc.

میزگردی با چند مشاور، معلم و کارشناس
به بهانه سال تحصیلی و آموزش خلاقانه

روشن کردن موتور انگیزه در کلاس

گفت‌وگو از محمدحسین دیزجی

فرزاتگان» از نجف‌آباد استان اصفهان.

تدریس لذت‌بخش به چه معناست؟ طوری که شاگردان هم فراگیرند و هم لذت ببرند.

سروری: تدریس لذت‌بخش یعنی تدریس مرحوم استاد نیرزاده که در سن بالا عاشق کارش بود و با ذوق و ابتکاری خاص در دورانی که حتی اروپاییان شیوه‌های جدید کنونی را نداشتند، به کودکان با روشی ابتکاری، خلاقانه و موفق آموزش می‌داد.

گلشادی: تدریس خلاقانه تدریسی است که در آن، معلم محیط یادگیری را در شرایطی جدید به گونه‌ای برای آموزش فراهم می‌کند که دانش‌آموزان از یادگیری لذت ببرند.

امینی: معلم بهتر است روشی به کار برد که کم‌هزینه ولی تسهیل‌کننده یادگیری باشد. مثلاً از این عبارات استفاده کند:

- منتظر نظرات شما هستم.
- چه جالب!
- دیگه چی؟
- چطوری به ذهنت رسید!
- پاسخ باحالی بود ...

- از این زاویه نگاه کردن عالی!
این‌ها عبارتهایی دلگرم‌کننده هستند.
این عبارتهای دلگرم‌کننده در حین

خوش‌نویسی و دبیر رشته هنر و گرافیک، با بیش از ۳۰ سال تجربه در شهر تهران.

عزت گلشادی

دبیر درس جغرافیا و انسان و محیط، با ۲۷ سال سابقه تدریس مدیریت و معاونت از شهرستان نجف‌آباد استان اصفهان.

یاسین حیات ابدی

دکترای شیمی، مدرس، پژوهشگر، مؤلف و مترجم، استاد راهنما و مؤسس و معاون «مدرسه کسب‌وکار» دانشگاه شهید باهنر کرمان

ابوبکر ملازهی

کارشناس علوم رایانه، دبیر ریاضی، هنرآموز رایانه با ۲۰ سال سابقه تدریس و دبیر مدرسه‌های دوره متوسطه «شهرستان سیب و سوران» در استان سیستان و بلوچستان.

احد روح‌الامینی

فارغ‌التحصیل مهندسی مکانیک، مدرس و مشاور مراکز آموزشی برتر استان کرمان با ۱۰ سال تجربه تدریس و مشاوره.

شهربانو امینی

کارشناس ارشد مشاوره با ۱۱ سال سابقه مشاور «دبیرستان دوره دوم متوسطه

دانش‌آموزان و دانشجویان سرانجام بعد از شیوع کرونا آرام‌آرام به کلاس‌های درس بازمی‌گردند تا آموزش شکل قبلی خود را پیدا کند و همه در کنار هم یاد بگیرند و بیاموزند. اما این آموزش در شکل جدید خود، آن هم پس از تجربه «تعلیم و تربیت مجازی»، شاید کمی از شکل پیشین خود متفاوت باشد. لذا باید بکوشیم فرایند یاددهی - یادگیری تا حد امکان لذت‌بخش باشد. همه ما در دوران آموزش مجازی تجربه‌های خاصی داشته‌ایم و در بازگشت به آموزش حضوری نیاز داریم بار دیگر تجربه‌های خود را با هم در میان بگذاریم تا از بهترین‌ها برخوردار شویم.

به همین بهانه میزگردی تشکیل دادیم و از چند مشاور، معلم و کارشناس دعوت کردیم نقطه‌نظرات خود را با ما در میان بگذارند؛ بدان امید که بتوانیم در مسیر پیش رو تا حد امکان آموزش را خلاقانه پیش ببریم و آن را برای مخاطبان، شیرین، جالب و دلچسب کنیم.

ابتدا با حضاران در این جلسه بیشتر آشنا می‌شویم:

مهدی سروری

فارغ‌التحصیل رشته گرافیک از دانشگاه هنر. از شاگردان استاد حسن میرخانی در رشته



ناگفته‌هایی از مصاحبه



ناگفته‌هایی از مصاحبه

یا درس بلد نبودن، و یا تشویق به صورت طنز گفتن، از جمله روش‌های شاداب‌سازی کلاس درس هستند.

سروری: در این نوع تدریس، اضطراب که هیچ بلکه فراگیرنده از فرط اشتیاق بی‌صبرانه منتظر کلاس است. یکی از همکاران نقل می‌کرد: برادرش به قدری برای آموزش حرف لام در دبستان توسط مرحوم استاد نیرزاده بی‌قرار بود که شب را کامل نخوابید و منتظر ایشان با قواره یک لیفوفروش باصفا و با سوت‌های بلبلی مخصوصش بود.

ملازهی: طرح یک معما یا بازی در شروع تدریس می‌تواند باعث شود دانش‌آموزان تا آخر زمان تدریس با شور و شوق بسیار بالایی با معلم تعامل و در انجام فعالیت‌ها مشارکت فعال داشته باشند. علاوه بر این، اگر به اقتضای موضوعی که قرار است تدریس شود، معلم کلاس را در فضای باز برگزار کند تا مثلاً مطلب موردنظر را با دنیای واقعی تطبیق دهد و به صورت کاربردی تدریس کند، جذابیت مضاعف به تدریس می‌بخشد و این کار باعث نشاط فراوان دانش‌آموزان می‌شود.

تدریس خلاقانه و لذت‌بخش از نظر روحی و فکری چگونه می‌تواند دانش‌آموزان را از استرس، اضطراب و افسردگی‌های بخت‌د؟

امینی: لازمه تدریس خلاقانه استفاده از ظرفیت‌های موجود در کلاس درس است. لازم است بدانیم کدام دانش‌آموز مثلاً گیتار بلد است، کدام به ورزش خاصی علاقه دارد، کدام مدرک زبان خارجی گرفته است و کدام در المپیاد شرکت می‌کند. از این استعدادها و بچه‌ها ممکن است بتوان در کلاس استفاده کرد. احترام به استعدادها جذابیت معلم را برای دانش‌آموزان بیشتر می‌کند. از این انرژی‌های پنهان کلاس می‌توان در جهت آموزش بهره گرفت. همچنین، به تدریس دانش‌آموزان و توان آن‌ها در اداره کلاس ایمان داشته باشیم.

و نرم‌افزاری مناسب برخوردار باشد. یعنی معلم بتواند با استفاده از دست‌سازها و یا نرم‌افزارهای گوناگون محتوا تولید کند و در کلاس درس از آن‌ها بهره بگیرد.

۵. معلم می‌تواند برای ایجاد انگیزه یادگیری در دانش‌آموزان، در ابتدای تدریس از مشوق‌های مناسبی برای همراهی و تعامل دانش‌آموزان با کلاس درس استفاده کند. مثلاً با یک معما یا بازی درس را آغاز کند.

چه عواملی در کلاس می‌توانند باعث نشاط، شادابی و جذابیت آن شوند؛ به طوری که بچه‌ها متوجه گذشت زمان نشوند؟

حیات ابدی: هم‌سطح شدن معلم و دانش‌آموزان از لحاظ شیوه بیان و برخورد می‌تواند یک شیوه ساده اما جذاب برای ایجاد نشاط در کلاس درس و برقراری ارتباط بهتر با دانش‌آموزان باشد. زمانی که دانش‌آموز شیوه رفتاری معلم و کلام دوستانه او را بپذیرد، به هیچ‌عنوان از کلاس خسته نمی‌شود و بدین ترتیب می‌توان کلاسی پویا و جذاب ایجاد کرد.

گلشادی: استفاده از ابزار آموزشی جدید و روش‌هایی که بچه‌ها را سر ذوق بیاورند. به این صورت دیگر گذر زمان را متوجه نمی‌شوند و یادگیری برایشان سخت نخواهد بود.

امینی: به عنوان نمونه، روش‌هایی مثل پرسیدن داوطلبی از همه بچه‌ها، بارش فکری، گروه‌بندی بچه‌ها در کلاس و ایجاد رقابت در پاسخ‌دهی بین گروه‌ها، و ارائه فراهمایی (کنفرانس) توسط افراد داوطلب از روش‌های خلاقانه هستند که باعث می‌شوند همه امور کلاس با جذابیت پیش بروند. همچنین دانش‌آموز تریس از بلد نبودن یا نوشتن تکلیف نداشته باشد و مطمئن باشد اگر هم نتوانسته تکلیف‌ها را به خوبی انجام دهد، در کلاس به صورت بارش فکری یا داوطلبی یا گروهی درس پرسیده می‌شود و او یاد می‌گیرد. تبریک مناسبت‌ها و تولدها، تعیین جریمه‌های خوردنی برای غیبت

تدریس موتور رغبت و انگیزه یادگیری بچه‌ها را روشن می‌کند. جمله‌های سرد و تیکه‌انداختن حال دانش‌آموز را سرد و یخ‌زده می‌کند و اینجاست که شرایط سرد کلاس لذت و رضایت را از بین می‌برد.

حیات ابدی: «علم زیبا و جذاب است و به آدم قدرت می‌دهد.» این شعار نماد کلاسی جذاب و لذت‌بخش است که هر معلم و دانش‌آموزی آرزوی آن را دارد. معلم توانمند می‌تواند با دخیل کردن هوش هیجانی دانش‌آموزان، انرژی نهفته در دانش‌آموزان را در مسیری جذاب سوق دهد تا در کنار لذت‌بردن از یادگیری، جنبه‌های ارزشمند بهره‌گیری از آموخته‌های خود را هم بیاموزد.

روح‌الامینی: تدریس زمانی لذت‌بخش می‌شود که دانش‌آموز در آن نقش مؤثری داشته باشد؛ یعنی در خلق تدریس و مطالب مشارکت کند. انسان‌ها عاشق خلق کردن هستند.

ملازهی: تدریس زمانی لذت‌بخش خواهد بود که:

۱. هم معلم و هم دانش‌آموز از آمادگی ذهنی و روحی کافی برای رقم خوردن فرایند تدریس برخوردار باشند. یعنی معلم برای ارائه مطالب انگیزه کافی داشته باشد و دانش‌آموز هم از انگیزه بالایی برای یادگیری درس جدید برخوردار باشد. در این صورت هر دو عامل، یعنی معلم و دانش‌آموز، بی‌صبرانه برای تشکیل کلاس درس انتظار می‌کشند.
۲. تدریس زمانی می‌تواند لذت‌بخش باشد که معلم تسلط کاملی بر مطالب مورد ارائه داشته باشد و به سؤال‌های دانش‌آموزان صبورانه پاسخ دهد. همین‌طور از دانش‌آموزان سؤال‌هایی بپرسد که در جهت تحکیم و تثبیت یادگیری آن‌ها باشد.
۳. تدریس زمانی می‌تواند لذت‌بخش باشد که معلم از فن‌ها (تکنیک‌ها) و مهارت‌های مربوط به زبان بدن و فن بیان بالا برخوردار باشد و بتواند از آن‌ها در امر تدریس بهره بگیرد.
۴. کلاس درس از امکانات سخت‌افزاری

تأثیر رخدادهای در حوزه‌های گوناگون زندگی

محمدرضا خبازی راوندی

دانش‌آموخته دکتری مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

کلیدواژه‌ها: کیفیت

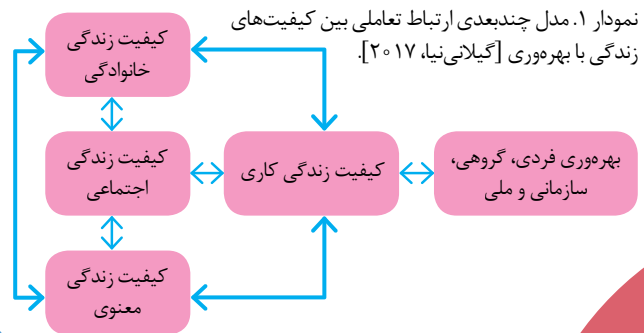
زندگی، ارتباط، تعامل، احساسات

چکیده

زندگی با کیفیت یعنی زندگی خوب. کیفیت زندگی مؤلفه‌های جسمی، عاطفی، ذهنی، اجتماعی و رفتاری دارد. این مؤلفه‌ها به صورت تعاملی و از طریق دو پدیده «سرریز شدن» و «سرایت هیجانی» بر حوزه‌های خانوادگی، اجتماعی، معنوی و کاری کیفیت زندگی ما تأثیر می‌گذارند. بنابراین برای بهبود عملکردمان در حوزه‌های گوناگون زندگی و نقش‌هایی که در آن‌ها ایفا می‌کنیم، باید هرچه بیشتر تجارب خوب تدارک ببینیم و عواطف مثبت و خاطرات خوش اندوخته کنیم.

مقدمه

کیفیت زندگی چگونگی گذران عمر و رضایت از زندگی را در ابعاد گوناگون نشان می‌دهد. به تعبیر دیگر، می‌توان کیفیت زندگی را «چگونگی زندگی» تعریف کرد. کیفیت زندگی مفهومی است که ساختاری چندبعدی دارد و شامل مؤلفه‌های جسمی، عاطفی، ذهنی، اجتماعی و رفتاری است. **گیلانی‌نیا (۲۰۱۷)** جنبه‌های متفاوت کیفیت زندگی انسان را که بر هم تعامل می‌کنند، در چهار حوزه عمده در نظر گرفته است: کیفیت زندگی خانوادگی^۱، کیفیت زندگی اجتماعی^۲، کیفیت زندگی معنوی^۳ و کیفیت زندگی کاری^۴. در نمودار ۱ نشان داده شده است که این چهار حوزه عمده کیفیت زندگی با بهره‌وری فردی، گروهی و اجتماعی ارتباط دوجانبه دارند:



۱. سرریز شدن رضایت یا نارضایتی از یک حوزه زندگی به حوزه دیگر

رضایت یا نارضایتی از شغل، از همسر، از اوضاع و احوال اجتماعی، و ... بر زندگی فرد سرریز می‌شوند، درست مثل آبی که از لیوان سرریز می‌شود. وقتی زندگی خانوادگی و کاری افراد با هم سازگار باشد، آنان شادتر و راضی‌تر و از لحاظ جسمی و روانی سالم‌تر خواهند بود. تحقیقات نشان داده‌اند که میان حوادث کاری فشارزا و بدرفتاری با همسر رابطه معنی‌دار وجود دارد. به عبارت دیگر، هر قدر رخدادها کاری فشارهای منفی بیشتری بر افراد وارد کنند، خشونت آنان با همسرانشان بیشتر می‌شود. این واقعیت را کارکنان بخش تولید «شرکت فولاد خوزستان» تأیید کردند. آنان اظهار داشتند فشارهای حاصل از محیط کار خشن را به صورت رفتارهای خشونت‌آمیز به همسر و فرزندان خود انتقال داده‌اند. بینم اگر که بال فغان در دلی شکست من بر لبش نشسته و فریاد می‌شوم (رازق فانی).

با توجه به مدل

ذکرشده می‌توان نتیجه گرفت رخدادهایی که در حوزه‌های چهارگانه اتفاق می‌افتند، یکدیگر را متأثر و کیفیت زندگی ما را متحول می‌کنند. این ارتباط و تعامل دوجانبه از دو طریق صورت می‌گیرد:

۲. سرایت هیجانی^۲

بر اثر سرایت هیجانی عواطف یک شخص و رفتارهای مربوط به آن هیجان، هیجانات و رفتارهای مشابهی در اطرافیان برانگیخته می‌شوند.

به بیان دیگر، احساسات در افراد و گروه‌ها بدون اینکه ما متوجه بشویم پخش و منتشر می‌شوند. چنانچه شاد و سرزنده باشیم، همین هیجانات را در دیگران شعله‌ور

می‌کنیم:

با هر دلی که شاد شود، شاد می‌شوم
آباد هر که گشت، من آباد می‌شوم
در دام هر که رفت، شریک غم‌ش منم
از بند هر که رست، من آزاد می‌شوم
(رازق فانی)

به همین طریق اگر افسرده باشیم دیگران را نیز افسرده می‌کنیم:

«از مردم پژمرده، دل می‌شود افسرده»
(مولوی).

سرایت هیجانی به علت تقلیدکردن، شبیه‌سازی کلمات، تن صدا، حالات و حرکات شخص، بین ما و دیگران اتفاق می‌افتد. کلمات، تن صدا، حالات و حرکات ما دارای بار عاطفی و احساسی هستند و هنگام استفاده از آن‌ها ناخودآگاه احساسات ما بازتاب پیدا می‌کنند و این حالات و احساسات را دیگرانی که با ما همراه هستند، درک و احساس می‌کنند و تحت تأثیر

قرار می‌گیرند:

بینم اگر که بالِ فغان در دلی شکست
من بر لبش نشسته و فریاد می‌شوم
(رازق فانی).

بحث و نتیجه‌گیری

احساسات حاصل از تجربه‌ها و خاطرات ما از

رویدادهای زندگی و همچنین عواطف مثبت یا منفی در یک

حوزه از زندگی به حوزه‌های دیگر سرریز می‌شود. شادابی و نشاط ما

می‌تواند بهره‌وری و عملکرد ما را در خانواده، محل کار و سایر محل‌های حضور

ما بهبود بخشد. بنابراین باید سعی کنیم در حوزه‌های متفاوت زندگی و نقش‌هایی که

در آن‌ها ایفا می‌کنیم (مدیر یا کارمند در اداره، پدر یا مادر در خانه، مسئول یا شهروند

در جامعه)، هرچه بیشتر تجربه‌های خوب تدارک ببینیم، عواطف مثبت و خاطرات خوش

اندوخته کنیم و کوله‌بار زندگی‌مان را از عشق، محبت، شادی و رضایت لبریز کنیم:

بیا تا حال یکدیگر بدانیم

مراد هم بجوییم ار توانیم

که می‌بینم که این دشت مشوش

چراگاهی ندارد خرم و خوش

لب سرچشمه‌ای و طرف جویی

نم اشکی و با خود گفت‌وگویی

بیا وز نکهت این طیب امید

مشام جان معطر ساز جاوید

(حافظ)

شادابی و نشاط ما می‌تواند
بهره‌وری و عملکرد ما را در
خانواده، محل کار و سایر
محل‌های حضور ما بهبود بخشد

پی‌نوشت‌ها

1. Peipert
2. Quality of family life
3. Quality of social life
4. Quality of spiritual life
5. Quality of work life
6. Spillover Effect
7. Emotional contagion

منابع

۱. بشکار، مسلم؛ نیک‌منش، زهرا؛ کهرازی، فرهاد (۱۴۰۰). «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان». *مجله علمی پژوهان*. شماره ۴.
۲. رضائیان، علی (۱۳۹۵). «مبانی مدیریت رفتار سازمانی». انتشارات سمت. تهران. چاپ شانزدهم.
3. Gilaninia, S. (2017). A conceptual model: The chain of quality of work life. *Kuwait Chapter of the Arabian Journal of Business and Management Review*, 33(91), 1-15.
4. Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current directions in psychological science*, 2(3), 96-100.
5. Martel, J. P., & Dupuis, G. (2006). Quality of work life: Theoretical and methodological problems, and presentation of a new model and measuring instrument. *Social Indicators Research*, 77(2), 333-368.

چون شما باید



فاطمه السادات شاه‌زیدی
دانشجوی دکترای مشاوره

اشاره

این دانش‌آموز با مقاومت شدید همکاران مواجه می‌شود، تا اینکه مشاور مدرسه که معلم درس روان‌شناسی هم هست، اصول مشاوره را به کار می‌گیرد. رفته‌رفته مقاومت دانش‌آموز کم می‌شود و تغییری چشمگیر در رفتار او به وجود می‌آید.

کلیدواژه‌ها: دانش‌آموز، مدرسه، رفتار ناسازگارانه، خانواده

در این نوشتار نویسنده شرایط دانش‌آموزی را بررسی کرده که در دبیران پرخاشگرانه صحبت می‌کند. در بیشتر کلاس‌ها شرکت نمی‌کند و از شیوه تهدید معلمان، با فرار از مدرسه و انصراف از تحصیل، استفاده می‌کند. معلمان او را دانش‌آموزی لوس و گستاخ می‌دانند و بیشتر از او کناره می‌گیرند. تمام گفته‌ها و آموزش‌ها برای برخورد با



با افراد پرخاشگر چگونه رفتار کنیم



مقدمه

در مدرسه با دانش‌آموزانی مواجه می‌شویم که رفتارهای ناسازگارانه دارند. پرخاشگری می‌کنند، درس نمی‌خوانند و به‌زعم برخی از معلمان تبلی می‌کنند. اما گاهی این دانش‌آموزان نیاز به دیده شدن دارند.

معمولاً ما دلایل پنهان و پشت رفتار دانش‌آموزان را نمی‌بینیم و از دیدگاه خود درباره آن‌ها قضاوت می‌کنیم. گاه فراموش می‌کنیم که در کنار آموزش، وظیفه پرورش استعدادها و مخفی دانش‌آموزان را نیز برعهده داریم. گاه فراموش می‌کنیم یک احوالپرسی ساده، یک دلجویی یا یک توجه کوچک به دانش‌آموز چقدر می‌تواند در سرنوشت او تأثیرگذار باشد. گاه حتی در جایگاه مشاور شاید آن قدر بر افت تحصیلی دانش‌آموزان متمرکز می‌شویم که فرصتی برای بررسی و ارائه راهکار ساده پیشرفت تحصیلی نمی‌ماند.

شرح مسئله

مشاور مدرسه بودم و مدیر پیشنهاد تدریس روان‌شناسی به من داد. هر چند با توجه به مشاور بودنم، تمایلی به تدریس در آن مدرسه نداشتم، اما به اصرار مدیر و شرایط بحرانی مدرسه قبول کردم. اولین سالی بود که در آن مدرسه حضور داشتم و گویا بسیاری از دبیران به حضور و تدریس در پایه یازدهم تمایلی نداشتند یا شروطی برای تدریس در این پایه در نظر گرفته بودند. همکاران در مدرسه در اولین دقایق روز اول سال تحصیلی، از حضور هانیه در مدرسه اعلام نارضایتی می‌کردند. خشم و طنز در کلامشان گویای آن بود که دوست نداشتند هانیه در کلاس آن‌ها باشد. کلاس یازدهم را بدون حضور هانیه می‌پذیرفتند.

آن روز طبق برنامه به کلاس رفتم. جلسه اول تقریباً به‌خوبی سپری شد. اما جلسه دوم شرایط به‌گونه‌ای پیش رفت که اشک در چشمانم حلقه زد. دلم می‌خواست همچون دیگر معلمان گریه‌کنان از کلاس خارج شوم. ولی به خاطر آوردم که در این مدرسه مشاور هستم و اگر گریه کنم، اوج ضعف و ناتوانی خود را به نمایش گذاشته‌ام. کمی صبر کردم. بعد به شوخی گفتم: «جازه می‌دهید درس بدهم؟» به نظر می‌رسید دانش‌آموزان انتظار نداشتند چنین جمله‌ای بشنوند و شاید هم منتظر فریاد و گریه‌های من بودند. ناگهان کلاس ساکت شد و بی‌تا، دانش‌آموز سرگروه کلاس، خیلی محترمانه اشاره کرد بفرمایید و هانیه و دیگر دانش‌آموزان هم از او تبعیت کردند و ساکت شدند و تا آخر کلاس همراه بودند.

هانیه دانش‌آموز ناسازگار مدرسه بود. همه دبیران مدرسه او را می‌شناختند و در ساعت‌های استراحت از او حرف می‌زدند. هانیه در اغلب کلاس‌ها شرکت نمی‌کرد، چون با معلم‌ها بحث می‌کرد و معلم‌ها کلافه می‌شدند. هانیه هم با کوچک‌ترین جمله تند معلمان قهر می‌کرد و گاهی تا یک هفته یا بیشتر به مدرسه نمی‌آمد.

من سعی می‌کردم با هانیه رفتار مناسبی داشته باشم. اگر در کلاس من حضور داشت، با احترام با او حرف می‌زدم. در فرایند پیگیری‌های مشاوره‌ای به او زنگ می‌زدم و از او احوالپرسی می‌کرد. به این ترتیب به بررسی شرایط خلقی او می‌پرداختم. در

جلسه‌های شورای دبیران، به‌عنوان مشاور، راهکارهای لازم را به همکاران می‌دادم، ولی باز حضور هانیه در کلاس برای همکاران خوشایند نبود و او را دانش‌آموزی لوس خطاب می‌کردند.

اما هانیه لوس نبود، بلکه با توجه به اینکه فرزند آخر خانواده بود، فقط می‌خواست دیده شود. رفتارهای او در مدرسه فرصتی بود برای تخلیه فشارهای درون خانواده. هر دو هفته یک‌بار با او جلسه نیم‌ساعت مشاوره‌ای داشتم. اگر به مدرسه می‌آمد، مشاوره حضوری بود و اگر هم غیبت داشت، جلسه‌های مشاوره‌ای متوقف نمی‌شد و به‌صورت تلفنی برگزار می‌شد. گاه در مشاوره‌های تلفنی عنوان می‌کرد که حوصله صحبت ندارد و من نیز با احترام به نظرش تلفن را قطع می‌کردم.

در فرایند جلسه‌های مشاوره فون (تکنیک‌های) گفت‌وگوی مؤثر، کنترل خشم، جرئت‌مندی، و شیوه‌های مطالعه و یادگیری را برای او شرح می‌دادم. او فرزند آخر خانواده بود و همه خواهی و برادرهایش ازدواج کرده بودند. حتی پسر خواهرش یک سال از او کوچک‌تر بود. خانواده تمام امکانات مالی را برای او فراهم کرده بودند، اما هانیه معتقد بود هیچ‌وقت دیده نشده است. از اینکه فرزند آخر خانواده است ناراضی بود.

گاهی می‌دیدم هانیه روزهای دوشنبه ساعت اول (درس روان‌شناسی) به مدرسه می‌آید، اما ساعت دوم را مادرش می‌آورد دنبالش و می‌رفت و ساعت چهارم برمی‌گشت. او برخی معلم‌ها را دوست داشت و شرایط کلاسشان را تحمل می‌کرد، اما به حضور در برخی کلاس‌ها تمایل نداشت؛ هر چند گاهی زیرکانه و صرفاً برای آزار معلم در کلاس می‌ماند که البته آن روز معلم خیلی به حضور در کلاس تمایل نداشت.

پس از چند جلسه مشاوره که با هانیه داشتم، در جلسه‌ای با مادرش به‌گفت‌وگو نشستیم. مادرش گفت که رفتارهایش در منزل بهتر شده است، اما همچنان تمایل به حضور در مدرسه ندارد. معلم‌ها هم کمتر به شکایت از او می‌پرداختند.

قبلاً از دانش‌آموزان کلاس خواسته بودم پژوهشی درباره سلامت روان بنویسند. هانیه با جدیت درباره این فعالیت سؤال می‌کرد. هفته بعد هم فقط آمد پژوهش را تحویل داد و رفت. اواخر اردیبهشت و نزدیک امتحانات پایان نیم‌سال دوم بود و چند هفته‌ای می‌شد که به مدرسه نیامده بود. برای چندمین بار به‌عنوان مشاور مدرسه به او زنگ زدم و ابتدا نظرم را درباره پژوهش او و جمله‌های زیبایی که در آن به کار گرفته بود، بیان کردم. به نظر می‌رسید انتظار نداشت من آن پژوهش را تأیید کنم. سپس اشاره کردم هفته آینده آزمون شبه‌پایانی نیم‌سال دوم را داریم و خواستم بیاید و آزمون بدهد. باورم نمی‌شد به‌راحتی قبول کند. خودم را برای کنج‌جاری‌افتن با او آماده کرده بودم. البته شرایطی گذاشت و من بر سر دوراهی بزرگی قرار گرفتم. هانیه خیلی جدی گفت: «باشه می‌یام، فقط برای درس روان‌شناسی.»

ادبیاتش تغییر کرده بود. همیشه به جای اینکه بگوید «درس روان‌شناسی» می‌گفت: «درس شما» و من از اهمیت این درس و کاربرد آن در زندگی می‌گفتم و از اینکه این درس به من اختصاص

یابد پرهیز می‌کردم. من هنوز نمی‌دانستم پیشنهاد او را بپذیرم یا نه. هیچ راهی برایم باقی نمانده بود. اگر مخالفت می‌کردم، تنها روزنه امید را هم از دست داده بودم و اگر می‌پذیرفتم، درس‌های دیگر را چه می‌کرد؟

تنها چیزی که به ذهنم رسید این بود که به شوخی گفتم: «برای روان‌شناسی و بقیه درس‌ها.» اما نمی‌دانستم واقعا برای امتحان می‌آید یا نه. ذهن من درگیر شده بود. اخلاق هانیه، ترک تحصیل، از دست دادن فرصت‌ها، وجود آسیب‌ها و ... همه این‌ها چالش‌های جدی ذهن من بودند.

هفته بعد آزمون شبه‌پایانی برگزار شد. برگه‌ها توزیع شده بودند، اما هانیه هنوز نیامده بود که ناگهان پرده کلاس کنار زده شد و هانیه نفس‌زنان به کلاس آمد. همان صندلی اول نشست و بریده‌بریده از اینکه دیر آمده است، عذرخواهی کرد و گفت: «فقط برای درس روان‌شناسی و به خاطر درخواست شما آمدم امتحان بدهم؛ هرچند خیلی خوابم می‌آید.» چشمانم ورم کرده و صورت پف کرده‌اش بیانگر خواب‌آلودگی‌اش بود.

با خودم فکر می‌کردم اگر در پاسخ به این لحن و این جمله مثل برخی همکاران فقط جمله «منت نگذار، وظیفه‌ات است» را بگویم، هانیه دوباره قهر می‌کند. من مشاور مدرسه هم بودم و باید جمله‌ای می‌گفتم که متفاوت با حرف‌های دیگران باشد. با لبخندی به او گفتم: «خیلی خوش آمدی، کلاس ما مزین به حضور شما شد.»

سؤال‌ها را به سرعت پاسخ داد و برگه را با لبخند خاصی روی میز گذاشت و خواست که برگه‌اش را تصحیح کنم. هیچ‌گاه برگه‌های آزمون را در کلاس و در حضور دانش‌آموزان تصحیح نمی‌کردم، اما درخواست‌های او با چشم و تکان دادن سر مرا مجبور کرد برگه‌اش را تصحیح کنم. دانش‌آموزان دیگر هنوز مشغول پاسخ‌دهی بودند. با ادبیات دانش‌آموزی گفتم: «حالا چون شما می‌بینید، چشم ...»

خودش هم می‌دانست درخواست بزرگی از من کرده است و من هم قبول کردم. برگه را تصحیح کردم. برخلاف انتظار و تصورش و آن همه اشتیاق، نمره هشت‌ونیم از بیست به دست آورده بود. دوباره نمره‌ها را جمع زدم و با دقت بیشتری به سؤال‌هایی که از آن‌ها نمره نگرفته بود، نگاه کردم. می‌ترسیدم این همه ذوق به سبب این نمره از بین برود. هدف من نمره نبود. جمع نمره را نوشتم و تنها چیزی که پایین برگه همراه با یک شکلک لبخند و یک گل نوشتم این بود: «آنچه برایم اهمیت دارد، تلاش تو برای یادگیری است. از اینکه امروز در این آزمون شرکت کردی از تو بسیار سپاسگزارم!»

هانیه با اشتیاق فراوان برگه آزمون را گرفت، نگاهی به پایین برگه امتحان انداخت و به چشم‌های من خیره شد. بعد خودش جمع نمره‌ها را به دست آورد، نگاهی به من کرد و از من اجازه خواست که از کلاس بیرون بروم. اجازه دادم، چون می‌دانستم می‌خواهد برود و از مادرش بخواهد که دنبالش بیاید و اگر هم اجازه نمی‌دادم، خودش بیرون می‌رفت.

آزمون شبه‌پایانی در آخرین هفته سال تحصیلی برگزار شد و

امتحان پایانی درس روان‌شناسی، اولین آزمون پایه یازدهم بود. برگه‌های پایانی را تصحیح کردم و تحویل مدرسه دادم. با توجه به شرایط شغلی‌ام امکان ادامه همکاری با آن مدرسه برایم میسر نبود. به‌طور جدی خبری از هانیه نداشتم و البته مشغله زیاد هم باعث شده بود موضوع او را فراموش کنم.

تا اینکه در یکی از روزهای بهاری، پس از گذشت هشت ماه از رفتن من از آن مدرسه، مدیر مدرسه، خانم احسانی، را به‌طور اتفاقی دیدم. پس از احوالپرسی از روزهای خوب حضور در آن مدرسه برایم گفت و افزود: «مثل رفتاری که آن روز شما با هانیه داشتید و جرقه‌ای برای رشد او شدید!» مبهوت ماندم که از کدام رفتار سخن می‌گوید.

ادامه داد که هانیه گفته بود: «اگر آن روز خانم شاه‌زیدی این‌گونه با من برخورد نمی‌کرد، من قطعاً ترک تحصیل می‌کردم.» خانم احسانی توضیح داد که هانیه ناباورانه در تمام آزمون‌های پایه یازدهم شرکت کرده و نمره قبولی به دست آورده بود.

بعدها باخبر شدم، کلاس دوازدهم هم هانیه رفتار متعادلی داشت و مثل دو سال قبل نبود؛ هرچند غیبت‌های زیادی داشت. هانیه تا دوره کارشناسی به تحصیل ادامه داد و اکنون مشغول به کار است و در شغل و حرفه خود نیز به موفقیت رسیده است.

من پس از خداحافظی با خانم احسانی به رفتارهای هانیه فکر کردم. اگر من هم ناپختگی نوجوانی هانیه را تشدید می‌کردم و با او به مقابله‌به‌مثل می‌پرداختم و او هم ترک تحصیل می‌کرد، الان هانیه کجا بود؟ چه می‌کرد؟ هانیه گلی بود که در مسیر همراهی من با او، شکفته شده بود. ولی به‌راستی ما در مدرسه‌های خود هانیه‌های فراوانی داریم، با آن‌ها چگونه برخورد می‌کنیم؟

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

بسیاری از درس‌نخواندن‌های دانش‌آموزان و نوجوانان و غیبت‌های آنان از مدرسه و بی‌رغبتی به حضور در مدرسه ناشی از سرزنش‌های مکرر آنان توسط اولیاست؛ دانش‌آموزانی که پشت این رفتارها فریاد «به خود من توجه کن، نه به درس خواندن یا درس نخواندن من!» سر می‌دهند، ولی زبان گفتار آن‌ها بسیار پیچیده و نامفهوم است. گاه دانش‌آموز دارای خلق پایین که در منزل به‌ظاهر تمام امکانات رفاهی برایش فراهم است، نیازمند یک همدل و هم‌صحبت است. گاه حتی نیازمند دست‌نوازی است که همچون کودکی سه‌ساله بر سر او کشیده شود. گاه اولیای مدرسه، به‌جای سیراب کردن دانش‌آموز از محبت، به خاطر ضعف تحصیلی‌اش، ناخواسته او را طرد می‌کنند. در نتیجه، به‌جای اینکه از دانش‌آموز دستگیری شود، به ورطه سقوط کشیده می‌شود. حضور مشاوران در مدرسه و بیان مطالب روان‌شناسی برای همکاران می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. لازم است به همکاران یادآوری شود، به‌جای تمرکز بر پیشرفت تحصیلی و دیدن مشکلات رفتاری دانش‌آموزان، کمی هم به عوامل زمینه‌ساز توجه کنند.



فضای مجازی علیه اضطراب



فضای مجازی و
اضطراب‌های پنهان

شکوفه بیگری

کارشناس ارشد روان‌سنجی و مشاور مدرسه

چکیده

پژوهش حاضر اقدامات لازم را برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان در قرنطینهٔ کروناپی توسط فضای مجازی مورد مطالعه قرار داده است. بدین منظور پرسش‌نامهٔ ۲۸ سؤالی سلامت عمومی (GHQ) بین نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر از دانش‌آموزان «دبیرستان دخترانهٔ علامه قزوینی» منطقهٔ ۱۵ تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به روش غیرتصادفی و به‌صورت غیرحضوری توزیع و توسط آنان تکمیل شد. مؤلفه‌های مورد سنجش در پرسش‌نامهٔ این پژوهش عبارت بودند از: علائم جسمانی، اضطراب، عملکرد اجتماعی و افسردگی که مؤلفهٔ مورد نظر در این پژوهش اضطراب بود. در این تحقیق اقدام پژوهی سعی شد میزان اضطراب دانش‌آموزان غربال شده در زمان قرنطینهٔ کرونایی، با انجام مداخلات به‌موقع و صحیح، کاهش یابد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، نوجوانان، فضای مجازی، کرونا

مقدمه

نوجوانی دورهٔ بسیار سختی است. اضطراب در نوجوانان خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کنید، به آن‌ها صدمه می‌زند. در واقع آمار تقریبی نشان می‌دهد که از هر پنج نوجوان یکی از آن‌ها در مقطعی از نوجوانی دچار اضطراب می‌شود که در صورت غفلت از پیگیری و درمان به‌موقع، می‌تواند باعث ایجاد مسائل ناگواری از جمله افسردگی شود. خوش‌بختانه اضطراب کاملاً قابل درمان است، ولی بسیاری از

نوجوانان در این زمینه می‌کوشند کمکی دریافت نکنند. از طرف دیگر چون این موضوع با شرایط محیطی ارتباط مستقیمی دارد، لذا شرایط اضطراری و بحرانی شیوع بیماری کرونا می‌تواند بر ایجاد و کنترل آن مؤثر باشد.

به عقیدهٔ روان‌شناسان، برای تبیین این‌گونه واکنش‌ها و واکنش‌هایی که در روبه‌روشدن با شکل‌های دیگر فشار روانی ابراز می‌شوند، حالت اضطراب به‌وجود می‌آید. تعارض‌ها و گونه‌های دیگر ناکامی نیز از خاستگاه‌های دیگر اضطراب هستند. همچنین خطر آسیب بدنی، به خطر افتادن عزت‌نفس و وارد آمدن فشار برای انجام کارهایی فراتر از توانمندی‌های آدمی، در وی اضطراب ایجاد می‌کنند. فروید از نخستین کسانی بود که اضطراب را دارای اهمیت فراوانی شمرد. وی بین «اضطراب عینی» و «اضطراب روان‌رنجور» تمایز قائل شد؛ به این ترتیب که اولی را پاسخی واقع‌بینانه در برابر خطری برونی و همسان با ترس، و دومی را اضطرابی ناهوشیار دانست که آدمی سبب اضطرابش را نمی‌داند. هنوز بسیاری از روان‌شناسان تمایز بین «ترس»^۱ و «اضطراب»^۲ را معتبر می‌شمرند. محمدیان (۱۳۷۶) در پژوهشی نشان داد که از میان مراجعان به کلینیک اعصاب و روان و هستهٔ مشاورهٔ آموزش و پرورش کشور، ۵۵ درصد دختران در دورهٔ راهنمایی و پایان ابتدایی و ۴۰ درصد دختران در دورهٔ متوسطه تحصیل می‌کردند و به خاطر اضطراب، گوشه‌گیری و کاهش پیوندهای میان‌فردی مراجعه کرده بودند که می‌تواند پیامد یا پیشامد احساس تنهایی باشد.

بیماری کرونا که به آن «بیماری تنفسی حاد ان کاو ۲۰۱۹» نیز گفته می‌شود، یک بیماری عفونی است که بر اثر «کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲۴» ایجاد می‌شود. فاصله زمانی بین در معرض بیماری قرار گرفتن تا بروز نشانه‌ها، بین ۲ تا ۱۴ روز است. از طریق شستن دست‌ها و دیگر تدابیر بهداشتی می‌توان از پخش آن جلوگیری کرد. از طرف دیگر نکته بسیار مهم در این حالت «مدیریت بحران»^۵ است. مدیریت بحران از اصطلاحات حوزه مدیریت است که به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها، چاره‌جویی‌ها و دستورالعمل‌هایی اطلاق می‌شود که مدیریت هر سازمان در چالش با بحران انجام می‌دهد و هدف آن کاهش روند، کنترل و رفع بحران است. به‌طور کلی مدیریت بحران به معنای سوق دادن هدفمند جریان پیشرفت امور به روالی قابل کنترل و انتظار بازگشت امور در اسرع وقت به شرایط قبل از بحران است. برخلاف مدیریت خطرپذیری (ریسک) که شامل ارزیابی تهدیدهای احتمالی و پیدا کردن بهترین راه جلوگیری از وقوع آن است، مدیریت بحران شامل برخورد با تهدیدها در قبل، حین و پس از وقوع تهدید است.

داشتن «بینش بحران‌محور» به توانایی فکر کردن در مورد «داستان» (سناریوی) احتمالی بدترین حالت‌های قابل وقوع و در عین حال ارائه راه‌حل‌های بی‌شمار نیاز دارد. از آنجا که اولین روش ممکن است جواب‌گو نباشد، سعی و خطا روشی پذیرفته شده است. لازم است همیشه طرح مقابله با تهدیدهای احتمالی موجود باشد. سازمان‌ها و افراد باید یک برنامه پاسخ سریع برای شرایط اضطراری داشته باشند و با تمرین، آمادگی کافی به دست آورند. آنچه در مدیریت بحران مهم است و نقش اساسی در اجرای آن دارد، «تبدیل تهدید یا بحران به فرصت» است که در این پژوهش به این موضوع پرداخته شده است. در پژوهش حاضر برای گردآوری اطلاعات در مرحله قبل از مداخله از «پرسش‌نامه سلامت عمومی GHQ» استفاده شده است. در این تحقیق اقدام‌پژوهی سعی شده است میزان اضطراب دانش‌آموزان غربال شده در شرایط اضطراری، مثل شیوع بیماری کرونا، با انجام مداخلات لازم کاهش یابد. همچنین به این سؤال پاسخ داده شود که «چگونه می‌توان اضطراب در شرایط اضطراری مثل شیوع بیماری کرونا را در نوجوانان کاهش داد؟»

اضطراب در نوجوانان خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کنید، به آن‌ها صدمه می‌زند. در واقع آمار تقریبی نشان می‌دهد که از هر پنج نوجوان،

یکی از آن‌ها در مقطعی از نوجوانی دچار اضطراب می‌شود. ابتلا به اضطراب می‌تواند نتایج ناگواری اعم از ناامیدی، تغییر خلق و خو، افت تحصیلی، افسردگی و دیگر اختلالات شخصیتی داشته باشد و در نهایت به علت درمان‌نشدن اضطراب فراگیر، ممکن است به خودکشی بینجامد که متأسفانه مورد اخیر به تازگی بین نوجوانان شیوع قابل توجهی داشته است.

«دبیرستان علامه قزوینی» که ۴۰۰ دانش‌آموز دارد، از این ویژگی‌ها میرا نبوده و چند مورد تهدید یا اقدام به خودکشی در این مدرسه گزارش شده است. از طرف دیگر، با توجه به شرایط اضطراری ایجادشده به دلیل شیوع بیماری کرونا و مسائل جانبی آن، از جمله ایجاد اضطراب و فشار (استرس) و در نهایت مختل شدن زندگی شخصی و اجتماعی و تأثیر مخرب آن بر جنبه‌های متفاوت زندگی روزمره، بر آن شدم که به‌طور جدی اضطراب در نوجوانان دبیرستانی را مورد پژوهش قرار دهم. چرا که عواقب ناگواری همچون افت شدید تحصیلی رابطه مستقیمی با میزان اضطراب دارد و حل این مشکل می‌تواند نقش بسیار مهمی در کاهش مشکلات آتی دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب داشته باشد.

هدف‌ها: کمک به ارتقای بهداشت روان و پیشگیری از عواقب ناگوار اضطراب در جامعه، به‌ویژه در زمان بحران، جلوگیری از افت تحصیلی، ایجاد نشاط و انگیزه در دانش‌آموزان دبیرستانی و همچنین کمک به ارتقای تجربیات همکاران مشاور در رابطه با اضطراب نوجوانان و عواقب آن، به خصوص در زمان اضطراری و بحران شناختی - رفتاری به شیوه گروهی.

مرحله‌های اقدام‌پژوهی

مرحله اول: اقدامات قبل از مداخله (گردآوری اطلاعات یا شواهد ۱ و تجزیه و تحلیل داده‌ها):

- شناسایی دانش‌آموزان مضطرب از طریق مشاهده رفتار آنان در فضای مجازی.
- شناسایی دانش‌آموزان مضطرب از طریق وارسی (چک کردن) برنامه مطالعاتی آنان.
- شناسایی دانش‌آموزان مضطرب از طریق مشاوره‌های فردی و گروهی در فضای مجازی.
- شناسایی دانش‌آموزان مضطرب از طریق ارجاع دبیران.
- اجرای آزمون (تست) سلامت عمومی GHQ روی دانش‌آموزان شناسایی شده به‌صورت پیش‌آزمون.
- تصحیح و نمره‌گذاری آزمون.
- تفسیر آزمون طبق دستورالعمل:
- برگزاری جلسه‌های توجیهی برای دانش‌آموزان به منظور آگاهی از نتایج نمره‌گذاری تست به صورت مجازی.
- برگزاری جلسه‌های توجیهی برای اولیای دانش‌آموزان به منظور آگاهی از نتایج نمره‌گذاری آزمون به صورت مجازی.
- برگزاری جلسه‌های توجیهی برای دبیران و همکاران دیگر به منظور آگاهی از نتایج نمره‌گذاری آزمون به صورت مجازی.
- تهیه گزارش نمره‌گذاری‌ها و ارائه آن به دانش‌آموزان، اولیا و همکاران در جلسه‌های توجیهی به صورت مجازی.

مدیریت بحران به معنای سوق دادن هدفمند جریان پیشرفت امور به روالی قابل کنترل و انتظار بازگشت امور در اسرع وقت به شرایط قبل از بحران است



○ آماده کردن مقدمات اقدامات مداخله‌گرایانه برای رفع مشکل به صورت مجازی.

مرحله دوم: مرحله اقدامات مداخله‌ای (اقدامات مداخله‌ای در قالب طرح «سلام زندگی»):

● برگزاری جلسه‌های کارگاهی توسط استادان روان‌شناسی برای دانش‌آموزان غربال‌شده مضطرب به صورت مجازی.

● برگزاری جلسه‌های کارگاهی توسط استادان روان‌شناسی برای اولیای دانش‌آموزان غربال‌شده مضطرب به صورت مجازی.

● برگزاری جلسه‌های توجیهی برای همکاران به صورت مجازی.

● ارائه نکات انگیزشی به دانش‌آموزان مضطرب در جلسه‌های مشاوره‌های فردی و گروهی به صورت مجازی.

● ارائه نکات انگیزشی به اولیای دانش‌آموزان مضطرب در جلسه‌های مشاوره فردی و گروهی به صورت مجازی.

● برگزاری مسابقه‌های شاد انگیزشی برای دانش‌آموزان.

● لحاظ کردن امتیازهای تشویقی در قبال مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان غربال‌شده مضطرب.

● ارجاع بعضی از موارد حاد به مراکز کلینیکی مشاوره و روان‌شناسی آموزش و پرورش به صورت تلفنی.

مرحله سوم: اقدامات بعد از مداخله (گردآوری اطلاعات یا شواهد ۲):

● اجرای آزمون (تست) سلامت عمومی GHQ روی دانش‌آموزان شناسایی شده به صورت پس‌آزمون.

● تصحیح و نمره‌گذاری آزمون.

● تفسیر آزمون طبق دستورالعمل مربوطه:

○ برگزاری جلسه‌های توجیهی برای دانش‌آموزان به منظور آگاهی آنان از نتایج نمره‌گذاری آزمون به صورت مجازی.

○ برگزاری جلسه‌های توجیهی برای اولیای دانش‌آموزان به منظور آگاهی آنان از نتایج نمره‌گذاری آزمون به صورت مجازی.

● تهیه گزارش نمره‌گذاری‌ها و ارائه آن به دانش‌آموزان، اولیا و همکاران در جلسه‌های توجیهی به صورت مجازی.

● ارزشیابی تأثیرات اقدامات مداخله‌ای برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان غربال‌شده.

● ارائه پیشنهادهایی برای پیشگیری از ابتلای شدیدتر به این اختلال.

● ارجاع حضوری بعضی از موارد حاد که با انجام اقدامات مداخله‌ای بهبود حاصل نکرده بودند، به مراکز کلینیکی مشاوره و روان‌شناسی آموزش و پرورش با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی مبارزه با کرونا.

● ارجاع مجدد بعضی از موارد حاد که با انجام اقدامات مداخله‌ای بهبود حاصل نکرده بودند به روان‌پزشک و انجام فرایند دارودرمانی برای پیشگیری از عواقب ناگوار اضطراب با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی مبارزه با کرونا.

محدودیت‌ها

● ممکن نبودن اجرای آزمون برای همه دانش‌آموزان مدرسه از نظر مقررات مشاوره و روان‌شناسی؛

● نپذیرفتن مشکل اضطراب و عواقب ناگوار آن از طرف خانواده‌ها؛

● همکاری نکردن بعضی از دانش‌آموزان مضطرب با جلسه‌های کارگاهی و درمانی به صورت مجازی.

پیشنهادها

برای نوجوان مضطرب، درست و سنجیده رفتار کردن کار راحتی نیست. لذا برای والدین آن‌ها و اولیای مدرسه می‌توان از این توصیه‌ها کمک گرفت:

● اگر رفتار و اخلاق نوجوان شما به گونه‌ای است که مشکوک هستید ممکن است دچار اضطراب فراگیر شده باشد، با مشاور یا روان‌شناس مشورت کنید. اگر او سالم باشد ضرر نمی‌کنید، اما اگر اضطرابش درمان نشود، ممکن است افسردگی، اعتیاد و خودکشی برای او به بار بیآورد.

● خانواده می‌تواند پناه خوبی برای نوجوان مضطرب باشد. با فرزندتان مهربان باشید و به او اجازه دهید که احساسات و افکارش را با شما در میان بگذارد.

● گوش شنوا باشید. از نصیحت کردن و فرمان دادن و دعواکردن خودداری کنید و بکوشید در عوض به مشکلات و احساسات فرزندتان گوش کنید و بفهمید که چه چیزهایی ذهن او را درگیر خودش کرده است.

● نوجوانتان را تشویق کنید مهارت‌های مورد علاقه‌اش را یاد بگیرد. همین مهارت‌ها می‌توانند به او انگیزه تلاش برای زندگی بدهند.

● از پیش‌دآوری و قضاوت بی‌موقع و از همه مهم‌تر انتظار بی‌جا خودداری کنید.

● با او در مورد موضوع‌هایی نظیر فشار هم‌سالان، انتخاب برنامه روزانه، دوست‌یابی، مسائلی نظیر سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر و مسائل جنسی، تا حدی که امکان دارد و می‌تواند برای او مفید باشد، صحبت کنید. دوردور او را تحت نظر داشته باشید و با دوستانش هم آشنا شوید.

● اجازه دهید فرزندتان هرگاه به شما نیاز دارد، حتی اگر خسته هستید، با شما حرف بزند و مسائلش را به شما بگوید. او را برای آخر هفته منتظر نگذارید و همیشه در دسترسش باشید.

● برنامه‌ای بریزید که فرزندتان شب‌ها زود و به‌موقع به خواب برود.

پی‌نوشت‌ها

1. phobia
2. anxiety
3. 2019- nCoV acute respiratory disease
4. SARS- COV-2
5. Crisis management

منابع

۱. بیرجندی، پروین (۱۳۸۹). روان‌شناسی رفتار غیرعادی. انتشارات دهخدا. تهران.
۲. شاملو، سعید (۱۳۷۸). آسیب‌شناسی روانی. انتشارات رشد. تهران.
۳. موندیمور، فرانسیس مارک (۱۳۸۴). افسردگی در نوجوانان. ترجمه مهدی قراچه‌دانی. پیک بهار. تهران.
۴. کاپلان، سادوک (۱۳۹۲). اختلالات شخصیت. ترجمه فرهاد شاملو. انتشارات سینا. تهران.

ریل گذاری برای آینده

بایدها و نبایدهای هدایت تحصیلی

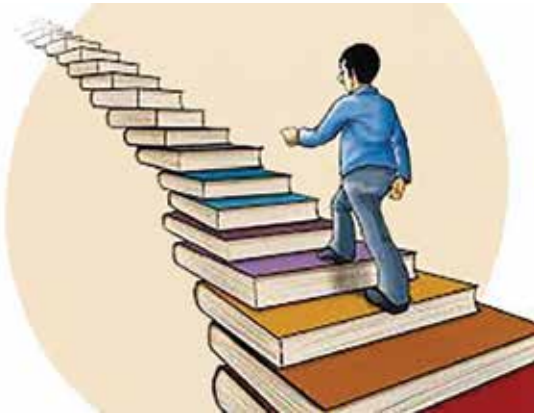
حیدر رفیع

کارشناس ارشد جغرافیا و برنامه ریزی شهری

اهمیت و ضرورت هدایت تحصیلی

دوره دوم متوسطه در آموزش و پرورش مرحله گذر از مدرسه و ورود به دنیای کار، زندگی و آموزش عالی است. بنابراین هدایت تحصیلی مسیر هر یک از این کارکردها را پوشش می‌دهد.

علاوه بر این، انجام صحیح و دقیق هدایت تحصیلی در بلندمدت می‌تواند بر کل کشور تأثیرات آموزشی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی داشته باشد و موجب رشد و اعتلای ساختار مدیریتی، اقتصادی و اجتماعی کشور شود. به همین دلیل در نقشه جامع علمی کشور، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی، آموزش و پرورش ملزم به تدوین و اجرای برنامه جامع هدایت تحصیلی دانش آموزان و توزیع متوازن آنان میان رشته‌هاست.



مشکلات اجرای نادرست هدایت تحصیلی

- گرایش بیش از نیاز بازار کار به رشته‌های خاص و تورم نیروی فارغ التحصیل در برخی رشته‌ها؛
- ناتوانی دانش آموزان از تحصیل در رشته‌هایی که بر اساس هدایت تحصیلی برای آنان در نظر گرفته شده و این موضوع خود یکی از دلایل اصلی افت تحصیلی در امتحانات نهایی است؛
- افزایش ترک تحصیل دانش آموزان به علت گرایش نداشتن به رشته‌ها بر اساس توانایی و علاقه؛

کلیدواژه‌ها: هدایت تحصیلی، خدمات مشاوره، دانش آموزان، سند تحول بنیادین

تعریف هدایت تحصیلی

در ماده یک آیین‌نامه هدایت تحصیلی تعریفی بدین صورت از فرایند هدایت تحصیلی ارائه شده است: «فرایند ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره به دانش آموزان، تا ضمن آشنایی با استعدادها، علاقه‌ها، توانایی‌ها و ویژگی‌های شخصیتی خویش، شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی، حرفه‌ها و شغل‌های مورد نیاز جامعه را بشناسند و بر اساس آن، به صورت آگاهانه شاخه و رشته تحصیلی مناسب خود را انتخاب کنند.»



همچنین در راهکار ۳-۲۱ «سند تحول بنیادین» از هدایت تحصیلی تعریفی بدین شکل ارائه شده است: «طراحی و استقرار نظام جامع هدایت تحصیلی و استعدادیابی به منظور هدایت دانش آموزان به سوی رشته‌ها، حرفه‌ها و مهارت‌های مورد نیاز حال و آینده کشور متناسب با استعدادها، علاقه‌مندی‌ها و توانایی‌های آنان.»

در ایران هدایت تحصیلی در پایان دوره اول متوسطه و پس از پایان پایه نهم و هنگام ورود به پایه دهم انجام می‌گیرد. سابقه تحصیلی سه ساله اول متوسطه و بررسی‌های مشاوره‌ای دانش آموز و نظرات دانش آموز، اولیا، دبیران و مشاوران در حال حاضر ملاک هدایت تحصیلی در ایران است. در ادامه این مقاله سعی شده است به طور خلاصه به وضعیت هدایت تحصیلی و مشکلات و چالش‌های فرا روی آن پرداخته شود.

انجام صحیح و دقیق هدایت تحصیلی در بلندمدت می‌تواند بر کل کشور تأثیرات آموزشی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی داشته باشد و ساختار مدیریتی، اقتصادی و اجتماعی کشور را رشد دهد

جمع‌بندی و ارائه پیشنهاد و راهکار

هدایت تحصیلی در توسعه کشور و آینده‌آحاد جامعه، به‌ویژه دانش‌آموزان، برای یافتن مسیر صحیح، کشف و ظهور استعدادها و فعلیت‌بخشیدن به مهارت‌ها، نقش بسیار مهمی دارد. اجرای صحیح هدایت تحصیلی با محوریت مشاوران مدرسه‌ها باعث تعالی نظام آموزشی و افزایش بازدهی سازمان‌ها و نهادها در ابعاد گوناگون اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خواهد شد. اما اجرای نادرست این برنامه باعث می‌شود دانش‌آموزان به رشته‌های نامناسب وارد شوند و این خود در بلندمدت افت تحصیلی، کاهش بازدهی آموزشی، افزایش میزان ترک تحصیل، نارضایتی و ناراحتی‌های روحی و روانی دانش‌آموزان و خانواده‌ها را در پی دارد.

به‌منظور اجرای باکیفیت فرایند هدایت تحصیلی و تحقق اهداف و مقاصد اصلی آن، راهکارها و اقدامات مشاوره‌ای زیر پیشنهاد می‌شوند:

۱. تقویت نقش رهبری مشاوران در مدرسه‌های متوسطه اول و دوم به‌عنوان مهم‌ترین محور هدایتگر دانش‌آموزان، اولیا و سایر عوامل مدرسه‌ها در مقوله حساس هدایت تحصیلی؛

۲. توسعه فعالیت و نقش مشاوران در پایه دهم و بررسی و شناسایی دانش‌آموزان مشکل‌دار در تحصیل و تغییر رشته دانش‌آموزانی که هدایت تحصیلی نادرستی داشته‌اند؛

۳. شناسایی سیمای اجتماعی، اقتصادی، صنعتی و فرهنگی کشور در یک افق بلندمدت ۳۰ ساله و تنظیم فرایند هدایت تحصیلی کشور بر اساس این افق بلندمدت؛

۴. ایجاد زمینه فعالیت مشاوران و فرهنگ‌سازی صحیح و آگاه‌سازی کامل دانش‌آموزان و اولیا در زمینه هدایت تحصیلی از رسانه‌های جمعی کشور؛

۵. تدوین برنامه جامع آموزشی با محوریت تقویت مشاوران و مدیران متوسطه اول مدرسه‌ها به‌منظور آموزش دانش‌آموزان و اولیا و معرفی کامل فرایند هدایت تحصیلی و اجرای صحیح این برنامه؛

۶. تعامل مستمر بین هنرستان‌های فنی‌حرفه‌ای و کار دانش شهرستان‌ها و مدرسه‌های متوسطه اول برای شناسایی رشته‌های موجود و آینده شغلی آن‌ها به دانش‌آموزان و اولیا؛

۷. توسعه رشته‌های نظری و مهارت‌های فنی‌حرفه‌ای و کار دانش در آموزش و پرورش بر اساس ظرفیت‌های منطقه‌ها و استان‌ها؛

۸. توسعه و تجهیز هنرستان‌های کل کشور؛

۹. تربیت نیروی ماهر و متخصص و تأمین نیروی هنرستان‌ها؛

۱۰. اصلاح ساختار هدایت تحصیلی با هدف ممانعت از ورود و ثبت نام دانش‌آموزان فاقد توانایی به رشته‌های تحصیلی؛

۱۱. آسیب‌شناسی منظم و سالانه فرایند هدایت تحصیلی و رفع مانع‌ها، چالش‌ها و نقص‌ها با دریافت نظرات مشاوران، مدیران، اولیا و دانش‌آموزان.

● افزایش تغییر رشته در پایه‌های دهم به یازدهم و یازدهم به دوازدهم به دلیل اشتباه در هدایت تحصیلی؛

● وارد آمدن فشار روانی و استرس شدید به دانش‌آموزان و اولیای آنان به سبب نداشتن اطلاع درست از شرایط هدایت تحصیلی؛

● هدایت اجباری عده‌ای از دانش‌آموزان به برخی رشته‌ها؛

● گرایش برخی دانش‌آموزان به رشته‌های فنی‌حرفه‌ای و کار دانش به دلیل ترس از شکست و موفق نشدن در رشته‌های نظری؛

● هجوم گسترده اولیا و دانش‌آموزان به حوزه‌های ستادی آموزش و پرورش شهرستان‌ها پس از دریافت نمونه برگ‌های نهایی هدایت تحصیلی، به سبب نداشتن اطلاع کافی از فرایند هدایت تحصیلی.

هدایت تحصیلی در ایران

در هدایت تحصیلی دانش‌آموزان در کشور مشکلاتی به شرح زیر را می‌توان برشمرد:

۱. یکی از واقعیت‌های موجود گرایش شدید به رشته‌های نظری علوم تجربی و ادبیات و علوم انسانی و اقبال محدود به سایر رشته‌های نظری و رشته‌های فنی و کار دانش است. یکی از مهم‌ترین دلایل این موضوع اطلاع کافی نداشتن اولیا و دانش‌آموزان از فرایند هدایت تحصیلی، به‌ویژه در مناطق محروم کشور است. این موضوع به انتخاب رشته بر اساس احساس می‌انجامد و دانش‌آموز بدون توجه به توانایی‌هایش به رشته مورد علاقه خود هدایت می‌شود.

۲. نگاه اقتصادی و احساسی به رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی و امید به جایگاه اجتماعی و اقتصادی خاص یکی از دلایل مهم جذب دانش‌آموزان به صورت نامتعارف به سمت رشته علوم تجربی است.

۳. هنرستان‌ها در سنوات اخیر از مشکلات متعدد زیرساختی، به‌خصوص در نیروی متخصص و تجهیزات فنی و کارگاهی، رنج می‌برند. بنابراین این موضوع گرایش دانش‌آموزان را به رشته‌های فنی‌حرفه‌ای و کار دانش محدود و سخت کرده است.

۴. رشته‌های فنی‌حرفه‌ای و کار دانش، در مناطق متفاوت کشور، می‌باید با نگاه به آمایش سرزمین و ظرفیت‌های موجود مناطق توسعه یابند تا تربیت نیروی متخصص در هر منطقه‌ای با توجه به ظرفیت‌های همان استان و منطقه باشد. در حالی که هم‌اکنون این انطباق به‌صورت مطلوبی رخ نداده است.

۵. در بسیاری از مناطق ایران، به‌ویژه در مناطق روستایی، نبود رشته‌های فنی‌حرفه‌ای و کار دانش نظام آموزشی را برای ارتقای پوشش تحصیلی مجبور به هدایت دانش‌آموزان به تحصیل در رشته‌های نظری کرده است.

کرونا و هدایت تحصیلی

در دو سال اخیر شیوع بیماری کرونا در ایران فرایند هدایت تحصیلی را تحت تأثیر قرار داده است. آموزش مجازی و محرومیت دانش‌آموزان بسیاری از مناطق کشور، به‌ویژه مناطق روستایی و محروم، حق عده کثیری از دانش‌آموزان را در آموزش مطلوب و شناسایی توانایی‌های این دانش‌آموزان دچار تهدید کرده است. علاوه بر افت کیفیت آموزش، برگزار نشدن امتحانات استاندارد نهم در برخی استان‌ها، به دلیل وخامت اوضاع کرونایی و مجازی بودن امتحانات متوسطه اول و به‌ویژه پایه نهم، چالش دیگری است که در این زمینه اتفاق افتاده است.

پایش نوجوانی

مؤلفه‌های مؤثر بر ترویج زندگی سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر نوجوانان

حکیمه سادات حسینی مهر آبادی
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

داشته است؛ حال آنکه پیشگیری تنها راه مقابله تشخیص داده شده است. علاوه بر این، ما در عصری زندگی می‌کنیم که خطرات زیادی سلامتی ما را تهدید می‌کنند. این خطرات، تنها بیماری‌ها نیستند، بلکه خطرات گوناگونی را شامل می‌شوند که هویت و شخصیت ما را تهدید می‌کنند و آینده ما و جامعه و فرهنگمان را نشانه گرفته‌اند. آسیب‌های اجتماعی و گرایش به رفتارهای پرخطر از جمله تهدیدهایی هستند که به‌ویژه هویت و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کنند و غفلت از آن‌ها و ناتوانی برای مواجهه مؤثر با آن‌ها، پیامدهای زیانباری در پی دارد. با توجه به مطالب مطرح شده هدف اصلی این پژوهش بررسی مؤلفه‌های مؤثر بر ترویج زندگی سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان است.

کلیدواژه‌ها: مدرسه، خانواده، سبک زندگی، آموزش مهارت‌های زندگی

مقدمه

متخصصان روان‌شناسی و علوم تربیتی بر این باورند که دوره نوجوانی دوره‌ای بسیار حساس، بحرانی و مهم‌ترین دوره رشد هر انسان است. در این دوره فرد به بلوغ می‌رسد و در پی کشف هویت خود است. در این مدت، نوجوانان هویت اجتماعی و فردی خود را تثبیت می‌کنند. با تأثیرگذاری بر تغییرات مثبت، می‌توان از بیماری‌های مزمن در آینده جلوگیری کرد یا آن‌ها را به تأخیر انداخت یا اصلاح کرد [لوئیس و همکاران، ۲۰۲۲].

از آنجا که نوجوانان در دوره رشد هستند و در تحمل مشکلات روانی توانایی محدودی دارند، قربانی بیماری‌های روانی می‌شوند. رفتارهای پرخطر سنن نوجوانی و جوانی به طور عمده شامل استعمال دخانیات، اعتیاد و سوء مصرف مواد، رفتارهای مرتبط با صدمات و جراحات مثل خشونت، رفتارهای جنسی ناسالم، الگوهای ناسالم تغذیه و الگوی تحرک بدنی کم هستند. شناخت این الگوهای رفتاری غلط و اجتناب از بروز این رفتارها یا تداوم این رفتارها در نوجوانان و جوانان، به فراهم شدن زندگی سالم و کسب سلامتی و توانمندی این گروه منجر خواهد شد.

از سوی دیگر، با توجه به مضرات بالقوه کوتاه‌مدت و بلندمدت مصرف مواد خطرناک در نوجوانی، شناسایی نوجوانانی که در معرض خطر بالای ابتلا به مصرف مواد خطرناک هستند، ضروری است. مواد خطرناک موادی هستند که استفاده از آن‌ها خطر یا احتمال عواقب ناسلامتی را در آینده افزایش می‌دهد. روبرو و همکارانش ۱۱ عامل خطر را برای گرایش نوجوان به مصرف مواد شناسایی کردند؛ سن؛ استرس اولیه زندگی؛ سن اولین مصرف دخانیات؛ آموزش مادر؛ وابستگی به والدین.

می‌توان گفت امروزه شیوع رفتارهای پرخطر، به‌خصوص در میان نوجوانان و جوانان، به یکی از مهم‌ترین و گسترده‌ترین دل‌نگرانی‌های جوامع بشری تبدیل شده است. با وجود فعالیت‌های پیگیرانه سه دهه گذشته، رفتارهای مخاطره‌آمیز در سطح جهان افزایش تصاعدی



مؤلفه‌های تأثیرگذار بر ترویج زندگی سالم در میان نوجوانان

۱. خانواده

محیط خانواده سالم و حمایتی به نتایج مثبتی در رشد نوجوانان منجر می‌شود. سطوح پایین‌تر دلبستگی والدین با نمره‌های بالاتر مصرف حشیش و دخانیات خطرناک مرتبط است. سطوح پایین‌تر نظارت و دلبستگی والدین نیز با اختلالات مصرف مواد در نوجوانان در ارتباط است. وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر با مصرف مواد خطرناک ارتباط دارد. ارتباط بین عادت‌های سیگار کشیدن خانواده و افزایش مصرف سیگار در نوجوانان گزارش شده است. عوامل متعددی با افزایش خطر مصرف مواد و شدت آن در میان نوجوانان مرتبط هستند؛ از جمله سطوح پایین‌تر نظارت والدین، سطوح بالاتر مصرف مواد والدین، سابقه خانوادگی مصرف مواد، و سطوح پایین‌تر آموزش والدین. شروع مصرف مواد در سنین پایین‌تر نیز به مصرف شدیدتر در مراحل بعدی زندگی کمک می‌کند. همچنین، چندین مطالعه عوامل خطری را که به مصرف هم‌زمان مواد توسط نوجوانان منجر می‌شود، از جمله عوامل فردی، خانوادگی و جمعیت‌شناختی، بررسی کرده‌اند. یک بررسی کیفی که به روش نظریه پایه روی نوجوانان ایرانی انجام شد، نشان داد که خانواده، دوستان، آموزش مناسب، نداشتن محدودیت، طبقه‌های اصلی و نقش خانواده در گستره‌ای از مراقبت‌کردن از فرزند نوجوان، تا فراهم کردن زمینه استقلال او، متفاوت بوده است.

۲. مدرسه

پلانتکا و همکاری‌اش نشان دادند که عوامل اجتماعی و عوامل مرتبط با مسائل آموزشی و سیاستی و همچنین نگرش‌های مربوط به مصرف دخانیات به شدت و به‌طور مداوم در سراسر کشورها با حساسیت به مصرف دخانیات مرتبط بوده‌اند. در زمینه آموزش سنتی امتحان‌محور،

رشد دانش‌آموزان غالباً با فشار زیاد یادگیری، به خصوص برای دانش‌آموزان نوجوان همراه است. بسیاری از آن‌ها وارد دوره متوسطه شده‌اند. در مقایسه با محتوای آموزشی دوره ابتدایی، درس‌های دوره متوسطه اول و دوم دشوارتراند. در این دوره به تدریج تفکر، احساس و عاطفه شکل می‌گیرد، رشد می‌کند و بالغ می‌شود. تضادهای و تعارض‌های روان‌شناختی متفاوت، مانند عاطفه و عقل، ایده‌آل و واقعیت، استقلال و وابستگی، و حتی مواعید روان‌شناختی شکل می‌گیرند.

۳. سبک زندگی

سبک زندگی یکی از مفاهیم مهم در علوم اجتماعی است. سبک زندگی چگونه بودن افراد را شکل می‌دهد و مجموعه‌ای به نسبت منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است. برخی از رفتارها در زندگی به صورت مستقیم و غیرمستقیم تأثیرات عمیقی بر سلامت فرد می‌گذارند. تغذیه مناسب و سبک زندگی فعال دو مورد از رفتارهای پیشگیری‌کننده در نوجوانان هستند. مداخلات سبک زندگی می‌توانند در بهبود پیامدهای آن‌ها، از جمله کاهش وزن در دوره نوجوانی اثربخش باشند. از طرف دیگر، با پیشرفت سریع جامعه مدرن و علم و فناوری، گرچه زندگی بشر به‌طور فزاینده‌ای رونق می‌یابد، ولی مردم باید با انواع درگیری‌ها و مشکلات روبه‌رو شوند و سرعت بیشتر زندگی، افراد را تحت فشار بیشتری قرار می‌دهد. با رقابت شدید اجتماعی و روابط اجتماعی پیچیده، مردم غالباً احساس اضطراب، خستگی و ناراحتی می‌کنند و این شرایط بر سلامت شخصی تأثیر می‌گذارد. سبک زندگی ورزشی خوب می‌تواند توانایی نوجوانان را از جنبه‌های متفاوت بهبود بخشد. در حال حاضر، راهنمایی نوجوانان برای ایجاد و توسعه یک سبک زندگی ورزشی خوب اهمیت ویژه‌ای دارد.

ورزش‌های سازمان‌یافته یک زمینه مهم توسعه هستند و به‌طور گسترده اعتقاد بر این است که فرصت‌هایی برای پیشرفت مثبت به جوانان ارائه می‌کنند. با حمایت از این استدلال، مجموعه وسیعی از مطالعات، بین

آسیب‌های اجتماعی و گرایش به رفتارهای پرخطر از جمله تهدیدهایی هستند که به‌ویژه هویت و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کنند و غفلت از آن‌ها و ناتوانی برای مواجهه مؤثر با آن‌ها پیامدهای زیانباری در پی دارد



اصطلاح

مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط بگیرند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند

امتداد زندگی و با به پای تکامل انسان ادامه دارد. از آنجا که تأمین سلامت نوجوانان زیربنای هدف‌های توسعه ملی است، امیدواریم با انجام تحقیقات بیشتر گامی مؤثر در سیاست‌گذاری‌های مرتبط به سلامت نوجوانان برداشته شود.

از سوی دیگر، مصرف مواد خطرناک در دوران نوجوانی می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات مصرف مواد را در بزرگسالی افزایش دهد. بنابراین، توسعه ابزارهای جدید برای شناسایی نوجوانان در معرض خطر ابتلا به مصرف مواد خطرناک در میان مصرف‌کنندگان ضروری است تا احتمالاً تأثیر برنامه‌های پیشگیری و مداخله افزایش یابد.

پیشنهاد‌های کاربردی

- همکاری و مشارکت مدرسه و خانواده در اقدام پیشگیرانه در برابر آسیب‌های اجتماعی؛
- فراهم‌آوردن مقدمات برگزاری آموزش‌های حرفه‌ای در مدرسه‌ها با هدف پیشگیری از رفتارهای پرخطر؛
- ارتقای سلامت از طریق رسانه‌های اجتماعی که ظرفیت کاهش تمایل به استفاده از سیگار را بین نوجوانان دارد؛
- تلاش برای تغییرات روزآمد در نظام آموزش و پرورش و توجه به در نظر گرفتن جایگاهی ویژه برای معلمان؛
- رشد و تقویت عوامل اجتماعی و مذهبی که می‌تواند با تأمین جامعه سالم، نوجوانان سالمی را نیز پرورش دهد؛
- آموزش ارتباطات و برقراری الگوهای ارتباط مؤثر در خانواده‌ها بر اساس شناخت تغییرات تکاملی و آسیب‌پذیری نوجوانان و آگاه‌سازی خانواده‌ها از نقش خطیر الگو بودن برای فرزند نوجوان خود؛
- آموزش مهارت‌های زندگی، مثل مهارت حل مسئله و راه‌های مقابله با بحران؛
- ترویج ورزش و در نظر گرفتن تفریحات کم‌هزینه؛
- آشناسازی نوجوانان با دوستی‌های سالم و چگونگی ایمن ماندن از رفتارهای پرخطر از طریق آموزش، چه در سطح مدرسه و چه در سطح رسانه ملی.

تأمین سلامت و نیرومندی اندیشه و ایمان نوجوانان کشور، پیش‌شرط سلامت جامعه در آینده است. از این رو همه برای تأمین خانواده‌های سالم و ساختن فردایی با نوجوانان سالم‌تر مسئول هستیم.

منابع

1. Costello, E. J., Copeland, W., & Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: what changes when children become adolescents, and when adolescents become adults?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(10), 1015-1025.
2. Castro, R. P., Haug, S., Debelak, R., Jakob, R., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2022). Engagement With a Mobile Phone-Based Life Skills Intervention for Adolescents and Its Association With Participant Characteristics and Outcomes: Tree-Based Analysis. *Journal of medical Internet research*, 24(1), e28638.
3. Stockings, E., Hall, W. D., Lynskey, M., Morley, K. I., Reavley, N., Strang, J., ... & Degenhardt, L. (2016). Prevention, early intervention, harm reduction, and treatment of substance use in young people. *The Lancet Psychiatry*, 3(3), 280-296.

مشارکت جوانان در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته و سازگاری جوانان در حوزه‌های دانشگاهی (آکادمیک)، رفتاری و روان‌شناختی ارتباط مثبتی یافته‌اند. به‌طور خلاصه، شرکت در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته ممکن است احتمال رشد مثبت جوانان را در طیف وسیعی از حوزه‌ها افزایش دهد.

بررسی مؤلفه‌های خاص فعالیت‌های ورزشی نشان

می‌دهد که حضور یک رهبر بزرگسال و همچنین برگزاری

جلسه‌ها به‌طور منظم، نقش مهمی در رفاه نوجوانان دارد. به‌طور خاص به‌نظر می‌رسد که حضور رهبران بزرگسال به ایجاد جو سازنده کمک می‌کند و امکان حمایت از نوجوانان را فراهم می‌آورد. فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته ممکن است راهبردهایی انطباقی را برای نوجوانان فراهم کند تا با مشکلات و تجربه‌های منفی خود کنار بیایند. نوجوانان در تعاملات مثبت با هم‌تیمی‌ها و مربیان، روش‌های سازگارانۀ برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا را یاد می‌گیرند. مسلم است، نوجوانانی که درگیر ورزش هستند، هم «پیروزی و شکست» و هم «وچ و فرود»‌های عاطفی همراه با آن را تجربه می‌کنند.

۴. آموزش مهارت‌های زندگی

نوجوانی دوره‌ای آسیب‌پذیر در زندگی است که طی آن مصرف مواد و اختلالات روانی غالباً برای اولین بار ظاهر می‌شوند و شروع به رشد می‌کنند (کاستلو و همکاران، ۲۰۱۱). در گروه سنی ۷-۱۵ سال، دخانیات افزایش شدیدی را در هر دو جنس نشان می‌دهد (کاسترو و همکاران، ۲۰۲۲). ثابت شده است که مالیات، ممنوعیت عمومی مصرف، محدودیت‌های تبلیغاتی و افزایش حداقل سن قانونی، راه‌های مؤثری برای جلوگیری از مصرف مواد در دوران نوجوانی هستند. با این حال، مداخلات اولیه که شامل آموزش‌های مهارتی است نیز اثربخشی امیدوارکننده‌ای را نشان داده است (استوکینس و همکاران، ۲۰۱۶). شواهد این اثربخشی عمدتاً از آموزش‌های مهارت‌های زندگی تعبیه‌شده در برنامه‌های درسی مدرسه سرچشمه می‌گیرد (کاسترو و همکاران، ۲۰۲۲).

علاوه بر این، با توجه به افزایش آمار رفتارهای ناسازگارانه، مانند پرخاشگری، افسردگی و اضطراب در نوجوانان، روان‌شناسان برای پیشگیری از بیماری‌های روانی و نابهنجاری‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدرسه‌ها آغاز کرده‌اند. اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط بگیرند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند. پژوهش‌های بسیاری اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را در زمینه‌های گوناگون روانی و اجتماعی تأیید کرده‌اند. آموزش مهارت‌های زندگی با ارتقای مهارت‌های کلامی و غیر کلامی باعث افزایش توانایی روانی و اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب‌رسان به بهداشت و سلامت روان می‌شود.

نتیجه‌گیری

دوره نوجوانی دوره‌ای بحرانی و سرنوشت‌ساز قلمداد می‌شود. رشد و تکامل نوجوانان از هدف‌های والای هر جامعه به‌شمار می‌رود. نوجوانی دوره‌ای سلامت‌محور است. سلامت نوجوان مسیری طولانی است که در

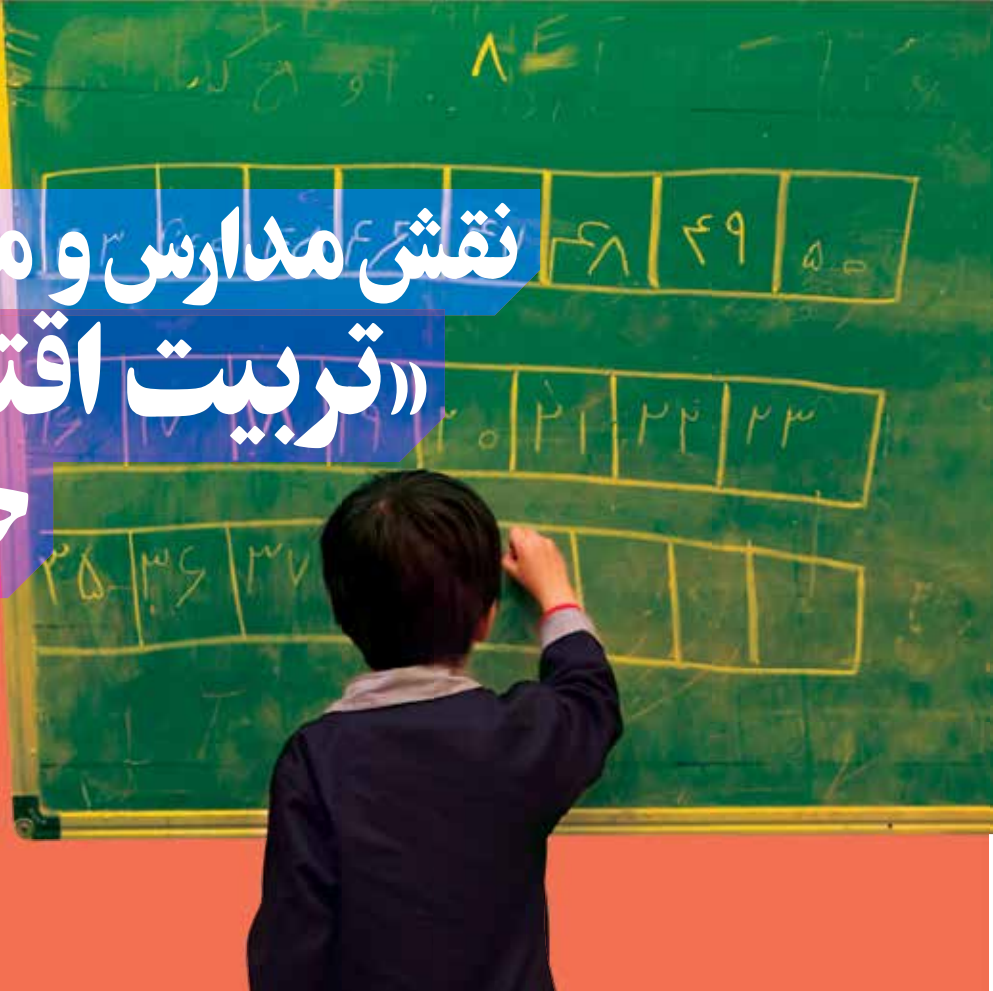
نقش مدارس و مشاوران در «تربیت اقتصادی و حرفه‌ای»

حسین معافی

دانش‌آموخته دکتری برنامه‌ریزی درسی
مدرس دانشگاه فرهنگیان اراک



ارائه راه‌کارهای برای گسترش
فرهنگ تربیت اقتصادی در مدارس



کلیدواژه‌ها: تربیت
اقتصادی، اقتصاد مقاومتی،
کتاب‌های درسی

عدالت و انصاف در روابط با دیگران، در فعالیتهای اقتصادی در
مقیاس خانوادگی، ملی و جهانی مشارکت کند.»
همچنین دانش‌آموزان دارای حداقل یک مهارت مفید برای
تأمین معاش حلال باشند، به‌گونه‌ای که در صورت جدایی از
نظام رسمی تعلیم و تربیت، در هر مرحله، توانایی تأمین زندگی
خود و اداره خانواده را داشته باشند.
حدود و قلمرو ساحت تعلیم و تربیت اقتصادی و حرفه‌ای ناظر بر رشد
توانایی‌های مترجمان در تدبیر امر معاش و تلاش اقتصادی و حرفه‌ای
و ناظر بر اموری نظیر درک و فهم مسائل اقتصادی، درک و مهارت
حرفه‌ای، التزام به اخلاق حرفه‌ای، توان کارآفرینی، پرهیز از بطالت و
بیکاری، رعایت بهره‌وری، تلاش به‌منظور حفظ و توسعه ثروت، اهتمام
به بسط عدالت اقتصادی، مراعات قوانین کسب و کار، و احکام معاملات،
و التزام به اخلاق و ارزش‌ها در روابط اقتصادی است.
پیاده‌سازی این اهداف می‌طلبد که تغییری بنیادین در محتوای
آموزشی نظام تربیت رسمی و نیز محتوای برنامه‌های رسانه‌ای در
نظام تربیت غیررسمی ایجاد شود. به این ترتیب انتظار می‌رود
نسلی تربیت شود که در چارچوب نظام معیار اسلامی به عنصر کار
و تلاش بنگرد و با لحاظ عقاید، اخلاقیات و احکام اقتصادی دینی،
مشارکتی سازنده در فعالیتهای اقتصادی داشته باشد. ضمن اینکه
در مجموع حرفه‌ای بیاموزد و یا به‌عنوان یک عنصر کارآفرین، در نظام
اقتصادی کشور خلق ارزش کند.

تحقیقات علمی نشان می‌دهند که برنامه‌های درسی و محتوای
کتاب‌ها باید تغییر کنند و به‌روزرسانی شوند و برخی از مطالب
غیر کاربردی آن‌ها حذف و تعدیل شود. با توجه به رشد سریع علم و
فناوری و به‌کارگیری فناوری‌های نوین و مدرن در جهان، هم محتوای
کتاب‌های درسی و هم روش‌های تدریس باید متناسب با رشد جامعه

«تربیت اقتصادی» از نظر
واژه‌شناسی مجموعه‌ای است از
عناصر بینشی، گرایشی و رفتاری
که به انتخاب‌ها و تصمیم‌های
اقتصادی انسان‌ها جهت می‌دهد.
حوزه تربیت اقتصادی محل تلاقی
چند رشته است. در واقع تربیت
اقتصادی در تلاقی با رشته‌های
اقتصاد، مدیریت مالی به‌عنوان
محتوا، دانش تعلیم و تربیت (علوم
تربیتی) و روان‌شناسی، به‌خصوص
روان‌شناسی رشد، قرار دارد. از طرف
دیگر، تربیت اقتصادی اساساً لازمه
رشد انسان است، زیرا هر انسانی با مسئله

معیشت مواجه است؛ و گرنه رشد و پیشرفت برایش معنا
ندارد و نمی‌تواند زندگی کند. معاش جزئی از زندگی انسان است.
در سند تحول آموزش و پرورش، با عنایت به اهمیت موضوع، «ساحت
تربیت اقتصادی و حرفه‌ای» تعریف شده و در آن از نظام تعلیم و تربیت
خواسته شده است نسل آینده‌ساز کشور را به‌گونه‌ای تربیت کند که:
«با درک مفاهیم اقتصادی در چارچوب نظام معیار اسلامی، از طریق
کار و تلاش، روحیه انقلابی و جهادی، کارآفرینی، قناعت و انضباط
مالی، مصرف بهینه و دوری از اسراف و تبذیر، و با رعایت وجدان،

کتاب‌های درسی و افزایش رشته‌های جدید در هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش در زمینه تربیت اقتصادی و اقتصاد مقاومتی، مدارس به‌ویژه در حوزه مشاوره می‌توانند برنامه‌های عملیاتی زیر را انجام دهند و دانش‌آموزان را

با مؤلفه‌های تربیت اقتصادی و مفاهیم اصلی اقتصاد مقاومتی آشنا سازند: فرهنگ‌سازی و ایجاد نگرش مثبت در دانش‌آموزان نسبت به تربیت اقتصادی و حرفه‌ای و مؤلفه‌های اقتصاد مقاومتی با برگزاری همایش‌ها و سمینارهای آموزشی.

● دعوت از کارآفرینان، تولیدکنندگان و مدیران شرکت‌های دانش‌بنیان برای آمدن به مدارس و ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانش‌آموزان.

● آموزش مدیریت مالی و ارائه مشاوره‌های تخصصی به دانش‌آموزان. برای مثال، چطور از طریق مشاغل خرد کسب درآمد کنند و مهم‌تر اینکه در زندگی فردی و اجتماعی این درآمد را با توجه به نیازها و اولویت‌بندی به‌طوری هزینه کنند که بهره‌وری مالی افزایش پیدا کند و بتوانند خانواده را به بهترین شکل از نظر مالی اداره کنند.

● برگزاری دوره‌های ضمن خدمت و کارگاهی برای آموزش مدیران، معلمان، دبیران و مشاوران مدارس در زمینه تربیت اقتصادی.

● آشناسازی دانش‌آموزان با مشاغل نوظهور و جدید در جامعه و راهنمایی آنان در انتخاب شغل و مهارت‌های مورد نیاز این مشاغل در دورنمای ۱۰ساله آینده، توسط مشاوران.

● برگزاری دوره‌های مهارت‌آموزی در سرمایه‌گذاری بورس، اوراق بهادار و اوراق قرضه، خرید طلا و سکه، سرمایه‌گذاری در مسکن، دوره‌های مربوط به ارزهای دیجیتال و ...

● مشاوره و کمک به دانش‌آموزان برای فراگیری قوانین پولی، مثل ربا، کارمزد و قوانین شرعی خمس و زکات، صداقت در معامله و ...

● ارائه آموزش‌هایی با عنوان‌های، خریدهای اینترنتی، کارت‌های اعتباری، دستگاه‌های هوشمند و کارت‌خوان، فروشگاه‌های اینترنتی، سفارش و ردیابی کالای سفارش شده در اینترنت و ...

● به‌کارگیری دبیران مجرب و باتجربه در درس «کارآفرینی و تولید» و جدی گرفتن این درس که در پایه یازدهم ارائه می‌شود.

● آشناسازی دانش‌آموزان با شرکت‌ها و تولیدات دانش‌بنیان و اشتغال‌آفرین که می‌توانند در رونق اقتصادی و اشتغال‌زایی تأثیر بسزایی داشته باشند.

● آشنایی با قوانین کسب‌وکار، بیمه و انواع آن و نقش بیمه‌ها در رونق کسب‌وکار.

● آموزش مدیریت مصرف منابع انرژی و توجه به مسائل زیست‌محیطی و حفظ منابع طبیعی در کشور.

● به‌کارگیری آموزه‌های دینی در تربیت اقتصادی دانش‌آموزان با همکاری دبیران دینی و قرآن.

مهم‌ترین هدف از اجرای برنامه‌های درسی هم‌سو با تربیت اقتصادی و اقتصاد مقاومتی، تغییر نگرش و فرهنگ‌سازی در این حوزه است که در آموزه‌های دینی ما نیز سفارش‌های زیادی شده است

تغییر کنند تا بتوانند نیازهای دانش‌آموزان را مرتفع سازند. امروزه استفاده از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی تمامی عرصه‌های زندگی را تحت تأثیر خود قرار داده است و آموزش نیز از این قاعده مستثنا نیست. دوران همه‌گیری کرونا و آموزش‌های غیرحضوری این مهم را بیش‌ازپیش نمایان ساخت و به‌کارگیری شیوه‌های تدریس و ارزیابی مجازی را در سرتاسر دنیا اجباری کرد.

یکی از جنبه‌های مهم آموزش بحث تربیت اقتصادی و حرفه‌ای و به‌طور کلی «اقتصاد مقاومتی» است که می‌توان در برنامه‌های درسی به آن بیشتر پرداخت و حتی محتوای درسی را نیز در راستای مؤلفه‌های تربیت اقتصادی یا اقتصاد مقاومتی افزایش داد. امید است که با توجه به توصیه رهبری در مورد حذف درس‌های بی‌فایده در

تألیف کتاب‌های درسی، این موارد در کتاب‌های درسی لحاظ شوند. در این صورت دانش‌آموزان از یادگیری درس‌های کاربردی و هم‌سو با مسائل اقتصادی بیشتر لذت می‌برند. همچنین با مفاهیم اقتصادی آشنا می‌شوند و حتی می‌توانند برای خود درآمدی داشته باشند.

مهم‌ترین هدف از اجرای برنامه‌های درسی هم‌سو با تربیت اقتصادی و اقتصاد مقاومتی، تغییر نگرش و فرهنگ‌سازی در این حوزه است که در آموزه‌های دینی ما نیز سفارش‌های زیادی شده است. همچنین، بهره‌وری، خلاقیت، مسئولیت‌پذیری، اعتمادبه‌نفس، قانونمندی، کار و کارآفرینی،

تجارت و تجارت جهانی، بازار و بورس و سرمایه‌گذاری، هزینه و درآمد، صادرات و واردات، تولید و مصرف، ثروت و پس‌انداز، اشتغال، حفظ منابع طبیعی، شایسته‌سالاری، آینده‌نگری، عدالت، فناوری، مشارکت عمومی، امید به زندگی، انفاق، اسراف، قناعت، صرفه‌جویی و فقر از مهم‌ترین مؤلفه‌های اقتصاد مقاومتی و تربیت اقتصادی محسوب می‌شوند.

اقتصاد علم انتخاب است؛ انتخاب‌های عالمانه و آگاهانه در همه جای زندگی و نه فقط در موضوع‌های دارای سبقه اقتصادی. تربیت اقتصادی در این تعریف، علم زندگی کردن است که با پیشرفت فردی و اجتماعی ارتباط دارد. سرعت تغییر در جوامع بسیاری از مشاغل را نیز تغییر داده است، به‌طوری که تعدادی در حال حذف شدن و شغل‌های جدیدی در حال گسترش هستند. استفاده از فناوری‌های نوین در دنیا و تولیدهای دانش‌بنیان، مؤسسه‌های دانش‌بنیان (استارت‌آپی) و جهان رقمی سه‌بعدی «متاورس» دگرگونی‌های فراوانی را در جهان به وجود آورده‌اند که همه چیز را در آینده تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. بی‌شک بشر نیز چاره‌ای ندارد که با این فناوری‌ها هم‌سو باشد و از آن‌ها استفاده کند. دانش‌آموزان نیز در این زمینه باید آموزش‌های لازم را ببینند و فرهنگ‌سازی تربیت اقتصادی با استفاده از رسانه‌های جمعی و شبکه‌های اجتماعی صورت پذیرد.

● اما در شرایط فعلی و تا اصلاح برنامه‌های درسی، تغییر متناسب

پی‌نوشت

1. metaverse

چشم انداز اشتغال

یا رابطه رشته‌های تحصیلی با فرصت‌های شغلی

دکتر نادر سلیمانی، استادیار گروه مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار
مریم رزم‌آور، کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار
مهدی عاشوری، کارشناس ارشد مدیریت آموزشی - مدیر گروه تحقیق و پژوهش
آموزش و پرورش استان سمنان

چکیده

هدف کلی این پژوهش سنجش ادراک دانش‌آموختگان حوزه‌های تحصیلات نظری و مهارتی از پدیده اشتغال و کسب درآمد بوده است. پژوهش حاضر از حیث هدف، کاربردی و از حیث ماهیت، کیفی است. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموختگان فارغ‌التحصیل در رشته‌های مهارتی در مقطع دیپلم فنی و افراد دارای مدرک تحصیلی دیپلم رشته‌های تجربی، ریاضی و علوم انسانی در شهر گرمسار در سال ۱۴۰۰ بود. حجم نمونه را ۳۰ تشکیل می‌دادند که ۱۵ نفر آنان را افراد گروه متوسطه تجربی، ریاضی و علوم انسانی و ۱۵ نفر دیگر را نیز فارغ‌التحصیلان رشته‌های مهارتی تشکیل داده بودند. روش نمونه‌گیری نیز به صورت نمونه‌گیری متوالی یا متواتر (افزایش حجم نمونه تا زمان رسیدن به کفایت) بوده است. برای جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه‌های عمیق و ژرف‌نگر استفاده شد. سؤال‌های اولیه که در ابتدای پژوهش طراحی شدند عبارت بودند از:

۱. موضوع اشتغال در گرایش شما به کسب تحصیلات نظری و مهارتی چه اندازه مهم بوده است؟

۲. موضوع کسب درآمد در گرایش شما به کسب تحصیلات نظری و مهارتی چه اندازه مهم بوده است؟

مدت مصاحبه به طور متوسط ۳۰ دقیقه، ابزار پژوهش مصاحبه، و نرم‌افزار مورد استفاده «ان ویو» بوده است. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز کدگذاری باز بود. نتایج پژوهش نشان داد که افراد دارای مدرک تحصیلی رشته ریاضی دارای مزیت قابل توجهی در اشتغال نسبت به رشته‌های علوم انسانی و تجربی هستند. همچنین آموزش‌دیدگان حرفه‌ای رشته رایانه از نظر کسب درآمد بیشتر از

سایر رشته‌های مهارتی رضایت دارند. همچنین آموزش‌دیدگان حرفه‌ای رشته بافندگی از نظر کسب درآمد از سایر رشته‌های مهارتی رضایت بیشتری دارند.

کلیدواژه‌ها: تحصیلات نظری و مهارتی، اشتغال، کسب درآمد

مقدمه

در حالی که در اغلب کشورهای دنیا مهارت‌آموزی و دوره‌های کارآموزی بسیار مورد توجه قرار دارد و بخشی از نیروی مورد نیاز بازار کار از این طریق تربیت و تأمین می‌شود، در کشور ما هنوز آن‌طور که باید و شاید دوره‌های آموزش عملی و کارآموزی جدی گرفته نمی‌شوند. این در حالی است که کارشناسان معتقدند توجه به دوره‌های کارآموزی و مهارت‌آموزی می‌تواند ضمن ایجاد زمینه برای اشتغال‌زایی، کمک شایانی به حل مشکل بیکاری کند، به افزایش میزان تولید بینجامد و حرکتی رو به جلو در این زمینه باشد. البته مشروط به آنکه نوع مهارت‌ها و دوره‌های آموزشی براساس برنامه‌ریزی کامل و جامع و با نگاه دقیق به نیاز بازار کار و همچنین براساس آمایش سرزمینی تعیین شده باشد.

در عین حال صاحب‌نظران بر این باورند که آموزش‌های عملی و همچنین مهارت‌های حین انجام کار هم می‌توانند به ارتقای بهره‌وری بنگاه‌ها منجر شوند. از همین‌رو کارشناسان نقش آموزش‌های حین خدمت و حین انجام کار و یادگیری و تبدیل آن‌ها به دانش انباشته شده در یک بنگاه را بزرگ‌ترین سرمایه آن بنگاه ارزیابی می‌کنند [ضرغامی، ۱۳۹۰]. در کوتاه‌مدت، آموزش حرفه‌ای و به ویژه کارآموزی دارای چندین ویژگی ایده‌آل است. همان‌طور که کارفرمایان به امر توسعه درجات و برنامه‌دستی کمک می‌کنند، مهارت‌های حرفه‌ای به دست آمده نیز در بازار کار نقش

نمونه‌گیری متوالی یا متواتر (افزایش حجم نمونه تا زمان رسیدن به کفایت) انجام گرفت. تعداد نمونه نهایی در این پژوهش ۳۰ نفر تعیین شد که ۱۵ نفر آنان از میان افراد گروه متوسطه تجربی، ریاضی و علوم انسانی و ۱۵ نفر دیگر نیز از میان دانش‌آموختگان رشته‌های مهارتی انتخاب شدند.

ابزار پژوهش مصاحبه بوده است. یکی از مزایای این روش به‌وجود آمدن فرصتی عالی برای جمع‌آوری داده‌های دقیق دربارهٔ باورهای مردم است و اینکه انگیزه‌های آن‌ها چیست. در این روش، محقق با پرسیدن سؤال‌های مناسب می‌تواند داده‌های معنی‌دار جمع‌آوری کند. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، محققان باید سؤال‌های پیگیری مطرح کنند. این مصاحبه‌ها را می‌توان به صورت حضوری یا تلفنی انجام داد. معمولاً هم بین نیم ساعت تا دو ساعت یا حتی بیشتر نیز ممکن است طول بکشد. هنگامی که مصاحبه عمیق به صورت چهره‌به‌چهره انجام می‌شود، فرصت بهتری برای خواندن زبان بدن پاسخ‌دهندگان و مطابقت با پاسخ‌ها در اختیار پژوهشگر قرار می‌گیرد.

ابزار سنجش

برای جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه‌های عمیق و ژرف‌نگر استفاده شد. مدت مصاحبه به طور متوسط ۳۰ دقیقه بود. تمامی افراد مصاحبه‌شونده از بین دانش‌آموختگان رشته‌های مهارتی در مقطع دیپلم فنی و افراد دارای مدرک تحصیلی دیپلم رشته‌های تجربی، ریاضی و علوم انسانی در شهر گرمسار انتخاب شده بودند. افراد مصاحبه‌شونده از بین افرادی که به مصاحبه علاقه‌مند بودند، انتخاب شدند. تمام روند مصاحبه به صورت اینترنتی و در فضای کاملاً مجازی انجام گرفت. پس از تجزیه و تحلیل مصاحبه بعدی انجام شد.

یافته‌ها

فرایند تحلیل داده‌ها در مرحلهٔ کدگذاری باز، در نهایت به استخراج شش مفهوم و دو مقولهٔ اصلی منجر شد. سؤال کلی از دانش‌آموختگان این بود که: «چه برداشتی از اشتغال و کسب درآمد دارید؟»

اشتغال: دانش‌آموختگان در خصوص برداشت خود از اشتغال گفتند: با توجه به وضعیت آموزش در کشور، کسب موقعیت اجتماعی، گریز از بیکاری، و اشتغال در جهت کسب مهارت‌های لازم برای شکوفایی، مقوله‌های اصلی اشتغال هستند. از نگاه افراد مطالعه‌شده، توجه به موضوع اشتغال دانش‌آموختگان بیش از پیش احساس می‌شود. همچنین برخی از آن‌ها به این نکته اشاره می‌کردند که میزان درک دانش‌آموختگان از رشتهٔ تحصیلی خود، اینکه تا چه اندازه رشتهٔ تحصیلی با نیازهای بازار کار و صنعت هم‌خوانی دارد و متناسب با آن‌ها طراحی شده است، و همچنین سنجش میزان توانمندی محتوای درس‌های آموزش داده‌شده در آموزشگاه‌ها یا مدرسه‌ها برای آماده‌سازی افراد برای ورود به بازار کار و اشتغال آنان، از اهمیت بالایی برخوردار است.

درآمد: دانش‌آموختگان در خصوص برداشت خود از درآمد گفتند: با توجه به وضعیت شغلی و به تناسب آن درآمد حاصل از آن در کشور، به‌دست آوردن ثروت، سرمایه‌گذاری برای آینده، رفاه و زندگی ایده‌آل مقوله‌های اصلی اشتغال هستند. از نگاه آن‌ها، با توجه به وضعیت شغلی و بازار کار، افرادی که مهارت لازم برای انجام کار و حرفهٔ خود را ندارند، از کسانی که دارای مهارت حرفه‌ای در سطح متوسط هستند، درآمد شغلی کمتری دارند. از دید مصاحبه‌شوندگان، درآمد کارگران دارای تحصیلات

اساسی دارد. این ویژگی در جوانان باعث می‌شود به دنیای کار تمایل پیدا کنند و همچنین باعث کاهش معضل بیکاری در میان جوانان می‌شود [مولر و شوری، ۲۰۱۸].

امروزه بحران بیکاری در جامعه به قدری جدی است که باعث دغدغهٔ فکری اکثر خانواده‌ها و مسئولان کشور شده است. در این میان خیل انبوه دانش‌آموختگان بیکار دانشگاهی بر شدت این بحران افزوده است. فقدان برنامه‌ریزی مناسب برای این قشر آسیب‌پذیر، خسارت جبران‌ناپذیری برای کشور به دنبال خواهد داشت. بیکاری دانش‌آموختگان دانشگاهی یکی از بزرگ‌ترین معضلات اقتصادی در کشور ماست. کم‌توجهی نظام آموزش عالی به نیازهای جامعه یکی از دلایل بروز بحران و بیکاری فارغ‌التحصیلان است، در صورتی که نیاز اساسی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی برای رسیدن به شغل و پذیرش مسئولیت‌های تخصصی جامعه، مهارت است. یعنی فرد علاوه بر داشتن توانایی‌های ذهنی و فیزیکی و تحصیلات مناسب، و همچنین ویژگی‌های رفتاری چون شخصیت، نوع نگرش، انگیزش و ارزش‌های فردی، طول دوران تحصیل باید مهارت‌های فنی، انسانی و ادراکی را نیز کسب کند [کوربر و اوش، ۲۰۱۹].

در طول زندگی، شغل‌های ویژه با توجه به مهارت‌های آموخته‌شده در آموزش‌های حرفه‌ای ممکن است با سرعت بیشتری نسبت به مهارت‌های عمومی آموخته‌شده در برنامه‌های درسی منسوخ شوند. بر این اساس، ممکن است مهم‌ترین مزیت آموزشگاه‌های حرفه‌وفن هموارسازی راه ورود به بازار کار باشد و بعداً لازم باشد معایب احتمالی حرفه سنجیده شود [قاسمیان، ۱۳۹۴].

افزایش احتمال بیدار کردن شغل همیشه یکی از علل اصلی ورود جوانان به دانشگاه بوده است؛ بیدار کردن شغلی مناسب و مورد علاقه که به‌وسیلهٔ آن بتوانند ضمن کسب درآمد، استعداد‌های خود را در زمینه‌های گوناگون شکوفا کنند. اما آنچه در کشور در حال رخ دادن است فرایندی معکوس در این زمینه است. آمارها نشان می‌دهد که افزایش درجهٔ مدرک نه تنها کمکی به شغل‌یابی نمی‌کند، بلکه به دلایل متفاوت سبب از دست دادن فرصت‌های شغلی برای افراد دارای مدرک بالا شده است.

در جامعهٔ امروزی و به‌خصوص در کشور ما، مهم‌ترین هدف از ورود به دانشگاه و تحصیل در آن را باید اشتغال به شغلی مناسب در آینده و کسب درآمد دانست، چراکه به حسب ظاهر فرایند تحصیل باید به نتیجه‌ای مناسب، همچون اشتغال و به تبع آن تولید درآمد و ارزش افزودهٔ اقتصادی در سطح کلان اقتصادی، و درآمد شخصی مناسب در سطح خرد منتهی شود؛ آن هم شغلی که از وجهه و جایگاه اجتماعی خوب و درآمد بالا برخوردار باشد. هزینه‌های سالانهٔ فراوانی که برای امر آموزش در ایران صرف می‌شود و همچنین افزایش رغبت افراد به کسب تحصیلات بیشتر، افزایش فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در دهه‌های اخیر و اثرات نامطلوبی که تحصیلات فرانیاز به همراه دارد، لزوم بررسی این موضوع را نمایان می‌سازد. لازم به ذکر است که در ایران تاکنون مطالعه‌ای به بررسی بازده تحصیلات، با روش مدنظر این پژوهش، نپرداخته است.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر کیفی و به صورت تحلیل مضمون بود. جامعهٔ آماری پژوهش شامل دانش‌آموختگان رشته‌های مهارتی در مقطع دیپلم فنی و افراد دارای مدرک تحصیلی دیپلم رشته‌های تجربی، ریاضی و علوم انسانی در شهر گرمسار در سال ۱۴۰۰ بوده است. نمونه‌گیری نیز به صورت

عمومی در سطح متوسط است و درآمد کارگران حرفه‌ای آموزش دیده بیشتر از درآمد آن‌هاست. در نتیجه، شکاف در درآمد در طول زندگی، به نفع کارگران دارای تحصیلات حرفه‌ای، افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

فراهم آوردن دانش و مهارت‌های مورد نیاز نیروی کار آتی، یکی از مستقیم‌ترین و بدیهی‌ترین راه‌هایی است که آموزش عالی می‌تواند به توسعه اقتصادی کمک کند. فراهم کردن شرایط و امکانات لازم برای تربیت نیروهای انسانی ماهر و کارآموده به منظور ورود به بازار کار، از مهم‌ترین اقدامات و پیش‌بینی‌هایی است که دولت‌مردان و برنامه‌ریزان می‌باید جهت پیش‌برد برنامه‌های توسعه خود اعمال کنند. در این راستا طبق آنچه که بیان شد، بازنگری برنامه‌های درسی اهمیت بسیاری دارد. موفق نشدن دانش‌آموختگان در تصدی شغل مناسب، از جمله موضوع‌هایی است که در دهه‌های اخیر همواره مورد توجه جدی مسئولان و صاحب‌نظران بوده است.

در تحلیل علل این معضل اجتماعی، دیدگاه‌های مختلفی وجود دارند: برخی اقتصاد مونتاژ و بازار کار ناسالم را مقصر می‌دانند و برخی دیگر سرعت تغییرات و تحولات دانش و فناوری در جهان امروز را. برخی هم صلاحیت و تخصص نداشتن دانش‌آموختگان را عامل اصلی معرفی می‌کنند. در حال حاضر نظام آموزش عالی یکی از ارکان آموزش و پرورش نیروهای متخصص در کشورمان است که با توجه به تحقیقات و بررسی‌های انجام شده در زمینه ارزیابی نظام آموزشی می‌توان اعلام کرد که به دلایل متعدد، دستیابی به هدف تربیت نیروهای متخصص و کارآمد و ایجاد اشتغال برای این نیروها در سطح جامعه محقق نشده است.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که افراد دارای مدرک تحصیلی رشته ریاضی دارای مزیت قابل توجهی در اشتغال نسبت به رشته‌های علوم انسانی و تجربی هستند. همچنین دارندگان مدرک رشته رایانه که به‌طور حرفه‌ای آموزش دیده‌اند، از نظر کسب درآمد از سایر رشته‌های مهارتی رضایت بیشتری دارند. همچنین افراد دارای مدرک تحصیلی رشته تجربی نسبت به رشته‌های علوم انسانی، دارای مزیت قابل توجهی در اشتغال هستند. همچنین آموزش دیدگان حرفه‌ای رشته بافندگی از نظر کسب درآمد، از سایر رشته‌های مهارتی دیدگاه بهتری دارند.

در مجموع می‌توان گفت: نگرش تحصیلی بهترین پیش‌بینی‌کننده انتظارات شغلی دانش‌آموختگان است. به هر میزانی که دانش‌آموختگان رشته‌های مهارتی و متوسطه، نسبت به رشته تحصیلی خود دید مثبت‌تری داشته باشند، به همان میزان امکان ورودشان به بازار کار و اشتغال بیشتر است. بنابراین به نظر می‌رسد، زمانی که دانش‌آموختگان نسبت به توانایی خود که حاصل از رشته تحصیلی، آموزش‌ها و مهارت‌های کسب‌شده در دانشگاه است، نگرش مثبتی دارند، با اعتمادبه‌نفس بالایی وارد بازار کار می‌شوند و متناسب با همین نگرش، مهارت‌های شغلی متناسب و مرتبط نیز در وجود آن‌ها پرورش می‌یابد. شانس اشتغال آن‌ها نیز بیشتر می‌شود. درس‌های عملی، با توجه به شباهتی که با بازار کار و صنعت دارند، در زمینه کسب مهارت‌های شغلی عامل مهمی هستند. اما نوع ادراک دانش‌آموختگان از درس‌های نظری نیز مانند درس‌های عملی در نگرش آن‌ها به تحصیل، نقش مؤثری دارد. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهند که به منظور پرورش و تقویت نگرش دانشجویان و دانش‌آموختگان نسبت به رشته تحصیلی، مسئولان مربوطه و افرادی که در زمینه آموزش فعالیت

دارند، باید به درس‌های نظری و نوع محتوایی که در آن‌ها به دانش‌آموختگان عرضه می‌شود حساسیت زیادی نشان دهند.

درس‌های نظری و محتوای آن‌ها که همواره سعی در معرفی نظریه‌های جدید در رشته تحصیلی و به‌طور کلی کاربردهای یک رشته تحصیلی برای جامعه و بازار کار دارند، باعث می‌شوند که نوعی انتظار شغلی در دانش‌آموختگان شکل بگیرد. به این معنی که آن‌ها درک خواهند کرد که به محض دانش‌آموخته‌شدن توانایی احراز چه نوع شغل‌هایی را خواهند داشت. مسئولان آموزش می‌توانند با توجه کردن به نقش ادراک دانش‌آموختگان از درس‌های نظری رشته تحصیلی آن‌ها و ارائه راهکارهایی برای بالابردن درک آن‌ها، در راستای تناسب بین رشته تحصیلی و مهارت‌های شغلی که این افراد در طول تحصیل کسب خواهند کرد، گام مهمی بردارند.

پیشنهاد‌های پژوهشی

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه به سایر رشته‌های مهارتی بپردازند تا بتوان نتایج را در سطح وسیع‌تری از رشته‌ها تعمیم داد. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود جنسیت را در رشته‌های مهارتی لحاظ کنند و رشته‌های مهارتی مختص هر دو جنس را به‌طور مساوی در پژوهش خود مد نظر قرار دهند.

پیشنهاد‌های کاربردی

✓ حل مشکلات کنونی جامعه، مثل حل مشکل کم‌آبی، یا آموزش مهارت تولید صفحه‌های خورشیدی و توربین بادی، در ارائه رشته‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش مد نظر قرار گیرند (رشته‌هایی متناسب با موقعیت جغرافیایی و نیاز منطقه‌ای با توجه به شرایطی که در هر منطقه می‌تواند متفاوت باشد).

✓ رشته‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش متناسب با شرایط بومی همان منطقه، براساس جنسیت به صورت مجزا برنامه‌ریزی شوند.

✓ امضای تفاهم‌نامه با مراکز تولیدی و صنعتی و مراکز آموزش مهارتی باعث می‌شود فراگیرندگان رشته‌های مهارتی در زمان کارآموزی به صورت عملی و کاربردی، در این مراکز حضور داشته باشند. این موضوع باعث ایجاد انگیزه و علاقه‌مندی فراگیرندگان می‌شود و آن‌ها می‌توانند در صورت تمایل در همان مراکز مشغول کار شوند.

✓ رشته‌های تحصیلی منطبق و هماهنگ با بازار کار برنامه‌ریزی شوند. همچنین آموزش‌ها و مهارت‌هایی که در هر رشته تحصیلی ارائه می‌شوند به‌روز و منطبق با مهارت‌های مورد نیاز جامعه و بازار کار باشند.

✓ آموزش به صورت علمی و کاربردی با هدف ایجاد اشتغال طراحی شود (۷۰ درصد مطالب به صورت عملی و کاربردی آموزش داده شود و ۳۰ درصد مطالب به صورت نظری) تا از مطالب نظری کاسته شود و فراگیری به صورت عملی و در محیط‌های واقعی یادگیری اتفاق بیفتد.

✓ رشته‌های مهارتی بخش کشاورزی با هدف امنیت غذایی و تولید محصولات سالم برنامه‌ریزی شوند تا در نهایت به کاهش هزینه‌های درمان در کشور بینجامند.

✓ با توجه به اینکه کشورمان از نظر اقلیم سرزمینی نیمه‌خشک است و با بحران آب روبه‌رو هستیم، بهتر است آموزش‌های مهارتی در این رشته به سمت بهره‌وری آب در تولید محصولات کشاورزی هدایت شود.

✓ در زمینه حفظ محیط زیست، بازیافت زباله‌ها، احیای جنگل‌ها و جلوگیری از فرسایش خاک، آموزش مهارتی برنامه‌ریزی شود.

جشنواره‌ی خاطره‌ها و تجربه‌های مشاوره‌ای

مجله‌ی رشد آموزش مشاوران مدرسه برگزار می‌کند

تجربه‌ی موردی و زیسته‌ی مشاوره‌ای مسیری است تعالی‌بخش و سرشار از خاطره‌هایی که مرور آن‌ها می‌تواند زمینه‌ساز رشد و بینش همکاران باشد. لذا از شما دعوت می‌کنیم با نوشتن خاطراتتان، لحظه‌هایی از راه‌های رفته را با همکاران خود در جای‌جای این مرز و بوم شریک شوید. خاطرات خود را به نشانی moshaveremadrese@roshdmag.ir

برایمان ارسال کنید.

مهلت ارسال

آخرین مهلت ارسال، ۱۲ بهمن ۱۴۰۱
انتخاب و داوری، اسفند ۱۴۰۱
اعلام نتایج، خرداد ۱۴۰۲

جوایز برگزیدگان

پنج نفر اول: جایزه‌ی نقدی و لوح تقدیر
پنج نفر دوم: جایزه‌ی نقدی و لوح تقدیر
پنج نفر سوم: جایزه‌ی نقدی و لوح تقدیر

نکته

خاطره‌های و تجربیات با زندگی مشاوره‌ای به گونه‌ای باشند که مرور آن‌ها برای همکاران جالب و الهام‌بخش باشد. رویدادهای مرتبط با فضای روانی و عاطفی، در عین حال حوادث ناشی از خصوصیات اقلیمی و محل خدمت می‌تواند از جمله بهانه‌هایی برای نوشتن خاطرات باشند.

در ارزیابی تجربه‌ها بر این موارد تأکید می‌شود:

- درس آموز و الهام‌بخش بودن؛
- بکر بودن سوژه و موضوع؛
- شروع خوب و پایان‌بندی به موقع؛
- سلیس بودن نثر؛
- توصیف و فضاسازی خوب؛
- کشش و انتظارآفرینی.

- هر خاطره و تجربه حداکثر ۱۵۰۰ کلمه باشد؛
- آثار فقط در قالب فایل ورد ارسال شوند؛
- پیش از فرستادن اثر، مطمئن شوید نسخه‌ی نهایی و ویرایش‌شده‌ی آن را برای مسابقه ارسال می‌کنید.
- زیرا پس از ارسال امکان جایگزینی وجود نخواهد داشت؛
- نگارش صحیح و سلامت نثر در امتیازدهی داوران تأثیر جدی خواهد داشت؛
- خاطره‌های ارسالی نباید در هیچ کتاب، مجله، و رسانه‌ی مکتوبی چاپ و نشر شده باشند؛
- ارسال اثر به معنی پذیرش همه‌ی مقررات جشنواره از سوی فرستنده است. تصمیم‌گیری در مورد مسائل پیش‌بینی نشده برعهده‌ی برگزارکننده خواهد بود؛
- آثار برگزیده در مجلات رشد به چاپ خواهد رسید و ممکن است به صورت کتاب در آیند.

یادآوری می‌شود:



۱۳ آبان، روز پیوند عملی دانش آموزان و دانشجویان در مبارزه با استکبار جهانیست و گرامیداشت این روز عظیم یکی از شعائر اسلامی و انقلابی ماست.

Dear Sir,

Enclosed is a list for your personal files of the CIA agents operating under cover in the US Embassy in your country.

Sincerely,
SPA Press Service



مشن کابل اسناد لایه
جاسوسی

