

سخن آغازین

موهبتی به نام مشاوره / دکتر علی اصغر احمدی / ۲

روان شناسی مدرسه

مایک تیم هستیم! / نقش مشاوره ای کارکنان مدرسه در اقدامات یاورانه مشاوره ای به دانش آموزان / ملیحه مظفری / ۴

روان شناسی تربیتی

ساعت شنی بدرفتاری / مرحله به مرحله تا اصلاح واقعی ناپهنجاری های رفتاری / ناصر خضری پناه / ۹

اختلالات روان شناختی

کمرویی دانش آموزان / عبدالباسط خورده گیر / ۱۵

مشاوره

مدیریت خشم، مهار نوجوان / تأثیر آموزش مهارت مدیریت خشم بر پر خاشگری نوجوانان / معصومه فتحی / ۱۶

گفت و گو

مشاوره فرهنگی منطقه ای باشگاه خواستن، توانستن / مشاوران نمونه و موفق استان هرمزگان / دکتر آناهیتا تاشک / ۲۱

روان شناسی معنوی

اخلاق گرای شغلی / مؤلفه های اخلاق حرفه ای / دکتر کامبیز بنی هاشمی، دکتر فریده داودی / ۲۸

معرفی کتاب و وبگاه

خانواده و مسائل جنسی کودکان / سمیه علی مددی / ۳۴

روان شناسی استثنایی

خانواده، کودک معلول / نقش خدمات مشاوره ای در تسهیل روابط / نسا ترابیان / ۳۵

تازه ها

دیگه چه خبر / علی عظیمی / ۴۳

روان شناسی رشد

مهارت های اجتماعی / فاطمه السادات شاه زیدی / ۵۰

آزمون های روانی

شخصیت نوجوان / پرسش نامه پنج عاملی شخصیت نوجوانان (BFQ-C) / آدیس کراسکیان / ۵۵

گزارش

گزارشی از همایش های ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان مناطق شهر تهران / بهروز تورانی / ۵۷

مشاوره تحصیلی

چرامشق شب نمی نویسی؟ / پنج راهکار برای تکلیف شب جهت آموزش دانش آموزان دارای ناتوانی های یادگیری / ترجمه نسرين امامی زاده / ۶۰

بروشور

کمرویی و راهکارهایی برای مریبان / عبدالباسط خورده گیر / ۶۳

مدیر مسئول: محمد ناصری
 سردبیر: دکتر علی اصغر احمدی
 مدیر داخلی: دکتر آناهیتا تاشک
 هیئت تحریریه:
 علی اصغر ایزدی

دکتر حسین سلیمی بچستانی
 بهزاد دهنوی
 حمیدرضا زین الدینی
 احمد صافی
 دکتر شکوه نوابی نژاد
 ویراستار: جعفر ربانی
 طراح گرافیک: محمود حسینی
 نشانی دفتر مجله:
 تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶
 صندوق پستی ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵
 تلفن ۹۹۸۸۳۱۱۶۱-۲۱ (داخلی ۳۷۴)
 نمابر: ۸۸۴۹۰۱۰۹
 پیام نگار: moshaveremadrese@roshdmag.ir
 پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۰۸
 تلفن پیام گیر نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۲۸۲
 کد مدیر مسئول: ۱۰۲

کد دفتر مجله: ۱۱۳
 کد مشترکین: ۱۱۴
 تلفن امور مشترکین:
 ۷۷۳۳۶۶۵۵ و ۷۷۳۳۶۶۵۶
 شمارگان: ۱۰۵۰۰ نسخه
 چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

● مقاله هایی که برای درج در مجله می فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی تربیتی فرهنگی این مجله مرتبط باشند و نباید قبلاً در جای دیگری چاپ شده باشند. ● مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله یک خط در میان، در یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله های نتوانند با نرم افزار word و بر روی CD و یا از طریق پیام نگار مجله ارسال شوند. ● نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. ● محل قراردادن جدول ها، شکل ها و عکس ها در متن مشخص شود. ● مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایه (کلید واژه ها) از متن استخراج و روی صفحه ای جداگانه نوشته شوند. ● مقاله باید دارای تیتیر اصلی، تیتیرهای فرعی در متن و سوتیتیر باشد. ● معرفی نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عناوین و آثار وی پیوست شود. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی شود. ● آرای مندرج در مقاله ضرورتاً مبین رای و نظر مسئولان مجله نیست.

موهبتی به نام :::::

شکل‌گیری و رشد و توسعه «مشاوره» از نعمت‌های مبارک و میمونی است که طی یک قرن گذشته در زمینه‌های علمی، تربیتی، روان‌شناختی، اجتماعی، خانوادگی، حرفه‌ای و ... منشأ خدمات بسیاری برای بشر شده است. اگرچه انسان قرن‌هاست به اهمیت مشورت و مشاوره پی برده و خداوند تبارک و تعالی نیز در تعالیم اسلامی، اهمیت و جایگاه آن را به انسان آموخته است، لیکن «مشاوره» به گونه‌ای که امروز در جریان است، موقعیت و فرصت متفاوت و مغتنمی است که می‌تواند برای انسان بسیار سودمند واقع شود. این مشاوره دیگر خود را در مرزهای خبرگی، ریش‌سفیدی و تجربه‌اندوزی محدود نکرده و حوزه جدیدی را به عنوان یک حرفه علمی و تخصصی ایجاد کرده و گسترش داده است.

امروزه وجود مشاوران متخصص از یک سو و شکل‌گیری مراکز مشاوره در ابعاد گوناگون از سوی دیگر، فرصت مناسبی را در اختیار انسان قرار داده است تا از موهبت مشاوره هرچه بیشتر و بهتر استفاده کند. این فرصت یا موقعیت، تکلیف و وظیفه‌ای جدی و سنگین را بر دوش مشاوران قرار داده و موجب شکل‌گیری و رشد این حرفه شده است و لذا ضرورت دارد مورد حمایت قرار گیرد و توسعه یابد. توجه به چند نکته در این زمینه، شاید بتواند مشاوران، به‌ویژه مشاوران عزیز حاضر در مدارس و مخاطب این مجله را، به کار آید.

۱. مشاور در درجه اول باید دانش و مهارت حرفه‌ای خود را روزبه‌روز گسترش دهد و آن را اعتلا بخشد. اساس این دانش و مهارت، در آموزش تخصصی این رشته، اعم از رشته مشاوره و شاخه‌های مختلف روان‌شناسی و روان‌پزشکی است. لیکن این آموزش به خودی خود کسی را در موقعیت مشاور قرار نمی‌دهد. هر مشاور، باید در درجه نخست، پس از آموزش این رشته خود از سلامت و اعتدال روانی و اجتماعی قابل قبولی برخوردار باشد. به عنوان یک انسان، باید نشان دهد که می‌تواند مسائل انسانی خود را به راحتی، با آرامش، با ثبات و پایدار و به دور از ایفای تصنعی نقش مدیریت کند. باید در مرزهای درونی خود احساس هویت کند و با آرامش توان مدیریت بر خویش را نشان دهد. اگر کسی این طمأنینه و آرامش و اطمینان را درون خود نمی‌یابد و خود را ناگزیر می‌بیند که این نقش را برای دیگران بازی کند، باید بداند که هنوز در راه مشاور شدن گام مهمی برنداشته است.

۲. دو ویژگی فوق، یعنی آموزش و تسلط بر خود، آرامش و ایمنی مشاور را در مرزهای درونی اش تأمین می‌کند، با این حال مشاور به آرامش و ایمنی و پیوستگی دیگری نیز نیاز دارد که باید آن را در مرزهای اجتماع و فرهنگ خود جست‌وجو کند.

..... مشاوره

اریکسون به درستی می‌گفت که: «انسان هویت‌یافته در تن خود، در خانه خود زندگی می‌کند.» باید به این نکته این مطلب را نیز بیفزاییم که این انسان هویت‌یافته، به لحاظ اجتماعی نیز، در جامعه و فرهنگ خود احساسی از خویشی، همسانی و جدایی‌ناپذیری خواهد داشت. پس با گسترش تعبیر اریکسونی، می‌توان گفت که: «انسان هویت‌یافته در تن و جامعه و فرهنگ خود، در خانه خود زندگی می‌کند.»

این ویژگی در مشاور موجب می‌شود مراجعین او خود را غرق در دریای آرامش ببینند. آن‌ها با چنین مشاوره‌ی احساس خویشی خواهند کرد. احساسی از نوع یک دوستی صمیمانه و ناشی از یک شناخت دیرین. مراجع، چنین مشاوره‌ی را آن قدر صمیمی و از خود می‌داند که از همان جلسه نخست تمامی موانع را بین خود و او از میان برمی‌دارد.

۳. رعایت «اخلاق مشاوره» یکی از مهم‌ترین محورهای حفظ حریم مشاوره و اعتلای این امر مهم است. در تحقیقاتی که در جوامع مختلف روی میزان اطمینان مردم به گروه‌های مختلف شغلی انجام گرفته است اشخاصی چون معلمان، استادان دانشگاه، نیروهای انتظامی و بعضاً پزشکان در رده نخست قرار گرفته‌اند. مشاوران نیز باید چنان عمل کنند که بتوانند چنین موقعیتی را احراز کنند. برای رسیدن به چنین سطحی از اطمینان، وقتی پای خصلت‌های اخلاقی مشاوران به میان می‌آید، «رازداری» حرف اول را می‌زند. پس از آن صفاتی چون صداقت، تحمل دیدگاه‌های مخالف مراجع، خود را به جای او گذاشتن و صفاتی دیگر از این دست مطرح است. من ضمن تأیید و تأکید بر تمامی این صفات و ویژگی‌ها، «زدودن ذهن و دل خود از هرگونه انتظار شخصی از مراجع» را یک صفت بنیادی برای مشاور می‌دانم.

ما می‌توانیم برای پیشرفت فرایند مشاوره، با هدف خود و مراجع، از او انتظاراتی از قبیل انجام برخی تکالیف و یا مراجعه منظم و به موقع را داشته باشیم ولی نمی‌توانیم انتظاری برای شخص خود، جز تکالیفی که در لوازم حرفه مشاوره که اصلی‌ترین آن پرداخت ویزیت است، از مراجع داشته باشیم. چنین خصوصیتی می‌تواند بسیاری از رفتارهای مشاوران را محدود کند. این محدودیت‌ها به دنبال خود اطمینان و اعتماد همگان به مشاور را به دنبال خواهد داشت.

نکات مهم دیگری در این زمینه وجود دارد اما در اینجا به همین سه نکته بسنده می‌کنیم و یک‌بار دیگر همگی مشاوران را به انجام رسالت بزرگ خود برای اعتلای نهاد مشاوره در کشور و جهان دعوت می‌کنیم. خدا یار و نگهدار شما.

نقش مشاوره‌ای کارکنان مدرسه در اقدامات یاورانه مشاوره‌ای به دانش آموزان

ما یک تیم هستیم!

ملیحه مظفری

سرپرست آموزشی فرزنانگان نکا (تیزهوشان)



مقدمه

برنامه‌ها و محتواهای آموزشی با توجه به نیازها و امکانات دانش آموزان تهیه و اجرا گردند. از طریق «خدمات راهنمایی و مشاوره» می‌توان توانایی‌ها و نیز محدودیت‌های دانش آموزان را شناخت و از امکانات موجود حداکثر استفاده را به عمل آورد. (نوابی نژاد، ۱۳۷۳: ص ۹)

از آنجا که راهنمایی و مشاوره فعالیت‌های جمعی است، برای کسب موفقیت در آن همکاری تمام کارکنان مدرسه ضروری است. مشخص سازی مسئولیت‌ها و وظایف کارکنان برنامه راهنمایی و مشاوره از تداخل و تکرار فعالیت‌ها و نیز کم کاری جلوگیری می‌کند و اجرای برنامه راهنمایی را با موفقیت بیشتری همراه می‌سازد. تعلیم و تربیت در دوره مذکور نقش تعیین کننده‌ای در هدایت فراگیر و نقش پذیری متناسب وی در جامعه ایفا می‌نماید به طوری که ایجاد سرمایه انسانی و توسعه فرهیختگی در جامعه ناشی از تربیت فراگیران در این دوره، به ویژه بر تأکید بر شناخت توانایی‌ها، استعدادها و علایق آنان است. کمک به توسعه مهارت‌های زندگی به ویژه فرایند تصمیم گیری و هدف گزینی از ضرورت‌های ارزشمندی است که تقویت فرایند مشاوره و راهنمایی از طریق کارکنان دانا و دلسوز را میسر می‌سازد.

انسان تنها موجودی است که با هم نوعان خود به تبادل نظر می‌پردازد و برای شناخت و حل مشکلات خود با آنان مشورت و از راهنمایی آنان استفاده می‌کند. راهنمایی و مشورت در طول زندگی بشر مطرح بوده و انسان‌ها همواره با کسانی که مورد قبول و اعتمادشان بوده‌اند مشورت می‌کرده‌اند. اهمیت مشاوره و مشورت در دین مقدس اسلام نیز کراراً مورد توجه ائمه اطهار و بزرگان دین قرار گرفته است.

وظیفه نهاد آموزش و پرورش، در آماده کردن دانش آموزانی که نیروی انسانی فردا تلقی می‌شوند، برای مواجهه و سازگاری با مقتضیات قرن بیست و یکم که از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است بسیار حساس و سنگین است. اضطراب، افسردگی، سوء مصرف مواد مخدر، رفتارهای ناپه‌نجا، مشکلات تحصیلی و گرایش ارتباط با جنس مخالف از عمده ترین مشکلات روانی اجتماعی دانش آموزان است، به طوری که بیش از ۳۲ درصد دانش آموزان از نوعی مشکل اجتماعی روانی رنج می‌برند.

اهداف آموزش و پرورش زمانی تحقق خواهند یافت که همه

کمک به توسعه مهارت‌های زندگی به‌ویژه فرایند تصمیم‌گیری و هدف‌گزینی از ضرورت‌های ارزشمندی است که تقویت فرایند مشاوره و راهنمایی از طریق کارکنان دانا و دلسوز را میسر می‌سازد

برای تحقق برنامه‌های مذکور دو رویکرد وجود دارد:

۱. تأکید بر وجود مشاور در مدارس به‌عنوان یک فرد متخصص
 ۲. ارتقای فرایند راهنمایی و مشاوره از طریق توانمندسازی کلیه عوامل انسانی مدارس (مدیر، معاون، مربی و معلمان)
- با توجه به شرایط آموزش و پرورش کشور رویکرد دوم مقدم بر رویکرد اول بوده و در حوزه برنامه‌های اجرایی امکان تحقق آن بیشتر است و از سوی دیگر می‌توان رویکرد دوم را مقدمه‌ای بر تحقق رویکرد اول در توسعه مطلوب آموزش و پرورش آینده تلقی کرد.

کلیدواژه‌ها: نقش، راهنمایی، مشاوره، مدرسه، دانش‌آموزان

ضرورت و اهمیت مشاوره و راهنمایی

راهنمایی کودکان و نوجوانان و بزرگسالان یک فراگرد بسیار مهم و استثنایی در حل مشکلات و معضلات این گروه‌های سنی است. ضرورت مشاوره و راهنمایی قبل از هر چیز دیگر، در رابطه با حرفه و شغل و مخصوصاً در نظام جدید آموزش و پرورش مطرح می‌باشد.

تجدیدنظر و تغییر یک برنامه تربیتی مفید، سازنده و خلاق باعث توسعه فرهنگ و تمدن می‌شود. از دو قرن پیش به این‌سو، تحولاتی مانند پیدایش انقلاب صنعتی در اروپا و انقلاب در تکنولوژی و فرستادن اقمار مصنوعی به فضا، نیاز مراکز صنعتی به نیروهای ماهری که حداکثر کارایی و بازدهی را داشته باشند، همه و همه تغییر و تحول در نظام آموزشی کشورها را ضروری ساخته است.

اینکه چرا باید برنامه‌های آموزش و پرورش تغییر و تحول یابند، و همچنین عوامل پیدایش راهنمایی تحصیلی در آموزش و پرورش ناشی علیی است که مهم‌ترین آن‌ها افزایش بی‌رویه جمعیت به‌ویژه جمعیت جوان کشورها و افزایش دانش‌آموزان و عدم تعادل در توزیع دانش‌آموزان در رشته‌ها و شاخه‌های تحصیلی، ضرورت برقراری تعادل بین بازار کار و تربیت نیروی انسانی و افت تحصیلی می‌باشند.

آیا با اضافه کردن چند درس یا ادغام نمودن دو یا چند ماده درسی و یا تغییر نام بعضی از مواد درسی می‌توان گفت تغییر به‌وجود آمده است؟ روشن است که پاسخ این سؤال منفی است. باید خاطرنشان ساخت که هرگونه اصلاح و تجدیدنظر و یا تغییرات اساسی می‌باید از جمیع جهات مورد توجه قرار گیرد و نیز باید مشکلات آن را پیش‌بینی کرده، راه‌های رسیدن به این هدف‌ها را جست‌وجو نموده و جهت اساسی آن را روشن ساخت. با توجه به همین نکات است که اهمیت و ضرورت مشاوره و

مشاور مدرسه، به انجام فعالیت‌هایی در زمینه‌های شناخت دانش‌آموزان، راهنمایی و مشاوره فردی و گروهی با دانش‌آموزان و اولیای آنان و کارکنان مدرسه، و ارجاع به موقع دانش‌آموزان نیازمند به مراکز ذیربط برای دریافت کمک‌های ضروری مبادرت می‌ورزد

راهنمایی به‌عنوان یک اصل مهم در جریان تعلیم و تربیت آشکار می‌شود. مدرسه به‌عنوان یک نهاد اجتماعی باید پاسخگوی احتیاجات فردی و مقتضیات جامعه باشد. چون جوامع پیوسته در اثر عوامل مختلف (نظیر جنگ و نزاع، بیماری، عوامل طبیعی، انقلاب و غیره) تغییر می‌یابند، مدرسه هم به‌عنوان یک نهاد اجتماعی باید متناسب با تغییرات جامعه تحول یابد. مدارس باید با تحولات فرهنگی، علمی و اجتماعی نیز هماهنگ و همگام باشند و برای پیشرفت در این زمینه‌ها، متغیر و متحول گردند.

اهمیت خدمات راهنمایی و مشاوره از دو جهت است:

۱. **جهات فردی:** از سازمان‌هایی که خدمات مشاوره در آن‌ها ارائه می‌شود مدارس و مؤسسات آموزشی هستند. رسیدگی به مشکلات فردی دانش‌آموزان از نظر مشکلات تحصیلی، انتخاب رشته، شغل، مسائل روانی و شخصی از مواردی است که در حوزه خدمات راهنمایی و مشاوره قرار می‌گیرد. در جامعه نیز افرادی که به‌صورت‌های مختلف دچار مشکلاتی می‌شوند می‌توانند با مراجعه به مراکز مشاوره از خدمات راهنمایی و مشاوره برخوردار شوند.
۲. **جهات اجتماعی و اقتصادی:** از ویژگی‌های جامعه صنعتی تحول ارزش‌ها و تنوع مشاغل در آن است. رشد و توسعه صنعت و تکنولوژی موجب از بین رفتن برخی مشاغل و به وجود آمدن مشاغل جدیدی می‌شود. راهنمایی کردن افراد به سمت مشاغل مناسب یا هدایت آن‌ها به تغییر شغل با توجه به مشاغل جدید یکی دیگر از خدمات راهنمایی است. (حسینی، ۱۳۸۴: ص ۱۵)

اصول اساسی راهنمایی و مشاوره

۱. در راهنمایی؛ اعتقاد بر تکریم شخصیت و کرامت و فضیلت مقام انسانی است؛
۲. مشاور باید به شخصیت مراجع احترام بگذارد و بدون توجه به عقیده، موقعیت اجتماعی، نژاد و ملیت وی برای اوارزش قائل شود؛
۳. در مشاوره باید حقوق مراجع محفوظ بماند و خودش مورد احترام قرار گیرد؛
۴. مشاوره یک رابطه مجاز و آزاد است. مراجع باید طی مشاوره آزادی کامل داشته باشد تا بتواند هر چه می‌خواهد بگوید؛
۵. راهنمایی نباید به مراجع تحمیل شود و به اجبار انجام گیرد؛
۶. چون راهنمایی جریانی پیوسته در زمینه کمک به فرد است بنابراین باید در تمام طول زندگی ادامه یابد؛
۷. در امر راهنمایی تمام جنبه‌های شخصیتی دانش‌آموز و رشد و تکامل فردی او مورد توجه قرار گیرد؛

مشاوران با تسهیل جریان رشد همه جانبه فرد در آموزش مهارت های زندگی فردی، اجتماعی، کاهش و حذف موانع رشد، خودشناسی و محیط شناسی و ارائه سایر خدمات یاورانه روان شناختی در مدارس نقش بسیار حساسی دارند



الف. رشد و توسعه قوای فکری و معنوی و عقلی دانش آموزان؛
ب. رشد و توسعه مهارت های شغلی و حرفه ای دانش آموز؛
ج. رشد و توسعه شخصیت دانش آموز.

۸. راهنمایی برای همه افراد و در تمام سنین انجام می گیرد.
(حسینی، ۱۳۸۴: ص ۱۷)

نقش مشاور در مدارس

نقش کارکنان مدرسه در اقدامات یاورانه ای مشاوره
جریان مشاوره و راهنمایی، زمانی در مدارس موفق خواهد بود که به عنوان جزئی از کل برنامه آموزشی مدرسه مطرح شود و هر کدام از کارکنان مدرسه اعم از مدیر و معاون و آموزگار و دبیر و... وظیفه خود را در قبال هسته مشاوره به خوبی انجام دهند. مهم ترین وظایف کادر آموزشی در برابر برنامه مشاوره و راهنمایی عبارت است از:

۱. حمایت از برنامه های مشاوره، کمک به مشاور مدرسه در جهت شناخت دانش آموزان و تسریع انجام کارهای مشاوره؛
۲. معرفی دانش آموزان مشکل دار توسط معلم به مشاور، جهت کمک و حل مشکل آن ها؛
۳. هماهنگ کردن برنامه مشاوره با سایر برنامه های مدرسه؛
۴. همکاری با مشاوران در جهت شناسایی استعداد های شاگردان.

مسئولیت های معلم

مسئولیت معلم در برنامه راهنمایی به عنوان تسهیل کننده، به قدری اهمیت دارد که می توان موفقیت یا شکست برنامه راهنمایی را تا حد زیادی به فعالیت و همکاری او مربوط دانست. معلم با دانش آموزان بیشترین و نزدیک ترین تماس را دارد و این خود، علاوه بر تدریس، موقعیت مناسبی را برای انجام مشاوره توسط وی فراهم می آورد. معلم، ضمن تدریس، عملاً دانش آموز را در جهت نیل به اهداف آموزش و پرورش راهنمایی می کند، و در نتیجه تعلیم و راهنمایی به طور تفکیک ناپذیری در هم می آمیزند و با یکدیگر ارتباط پیدا می کنند.

معلم که درباره دانش آموزان اطلاعات جامع و دقیقی دارد، در تکمیل پرونده راهنمایی، مشاور مدرسه را یاری می دهد و در شناسایی دانش آموز نقش مهمی ایفا می کند. معلم همچنین می تواند دانش آموزانی را که به کمک های ویژه نیاز دارند،

مسئولیت فنی و تخصصی اجرای برنامه راهنمایی و مشاوره مدرسه بر عهده مشاور است. زیرا او در زمینه اجرای صحیح برنامه، آموزش دیده است و تخصص دارد. مشاور مدرسه، به انجام فعالیت هایی در زمینه های شناخت دانش آموزان، راهنمایی و مشاوره فردی و گروهی با دانش آموزان و اولیای آنان و کارکنان مدرسه، و ارجاع به موقع دانش آموزان نیازمند به مراکز ذیربط برای دریافت کمک های ضروری مبادرت می ورزد. مسئولیت های مشاور مدرسه در مقاطع متعدد تحصیلی متفاوت است. مشاور مدرسه در دوره ابتدایی بر پیشگیری از ناراحتی ها تأکید می ورزد، در دوره راهنمایی بیشتر بر خودشناسی دانش آموزان توجه می کند و در دوره دبیرستان، درمان مشکلات و ناراحتی ها را مورد توجه قرار می دهد. وی همچنین معلم را در شناخت دانش آموزان کمک می کند. (حسینی، ۱۳۸۵: ص ۱۸)

مشاوران با تسهیل جریان رشد همه جانبه فرد در آموزش مهارت های زندگی فردی، اجتماعی، کاهش و حذف موانع رشد، خودشناسی و محیط شناسی و ارائه سایر خدمات یاورانه روان شناختی در مدارس نقش بسیار حساسی دارند.

مشاور مدرسه علاوه بر مشاوره و مشورت، باید مجموعه فعالیت های انجام شده از طرف اشخاص گوناگون را در جهت کمک به دانش آموز و حل مشکلات او هماهنگ سازد. ایجاد هماهنگی بین فعالیت های متعدد، از مسئولیت های مهم مشاور مدرسه محسوب می شود و برای موفقیت در کمک به دانش آموز ضرورت دارد. از این رو، مشاور مدرسه باید با افراد و منابع کمکی در تماس دائم باشد و در صورتی که مشاور نتواند مشکل دانش آموزی را حل کند باید او را به افراد آگاه و متخصص ارجاع دهد و از آنان برای کمک به مراجع، طلب یاری کند.

عمده ترین اهدافی که می توان از طریق خدمات راهنمایی و مشاوره به آن ها دست یافت عبارتند از:



معلم در صورت آشنایی با فنون مشاوره، در مواقع ضروری می‌تواند با دانش‌آموزان مشاوره کند

مشخص سازد و به مشاور ارجاع دهد. معلم علاوه بر موارد فوق، قادر است در زمینه ارائه اطلاعات شغلی و تحصیلی و اجتماعی به دانش‌آموزان، به میزان قابل توجهی مشاور را کمک کند. از این‌رو، همکاری معلم در برنامه راهنمایی، تا حد زیادی از سنگینی وظایف مشاور می‌کاهد.

به‌نظر اریکسون (Erickson) و همکارانش (۱۹۵۵) معلم باید با مشاور و مدیر مدرسه در نیل به اهداف برنامه راهنمایی همکاری کند، حداکثر استفاده از امکانات را برای دانش‌آموزان فراهم آورد، اطلاعات تحصیلی و شغلی دقیق و قابل درکی را به دانش‌آموزان ارائه دهد، درباره توانایی‌ها و رغبت‌ها و رفتار و اهداف دانش‌آموزان اطلاعات وسیعی کسب کند و مشاور را در حل مشکلات آنان یاری دهد، دانش‌آموزانی را که مشکلات رفتاری دارند به مشاور مدرسه ارجاع دهد و دانش‌آموزان را به استفاده از خدمات راهنمایی مدرسه تشویق کند.

به عقیده میرز (۱۹۵۱) معلم باید در کلاس موقعیتی فراهم آورد که دانش‌آموزان بتوانند عقاید خود را آزادانه بیان کنند و از گفتار دیگران نیز بهره ببرند، باید بتوانند تصمیمات صحیح اتخاذ کنند، به لزوم برنامه‌های راهنمایی آگاهی یابند، بدانند که هر رفتاری عللی دارد و پس از شناخت علل است که می‌توان به حل مشکلات اقدام کرد. همچنین باید با شیوه‌های صحیح مطالعه آشنا شوند، خود را در ابعاد گوناگون وجودی بشناسند، و پس از آشنایی با منابع و مؤسسات کمکی جامعه شیوه‌های استفاده از آن‌ها را به خوبی یاد بگیرند.

معلم در صورت آشنایی با فنون مشاوره، در مواقع ضروری می‌تواند با دانش‌آموزان مشاوره کند. در این زمینه فرازیر (۱۹۴۹) (Frazier) معتقد است که معلمان باید از فنون مشاوره آگاه باشند و نحوه ایجاد رابطه مشاوره‌ای را به خوبی بدانند. معلم همچنین باید با مشاور مدرسه در تماس دائم باشد و مشاور نیز باید به نوبه خود همواره معلم را در انجام مشاوره یاری دهد.

امروزه پیشرفت همه‌جانبه کودک مدنظر مدارس جدید است و مدارس تنها به کسب مهارت‌های آموزشی و یادگیری‌های درسی اکتفا نمی‌کنند

را بهبود می‌بخشد. مدیر مدرسه با تشکیل جلسات متعدد با دانش‌آموزان و والدین آنان و کارکنان مدرسه، می‌تواند اجرای برنامه راهنمایی تحصیلی و شغلی را مؤثرتر و کارآمدتر سازد. (پاشا شریفی، ۱۳۵۳: ص ۵۹)

اهم وظایف مدیر مدرسه در برنامه راهنمایی به شرح زیر است:
- همکاری کامل با مشاوران راهنمایی در اجرای برنامه‌های شناخت علائق و استعدادها؛ کمک به دانش‌آموزان و فراهم ساختن موجبات اجرا و پیشرفت برنامه تحصیلی

- رهبری کردن شورای راهنمایی به‌منظور بهبود امور راهنمایی و اهتمام در تکمیل آن و آگاه ساختن کارکنان مدرسه از اهمیت و نقش شور در برنامه راهنمایی

- فراهم کردن موجبات کارآموزی حین خدمات معلمان و کارکنان مدرسه به‌منظور آشنا ساختن آنان با امور مشاوره و راهنمایی
- آشنا کردن اولیای دانش‌آموزان با برنامه راهنمایی و جلب همکاری آنان در امور مشاوره و راهنمایی فرزندان‌شان

- حمایت از برنامه راهنمایی و استفاده از مشاوران در آشنا کردن کارکنان مدرسه با امور مشاوره و راهنمایی

- هماهنگ ساختن برنامه راهنمایی و استفاده از مشاوران در آشنا کردن کارکنان مدرسه با امور مشاوره و راهنمایی

- ارزیابی مداوم از برنامه و عوامل راهنمایی مدرسه (حسینی، ۱۳۸۴: ص ۲۵)

مسئولیت‌های معاون مدرسه

با توجه به اینکه معاون هر آموزشگاه بیشترین تعامل و ارتباط را با آموزگاران یا دبیران و دانش‌آموزان دارد و در حقیقت با توجه به آگاهی معاون از اوضاع درسی و پرونده‌ای دانش‌آموزان و اطلاع از وضع زندگی و اجتماعی دانش‌آموزان و دبیران، باید گفت معاون آموزشگاه باید بیش از مدیر به‌عنوان سنگ صبور و مشکل‌گشا در بین آنان عمل نماید. زیرا مدیر آموزشگاه نقش مدیریتی و سرپرستی آموزشگاه را بر عهده دارد و به علت مشغله زیاد کاری و مسئولیتی وقت و مجالی برای رسیدگی به امور مشاوره‌ای و رفع مشکلات دبیران و دانش‌آموزان به نحو احسن ندارد. پس معاون هر آموزشگاه باید طوری عمل کند که همه دبیران و دانش‌آموزان

مسئولیت‌های مدیر مدرسه

مدیر مدرسه نه‌تنها در نحوه اداره مدرسه، بلکه در چگونگی اجرای برنامه راهنمایی و موفقیت آن نقش بسزایی دارد. مدیر مدرسه بر نحوه اجرای برنامه‌های آموزشی و پرورشی و نیز راهنمایی مدرسه نظارت مستقیم دارد و با فراهم آوردن شرایط و امکانات مناسب برای اجرای برنامه، ایجاد تفاهم بیشتر بین کارکنان مدرسه، جلب همکاری والدین، تشکیل به موقع شورای معلمان و طرح و پیگیری مسائل مبتلا به مدرسه، برگزاری دوره‌های آموزش ضمن خدمت برای کارکنان مدرسه، و تنظیم برنامه درسی معلمان به‌نوعی که مشاور به موقع بتواند خدمات راهنمایی را برای دانش‌آموزان ارائه دهد، اجرای برنامه راهنمایی

به او اعتماد کنند، او را محرم راز خود بدانند و مشکلات و خواسته‌های خود را با او در میان گذارند.

مسئولیت‌های مربی امور تربیتی

مربی امور تربیتی مدرسه نیز در موفقیت برنامه راهنمایی نقش مهمی ایفا می‌کند. او با شناسایی دانش‌آموزانی که مشکل دارند و ارجاع آنان به مشاور مدرسه، برنامه‌ریزی در زمینه فعالیت‌های فردی و گروهی به منظور ارتقای روحیه همکاری و تقویت ایمان و اعتقادات مذهبی دانش‌آموزان، تهیه و اجرای برنامه‌های آموزشی تفریحی برای دانش‌آموزان، برگزاری مسابقات هنری و عقیدتی در مدرسه و برنامه‌ریزی برای استفاده صحیح از اوقات فراغت دانش‌آموزان در پیشبرد اهداف راهنمایی مسئولیت‌های خود را به انجام می‌رساند.

مسئولیت‌های اعضای انجمن اولیا و مربیان

اهمیت انجمن اولیا و مربیان مدرسه، نباید در پیشبرد اهداف برنامه راهنمایی نادیده گرفته شود. انجمن اولیا و مربیان علاوه بر کمک‌های مالی به مدرسه، در موارد متعدد زمینه‌های گوناگون می‌تواند یار و مددکار مسئولان مدرسه و معلمان باشد. وجود صمیمیت و تفاهم بین کارکنان مدرسه و والدین دانش‌آموزان، در اداره مدرسه و پیشرفت تحصیلی و رفتاری آنان نقش بسزایی دارد. والدین باید به شیوه صحیح به‌طور کامل و دقیق، پیوسته در جریان چگونگی کارها و اعمال فرزندشان در مدرسه قرار گیرند. از این‌رو، گزارش‌های ارسالی مدرسه به خانه باید حاوی اطلاعاتی باشد که والدین را هر چه بهتر و بیشتر در شناسایی پیشرفت و رشد فرزندشان کمک کند و از آنان برای مذاکره و مشاوره با معلمان و حضور در مدرسه دعوت به عمل آورد و تفاهم بین کارکنان مدرسه و اولیا را گسترش دهد. والدین می‌توانند در کمیته‌های متعدد نظیر آموزش، بهداشت، ورزش و تفریحات سالم، ساختمان، کتابخانه که در مدرسه تشکیل می‌شود، شرکت جویند و با استفاده از تخصص خود، به پیشبرد اهداف برنامه راهنمایی و مشاوره کمک کنند. (پاشا شریفی، ۱۳۵۳: ص ۶۱)

نتیجه‌گیری

در گذشته هدف مدرسه فقط دادن تعلیمات بود و تنها چیزی که ارزشیابی می‌شد، توانایی‌ها و عدم توانایی‌های ذهنی دانش‌آموز بود، و بر حسب توانایی‌هایی که داشت و یا نداشت به او توصیه می‌شد که فلان رشته را انتخاب کند و یا فلان دوره را انتخاب نکند، اما امروزه پیشرفت همه‌جانبه کودک مدنظر مدارس جدید

است و مدارس تنها به کسب مهارت‌های آموزشی و یادگیری‌های درسی اکتفا نمی‌کنند.

از جمله اموری که در مدارس مورد توجه است، سازگاری‌های حرفه‌ای، اجتماعی و شخصیتی کودک است. مفهوم تازه آموزش و پرورش عبارت است از سازگاری با موقعیت‌های زندگی و خدمات راهنمایی با هدف حمایت از مدارس و ایجاد تسهیلات لازم برای رسیدن به آن. (حسینی، ۱۳۸۵: ص ۹)

برنامه جدید راهنمایی با تأکید بر رشد سلامت روان کودک گسترش می‌یابد و لذا اجرای آن به‌صورت توجه به همه جوانب رشد کودک و همگی ابعاد شخصیت او بر روش قدیمی تشخیص و درمان برتری چشمگیری یافته است. با این تعبیر، لزوم و گسترش خدمات راهنمایی و مشاوره در تمام مقاطع تحصیلی، از ابتدایی تا دبیرستان، یک ضرورت مسلم در همه جوامع پیشرفته است.

امر راهنمایی و مشاوره در هر نظام آموزشی یک ضرورت اجتماعی و آموزشی است. هر جا مدرسه یا آموزشگاهی هست در آن مسائل و مشکلات متعدد درسی، شخصی، خانوادگی، شغلی، مالی، سازگاری، عاطفی و روانی نیز وجود دارد. بسیاری از مسائل و معضلات جامعه، برخاسته از بطن نظام آموزشی آن است.

راهنمایی و مشاوره مؤثر در مدرسه از همکاری کلیه کارکنان در امر برنامه‌ریزی به‌دست می‌آید. شاگردان، والدین، معلمان، مدیران، ناظران، به‌ویژه ادارات آموزش و پرورش، وزارتخانه‌ها و مؤسسات اجتماعی مربوط باید در ایجاد و اجرای این برنامه یاری کنند.

همکاری مشاوران با شاگردان، والدین، معلمان، مدیران و جامعه منوط به وجود محیطی مساعد و متناسب با مسئولیت‌های آنان است.

چنین محیطی نیاز به زیربنای روان‌شناختی و فیزیکی دارد. شرایط فیزیکی و روان‌شناختی تنها از طریق مساعی مشترک مدیر و کارکنان مدرسه و مشاور به‌دست می‌آید. مدیر و کارکنان مدرسه باید مشاور را از طریق ادراک برنامه راهنمایی و مشاوره و تقویت و پشتیبانی او و رهبری برنامه‌ها یاری و کمک کنند تا او به اجرای خدمات راهنمایی و مشاوره توفیق یابد.

شرایط روان‌شناختی کار، معطوف به روابط متقابل افراد در داخل مدرسه، فضای مجاز و مساعد برای اجرای برنامه‌های راهنمایی و مشاوره، وجود تدابیر اداری و ایجاد امکاناتی است که مشاور بتواند با امنیت خاطر مهارت‌های مشاوره‌ای خود را تا سطوح تخصصی در رفع مسائل و معضلات آموزشی و شغلی شاگردان به مرحله اجرا درآورد.

منابع

۱. پاشا شریفی، حسن؛ «نقش راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش». مجله آموزش و پرورش (تعلیم و تربیت)، اردیبهشت ۱۳۵۳، شماره ۷۶.
۲. حسینی، سیدمهدی؛ اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره. تهران: انتشارات رشد، ۱۳۸۴.
۳. حسینی، سیدمهدی؛ راهنمایی و مشاوره تحصیلی، رشد تهران، ۱۳۸۵.
۴. شفیع‌آبادی، عبدالله؛ مقدمات راهنمایی و مشاوره. دانشگاه پیام نور، تهران، ۱۳۷۸.
۵. نوایی‌نژاد، شکوه؛ راهنمایی و مشاوره، چاپ اول، انتشارات معاصر، ۱۳۷۳.

ساعت شنی بدرفتاری

مرحله به مرحله تا اصلاح واقعی نابهنجاری‌های رفتاری

ناصر خضری پناه

مشاور آموزش و پرورش شهرستان سقز

چکیده

با توجه به شیوع برخی مشکلات رفتاری یا رفتارهای غیرانطباقی و اختلالات رفتاری در میان دانش‌آموزان، نظیر استفاده از کلمات زشت، دعوا و قشقرق، جنب‌وجوش زیاد، اذیت و آزار جسمی، پرخاشگری، ناآرامی، گوشه‌گیری و... در همه پایه‌ها، و در نتیجه به‌وجود آمدن مشکلات عدیده‌ای برای نظام آموزشی و پیامدهای نامطلوبی که برای آینده خود دانش‌آموزان دارد، ضروری است تمامی نیروهای انسانی شاغل در مدارس به‌ویژه مدیران، مشاوران، معاونان و... الگویی بسیار ساده و کاربردی برای اصلاح این نوع سوءرفتارها در اختیار داشته باشند. الگوی اصلاح رفتار معرفی شده در این نوشتار به شرح زیر است:

۱. هدف‌گذاری: مشاور تغییراتی را که باید در رفتار دانش‌آموز ایجاد شود دقیقاً معلوم می‌کند.
۲. اصلاح ریزرفتارهایی که مشاور می‌خواهد افزایش یا کاهش پیدا کنند: مشاور انتظارات خود از دانش‌آموزان را به‌صورت ریزرفتار مشخص می‌کند.
۳. اولویت‌بندی رفتارهای انتخاب شده: مشاور رفتارهایی را انتخاب می‌کند که تغییر دادنشان آسان‌تر و احتمال موفقیت آن‌ها بیشتر است.
۴. مشاهده رفتار به مدت مشخص: در این مرحله مشاور با کمک دبیران، معاونین و مشاهدات مستقیم و غیرمستقیم خود تعداد دفعات بروز هر یک از رفتارهای اولویت‌بندی شده را در مدت زمانی مشخص می‌شمارد و ثبت می‌کند.
۵. مشخص نمودن نوع مداخله: مشاور از چه تقویت‌کننده‌ها یا تنبیه‌کننده‌ها می‌خواهد استفاده کند؟
۶. توضیح برنامه برای دانش‌آموز: مشاور در این مرحله هدف‌ها و اولویت‌های رفتاری را برای دانش‌آموز توضیح می‌دهد.
۷. ارزیابی: مشاور همان کاری را که در مرحله چهارم انجام داده یک بار دیگر انجام می‌دهد.
۸. تنظیم برنامه: مشاور به یک رشته سؤالات پاسخ می‌دهد. مثلاً آیا لازم است تغییری در برنامه ایجاد نماید؟

کلیدواژه‌ها: اصلاح، نابهنجاری، دانش‌آموز





مقدمه

شکی نیست که امروزه وجود برخی رفتارهای دانش‌آموزان از جمله بیش‌فعالی، پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، ناسازگاری اجتماعی و رفتارهای ضداجتماعی که در زبان مشاوران و سایر پرسنل مدرسه با عباراتی نظیر سوءرفتار، اختلال سلوک، رفتار نابهنجار، کج‌رفتاری، مشکلات انضباطی، و... توصیف می‌شود، برای بسیاری از مشاوران و عوامل مدرسه در پایه‌ها و دوره‌های مختلف مشکلات فراوانی به‌وجود آورده است تا حدی که به‌عنوان معضلی واقعی مطرح است؛ معضلی که اختلال در نظم مدارس و کلاس‌های درس، اختلال در همکاری و هماهنگی عوامل مدرسه، اضطراب و استرس و فشار روانی بر مشاوران، پرسنل و اولیاء دانش‌آموزان را باعث شده و تشدید می‌کند. (نابدل، ۱۳۸۲)

شیوع اختلالات رفتاری دانش‌آموزان راهنمایی و متوسطه براساس پژوهش‌ها در ارقام متعددی گزارش شده است. براساس مطالعه هرمات و همکاران در شهر دارواد هندوستان ۱۸-۹ درصد نوجوانان دارای مشکلات رفتاری هستند. مطالعه کسلر و همکاران در بوستون آمریکا در سال ۲۰۰۵ نیز نشان داد که اختلالات رفتاری در دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۶ ساله ۱۷-۴ درصد است. در ایران مطالعات جامع اندکی روی نوجوانان صورت گرفته است و بسیاری از مطالعات در محدوده گروه سنی ۱۵ سال به بالا انجام شده است.

بر طبق مطالعات و بررسی رحیمیان بوگرو بیانی، فراوانی اختلالات رفتاری در دانش‌آموزان دوره راهنمایی و متوسطه

شهرستان‌های استان گلستان ۵/۲۷ درصد است. این نتیجه تقریباً مشابه با دیگر مطالعات انجام شده در ایران است. (رحیمیان بوگروبیانی، ۱۳۸۹)

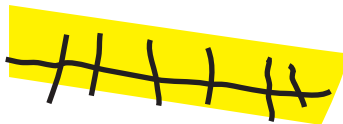
از طرف دیگر کسی نیست که به تأثیر ویژه و منحصر به فرد استفاده نظام‌مند و هدفمند از مشوق‌ها (تقویت) و تنبیه‌ها (حذف مشوق‌ها) در کنترل و بهبود سوءرفتارها و شکل‌گیری رفتارهای مطلوب ایمان نداشته باشد.

در قرآن مجید، آیه ۲۱۳ سوره بقره می‌خوانیم «پس خداوند رسولان را فرستاد که نیکان را مژده دهند و بدکاران را بترسانند.» پیامبر (ص) می‌فرماید: خدای رحمت کند کسی را که در آموزش رفتار نیک به فرزند خویش یاری کند.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: مبدا نیکوکار و بدکار در نزد تو یکسان باشند، زیرا این عمل نیکوکاران را نسبت به کار خود بی‌میل می‌سازد و گناه کاران را به بدی وای‌دارد. هریک از آنان را نسبت به کاری که می‌کند پاداش و جزا بده، به نیکوکار پاداش و به گناهکار کیفر.

بزرگانی چون ابن‌سینا، امام محمد غزالی و تمامی علما و دانشمندان روان‌شناسی نیز در آثار و گفته‌های خویش به نقش تشویق و پاداش در کنترل و بهبود رفتار سوء و شکل‌گیری رفتار مطلوب اذعان نموده‌اند.

اسکینر می‌گوید: روش تقویت، علاوه بر تغییر رفتار و رفتاردرمانی در زندگی به مقیاس وسیع به کار بسته می‌شود. افراد همواره از طریق ستایش، تمجید، جایزه، پاداش و جز این‌ها به نیرومند



بزرگانی چون ابن سینا، امام محمد غزالی و تمامی علما و دانشمندان روان شناسی نیز در آثار و گفته‌های خویش به نقش تشویق و پاداش در کنترل و بهبود رفتار سوء و شکل گیری رفتار مطلوب اذعان نموده‌اند

الگوی برنامه‌ریزی برای بهبود سوء رفتار

الگوی برنامه‌ریزی زیر دربرگیرنده بسیاری از ایده‌های محکم روان‌شناسی تربیتی است که آن‌ها را به راهبردهای خاص تبدیل نموده و گام به گام به طرف بهبود رفتار دانش‌آموزان پیش می‌رود. این هشت گام (اقدامات) به ترتیب دنبال می‌شود تا رفتارهای دانش‌آموزان بهبود یابد. نکته قابل توجه اینکه اکثر افراد شاغل در مدارس، بسته به شرح وظایف خود، در تعامل با هم یا حتی به تنهایی قادر به انجام و اجرای این الگو می‌باشند. در این نوشتار فرض را بر اجرای برنامه توسط مشاور گذاشته‌ایم.



۱. هدف‌گذاری: مشاور هدف خود را تعیین می‌کند؛ یعنی تغییراتی را که می‌خواهد در رفتار دانش‌آموز ایجاد نماید دقیقاً معلوم می‌کند. مثلاً اشکان بهرامی باید با سایر دانش‌آموزان رفتار قابل قبولی داشته باشد. در این مرحله باید به دو نکته دقت کرد. الف: هدفی انتخاب شود که شانس موفقیتش زیاد است. اولین موفقیت باعث دلگرمی دانش‌آموز شده و موفقیت‌های بعدی او را پی‌ریزی می‌کند. در این مرحله، سوء رفتارهای دردرس‌ساز نباید انتخاب شوند.

ب: هدفی انتخاب شود که موفقیت کل مجموعه مدرسه را شامل شود.

۲. درست کردن ریز رفتارهایی که مشاور می‌خواهد افزایش یا کاهش پیدا کنند.

مشاور چه انتظاری از دانش‌آموزان دارد؟ رفتار قابل قبول دانش‌آموز یعنی چه؟

مثلاً

۱. اشکان باید کمتر از کلمات زشت استفاده کند.
۲. اشکان بایستی دوستانش را اذیت (پازدن از زیر میز، کشیدن موی سر، و...) نکند.
۳. اشکان بایستی در حیاط مدرسه دعوا و قشقرق به راه نیاندازد.

۴. اشکان باید در کلاس کمتر حرف بی‌ارتباط با درس بزند.

۳. اولویت‌بندی رفتارهای انتخاب شده

در این مرحله مشاور رفتارهایی را انتخاب می‌کند که تغییر دادنشان آسان‌تر و احتمال موفقیت آن‌ها بیشتر است. مثلاً رفتارهای شماره ۱ و ۳ در اولویت قرار دارند.

ساختن رفتار دیگران می‌پردازند. مشاور می‌کند با دادن جایزه، نمره یا هر مشوق دیگری رفتار درس خواندن دانش‌آموزان را تأیید می‌کند از روش تقویت استفاده می‌برد. (فضلی خانی و همکاران، ۱۳۸۶)

همگی به خوبی واقفیم که رفتارهای غیرانطباقی و اختلالات رفتاری کودکان و نوجوانان علاوه بر مشکلات عدیده‌ای که برای نظام‌های آموزشی به وجود می‌آورند، پیامدهای نامطلوبی برای آینده آن‌ها خواهد داشت و این کافی است تا مشاوران و سایر کارکنان مدرسه در کنار سایر بخش‌های جامعه اهتمام لازم را در جهت تشخیص، پیش‌گیری و درمان این نوع اختلالات در حد توان داشته باشند.

با این مقدمه نوشتار حاضر سعی دارد الگویی بسیار ساده و بسیار کاربردی را برای کنترل و بهبود سوء رفتارهایی نظیر ناسازگاری اجتماعی (استفاده از کلمات زشت و...) و رفتارهای ضد اجتماعی (دعوا و قشقرق و...) بیش‌فعالی (جنب و جوش زیاد و...)، پر خاشگری (اذیت و آزار جسمی و...)، اضطراب (ناآرامی و...)، افسردگی (گوشه‌گیری و...) و... از طریق استفاده نظام‌مند و هدفمند از مشوق‌ها (تقویت‌ها) و تنبیه‌ها (حذف مشوق‌ها) در اختیار مشاوران، عوامل اجرایی مدرسه، مشاوران و حتی اولیای دانش‌آموزان قرار دهد تا در تعاملی واقعی‌تر از همیشه، با اطمینان بیشتر از قبل و با صرف انرژی کمتر گامی محکم و پرثمر در بهبود رفتار دانش‌آموزانشان بردارند.

اگر انتظار از دانش‌آموزان بسیار بالا باشد یا پیامدهای رفتاری تعیین شده به اندازه کافی انگیزه‌بخش نباشد پیشرفت حاصل نخواهد شد

اشکان باید کمتر از کلمات زشت استفاده کند. اشکان بایستی در حیاط مدرسه دعوا و قشقرق به راه نیاندازد.

۴. مشاهده رفتار به مدت مشخص

در این مرحله مشاور با کمک سایر دبیران، معاونین و به‌ویژه مشاهدات مستقیم و غیرمستقیم خود، تعداد دفعات بروز هر یک از رفتارهای اولویت‌بندی شده را در مدت زمانی مشخص می‌سازد اما هیچ کاری برای تغییر رفتار انجام نمی‌دهد تا اینجا کار او تنها مشاهده و شمارش است. مشاور بایستی توجه داشته باشد انجام دقیق این مرحله برای ارزیابی میزان موفقیت برنامه تغییر رفتار دانش‌آموزان بسیار ضروری است.

مثلاً تعداد بروز سوءرفتارهای اولویت‌بندی شده ۱ و ۲ به مدت دو هفته، هر هفته دوروز (بسته به برنامه مشاور) مطابق جدول زیر ثبت شده است. (جدول ۱)

سوءرفتار	هفته اول		هفته دوم		میانگین
	روز اول (یکشنبه)	روز دوم (سه‌شنبه)	روز اول (یکشنبه)	روز دوم (سه‌شنبه)	
دعوا و قشقرق	۲	۲	۱	۳	۲
کلمات زشت	۳	۳	۵	۴	۴
جمع	۵	۵	۶	۷	۶

نکته ۱: برای به‌دست آوردن تعداد دفعات سوءرفتار به پی‌گیری، جدیت و تصمیم مصمم مشاور در جمع‌آوری اطلاعات از منابع (دبیران، معاونین مدرسه، اولیاء دانش‌آموز، دانش‌آموزان دارای صلاحیت و...) نیاز است.

نکته ۲: اعداد موجود در جدول مربوط به همان روز خاص نیست بلکه تعداد بروز سوءرفتار در بازه‌های زمانی مابین روزهای هفته که مشاور حضور دارد را شامل می‌شود. مثلاً عدد ۳ در ستون دوم سطر کلمات زشت به این معناست که دانش‌آموز در بازه زمانی چهارشنبه تا یکشنبه ۳ بار از کلمات زشت استفاده کرده است.

بایستی دقت داشت که اگر گزارش‌ها مکتوب نشود در این صورت مشاور مجبور خواهد بود بر ادراک و حافظه خود متکی باشد. چرا که در مورد دانش‌آموزان پیشرفت معمولاً به‌کندی حاصل می‌شود و برخی از رفتارها به راحتی قابل ردیابی نیستند. مثلاً در آغاز برنامه، میانگین سوءرفتار اشکان ۳ است اما بعد از یک ماه به ۲ می‌رسد. این پیشرفت اندک است اما به هر حال پیشرفت است. اگر مشاور این موضوع را به ادراک و حافظه خود

محول کند ممکن است چنین فکر کند که این برنامه مؤثر نیست. او پیشرفت داشته اما این پیشرفت آن قدر اندک بوده که او قادر به دیدنش نیست حال آنکه ثبت مکتوب گزارش، این مقدار اندک پیشرفت را نشان می‌دهد. (سیور^۱، ترجمه شافعی مقدم، ۱۳۹۰)

۵. مشخص نمودن نوع مداخله

مشاور برای بهبود رفتار دانش‌آموزان قصد انجام چه کاری را دارد؟ از چه تقویت‌کننده‌ها یا تنبیه‌هایی می‌خواهد استفاده کند؟ در این مرحله مشاور فهرستی از تقویت‌کننده‌ها و تنبیه‌کننده‌ها تهیه می‌کند. او می‌تواند از دانش‌آموزان نظرخواهی کند که کدام مشوق‌ها (تقویت‌کننده‌ها) را بیشتر ترجیح می‌دهند. طبیعی است که مشخص کردن (تهیه و تنظیم) مشوق‌ها و تنبیه‌ها باید با همکاری دانش‌آموز، والدین و مشاور در یک جلسه مشترک انجام گیرد. (شعبانی، ۱۳۸۶)

فهرست برخی مشوق‌ها و برخی تنبیه‌ها برای نوجوانان که با تحقیق (سیور، ۱۳۹۰) به‌دست آمده به شرح زیر است.
فهرست مشوق‌ها (تقویت‌کننده)
- داشتن فعالیت مشترک با دوستان
- لباس نو

- پول توجیبی / انجام کار برای پول درآوردن
- استفاده از کامپیوتر، گوشی و اینترنت
- دعوت کردن دوست
- استفاده از نوار، سی‌دی و گوش دادن به موسیقی
- داشتن یا مواظبت از حیوانات اهلی
- رفتن به باشگاه یا مسافرت
- استفاده از اتومبیل
- اجازه رفتن به کنسرت یا تئاتر و...
- اجازه تزئین اتاق
- انتخاب غذا برای خانواده
- خرید وسایل دلخواه
- و...

نکته قابل توجه این است که حذف هرکدام از این مشوق‌ها تنبیه مناسبی برای دانش‌آموزان خواهد بود.

مثال برای مشوق‌ها:

اگر اشکان به مدت ۱ هفته دعوا و قشقرق به راه نیاندازد قاب گوشی دلخواه خود را دریافت می‌کند.

اگر اشکان به مدت ۱ هفته از کلمات زشت استفاده نکند به مدت ۱ هفته ۲ برابر پول توجیبی دریافت می‌کند.

اگر اشکان به مدت ۱ هفته دعوا و قشقرق به راه نیاندازد ۲ روز در هفته می‌تواند غذای ظهر خانواده را به دلخواه انتخاب کند.

مثال برای تنبیه‌ها:

اشکان به ازای هر بار دعوا و قشقرق به مدت ۳ روز از داشتن گوشی موبایل محروم می‌شود.

اشکان به ازای هر بار استفاده از کلمات زشت، برای یک روز از پول توجیبی محروم می‌شود.

به ازای هر بار دعوا و قشقرق ۳ روز متناوب از تکنیک محروم‌سازی استفاده می‌شود. (ولفگانگ^۲، ۱۳۸۹)

۶. توضیح برنامه برای دانش‌آموز

مشاور در این مرحله هدف‌ها و اولویت‌های رفتار را برای دانش‌آموز توضیح می‌دهد، پیامدهای رفتاری و مقررات را برایش تشریح می‌کند، و انتظارات خود از دانش‌آموز و انتظارات دانش‌آموز از خود را روشن می‌سازد!

مشاور باید به دانش‌آموزان بگوید که این برنامه باعث می‌شود آن‌ها احساس خوبی درباره خود داشته باشند و به آن‌ها بگوید که در اجرای این برنامه جدی است و اگر سوءرفتار داشته باشند مجبور به تنبیه خواهد بود.

مثلاً بگوید: «اشکان جان! متأسفانه مدتی است تو در مدرسه و کلاس مشکلاتی به وجود آورده‌ای. رفتار قابل قبولی در کلاس و حیاط مدرسه با سایر دانش‌آموزان نداری. از کلمات زشت زیاد

هم، در صورت استفاده از کلمات زشت، به ازای هر بار استفاده به مدت یک روز از پول توجیبی محروم می‌شوی. من مطمئنم اجرای این برنامه به تو احساس خوبی خواهد داد. ضمناً بدان که من و والدینت در اجرای این برنامه جدی و مصمم هستیم و اگر این سوءرفتارها ادامه پیدا کند مجبوریم از تنبیه‌های دیگر استفاده کنیم، البته ما قلباً تو را دوست داریم اما برخی از رفتارهایت را نمی‌پسندیم.»

بعد از این جلسه (گفت‌وگو) دیگر انتخاب رفتار با دانش‌آموز است مشاور به کمک والدین، عوامل مدرسه و دبیران به مشاهده مستقیم و غیرمستقیم رفتار دانش‌آموز می‌پردازد. در صورت زیر پا گذاشتن دستورات، جروبحث اصلاً لازم نیست فقط مشاور کافی است عواقب رفتار را به او گوشزد کند. هر چند مطلوب آن است که مشاور بر مشوق‌ها تأکید کند. مثلاً بگوید: اشکان جان! از اینکه می‌بینم رفتار خوبی با دانش‌آموزان داری خوشحالم. تو باید به خودت افتخار کنی.

۷. ارزیابی

آیا برنامه رو به موفقیت است یا نه؟

مشاور همان کاری را که در مرحله چهارم انجام داده است در اینجا نیز یک بار دیگر انجام داده و به ثبت و مشاهده رفتار اقدام می‌کند. در نهایت با مقایسه این دو جدول ثبت رفتار، قادر خواهد بود مؤثر بودن یا نبودن برنامه خود را مشخص سازد. مشاور حتی می‌تواند نمونه‌ای از جدول را در اختیار دانش‌آموز قرار دهد. (جدول ۲)

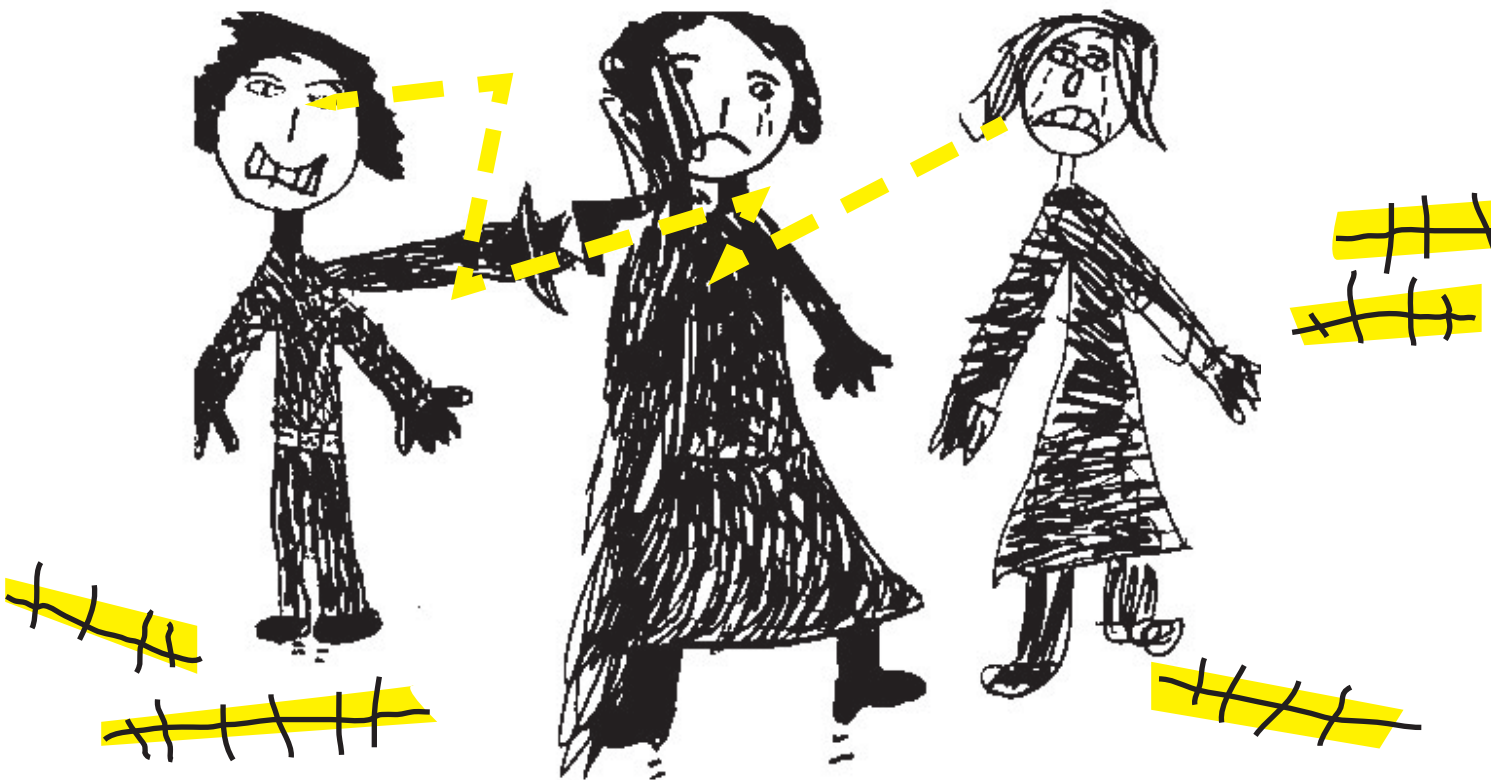
سوءرفتار	هفته اول		هفته دوم		میانگین
	روز اول (یکشنبه)	روز دوم (سه‌شنبه)	روز اول (یکشنبه)	روز دوم (سه‌شنبه)	
دعوا و قشقرق	۱	۲	۱	۱	۱
کلمات زشت	۳	۲	۳	۲	۲/۵
جمع	۴	۴	۴	۳	۳/۵

نکته قابل توجه این است که مشاور می‌تواند در صورت پیشرفت، سوءرفتارهای جدید را به آرامی و تدریجی به جدول اضافه کند. بعد از گذشت مثلاً یک ماه اگر پیشرفتی در رفتار دانش‌آموز حاصل نشد به گام بعدی می‌رویم.

۸. تنظیم برنامه

اگر انتظار از دانش‌آموز بسیار بالا باشد یا پیامدهای رفتاری تعیین شده به اندازه کافی انگیزه‌بخش نباشد پیشرفت حاصل نخواهد شد. اگر مشاور به این نتیجه برسد که انتظارات او از دانش‌آموز بسیار سخت و دشوار است باید آن‌ها را عوض کند. گاهی مشاور می‌بیند که دانش‌آموز، به عنوان مثال، همچنان از کلمات زشت استفاده می‌کند. او باید توجه داشته باشد که

استفاده می‌کند و دعوا و قشقرق به راه می‌اندازی. لذا من برنامه‌ای را برای تنظیم کرده‌ام و آن این است که از امروز به بعد تو مورد مشاهده مستقیم و غیرمستقیم من و دبیران و عوامل مدرسه هستی. از تو انتظار دارم دیگر از کلمات زشت استفاده نکنی و در مدرسه و از جمله در حیاط دعوا و قشقرق به راه نیاندازی. اگر این‌طور که گفتم رفتار کنی، دعوا و قشقرق به راه نیاندازی، ضمن داشتن گوشی تلفن همراه، بعد از یک هفته هم قاب گوشی دلخواه خود را به عنوان جایزه دریافت خواهی کرد. ولی اگر این‌گونه رفتار نکنی به ازای هر بار دعوا کردن به مدت سه روز متناوب از داشتن گوشی تلفن همراه محروم خواهی شد. اگر فعلاً به مدت یک هفته از کلمات زشت استفاده نکنی به مدت یک هفته دوبار پول توجیبی خواهی داشت. برعکس



نمی‌کنند. بهتر است در خصوص اعمال یک نوع تنبیه پایدار بود و مشوق‌های مثبت را هم تغییر داد. وقتی مشاهده می‌شود رفتار دانش‌آموزان به راحتی عوض نمی‌شود این بدان معنا نیست که دانش‌آموزان بد هستند یا مشاور در کارش موفق نیست، بلکه بدان معناست که نظام انتظارات و پیامدهای رفتاری به درستی عمل نمی‌کنند. (پالمر^۳، ترجمه شافعی‌مقدم، ۱۳۹۱)

مشاور باید به دنبال دادن پاسخ این سؤالات در مورد هر دانش‌آموز باشد:

- آیا لازم است تغییری در برنامه ایجاد کند؟
 - آیا در کارش ثابت قدم است؟
 - آیا زمان کافی به برنامه اختصاص داده است؟ آیا حامی برنامه است؟
 - آیا به پیامدهای رفتاری به سرعت رسیدگی می‌کند؟
 - آیا توجه منفی به برنامه دارد؟ آیا برنامه را نادیده می‌گیرد؟
 - آیا رفتار خوب دانش‌آموز را مورد توجه قرار می‌دهد؟
- این سؤالات به او کمک می‌کنند تا دریابد کجای برنامه ایراد دارد و باید برطرف شود.

ممکن است دانش‌آموز معنای سازگاری را نداند یا استفاده از کلمات زشت از عادات او شده باشد. لذا مشاور می‌تواند برنامه‌ای آموزشی در نظر بگیرد و در صورت یادگیری یا تغییر رفتار مجدداً به پی‌گیری برنامه بپردازد. (شعبانی، ۱۳۸۶)

موفقیت هر برنامه‌ای بر بازخورد مثبت و بر مشوق‌های آن بستگی دارد. دانش‌آموزان از دریافت پاداش‌های یکسان خسته می‌شوند. مشاور در صورت لزوم مشوق‌ها را عوض می‌کند تا سطح انگیزه دانش‌آموزان همچنان بالا بماند. مثلاً اگر می‌بیند دانش‌آموزان نسبت به پول توجیبی علاقه خود را از دست داده‌اند از مشوق دیگری مثل انتخاب غذای مورد علاقه برای ناهار خانواده و... استفاده کند. مشوق‌های قدیمی به تدریج قدرت خود را از دست می‌دهند. (سیور، ترجمه شافعی‌مقدم، ۱۳۹۰)

اگر مشاور ببیند که برنامه‌اش هیچ پیشرفتی ندارد ممکن است وسوسه شود تا از تنبیه قوی‌تری استفاده کند، اما او باید بداند که این‌گونه تنبیه‌ها به ندرت کارساز بوده و باعث ناامیدی اغلب دانش‌آموزانی می‌شود که یا کمتر تلاش می‌کنند یا اصلاً تلاش

پی‌نوشت‌ها

1. Severe
2. Wolfgang
3. Palmer

منابع

۱. قرآن کریم
۲. پالمر، سوزان (۱۳۹۱). *شیوه تربیت کودک در دنیای مدرن*، ترجمه جواد شافعی مقدم، تهران: نشر سلیس.
۳. رحیمیان بوگر، اسحق، بیانی، علی اصغر (۱۳۸۹). *فراوانی اختلالات رفتاری دانش‌آموزان دوره راهنمایی و متوسطه استان گلستان*، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره ۱۴، شماره ۱، ۹۹-۹۰.
۴. سیور، سال (۱۳۹۰). *چگونه با کودک خود رفتار کنیم*، مترجم جواد شافعی مقدم، تهران: نشر سلیس.
۵. شعبانی، حسن (۱۳۸۶). *مهارت‌های آموزشی و پرورشی*، (روش‌ها و فنون تدریس)، تهران: انتشارات سمت.
۶. فضلی‌خانی، منوچهر، مظفری، عباسعلی، محبی، سیدعبدالله (۱۳۸۶). *تشویق چرا و چگونه؟* تهران: رسانه تخصصی.
۷. نابدل، یونس (۱۳۸۲). *روان‌پزشک مشاور در خانه شما*، تهران: نشر اوحدی.
۸. ولفگانگ، چارلز. اچ (۱۳۸۹). *حل مشکلات انضباطی و مدیریت کلاس*، مترجمان ساسان اسدیپور، احمد، تهران: پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش.



کمرویی دانش آموزان

عبدالباسط خرده‌گیر

دانشجوی تربیت معلم یزد

شد. نزدیک بود گریه کنم، معلم گفت: برو بشین. در کلاس با هیچ‌کس صحبت نکردم. بالاخره سال اول تمام شد و من هنوز همان گوشه کلاس می‌نشستم و چیزی نمی‌گفتم. در سال اول در همه درس‌ها به‌جز ورزش و هنر مردود شدم. از خونه بیرون نمی‌اومدم و با هیچ‌کس ارتباط نداشتم، تفریحم شده بود نشستن در اتاق و نگاه کردن به در و دیوار.

ارتباط پدر و مادر که اصلاً خوب نبود، و در آستانه طلاق گرفتن بودند. وسط‌های سال بود که بالاخره طلاق گرفتند و مسئولیت مرا به پدر بزرگ و مادر بزرگم سپردند. اصلاً حال هیچ‌کس را نداشتم. یک روز مادر بزرگم از من خواست برم نون بگیرم وقتی در کنار نانوا می‌بودم همه نون گرفتند و رفتند و من تنها کسی بودم که نون بگیرم نیومدم و بعد از سه ساعت به خونه برگشتم.

مادر بزرگم ازم پرسید که نون چی شد و من هیچی برای گفتن نداشتم. یه روز که داخل اتاق بودم یه مردی همراه مادر بزرگم اومد و مادر بزرگم مرا با او تنها گذاشت. او شروع به صحبت کرد و ازم سؤالات: به نظر شما:

۱. چرا کودک از دیگران دوری می‌کند؟
۲. چه مواردی در تنهایی او نقش داشتند؟
۳. اگر شما جای او بودید برای غلبه بر مشکل خود چه کار می‌کردید؟
۴. چرا کودک به مرد غریبه اعتماد کرد؟
۵. کودک چه چیزهایی را در این حالت خود از دست داده است؟

منابع برای مطالعه بیشتر

۱. راهنمایی و مشاوره کودک، دکتر عبدالله شفیق آبادی
۲. مهارت‌های زندگی، کریس. ال. کلینکه، مترجم شهرام محمدخانی
۳. مشاوره کاربردی، رضا شاکری
۴. غلبه بر کمرویی، پل ژاگو، مترجم حسین بنی‌احمد
۵. کمرویی: داستان، طالب شهرستانی - امیرمحمد اسماعیل
۶. کمرویی: راه‌های پیشگیری و درمان، مریم محمودزاده
۷. چاره کمرویی، ریچموند - دوس لوران، مترجم محمدحسین سروری

کمرویی یک حالت نفسانی است که علائمش به این آسانی‌ها نیست. در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم عده‌ای کمرو و در مقابل عده‌ای پررو هستند. این دو دسته و هر دو به هر طریقی که هستند عاقبت راهی طی می‌کنند و به یک جا می‌رسند که سرزمین عجیب و هنگامه‌پرغوغایی است که هیچ‌کس نداند. برای اینکه به این حالت پی ببرید داستان زیر را با دقت بخوانید و به سؤالاتی که در پایان آن مطرح شده پاسخ دهید.



داستان از آنجا شروع شد که روز اول مدرسه، بابام مرا جلوی مدرسه پیاده کرد و خودش رفت، در حالی که بقیه بچه‌ها با بابا یا مامانشون تا داخل مدرسه می‌رفتند. صحنه جالبی بود. بعضی‌ها می‌خندیدند و بعضی‌ها گریه می‌کردند، ولی من احساس مبهمی داشتم. دم در مدرسه ایستاده بودم که وقتی سرم را به عقب برگرداندم یه نفر با سیل‌های کلفت بر سرم داد زد که اینجا چه کار می‌کنی؟! چرا نرفتی داخل مدرسه؟ یک دفعه زدم زیر گریه و هق‌هقم به هوا بلند شد. هر کاری کردم گریه‌ام بند نمی‌اومد. رفتم گوشه حیاط نشستم تا کم‌کم آرام گرفتم. بعداً فهمیدم که آن آقا خدمتکار مدرسه بوده. تا ظهر همان جا کنار دیوار حیاط بودم و وقتی مدرسه تعطیل شدند من همراهشون به خونه رفتم، مادرم از من پرسید: مدرسه چطور بود؟ من چیزی نگفتم.

رفتم داخل اتاقم و خوابیدم. فردا صبح که مادرم بیدارم کرد تا به مدرسه برم خودم را به مریضی زدم. خواستم نرم ولی مادرم با زور لباس‌هایم را پوشاند و با من به مدرسه آمد و تا داخل کلاس نرفتم مرا رها نکرد. ساعت اول و دوم به همین ترتیب سپری شد. ساعت سوم که شروع شد در وسط کلاس بودم که ناگهان معلم چشمش به من افتاد و ازم خواست که برم پای تخته ولی من نرفتم. دست‌های مرا گرفت و برد جلو. رنگم سرخ

مدیریت خشم مهار نوجوان

تأثیر آموزش مهارت مدیریت خشم
بر پر خاشگری نوجوانان

معصومه فتحی



چکیده

خشم یکی از مسائل مهم دوره نوجوانی است و مشکلات ناشی از آن، همچون کینه‌ورزی و پر خاشگری، از دلایل مهم ارجاع نوجوانان برای مشاوره و روان درمانی است. هدف از اجرای پژوهش حاضر آموزش مهارت مدیریت خشم بر کاهش پر خاشگری دانش آموزان نوجوان پسر است.

پژوهش حاضر نیمه تجربی و طرح پژوهش پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل ۱۲۰ دانش آموز سال اول دبیرستان‌های پسرانه بخش میانراهان دینور بود که بعد از اجرای آزمون پر خاشگری آیزنک، ۳۰ نفر از آنان که نمره پر خاشگری بیشتر از حد میانگین داشتند، با تأیید مشاور مدرسه به عنوان نمونه انتخاب شدند، سپس به طور تصادفی به دو گروه مساوی آزمایش $N=15$ و کنترل $N=15$ تقسیم گردیدند. گروه آزمایش به مدت یک ماه در هشت جلسه یک ساعته مورد آموزش مهارت‌های کنترل خشم قرار گرفت. بعد از مداخله برای گروه آزمایش هر دو گروه مورد آزمون مجدد با استفاده از آزمون پر خاشگری آیزنک قرار گرفتند. داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و شاخص‌های آمار استنباطی شامل همبسته برای مقایسه درون گروه و مستقل برای مقایسه برون گروه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که بعد از آموزش کنترل مهارت‌های خشم نمرات پر خاشگری گروه آزمایش کاهش معناداری داشته است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های کنترل خشم می‌تواند عامل مؤثری برای کاهش پر خاشگری در میان دانش آموزان نوجوان باشد.

کلیدواژه‌ها: آموزش مدیریت خشم، پر خاشگری، نوجوانان

مقدمه

پرخاشگری انسانی عبارت است از هرگونه رفتاری که، به طور مستقیم، به قصد آسیب رساندن به دیگری از یک فرد صادر می‌شود. در راستای مهار کردن این رفتارها، مرتکب شونده یا پرخاشگر باید باور داشته باشد که رفتارش به هدف آسیب رساندن به دیگری بوده است که پیامد آن برانگیختن رفتارهای اجتنابی است (آندرسن^۲، ۲۰۰۲). پرخاشگری می‌تواند به اشکال گوناگون بروز پیدا کند. شکل کلامی و جسمانی آن معرف مؤلفه‌های ابزاری یا رفتاری است، خشم، معرف جنبه هیجانی است و خصومت، معرف جنبه شناختی آن. (باس^۳، ۱۹۹۲). در حقیقت پرخاشگری رفتار هدف‌داری است که در جهت تحقیر و یا تخفیف شخصیت دیگران و آسیب رساندن به آن‌ها صورت می‌گیرد (اتکینسون^۴، ۲۰۰۰).

اگرچه خشم، در اصطلاحات، مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت دارد اما این اصطلاحات با هم مترادف نیستند. دلوکو و اولیور^۵ (۲۰۰۵) عنوان می‌کنند که خصومت به نگرش پرخاشگرانه‌ای اطلاق می‌شود که فرد را به سوی رفتارهای پرخاشگرانه هدایت می‌کند. در حالی که پرخاشگری به رفتار قابل مشاهده و به قصد آسیب‌رسانی اطلاق می‌شود. در حقیقت خشم یک «هیجان»، خصومت یک «نگرش» و پرخاشگری یک «رفتار» است. به طور خلاصه می‌توان گفت خصومت به عناصر شناختی یا بازخوردها نسبت داده می‌شود و ممکن است مبنای افزایش خشم و پرخاشگری در افراد باشد.

خشم به حالتی عاطفی یا هیجانی اطلاق می‌شود که از تهییج ملایم تا خشم وحشیانه یا عصبانیت گسترده است و اغلب هنگامی بروز می‌کند که راه نیل به اهداف یا برآوردن نیازهای افراد، سد می‌شود. سرانجام پرخاشگری به منزله وارد آوردن آسیب آشکار یا رفتارهای تنبیهی مستقیم به سایر افراد یا اشیاء تعریف می‌شود (نویدی، ۱۳۸۵). تحقیقات دانشمندانی همچون بارتون هیمر (۲۰۰۳) مایر دایکون، آدلسون (۲۰۰۴) نشان داد که پرخاشگری دارای عوارض جسمی، روانی و اجتماعی فراوان است و موجب نشانگانی مانند احساس درماندگی، تنهایی، ناسازگاری اجتماعی، بی‌توجهی به حقوق و خواسته‌های دیگران، زخم‌مده، میگردن، اختلال فشار خون افسردگی، اضطراب و افت تحصیل می‌شود (به نقل از یاریان، ۱۳۸۹).

پرخاشگری یکی از مسایل مهم دوره نوجوانی نیز هست (نانگل^۶، اردلی^۷، کارپنتر^۸ و نیومن^۹، ۲۰۰۲؛ پلگرینی^{۱۰} و لانگ^{۱۱}، ۲۰۰۲؛ بونیکا^{۱۲}، بیشوا، آرنولد، فیشر و زلجو، ۲۰۰۳). مشکلات مربوط به خشم همچون کینه‌ورزی و پرخاشگری از دلایل مهم ارجاع نوجوانان برای مشاوره و روان‌درمانی است (آبیکوف و کلین^{۱۳}، ۱۹۹۲؛ سوخودولوسکی^{۱۴}، کاسینوف و گرمان^{۱۵}، ۲۰۰۴).

نوجوانان پرخاشگر معمولاً توان مهار رفتار خود را ندارند و معیارها و ارزش‌های جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند

به راحتی زیر پا می‌گذارند. در بیشتر موارد والدین و اولیای مدارس با آن‌ها درگیری پیدا می‌کنند طوری که گاهی به اخراج آنان از مدرسه می‌انجامد (صادقی و عاشوری، ۱۳۷۹). سازگاری، به پذیرش و انجام رفتار و کردار مناسب و موافق محیط و تغییرات محیطی اشاره دارد و مفهوم متضاد آن ناسازگاری است.

ناسازگاری یعنی نشان دادن واکنش نامناسب به محرک‌های محیط و موقعیت‌ها، به نحوی که برای خود فرد یا دیگران و یا هردو زیان‌بخش باشد و فرد نتواند انتظارات خود و دیگران را برآورده سازد. ناسازگاری ممکن است در بافت‌ها و موقعیت‌های مختلف بروز کند و متوجه درون یا بیرون فرد باشد. به همین دلیل معمولاً صفت سازگاری همراه با موصوف خود به کار می‌رود. در ادبیات مکتوب و محاوره‌ای از مفاهیم سازگاری شغلی، سازگاری زناشویی، سازگاری تحصیلی، سازگاری اجتماعی، سازگاری هیجانی و جز آن استفاده می‌شود. خشم مهار نشده اغلب به پرخاشگری و ناسازگاری منجر می‌شود (نویدی، ۱۳۸۵). به عنوان مثال عارفی و رضویه (۱۳۸۲) با بررسی ۲۴۳ دانش‌آموز دختر و پسر دوره ابتدایی شیراز، گزارش کردند پرخاشگری با سازگاری عاطفی - اجتماعی رابطه منفی دارد.

پژوهشگران دیگری مانند هاولی^{۱۶} (۲۰۰۷)؛ صادقی (۱۳۸۰)؛ رافضی (۱۳۸۳)؛ ملکی (۱۳۸۵) به نتایج یکسانی در رابطه با تأثیر مداخلات کنترل خشم در کاهش پرخاشگری دست یافتند. همچنین می‌توان با استفاده از خودآرام‌سازی و خودگویی‌های مثبت خویشتنداری و احساس خودکارآمدی و مهارت‌های اجتماعی را افزایش داد. یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که آموزش جرئت‌ورزی، به عنوان یک مهارت اجتماعی مؤثر، به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای را کسب کرده و به کار ببندند (محمدی، ۱۳۸۵).

با توجه به اینکه سن نوجوانی یکی از مراحل بحرانی زندگی انسان است به دلیل فشارها و بحران‌های دوران بلوغ می‌تواند باعث استرس و ایجاد پرخاشگری شود. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری دانش‌آموزان نوجوان دبیرستان‌های پسرانه و ایجاد راهکار علمی برای مقابله و مدیریت پدیده پرخاشگری دانش‌آموزان برای معلمان و سایر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش است.

روش اجرا

روش این پژوهش نیمه‌تجربی است و طرح تحقیق آن

نوجوانان پرخاشگر معمولاً توان مهار رفتار خود را ندارند و معیارها و ارزش‌های جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند به راحتی زیر پا می‌گذارند

پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش ۱۲۰ دانش‌آموز پسر سال اول دبیرستان‌های پسرانه بخش میانرازان بخش دینور استان کرمانشاه، در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ بودند. همه دانش‌آموزان به آزمون پرخاشگری آیزنک پاسخ دادند و ۳۰ نفر از آنان که نمرات‌شان در آزمون پرخاشگری بالاتر و پرخاشگری آنان مورد تأیید معلمان و مشاور مدرسه بود، به عنوان نمونه انتخاب شدند. این عده سپس به صورت تصادفی به دو گروه مساوی ۱۵ نفری ($N=15$ گروه آزمایش) و ($N=15$ گروه گواه) تقسیم شدند.

ابزار

پرسش‌نامه پرخاشگری آیزنک: این پرسش‌نامه که ته‌جام، کینه‌توزی، خشم و احساسات افراد را نسبت به موقعیت‌های مختلف می‌سنجد، توسط هانس یوگل آیزنک در سال ۱۹۷۵ تهیه شده و شامل ۳۰ سؤال در زمینه پرخاشگری افراد است. در مقابل هر سؤال سه جواب به صورت بلی، خیر و نمی‌دانم وجود دارد. آزمودنی با مطالعه هر سؤال، در صورتی که پرسش را در مورد خود صادق ببیند، جواب بلی و در صورت عدم صادق بودن آن در مورد خودش، جواب خیر و در حالتی که بین دو جواب مردد باشد، گزینه من نمی‌دانم را انتخاب می‌کند.

در پایان جواب‌های آزمودنی با جواب‌های پاسخ‌نامه مرجع مطابقت داده می‌شود و در حالتی که جواب آزمودنی با جواب پاسخ‌نامه مرجع مغایر باشد آزمودنی از آن سؤال نمره‌ای کسب نخواهد کرد. کلیه جواب‌های من نمی‌دانم نیمه مثبت دارد. مجموع نمرات، نمره نهایی آزمودنی را تشکیل می‌دهد، حال

هرچه نمره از عدد ۱۲ بزرگ‌تر باشد، سطح پرخاشگری آزمودنی بالاتر و هرچه از ۱۲ کمتر باشد سطح پرخاشگری او کمتر است. این آزمون در پژوهش‌های داخلی متعددی از جمله میرباقری (۱۳۸۱) و ملکی (۱۳۸۵) استفاده شده و از روایی و پایایی خوبی برخوردار است. در پژوهش ملکی پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۹ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون دوباره محاسبه گردید که با استفاده از کدور-ریچاردسون ۰/۷۴ شد که قابل استفاده در پژوهش است.

پروتکل درمان برای گروه آزمایش: برنامه آموزش کنترل خشم برای گروه آزمایش به مدت یک ماه و در هشت جلسه، هر جلسه یک ساعت اجرا شد. برنامه جلسات آموزش براساس اصول مشترک آموزش مهارت‌های کنترل خشم (موتابی، ۱۳۸۳)، برنامه آموزش اونیل (نویدی، ۱۳۸۵) و مهارت‌های زندگی جانسون (ابراهیمی قوام، ۱۳۸۶) انجام شد. در این مدت گروه گواه هیچ گونه درمانی را دریافت نکرد. برنامه آموزش گروه آزمایش به قرار زیر بود:

جلسه اول: معرفی برنامه و بیان انتظارات و مقررات؛
جلسه دوم: تعریف و تشریح مفهوم خشم و پرخاشگری؛
جلسه سوم: بیان علایم جسمانی خشم و راه‌های تشخیص زودهنگام آن؛
جلسه چهارم: توضیح شیوه آرام‌سازی خویشتن؛
جلسه پنجم: توضیح چگونگی تغییر خودگویی‌های منفی؛
جلسه ششم: آموزش شیوه ابراز خشم به صورت سازگاران؛
جلسه هفتم: آموزش روش حل مسئله؛
جلسه هشتم: ارزیابی برنامه و پاسخگویی به سؤالات دانش‌آموزان.

یافته‌ها

جدول شماره ۱ آمار توصیفی شامل تعداد، میانگین و انحراف استاندارد برای دو گروه آزمایش و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری دانش‌آموزان در دو گروه آزمایش و گواه

میانگین		انحراف استاندارد		N	گروه‌ها
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون		
۱۹/۷۰	۱۰/۱۶	۹/۸	۱۱/۳	۱۵	آزمایش
۱۸/۷۰	۱۷/۳۰	۸/۴	۱۰/۹	۱۵	گواه

جدول ۲- تفاوت بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون کلی پرخاشگری برای دو گروه آزمایش و گواه

گروه‌ها	N	میانگین تفاوت‌ها	انحراف استاندارد	آزمون t	درجه آزادی	سطح معناداری
آزمایش	۱۵	۹/۵۴	۱۲/۱۶	۲/۹	۲۸	۰/۰۰
گواه	۱۵	۱/۴	۱۱/۷			



با توجه به اینکه سنین
نوجوانی یکی از مراحل
بحرانی زندگی انسان
است به دلیل فشارها و
بحران‌های دوران بلوغ
می‌تواند باعث استرس و
ایجاد پرخاشگری شود

مانند کلنر و توتین^{۱۷} (۲۰۰۲)، حاکی از آن است که آموزش مهار خشم می‌تواند در کاهش پرخاشگری افراد مؤثر باشد و باعث نشان دادن واکنش مؤثر و مناسب افراد به محرک‌های محیطی شود. همچنین شخص می‌تواند با استفاده از خودآرام‌سازی و خودگویی‌های مثبت، خویشتن‌داری و احساس خودکارآمدی مهارت‌های اجتماعی خود را افزایش دهد. به علاوه آموزش جرئت‌آموزی به عنوان یک مهارت اجتماعی مؤثر به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای مناسب را کسب کنند و به کار بندند (محمدی، ۱۳۸۵).

با توجه به اینکه نوجوانی سن حساسی است و بیشتر ناسازگاری‌ها با والدین، معلمان و مسئولان در این سن شروع می‌شود پژوهش حاضر برای کاهش پرخاشگری نوجوانان دبیرستانی از آموزش مهار خشم استفاده شد. بعد از مداخله درمانی برای گروه آزمایش نمره پرخاشگری در آزمون آیزنک برای گروه آزمایش به طور معناداری کاهش یافته بود و فرضیه پژوهش حاضر که عبارت بود از اینکه «بین پرخاشگری در

همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود از آزمون t مستقل برای تفاوت بین میانگین‌ها، تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره کلی پرسش‌نامه پرخاشگری استفاده گردیده است. نتایج حاصل از جدول فوق نشان می‌دهد که $t = 2/9$ با درجه آزادی ۲۸ محاسبه شده و در سطح $\alpha = 0.05$ معنادار است. یعنی آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری گروه گواه تأثیر معناداری داشته و باعث کاهش پرخاشگری در گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

به طور کلی هدف درمان‌ها و مداخلات کنترل خشم، افزایش دادن آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش اصول و شیوه‌های مؤثر به منظور مهار کردن آن است. در مورد مهار خشم پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است. مطالعه عارفی و رضویه (۱۳۸۲)، نشان داد ارتباط خشم کنترل شده با پرخاشگری و ناسازگاری معنادار است. پیشینه پژوهش و نظر متخصصانی

دانش‌آموزان. قبل و بعد از آموزش مدیریت خشم تفاوت وجود دارد.» با سطح اطمینان ۹۹٪ و $\alpha=0.1$ مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه اینکه آموزش مدیریت خشم باعث کاهش پرخاشگری گروه آزمایش گردید.

آموزش در گروه آزمایش با استفاده از شیوه‌های کلامی، نوشتاری، ایفای نقش و تصویری انجام شد. یافته‌های پژوهش با نتایج پژوهش صادقی (۱۳۸۰)؛ رافعی (۱۳۸۳)؛ ملکی (۱۳۸۵)؛ فولر (۲۰۰۴)؛ کوچ (۲۰۰۴) و اونیل (۲۰۰۶) (به نقل از نویدی) همخوانی دارد. ملکی (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پرخاشگری نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله دبیرستان‌های شهر تهران، پرخاشگری را کاهش داده است. همچنین میرباقری (۱۳۸۱) با آموزش برنامه بحث گروهی، با محوریت مهارت‌های ارتباطی، پرخاشگری را در گروه آزمایش به طور معنادار کاهش

داده است.

در خارج از کشور نیز پژوهش‌های فراوانی در مورد آموزش کنترل برای کاهش پرخاشگری گزارش شده است. برای مثال کلنر و تونین (۲۰۰۲) در پژوهش خود با عنوان «برنامه کنترل خشم» به طور موفقیت‌آمیزی رفتار پرخاشگرانه دانش‌آموزان را کاهش داده و باعث تقویت پاسخ مثبت و رفتار صحیح از سوی همسالان و گروه شدند. پژوهش‌های توماس^{۱۸} (۲۰۰۱)؛ هرمان و مک ویرتر^{۱۹} (۲۰۰۲) و مطالعه جونز^{۲۰} (۲۰۰۴) نیز نتیجه پژوهش حاضر را تأیید می‌کند. تمامی پژوهش‌هایی که در زمینه آموزش کنترل خشم انجام گرفته اثر آن را بر کاهش پرخاشگری نوجوانان گزارش کرده‌اند که با یافته‌های پژوهش حاضر همسو می‌باشند. لذا می‌توان از آموزش مهارت‌های کنترل خشم به عنوان یک راهکار مناسب و مؤثر برای کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان نوجوان استفاده کرد.

پی‌نوشت‌ها

16. hawley
17. kellener&tuting
18. Thomas
19. herman&macwhiter
20. johns
11. long
12. bonica
13. abikoff&kellein
14. sukhodolsky
15. kassinove&german

6. Nangel
7. erdely
8. carpenter
9. newman
10. pellegring
1. aggression
2. anderson
3. boss
4. Atkinson
5. delvecho and Oliver

منابع

- Journal of consulting and clinical psychology, 60: 881-892
12. Anderson, CA; Bushman, BJ. (2002). Human aggression jannu rev psycho: 53: 22-25
13. Atkinson, RL; Atkinson, RC; Smith Eyelet al. (2000). Heillgards introduction to psychology, New York, Harcourt college publishers: 413-419
14. Bonica, C; yeshova, K; Arnold, D; Fisher, P; and Zolfo; A. (2003). Relational aggression and language development in pre-schoolers. Social development, (12): 551-567
15. Boss, AH; Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. J Press SOC, 63:452-459.
16. Delvechio, H; Oliver M. (2005). Effectiveness of anger treatment for specific anger problem. A meta- analytics review. Journal of clinical psychology. 2(2) 15-34.
17. Hawley; P (2007). Relationship quality and processes of aggressive adolescents with pro social skills. International journal of behavioral development. 31(2): 170- 175
18. Hermann, D; and Mcwhirter, J. (2003). Anger and aggression Management in young adolescents: An experimental of children, 26: 273 -302
19. Johns, D. (2004) Managing problematic anger: the development of treatment program for personality disorders patient in high security. International journal of forensic mental health. 3(3): 197- 210
20. Keller, H; and Toting J. (2002) a school based anger management program for developmentally and emotionally disabled high school students. Health source, 30(120):1-8
21. Mangle, D; Elderly, C; Carpenter, E; and Newman J. (2002). Social skills training as a treatment for aggressive children and adolescents: A development-clinical integration. Aggression and violent behavior, 7: 162-199.
22. Pelleyrini, A; and long, J. (2002). A longitudinal study of bullying dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. British Developmental
23. Sukhodolsky, D; Casanova, H; and Gorman, B. (2004). Cognitive behavioral therapy for anger in children and adolescent: A meta-analysis. Aggression and violent Behavior, (9): 247-269
24. Thomas, S. (2001) Teaching healthy anger management. Perspectives in psychiatric. 37(2): 41-48

۱. ابراهیمی قوام، فاطمه (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری اجتماعی مادران دارای فرزند عقب مانده ذهنی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی کودکان استثنایی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.
۲. رافعی، زهره (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال دبیرستان‌های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.
۳. صادقی، احمد (۱۳۸۰). آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی به دانش آموزان پسر دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه اصفهان.
۴. عارفی، مزگان (۱۳۸۲). بررسی رابطه پرخاشگری آشکار و ارتباطی با سازگاری عاطفی اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر ابتدایی، مجله دانش و پژوهش در روان شناسی، دانشگاه آزاد اصفهان (۱۳)، ۱۲۵، ۱۱۳.
۵. محمدی، سعید (۱۳۸۵) بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر کاهش الگوهای خشونت در روابط زوجین مراجعه کننده به شورای حل اختلاف شهر قزوین، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه تربیت معلم.
۶. ملکی، صدیقه (۱۳۸۵) بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری نوجوانان راهنمایی منطقه ۲ کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت خدمات پرستاری. دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۷. موتابی، فرشته (۱۳۸۳). مهارت‌های کنترل خشم، چاپ سوم، تهران: انتشارات طلوع دانش.
۸. میرباقری، مزدک (۱۳۸۱). بررسی تأثیر برنامه بحث گروهی بر سطح خودپنداره و پرخاشگری نوجوانان پسر دبیرستان‌های منطقه شش تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد پرستاری، تهران. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی. دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۹. نویدی، احد (۱۳۸۵). تأثیر آموزش مدیریت خشم و تأثیر آن بر سازگاری، خودنظم دهی خشم، سلامت عمومی در نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله، رساله دکتری روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی: دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
۱۰. یاوریان، رویا (۱۳۸۹) بررسی تأثیر پرخاشگری و جرئت‌ورزی دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر ارومیه، دوره هشتم، شماره دوم، ۱۱۷-۱۱۴
11. Abikoff, H; and Klein, R.G (2000). Attention deficit hyperactivity and conduct disorder. Co morbidity and implications for treatment.

پای صحبت

مشاوران نمونه و موفق

استان هرمزگان

مشاوره فرهنگی منطقه‌ای

باشگاه خواستن، توانستن

دکتر آناهیتا تاشک

اشاره

از سال گذشته سلسله گزارش‌هایی را از گفت‌وگو با مشاوران موفق و نمونه استانی ارائه کردیم که امسال نیز ادامه دارد. هدف از این گفت‌وگوها این است که همه مشاوران در سراسر کشور در مطالب مجله مشارکت داشته باشند و از این طریق تجارب مختلف آنان به اشتراک گذاشته شود. برای ارتقای توانایی و مهارت مشاوره‌ای همه همکاران، انتقاد و نظرات شما عزیزی که در حوزه مشاوره آموزش و پرورش فعالیت دارید می‌تواند کارساز باشد. منتظر نظرات شما و اعلام آن‌ها از طریق مجله رشد مشاور مدرسه هستیم.

حقوق دارم و در حال حاضر دانشجوی کارشناسی ارشد حقوق هستم. در طی سال‌های ۷۰ تا ۹۲ در سمت‌های مربی پرورشی، مسئول امور تربیتی، کارشناس مسئول حقوقی، رییس اداره آموزش و پرورش، رئیس هیئت رسیدگی به تخلفات اداری، و نیز مشاور مدیرکل بوده‌ام و اکنون هم معاون پرورشی و فرهنگی اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان هستم.

■ نظراتان در مورد مشاوره و اداره مشاوره که زیر مجموعه معاونت پرورشی است، چیست؟

■ مشاوره یک امر مهم برای پیدا کردن راه حلی برای معضلات و مشکلات دانش‌آموزان است. به همین دلیل اولین قدم باید این باشد که تیم مشاوره را دقیق‌تر، تخصصی‌تر و با انرژی بیشتر



■ لطفاً خودتان را معرفی کنید.

■ احمد مهرانی معاونت پرورشی و فرهنگی اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان هستم. مدرک کارشناسی رشته



■ اسماعیل بواشه

■ محمد زارع زاده

■ زبینه حامدی

■ آیا انتقادی به فرایند مشاوره دارید؟

■ نگاه به مشاوره فقط درمانی است نه نشان دادن راه. مشکل این است که نیروی متخصص کم است. به همین خاطر ما در دوره متوسطه مشاور داریم ولی در ابتدایی نداریم. این دلیل کم اهمیت بودن نیست. بهتر است در سال‌های آینده رشته‌های مرتبط را براساس نظام ۳-۶-۳ که یک سال کم می‌شود شناسایی کنند و باقی‌مانده ساعات را به دوره ابتدایی اختصاص دهند.

■ برای ارتقای سطح مشاوره و مجله رشد مشاور مدرسه پیشنهادی مدنظر تان است؟

■ توزیع مجله به عهده گروه آموزشی باشد. در حال حاضر تحت نظر خدمات است. توزیع در حوزه‌های مسئولین آموزشی قرار بگیرد، یعنی به شکلی توزیع مجله به صورت مستقیم از اداره مشاوره انجام شود.

■ مرتضی نجفی رییس اداره مشاوره اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. در حال حاضر رئیس اداره مشاوره استان

■ چه تعداد مشاور و چند مرکز مشاوره در آموزش و پرورش استان فعالیت دارند؟

در هرمزگان ۲۶۰ نفر مشاور، یک مرکز مشاوره استانی و ۲۰ هسته مشاوره در شهرستان‌های اطراف داریم.

■ چه اقدامات و خدماتی توسط اداره مشاوره استان انجام شده است؟

- یک تیم برنامه‌ریز در حوزه مشاوره گردآوری کرده و از نظرات همکاران استفاده کرده‌ایم. موضوع اصلی که این گروه مورد بررسی قرار می‌دهند، چالش‌ها و تهدیدهای حوزه مشاوره است و سعی کردیم آن‌ها را تبدیل به فرصت کنیم و تهدیدها را حذف

انتخاب کنند. ما برای این منظور چندین جلسه و کارگاه با حضور اساتید داخل و خارج استان برای در نظر گرفتن مهارت‌ها و آموزش مهارت‌ها به مشاوران خود برگزار کرده‌ایم.

■ نکات مهم در امر مشاوره از دیدگاه شما چه هستند؟

■ چند دغدغه در حوزه مشاوره وجود دارد، اول آنکه مشاور تکلیف خودش را در مدرسه بداند. دیگر اینکه مدیر و کادر متخصص نیز این آشنایی را با مشاورین و مشاوره داشته باشند. همچنین همه نیروها باید دست به دست هم بدهند. در ابتدا باید مشکلات مشاور شناسایی شود و بعد مشکلات دیگران یا محیط. برای مثال آزمون‌های ارزیابی و شناسایی مشکلات اجتماعی یکی از چالش‌های آموزش و پرورش است و یکی از کسانی که می‌تواند این مشکلات را مدیریت کند مشاور و مشاوره است.

■ مشاور نمونه چه ویژگی‌هایی دارد؟

■ برای انتخاب افراد نباید حساسیت به خرج دهیم. نظر شخصی نباید در انتخاب اثر بگذارد، برای انتخاب مشاور موفق باید حداقل ۵۰ درصد افراد و مخاطبین از خدمت رسانی مشاور راضی باشند. بهتر است کارها را بر جسته کنیم و همچنین همه مشاورین استان در خدمات اداره مشاوره دخیل باشند و همه مشارکت داشته باشند. مشاور باید اثر گذار باشد. باید برای دانش‌آموزان و برای همکاران راز نگهدار بوده و این ویژگی برایش درونی شده باشد، یعنی تحت تأثیر محیط و روابط دوستانه قرار نگیرد. مهارت مشاوره و سواد لازم را داشته باشد. از آسیب‌های محیط خود مطلع باشد، نیازسنجی کند تا بداند در مورد مدرسه یا محیط کدام آسیب‌ها بیشتر اهمیت دارد. با بچه‌ها ارتباط سالم و صمیمی داشته باشد. همکاران از صحبت با او لذت ببرند.



■ مرتضیٰ نجفی



■ نرگس واحدی



■ عصمت جعفری

مختلف است که در آن موضوعات مطرح می‌شود و همکاران صحبت می‌کنند و نظرات و پیشنهادهای خود را ارائه می‌دهند. تشکیل کارگروه‌های مختلف، بررسی چالش‌ها و مشکلات، ارائه راهکارهای مناسب، استفاده از ظرفیت سایر بخش‌های آموزش و پرورش در راستای اجرای طرح‌های موازی، استفاده از ظرفیت همکاران در راستای تولید محتوای آموزشی دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت، استفاده از ظرفیت سایر دستگاه‌ها از قبیل استانداری، صنعت و معدن، محیط زیست و جهاد کشاورزی، سازمان فنی و حرفه‌ای و دانشگاه‌ها از فعالیت‌ها و نوآوری‌های اداره مشاوره استان است.

فرم‌های ارزیابی سلامت روان، اصطلاحات خاص روان‌شناختی را شامل می‌شود. امسال این اصطلاحات را تعریف کردیم و روی سایت گذاشتیم تا مشاورین آشنایی کامل داشته باشند و قرار شد انتشارات مدرسه این جزوه را که در مورد اختلالات خلقی و اختلالات دیگر است چاپ کند.

■ چه انتقاد یا انتقادهایی به سیستم آموزش و پرورش دارید؟

■ با توجه به اینکه آموزش و پرورش اساس توسعه هر کشوری است و آموزش و پرورش افراد در واقع نوعی سرمایه‌گذاری ملی و ماندگار است باید کوشید این نوع آموزش بر پایه تقویت خلاقیت دانش‌آموزان باشد. در حال حاضر با کاهش خلاقیت دانش‌آموزان و به تبع آن با کاهش روحیه پژوهش و فعالیت گروهی در بین دانش‌آموزان و معلمان روبه‌رو شده‌ایم.

البته در کتاب‌های درسی جدید تلاش شده این نواقص برطرف شود ولی تا زمانی که آزمون‌های ورودی دانشگاه‌ها و مدارس خاص اصلاح نگردد این مشکل همچنان به قوت خود باقی است. آموزش و پرورش متمرکز نیز از آسیب‌های دیگری است که باعث می‌شود کمتر از ظرفیت فرهنگ استان‌های مختلف کشور استفاده شود. در حوزه مشاوره هنوز باور جدی به حضور مشاور در

کنیم. ما موضوعات و مسائل مشاوره را اولویت‌بندی کرده‌ایم؛ از جمله نیروی انسانی، امکانات و تجهیزات و برنامه‌های مصوب آموزش و پرورش. جلسات بحث توانمندسازی مشاورین، اولویت‌های آموزشی و نیازسنجی نیز در مناطق برگزار شد. به مرور کارگاه‌ها دارد برگزار می‌شود. از ظرفیت و نیروهای آموزشی استان استفاده می‌کنیم. این تیم دارد برنامه‌ریزی می‌کند.

ما در اداره مشاوره اقدامات خود را بر دو محور «آموزش» و «ارزیابی» بر روی مخاطبین، یعنی مشاوران مدارس، اعضای هسته‌های مشاوره مناطق، مدیران و سایر کارکنان مدرسه و دانش‌آموزان متمرکز کرده‌ایم و به کمک تیم برنامه‌ریزی اداره مشاوره با شناسایی مشکلات و نقاط قوت و ضعف و چالش‌های پیش روی اجرای طرح‌ها و برنامه‌ها و همچنین بررسی مسائل و مشکلات دانش‌آموزان در راستای کاهش آسیب‌های ناشی از مشکلات گام‌های خوبی برداشته‌ایم.

■ در دوره‌ای که مدیریت اداره مشاوره استان را برعهده داشتید چه خلاقیت‌هایی ابراز کردید؟

■ برنامه‌های آموزش و پرورش برنامه‌های موازی در حوزه‌های مختلف است. یکی از طرح‌ها بحث توانمندسازی دانش‌آموزی است. در سال گذشته (۹۳) سازمان دانش‌آموزی طرحی اعلام کرد در مورد ارتقا؛ و یا اداره پیشگیری طرحی دارد در مورد پیشگیری مدارس از خطر. این دو طرح، دستورالعمل یا نقشه خاصی نداشتند و پژوهشی در مورد آن‌ها انجام نشده بود، به همین دلیل با توجه به آزمون‌های سلامت و ارتقاء سلامت روان، اطلاعات و مشکلات توسط اداره مشاور استان، با همکاری قسمت‌های دیگر اداره، شناسایی شد و با همکاری یکدیگر طرح‌های مذکور اجرایی شد. در مورد آموزش خانواده با انجمن اولیا و مربیان نیز هماهنگی و همکاری‌های لازم انجام شد. یکی دیگر از کارهای ما تشکیل اتاق فکر در زمینه‌های

مهرانی: اولین قدم باید این باشد که تیم مشاوره را دقیق تر، تخصصی تر و با انرژی بیشتر انتخاب کنند

تمامی مدارس و دوره های مختلف تحصیلی وجود ندارد. با توجه به مشکلات نوپدید که تمامی گروه های سنی را شامل می شود نیاز به حضور یک فرد متخصص در هر مدرسه جهت کاهش آسیب های اجتماعی و فردی اجتناب ناپذیر است.

■ ویژگی مشاور نمونه و موفق را بفرمایید.

مشاوری را می توان موفق نامید که ابتدا نسبت به خودشناسی اقدام کند تا بتواند با شناخت نقاط قوت و ضعف خود همراه موفقیتی برای مراجعین خود باشد. مشاور باید در فرایند راهنمایی و مشاوره به تمامی عوامل مؤثر در تعلیم و تربیت، اعم از برنامه درسی، مدیر، معلم و والدین، گروه همسالان و عوامل درون و برون مدرسه ای و شناخت ویژگی های روان شناختی دانش آموزان توجه ویژه داشته باشد. باید سعی کند با اعتمادسازی با دانش آموزان و شناسایی سایر عوامل تأثیرگذار بر مراجعه کننده بتواند در نهایت تصمیم درستی اتخاذ نماید. البته مشاور باید دارای یک سری شرایط شخصیتی، علاوه بر دانش تخصصی از قبیل بهداشت روان، تعهد، رازداری، نظم و انضباط کاری برخوردار باشد.

■ در مورد مجله رشد مشاور مدرسه چه نظری دارید؟

■ هر کار تخصصی نیاز به پیگیری دارد و باید در همایش معرفی شود، مشاوران جلسه ای داشته باشند که علاوه بر معرفی شدن مجله، تجربیات مشاورین استان های مختلف به بحث گذاشته شود.

■ چالش های حوزه مشاوره در آموزش و پرورش را چه می دانید؟

■ کمبود نیروی انسانی، نبودن مشاور برای دوره ابتدایی. کمبود سرانه مشاوره، به ازای هر ۱۵ دانش آموز یک ساعت در نظر گرفته شده، کمبود فضای مناسب، موازی کاری بعضی از طرح ها و برنامه ها با سایر بخش های آموزش و پرورش، نگاه کمی مدیران به حوزه مشاوره، کمبود اعتبارات لازم برای برگزاری آزمون های سه گانه مشاوره ای؛ در صورتی که هر کدام از آن ها به اندازه یک ماراتن کنکور وقت و انرژی و برنامه ریزی لازم دارد. پیشنهاد می کنم از ظرفیت مشاغل بومی و منطقه به صورت تخصصی استفاده شود.

معرفی مشاورین

نرگس واحدی: ۲۲ سال سابقه در آموزش و پرورش - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده - سرگروه مشاوره استان - در حال حاضر مسئول مشاوره در هسته مشاوره و مدارس شهر بندرعباس است.

عصمت جعفری: ۲۵ سال حضور در مشاوره استان - مشاور مدرسه - مقاله ای با عنوان «آنچه دانش آموزان سال اول باید بدانند» نوشته است.

زینبده حامدی: کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی - ۱۳ سال سابقه حضور در آموزش و پرورش - ۶ سال سابقه مشاوره - مقاله ای با عنوان «عملکرد خانواده و سبک های دلبستگی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دبیرستانی» دارد.

اسماعیل بواشه: کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی - مدرس دانشگاه و ۲۲ سال سابقه در آموزش و پرورش - ۴ سال مشاور هسته مشاوره استان.

محمد زارع زاده: کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی - ۲۴ سال سابقه در آموزش و پرورش - ۱۳ سال مشاوره در مدارس - دوره کسب جایزه در جشنواره تدریس روان شناسی در استان - مشاور و مدرس برنامه ریزی کنکور در استان - مدرس آموزش خانواده - مقاله ای با عنوان «سازگاری زوجین با رویکرد مثبت نگر» نوشته است و کتابی با عنوان «مطالعه و برنامه ریزی کنکور: گنبد مینا» در دست تألیف دارد.

■ به نظر شما یک مشاور موفق و نمونه چه ویژگی هایی دارد؟

■ **زارع زاده:** مشاور چه از نظر علمی و چه از نظر شخصیتی باید نگاه دقیقی از نقاط ضعف خودش داشته باشد. دارای شخصیت پایدار درونی - عاطفی، تحمل و تاب آوری بالا، توانایی ارتباط حسنه با دانش آموزان و مشاوران، نظم و ترتیب، رازداری، خوش بینی، صداقت، انعطاف پذیری، توانایی تعامل با همکاران و کادر آموزشی، قدرت جلب همکاران و مدیران باشد.

■ **بواشه:** روابط مشاور بر دو بینش متفاوت تکریم شخصیت و تحریم و تحقیر شخصیت می تواند برقرار باشد. اگر انسان را باشخصیت سالم بدانیم این تکریم را ترغیب می کنیم. کسانی که در آن ها روابطی بر این اساس پایه ریزی شود سلامت روان دارند. امام علی (ع) می فرماید: کسی که کرامت نفس داشته باشد سلامت نفس خواهد داشت. مشاور باید با این دو بعد آشنا باشد. مشاور باید انسان ها و احساسات آن ها را بشناسد. یک مشاور موفق و مؤثر تجارب خود را می شناسد، نسبت به نقص های خود آگاهی دارد، انعطاف پذیر است، خود را به آن صورتی که هست نشان می دهد، یعنی ظاهر سازی نمی کند. سطح آزادی واقع گرایانه دارد، به توانایی ها و قابلیت های انسان باور دارد. در پی شناخت خود و تلاش برای رشد و تکامل خویش است. تعهد حرفه ای دارد. از سلامت روان برخوردار است. بهره هوشی بالایی دارد.

■ **حامدی:** علاقه در مشاوره خیلی مهم است. علمی و کاربردی کار کردن اهمیت دارد.

جعفری: شخصیت سالم، تیزبینی و تیزفهمی از ویژگی های با اهمیت مشاور است و این رابطه مستقیم با تجربه او دارد.

حامدی: پیشنهاد من بالا بردن اطلاعات و آگاهی، گذاشتن کارگاه و دوره‌های آموزشی، وادار کردن مشاوران به کتاب خواندن است. از دوره دبستان اصول اخلاقی را آموزش بدهیم

باشد و اینکه چه مسئله‌ای اولویت دارد، از کجا باید شروع کرد. **جعفری:** تعامل باید با کادر مدرسه باشد. یکی از روش‌های برقراری تعامل شرکت در جلسه شورای دبیران است. مشاور با تعامل با کادر مدرسه باید اطلاعاتی در امور دفتری و معاونت داشته باشد. باید اطلاعات در قسمت‌های مختلف فراهم شود تا مشاور بتواند رابط بین دانش‌آموزان و کادر مدرسه باشد. **واحدی:** مشاور باید بتواند با کادر مدرسه یک سیستم تشکیل دهد. به‌طوری که اگر یک روز در مدرسه نبود با او تماس بگیرند و در مورد مسائلی که پیش آمده مشورت بخواهند. یکی از راه‌های برقراری ارتباط با کادر مدرسه برگزاری کارگاه است. تعامل باید مؤثر و هدفمند باشد.

■ در فرایند مشاوره نقش خانواده چیست و چگونه ارتباط با خانواده برقرار می‌شود؟

واحدی: برای جلب همکاری با خانواده، مشاور باید از حداکثر توان مشاوره‌ای خود استفاده کند. باید رازدار باشد، در موارد خاصی باید حتماً به خانواده اطلاع‌رسانی کند؛ البته با در جریان قرار دادن خود دانش‌آموز مثلاً در مواردی مانند اینکه دانش‌آموز آسیب دیده یا به دیگری آسیب زده است. نکته‌ای که مهم است اینکه آمادگی خانواده برای پذیرش مسایل باید ارزیابی شود.

جعفری: ما با توجه به منطقه و فرهنگ در مورد کارها اقدام کنیم. برخورد والدین را باید پیش‌بینی کنیم و با توجه به فرهنگ و سبک زندگی خانواده‌ها مطالب را با آن‌ها در میان بگذاریم. بعد از شناسایی و دسته‌بندی دانش‌آموزان و مسئله باید با خانواده تماس بگیریم؛ البته با موافقت دانش‌آموز، باید این ارتباط دوستانه برقرار شود. اگر دانش‌آموز موافقت نمی‌کند برای تماس با خانواده و موضوع پیش آمده برایش مهم است باید با احتیاط عمل کرد.

حامدی: دانش‌آموز ساعت زیادی را با خانواده می‌گذراند بنابراین بحث الگوبرداری از خانواده مهم است، اطلاعات و آگاهی‌رسانی به خانواده کمک بسیار زیادی به برقراری ارتباط با دانش‌آموز می‌کند. آموزش مهارت‌های ارتباطی و تربیتی به خانواده‌ها در موارد خاص مثل منظم بودن می‌تواند اطمینان و کارآمد بودن نقش مشاوره را پررنگ کند.

بواشه: خانواده‌ها در رشد شخصیت نقش مهمی دارند. مشکلات می‌تواند به مدرسه کشیده شود مثل ترس، وسواس، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری. باید آموزش‌هایی داده شود به خانواده‌ها تا بدانند مثلاً در قسمت پیشگیری اگر مشکلی پیش

علاقه‌مندی به کار و کمک به دیگران و قدرت تجزیه و تحلیل بالا نیز از ویژگی‌های مشاور است.

واحدی: به خودش بپردازد، شناختی از خود، رفتارها، نقاط قوت و ضعف خود داشته و به خودآگاهی رسیده باشد. کنترل بر رفتار، گفتار و کردار فرد دارد. قضاوت نکند. علاقه‌مند به کمک کردن به مردم، دانش به روز، ظاهر مقبول و متناسب با محیط، صادق و شوخ طبع. به‌طور کلی باید ویژگی‌هایی داشته باشد که اعتمادسازی کرده و بتواند با دانش‌آموزان رابطه اثربخش داشته باشد.

■ شما چه ویژگی در خود می‌بینید که به‌عنوان مشاور موفق انتخاب شده‌اید؟

واحدی: اینکه می‌کوشم شنونده خوبی باشم، اطلاعات کسب کنم و در پی ارتقای دانش خود هستم و نیز اینکه سعی کرده‌ام وظیفه‌مدار باشم.

جعفری: اینکه ارتباط و تعامل خوبی با دانش‌آموزان برقرار می‌کنم.

حامدی: علاقه به کار

بواشه: جذاب و دوست داشتنی بودن، نشان دادن همان چیزی که هستم. با مناطق شهر بندرعباس آشنایی دارم. مشکلات، نیازهای مختلف و آداب و رسوم مناطق مختلف را می‌شناسم و براساس آن برنامه‌ریزی دارم و خدمات مشاوره‌ای را ارائه می‌کنم.

زارع‌زاده: رضایت دانش‌آموزان و همکاران از من، تدریس مؤثر در کارگاه‌ها مخصوصاً کلاس‌های کنکور، فعالیت در کلینیک آموزش و پرورش سطح شهر.

■ کادر مدرسه در همکاری با مشاور چه نقشی دارند؟

زارع‌زاده: هر قدر اعتقاد نسبت به مشاور بیشتر ایجاد شود ارائه خدمات مشاوره بهتر خواهد بود. این اطمینان در طول سال و با ارائه توانایی‌ها و مهارت‌های مشاور می‌تواند ایجاد شود. اگر مشاور بتواند تأییدیه بگیرد از کادر مدرسه کار بهتر پیش می‌رود. نقش مدیر خیلی پررنگ‌تر است و مشاور با وجود حمایت مدیر می‌تواند راحت‌تر و بهتر کار کند و خدمات بهتری هم داشته باشد. نقش مشاور با معلمین ایجاد تعامل با دبیران و ارائه راهکارها و حتی آموزش‌های ویژه مثل روش مطالعه در درس‌های خاص است.

بواشه: مشاور باید بتواند یک سری آموزش‌هایی به معلمان ارائه کند، مخصوصاً در مورد چند مهارت مثل تفکر خلاق و نقادانه، که باید در سطح ابتدایی برگزار شود. چنین آموزش‌هایی می‌تواند جنبه پیشگیری داشته باشد. یکی از مهارت‌های مهم آموزش «نه گفتن» است. مخصوصاً معلم ابتدایی باید آموزش دهنده خوب و همیار مشاور باشد.

حامدی: تعامل دوطرفه بین مشاور و همکاران باشد و با یکدیگر اطلاعات را مبادله کنند. در برگزاری کارگاه‌ها و ارائه راهکارهای مناسب تعامل داشته باشند. تعامل هم باید براساس نیاز سنجی

زارع زاده: اکثر مشکلات حول وحوش مشکلات تحصیلی، اضطراب امتحان، عدم تمرکز و شیوه مطالعه، پرخاشگری در بین نوجوانان، وجود مسائل احساسی و عشقی، تمایل به مصرف قلیان و سیگار و در معدودی موارد مصرف مواد

مخصوصاً برای دوره ابتدایی، فراهم کردن تجهیزات سخت افزاری و نرم افزاری برای مشاوران، همکاری ارگان‌ها و سازمان‌های دیگر با مشاوران (مثل نیروی انتظامی، صدا و سیما و نهادهای فرهنگی ارشاد اسلامی)

زارع زاده: ۱. اکثر مشکلات حول وحوش مشکلات تحصیلی، اضطراب امتحان، عدم تمرکز و شیوه مطالعه، پرخاشگری در بین نوجوانان، وجود مسائل احساسی و عشقی، تمایل به مصرف قلیان و سیگار و در معدودی موارد مصرف مواد.

۲. باید آزمون‌های مشاوره و روان‌شناسی را بشناسیم و دانشی را که برای مواجه شدن با دانش‌آموزان لازم است کسب کنیم. اطلاعات در مورد هر مراجع باید افزایش پیدا کند. مشاور باید علاقمند باشد. به ویژگی‌های خودش (بدنی-دانشی) آگاه باشد. همکاری لازم را با کادر مدرسه و دانش‌آموزان داشته باشد، آموزش و پرورش باید یک برنامه‌ریزی بازآموزی برای مشاوران برگزار کند. برنامه‌ای برای انتخاب مشاور نمونه وجود ندارد. باید در فرم‌های ارزیابی معلمان نمونه‌قسمتی به مشاور اختصاص داده شود. در مدارس باید محلی برای مشاوره و خدمات در نظر گرفته شود. باید ابزار اختصاصی برای مشاور موجود باشد. ساعت خاصی برای مشاور در نظر گرفته نمی‌شود اگر بتوان ساعاتی که نیاز کمتری است برای مشاوره در نظر گرفت.

جعفری: ۱. مشکلات دانش‌آموزان علاوه بر نداشتن انگیزه، بی‌میلی تحصیلی هم هست. شبکه‌های اجتماعی و موبایل‌ها را نمی‌توانیم منع کنیم. باید به بچه‌ها آموزش داده شود.

۲. حجم کار زیاد و زمان محدود است. کلاس‌های تخصصی را برای مشاوران پیشنهاد می‌کنم و همایش برای سراسر کشور به منظور تبادل تجارب بین مشاوران در کل ایران. تبادل تجارب و مشکلات سالی یک‌بار خیلی خوب است.

واحدی: ۱. درگیر شدن دانش‌آموزان

آمد به کجا مراجعه کنند. این‌ها را باید برای خانواده‌ها مشخص کنیم و آموزش بدهیم. مشاور باید رابطه صمیمی با خانواده‌ها داشته باشد و خانواده‌ها به مشاور اعتماد کنند.

زارع زاده: یکی از راهکارهای حل مشکلات، خانواده درمانی است. باید اول با آن‌ها ارتباط خوب برقرار شود، احساس کنند که مشاور تخصص و دانش لازم را دارد. مواردی که با خانواده در میان گذاشته می‌شود مداخله در بحران است. نباید در این موارد پنهانکاری کرد. پیشنهاد به دانش‌آموز برای در میان گذاشتن مشکل با خانواده. مسائل درون فردی، ارتباطی خاصی لازم نیست که با خانواده در میان گذاشته شود. مثلاً مسائل عشقی احساسی زودگذرند و لازم نیست با خانواده در میان گذاشته شود مگر اینکه مورد حاد باشد.

■ **به نظر شما (۱) مشکلات عمده دانش‌آموزان در حال حاضر چیست؟ (۲) پیشنهادتان برای ارتقا مشاوره را بفرمایید.**

حامدی: ۱. انگیزه نداشتن برای درس خواندن و رابطه با جنس مخالف.

۲. پیشنهاد من بالا بردن اطلاعات و آگاهی، گذاشتن کارگاه و دوره‌های آموزشی، وادار کردن مشاوران به کتاب خواندن است. از دوره دبستان اصول اخلاقی را آموزش بدهیم. اکنون به آموزش پرداخته می‌شود ولی در مورد پرورش زمان کمی اختصاص داده شده است.

بواشه: ۱. دانش‌آموزان دچار دوگانگی می‌شوند، بعضی موارد چیزی به عنوان ارزش به آن‌ها معرفی می‌شود اما همان ارزش در جامعه در نقطه مقابل آن را می‌بینند.

۲. برگزاری کارگاه آموزشی، فراهم کردن شرایط برای مشاوران برای بازدید از مراکز اصلاح و تربیت، تخصیص نیروی انسانی

واحدی: در مدرسه باشگاهی تدارک دیدم با نام «باشگاه خواستن، توانستن». در این باشگاه هدف مشخص می‌شد، به‌طور مثال بهتر شدن درس، کمتر با تلفن صحبت کردن و اهداف دیگر، باید تا پایان چهل روز به هدف می‌رسیدند

را ایجاد و تقویت کنیم. همچنین، افزایش دانش اعتمادبه‌نفس در کلاس‌های ضمن خدمت ایجاد شود.

■ **در مورد مجله رشد آموزش مشاور مدرسه چه انتقادی دارید؟**

واحدی: دسترسی نداشتن به مجله- محتوا کاربردی باشد.
جعفری: خاطرات مشاوران ذکر شود و در موضوعات مشاوره‌ای راهکارها و تجارب ارائه گردد.

بواشه: در مجله پاسخ به سؤالات افراد خالی است، پیشنهاد شود مجله به ماهنامه تبدیل شود.
زارع‌زاده: تیراژ مجله کم است. به نسبت یکسان به استان‌ها ارسال شود تا در دسترس مشاوران قرار بگیرد. برجسته و پررنگ شدن گفته‌های اختصاصی مشاوران استان‌ها.

■ **آیا شما در سال‌های ارائه خدمات مشاوره‌ای از نظر خودتان خلاقیتی داشته‌اید؟**

زارع‌زاده: در ابتدای سال تحصیلی مطابق یک برنامه ورودی‌های جدید برای معارفه به دفتر مشاور مراجعه می‌کنند- به دبیران فرمی داده می‌شود که پیشنهاد روش مطالعه برای مشاور و دانش‌آموزان براساس آن ارائه می‌شود. سیستم نوبت‌دهی در مدرسه در نظر گرفته شد.

واحدی: در مدرسه باشگاهی تدارک دیدم با نام «باشگاه خواستن، توانستن». در این باشگاه هدف مشخص می‌شد، به‌طور مثال بهتر شدن درس، کمتر با تلفن صحبت کردن و اهداف دیگر، باید تا پایان چهل روز به هدف می‌رسیدند. در شهر بندرعباس همایش مشاوره گذاشتیم، مشاوره رایگان با هدف آشنا کردن عامه مردم با خدمات مشاوره مدرسه. بازارچه برای آشنایی با مشاغل برای دلگرم کردن بچه‌ها. برنامه شبی در مدرسه با حضور دانش‌آموزان و کادر مدرسه.

حامدی: در دوره راهنمایی با توجه به مشکلات دوره، به دانش‌آموزان در مورد آن مشکلات توضیح می‌دادم. به‌طور مثال در مورد بلوغ و علایم جسمانی- آن زمان که بود- روانی، عاطفی **بواشه:** گذاشتن صندوق پیشنهادات در مدارس به‌منظور ایجاد و ارتباط بین هسته مشاوره و دانش‌آموزان.

در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مشکل بزرگی است که باعث کم‌رنگ شدن ارزش‌ها، بی‌انگیزگی تحصیلی، دوست‌یابی‌های نامناسب و مشکلات متعاقب آن می‌شود.
۲. به‌نظر می‌رسد عملکرد مشاوران ضعیف و نسبت به آن‌ها دید منفی وجود دارد. بنابراین لازم است آموزش‌ها بیشتر و در جهت افزایش توانمندی‌های فردی و مشاوره‌ای طراحی شود. باید محیط و شرایط فراهم باشد. مشاور باید تبدیل شود به رهبر خلاق در یادگیری و یاددهی. مشاورین تعریف روشنی از جایگاه و شغل خودشان داشته باشند و این تعریف را به آن‌ها ارائه کنیم. خدمات مشاوره‌ای را با کل دنیا هماهنگ کرده و خدمات مشاوره‌ای یکدست و به‌روز باشند. یک خط ارتباطی هدفمند برای آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها ایجاد کنیم به‌منظور ارتقای دانش مشاورین آموزش و پرورش. در مشاورین خودباوری



مؤلفه‌های اخلاق حرفه‌ای

دکتر کامبیز بنی‌هاشمی

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر فریده داودی

دانش آموخته دانشگاه علوم پزشکی ایران

چکیده

اخلاق حرفه‌ای عامل تثبیت هنجارها در رفتار تخصصی و حرفه‌ای در سازمان است و سبب پدیداری هویت متقن و انحصاری برای افراد در کنار سایرین، به مثابه اعطای فرصتی بی‌نظیر برای توازن و تعادل کارکردهای فردی و جمعی، به حساب می‌آید. اگر چه ویژگی‌های جامعه‌شناختی بشر، در هر گوشه از جهان، می‌تواند اختصاصی، انحصاری و بومی باشد، اما از دیگر سو قابل انکار نیست که بسیاری از مؤلفه‌های رفتاری، در قالب عناصر جهانی و با مقبولیت نسبی، در تمامی جوامع به عنوان مبانی اخلاق حرفه‌ای پذیرفته شده‌اند. این مؤلفه‌ها در قالب ارزش‌هایی مانند دل‌سپردگی به کار، عدم اضرار به خود و سایرین، احترام به خود و همکاران، مفید بودن، تمرین اصول حرفه‌ای و تخصصی، تمرین مهرورزی و حمایت و نیز خودباوری و رشد نفسانی، نه تنها فضایل فردی ارزشمندی محسوب می‌شوند که در تلطیف فضای سازمان، بهبود روابط بین فردی، و رشد و تعالی بهره‌وری سازمانی مؤثرند. در این نوشتار، با بهره‌گیری از اندیشه‌های محققان، این مؤلفه‌ها مرور شده‌اند.

کلیدواژه‌ها: اخلاق حرفه‌ای، مؤلفه‌های اخلاقی

اخلاق حرفه‌ای، عامل تثبیت رفتار تخصصی و حرفه‌ای فرد در مجموعه همکاران وی است و سبب پدیداری هویت متقن و انحصاری او در کنار سایرین و اعطای فرصتی بی‌نظیر برای توازن و تعادل کارکردهای فردی و جمعی به حساب می‌آید

مقدمه

اخلاق، جمع خُلق، هم بیانگر صورت باطنی انسان (هدایتی، ۱۳۹۰) و هم دانش رفتارشناسی مبتنی بر ارزش‌های مقبول و هنجارهای منطقی، شرعی و اجتماعی است. اخلاق حرفه‌ای شاخه‌ای مهم در حوزه اخلاق، با نگاه به عناصر شکل‌دهنده رفتار بهنجار در جمع همکاران و محیط فعالیت‌های اختصاصی حرفه‌ای محسوب می‌شود (رحمان سرشت، ۲۰۰۹). اخلاق حرفه‌ای، عامل تثبیت رفتار تخصصی و حرفه‌ای فرد در مجموعه همکاران وی است و سبب پدیداری هویت متقن و انحصاری او در کنار سایرین و اعطای فرصتی بی‌نظیر برای توازن و تعادل کارکردهای فردی و جمعی به حساب می‌آید. تثبیت رفتار تخصصی و حرفه‌ای فرد با رعایت مبانی اخلاق حرفه‌ای از پای‌بندی وی به سلسله اصول و مبانی هنجارهایی نشئت می‌گیرد که نوشته یا نانوشته در جمع پذیرفته شده است و باعث وزانت حضور وی در منصب و جایگاه حرفه‌ای فرد و تسریع‌کننده پیشرفت وی خواهد بود (Boon, 2011).

طبیعی است که بر مبنای همین دو عامل پیش‌گفت؛ برای فرد موردنظر فرصتی استثنایی به‌منظور حصول کارکردهای اختصاصی و برقراری توازن و تعادل در مواجهه وی با سایر افراد در محیط فعالیت اعم از همکاران و مراجعان فراهم می‌کند و این در حالی روی می‌دهد که در چنین محیطی نه رقابتی برپاست و نه رشد و ارتقای فکری کاری و صنفی، بر مبنای تخریب سایرین، روی می‌دهد. مجموعه این عوامل، ضمن اعطای ویژگی‌های بی‌بدیل به هر فرد، موقعیتی ممتاز برای حضور و تأثیرگذاری در محیط کار به او می‌بخشد که در تزاخم با موقعیت سایرین نیست و لذا نه تنها رشد روحانی، فکری و تربیتی با خود به همراه دارد بلکه موجبات ارتقای شغلی، بهبود کارکردها و بهره‌وری فزون‌تر فردی و سازمانی را نیز فراهم می‌سازد (Carr, 1990). در حقیقت اخلاق‌مداری، مؤلفه‌ای اساسی در حیات کاری و بلکه تمامی جنبه‌های زندگی بشر است. این مهم تا بدانجا اهمیت می‌یابد که حتی در قرابت به پیامبر اکرم (ص)، دستیابی به مؤلفه‌های ارزشمند اخلاقی شرطی اساسی مبنا قرار داده می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳ق).

در این نوشتار با استفاده از منابع مختلف به مؤلفه‌های شکل‌دهنده اخلاق حرفه‌ای می‌پردازیم.

منظور از دل‌سپردگی رفتار همگرایانه در مسیر فعالیت‌های حرفه‌ای، در کنار متعهد بودن به اجرای سلسله‌ای قواعد و اصول در محیط است

ویژگی مؤلفه‌های اخلاق حرفه‌ای

در هر جامعه‌ای، هر نهاد یا هر گروهی که در نقطه‌ای به فعالیت حرفه‌ای مشغول است، به‌طور طبیعی واجد مؤلفه‌های ارزشی از جنس اخلاقی درونی خود است. از این منظر، اختصاصات اخلاقی هر جامعه کاملاً اختصاصی، کاملاً انحصاری و کاملاً بومی است. همچنین قابل انکار نیست که با وجود تمامی اختصاصات درونی هر جامعه، برخی مؤلفه‌ها در قالب عناصر بهمانی، مقبول نسبی تمامی جوامع در جهان هستند (Min-kang, 2012) و البته یافتن و شمردن تک‌تک این مؤلفه‌ها نیازمند سلسله پژوهش‌های عمیق و گسترده‌ای در سطح جوامع مختلف است. بدین ترتیب مجموعه‌ای از قوانین پایه رفتارشناسی حاصل می‌شود که شاید بتوان آن‌ها را هدایت‌گران استاندارد اختصاصی در فعالیت و رفتارهای حرفه‌ای دانست. این قوانین البته محدودیت‌های کاربردی خود را دارد و در حقیقت، گرچه برای ارزش بخشیدن به فعالیت‌های حرفه‌ای ضروری است، مکفی نیست، زیرا تنها کف نیازهای اخلاقی بشری را در فعالیت‌های حرفه‌ای پوشش می‌دهد (Murphy, 2007). اخلاق، که به تعبیری چارچوب چگونه بهنجار زیستن است، دایره‌ای وسیع از ارزش‌های محیطی از جمله ارزش‌های مذهبی، الگوی عرفی و قواعد اجتماعی را دربرمی‌گیرد که بدون آن‌ها امکان حصول استانداردهای زندگی بشر فراهم نیست (بینش، ۱۳۹۰). در این مقاله با عنایت به این تنوع وسیع در الگوهای رفتاری، تنها به معدودی از این مؤلفه‌ها که در اکثر فعالیت‌های حرفه‌ای و در اکثر جوامع مقبول هستند به‌عنوان مؤلفه‌های پایه اشاره می‌شود.

مؤلفه‌های عمومی اخلاق حرفه‌ای

می‌توان مؤلفه‌های عمومی اخلاق حرفه‌ای را در قالب مؤلفه‌هایی که جانسون و رایدلی (Johnson & Ridley, 2008) و یا بیشام و چیلدرس (Wilczenski, 2011) به آن‌ها اشاره می‌کنند، احصا نمود. از جمله این مؤلفه‌ها موارد زیر است.

الف. دل‌سپردگی

سرآغاز اخلاق حرفه‌ای دل‌سپردن به حرفه است. در این شرایط روح تعهد در فرد در تمامی دوران و در تمامی شرایط و پیش‌آمدها وجود دارد. منظور از دل‌سپردگی رفتار همگرایانه در مسیر فعالیت‌های حرفه‌ای، در کنار متعهد بودن به اجرای سلسله‌ای قواعد و اصول در محیط است. برای دل‌سپردن باید با خود، صادق و صمیمی بود و البته این صفتی نیست که به سادگی حاصل شود و تداوم یابد. خصیصه صادق و صمیمی بودن با خود



فرد اخلاق‌گرا در رفتار خود همواره جانب احتیاط را مرعی ساخته از ایجاد موقعیت‌های ناخوشایندی که می‌تواند مورد سوءاستفاده قرار گیرد، به‌شدت پرهیز می‌کند

با ویژگی‌های حرفه‌ای منحصر به فرد و کارایی تخصصی فوق‌العاده بدل می‌سازد (هدایتی، ۱۳۹۰). فرد اخلاق‌مدار، تحویلی‌نگر نیست که هنجارهای سازمانی و رفتار خود را تنها در قالب قوانین و مقررات اداری محصور سازد، زیرا می‌داند هنجارهای اخلاقی حیطه‌ای ورای تمامی مبانی بدوی قانونی را دربرمی‌گیرد و این در حالی است که دقیقاً باور دارد روح حاکم بر قوانین سازمانی از مفاهیم اخلاقی برمی‌خیزد (قراملکی، ۲۰۰۷).

نکته بسیار ارزشمند در حیات کاری چنین فردی، هراس نداشتن او از نقد و تحلیل کارکرد است. اتکا به نفس و توان و مهارت‌های شفاف وی، او را در برابر نقد انعطاف‌پذیر ساخته است. نقد را فرصتی گران‌بها در ارتقای مهارت‌های خود می‌داند و از هر باز خوردی ولو به قصد تخریب فرصتی برای بهبود بهره‌وری کسب می‌کند. از دیگر سو، فرد دل‌سپرده به کار برای ویژگی‌های حرفه‌ای خود ارزش قائل است، بهای آموزه‌های خود داشته‌های سازمان متبوعش را به‌خوبی می‌شناسد و برای حفظ ارزش‌های آن و حفظ ایمنی و امنیت محیط، چه امنیت فرهنگی اطلاعاتی و چه امنیت فیزیکی، همواره در تلاش است. او فردی مورد وثوق خواهد بود که ارزش محرمانگی اطلاعات محیط اطرافش را به‌خوبی می‌داند و از آن‌ها مراقبت می‌کند از ویژگی‌های فرد دل‌سپرده، شناخت خود و نقاط ضعف شخصی و حرفه‌ای خویش است. این فرد نه تنها ویژگی‌های حرفه‌ای و کمبودهای مهارتی حرفه‌ای خود را به‌دقت ارزیابی می‌کند بلکه همواره در تلاش است از آسیب‌پذیری اخلاقی خود بکاهد و بر توان و فضیلت‌های ارزشی خود بیفزاید. فرد پالایش‌یافته با ارزش‌های اخلاقی حرفه‌ای هرگز قیاس سود و زیان را در انجام ارزش‌های اخلاقی و پای‌بندی به تعهدات خود به ترازو نمی‌گذارد، گرچه می‌داند نسبتی مستقیم میان گرایش‌ها و مهارت‌های کاری وی با سود و زیان مادی برقرار است (Wilczenski, 2011).

فرد متخلق به اخلاق حرفه‌ای شجاع و مسئولیت‌پذیر است و نه تنها خود را موظف به انجام سلسله‌ای از امور که پیش فرض در مجموعه است می‌داند بلکه اگر مرتکب اشتباهی شد به حکم تعهد و دل‌سپردگی به اخلاق سازمانی، اشتباه را اعلام می‌کند و بلافاصله به‌تنهایی یا با همکاری سایرین به اصلاح آن می‌پردازد (قراملکی، ۱۳۹۱).

فرد اخلاق‌مدار حاضر به ایجاد خسارت، اعم از مادی و معنوی برای خود و سایر افراد نیست

حاصل جدالی درونی و پالایش روح از صفات ناخوشایند است. طبیعی است که در پی این پالایش درونی روح و ایجاد صداقت درونی، فرد امکان می‌یابد که آنچه را می‌اندیشد بر زبان آورد و از مغالطه، دورویی و تحریف عقاید خود اجتناب ورزد. در پی این پالایش روح، نوعی شفافیت در کلام و رفتار فرد ظاهر خواهد شد و طبیعی است که این امر باعث جلب اعتماد سایرین به وی و تبدیل او به شخصیتی قابل اتکا می‌گردد (Johnson & Ridley, 2008).

تجربیات تاریخی در گذر زمان نشان داده است که کسب فضایل اخلاقی در کنار مهارت‌های تخصصی و حرفه‌ای، موجبات ترقی و تعالی فرد را، در حرفه خود، فراهم می‌سازد و او را به فردی مورد وثوق و ممتاز بدل می‌کند (دریایی، ۱۳۹۱). مطالعات گوناگون نیز بیانگر وجود رابطه میان رعایت موازین اخلاقی حرفه‌ای، مانند سلامت سازمانی، با دل‌سپردگی کاری در کارکنان یک سازمان است (عسگری، ۱۳۸۷). در یک سازمان سالم فرد فرصت بروز دادن توان خود را دارد، در نتیجه لیاقت‌های پنهان او برای انجام فعالیت‌ها آشکار می‌شود درمی‌یابد که مسئولیت‌هایش نسبت به خود، سایرین و سازمانش چیست و همین امر او را به فردی

ایجاد تناسب میان اهداف، و پیش‌بینی تعارضات رفتاری و سعی در رفع یا کاهش آن‌ها ارزشمندترین اقدام در مراحل برنامه‌ریزی حرفه‌ای و سپس اجراست

ب. عدم اضرار به خود و سایرین

توجه به این جنبه بسیار حیاتی است که فرد اخلاق مدار حاضر به ایجاد خسارت، اعم از مادی و معنوی برای خود و سایر افراد نیست. او حساسیت ویژه‌ای نسبت به برون‌داده‌های منفی رفتاری و شکستن ارزش‌های انسانی و اخلاقی نشان می‌دهد و این در آموزه‌های دینی ما همان امر به معروف و نهی از منکر است (قرآن کریم).

مقاوت در برابر وسوسه‌های خلاف شئون کاری، اجتماعی و باورهای ارزش‌مدارانه، از دیگر ویژگی‌های چنین فردی است. در حقیقت تهذیب نفس و کنترل‌رانه‌های ترغیب‌کننده برای رسیدن به پول، هوس‌های نفسانی و قدرت از مبانی این مؤلفه در اخلاق حرفه‌ای است (Johnson & Ridley, 2008).

سوءاستفاده از توانایی‌ها از جمله قدرت در سلسله مراتب اداری، و نیز ممانعت از آلت دست شدن و محافظت از کیان ارزشی و کاری خود نکات مهمی در ذیل تعریف این مؤلفه‌اند (سیدرضی، ۱۳۸۰). فرد اخلاق‌مدار با دوراندیشی و آینده‌نگری

به فکر روزهایی است که پس از نبود

وی در پی می‌آیند. او به گونه‌ای رفتار

می‌کند که سیرگردش امور در عین

شایستگی‌هایش به وی وابسته نباشد

و حتی جانشینانی توانا و ورزیده برای

خود تربیت می‌کند. او به گونه‌ای به

یادداشت‌ها و تعریف فرایندها و ثبت اسناد و

وقایع می‌پردازد که نفرات دیگر هم قادر به بهره‌مندی از نتایج کار تخصصی‌اش باشند.

پ. احترام به خود و سایرین

رعایت احترام به خود، همکاران و مؤسسه، یکی از اصول بدوی اخلاق حرفه‌ای در اکثر جوامع علمی است (ایمانی‌پور، ۱۳۹۱).

انسان اخلاق‌مدار در رفتار حرفه‌ای خود واجد ارزش است. احترام به نفس، اعم از احترام به ماهیت انسانی، احترام به تجربه کاری و نیز احترام به دانش تخصصی و مرتبه اداری، عناصر کلیدی در برقراری و تداوم محیط کاری سرشار از سلامت و موفقیت است.

این احترام هم شامل خود فرد و هم شامل حال سایر همکارانش می‌شود. دوری از کوچک‌انگاشتن و تحقیر سایرین و تلاش برای رشد فکری و تخصصی سایر کارکنان، جزء حتمی اصول اخلاق حرفه‌ای است و بسیاری محققان از این رفتار به عنوان بخشی از هوش اخلاقی یاد می‌کنند. رعایت نظم و انضباط کاری و ایجاد

مهر ورزیدن به سایرین و رفتاری شایسته در محیط، نه تنها به جایگاه فردی اعتبار می‌بخشد که موجب ظهور فضایی معنوی و همگرا در محیط برای پیشبرد اهداف خواهد شد

کنش و واکنش‌های مفید در سایر همکاران به صورت عملی و ترغیب آنان به رعایت این اصول با عمل، سرلوحه نگاه حرفه‌ای فرد اخلاق‌گرا در کار قرار دارد (مظاهری‌راد، ۲۰۱۱). حساسیت ویژه نسبت به تضییع حقوق خود و دیگران و تلاش جدی و قانون‌مند برای استیفای آن موجب ایجاد بستری از آرامش در روابط فردی و گروهی در درون سازمان خواهد شد (بیک‌زاد، ۱۳۹۱).

ت. مفید بودن

بر عهده داشتن یک شغل تنها به معنای انجام مسئولیت‌هایی در حد رفع تکلیف نیست. انسان اخلاق‌مدار به ایجاد و افزایش بهره‌وری در میان همکارانش می‌اندیشد. بصیرت‌های کاری وی به او گوشزد می‌کند که همواره به مفید بودن برای حل مشکلات و موانع پیش‌رو از طریق راه‌حلی با الگوی برد-برد بیندیشد. وی انتظارات خود از خود و سایرین را به صورتی کاملاً شفاف و منظم در ذهن خود تحلیل کرده است و حتی این فهرست را به صورت مکتوب پیش‌رو دارد. او بر اساس یافته‌ها، توانایی‌ها



باورمند بودن، نه تنها به خود که به سازمان، جامعه و سایرین بسیار سودمند است، زیرا صداقت و امید را در خود و سایرین نهادینه می‌کند و موجب هم‌افزایی در سازمان خواهد شد

و ویژگی‌های شخصیتی و اجتماعی و کاری خود و سایرین، سطح انتظارات و توقعات رفتاری را تنظیم می‌کند و در مواقع مناسب به باز خورد و ویرایش این سطح انتظارات دست می‌یابد (Johnson&Ridley, 2008).

برطرف ساختن تعارضات و یا کاهش آن‌ها با اعمال انعطاف فکری و رفتاری و برقراری ارتباطی مناسب و متناسب با افراد دخیل در موضوع، به دور از هرگونه کنایه و ابهام یک اصل متری در اخلاق حرفه‌ای محسوب می‌شود. فرد اخلاق‌گرا در رفتار خود همواره جانب احتیاط را مرعی ساخته از ایجاد موقعیت‌های ناخوشایندی که می‌تواند مورد سوءاستفاده قرار گیرد، به شدت پرهیز می‌کند.

ث. تمرین اصول حرفه‌ای و تخصصی

فردی که حرفه‌ای به کار خود می‌نگرد، پیش از دست یازیدن به هر فعالیتی از دیدگاه سنجش شرایط و اقتضائات به موضوع می‌پردازد. او در حقیقت نوعی امکان‌سنجی مختصر، ولو آنکه یافته‌ها را بر کاغذ نیاورد، انجام می‌دهد. البته توصیه به مکتوب کردن همه پیش‌بینی‌ها و امکان‌سنجی‌هاست، زیرا دنبال کردن مفاهیم در قالب مکتوب، طبقه‌بندی شده و مرحله‌وار بسیار سهل‌تر است و در این حال پیگیری کاستی در هر مرحله و رفع آن ساده‌تر خواهد بود. از دیگر اصول رفتار حرفه‌ای، توجه به تناقضات و تعارضات چه در میان منابع انسانی و چه در فرایندهاست. ایجاد تناسب میان اهداف، و پیش‌بینی تعارضات رفتاری و سعی در رفع یا کاهش آن‌ها ارزشمندترین اقدام در مراحل برنامه‌ریزی حرفه‌ای و سپس اجراست. فردی با نگرش اخلاقی حرفه‌ای می‌داند که، از سوی سازمان متبوع و مراجعان، دینی بر گردن دارد که اصول و مبانی اخلاقی اجازه حیف و میل شدن منابع از جمله زمان، امکانات و سرمایه‌ها را نمی‌دهد (Johnson&Ridley, 2008).

چنین فردی حاضر به اغراق در پیش‌بینی نتایج نیست و هرگز ادعاهایی فراتر از توان خود و منطق سازمانی ندارد. او به پیش‌دایمی یافته‌ها در سیر کار و تلاش خود و همکارانش می‌اندیشد و همواره در حال اندیشه برای تصحیح و بهبود نتایج با کمترین هزینه از سرمایه‌ها، وقت و منابع انسانی است (Shwen, 1988). تخمین آنچه روی می‌دهد برای فرد اخلاق‌مدار بسیار حیاتی است و تخمین او بر اساس اصول انسانی، و هنجارهای رفتار سازمانی است. نکته آخر آنکه فرد اخلاق‌محور، در برقراری ارتباط با سایرین به‌ویژه هنگامی که سخن از دریافت هدیه باشد می‌اندیشد.

ج. تمرین مهرورزی و حمایت

اخلاق و هنجارهای عالی انسانی همواره در جهت برقراری عدالت و احقاق حق است. افراد متعهد به اخلاق حرفه‌ای مانع از بروز تبعیض می‌شوند. مدیر متخلق به اخلاق حرفه‌ای تنها زمانی به تشویق و امتیاز رضایت می‌دهد که فرد به حقیقت شایسته آن باشد. مطالعات مختلف نشان می‌دهد که رعایت انصاف و عدالت در حیات شغلی افراد موجب ارتقای کیفیت و بهره‌وری آنان می‌شود (مهداد، ۱۳۹۰). طبیعی است در مسیر تعیین شایستگی مهم‌ترین نکته تعیین مبانی ارزیابی این شایستگی است. در واقع باید ابتدا معیارهای گزینش شایسته را معلوم ساخت تا امکان تبعیض و بی‌عدالتی از میان برود. مهر ورزیدن به سایرین و رفتاری شایسته در محیط، نه تنها به جایگاه فردی اعتبار می‌بخشد که موجب ظهور فضایی معنوی و همگرا در محیط برای پیشبرد اهداف خواهد شد.

چ. خودباوری و رشد نفسانی

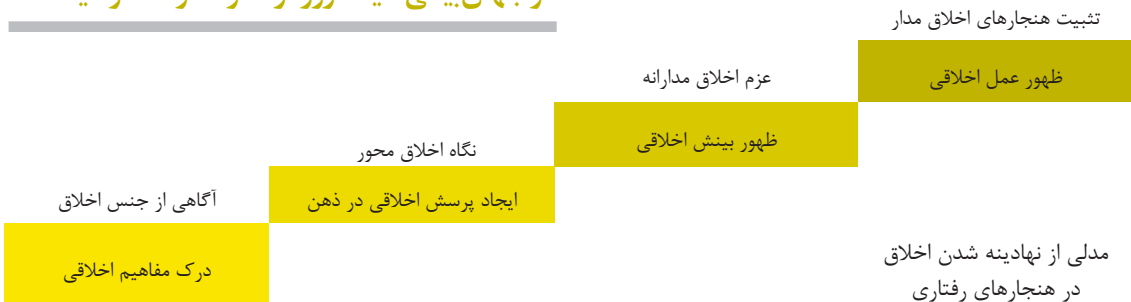
باور به خود و توانایی‌های خود و دیگران از جمله ویژگی‌های اساسی افراد اخلاق‌مدار است. اخلاق حرفه‌ای حکم می‌کند در هر سازمان استقلال رفتاری افراد و هویت آنان مدنظر قرار گیرد و بر تقویت توانایی‌های آنان اصرار شود. به یقین افزایش خودباوری در کارکنان و منابع انسانی عامل بهبود کیفی فعالیت‌های سازمان است و بر دل‌بستگی آنان به سازمان و نگاه باورمند به حمایت سازمان نزد افراد می‌افزاید. توصیه می‌شود در صورت بروز سرپیچی آگاهانه و منطقی بدان احترام گذارده شود و دلایل و توجیهات افراد به دقت وارسی و تحلیل گردد. گاه این دلایل اصرار بیهوده بر گردش کار بی‌فایده جلوگیری می‌کند.

باورمند بودن، نه تنها به خود که به سازمان، جامعه و سایرین بسیار سودمند است، زیرا صداقت و امید را در خود و سایرین نهادینه می‌کند و موجب هم‌افزایی در سازمان خواهد شد. باور به قوانین و دفاع از رفتار مسئولانه و قانون‌محور مؤلفه‌ای اساسی در اخلاق حرفه‌ای محسوب می‌شود. افراد باورمند در کار، هر چه در چنته دارند رو می‌کنند و نهایت سعی خود را در آموزش سایرین و انتقال یافته‌ها و تجربیاتشان به دیگری به کار می‌بندند. آنان در بسیاری موارد منتظر دستور مقام مافوق نشده و در عین حرکت در خط قانون و محدوده مقرر به خلاقیت و نوآوری می‌پردازند، از حاشیه و حاشیه‌پردازی اجتناب می‌کنند و وقت خود را برای بهبود جهان‌بینی خود و سایرین و تربیت نیروهای مؤثرتر به کار می‌گیرند (Johnson & Ridley, 2008).

اخلاق حرفه‌ای، محور جهان‌بینی

افراد اخلاق‌محور، محوریت بینش و رفتار خود را بر اخلاق بنا نهاده‌اند. منطق حکم می‌کند که در حوزه اخلاق حرفه‌ای بر مبانی، مفاهیم و قواعد اخلاقی حرفه‌ای منصب و پیشه خود مسلط شویم و با مطالعه عمیق، استخراج قواعد

در جامعه‌ای که اخلاق محور هنجارهای رفتاری باشد، سلامت و صمیمیت تضمین می‌شود و افراد در عین شایستگی‌ها به رشد و تعالی، چه در شغل و چه در جهان بینی حیات روزمره خود خواهند رسید



جنبه‌های معنوی و اخروی، تأثیر عمیقی در زندگی مادی و دنیوی شخصی دارد و رفتارهای اجتماعی، انعکاس باورهای اخلاقی انسان هستند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷). هنجارهای جامعه حرفه‌ای نیز برگرفته از معیارهای اخلاق حرفه‌ای‌اند. در جامعه‌ای که اخلاق محور هنجارهای رفتاری باشد، سلامت و صمیمیت تضمین می‌شود و افراد در عین شایستگی‌ها به رشد و تعالی، چه در شغل و چه در جهان بینی حیات روزمره خود خواهند رسید. باید همواره به یاد داشت که رفتار حرفه‌ای در محیط کار، نشانگر باورهای اخلاقی و سطح فرهیختگی منابع انسانی و درجه تعالی روح و جان افراد است.

اخلاقی متناسب با حرفه خود را در دستور کار قرار دهیم. در حقیقت در مسیر دستیابی به منش اخلاق مدارانه در خود، ابتدا باید به درکی از مفاهیم اخلاقی رسید، سپس به قضاوت درباره رفتارهای خود نشست، و پس از آن، در خود، عزم و اراده تغییر رفتار به سوی اخلاق مدارانه شدن را ایجاد کرد و در نهایت به رفتار و منش اخلاقی دست یافت (Holmes, 2010).

در مسیر تعالی اخلاقی لازم است هر پدیده اخلاقی، از دغدغه‌های کوچک گرفته تا مشکلات بزرگ، به شکلی دقیق مورد تحلیل قرار گیرد. در خلق و خوی انسان، هر عنصر، علاوه بر

منابع

۱. ایمانی‌پور، معصومه، اصول اخلاق حرفه‌ای در آموزش، مجله ایرانی اخلاق در پزشکی، دوره پنجم، شماره ۶، آذر ۱۳۹۱
۲. بیگزاد، جعفر؛ صادقی‌محمد؛ ابراهیم‌پور داود، تأثیر عوامل سازمانی بر رشد اخلاق حرفه‌ای کارکنان، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال هفتم، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۱
۳. بینش، مسعود، موانع رشد اخلاق حرفه‌ای در سازمان‌ها، صنعت خودرو، ۱۳۹۰، سال پانزدهم، شماره ۱۶۱، ص ۲۲-۲۷
۴. دریایی، نازیلا، اخلاق گوهر هنرهای ایرانی، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال هفتم، شماره ۳، ۱۳۹۱
۵. رحمان‌سرشت، حسین، رفیعی محمود و کوشا، مرتضی، مسئولیت اجتماعی: اخلاقیات فراسازمانی، ماهنامه تدبیر، سال نوزدهم، شماره ۲۰۴، ۲۰۰۹
۶. سیدرضی، نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم، پارسایان، ۱۳۸۰
۷. عسگری، پرویز؛ پورتراب، حدیث، رابطه کیفیت زندگی کاری، دلبستگی شغلی و سلامت سازمانی با تعهد سازمانی کارمندان بانک ملی اهواز، یافته‌های نو در روان‌شناسی، پاییز ۱۳۸۷، دوره ۲، شماره ۸
۸. قراملکی، احد؛ حسینی، سیده مریم، کارایی و اثربخشی در برنامه‌های آموزش اخلاق در سازمان، پژوهشنامه اخلاق، سال پنجم، پاییز ۱۳۹۱، شماره ۱۷
۹. قراملکی، احد؛ سیاری، سعیده، تحویلی‌نگری مانع ترویج اخلاق حرفه‌ای، ماهنامه تدبیر، سال هجدهم، شماره ۱۸۴، ۲۰۰۷
۱۰. قرآن کریم، سوره آل عمران، آیه ۱۰۴
۱۱. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحارالانوار (ط- بیروت)، ج ۷۲، ص ۹۴، ح ۱۲، ۱۴۰۳ قمری
۱۲. مظاهری‌راد، حمید، مروری بر مفهوم رفتار اخلاقی در سازمان‌ها، پایگاه مقالات علمی مدیریت، ۲۰۱۱
۱۳. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، مدرسه الامام علی ابن ابیطالب علیه السلام، قم ۱۳۷۷
۱۴. مهداد، علی؛ مهدوی‌راد، ندا؛ گلپور، محسن، رابطه ابعاد کیفیت زندگی کاری با تعهد سازمانی و مؤلفه‌های آن، یافته‌های نو در روان‌شناسی، سال پنجم، شماره ۲۰، پاییز ۱۳۹۰
۱۵. هدایتی، علی اصغر؛ برجلی‌زاده، راضیه؛ اله‌داستانی، ندا، فصلنامه تاریخ پزشکی، سال هشتم، دوره ۳، شماره ۸، پاییز ۱۳۹۰
16. Boon, H. Raising the Bar: Ethics Education for Quality Teachers, Australian Journal of Teacher Education, Vol.36, No. 7, July 2011
17. Carr, D.L. Responsibility in Professional Life; Report, American Association of State Colleges and Universities, Washington, D.C.; Saint Cloud State Univ., MN. 1990
18. Holmes.E. Character, Leadership, and the Healthcare Professions, Journal of Research Administration, Vol. XLI, N. 2, 2010
19. Johnson, W.B. & ridley C.R. The Elements of Ethics for Professionals, Palgrave Macmillan Publication, 2008
20. Minkang, K. Universality and Cultural Diversity in Professional Ethical Development: From Kohlberg to Dynamic Systems Theory, Joint AARE APERA International Conference, Sydney, 2012
21. Murphy, Kelle L.A Professional Code of Ethics and Progress Report: One University's Approach to Addressing Disruptive Behaviors in the Classroom, JOPERD, Vol. 78 No. 2, February 2007
22. Shwen, T. Professional Ethics: An Analysis of Some Arguments for Development of Virtuous Behavior, The Association for Educational Communications and Technology, Annual Convention, New Orleans, Louisiana, January 17, 1988
23. Wilczenski, F.L.; Cook, A.L. Virtue Ethics in School Counseling: A Framework for Decision Making, Journal of School Counseling, Vol.9 No.7, 2011

● سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره

www.pcoiran.ir

کلیه حقوق مادی و معنوی این سایت متعلق به سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران است. روان‌شناسان و مشاوران با دارا بودن حداقل کارشناسی ارشد در گرایش‌های روان‌شناسی و مشاوره، به‌منظور اطلاع از شرایط صدور پروانه اشتغال و کسب پروانه راه‌اندازی مراکز روان‌شناختی و مشاوره می‌بایست از طریق این سایت اقدام کنند. همچنین اخبار و اطلاعیه‌های این سازمان و تعرفه‌های سال برای ویزیت مراجعان از طریق این سایت اعلام خواهد شد.

● ایران اوتیسم

www.iranautism.com

این سایت جامع‌ترین سایت فارسی درباره اختلال اوتیسم و شامل اطلاعاتی در زمینه‌های: آموزشی، توان‌بخشی و مشاوره است. شما می‌توانید جدیدترین اخبار، آخرین تحقیقات، مقاله‌ها و فیلم‌های مربوط به اوتیسم را در این سایت مشاهده کنید. از دیگر ویژگی‌هایی که این سایت را از دیگر سایت‌ها در این زمینه متمایز ساخته، امکان برقراری تماس و مشاوره رایگان با هر یک از گروه فوق تخصصی مغز و اعصاب، روان‌پزشکی، توان‌بخشی و آموزشی در داخل و خارج از کشور پهناورمان می‌باشد.

● شبکه تحقیقات سلامت روان

www.mhrn.net

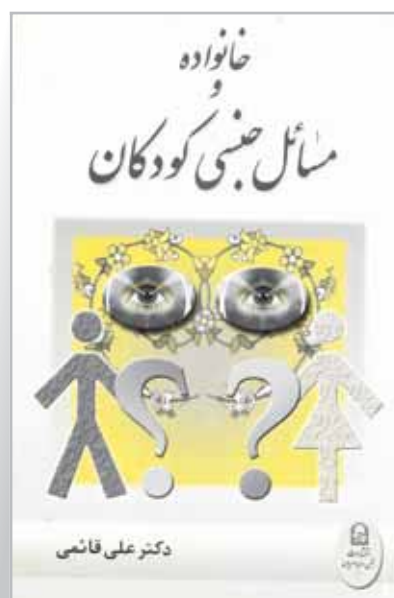
پیوندگاه مراکز تحقیقات حوزه سلامت روان / شبکه تحقیقات سلامت روان ایران مجموعه‌ای از مؤسسات تحقیقاتی، آموزشی و خدماتی دولتی و غیردولتی است که با هدف سازماندهی و برنامه‌ریزی هدفمند پژوهش‌ها براساس اولویت‌ها و نیازهای عملی کشور و ظرفیت‌سازی در جهت ارتقای سطح کمی و کیفی پژوهش‌ها در حیطه سلامت روان زیر نظر وزارت تحقیقات و فناوری به فعالیت می‌پردازد. شبکه مذکور در انستیتور روان‌پزشکی تهران قرار دارد.

● انجمن روان‌شناسی بالینی ایران

www.irancpa.com

در تاریخ ۸۰/۱۰/۳ موضوع تشکیل انجمن روان‌شناسی بالینی ایران در پنجاه و سومین جلسه کمیسیون‌های انجمن‌های علمی گروه پزشکی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به تصویب نهایی رسید. برای اعضای این انجمن که مختص دانش‌آموختگان روان‌شناسی بالینی است کارت عضویت برای حضور در برنامه‌ها، همایش‌ها و کنگره‌ها صادر می‌شود.

سمیه علی‌مددی



خانواده و مسائل جنسی کودکان

● نویسنده: علی قائمی

● انتشارات انجمن اولیا و مربیان. (تلفن: ۸۸۹۵۸۱۷۹)

این کتاب در ۱۲ بخش تنظیم شده و هر بخش شامل تعدادی فصل است. در مقدمه کتاب دیدگاه‌های مختلف درباره اعمال غریزه و مطالبی کلی در مورد امور جنسی آمده است. نویسنده در مقدمه کتاب گفته است که در بحث‌های مسائل جنسی کودکان و نوجوانان را به‌طور گذرا بررسی می‌کند؛ موضوعی که بسیاری از خانواده‌ها و اولیای مدارس درگیر آن هستند. مطالب طرح شده در کتاب عبارت است از: غریزه، کودک و مسائل غریزی، عوامل بیداری و تحریک غریزه، پرسش‌های جنسی کودکان، مسئله خودارضایی کودکان، تمایل به جنس موافق (هم‌جنس‌گرایی)، انحرافات دیگر کودکان و نوجوانان، بیماری‌های جنسی، تأثیر انحراف در زندگی، پیشگیری و درمان انحراف، تربیت جنسی کودک و نوجوان.

در این کتاب، سعی شده است چهره قابل درکی از صورت‌های مختلف لغزش جنسی در زندگی کودک و نوجوان ارائه شود. مطالب این کتاب برای والدین و مربیان هشدار است تا بتوانند از انحرافات فرزندان خود سر در بیاورند و به موقع از لغزش آن‌ها جلوگیری کنند. همچنین در این کتاب تا حد امکان راه‌حل‌هایی ارائه شده و بحث با ضوابط و اصول علمی هماهنگ است. علاوه بر این، در کتاب از منابع اسلامی هم کمک گرفته شده و مباحث جنسی برای نخستین بار با رعایت جنبه‌های اسلامی، به زبان علمی ارائه شده‌اند. البته این بررسی جنبه پزشکی و درمانی مطالب مربوط به مسائل جنسی را شامل نمی‌شود.

خانواده، کودک معلول



نقش خدمات مشاوره‌ای در تسهیل روابط

نستار ایان

کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد مشاوره آموزشگاه استثنایی قائم‌بندر عباس

چکیده

والدین کودکان استثنایی عموماً با مشکلات متعدد و موقعیت‌های دشواری مواجه می‌شوند که سایر والدین هرگز آن‌ها را تجربه نمی‌کنند. کودک استثنایی، به‌ویژه زمانی که ناتوانی شدید دارد، ممکن است تأثیر عمیقی بر اندیشه اعضای خانواده بگذارد و تعاملات با او اغلب ممکن است موجب اضطراب و احساس ناکامی بیشتر شود. همچنین ساختار خانواده ممکن است تحت فشار قرار گیرد و یا اینکه به‌علت استرس زیاد و مقابله با امور پیش‌بینی نشده دچار فروپاشی شود. برخی از والدین با مسئله داشتن کودک استثنایی در خانواده به‌طور واقعی و به‌صورت موفق سازگار می‌شوند؛ در صورتی که ممکن است بعضی دیگر آمادگی کمتری برای پذیرش کودک استثنایی داشته باشند. در مقاله حاضر سعی شده است به‌صورت همه‌جانبه و از زوایای متعدد به این مسئله پرداخته شود و سپس به تبیین نقش مشاوره در کاهش آسیب‌های روحی و روانی خانواده‌های دارای کودک با نیاز ویژه اشاره شود.

کلیدواژه‌ها: خانواده، کودک با نیاز ویژه، خدمات مشاوره‌ای

و هموار کردن طریق رشد و شکوفایی استعدادهاست. (افروز، ۸۵) کودک استثنایی کودکی است مثل همه کودکان؛ جز اینکه در مقایسه با همسالان خود، در چگونگی بهره‌مندی از حقوق خویش در امر تعلیم و تربیت نیازمند توجه قابل ملاحظه‌ای در

سخن از کودکان استثنایی، سخن از تفاوت‌هاست، سخن از ایفای مسئولیت‌هاست، سخن از احیای انسان‌هاست، سخن از تکلیف‌ها و مسئولیت‌هاست، سخن از شناخت ویژگی‌ها و توانایی‌هاست، سخن از قابلیت‌ها و بالاخره سخن از رفع موانع



هر کودک یا نوجوانی با توجه به توانایی هایش و متناسب با آن ها قابل تعلیم و تربیت است

رؤیاهای زیادی دارند و فرزند خود را از نظر ویژگی های ظاهری در حد ممتاز می دانند و برایش آرزوهای بزرگی در سر می پروراند، اما تمامی این رؤیاهای دلپذیر با تولد کودکی معلول از هم فرو می پاشد و یکی پس از دیگری محو می شود. اینجاست که تنش ها و فشارهای روانی در تک تک اعضای خانواده و روابط میان آن ها خود را نشان می دهد. این امر زمانی بیشتر آشکار می شود که نقایص کودک بیشتر باشد و روز به روز خود را بیشتر نشان دهد و اندوه و استرس والدین را مضاعف سازد.

کودکان معلول جزئی از خانواده ای هستند که در آن متولد می شوند و در سرنوشت تک تک اعضای خانواده خود مؤثرند. کودکان معلول، در عین حال، در صورت دریافت تعلیم و تربیت و آموزش صحیح می توانند مایه سعادتمندی خانواده شوند و به عکس، در صورت مواجهه با روش های تربیتی نامطلوب و تعصب های ناهنجار و دلسوزی های بی مورد به سمتی سوق داده شوند که بار سنگینی بر دوش خانواده، به خصوص پدر و مادر خود، باشند. آن ها اگر از طرف خانواده مورد بی توجهی و بی مهری قرار گیرند دچار صدمات روحی و روانی جبران ناپذیری می شوند و عوارض معلولیت و ناتوانی در آنان افزایش می یابد. (کشاوری، ۹۱)

با توجه به درگیر شدن بیش از حد والدین با کودک معلول، ممکن است سایر افراد خانواده دچار کمبود توجه و محبت شوند و یا مسئولیت بیشتری برای مراقبت از کودک معلول به عهده آنان گذاشته شود. این امر گاه سبب ایجاد احساس خشم، گناه، افسردگی و مشکلات تحصیلی در آن ها می شود. (کمیجانی، ۹۱)

خانواده ممکن است به سبب موقعیت اجتماعی خود وجود کودک معلول را از دیگران مخفی کند. سعی در کاهش ارتباطات اجتماعی با هدف کاهش تنش ها و فشارهای عصبی در خانواده و یا جلوگیری از کنجکاوای های بی مورد دیگران درباره کودک که سبب ساز فشارهای روانی عظیمی بر تک تک اعضای خانواده است به انزوا و اجتماعی و افزایش فشارهای روانی و تنش بین اعضای خانواده منجر می شود.

تولد نوزادی با ناتوانی جسمانی، مستلزم توجه طولانی مدت به تغذیه، امور درمانی و مراقبت های عمومی اوست و نقشی تعیین کننده در زندگی وی دارد. نگرانی والدین از آینده کودک معلول، ممکن است آن قدر شدت یابد که مانع توجه منطقی و اصولی به وضعیت فعلی کودک و نیازهای او شود. این نگرانی شدید معمولاً انرژی والدین را کاهش می دهد و اگر مشکلات دیگری نیز وجود داشته باشد، تشدید خواهد شد و به سست شدن بنیاد خانواده و از میان رفتن یکپارچگی آن خواهد انجامید. (سیف نراقی و نادری، ۱۳۸۱)

بر اساس گفته های فدرستون (۱۹۸۰) یک کودک معلول به چهار شکل به ساختار خانواده صدمه می زند: احساس شدیدی را در هر دو والد برمی انگیزد که به صورت نشانه هایی از دلسردی و شکست عمل می کنند؛ سازماندهی خانواده را عوض می کند و زمینه مساعدی برای ایجاد مشکلات فراهم می آورد؛ علاقه والدین را نسبت به یکدیگر کاهش می دهد که این سردی رابطه در زوج های جوان نمود بیشتری می یابد و این تأثیر در خانواده های دارای تحصیلات بالاتر بیشتر است.

زمینه های حسی، حرکتی، عاطفی، ذهنی و شناختی است. کودکان استثنایی حق دارند، همانند همه همسالان خود، به تناسب نیازها و ویژگی های زیستی و شناختی و عاطفی خویش، از برنامه های آموزشی و پرورشی جامعه ای که بدان تعلق دارند بهره مند شوند. کودک استثنایی حق دارد از معاشرت کودکان هم سن و سال خود در کوچه و خیابان و در مدرسه بهره مند شود. کودک استثنایی مبتلا به ضعف یا نقصان بینایی یا شنوایی، مشکل حرکتی، اختلال عاطفی، نارسایی توجه و یا تأخیر رشد ذهنی حق دارد به تناسب ظرفیت وجودی خود و برای شکستن استعدادها و توانمندی های کم شناخته و ناشکفته اش از همه امکانات مطلوب و مناسب آموزشی در خانه و مدرسه برخوردار شود. (افروز، میرنسب)

ضرورت و اهمیت آموزش والدین کودکان با نیازهای ویژه

باید پذیرفت که مادر یا پدر آگاه و مسئول بودن مشکل است و به کسب دانش های لازم احتیاج دارد. هیچ پدر یا مادری نمی تواند به خودی خود موفق و توانا شود و کودک را آن طور که هست بشناسد و درک کند؛ مگر آنکه آموزش های لازم را کسب کند. علت شکست والدین در تربیت فرزندانشان، عدم شناخت نسبت به خود و کودک است. دعوت قرآن مجید به تفکر و تعقل نشانه اهمیت و ضرورت شناخت است. پیامبر اسلام (ص) فرموده اند: «اساس دین، دانش است». در ارتباط ما با کودک، دانایی و آگاهی از خصوصیات روانی، رفتاری و عاطفی به ما توانایی می بخشد. از این رو ضرورت آموزش والدین و آماده سازی آنان برای اجرای نقشی شایسته، احساس می شود. پدران و مادران موفق کسانی هستند که دانایی های لازم و ضروری را کسب می کنند و به نیکی می دانند که گل ها مشکلی ندارند بلکه باغبان ها اشکال دارند. نکته مهم در این باره توجه به این مطلب است که هر کودک یا نوجوانی با توجه به توانایی هایش و متناسب با آن ها قابل تعلیم و تربیت است. (به پژه، ۸۶)

خانواده و کودک معلول

(پدر و مادری که در انتظار تولد کودکی سالم به سر می برند، زمانی که ناگهان با کودکی مواجه می شوند که با انتظارانشان فاصله دارد، دچار استرس و فشارهای روانی شدیدی می شوند.) اصولاً تولد هر فرزند سازگاری های جدیدی را در خانواده طلب می کند. با ورود نوزاد به خانواده، علاوه بر مشکلات ویژه ای چون تغذیه، نگهداری، پرستاری و مانند آن فشارهای روانی بسیاری بر والدین تحمیل می شود. به ویژه اگر این نوزاد با معلولیت های ذهنی، جسمی، رفتاری یا ترکیبی از آن ها متولد شود، فشارهای روانی حاصل از تولد او بر اعضای خانواده، به ویژه مادر، چندین برابر می شود. والدین درباره کودک خود که هنوز پا به عرصه وجود نهاده است،



مادران کودکان با نیازهای ویژه، نسبت به مادران کودکان بهنجار به ناامیدی عمیق تری دچارند، در کنترل خشم خود نسبت به کودک با مشکلات بیشتری روبه‌رو هستند و احساس شایستگی کمتری دارند

طراحی شده است. در رابطه بین مادر و کودک، هر دو وجود یکدیگر را منبع آرامش و امنیت می‌دانند. پیوند مادر با نوزاد زمانی شکل می‌گیرد که تماس پوستی، صوتی یا چشمی میان‌شان برقرار شود. این تماس سبب ایجاد پیوندی قوی‌تر می‌شود، و مادر مراقبت‌هایش را با دقت بیشتری انجام می‌دهد.

دلبستگی پیوندی جهان‌شمول است و در تمامی انسان‌ها وجود دارد. بدین معنی که انسان‌ها تحت تأثیر پیوندهای دلبستگی‌شان هستند. بالبی معتقد است که هر فرد برای رشد سالم به پیوند عاطفی نیاز دارد و احساس امنیت در کودک پایه‌ای برای سلامت روانی اوست. (به‌نظر بالبی رابطه غیرایمن موجب بی‌اعتمادی، مشکل در هماهنگی و حساس بودن و نارضایتی هیجانی در روابط عاطفی می‌شود. روابط دلبستگی نقش بسیار مهمی در احساس امنیت ما دارند.) برای کودکان این رابطه با والدین برقرار می‌شود.

کودکانی که به مادرشان دلبستگی شدید دارند در آینده از لحاظ اجتماعی برون‌گرا هستند و به محیط اطراف خود توجه بیشتری نشان می‌دهند و می‌توانند با مسائل و مشکلات مقابله کنند. از طرف دیگر عواملی که مخل این دلبستگی باشد، در زمینه رشد اجتماعی کودک در آینده مشکلاتی ایجاد خواهد کرد. (خوشابی، ابو حمزه، ۸۶) مادرانی که در انتظار فرزند هستند، پایه‌های این دلبستگی را در همان دوران جنینی در خود ایجاد کرده‌اند و هر لحظه منتظر در آغوش کشیدن فرزندشان هستند اما تولد فرزندی

کودک با نیاز ویژه و مسائل مادران

تاریخ حیات انسان‌ها گواه این حقیقت است که سلامت، سعادت، پویایی، مصونیت فرهنگی و نیک‌فرجامی هر جامعه به وجود پربرکت مادرانی بصیر، دلسوز و فهیم بستگی دارد. رشد و شکوفایی و شکل‌گیری شخصیت کودکان و نوجوانان از رحم مادر آغاز می‌شود و در دامن پرمهر او تداوم می‌یابد. مادران، این باغبانان فداکار شکوفه‌های زندگی و ترسیم‌گران بهشت، بیشترین مسئولیت را در تربیت اخلاقی، فکری و اجتماعی فرزندان برعهده دارند. (افروز، ۸۴) دلبستگی میان مادر و کودک در تمامی فرهنگ‌ها و در میان تمامی قبایل و طبقات اقتصادی و اجتماعی پدیده‌ای انکارناپذیر و ستودنی است. آرامش کودک با تپیدن قلب مادر و هیجان مادر از لحظه لحظه رشد کودک از دوران جنینی تا بزرگسالی وصف‌ناپذیر است اما این دنیای زیبا و خیال‌انگیز و شیشه‌ای، به‌خصوص برای مادران جوان که لذت مادر شدن را برای اولین بار حس می‌کنند، با دیدن کودکی معلول در هم می‌شکند و از هم فرو می‌پاشد.

کودک مراقب خود را که معمولاً مادر اوست می‌جوید و به او می‌چسبد و همین، مؤید وجود دلبستگی میان آن‌هاست. نوزادان به‌طور معمول تا پایان ماه اول زندگی خود شروع به نشان دادن چنین رفتاری می‌کنند و این رفتار برای سهولت و سرعت نزدیکی به مادر

بعضی دیگر، به دلیل بزرگ شدن در خانواده‌ای با یک فرد ناتوان، احساس محرومیت می‌کنند؛ زیرا وجود کودک ناتوان، بسیاری از برنامه‌های اجتماعی، تحصیلی و تفریحی آن‌ها را محدود می‌کند. (کميجانی، ۸۳)

تغییر نگرش و پذیرش کودک استثنایی

توجه به اصلاح نگرش نسبت به معلولان یکی از مهم‌ترین زمینه‌های ارائه خدمات به آنان است؛ و زمینه این اصلاح نگرش، پذیرش کودک معلول با تمامی توانایی‌ها و ناتوانایی‌های اوست. والدینی که هنوز این واقعیت را که فرزند معلولشان هرگز قادر به راه رفتن نیست نپذیرفته‌اند، علاوه بر اینکه خود را تحت فشار قرار می‌دهند به هر کاری دست می‌زنند تا فرزندشان به هر ترتیبی که شده به تنهایی قدم بردارد و راه بیفتد. آن‌ها گاه تحت این فشار قرار می‌گیرند و چون نتیجه‌ای به دست نمی‌آورند فشار ناشی از این شکست را به صورت

والدینی که معلولیت فرزندشان را پذیرفته‌اند، به دنبال توانایی‌های او هستند و می‌خواهند با پرورش این توانایی‌ها رنگ ناتوانی را در وجود وی کمرنگ کنند

معلول برای آنان مرگ آرزوهایشان را به همراه دارد و همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، واکنش والدین به هنگام تولد کودکی با معلولیت شامل مراحل چون: ضربه روحی، خشم و زودرنجی، چانه‌زنی، ناامیدی و افسردگی و پذیرش است.

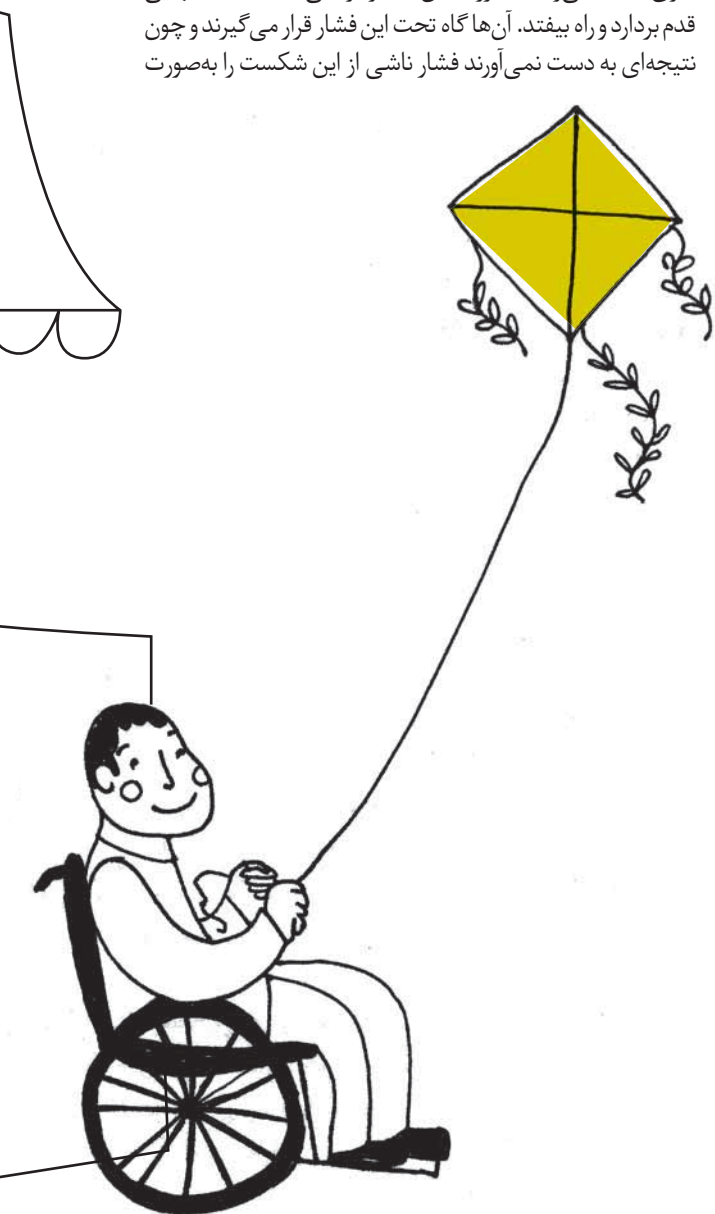
البته تجربه نشان داده است که همه والدین به مرحله پذیرش نمی‌رسند و اغلب در درجات مختلف افسردگی باقی می‌مانند. بروز افسردگی در والدین مانع آن می‌شود که پاسخی مناسب به پیام‌های ارسال شده از سوی کودک بدهند و به نیازهای او به قدر لازم توجه کنند. همین امر در کودک ناامنی و اضطراب ایجاد می‌کند.

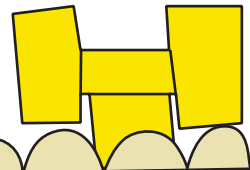
فشارهای روانی حاصل از وجود فرزند معلول بر بعد جسمانی و روانی خانواده، به خصوص مادران، انکار ناپذیر است. عوارضی مانند سردرد، اضطراب، بی‌حسی دست و پا، احساس فشار و سنگینی در سینه و... به مرور در مادر بروز می‌کند و عدم توجه به این نشانه‌ها و تداوم آن‌ها سبب تحلیل قوای جسمی و روانی و بروز احساساتی مانند خستگی، افسردگی و احساس تنش مداوم می‌شود. این حالات در فرد نگرش منفی، سوءظن و بدبینی نسبت به دیگران به وجود می‌آورد. (کميجانی، ۹۱)

اکثر مادرانی که کودکان استثنایی دارند، بیشترین فشار روانی ناشی از وجود کودک معلول را در خانواده متحمل می‌شوند. انزوای اجتماعی‌ای که برای خود ایجاد کرده‌اند سبب می‌شود که نتوانند مسائل و مشکلات خود را با کسی در میان بگذارند و به اصطلاح درد دل کنند. اغلب مادران به محض صحبت در مورد مشکلات فرزندانشان اندوهی عظیم احساس می‌کنند، اغلب شکننده و زود رنج می‌شوند، به سرعت به گریه می‌افتند و از شنیدن واقعیت گریزان‌اند. نتیجه بررسی‌ها نشان می‌دهد که مادران کودکان با نیازهای ویژه، نسبت به مادران کودکان بهنجار به ناامیدی عمیق‌تری دچارند، در کنترل خشم خود نسبت به کودک با مشکلات بیشتری روبه‌رو هستند و احساس شایستگی کمتری دارند. (گامینر و ری، ۱۹۶۶ به نقل از رابینسون و رابینسون، ترجمه ماهر، ۱۳۷۴)

تأثیر کودک با نیازهای ویژه بر روابط اعضای خانواده

تأثیر کودک ناتوان بر خواهران و برادران نیز درخور مطالعه است. بسیاری از خواهران و برادران، از اینکه والدینشان وقت زیادی را صرف خواهر یا برادر ناتوانشان می‌کنند، در رنج‌اند. این احساس رنجش امکان دارد به حسادت تبدیل شود. بعضی از آنان احساس می‌کنند از نظر عاطفی کنار گذاشته شده‌اند و والدین در برابر نیازهای احساسی و عاطفی آن‌ها احساس مسئولیت نمی‌کنند. برای بعضی از آن‌ها احساس تنفر، و حتی خشم، ماندگار می‌شود.





و خانوادگی نقش ارزنده ای دارد.

آموزه های دینی که از انتخاب همسر گرفته تا روابط زناشویی، انعقاد نطفه، دوران بارداری و... همه و همه را در برمی گیرد و به همه جزئیات توجه لازم و کافی مبذول می دارد، قطعاً می تواند نقش مهمی در پیشگیری از تولد کودکان با معلولیت های مختلف و به تبع آن، کاهش صدمات جبران ناپذیر روحی و جسمی، اقتصادی و اجتماعی به خانواده ها و جامعه داشته باشد. در دین مقدس اسلام به مسائل و خصوصیات قبل از تولد و نقش والدین در پرورش فرزند در این دوران توجه شده است. از دیدگاه دین اسلام، نقش والدین در پرورش فرزند از زمان انتخاب همسر و بارداری شروع می شود.

در قرآن کریم آمده است: «ما انسان را از نطفه ای مختلط بیافریدیم و امتحان کردیم و استعداد های او را به فعلیت تبدیل نمودیم و او را شنا و بینا ساختیم». به همین جهت کودکان در اغلب ویژگی های ظاهری و اخلاقی خویش به والدین خود شباهت دارند و سلامت و اعتدال یا ضعف و ناتوانی والدین می تواند بر سلامت جسمانی و ذهنی کودک مؤثر باشد. (کشاورز، ۹۱) از آنجا که وراثت نقش مهمی در انتقال اختلالات و ناهنجاری ها دارد، انتخاب مناسب همسر و انجام مشاوره های قبل از ازدواج می تواند از بروز مشکلات و عواقب و ناراحتی های بعدی در فرزندان پیشگیری کند.

اهمیت دوران بارداری از نظر دین اسلام آن قدر زیاد است که به فرموده رسول خدا (ص) مقام و منزلت زن باردار همانند مجاهدان فی سبیل الله است. تأکید بر با وضو بودن مادر در دوران بارداری، در واقع یک عمل زیستی، حرکتی، روانی، معنوی، روشنی بخش دل، آرامش دهنده قلب، راحتی بخش روان و تمرکز دهنده ذهن است. از این رو با وضو بودن برای مادر بارداری که رهرو طریق حق است و در بهترین فرصت ها کلام قرآن را بر زبان جاری می سازد و به درگاه خدا راز و نیاز می کند، پس گوارا و دلنشین است. (افروز، ۸۴)

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده اند: «به زنان آستن به بخورانید تا فرزندان شان زیبا شوند». ^۱ همچنین فرموده اند: «به زنان آستن در ماه های آخر بارداری خرما بخورانید تا فرزندان شان بردبار و پاکیزه باشند». ^۲ همچنین امام علی (ع) می فرماید: «اخلاق و صفات پسندیده دلیل بر عرق و وراثت نیکو و پسندیده است». ^۳ با توجه به سفارشات متعدد امامان (ع) در توجه به شرایط روحی و جسمی و مراقبت های مادر در دوران حساس بارداری و نوع تغذیه مادر در این دوران و حفظ آرامش روحی او، با ایجاد فضایی معنوی، می توان به این مهم جامه عمل پوشاند.

بنابراین، برای داشتن فرزندی سالم، خانواده ای سالم و به تبع آن جامعه ای سالم، توجه کامل به دستورات اکید اسلام لازم و ضروری است. البته دستورات دین اسلام و توصیه های امامان (ع) تنها به دوران جنینی و بارداری مادر محدود نمی شود و تمامی دوره های زندگی را در بر می گیرد. توجه به این سفارش ها از بروز امراض جسمی و روحی و روانی می تواند پیشگیری کند.

نقش آموزش والدین در پیشگیری از معلولیت ها

آموزش والدین را می توان اصلی ترین محور پیشگیری اولیه و

تحقیر و سرزنش و حتی تنبیه بدنی فرزندان نشان می دهند.

والدینی که معلولیت فرزندان را پذیرفته اند، به دنبال توانایی های او هستند و می خواهند با پرورش این توانایی ها رنگ ناتوانی را در وجود وی کمرنگ کنند. البته این تغییر نگرش هم در سطح خانواده و هم در سطح جامعه ضرورت دارد و این پذیرش و تغییر نگرش در ایجاد محیطی مطلوب و بدون تنش و فشار و غنی از محرکات محیطی، می تواند زمینه ساز ارائه خدمات مطلوب در زمینه های مختلف، از جمله آموزشی، توان بخشی و مشاوره ای باشد. همان طور که گفته شد، پذیرش کودک با نیازهای ویژه به عنوان جزئی از جامعه و خانواده در ارائه خدمات و پرورش نقاط قوت این گروه نقش بسزایی دارد. شکی نیست که پذیرش مسئله یا مشکل، نصف درمان است. بنابراین، به منظور کنار آمدن با معلولیت، در چهار زمینه نیاز به آموزش و درمان و تغییر نگرش احساس می شود:

الف. آموزش و تغییر نگرش والدین. از آنجا که والدین آیینۀ تمام نمای کودکان اند، اگر آن ها معلولیت کودک را بپذیرند، کودک معلولیت خود را خواهد پذیرفت. در این زمینه می توان از طریق روش های راهنمایی و مشاوره فردی یا گروهی و مشاوره خانوادگی تغییر ایجاد کرد.

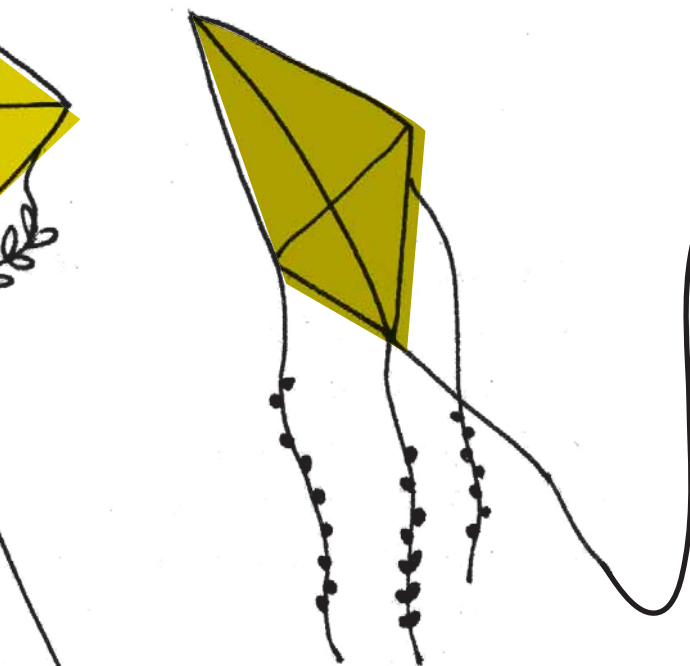
ب. آموزش و تغییر نگرش کودک معلول. از طریق تأکید بر توانمندی ها، تأکید بر تجارب خوشایند و آشنا کردن کودک با معلولان موفق و... مشاوره های فردی و گروهی، می توان به کودک کمک کرد تا بر مشکل معلولیت خود غلبه کند.

ج. آموزش و تغییر نگرش معلمان. از آنجا که معلم برای دانش آموز از معلم نسبت به والدین، تأثیر بیشتری در حرف شنوی در کودک دارد، با آموزش معلم در زمینه تأکید بر توانمندی های کودک، مقایسه نکردن کودکان با هم، نبود رقابت و... می توان به پذیرش کودک کمک کرد. (کدخدا و درگاهی، ۱۳۸۸)

د. تغییر نگرش جامعه. یکی از ارگان های مؤثر در تغییر نگرش افراد جامعه نسبت به افراد معلول و توانمندی های آنان، رسانه ها هستند. نقش رسانه ها را در پیشگیری از معلولیت ها و معرفی ارگان ها و نهادهایی که می توانند به افراد معلول خدمات آموزشی، مشاوره ای، توان بخشی، کاربایی و خدمات پزشکی ارائه کنند، نمی توان نادیده گرفت. یکی از عواملی که در انزوا و نادیده انگاشته شدن افراد معلول نقش دارد، ناآشنایی افراد جامعه با این گروه است. معرفی مدارس استثنایی، توانمندی های آموزشی و مهارتی دانش آموزان در گروه های مختلف، شرکت دانش آموزان موفق و توانمند استثنایی در مراسم و برنامه های مختلف صداوسیما و نشست های خبری گام مهمی در آشنایی و تغییر نگرش جامعه نسبت به این گروه است.

نقش آموزه های دینی در پیشگیری از معلولیت

تأکید دین مبین اسلام و سخنان پیامبر اسلام (ص) و ائمه معصومین (ع) بر سلامت انسان ها و نسل ها که امروزه همه تأکیدات پیشگیرانه آنان از طریق علمی به اثبات رسیده است حقیقتی شگفت انگیز است. عمل به آموزه های دینی در جلوگیری از بروز اختلالات جسمانی، روانی، اخلاقی و اجتماعی در سطح اجتماعی



است که بر رشد طبیعی روانی و هوشی کودکان اثر نامطلوب می‌گذارد. در صورتی که علت، جدایی والدین از یکدیگرست، می‌توان با مشاوره خانوادگی در حل اختلافات کوشید تا کودک دوباره در کانون خانواده قرار گیرد. در واقع، از همان ابتدای زندگی و پیش از بروز اختلافات می‌توان با تشکیل کلاس‌های جامع، اطلاعاتی در زمینه مسائل خانوادگی به زوجین داد و روش‌های مقابله با مشکلات را به آنان آموخت. (افروز، ۸۴)

درک صحیح والدین از توانمندی‌های کودکان استثنایی

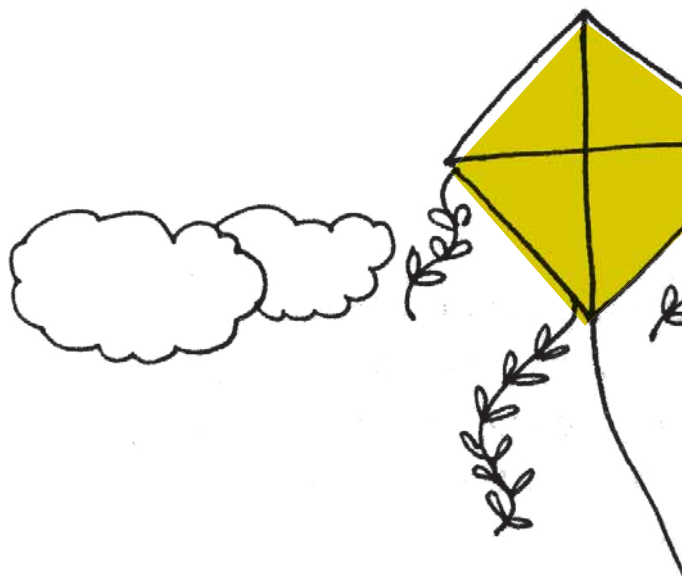
بسیاری از والدین تصور می‌کنند فرزندشان کاملاً سالم است، به همین دلیل وقتی در آن‌ها ناتوانی خاصی تشخیص داده می‌شود ممکن است واکنش‌هایی نظیر ناپاوری و حتی اندوه از خود نشان دهند اما اگر ناتوانی تشخیص داده شده را انکار کنند، ممکن است هدف‌هایی برای کودک خود در نظر بگیرند و برای وصول به آن‌ها فشاری غیرطبیعی بر کودک وارد کنند. از جمله ممکن است کودک را در فعالیت فوق برنامه‌ای که کودک قادر به اجرای آن نیست ثبت نام نمایند. ناتوانی کودک اغلب زمانی برای والدین آشکار می‌شود که سن کودک بالاتر می‌رود و می‌توان او را با همسالانش مقایسه کرد. نکته حائز اهمیت این است که مربیان نسبت به والدین حساسیت نشان دهند و به آنان کمک کنند تا هدف‌های تحصیلی و اجتماعی قابل وصولی برای کودک استثنایی خود تعیین کنند.

اغلب این تمایل وجود دارد که کودک استثنایی را بیش از حد نیاز واقعی مورد حمایت قرار دهند. والدین و معلمان ممکن است تصور کنند که باید کودک از هر شکست یا انکاری حفظ شود و از هر فعالیت رقابت‌آمیزی که احتمال شکست در آن وجود دارد یا ناتوانی‌اش آشکار می‌گردد، دور نگه داشته شود. اما این تصور درست نیست. حمایت بیش از حد از کودک فرصت حل مسئله و تصمیم‌گیری را از او می‌گیرد و مانع پرورش استقلال یا رشد اجتماعی و عاطفی وی می‌شود.

بسیاری از والدین این واقعیت را قبول ندارند که فرزندان استثناییشان حق بهره‌مندی از زندگی عادی را دارند؛ حتی اگر زندگی خانوادگی آنان دچار آشفتگی شود، متخصصان و گروه‌های

ثانویه از معلولیت و انواع ناتوانی به‌شمار آورد. اگر بخواهیم کودکان از زندگی لذت ببرند و استعدادهای بالقوه‌شان شکوفا شود، باید به نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و ذهنی آنان توجه کنیم. اهمیت هیچ مسئله‌ای در زندگی به اندازه تربیت فرزند نیست. همه کردارها، گفته‌ها، احساسات و افکار والدین تأثیر بسزایی در زندگی فرزندشان دارد. این نقش مهم آن‌گاه فراگیر می‌شود که والدین بیاموزند برخی از خصوصیات آشکار و نهان فرزندشان از کجا نشئت می‌گیرد، در نتیجه بهتر خواهند توانست انتخاب کنند و با موقعیت‌های خاص برخورد نمایند. در دنیای امروز، گستره دانش انسان در قلمرو علوم زیستی و محیطی پیشگیری از اغلب معلولیت‌ها را فراهم ساخته است. مشاوره‌های قبل و بعد از ازدواج و دوران بارداری و فرزندآوری و خدمات مداخله‌ای مناسب، می‌تواند از بسیاری از معلولیت‌ها پیشگیری کند و یا آن‌ها را کاهش دهد. بنابراین، شایسته است همه نهادها و مسئولان مربوط توجه ویژه‌ای به آموزش والدین به‌عنوان عاملی مهم در پیشگیری از معلولیت‌ها داشته باشند. از جمله فعالیت‌هایی که برای پیشگیری از معلولیت‌ها می‌توان به خانواده‌ها ارائه داد به موارد زیر اشاره می‌شود:

- ارائه برنامه‌های آموزشی و حمایتی در زمینه فرزندپروری و روابط مطلوب خانوادگی؛
- ارائه خدمات مشاوره‌ای قبل از ازدواج، قبل از فرزندآوری و دوران بارداری؛
- کاهش عوامل معلولیت‌زای محیطی و اجتماعی به‌ویژه در مورد فرزندان آسیب‌پذیر؛
- آموزش، حمایت و ارائه کمک‌های اولیه به کودکان آسیب‌پذیر و خانواده‌هایشان
- توصیه به مادران تا در صورت بروز هریک از نشانه‌ها و علائم زیر در دوران بارداری به مراکز بهداشتی و یا پزشک معالج خود مراجعه کنند:
 - ورم بدن به‌خصوص در ناحیه صورت، دست‌ها و پاها؛
 - افزایش ناگهانی و فوق العاده وزن بدن؛
 - احساس ضعف و اختلال در بینایی و تار شدن چشم‌ها؛
 - احساس تغییر در حرکات جنین؛
 - تشنج، تپش قلب، سوزش ادرار، تب و لرز شدید، احساس تهوع شدید و مداوم و....
- ایجاد شرایط مساعد و مناسب برای زمان تولد نوزاد؛ چرا که شرایط نامناسب زمان تولد (زایمان‌های دشوار و غیربهداشتی، آلودگی محیط زایمان، کمبود اکسیژن در اتاق زایمان) از عوامل بروز معلولیت است.
- معاینه و تشخیص اولیه معلولیت، در پیشگیری از آسیب‌های جسمی، ذهنی و روان‌شناختی و ایجاد نقایص در کودکان نقش مهمی دارد. تدارک برنامه‌های آموزشی برای والدین، زمینه‌شناسایی سریع‌تر و به تبع آن ارائه به موقع خدمات توان‌بخشی، پزشکی و مشاوره‌ای را فراهم می‌سازد.
- محرومیت از محبت و سرپرستی هریک از والدین از جمله عواملی



تغییراتی در جهت مطلوب به وجود آورد. اگر مادری نسبت به فرزند با نیازهای ویژه‌اش رفتاری غیرعادی مانند حمایت افراطی یا طرد دارد، گوشه‌گیری و یا پرخاشگری می‌کند؛ لازم است که نسبت به ویژگی‌ها و توانمندی‌های فرزندش در او تردید ایجاد کنیم تا با اتخاذ روش‌های اطلاع‌رسانی صحیح و استفاده از الگوهای رفتاری موفق، در حوزه شناختی او تغییراتی به وجود آوریم و احساس جدیدی نسبت به ویژگی‌ها و توانمندی‌های فرزندش در وی ایجاد کنیم تا با تکوین بازخورد و بینشی تازه نسبت به کودک استثنایی خود، شاهد رفتارهای معقول و مطلوب او باشیم.

با توجه به اینکه مواجه شدن ناگهانی والدین به خصوص مادر با پدیده معلولیت یا یک وضعیت غیرعادی، مبهم و غیر قابل تصور می‌تواند پیامد روانی فوق‌العاده‌ای داشته باشد، شایسته است که تا حد امکان برای پیشگیری از این حالت‌ها قبل از اینکه مادر بدون مقدمه و به‌طور ناگهانی با وضعیت ویژه و مبهم فرزندش مواجه شود، اقدامات بایسته‌ای صورت گیرد و با دادن اطلاعات مفید و ملموس، در حوزه شناختی، زمینه مناسبی برای پذیرش واقعیت توسط مادر فراهم کنیم. (افروز، ۸۵)

از جمله نکاتی که مشاور در فرایند مشاوره با والدین کودکان استثنایی باید مورد توجه قرار دهد، موارد زیر است:

- انگیزه‌های ناخودآگاه
- دوگانگی احساس و تعارض روانی
- پذیرش.

در واقع، مشاور توانمند و آگاه از تمامی امکانات، نیروها و منابع برای پرورش استعدادها و رفع اختلالات برای تأمین بهداشت روانی کودک و خانواده او بهره می‌گیرد. کودک استثنایی به دلیل محدودیت‌های خود نیازمند همراهی و یاری مشاور آگاه و دلسوز است که بتواند با تکیه بر توانمندی‌های کودک راه پیشرفت او را هموار سازد، از ناملایمات نهراسد، به اشتباهات کودک به دیده اغماض بنگرد و صبر و شکیبایی پیشه کند.

ضرورت انواع خدمات مشاوره‌ای

والدین کودکان با نیازهای ویژه، فشار روانی بیشتری را نسبت به والدین کودکان عادی تجربه می‌کنند، همچنین نگرانی آنان از آینده کودک استثنایی ممکن است آن قدر شدت یابد که مانع توجه منطقی و اصولی به وضعیت فعلی کودک و نیازهای او شود. از این رو ضروری است مشاوران، آنان را در رسیدن به مراحل سازگاری و کاهش فشارهای ناشی از فرزند استثنایی خود یاری دهند. در آموزش‌های استثنایی، مشاوره با والدین نه تنها آموزش را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد بلکه همراه با روند آموزشی، با معلم، کودک و خانواده همراه می‌شود تا موجبات رشد فردی و موفقیت آنان را به‌رغم محدودیت‌هایشان فراهم سازد.

ارائه خدمات مشاوره‌ای به والدین کودکان با نیازهای ویژه را می‌توان از سه جنبه مورد تجزیه و تحلیل قرار داد:

معاینه و تشخیص اولیه معلولیت، در پیشگیری از آسیب‌های جسمی، ذهنی و روان‌شناختی و ایجاد نقایص در کودکان نقش مهمی دارد

حمایتی زیادی وجود دارند که می‌توانند جهت سازگاری به آنان کمک کنند. می‌توان والدین را در مورد بحران‌های مختلفی که برایشان پیش می‌آید راهنمایی کرد و به آنان یاد داد که چگونه مشکلات ناشی از داشتن یک کودک ناتوان را بپذیرند. هر خانواده و اعضای آن از ویژگی‌ها و توانمندی‌های منحصر به فردی بهره‌مند است. وجود یک محیط مطلوب و حمایتگر برای خانواده امری اساسی است.

والدین و معلمان باید احساس آگاهی از خود را در تمام کودکان با تأکید بر کیفیت‌ها^۴، توانمندی‌ها^۵ و استعدادهای منحصر به فردشان رشد دهند. اگر به کودک استثنایی فرصت داده شود او نیز می‌تواند در تجربه خانوادگی خود سهیم باشد. (افروز و میرنسب، ۱۳۷۹)

نقش مشاور در اصلاح نگرش خانواده نسبت به کودک استثنایی

بدون شک یکی از ضرورت‌ها در سطوح مختلف جامعه ارائه خدمات مشاوره‌ای است. البته این ضرورت در مورد کودکان استثنایی و خانواده آن‌ها شکلی جدی و اجتناب‌ناپذیر به خود می‌گیرد. آشنایی اصولی و صحیح با فرایند مشاوره و داشتن دانش و تخصص لازم در این زمینه، بستر لازم را برای حل مشکلات این گروه از جامعه فراهم می‌آورد. کودکان استثنایی و خانواده آن‌ها با گذشت زمان می‌کوشند فشارها را تحمل کنند و خود را با شرایط موجود تطبیق دهند اما پذیرش واقعیت‌ها و هموار کردن این سازگاری و کاهش فشارها، نیاز به مشاوران متخصص را که در این زمینه دارای اطلاعات، دانش و تجربه کافی و ویژه باشند، مطرح می‌کند.

حاصل یک برنامه آموزشی موفق باید ایجاد تغییرات مثبت در مخاطبان باشد. مشاور موفق کسی است که بتواند با آشنایی با مبانی روان‌شناختی رفتار، در رفتارهای والدین کودکان استثنایی

● **مشاوره آموزشی.** والدین به اطلاعاتی درباره معلولیت فرزند خود نیاز دارند. والدینی که از همان ابتدا اطلاعات درست به دست می آورند، می کوشند در مراحل مختلف رشد کودک، آگاهی های بیشتری کسب کنند. مشاور بیش از اینکه نقش یک معلم آموزشی را در بزرگ کردن کودک بازی می کند، ملزم است ارائه دهنده و ایجاد کننده مهارت های لازم در او برای یادگیری و حل مشکلات باشد؛ گرچه باید منابع اطلاعاتی را به او معرفی کند و پیشنهادهایی نیز بدهد.

● **مشاوره تسهیلی.** مشاوران علاوه بر کمک های واقعی به والدین، باید آن ها را در زمینه شناخت احساسات خود و حل مشکلاتی که معلولیت کودک برای خانواده ایجاد کرده است یاری دهند. مشاوران علاوه بر آگاهی و شناخت کافی از این احساسات باید رابطه والدین و کودک را به صورت یک واقعیت دوره ای در نظر بگیرند.

● **مشاوره حمایتی.** مشاوره حمایتی به روندی گفته می شود که طی آن والدین برای مدیریت و اداره کردن امور خود و فرزندانشان، با دریافت کمک های لازم راهنمایی می شوند. دیدگاه های متخصصان متعدد والدین را گیج می کند؛ به طوری که تشخیص نمی دهند کدام یک برای فرزندشان بهترین است. مشاور می تواند والدین را در مدیریت، هماهنگی و ارزیابی کردن این خدمات یاری دهد تا آن ها بتوانند راحت تر تصمیم گیری کنند. هدف اولیه این نوع مشاوره، راهنمایی والدین به سمت کسب تجربه و کنترل حوادثی است که در زندگی خود آن ها و فرزندشان احتمال وقوع دارد. آن ها با به دست آوردن این کنترل می توانند درگزینش های مختلف با اطمینان بیشتری تصمیم گیری کنند. (سرشکی، ۱۳۸۰)

آنچه همه باید بدانیم

نظام خلقت الهی بر تفاوت های فردی و ارزشمند شخصی استوار است. افراد از لحاظ مختلف با هم متفاوت اند، و هر شخصی از هویتی ویژه و استثنایی برخوردار است. در عین حال ارزش وجود هرکس برابرست، با ارزش وجودی همه انسان ها. اما حقایق کودکان استثنایی را والدین، مربیان و جامعه باید پذیرا باشند و با توجه به نیازها و ویژگی های زیستی، حسی، حرکتی، شناختی و عاطفی روانی آنان برنامه ریزی جامعی داشته باشند. و این میسر نیست مگر اینکه نکات زیر را در نظر بگیرند:

● عقب ماندگی ذهنی بیماری نیست... اما می تواند پیامد یک بیماری باشد.

● عقب ماندگی ذهنی مرض نیست... اما می توان با تمهیدات بهداشتی و پزشکی از بروز آن پیشگیری کرد.

● عقب ماندگی ذهنی بیماری روانی نیست اما می تواند اختلالات رفتاری و آسیب های روانی همراه داشته باشد.

● عقب ماندگی ذهنی مسری نیست... اما می تواند از طریق وراثت انتقال یابد.

● عقب ماندگی ذهنی مرگ آور نیست... اما به تناسب میزان عقب ماندگی و جایگاه تعلیم و تربیت، در زندگی کودکان عقب مانده، رشد آنان نسبت به افراد عادی محدودترست. اقدامات بهداشتی، تغذیه مناسب و تحرک و سرزندگی می تواند در گسترده دگی دامنه عمر آن ها موثر واقع شود.

● عقب ماندگی ذهنی همیشه ارگانیک و ناشی از وجود ضایعات مشخص مغزی نیست، بلکه می تواند کاملاً فرهنگی و محیطی نیز باشد؛ زیرا فقر محیطی و فقدان انگیزه های رشد از عوامل مهم رکورد ذهنی هستند.

● عقب ماندگی ذهنی اختلال خاص یادگیری نیست بلکه اختلالی عام در مجموعه دستگاه عصبی و تأخیر در رشد عمومی است.

● عقب ماندگی ذهنی به طور کلی قابل تشخیص، سنجش و ارزیابی و توصیف است. بعضی از معلولیت های ذهنی قابل پیش بینی و لذا قبل از تشکیل نطفه تا حدودی قابل اصلاح و درمان اند و بعضی دیگر را در دوران جنینی می توان تشخیص داد و اصلاح و درمان کرد. برخی دیگر هم در بدو تولد و برخی دیگر به هنگام ورود به مدرسه و در فرآیند یادگیری خواندن و نوشتن قابل تشخیص بوده و می توانند تحت اصلاح و درمان قرار گیرند. (افروز، ۸۴) با توجه به این امر می توان از پیشرفت ناتوانی ها جلوگیری کرد و به این گروه از کودکان و خانواده های آنان یاری رساند.

پی نوشت ها

۱. مکارم اخلاق به نقل از امینی، ۱۳۸۱، ص ۱۹۶
۲. مکارم اخلاق به نقل از امینی، ۱۳۸۱، ص ۱۹۲
۳. شرح غرالحکم، ج ۳ به نقل از امینی کرد ۱۳۷۶

4. Qualities
5. Strengths

منابع

۱. افروز، غلامعلی؛ اصول و روش های پیشگیری از معلولیت ها، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۵.
۲. کودکان و نوجوانان آهسته گام از نگاه والدین و معلمان، انتشارات مؤسسه احیای کودکان استثنایی، تهران، ۱۳۸۴.
۳. مصاحبه و مشاوره با والدین کودکان استثنایی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، تهران، ۱۳۸۵.
۴. امینی، ابراهیم؛ اسلام و تعلیم و تربیت، جلد دوم، انجمن اولیا و مربیان، چاپ پنجم، تهران، ۱۳۸۱.
۵. به پژوه، احمد؛ اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان، انتشارات نهضت پویا، تهران، ۱۳۸۶.
۶. خوشابی، کتایون و الهام ابوحمره؛ جان بابلی و نظریه دبلیستگی، انتشارات دانژه، تهران، ۱۳۸۵.
۷. هالاهان، دانیل پی و جیمز ام، کافمن؛ کودکان استثنایی، مقدمه ای بر آموزش های ویژه، ترجمه مجتبی جوادیان، انتشارات آستان قدس رضوی، تهران، ۱۳۷۸.
۸. رابینسون، نانسی. ام و هالبرت، بی رابینسون؛ کودک عقب مانده ذهنی، ترجمه فرهاد ماهر، انتشارات آستان قدس رضوی، تهران، ۱۳۷۴.
۹. سیف نزاقی، مریم و عزت الله نادر؛ «فشار روانی و والدین کودکان استثنایی»، نشریه تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۳۸۱.
۱۰. کدخدای، حسین و محبوبه درگاهی؛ همایش پیشگیری از معلولیت ها، چکیده مقاله ها، انتشارات سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور، تهران، ۱۳۸۸.
۱۱. کشاورز، سوسن؛ «خانواده و کودک با نیاز ویژه (تبیین نقش قبل از تولد و بعد از تولد)» مجله تعلیم و تربیت استثنایی، دوره دوم، سال دوازدهم، شماره ۲، تهران، ۱۳۹۱.
۱۲. کمیجانی، زهرا، «کودکان استثنایی و چالش های کودکان»، تعلیم و تربیت استثنایی، دوره دوم، سال دوازدهم، شماره ۲، ۱۳۹۱.
۱۳. نیلسن، لی براتلند؛ کودک عادی در مدرسه استثنایی، ترجمه و توضیح: غلامعلی افروز و محمود میرنسب، انتشارات نوادر، تهران، ۱۳۷۹.
۱۴. ادیب سرشکی، نرگس؛ کودکان استثنایی خانواده و مشاوره، انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، تهران، ۱۳۸۰.

دیگه چه خبر؟

علی عظیمی



کودکان بیش فعال و اضافه وزن

کودکان مبتلا به بیش فعالی بیشتر احتمال دارد دچار اختلال در غذا خوردن شوند، به گزارش سایت (Medical news to-day MTN) کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی نسبت به دیگر کودکان بیشتر دچار سندرم از دست دادن کنترل غذا می‌شوند. اختلالات رفتاری شایع بیش فعالی، رفتار تکانشی و نارسایی در تمرکز و توجه است. یافته‌ها نشان می‌دهد این دو وضعیت می‌تواند یک مکانیسم بیولوژیکی مشترک باشد. اگرچه بسیاری از کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی و کمبود توجه (ADHD) در اثر مصرف داروهایی برای درمان، وزن خود را از دست می‌دهند، اما محققان رابطه‌ای میان اضافه وزن و این بیماری پیدا کرده‌اند. کارشناسان معتقدند که علت وزن بیش از

حد در برخی کودکان مبتلا به ADHD، به ارتباط بین تکانشگری و از دست دادن کنترل بر مصرف غذایی برمی‌گردد. این گزارش اعلام می‌کند کودکان مبتلا به ADHD در برابر کودکانی که دچار این بیماری نشده‌اند، ۱۲ برابر بیشتر در معرض سندرم از دست دادن کنترل غذا خوردن (LOC-ES) هستند. همچنین کودکان چاقی که دچار سندرم (LOC-ES) می‌شوند، ۷ برابر احتمال ابتلا به ADHD در آنان بیشتر از کودکان دیگر است. به تازگی اخبار پزشکی منتشر شده، به کودکان بیش فعال پیشنهاد می‌دهد که برای یادگیری بهتر شروع به تحرکات بیشتر برای حفظ هوشیاری کنند.



تشخیص اوتیسم در دختران دشوارتر است

مشاهده تفاوت‌های جنسیتی میان کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم معلوم کرد که علائم این بیماری در دختران کمتر از پسران آشکار می‌شود. دکتر «پائول لیپکین» متخصص ارشد این مطالعه گفت: آشکار نبودن علائم اختلال اوتیسم در دختران موجب می‌شود این بیماری در آنان دیرتر تشخیص داده شود. به گفته لیپکین به ازای تشخیص بیماری اوتیسم در هر چهار پسر، این بیماری در

یک دختر تشخیص داده می‌شود، هر چند هنوز درک کمتری در مورد ریشه‌های این تفاوت‌ها وجود دارد. در این مطالعه متخصصان به بررسی اطلاعات مربوط به ۵۰ هزار فرد مبتلا به اوتیسم و خانواده‌های آنان پرداختند. همچنین ۱۰ هزار نفر از آنان از سن خود در زمان تشخیص بیماری آگاه بودند و ۵۰۰۰ نفر نیز برای مشخص شدن شدت نارسایی و مشکلات اجتماعی ناشی از آن مورد آزمایش قرار گرفتند. این

پسران مشکلات مرتبط با طرز رفتار همچون رفتارهای تکراری بیشتر است.

لیپکین افزود: این یافته‌ها حاکی از آن است که رفتارهای پسران نسبت به دختران واضح‌تر است و در نتیجه شناسایی این رفتارها در دختران با سختی بیشتری انجام می‌شود.

به گزارش تایم، متخصصان تأکید دارند که تفاوت در بروز علائم این بیماری نه تنها به تشخیص دیر هنگام آن در دختران منجر می‌شود بلکه احتمال دارد تشخیص بیماری به اشتباه انجام گیرد.

متخصصان دریافته‌اند که، به‌طور کلی، تشخیص اختلال اوتیسم در دختران دیرتر از پسران انجام می‌شود.

به‌طور میانگین اختلال‌های تحولی فراگیر که بر رشد مهارت‌های اصلی تأثیر می‌گذارند در دختران در سن چهار سالگی تشخیص داده می‌شوند در حالی که این سن، در پسران، در سه سال و هشت ماهگی است.

همچنین مشخص شد علائم این بیماری در میان دختران و پسران، بر حسب جنسیت، متفاوت است. به‌طور مثال دختران در مهارت درک نکات اجتماعی مشکل دارند در حالی که در



تأثیر کاهش وزن در بهبود افسردگی

افسرده را در برنامه کاهش وزن شرکت نمی‌دهند زیرا این نگرانی وجود دارد که کاهش وزن علائم آن‌ها را بدتر کند. در این بررسی ۵۱ فرد افسرده و غیرافسرده در یک برنامه کاهش وزن که شامل تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی بود شرکت کردند. در نتیجه، بیماران افسرده هشت درصد وزن بدنشان را از دست دادند و این میزان برای افراد سالم ۱۱ درصد بود. پس از شش ماه علائم بیماران افسرده توسط یک پرسش‌نامه بررسی شد و آن‌ها از بهبودی قابل توجهی خبر دادند.

بهبودی‌های مشخص در سطوح گلوکز، انسولین و HDL در هر دو گروه مشاهده شد. پژوهشگران می‌گویند: در بیماران افسرده سطوح تری‌گلیسرید نیز کاهش یافت که همه این‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی را نیز کاهش می‌دهد. گفتنی است، افسردگی و چاقی به‌طور مستقل از عوامل خطر ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.

پس از شش ماه علائم بیماران افسرده، با یک پرسش‌نامه بررسی شد و آن‌ها از بهبودی قابل توجهی خبر دادند. بهبودی‌های مشخص در سطوح گلوکز، انسولین و HDL در هر دو گروه مشاهده شد.

محققان دانشگاه پنسیلوانیا طی پژوهشی دریافته‌اند که پس از انجام یک برنامه شش ماهه کاهش وزن برای بیماران افسرده، نه تنها هشت درصد از وزن آن‌ها کاهش یافت بلکه آن‌ها به‌طور مشخصی از کاهش علائم افسردگی خود نیز خبر دادند. به علاوه میزان تری‌گلیسرید آن‌ها نیز رو به کاهش گذاشت که با کاهش میزان خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی همراه است.

محققان تأکید دارند که باید پژوهش‌های مفصل‌تری درباره اثرات کاهش وزن بر درمان علائم افسردگی انجام شود. به گفته پژوهشگران، این تحقیق کاملاً جدید است؛ چرا که اغلب بیماران



تأثیر جدایی والدین در بروز اختلالات روان‌تنی نوجوانان

طبق یک مطالعه جدید، نوجوانانی که والدین‌شان از هم جدا شده‌اند بیشتر در معرض خطر علائم اختلال سایکوسوماتیک یا

روان‌تنی قرار دارند.

به گزارش مهر، آن دسته از کودکانی که عمدتاً به دلیل جدایی پدر و مادر با یکی از والدین زندگی می‌کنند بیش از کودکانی که با هر دو والد خود زندگی می‌کنند دارای علائم اختلال روانی هستند. اختلال روان‌تنی یا سایکوسوماتیک، مشکلات جسمی ناشی از فشار و اندوه روانی است. در این مطالعه محققان داده‌های مربوط به حدود ۱۵۰ هزار نوجوان سوئدی بین سنین ۱۲ تا ۱۵ سال را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. آن‌ها علائم احتمالی این اختلال نظیر سردرد، دل‌درد،

اختلالات خوابی، تمرکز ضعیف، کاهش اشتها، احساس تنش، ناراحتی و سرگیجه را ارزیابی کردند. به گفته محققان عواملی نظیر کیفیت رابطه بچه‌ها با والدین‌شان، یا سلامت خانواده، تفاوتی در علائم یافت شده در کودکان در شرایط خانوادگی متفاوت نداشت.

محققان اذعان می‌دارند که علائم اختلال روان‌تنی با استرس مرتبط است و زندگی در دو خانه متفاوت می‌تواند برای بچه‌ها تنش‌زا باشد. با این حال محققان عنوان می‌کنند که این استرس از طریق حفظ رابطه نزدیک با هر دو والد قابل کاهش است.

۵

افراد قد کوتاه بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

خون را به عضله قلب می‌رساند، به دلیل انباشت ماده چربی در دیواره رگ، باریک می‌شود. اگر یک لخته خون روی پلاک شکل بگیرد، شریان ناگهان کاملاً مسدود شده و احتمال حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

محققان داده‌های ژنتیکی ۲۰۰ هزار نفر را بررسی کرده و دریافتند که آن بخش از دی‌ان‌ای که قد را تعیین می‌کند، می‌تواند با شانس ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب مرتبط باشد. به گفته محققان، اگرچه این یافته‌ها ارزش بالینی فوری ندارند اما درک بهتر و کامل‌تر از مکانیسم‌های زیستی زمینه‌ساز ارتباط بین قد کوتاه‌تر و خطر بیشتر ابتلا به بیماری کرونر قلب ممکن است راه‌های جدیدی را برای پیشگیری و درمان آن ارائه کند. این یافته‌ها در مجله Medicine منتشر شده است.

تحقیقات جدید دانشمندان دانشگاه لستر برای نخستین بار نشان داده که خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب با هر ۶۳۵ سانتی‌متر کوتاه‌تر بودن قد انسان تا ۱۳ درصد افزایش می‌یابد. به گزارش ایسنا، این نتایج بدان معنی است که در مقایسه با یک انسان ۱۷۰ سانتی‌متری، افراد با قد ۱۵۲ سانتی‌متر از ۳۲ درصد خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی برخوردارند. این نخستین بار است که دانشمندان نشان داده‌اند تنها عامل قد برای افزایش خطر این بیماری کافی است.

بیماری عروق کرونر قلب رایج‌ترین عامل مرگ‌ومیر در انگلستان بوده و سالانه منجر به مرگ حدود ۷۳ هزار نفر می‌شود. در حال حاضر ۲/۳ میلیون انسان مبتلا به این بیماری هستند. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که شریانی که

۶

مغز چگونه صدا را رمزگشایی می‌کند؟

صدا شلیک می‌شوند و دقیقاً ساختار اصلی آن را در زمان‌بندی این شلیک‌ها رمزگذاری می‌کنند.

محققان دانشگاه اورگان در کشفی جالب دریافته‌اند زمانی که انسان صدایی را می‌شنود، نوره‌ها همگام با ساختار ریتمیک

صدای اصلی، شلیک شده و نسخه‌ی المثنی دقیقی از ساختار زمان را سر وقت ارائه می‌کنند. اما در قشر شنوایی، تقریباً نیمی از نورون‌ها از کدگذاری سرعتی استفاده می‌کنند که در عوض به جای زمان‌گذاری دقیق، به انتقال ساختار صوت از طریق تراکم و سرعت شلیک نورون‌ها می‌پردازد.

دانشمندان علوم اعصاب پیش از این گمان کرده بودند که تغییر شکل از کدگذاری موقتی به کدگذاری سرعتی ممکن است به توضیح مرز ادراکی تجربه‌شده بین ریتم و گام بپردازد. ترتیب‌های آهسته‌ی صدای تیک می‌تواند به نظر ریتمیک بیاید اما ترتیب سریع آن‌ها مانند یک صدای وزوز خواهد بود. به گفته‌ی دانشمندان، علت این تجربه‌های کاملاً متفاوت می‌تواند تولید شدن صداها توسط دو نوع مختلف نورون باشد. نتایج این تحقیق در مجله‌ی Neuron منتشر شده است.

به گزارش ایسنا، هنگامی که انسان صدای پا یا صدای نوزد زدن دارکوب را می‌شنود، ساختار ریتمیک صداها قابل توجه است. حتی زمانی که ساختار زمانی صدا آنچنان واضح نیست (مانند گفتار انسان)، زمان‌بندی همچنان به انتقال انواع اطلاعات مهم ادامه می‌دهد. زمانی که صدا شنیده می‌شود، نورون‌ها در ناحیه‌ی زیر قشر مغز، همگام با ساختار ریتمیک صدا شلیک شده و ساختار اصلی آن را رمزگذاری می‌کنند. اما با پیشروی اطلاعات به سمت قشر شنوایی، بازنمایی صدا با دگرگونی‌هایی روبه‌رو می‌شود. در این زمان، یک تغییر تدریجی به سمت سلول‌های عصبی انجام می‌شود که از سیستم کاملاً متفاوتی برای رمزگذاری صدا استفاده می‌کنند.

این کار برای نورون‌های درون تالاموس شنوایی - بخشی از مغز که اطلاعات را از گوش‌ها به قشر شنوایی ارسال می‌کند - به شکل کدگذاری موقتی انجام می‌شود. نورون‌ها همگام با

رابطه‌ی کابوس‌های شبانه و اختلال خوابگردی در کودکان

کودکی دچار چنین اختلالی بوده‌اند، احتمال این که فرزند آن‌ها نیز آن را تجربه کند بیشتر است. مطالعه‌ی فوق که توسط مرکز تحقیقات پیشرفته‌ی مونترال صورت گرفته نشان می‌دهد که ۴۷/۷ درصد کودکانی که یکی از والدینشان دچار عارضه‌ی خوابگردی بوده است، بعدها راه رفتن در خواب را تجربه خواهند کرد. اگر هر دوی والدین سابقه‌ی خوابگردی داشته باشند رقم فوق به ۶۱/۵ درصد افزایش می‌یابد. یکی از پژوهشگران معتقد است که اختلال فوق‌رئیتیکی است و پیشگیری در چنین شرایطی بهترین نوع درمان محسوب می‌شود. خوابگردی، قدم زدن و انجام دادن کارهایی است که به صورت نیمه‌خودکار در ضمن خواب صورت می‌گیرد بی‌آنکه شخص در بیداری آنچه را انجام داده به یاد آورد. اصولاً خوابگردی منشأ خانوادگی دارد و ارثی است. احتمال وقوع این اختلال در مردان بسیار بیشتر از زنان است.

مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که کابوس‌ها و ترس‌های شبانه را در سنین پایین تجربه کرده‌اند به احتمال زیاد بعدها دچار اختلال خوابگردی خواهند شد. به گزارش مهر، براساس مطالعه‌ای که طی ۱۲ سال بر روی ۲۰۰۰ کودک در ایالت کبک کانادا صورت گرفت، پژوهشگران دریافتند که بیش از یک سوم کودکانی که در سنین پایین‌تر ترس از شب را تجربه کرده‌اند به میزان بیشتری با احتمال خوابگردی در آینده مواجه خواهند شد. یافته‌های فوق از این جهت حائز اهمیت است که والدین را نسبت به رفتارهای کودکانشان محتاط‌تر می‌کند. در صورتی که کودکی ترس از تاریکی داشته باشد یا آن را در سنین پایین‌تر تجربه کرده باشد، والدین متوجه خواهند شد که فرزندانشان احتمالاً بعدها یعنی در سن ۱۰ و ۱۳ سالگی دچار اختلال خوابگردی خواهد شد. این پژوهش همچنین نشان می‌دهد که اگر والدین خود در



اضطراب دارید؟ صاف بنشینید!

می‌شوند نمره‌های بهتری می‌گیرند.

این مطالعه نشان داده است که بد نشستن، عمل هضم را با مشکل مواجه کرده و احساس سنگینی و تنبلی به همراه می‌آورد. حالت بد بدن، تنفس را سطحی و کم می‌کند و همین موضوع احساس اضطراب را که موجب کاهش میزان خواب و انرژی می‌شود، وخیم‌تر می‌کند. در نتیجه قرار دادن بدن به حالت مستقیم و صاف، در زمان استرس می‌تواند عزت نفس را حفظ کند و حس و حال مثبت را افزایش دهد. همچنین با راست نشستن میزان صحبت کردن هم بیشتر می‌شود و تمرکز فرد بر خودش پایین می‌آید. به گفته محققان راست نشستن می‌تواند یک راه ساده رفتاری برای کمک به ایجاد انعطاف‌پذیری در برابر استرس باشد.

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که حالت بدن شما می‌تواند شما را افسرده و عصبی کند و بر میل جنسی‌تان تأثیر بگذارد. نشریه دیلی میل (Daily Meil) در گزارشی نوشته است، کسانی که راست نمی‌نشینند خودبین و کم حرف هستند و به استفاده از کلمات منفی بیشتر علاقه دارند. در مقابل آن‌هایی که موقع نشستن قوز نمی‌کنند عزت نفس بالاتر، برانگیختگی جنسی بیشتر و کلا حس و حال زندگیشان از دسته اول بهتر است. ژست مناسب همان قرار دادن بدن در تراز صحیح و حفظ انحنا طبیعی ستون فقرات به هنگام نشستن، ایستادن یا درازکشیدن است. پیش از این در تحقیقات قبلی ثابت شده بود که وقتی راست می‌نشینیم، مثبت فکر کردن راحت‌تر است. این قضیه در مورد دانش‌آموزان نیز صادق است. دانش‌آموزانی که خمیده نمی‌نشینند در مقایسه با کسانی که پشت نیمکت ولو



افسردگی مزمن احتمال سکته مغزی را دو برابر می‌کند

توصیه می‌کنند که اهمیت درمان بیماری‌های روحی به اندازه بیماری‌های دیگر است و نباید نادیده گرفته شود. بیماری افسردگی علاوه بر سیستم عصبی، سبب اختلال در عملکرد قلب و عروق نیز می‌شود و می‌تواند به حمله قلبی منجر شود. افراد افسرده معمولاً برای مقابله با بیماری خود، به عاداتی غلطی از جمله سیگار و پر خوری روی می‌آورند. خواب کافی، رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی، تعیین هدف برای زندگی، مشاوره با روانشناس، شروع یک فعالیت جدید و معاشرت با افراد شاد و سرزنده، از مهم‌ترین روش‌های مقابله با افسردگی هستند. نتایج این تحقیقات در نشریه American Heart Association منتشر شده است.

مطالعات محققان دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که افسردگی مزمن، به‌ویژه در افراد ۵۰ سال به بالا، احتمال سکته مغزی را دو برابر افزایش می‌دهد. به گزارش ساینس، افسردگی مزمن به مرور زمان اثرات مخربی بر سلامتی وارد می‌کند. مطالعات جدید بر روی بیش از ۱۶ هزار زن و مرد بالای ۵۰ سال نشان می‌دهد که افسردگی، حتی بدون توجه به عوامل خطری مانند سیگار، اضافه وزن، وضعیت اقتصادی و سن، احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

تحقیقات دیگری که در این راستا صورت گرفته نشان می‌دهد که دو سوم از بازماندگان سکته مغزی پس از ترخیص از بیمارستان، به افسردگی مبتلا می‌شوند. محققان به پزشکان



تنهایی و عدم مشارکت در جمع عامل قوی برای چاقی است

آن‌ها به‌دست آورده‌اند.

کارشناسان همچنین هشدار می‌دهند که تنهایی، دوری از اعضای خانواده می‌تواند سبب افزایش فشار خون، استرس، افسردگی، تضعیف سیستم ایمنی و مقاومت در برابر بیماری‌ها و نیز بروز چاقی فراوان شود. پزشکان به افراد توصیه می‌کنند برای حفظ تناسب اندام سعی کنند تعاملات اجتماعی خود را با اعضای خانواده و دوستان بیشتر کنند تا روحیه بهتری برای حفظ سلامت خود داشته باشند، نتایج اولیه تحقیق در مجله هورمون‌ها و رفتار به چاپ رسیده است.

باشگاه خبرنگاران

محققان دریافتند، افسردگی، تنهایی و عدم مشارکت در جمع می‌تواند یک عامل بسیار قوی برای افزایش اشتهای کاذب در افراد باشد. کارشناسان هشدار می‌دهند تنهایی سبب افزایش اشتهای افراد و تمایل آن‌ها به خوردن بیشتر غذا می‌شود. بر اساس تحقیقات یکی از دلایل افزایش وزن می‌تواند تنهایی و افسردگی افراد باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهند که افراد، به‌ویژه زنان بیشتر، در اثر تنهایی و افسردگی به خوردن انواع مواد غذایی و پر خوری روی می‌آورند. پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو این نتایج را با تحقیق بر روی ۴۲ زن، با بررسی سابقه روحی و رفتارهای اجتماعی آن‌ها و مقایسه با رژیم غذایی و وزن



یک اختلال روانی عجیب: من فقط غذای سالم می‌خورم

هستند که بدون پشتوانه علمی، افراد را به نخوردن همه جور خوراکی تشویق می‌کنند و به این ترتیب، قول می‌دهند جسم و روح سالم‌تری داشته باشید. در آن صورت، حتی ممکن است حق خوردن گلوتن (نوعی پروتئین در گندم و جو)، گوشت و لبنیات را نداشته باشید. فاصله بین خوردن غذای سالم معمولی با اورتورکسیا نرووسا خیلی باریک است. یک راه فهمیدنش این است که «خوردن غذای سالم» باعث ایجاد اضطراب یا تبعات منفی در زندگی شود. آن وقت خوردن یک تکه نان هم آن‌ها را ناراحت می‌کند، فقط در خانه غذا می‌خورند تا کیفیت غذا کاملاً تحت کنترلشان باشد و همچنین انتظار برای خوردن وعده بعدی غذا هم مضطربشان می‌کند.

«اورتورکسیا نرووسا» اصطلاحی است که به «اختلال خوردن غذای سالم» اشاره می‌کند و مبتلایان ممکن است به خاطر خوردن یک تکه نان هم افسرده شوند. به گزارش پایگاه «دیلی میل»، امروزه افرادی که تمرکز غلو آمیز و زیاده از حدی روی خوردن غذاهای خام و پاک دارند، ممکن است به این اختلال دچار شده باشند.

این اصطلاح را اولین بار دکتر استیون برتمن در سال ۱۹۹۷ و پس از تجربیاتش در نیویورک ابداع کرد. او می‌گوید: «تنها چیزی که به آن فکر می‌کردم، غذا بود. وقتی متوجه شدم دارم دنبال سبزیجات خام و گیاهان وحشی توی گرد و خاک تقلا می‌کنم و این مسئله برایم عقده شده، دیدم نجات دادنم خیلی سخت است. خوردن غذای سالم من را بدجور وسوسه کرده بود.» هم اکنون رژیم‌های غذایی زیادی

معرفی وبگاه سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران

پایگاه Pcoiran.ir وبگاه رسمی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران است. سازمان نظام روان‌شناسی در این سایت با روان‌شناسان و مشاوران سراسر کشور از طریق اخبار و بخشنامه‌ها تعامل دارد. قوانین مربوط به سازمان، ساختار تشکیلاتی سازمان، جزییات تعرفه‌های یک جلسه مشاوره، تعرفه‌های عضویت و پروانه، نشانی مراکز دارای پروانه فعالیت تهران و شهرستان‌ها، اطلاعیه‌های برگزاری همایش‌ها، دوره‌ها و کارگاه‌های تخصصی مورد تأیید سازمان نظام، خبرنامه و پیشنهادها و شکایت‌ها همگی در این سایت در دسترس مخاطبین قرار دارد.



همایش ملی مسائل فراروی زنان
سرپرست خانوار با رویکرد تحکیم
خانواده
آخرین مهلت ارسال چکیده مقالات:
۲۱ خرداد ۱۳۹۴
آخرین مهلت ارسال اصل مقالات:
۳۰ مهر ۱۳۹۴
زمان و محل برگزاری همایش:
دی‌ماه ۱۳۹۴ - دانشگاه یزد



سومین همایش ملی سلامت معنوی
شروع: سه‌شنبه ۲۲ دی ۹۴
۱۲ ژانویه ۲۰۱۶ میلادی
پایان: پنج‌شنبه ۲۴ دی ۹۴
۱۴ ژانویه ۲۰۱۶ میلادی
- مکان و شهر محل برگزاری:
سالن همایش‌های بین‌المللی مرکز فقهی
ائمه اطهار - قم



اولین همایش ملی مدیریت، علوم تربیتی،
روان‌شناسی و مطالعات آموزش و پرورش
شروع: سه‌شنبه ۲۰ بهمن ۹۴
۰۹ فوریه ۲۰۱۶ میلادی
پایان: پنج‌شنبه ۲۰ اسفند ۹۴
۱۰ مارس ۲۰۱۶ میلادی
- کشور، شهر و محل برگزاری:
آسیا، خاورمیانه، ایران، استان خراسان رضوی،
سطح برگزاری: داخلی، ملی نوع ورودی:
دارای ورودی (غیررایگان)، نیاز به ثبت‌نام و
رزرو، ویژه واجدین شرایط
سایت دبیرخانه همایش (<http://mepe2015.ir>)

مهارت‌های اجتماعی

فاطمه السادات شاه‌زیدی

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

چکیده

فرایند کسب مهارت‌های اجتماعی از لحظه تولد فرد شروع می‌شود و در این راستا نهادها، سازمان‌ها، افراد و گروه‌های زیادی نقش دارند، اما مدرسه و خانواده دو نهاد کلیدی در این خصوص هستند. نهاد خانواده، در درونی ساختن ارزش‌ها و روش‌های آموزشی و تربیتی بیشترین نقش را ایفا می‌نماید و مدرسه یکی از مهم‌ترین مکان‌های تثبیت مهارت‌آموزی است، بدین‌نحو که با آموزش صحیح، می‌کوشد تا دانش‌آموزان مطالب فراگرفته شده را تمرین کنند و آن‌ها را در مسیر صحیح زندگی به کار گیرند. هدف مقاله حاضر بر جسته نمودن نقش این مهارت‌ها در مدارس است.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های اجتماعی، ساختار، تعلیم و تربیت

مهارت‌های اجتماعی چیست؟

تعریف دقیق مهارت‌های اجتماعی مشکل است. در طی دهه ۱۹۸۰ همزمان با توجه به پیشرفت مهارت‌های اجتماعی کودکان، موجی از تعاریف راجع به این موضوع به وجود آمد. اما هیچ‌کدام از تعاریف جامع نبود و تنها بخشی از مهارت‌های اجتماعی را شامل می‌شد (مایکلسون و همکاران، ۱۹۸۳). در این

زمینه تعریفی از هارجی و همکارانش (۱۳۷۷)، مطرح شد که بر اساس آن، مهارت‌های اجتماعی دارای شش مؤلفه‌اند که عبارت است از: هدفمند بودن رفتارهای اجتماعی، مرتبط بودن ماهرانه این مهارت‌ها، متناسب بودن با وضعیت، مجزا بودن واحدهای رفتاری، آموختنی بودن رفتارهای اجتماعی، کنترل‌شناختی افراد بر این مهارت‌ها، توضیح اینکه، مهارت‌های اجتماعی باید

رفتارهای غیرکلامی برای ارتباط موفق نیازمند استفاده از بیانات چهره‌ای مناسب، اشارات، ژست‌ها، تماس چشمی و فاصله بین فردی است

هدفمند باشند تا نتیجه مطلوب داشته باشند. علاوه بر این فرد باید رفتارهایش را متناسب با انتظار دیگران سازگار کند تا رابطه‌ای مناسب و کارآمد با دیگران را تجربه نماید. همین فرد باید بتواند رفتارهای مختلف و مناسبی را در موقعیت‌های گوناگون از خود بروز دهد. از نظر هار جی مهارت‌های اجتماعی دقیقاً رفتارهایی اکتسابی‌اند و از طریق مشاهده، الگوسازی و تمرین و بازخورد کسب می‌شوند. البته شاید کسی این مهارت‌ها را شناخته باشد، اما نتواند آن‌ها را به کار گیرد. در ادامه مطلب دلایل این ناتوانی ارائه خواهد شد.

عباسی (۱۳۸۲)، در هنجاریابی پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی در بین دانش‌آموزان شهر تهران، مهارت‌های اجتماعی را که لازم است دانش‌آموزان کسب کنند به این شرح تقسیم کرده است:

- مهارت آغاز و خاتمه‌گری؛ شامل رفتارهایی نظیر احوال پرسیدن، دست دادن، لبخند زدن، تماس چشمی، تکان دادن سر، معرفی کردن خود، استفاده از جملات آغازگر، تعارف کردن و شعائر خداحافظی؛

- مهارت ابراز وجود؛ شامل گرفتن حق خود، ابراز فکر، احساسات و اعتقادات خود به نحو مستقیم و صادقانه به نحوی که حقوق دیگران را زیر پا نگذارد؛

- مهارت تقویت؛ شامل تقویت‌کننده کلامی، تحسین و تأیید حمایت و یا پروراندن پاسخ طرف مقابل و تقویت‌کننده غیر کلامی، لبخند، تکان دادن سر، تماس چشمی، کاهش فاصله، مجاورت بدنی و لمس کردن؛

- مهارت جهت‌دهی؛ شامل توانایی پذیرش مسئولیت، جهت دادن به فعالیت‌های دیگران و اعمال نفوذ بر آن‌ها؛

- مهارت همدلی؛ شامل توانایی درک احساسات دیگران، توجه به دیدگاه دیگران و واکنش به تجربه هیجانی- عاطفی آن‌ها؛

- مهارت همکاری؛ شامل رفتارهایی نظیر اشتراک وسایل، پیروی از دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها، همکاری با همسالان و شرکت در فعالیت‌های گروهی.

فرایند تعامل اجتماعی

هر تعامل یا مواجهه اجتماعی موفق، شامل مهارت‌های خاص و متنوعی است. تعامل اجتماعی فرایندی سه مرحله‌ای است که هر مرحله آن واجد یک رشته مهارت‌های متفاوت است.

اولین مرحله ارتباط به «مهارت‌های دریافت» نیاز دارد که در آن درک دقیق محتوای اطلاعات اجتماعی در موقعیت‌های مختلف و توجه به آن ضروری است. انتخاب رفتارهای اجتماعی صحیح بستگی زیادی به بازشناسی دقیق نشانه‌های محیطی و بین فردی

دارد تا بتواند ما را به پاسخ‌های مؤثر راهنمایی کند. مثال‌هایی از مهارت‌های دریافت عبارتند از: شناسایی افرادی که در تعامل‌اند، بازشناسی دقیق احساسات و تمایلات متقابل با دیگران، گوش دادن دقیق به آنچه شخص دیگری می‌گوید و دانستن اهداف شخصی فرد (کلینتون^۱، ۱۹۸۷).

مرحله دوم مهارت پردازش است. در هنگام تعامل، وقتی یک موقعیت به وسیله مهارت‌های دریافت خوب ارزیابی و درک می‌شود، این موقعیت، در اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، با احتمال بیشتری انتخاب می‌شود.

برای موفقیت در یک مواجهه بین فردی نیاز است که آنچه را می‌خواهیم کسب کنیم بدانیم. انتخاب مؤثرترین مهارت‌ها در جهت رسیدن به اهداف، نیازمند داشتن قدرت «حل مسئله» در سبکی نظام‌دار و بازشناسی شده است. حل مسئله خود شامل مرحله‌ای است که عبارتند از: فراهم نمودن فهرستی از راه‌حل‌های ممکن، ارزیابی مزایای وابسته به هر راه‌حل یا ترکیبی از راه‌حل‌ها و تصمیم‌گیری در مورد اینکه چگونه طرح را به عمل درآوریم.

مرحله سوم ارتباط، «مهارت فرستادن» است که رفتارهای عینی در گفت‌وگوها و تعاملات را شامل می‌شود. انتخاب کلمات مناسب و قرار دادن آن‌ها در جملات به تعاملات ما با دیگران معنا می‌دهد. به نظر فاتحی‌زاده و فتحی (۱۳۸۰) اگر اغراق نباشد «اینکه چگونه صحبت می‌شود» به اندازه «آنچه گفته می‌شود» مهم است.

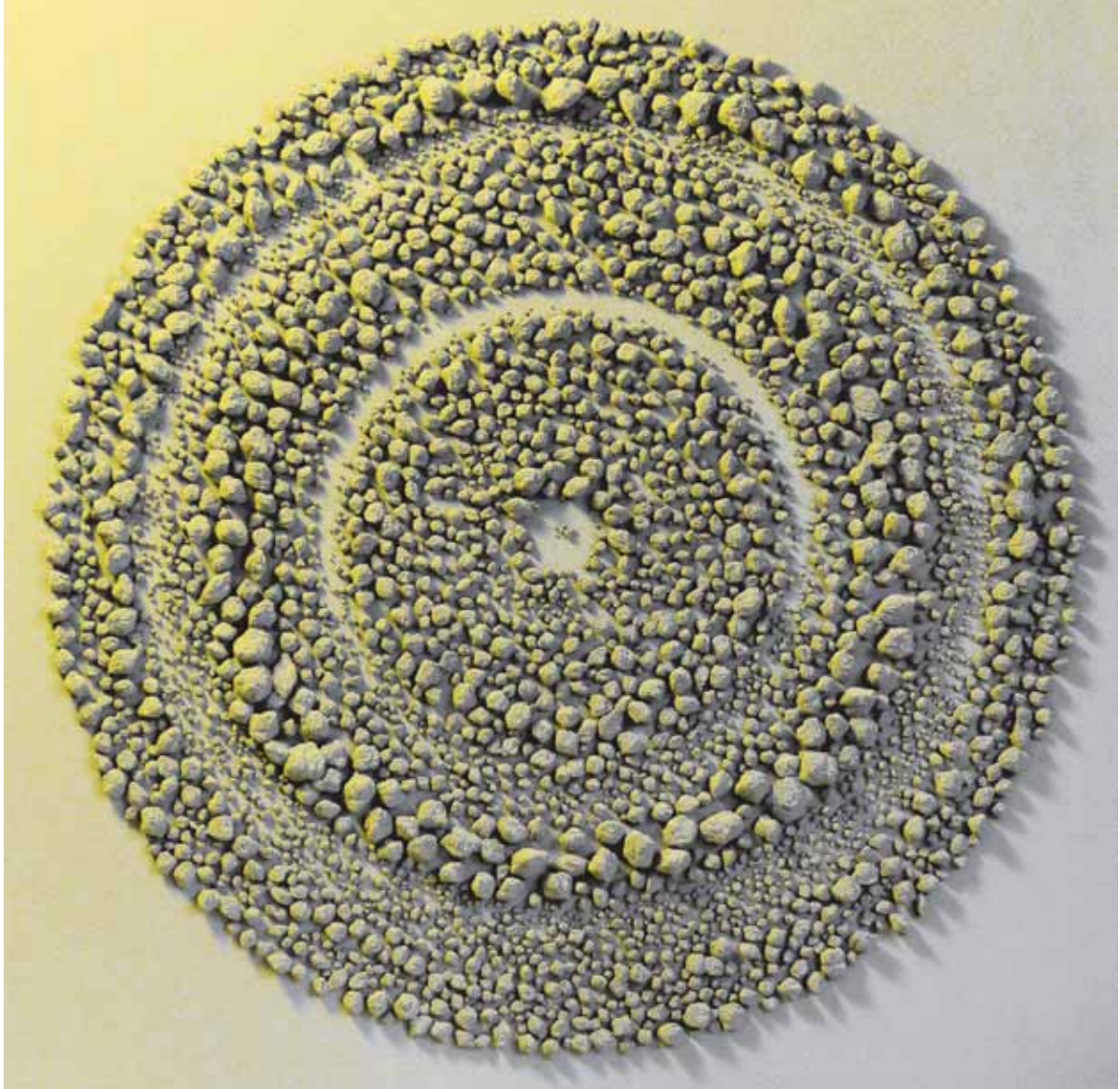
همچنین رفتارهای غیرکلامی برای ارتباط موفق نیازمند استفاده از بیانات چهره‌ای مناسب، اشارات، ژست‌ها، تماس چشمی و فاصله بین فردی است. مهارت‌های فرازبانی صدا، روانی و سلیس بودن گفتار، و نیز هیجان و لحن در برقراری ارتباطات بین فردی بسیار مهم است. این ترکیبات غیرکلامی و فرازبانی واسطه‌هایی هستند که قسمت اعظم معانی و پیام‌های مواجهات بین فردی را در خود دارند (فاتحی‌زاده و فتحی، ۱۳۸۰).

بنابراین ارتباط خوب نیازمند ادراک صحیح اجتماعی (مهارت دریافت) و توانایی طرح‌ریزی شناختی (مهارت‌های پردازش) قبل از به کارگیری پاسخ رفتار مؤثر (مهارت فرستندگی) است. مشکلات روابط بین فردی در افراد ممکن است بیانگر کمبود در یک مرحله یا هر سه مرحله باشد (لیبرمن، ۱۹۸۹).

عوامل اجتماعی شدن

اجتماعی شدن به عوامل متعددی بستگی دارد که از آن جمله فرهنگ است. در این زمینه پاولس و الیوت (۲۰۰۱) اظهار می‌دارند که در فرهنگ‌های گوناگون مهارت‌های موردنیاز افراد متفاوت است. مثلاً در فرهنگ غربی آغاز کردن گفت‌وگو با بزرگسالان اهمیت دارد، در صورتی که در فرهنگ بومیان آمریکایی سکوت در این شرایط پسندیده است.

اصولاً هم ادب و نزاکت و هم بزهکاری یا ناهنجاری‌های رفتاری کودکان و نوجوانان به والدین آن‌ها نسبت داده می‌شود. پس از



بنابراین ارتباط خوب نیازمند ادراک صحیح اجتماعی (مهارت دریافت) و توانایی طرح‌ریزی شناختی (مهارت‌های پردازش) قبل از به‌کارگیری پاسخ رفتار مؤثر (مهارت فرستندگی) است

گفتیم که ممکن است کسی مهارت‌های اجتماعی را فراگرفته باشد ولی نتواند آن‌ها را به کار گیرد. یکی از علل آن این است که بعضی افراد یاد نگرفته‌اند احساسات خود را بروز دهند، که این خود می‌تواند ناشی از نداشتن الگوی مناسب یا فقدان فرصت یادگیری و یا مشکلات جسمانی مثل اسکیزوفرنی مزمن و یا افسردگی شدید باشد. همچنین وقتی عدم شایستگی در فرد ایجاد می‌شود، باعث افت دیگر توانایی‌های اجتماعی او می‌شود. عامل دیگر ایجاد ضعف در مهارت‌های اجتماعی وارد آمدن ضربه‌های ناگهانی در زندگی فرد است که گاهی با اضطراب و افسردگی همراه است. گاهی نیز این مهارت‌ها در خانواده تقویت نشده‌اند و فرد به دلیل عدم توانایی‌های خود در زندگی به مرور از جامعه طرد می‌شود و در انزوای اجتماعی قرار می‌گیرد (ساوی، ۲۰۰۱).

اهداف و برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی

این اهداف و برنامه‌ها، تحت عناوین گوناگون، در دهه‌های پیش آغاز و مورد استفاده واقع شده است و اخیراً در رویکرد پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه به‌طور وسیعی کاربرد یافته است. از مؤثرترین رویکردهای پیشگیرانه، آموزش «مهارت در برابر فشارهای اجتماعی» است که از مهارت‌های زندگی عمومی

والدین خواهران و برادران در شخصیت رفتارهای اجتماعی نقش دارند و این اثرگذاری در سنین دو تا ده سالگی بارزتر است. بعد از خانواده گروه همسالان هستند که مهم‌ترین نقش را در برقراری ارتباط، در نوجوانان، دارند. این اثرگذاری به دلیل دریافت بازخورد و تأیید همسالان می‌باشد (آقامحمدیان، ۱۳۸۴). همچنین برای شکل‌گیری هویت، شبیه‌سازی و تقلید در نوجوانان نباید از تأثیر رسانه‌های عمومی و جمعی غافل شد (آرنت و لارسون، ۱۹۹۵). یکی از عوامل مهم و اجتناب‌ناپذیر در یادگیری مهارت‌های اجتماعی نیز ترتیب تولد فرزندان است که کوچک‌ترها تحت تأثیر جلب توجه، محبت و برآوردن نیازهای خود از سوی خواهران و برادران بزرگ‌تر می‌باشند (ماسن، ۱۳۸۰).

علل ضعف در مهارت‌های اجتماعی

افزایش اعتماد به نفس، احترام به خود، مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کمک به تقویت ارتباطات بین فردی دوستانه و افزایش سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی از پیامدهای کسب مهارت‌های اجتماعی است

اجتماعی قابل قبولی دارند رفتارهایی نشان می‌دهند که منجر به پیامد مثبت روانی - اجتماعی نظیر پذیرش توسط همسالان و رابطه مؤثر با دیگران می‌شوند، توانایی کنترل بیشتر بر رفتار خود دارند، رفتارهای دوستانه و یاری‌گرانه و به‌طور کلی رفتارهایی که مبین همکاری با دیگران است، از خود نشان می‌دهند، می‌توانند حالات عاطفی و هیجانی دیگران را درک کنند و در تنظیم عواطف خود تبحر بیشتری نشان دهند (آیزنبرگ، ۱۹۹۵).

۳. ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

هدف اصلی این برنامه ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع مشکلاتی از این قبیل، است. آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه‌های ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه تأثیرگذار است و همین توان و ویژگی آن‌هاست که فضای آموزشی آن را وسیع‌تر ساخته و زیربنای هر رویکرد آموزشی به زندگی شده است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت‌های شخصی و اجتماعی طراحی شده و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری و درمان مشکلات و آسیب‌های اجتماعی و روانی دارد (عسگری، ۱۳۸۴).

۴. توانمند کردن افراد

از نظر پری و کلدرا^۴ (۱۹۹۲)، برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی یک رویکرد کل‌نگر برای توانمند کردن افراد جهت شناخت خویش، دیگران و محیط است. یادگیری مهارت‌ها تنها یادگیری محض نیست، بلکه نگرش‌ها و ارزش‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد علاوه بر اینکه یاد می‌گیرند مهارت‌های اجتماعی را در موقعیت‌های واقعی به کار ببرند، حقایق را نیز در برابر موقعیت‌های مختلف می‌آموزند (عسگری، ۱۳۸۴).

۵. تحقق توانایی‌های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی

این برنامه از طرفی سبب تبدیل دانش و نگرش به توانایی‌های بالفعل شده و از طرف دیگر موجب انطباق یافتن افراد با شرایط تغییر زندگی مانند شهری شدن، تغییر ساختارهای خانوادگی و تکامل طبیعی فرهنگ‌ها گردیده و به آنان کمک می‌کند تا با شیوه‌هایی که مورد قبول خانواده و جامعه است با موقعیت‌های روزمره مواجه شوند (کاپلان^۵ و همکاران، ۲۰۰۷).

شیوه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی را می‌توان به شیوه‌های مختلف آموزش داد. یکی از این شیوه‌ها تدریس و آموزش مستقیم است که طی آن، در جلسات اولیه، مسائل کلی مهارت‌های اجتماعی به

به‌شمار می‌رود. (بوتوین^۲، ۲۰۰۱). داشتن مهارت‌های اجتماعی در فرد بیانگر سلامت رفتار اجتماعی اوست و از بستر فرهنگ و اجتماع نشئت می‌گیرد. آنچه اهمیت مهارت‌های اجتماعی را در زمینه روانی، اجتماعی، جنسی، شغلی، شناختی، اخلاقی و عاطفی شاخص می‌سازد نیازمندی افراد، در زمینه تکامل مراحل رشدی، به توانمندی، وابسته بودن به مهارت و برتری در مهارت اجتماعی است. الیوت^(۲۰۰۳)، معتقد است که آموزش مهارت اجتماعی نقش درمانی، در مشکلات نروزی و سایکوزی، دارد. اگر مهارت اجتماعی به افراد آموزش داده شود، می‌تواند موجب رشد فردی، رشد هویتی، موفقیت‌های شغلی، بهبود کیفیت زندگی، سلامت جسمی و سلامت روان آن‌ها شود و همین رشد عزت‌نفس، خودمختاری، کاهش اضطراب و افسردگی، و نیز افزایش توانایی مقابله با فشارهای روانی را همراه داشته باشد.

عرصه‌های تأثیر مهارت‌های اجتماعی

۱. افزایش سلامت جسم و روان

افزایش اعتماد به نفس، احترام به خود، مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کمک به تقویت ارتباطات بین فردی دوستانه و افزایش سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی از پیامدهای کسب مهارت‌های اجتماعی است.

۲. پیشگیری از مشکلات روانی - رفتاری و اجتماعی

این جنبه منجر به کاهش مصرف دخانیات و سوء مصرف مواد مخدر، کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش آزار جسمانی دانش‌آموزان در محیط مدرسه و خانه، کاهش تمایلات و افکار مربوط به خودکشی و کاهش افت تحصیلی گردیده است (طارمیان، ۱۳۸۰).

فاتحی‌زاده و فتحی^(۱۳۸۰)، با توجه به نظرات فیلیپس^۳ (۱۹۷۸) کسی را دارای مهارت اجتماعی می‌دانند که با دیگران طوری رفتار کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت‌خاطر و انجام وظایف خود در حد معقولی نائل آید بی‌آنکه حقوق، الزامات، رضایت‌خاطر و یا وظایف دیگران را نادیده گیرد و در عین حال مبادله‌ای آزاد با آن‌ها داشته باشد. زمانی که افراد مهارت‌های اجتماعی را کسب کنند، عملکرد خود را بهبود می‌بخشند. آموزش مهارت‌های اجتماعی و بهره‌مندی از این مهارت‌ها نقش اساسی در بهداشت روانی ایفا می‌کند. افراد که مهارت

یکی از مسائلی که بیشتر نوجوانان به خاطر آن، برای درمان مراجعه می کنند، نداشتن اعتماد به نفس در ابراز وجود است

نوجوانان آموزش داده می شود.

روش دیگر الگوسازی است. الگوسازی یک تکلیف بسیار مهم برای تعلیم مهارت های اجتماعی است. جنبه اساسی الگوسازی آن است که ما می توانیم، رفتارها، مهارت ها یا استراتژی های مقابله خاصی را، بدون توضیحات کسل کننده و درهم و برهم نشان بدهیم. برای الگوسازی می توان از نوارهای ویدیویی استفاده کرد که در آن ها شیوه های پاسخ به موقعیت های مختلف توسط نوجوانان نمایش داده می شود.

ایفای نقش، روش دیگری برای آموزش مهارت های اجتماعی است. ارزش ایفای نقش در طول تعلیم آن است که ایجاد موقعیت می کند، از این رو مشابهت فراوانی با موقعیت های واقعی دارد. بنابراین نوجوانان می توانند پاسخ به محرک هایی را که بعداً در موقعیت های واقعی برخورد می کنند فرایگیرند.

به طور معمول ایفای نقش به ترتیب، توسط گروه اجرا می شود و افراد گروه راه های مؤثر و غیر مؤثری را که از روش الگوسازی یاد گرفته اند به صورت ایفای نقش به اجرا می گذارند. در جلسات ایفای نقش، محدودیت زمانی وجود ندارد. بلکه، گروه می تواند

چندین مرتبه به موقعیت قبلی بازگردد و تمرین را تکرار کند، تا اینکه افراد مهارت های لازم را فراگیرند. بنابراین ایفای نقش جنبه مهم دیگری از آموزش است که قابلیت انعطاف زیادی دارد و می تواند با نیازهای فردی مناسب مطابقت کند.

تکنیک های رفتاری روش دیگری است که در تعلیم مهارت ها می تواند به عنوان یک تسریع کننده عمل کند. برای مثال فردی سعی می کند سر ابراز محبت را با دیگری باز کند. او وقتی به طور واقعی با یک موقعیت ایفای نقش مواجه می شود، نمی تواند فکر کند چه بگوید. در اینجا مربی می تواند به طور مستقیم جملاتی را که لازم است به او یاد دهد، مثلاً اینکه «دوست داری با هم چایی بخوریم؟» یا «بخشید! می توانم چند دقیقه وقت شما را بگیرم؟» اگر فرد نمی تواند در بین این گروه وارد شود و در گفت و گوی آنها شرکت کند مربی باید شخصاً و در عمل او را هدایت کند و تدریجاً حضور خود را کم رنگ کند. تکنیک های رفتاری دیگری نیز مانند تقویت، زمان خارج از تقویت و شکل دهی و غیره شاید گاه بنا به موقعیت خود مناسب باشد.

برای آموزش مهارت های اجتماعی از تکنیک های شناختی نیز استفاده می شود. یکی از مسائلی که بیشتر نوجوانان به خاطر آن، برای درمان مراجعه می کنند، نداشتن اعتماد به نفس در ابراز وجود است. فردی که از نظر ارتباط اجتماعی ضعیف است، شاید هرگز با یک فرد بیگانه صحبت نکند، زیرا اعتماد به نفس کمی دارد.

پی نوشت ها

1. Clinton
2. Botvin
3. Philips
4. Perry & Kelder
5. Caplan

منابع

۱. آقا محمدیان، حمیدرضا و حسینی، سیدمهران. (۱۳۸۴). روان شناسی بلوغ و نوجوانی (روان شناسی رشد ۲). مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد.
۲. ثنائی، باقر. (۱۳۸۷). «نقش خانواده های اصلی» در ازدواج فرزندان. فصلنامه علمی- پژوهشی انجمن مشاوره. تازه ها و پژوهش های مشاوره ۱۳۷۸؛ ۱ (۲-۱): ۴۶-۲۱.
۳. شاه زیدی، فاطمه السادات (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری شادکامی فوردایس بر افزایش مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه. دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ نشده
۴. طارمیان، فرهاد، ماهجوی، ماهیاز، فتحی، طاهره. (۱۳۸۰). مهارت های اجتماعی. تهران: تربیت.
۵. فاتحی زاده، مریم، و فتحی، فاطمه. (۱۳۸۰) بررسی عملکرد مدرسه در ایجاد و پرورش مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان. اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان، شورای تحقیقات.
۶. عباسی، هادی، (۱۳۸۲). ساخت و هنجاریابی پرسش نامه مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر دبیرستان های دولتی منطقه یک آموزش و پرورش شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته سنجش و اندازه گیری، دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ نشده.
۷. عسگری، امین. (۱۳۸۴). تأثیر آموزش مهارت های زندگی و نقش گذاری روانی (سایکودرام) بر تغییر نگرش دانش آموزان دبیرستان های شهر خرم آباد نسبت به اعتیاد در سال تحصیلی ۸۳-۸۲. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
۸. هارچی، اون و همکاران (۱۳۷۷). مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه بیگی، خشایار و فیروزبخت، مهرداد، تهران: انتشارات رشد.
۹. ماسن، هنری. (۱۳۸۰). رشد و شخصیت کودک. ترجمه: یاسایی، مهشید. نشر مرکز
10. Botvin, G.J., Griffin, K. & Nickolos, T.D. (2006). Preventing youth violence and delinquency. Through a universal school-based prevention approach. *Prevention Science*, 7, 403-408.
11. Micklethorn, L., Sugai, D., Wood, R., and Kazdin, A.E. (1983). Social skill assessment and training with children: *An Empirical Handbook*. New York: Plenum.
12. Liberman, R.P., Eckman, T.A., S.R. (2001). Training in social problem solving for sons with schizophrenia. *Psychiatric Services*, 52, 31-33.
13. Caplan, M., Weissberg, R., Groble, J., & Jacoby, C. (2007). Social competence promotion with inner city and suburban young adolescents: Effect on social adjustment and alcohol use. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6, pp56-63.
14. Arnet, T.J., Larson, R., and Offer, D.S. (1995). Beyond effects: Adolescents as active media users. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 511-518.
15. Powlless, S.D., & Elliott, (2001). Assessment of social skills. *Journal of School Psychology*, 28, 29-33.
15. Savvy, Barroom. (2001) *Learning of social skill*, www.fudge.org.



شخصیت نوجوان

پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیت نوجوانان (BFQ-C)

ادیس کراسکیان

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

کلیدواژه‌ها: پرسش‌نامه، پنج عاملی شخصیت نوجوانان، شخصیت، نوجوانان

مقدمه

یکی از مسائل مهم در مطالعه و سنجش شخصیت آن است که باید مفهوم شخصیت و خصایص شخصیتی که مورد سنجش قرار می‌گیرد به روشنی تعریف شود. در تعریف شخصیت باید چند نکته را در نظر گرفت. نخست، هر شخص یگانه و بی‌همتا است؛ زیرا هیچ دو فردی از نظر خلق و خو، علایق، رفتار و دیگر ویژگی‌های شخصیتی کاملاً مشابه نیستند. دوم، افراد در همه موقعیت‌ها به شیوه‌های یکسان رفتار نمی‌کنند. رفتار شخص ممکن است از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت باشد. سوم، گرچه هر فرد یگانه و بی‌همتا است و رفتار او در همه موقعیت‌ها کاملاً یکسان نیست، در رفتار آدم‌ها وجه اشتراک قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چند در جزئیات رفتار آدمی تفاوت‌هایی دیده می‌شود، بیشتر مردم الگوهای رفتاری نسبتاً ثابت دارند. توصیف سنخ‌های شخصیتی ممکن است به ما امکان دهد که افراد را به گونه‌ای طبقه‌بندی کنیم که برخی از الگوهای مهم رفتاری آنان به دقت قابل توصیف باشد (شریفی، ۱۳۸۶).

به طور نظری، برای توصیف رفتار و خصایص شخصیتی دو دیدگاه کاملاً متفاوت وجود دارد؛ یکی دیدگاه صفت‌گرایی محض^۱ و دیگری دیدگاه موقعیت‌گرایی محض^۲. دیدگاه اول محیط را به کلی نادیده می‌گیرد و بر شخص تأکید می‌ورزد، در حالی که دیدگاه دوم شخص را نادیده می‌گیرد و محیط را مورد

تأکید قرار می‌دهد. باید دانست که هیچ یک از این دو دیدگاه توصیفی دقیق و کاملاً درست از شخصیت به دست نمی‌دهد. برعکس، در یک تعریف جامع‌تر، که هر دو دیدگاه را مد نظر دارد، شخصیت چنین تعریف شده است: شخصیت شامل مجموعه‌ای از خصایص یک شخص یا اشخاص است که این خصایص الگوهای پایدار پاسخ به موقعیت‌ها را تبیین می‌کند (مورفی^۳ و دیویدشافر^۴، ۱۹۹۱، به نقل از شریفی، ۱۳۸۶).

پژوهش‌های مختلف روان‌شناسی و عبور از نظریه‌ها و دیدگاه‌های مختلف در رویکرد صفات‌شناسی، به تدوین نظریه پنج عامل شخصیتی بزرگسالان، توسط مک‌کری^۵ و کاستنا^۶، ختم شده است. براساس این نظریه، شخصیت از پنج بعد اصلی تشکیل شده است که عبارت‌اند از روان‌رنجوری^۷، برون‌گرایی^۸، انعطاف‌پذیری^۹، توافق‌جویی^{۱۰} و وظیفه‌شناسی^{۱۱}. از این پنج عامل دو عامل برون‌گرایی و توافق‌جویی به صفات شخصیتی دارای ماهیتی بین‌شخصی مربوط هستند. عامل وظیفه‌شناسی اساساً صفات رفتاری هدف‌گرا و نیز کنترل تکانه‌ها را، به شکلی جامعه‌پسند، دربر می‌گیرد. عامل روان‌رنجوری در برابر گستره‌ای از هیجانات منفی مانند غم، تحریک‌پذیری و تنش عصبی قرار می‌گیرد. و عامل انعطاف‌پذیری نیز به گستردگی، عمق و پیچیدگی وجوه فکری، ذهنی و تجربیات فرد مربوط است (گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

• پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیت نوجوانان (BFQ-C)

لارسون و کاستین (۱۹۹۰) ابزاری برای سنجش این خصوصیات ساخته و با نام مقیاس خود پنهان‌کاری^{۱۲} معرفی کرده‌اند. این مقیاس که شامل ۱۰ ماده است در پژوهش اولیه بر روی یک گروه نمونه ۳۰۶ نفری با میانگین سنی ۴۲ سال که ۸۲ درصد از آن‌ها را دانشجویان دانشگاه‌های ایالات متحده تشکیل می‌دادند، انجام شده است. میانگین نمره آزمودنی‌ها در این پژوهش ۲۶ بود که حدود ۷۰ درصد از آن‌ها نمره بین ۱۹ و ۳۳ کسب کردند. در این پژوهش همسانی درونی^{۱۳} مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ^{۱۴} ۰/۸۳ گزارش شده است. این ضریب برای گروه جوانان ۰/۸۷ و برای گروه بزرگسالان ۰/۸۴ برآورد شده است. همچنین برای بررسی پایایی^{۱۵} مقیاس از روش بازآزمایی^{۱۶} با فاصله زمانی چهار هفته استفاده شده که همبستگی بین نمره‌های دو نوبت اجرا ۰/۸۱ محاسبه و گزارش شده است. نشانگان جسمانی، افسردگی و اضطراب بیشتر در افرادی که نمره خود پنهان‌کاری بالاتری دارند نسبت به افرادی که در این مقیاس نمره پایین‌تری کسب می‌کنند، تأییدکننده روایی‌سازه^{۱۷} مقیاس برای سنجش سازه خودپنهان‌کاری در پژوهش می‌باشد. نمونه‌هایی از ماده‌های مقیاس را در جدول زیر ملاحظه می‌کنید.

متوسطه، نمونه‌ای با تعداد ۴۲۷ نفر (۲۱۹ پسر، ۲۰۸ دختر) از دانش‌آموزان شهر ماکورا با روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای^{۱۸} انتخاب و پس از اجرای پرسش‌نامه اطلاعات زیر را گزارش کرده‌اند:

■ **اعتبار**^{۱۹}. به‌منظور بررسی اعتبار آزمون، از دوشاخه ضریب آلفای کرونباخ برای برآورد همسانی درونی استفاده شده است. ضرایب فوق بین ۰/۶۵ برای عامل انرژی / برون‌گرایی و ۰/۷۸ برای عامل وظیفه‌شناسی گزارش شده است.

■ **روایی**. در این پژوهش برای بررسی روایی سازه مقیاس از تحلیل عاملی اکتشافی^{۲۰} استفاده شده است. مقدار ۰/۸۵۲ برای شاخص KMO و معنادار بودن آزمون گرویت بارتلت^{۲۱} ($P < ۰/۰۰۱$ ، $X^2 = ۷۴۱/۵۵۴$) نشان‌دهنده برقراری پیش‌فرض‌های تحلیل عاملی است. پس از استخراج و چرخش عامل‌ها مشخص شده در صورتی که از مجموعه ۱۰ ماده مقیاس دو عامل استخراج شود این دو عامل ۴۷/۴۹۱ درصد واریانس مشترک را تبیین خواهند کرد. که در این صورت ماده‌های ۸ و ۷ و ۶ و ۵ و ۴ و ۳ و ۱ عامل نخست و ماده‌های ۱۰ و ۹ و ۲ عامل دوم مقیاس را تشکیل می‌دهند و در صورتی که از کل ماده‌ها تنها یک عامل استخراج شود، این عامل ۳۶/۲۸۹ درصد واریانس مشترک را تبیین می‌کند که شامل هر ۱۰ ماده مقیاس می‌باشد. در کل نتایج تحلیل عاملی معرف روایی سازه مقیاس برای سنجش خود پنهان‌کاری در دانش‌آموزان ایرانی است.

ردیف	ماده	به شدت مخالفم	مخالفم	نه مخالفم نه موافقم	موافقم	به‌شدت موافقم
۱	من یک راز مهم دارم که آن را با هر کسی در میان نمی‌گذارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	برخی از اسرار واقعاً عذاب‌م می‌دهد.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	اسرار من شرم‌آورتر از آن است که با دیگران در میان گذاشته شوند.	۱	۲	۳	۴	۵

• هنجاریابی در جامعه ایرانی

یوسفی و ملاعلیزاده (۱۳۹۳) به‌منظور هنجاریابی پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیت نوجوانان در بین دانش‌آموزان دوره

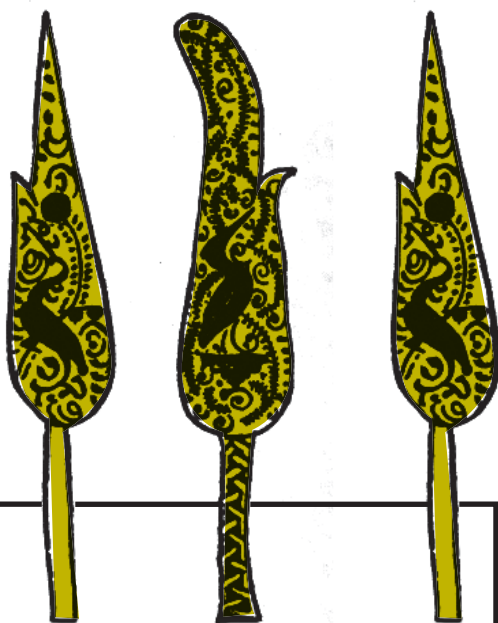
■ مقایسه نمره دانش‌آموزان در این پژوهش نشان داده است که متوسط نمره خودپنهان‌کاری دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند.

پی‌نوشت‌ها

1. trait- oriented	7. Neuroticism	13. internal consistency	18. multi-stage random sampling
2. situation- oriented	8. Extraversion	14. Cronbach's coefficient alpha	19. reliability
3. Murphy	9. Openness	15. stability	20. exploratory factor analysis (EFA)
4. Davidshofer	10. Agreeableness	16. test-retest	21. Bartlett test sphericity
5. Costa, P. T.	11. Conscientiousness	17. construct validity	
6. McCrae, R. R.	12. Self- Concealment Scale (SCS)		

منابع

۱. شریفی، حسن پاشا. نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت. سخن، تهران، ۱۳۸۶.
۲. گروسی فرشی، میرتقی. رویکردهای نوین در ارزیابی شخصیت. جامعه‌پژوه، تبریز، ۱۳۸۰.
۳. یوسفی، رحیم؛ و ملاعلیزاده، معصومه؛ انطباق و هنجاریابی پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیت نوجوانان (BFQ-C) در دانش‌آموزان مقطع متوسطه. فصل‌نامه اندیشه‌های نوین تربیتی سال دهم شماره ۳ (۱۳۸-۱۳۳)، پاییز ۱۳۹۳.
4. Larson, D. G. & Chastain, R. L. (1990). *Self- Concealment: Conceptualization, Measurement, and Health Implications*. Journal of Social and Clinical Psychology, 9(4), 436=9-455.



گزارشی از همایش‌های ارتقای سلامت

روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان مناطق شهر تهران

بهروز تورانی

کارشناس مسئول اداره مشاوره مناطق شهر تهران



محترم مناطق، اعضای شورای معاونین، کارشناس مسئولان و کارشناسان آموزشی، پرورشی و اداری مناطق، مدعوینی از مدیران مدارس، مشاوران، رابطین مشاوره، برخی کاروزان پردیس نسبیۀ دانشگاه فرهنگیان، برخی پیش‌کسوتان کارشناسی مشاوره و معاونت پرورشی، اساتیدی از دانشگاه‌های تهران، فرهنگیان، ... شرکت داشتند و مدیر کل امور تربیتی و مشاورۀ وزارت متبوع نیز در همایش منطقه ۳ حضور یافت. در گفت‌وگو با برخی از افراد مجرب و کارشناسان در مورد همایش ارتقای سلامت دانش‌آموزان، ذکر شد که چنین همایش‌هایی در ارتقا جایگاه سازمانی مشاوران، تقویت انگیزه‌ها و فضای علمی کاربردی مشاوران، بهبود رویکردها، روابط کاری و برنامه‌مداری از اداره مشاوره تا کارشناسی مشاوره مناطق و کلاس درس تأثیرگذار خواهد بود.

اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی شهر تهران به منظور پویایی ارکان ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان در مهرماه ۱۳۹۳ همایشی برگزار کرد. همچنین برای تبیین «راهبرد ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان مناطق شهر تهران» در فروردین و اردیبهشت ۹۴، دومین سلسله همایش پویایی ارکان ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان مناطق شهر تهران (۱۴ همایش) برگزار شد. در این همایش‌ها علاوه بر اجرای برنامه‌هایی از سوی کارشناسی مشاورۀ مناطق، ۶۷ پروژه منتخب ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان توسط اعضای گروه علمی همایش مورد تحلیل و بررسی و تقدیر قرار گرفت و پیشنهادهای اصلاحی به کارشناسان و مشاوران مجری پروژه‌ها ارائه شد. در این همایش‌ها، کارشناس مسئول و کارشناس مشاورۀ اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی، رؤسای



آنان همچنین از اهتمام به اولویت بخشی مدرسه محوری، تربیت و رفتار دانش آموزان، تقویت فرهنگ کار گروهی اعضای اتاق فکر هسته مشاوره، مدیران و مشاوران و ... ابراز خرسندی کردند. تقویت رویکردهای مذکور و لزوم رعایت فرایندهای کامل تدوین و ترتیب اجرای مراحل انواع پروژه‌های کاربردی و تکنیک‌های راهنمایی و مشاوره دانش آموزان، اجرای برنامه‌های توجیهی و آموزشی کارشناسان، انتشار گزارش پروژه‌های منتخب مناطق، اعلام آمادگی اجرای پروژه‌های مشترک دانشگاهی و کارورزی با آموزش و پرورش، اجرای برنامه‌های اختلالات یادگیری و ... ویژه دانش آموزان مدارس ابتدایی مواردی در مورد دانش آموزان بود که مطرح شد. همچنین در مورد جذب، نگهداشت و ارتقای نیروها از طریق اجرای برنامه‌های متنوع فراخوان، توانمندسازی و ضمن خدمت نیروها و مجریان پروژه‌های کاربردی، توسعه گفتمان موصوف با حمایت و پشتیبانی مستمر از ترویج و پیشبرد رویکرد ارتقای سلامت دانش آموزان در مأموریت‌ها و برنامه‌های مدارس دوره‌های مختلف تحصیلی، لزوم بهبود بودجه‌بندی دروس و اختصاص ساعت مشاوره و راهنمایی رفتاری و امور تربیتی دانش آموزان مدارس و ... تأکیدی به عمل آوردند.

شایان ذکر است که در نشست مذکور مسئولان و کارشناسان مشاوره مناطق تصمیم به حمایت از اجرای به موقع مراحل برنامه‌های ارتقای سلامت دانش آموزان در سال تحصیلی ۹۵-۹۴، تشکیل اتاق فکر هسته مشاوره مدیران و مشاوران مدارس هدف، از خرداد ۹۳، و اهتمام به کیفیت بخشی برنامه‌ها و افزایش کیفیت فعالیت‌ها و پروژه‌های مداخلات تخصصی مشاوره و راهنمایی را اعلام نمودند.

● پیشبرد الگوی پویاسازی ارکان منطقه‌ای ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان؛

● راهبری و تحلیل برنامه‌های توانمند سازی روانی، رفتاری و اجتماعی و تسهیل پیشرفت‌های تربیتی و تحصیلی دانش آموزان؛

➤ توسعه رویکرد فعال در ارائه خدمات روان‌شناختی به دانش آموزان؛

● تقدیر از مدیران و مشاوران موفق در اجرای پروژه‌های ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان مدارس شهر تهران؛

● بهره‌گیری از نتایج آزمون‌های مشاوره‌ای با اجرای برنامه‌ها و پروژه‌های بهبود وضعیت سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان؛

● خودکارآمد سازی هسته‌های مشاوره در مسئله‌یابی و رسیدگی تخصصی منطقه‌ای به وضعیت اختلالات رفتاری و مهارتی دانش آموزان؛

● تحلیل و بررسی الگوهای مداخلات حرفه‌ای راهنمایی و مشاوره و شیوه‌های بهبود وضعیت رفتاری و عملکردی دانش آموزان مدارس؛

● توسعه رویکردهای مدرسه محوری، برنامه‌مداری و فرهنگ کارگروهی از اداره مشاوره شهر تهران و کارشناسی مشاوره مناطق تا کلاس درس؛

➤ اهتمام به بهبود و تقدیر از کارکردهای ارتقای سلامت اتاق‌های فکر هسته مشاوره مدیران و مشاوران مدارس هدف مناطق.

در جدول ذیل پروژه‌های منتخب ذکر شده‌اند.

جدول برگزاری و عناوین پروژه‌های منتخب کارشناسی و هسته مشاوره مناطق شهر تهران

اهداف عملیاتی همایش سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان مناطق شهر تهران:

منطق	برنامه اعلامی	پروژه‌های مناطق
	منطق	پس از نهایی شدن فهرست برنامه و اجرای همایش، عناوین پروژه‌های منتخب ارائه شده مناطق زیر معرفی می‌گردد.
۱	۹۴/۲/۲۵	پس از نهایی شدن فهرست برنامه، اجرا و ارائه پروژه‌های منتخب در همایش، عناوین پروژه‌های منطقه معرفی می‌گردد.
۶	برنامه اعلام نکرده‌اند	-
۷	برنامه اعلام نکرده‌اند	-
۱۲	۹۴/۳/۱۷	پس از نهایی شدن فهرست برنامه، اجرا و ارائه پروژه‌های منتخب در همایش، عناوین پروژه‌های منطقه معرفی می‌گردد.
۱۹	تاریخ قطعی اعلام نشد.	-

همایش‌های برگزار شده

مناطق	تاریخ برگزاری	تعداد پروژه‌های ارائه شده	عناوین برخی پروژه‌های منتخب ارائه شده در همایش مناطق
۸	۹۴/۱/۳۰	۵	تأثیر مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی، آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش مهارت شاد زیستن، تأثیر برنامه‌های فوق برنامه بر شادکامی دانش‌آموزان، کاهش اضطراب
۹	۹۴/۱/۳۱	۳	تأثیر آموزش جرئت‌ورزی بر سازگاری و کاهش پرخاشگری کلاسی، تأثیر ورزش بر کاهش پرخاشگری، تأثیر بهبود ارتباطات مؤثر بر سازگاری و کاهش اضطراب
۱۸	۹۴/۲/۵	۷	تأثیر فرزندپروری قاطع بر کارآمدی تحصیلی، سه پروژه کنترل و کاهش اضطراب، کنترل پرخاشگری، خشم دانش‌آموزان از طریق CBT مدیریت، تقویت تمرکز تحصیلی و افزایش یادگیری دانش‌آموزان
۱۷	۹۴/۲/۶	۴	کنترل مدیریت خشم، استرس شب امتحان، ارتباط مؤثر
۱۵	۹۴/۲/۷	۵	تأثیر پیشرفت تحصیلی بر عزت‌نفس، سازگاری دانش‌آموزان، تقویت نشاط و شادابی دانش‌آموزان، کاهش پرخاشگری، کاهش اختلال دیکته
۱۴	۹۴/۲/۱۴	۳	آموزش مهارت شادکامی، بهبود عزت‌نفس، افزایش تعلق خاطر به مدرسه
۱۶	۹۴/۲/۱۵	۴	مهارت تصمیم‌گیری کودکان، کاهش اضطراب، اصلاح میزان استفاده از تلفن همراه، بهبود ارتباطات مؤثر دانش‌آموزان و معلمان
۴	۹۴/۲/۱۹	۶	کاهش پرخاشگری، اختلال اضطراب، کمرویی و خجالت، کیفیت زندگی در مدرسه، تأثیر آموزش مشارکتی یادگیری دانش‌آموزان بیش‌فعال، تأثیر CBT بر کاهش اضطراب و افزایش میزان یادگیری
۱۳	۹۴/۲/۲۰	۳	برنامه‌های مؤثر در کنترل استرس دانش‌آموزان، مهارت کنترل پرخاشگری، بررسی شیوه اجرایی آزمون‌های مشاوره‌ای دانش‌آموزان
۱۰	۹۴/۲/۲۲	۴	بهبود خودباوری و عزت‌نفس، روش مقابله با استرس، مهارت حل مسئله، آموزش هوش هیجانی
۵	۹۴/۲/۲۳	۶	کنترل پرخاشگری از طریق خانواده درمانی، آموزش مهارت حل مسئله، شیوه‌های مؤثر بر کاهش اضطراب امتحان، بررسی شیوه‌های مقابله با میزان استفاده افراطی از اینترنت، بررسی مقایسه‌ای اثربخشی دو روش مقابله‌ای مؤثر بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان، اثربخشی تقویت حافظه فعال بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان
۲	۹۴/۲/۲۸	۴	تئوری انتخاب و واقعیت درمانی، تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان، تقویت احساس وابستگی به مدرسه، افزایش شادکامی از طریق رویکرد تحلیل ارتباط متقابل
۳	۹۴/۲/۲۹	۶	شاداب‌سازی دانش‌آموزان، بهبود ارتباطات فردی، افزایش عزت‌نفس از طریق بهبود سبک فرزندپروری، بررسی عوامل استرس‌زای دانش‌آموزی، تأثیر ارزش‌های خانوادگی بر سازگاری اجتماعی درون مدرسه‌ای دانش‌آموزان، تقویت خودباوری دانش‌آموزان
۱۱	۹۴/۲/۳۰	۷	مدیریت و کاهش اضطراب، تأثیر بازی بر بهبود یادگیری، تأثیر خوش‌بینی بر افزایش عزت‌نفس، مقابله با اهمال‌کاری تحصیلی، تأثیر آرمیدگی بر کاهش اضطراب امتحان، تأثیر بهبود عزت‌نفس بر سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی، بررسی رشد اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار
جمع تعداد پروژه‌های منتخب همایش مناطق: ۶۷ پروژه‌های منتخب ارائه شده در همایش‌های مناطق تا تاریخ ۹۴/۲/۳۰			

چرا مشق شب نمی نویسی؟

پنج راهکار برای
تکلیف شب جهت
آموزش دانش آموزان
دارای ناتوانی های
یادگیری



ترجمه نسرين امامي زاده
مشاور دبیرستان فرزنانگان مشکین شهر

۱. تکالیف شما باید قابل فهم و اختصاصی باشد.

معلمان در دادن تکلیف بایستی توجه بیشتری داشته باشند اگر تکلیف خیلی سخت باشد، برای دانش آموزان کاری طاقت فرسا می شود و مجبور می شوند وقت زیادی برای انجام دادن آن صرف کنند. در این صورت ممکن است در انجام دادن آن از خود مقاومت نشان دهند. بنابراین هرگز تکالیفی را که دانش آموزان توانایی انجام آن را ندارند به آن ها ندهید. تکالیف باید در همان حدی باشد که دانش آموزان در کلاس درس فراگرفته اند. برای اطمینان از اینکه تکالیفی که می دهید برای این دسته از دانش آموزان قابل فهم است، اطلاعات زیر را مورد توجه قرار دهید:

- اطمینان حاصل کنید که اطلاعات والدین راجع به تدابیر مربوط به انجام تکالیف، انجام ندادن یا دیر انجام دادن، تناسب و سازگاری تکالیف با شرایط دانش آموزان را داشته باشد.
- در شروع سال تحصیلی یک مجموعه کار در خصوص تکالیف تنظیم کنید.

تکلیف شب يك جنبه از برنامه آموزش عمومی است که به طور رسمی عاملی مهم در موفقیت تحصیلی شناخته شده است. معلمان تکلیف شب را برای فراهم کردن وقت بیشتر برای یادگیری، افزایش مطالعه، تقویت مهارت های آموزشی و آگاه ساختن والدین از پیشرفت درسی فرزندان، به دانش آموزان می دهند. عموماً از آنجا که دانش آموزان ناتوان در یادگیری نیز در این برنامه درسی شرکت دارند، بالطبع از آن ها نیز انتظار می رود که تکالیفشان را همگام با همسالان خود انجام دهند، در حالی که آنان نیاز به مساعدت بیشتر دارند. زیرا اغلب در انجام تکالیف خود مشکل دارند، لذا از معلمان چنین آموزشی انتظار می رود که توجه بیشتری جهت سازگار کردن آن ها با تکالیفشان داشته باشند.

در این نوشته پنج راهکار را که محققان به منظور بهبود و اصلاح نتایج تکالیف خانگی در دانش آموزان ناتوان شناسایی و توصیه کرده اند، معرفی می کنیم.

تکلیف شب يك جنبه از برنامه آموزش عمومی است که به طور رسمی عاملی مهم در موفقیت تحصیلی شناخته شده است

دانش آموزان معلول، نیاز به آموزش مهارت های مطالعه دارند. تعدادی از راهکارها به عنوان پیش نیاز و مقدمه مهارت مطالعه در نظر گرفته می شود که در ذیل ذکر شده است:

- شناسایی موقعیت و مکان مناسب برای انجام تکالیف که به دور از پریشانی ها و دغدغه ها باشد.
- همه امکانات موجود به صورت برنامه ریزی به کار گرفته شود.
- اختصاص دادن وقت کافی برای تکمیل فعالیت ها و ادامه آن از روی برنامه زمانی مورد نظر قرار گیرد.
- یادداشت برداری
- ایجاد، اجرا و توسعه برنامه ای زنجیره ای برای تکمیل تکالیف چندگانه.
- دقت در بررسی تکالیف برای درست بودن و تکمیل آن ها قبل از تحویل.
- اطلاع از نحوه کمک گرفتن در موارد لزوم.
- برگرداندن تکالیف انجام شده در وقت مقرر.
- معلمان می توانند با فراهم آوردن بستر آموزش کلاسی در راستای سازماندهی مهارت ها، بر دقت در تکمیل تکالیف بیفزایند آن ها بایستی درباره نحوه استفاده از مهارت ها در خانه، با والدین صحبت کنند.

۴. استفاده از برنامه زمانی برای انجام تکالیف

همان طور که بزرگ ترها از برنامه های زمانی، جداول، عناوین و تدابیر دیگر برای نظم بخشیدن و بهتر شدن نتیجه فعالیت های خود استفاده می کنند، دانش آموزان نیز می توانند از این ابزار بهره مند شوند. دانش آموزان ناتوان می توانند تکالیف خود را با استفاده از برنامه های زمانی تداوم بخشند.

طراحان تکالیف می توانند با اختصاص دادن فضایی مخصوص در دفتر مشق که از ابزارهای ارتباطی خانه و مدرسه است تبادل پیغام بین معلمان و پدر و مادرها را بیشتر کنند.

در اینجا نمونه ای از نحوه استفاده يك معلم از طرح تکالیف برای افزایش ارتباط با خانواده دانش آموزان و سرعت بخشیدن به تکمیل تکالیف را می بینید:

«دانش آموزان برنامه زمانی تکالیف خودشان را توسعه می دهند. در جدول برنامه زمانی هر صفحه، فعالیت های يك هفته نشان داده شده است. يك جای خالی برای دانش آموزان جهت نوشتن تکالیف خود و يك ستون برای یادداشت های اولیا و مربیان وجود دارد. جنس جلد دفتر مشق، ورقه ای ضخیم است که بچه ها آن را تزیین کرده اند. از دانش آموزان انتظار می رود هر روز دفتر تکالیف خود را به خانه ببرند و روز بعد آن را به کلاس بیاورند.

دانش آموزان در کلاس و با استفاده از نمودار، سرعت تکمیل و

■ تکالیف را به قسمت های کوچک تقسیم بندی کنید.

■ تکالیف را در خور فهم بیان کنید.

■ آنچه را به عنوان تکالیف تعیین می کنید بر روی تخته بنویسید و اجازه دهید دانش آموزان قسمت های مربوط به کلاس را همان جا انجام دهند.

■ تاریخ انجام تکالیف را به طور مرتب به دانش آموزان متذکر شوید.

■ برای جلوگیری از تکالیف اضافه با معلمان دیگر هماهنگی ایجاد کنید.

■ در شروع سال تحصیلی يك برنامه ریزی مناسب برای چگونگی تعیین تکلیف تنظیم کنید.

■ تکالیف را به زندگی واقعی مربوط کنید (به دانش آموزان یاد دهید تا بتوانند از محتوای تکالیف در زندگی واقعی شان بهره ببرند).

■ چگونگی انجام تکالیف را خوب و واضح توضیح دهید و در صورت نیاز نمونه ای از کار را روی تخته بنویسید.

■ سعی کنید دانش آموزان انجام دادن تکالیف را در کلاس شروع کنند. قبلاً مطمئن شوید که آن ها مطالب را خوب فهمیده اند و در صورت لزوم به آن ها در درک تکلیفشان کمک کنید.

■ فرصتی ایجاد کنید که دانش آموزان، به طور گروهی روی تکالیف کار کنند.

۲. اصلاحات و تغییرات لازم را در تکالیف فراهم آورید.

قبل از دادن تکلیف، اصلاحات لازم را به عمل آورید. تمرین های مفید برای تك تك دانش آموزان را بشناسید و مطمئن شوید، آنان از توان و انگیزه و درك کافی برای درگیر شدن با آن برخوردارند.

بیشترین اصلاحات مرتبط با تکالیف عبارت اند:

- رسیدگی بیشتر به تکالیف تك تك دانش آموزان؛
- ایجاد فرصت برای اینکه دانش آموز تکلیف را به شیوه های مختلف انجام دهد؛ به عنوان مثال، به جای اینکه دانش آموز همه تکالیف را نوشتاری انجام دهد، بگذارید برخی از آن ها را به شیوه صوتی و... انجام دهد.
- تنظیم مدت لازم برای انجام تکلیف؛
- فراهم کردن فرصت برای آموزش گروهی یا طرح تکلیف برای دانش آموزان جهت مطالعه گروهی؛
- فراهم آوردن ابزارهای آموزشی مورد نیاز؛ به عنوان مثال، ماشین حساب
- تنظیم معیارهایی برای ارزشیابی؛
- دادن تکالیف در حجم کمتر.

۳. آموزش مهارت های مطالعه

معلمان آموزش عمومی و اختصاصی به طور مداوم در گزارش های خود این موضوع را مطرح می کنند که مشکلات مربوط به انجام تکالیف خانگی، اغلب با ضعف در مهارت های مطالعه تشدید می شود. همه دانش آموزان، به خصوص



طراحان تکالیف می‌توانند با اختصاص دادن فضایی مخصوص در دفتر مشق که از ابزارهای ارتباطی خانه و مدرسه است تبادل پیغام بین معلمان و پدر و مادرها را دو برابر کنند

عودت تکالیفشان را نشان می‌دهند و معلم از نوعی پاداش برای اجرای به‌موقع و صحیح این روش استفاده می‌کند. دانش‌آموزان هر وقت که تکالیفشان را تکمیل کردند و عودت دادند بر روی چارت خودکنترلی علامت می‌زنند، به این شرح:

■ برای روزی که تکالیف به‌طور کامل انجام و عودت داده شود از مربع سبز رنگ؛

■ برای روزی که تکالیف انجام نگرفته است از مربع قرمز رنگ؛

■ و برای تکالیفی که دیر انجام می‌گیرد از رنگ آمیزی زرد و قرمز (نیمی از مربع رنگ زرد و نیمی دیگر قرمز) استفاده می‌شود.

در صورتی که میزان موفقیت دانش‌آموزی بیشتر باشد و رنگ سبز بیشتر از دیگر رنگ‌ها مشاهده شود، در پایان هفته پاداش می‌گیرد، مثلاً ۱۵ دقیقه بیشتر تفریح می‌کند. البته معلم باید بتواند دریافت کند که استفاده از چنین پاداشی، آیا انگیزه دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های عاطفی و رفتاری را تقویت می‌کند یا نه!

و...

■ با معلمان دیگر در خصوص نقاط قوت دانش‌آموزان و نیازهای آنان و تسهیلات لازم تبادل نظر کنید.

روش‌هایی که توسط آن مدیران می‌توانند در بهبود و فراهم آوردن این ارتباطات به معلمان یاری برسانند، عبارت‌اند از:

■ تمهیدات مورد نیاز معلمان را برای برقراری ارتباط فراهم آورند. (به‌عنوان مثال، ایجاد سیستم ارتباطی - تلفن - تشکیل جلسات پرسش و پاسخ، پست الکترونیکی، ...).

■ تشویق معلمان جهت برقراری دیدارهای چهره‌به‌چهره با پدر والدین (به‌عنوان مثال، اختصاص وقتی آزاد برای این کار، پاداش دادن و...).

■ تدابیری اتخاذ کنند برای اینکه عوامل مدرسه، خدماتی را بعد از وقت رسمی مدرسه ارائه دهند یا برگزاری جلسات آموزشی - گروهی برای یاری رساندن در انجام بهتر تکالیف.

خلاصه

پنج راهکار برای کمک به دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری (جهت کارآمد کردن تکالیف خانگی):

۱. سعی کنید تکالیف قابل فهم و اختصاصی باشد.
۲. اصلاحات و تغییرات لازم را در تکالیف اعمال کنید.
۳. مهارت‌های مطالعه را آموزش دهید.
۴. از برنامه زمانی در انجام تکالیف استفاده کنید.
۵. ارتباط بین خانه و مدرسه را تقویت کنید.

۵. ارتباط بین خانه و مدرسه را تقویت کنید.

معمولاً انجام تکالیف، یک پنجم از وقت مفید دانش‌آموزان را به خود اختصاص می‌دهد. با این حال، هنوز دانش‌آموزان تکالیف خود را اغلب در محیط‌هایی که معلمان نظارتی بر آن ندارند، انجام می‌دهند. در چنین شرایطی فرض این واقعیت وجود دارد که تجربیات مربوط به مشکلات یادگیری بسیاری از دانش‌آموزان، معضلات عمده‌ای ایجاد کند. معلمان و والدین دانش‌آموزان ناتوان در یادگیری، بایستی ارتباط روشن و مؤثری با یکدیگر درباره تدابیر مربوط به تکالیف خانگی، تمرین‌های مورد نیاز، انتظارات متقابل، عملکرد دانش‌آموز بر روی تکالیف، مشکلات مربوط به تکمیل تکالیف و دیگر مسائل مربوط به تکالیف داشته باشند.

توصیه‌هایی برای معلمان جهت ایجاد ارتباط با والدین دانش‌آموزان در رابطه با تکالیف خانه:

■ دانش‌آموزان را تشویق کنید تا از دفترچه‌های تکالیفشان محافظت کنند.

■ فهرستی از راهکارها، مبنی بر اینکه والدین چطور می‌توانند به تکالیف فرزندانشان کمک کنند تهیه کنید و در اختیارشان قرار دهید. برای مثال، از والدین بخواهید تکالیف روزانه فرزندانشان را بررسی کنند.

■ در ارتباط با تکالیف، با والدین ارتباط مکاتبه‌ای داشته باشید، به‌عنوان مثال، گزارش پیشرفت، یادداشت‌ها، تمرین‌ها، شکل‌ها

کمر و ری

وراهکارهایی برای مربیان



عبدالباسط خورده گیر

اشاره

در مقابل کمرویی حیا، یعنی شرم از انجام کار قبیح، قرار دارد.

مؤلفه‌های کمرویی

کمرویی دارای چهار مؤلفه زیر است:

الف. عمل نیک، که دین و فرهنگ جامعه آن را مشخص می‌کند.

ب. فرد کمرو، که به دلیل ویژگی‌هایی که دارد از انجام کار نیک در حضور دیگران اجتناب می‌کند.

ج. حضور و نظارت، که حضور را عاملی برای کمرویی تبدیل می‌کند. به عبارت دیگر، ضعف و ناتوانی فرد ناشی از ناتوانی او در تحمل فشار روانی حاضران است.

د. بازدارندگی و خودداری؛ وقتی سه عامل فوق پدید آمد، پدیده بازدارندگی به وجود می‌آید.

تعلیم و تربیت عاملی برای سازندگی بشر و پیشبرد جامعه است. از طریق تربیت صحیح انسان راه تعالی و کمال را می‌یابد و در مسیر رشد یافتگی و هدایت قدم برمی‌دارد. مشاوره و کمک گرفتن از تخصص و تجربه متخصصان بی‌شک در راهیابی مسیر صحیح و پیشرفت در زندگی تأثیر بسزایی دارد. نوشته حاضر به مربی یا مشاور این امکان را می‌دهد تا با یکی از موانع پیشرفت، یعنی کمرویی، آشنا شود و ریشه‌ها و عوامل آن را تشخیص دهد و از آن‌ها برای غلبه بر مشکل افراد کمرو استفاده کند.

کلیدواژه‌ها: کمرویی، مربیان، راهکار

تعریف کمرویی

کمرویی یعنی شرم داشتن از انجام کار نیک در حضور دیگران.

با مجله‌های رشد آشنا شوید



مجله‌های دانش آموزی

به صورت ماهنامه و ده شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد کودک برای دانش آموزان پیش دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش آموز برای دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش آموزی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد نوجوان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

رشد جوان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

♦ **رشد آموزش ابتدایی** ♦ رشد تکنولوژی آموزشی

♦ **رشد مدرسه فردا** ♦ رشد معلم

مجله‌های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصلنامه و ده شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

♦ **رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی** ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی

♦ **رشد آموزش هنر** ♦ رشد آموزش مشاوره مدرسه ♦ رشد آموزش تربیت بدنی

♦ **رشد آموزش علوم اجتماعی** ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا

♦ **رشد آموزش زبان‌های خارجی** ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک

♦ **رشد آموزش شیمی** ♦ رشد آموزش زیست شناسی ♦ رشد مدیریت مدرسه

♦ **رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کار** ♦ رشد آموزش پیش دبستانی

♦ **مجله‌های رشد عمومی و تخصصی:** برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و ... ♦ **نهیمة و منتشر می‌شود.**

♦ **نقشانی:** تهران، خیابان ایرانشهر شمالي، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۴۴۴.

♦ **تلفن و نمابر:** ۸۳۸۰۱۳۷۸ - ۳۱

♦ **وبگاه:** www.roshdmag.ir

رویی

کم

ریشه کمرویی

رفتار کمرویی است.

راهکارهایی برای مریبان

۱. دانش آموز خجالتی را در ردیف‌های جلوی کلاس بنشانید، در این صورت توجه بیشتری به وی می‌شود و راحت‌تر صحبت می‌کند.

۲. به کمک دانش آموز کمروی خود گزارشی تهیه کنید و با موقعیتی فراهم کنید تا وی با سایرین این کار را انجام دهد. این کار باعث تقویت اعتمادبه‌نفس وی و در نتیجه کاهش کمرویی او می‌شود.

۳. چند مهارت اجتماعی سودمند به دانش آموز کمروی خود یاد بدهید.

۴. با کمک اولیای دانش آموز کمرو، فعالیت‌های فوق برنامه برای او در نظر بگیرید. برای مثال مادر کودک می‌تواند یک مهمانی عصرانه برای بچه‌های کلاس در خانه ترتیب دهد و آن‌ها را دعوت کند تا به خانه وی بیایند.

۵. دانش آموز خجالتی را کمی فعال کنید. مثلاً او را به عنوان نماینده کلاس انتخاب کنید.

۶. فرد کمرو را وادار به ورزش‌های دسته جمعی کنید.

۷. بدون توجه خاص به فرد کمرو در کلاس در مورد عواقب کمرویی و راهکارهای آن سخن بگویید.

کمرویی رابطه تنگاتنگی با جهالت، ضعف و ناتوانی دارد. به‌طور کلی کسی که از سر کمرویی از انجام عمل نیک خودداری می‌کند از نظر تفکر منطقی دارای مشکل است. او برای حرف دیگران و چشم دیگران بیشتر از سعادت خود ارزش قائل است.

علل و عوامل کمرویی

شناخت علل و عوامل کمرویی قدم اول در درمان این پدیده است؛ این عوامل و علل عبارت‌اند از:

۱. تربیت خانوادگی: خانواده‌ها در تربیت فرزندان خود به سه صورت عمل می‌کنند: یابی تفاوت‌اند، یا مستبدانه عمل می‌کنند و یا به صورت قاطع و اطمینان‌بخش عمل می‌کنند.

۲. ویژگی‌های فرهنگی: برخی از پدیده‌ها یا ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی مانند زبان، لهجه، نوع لباس و موجب کمرویی می‌شوند.

۳. مشکلات روحی: برخی مواقع عواملی مانند عدم اعتمادبه‌نفس، عدم عزت نفس و اضطراب و افسردگی سبب کمرویی می‌شود.

۴. نارسایی و معلولیت: برخی افراد معلول ممکن است تصور کنند که محیط نگاه خاصی به آن‌ها دارد، لذا برای رهایی از این رنج خود را از فعالیت‌های اجتماعی محروم می‌کنند و گرفتار کمرویی می‌شوند.

۵. جهل و نادانی و تفکرات غیر منطقی: افرادی گمان می‌کنند که همواره باید مورد تحسین دیگران باشند، بهتر از دیگران عمل کنند، و در کار و گفتار هیچ‌گونه اشتباهی نداشته باشند، در نتیجه دچار ترس می‌شوند و دست به بسیاری از اعمال نمی‌زنند مبادا مورد نقد یا انتقاد واقع شوند؛ نتیجه این

منابع

۱. راهنمایی و مشاوره کودک، دکتر عبدالله شفیعی‌آبادی.
۲. مهارت‌های زندگی، کریس. ال. کلینکه، مترجم: شهرام محمدخانی.
۳. مشاوره کاربردی، رضا شاکری.
۴. غلبه بر کمرویی، پل زاگو، مترجم: حسین بنی احمد.
۵. کمرویی: داستان، طالب شهرستانی- امیر محمد اسماعیل.
۶. کمرویی: راه‌های پیشگیری و درمان، مریم محمودزاده.
۷. چاره کمرویی، ریموند- دوس لوران، مترجم: محمد حسین سروری.
۸. مجله پیوند.

دولت و ملت، همدلی و هم‌زیانی

نشر اک‌اشد

نحوه اشتراک:

پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۹۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سمرات ازمانش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست، به دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

- ۱- مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی؛
- ۲- ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۹۲۰۷۷۳۳۳۱۱۱. لطفاً کپی فیش را نزد خود نگه دارید.

عنوان مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شهرستان:

پلاک:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

نشانی: تهران، صندوق پستی اورو شتر کین: ۱۶۵۹۵۱۱۱
تلفن اورو شتر کین: ۰۲۱-۷۷۳۳۳۶۶۶ و ۷۷۳۳۳۵۱۱۰ و ۷۷۳۳۳۹۷۱۳-۱۴

هر هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۳۵۰/۰۰۰ ریال
هر هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
سازمان نشریات
شرکت افست