

رشد آموزش منتها

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره دهم / شماره ۳ / بهار ۹۴

بسم الله الرحمن الرحيم

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

مدیر مسئول: محمد ناصری
سر دبیر: دکتر علی اصغر احمدی
مدیر داخلی: دکتر آناهیتا تاشک
هیئت تحریریه:
علی اصغر ایزدی
دکتر حسین سلیمی بجستانی
بهزاد دهنوی
حمیدرضا زین الدینی
احمد صافی
دکتر شکوه نوایی نژاد
ویراستار: فائزه سادات مجابی
طراح جلد و گرافیک: محمود حسینی
عکس روی جلد: محمد کلچین
نشانی دفتر مجله:
تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶
صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵
تلفن ۹ - ۸۸۳۱۱۶۱ - ۰۲۱ (داخلی ۳۷۴)
نمابر: ۸۸۴۹۰۳۱۶
وبگاه: www.roshdmag.ir
پيام: moshaveremadrese@roshdmag.ir
تلفن پیام گیر نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۰۸
کد مدیر مسئول: ۱۰۲
کد دفتر مجله: ۱۱۳
کد مشترکین: ۱۱۴
تلفن امور مشترکین:
۷۷۳۳۶۶۵۵ و ۷۷۳۳۶۶۵۶ - ۰۲۱
شمارگان: ۱۱۲۰۰ نسخه
چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

سخن آغازین

نسیم زندگی سالم / دکتر علی اصغر احمدی / ۲/

روان شناسی یادگیری

پیشرفت تحصیلی = محبت و کنترل والدین / معصومه شغابی / ۳/

اداره مشاوره آموزش و پرورش

هفته معرفی مشاغل / علی اصغر ایزدی / ۸/

معرفی کتاب

سمیه علی مددی / ۱۰/

روان شناسی مثبت

پیامدهای طبیعی و منطقی کلاسی / دکتر حسین سلیمی بجستانی، فریبا سهیلی / ۱۱/

برنامه ریزی آموزشی

مطالعه خوانی / کریم بادوام، مهدی رضائیان / ۱۵/

گزارش

مشاور نمونه و موفق (استان اردبیل) / دکتر آناهیتا تاشک / ۲۰/

روان شناسی تربیتی

والدین غفلت هرگز! / اصغر یاوند حسینی / ۲۸/

تازه ها

دیگه چه خبر؟ / سارا ساجدی / ۳۲/

خبر

اولین همایش بین المللی مشاوره ایران / بهزاد دهنوی / ۳۵/

گفت و گو

مشاور نمونه و موفق (استان آذربایجان شرقی) / دکتر آناهیتا تاشک / ۳۷/

مشاور خانواده

خانواده موفق ام آرزوست / غلام حسین ظفری / ۴۵/

گزارش

دومین کنفرانس علمی پژوهشی ارتقای سلامت روانی / دکتر آناهیتا تاشک، ملیکا علیمزادی / ۴۹/

آزمون های روانی

قصه نقاشی، آزمون طراحی یک قصه / دکتر آدیس کراسکیان / ۵۲/

اقدام پژوهی

نبرد با استرس / زهره آقازارتی فراهانی، سیده بتول موسوی / ۵۴/

نقد

هرم، نیازها، مزلو / ترجمه: نسیم امامی زاده / ۶۱/

معرفی وبگاه

معلم یک گنجینه ناب است / علی عظیمی / ۶۳/

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 خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله های می تواند با روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله های می توانند 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، عنوان 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.



نفس زنده

■ دکتر علی اصغر احمدی

جنینش دوباره حیاتش، نفس کشیدن آغاز می‌کند، هوا پر است از این نفس؛ این نفس را باید زیست؛ باید در رگ‌ها جاری ساخت. این نفس نوزاد زمین است که با تمامی کهن سالی هر سال یک بار دیگر زاده می‌شود و در دستان خدا یک بار دیگر به گریه می‌افتد و پس از آن به نفس کشیدن می‌پردازد. این نفس را باید زیست. باید بلعید. این نفس مادر انسان یعنی زمین است که بار دیگر متولد شده است.

گاه باید گوش را بست، چشم را روی هم گذاشت و همراه نفس کشیدن، هوا و طبیعت را لمس کرد. طراوت و لطافت برگ شکوفه، نرمی خاک و چمن در زیر پا، نوازش باد بر روی پوست، تنها بخشی از آن چیزی است که پوست انسان حس می‌کند. انسان در هوای بهار شناورست، در آن غوطه می‌خورد. خود را در هوای بهار چنان غوطه‌ور کنیم که گویی در فضای بهار شناوریم. نیازی نیست چون پر پرندۀ ای کوچک سبک شویم تا در آسمان شنا کنیم. نیازی نیست چون یک قاصدک سوار بر کشتی باد شویم تا در آسمان بهار به پرواز درآییم. کافی است دل را به خالق هستی بسپاریم، غم‌هایمان را در کف دستان او بگذاریم و دلشوره‌هایمان را در آب توکل بخیسانیم و جرعه‌ای، جرعه‌ای اندک از رحمانیتش بنوشیم تا از تمامی سنگینی‌ها رها شویم و سبک‌تر از پر، رقصنده‌تر از قاصدک، در آسمان شورانگیز بهاری تا بی‌نهایت پر بکشیم. چرخه بزنیم و تمامی زوائد خود را در کهکشان هستی بپراکنیم و سبک‌بار به کالبد خود برگردیم. این پرواز یک معراج است. لازم نیست با زمان زمینی سنجیده شود؛ لحظه‌ای در آن بودن، سیر تمام هستی است. مستی این پرواز، مساوی است با مشاهده تمامی زندگی. درمان و پالایشی بهتر از این می‌توان یافت؟ آیا می‌توان در جایی دیگر، زمانی دیگر، چون این تظهير شد و به زندگی بازگشت؟

بهاری دیگر، با تمام لطافت‌ها و موافقتش با طبع و طبیعت آدمی، از راه رسید. هرچند که گاه زمستان را با سیاهی و سرما قرین کرده و بهار را در پی آن نویدبخش زندگی و شادابی تلقی می‌کنند، اما باید گفت که تمامی فصول و اوقات زیبا و فرصت بی‌بدیل برای کشف معنای زندگی هستند. عمر دنیایی انسان، چه در پاییز باشد چه در زمستان و چه در هر فصل دیگری، فرصتی است برای زیستن، دیدن، اندیشیدن و عشق ورزیدن. بهار نیز با تمام زیبایی‌هایش فرصتی است برای زیستن و خوب زیستن و حیات طویه را نفس کشیدن.

مشاوران- که منادیان و پیش‌قراولان زندگی سالم‌اند- علی‌القاعده خود از فرصت‌ها بهترین بهره را خواهند برد. آنان به‌خوبی می‌دانند که بهار فصل نفس کشیدن‌های عمیق است. آنان به دانش‌آموزان و مراجعان خود خواهند آموخت که در این ایام باید اندکی از غذای گوش بکاهند و به غذای چشم، بینی و پوست بیافزایند. در این فصل همگان، تا آنجا که ممکن است، باید چشمان خود را به تماشا ببرند. باید آن را از یک سو به طبیعت و از سوی دیگر به قلب خویش پیوند زنند. بگذارند چشمانشان زیبایی، حیات، پویایی، تپش و جوشش را به قلبشان مخابره کند؛ بگذارند چشمانشان جاری ربوبیت خدا را در رگ‌های زمین ببینند و آن را به قلب مژده دهند؛ و سکوت چه موهبتی است که در آن می‌توان این همه را در دل آن دید. دهان را از سخن ببندیم تا چشم فرصت پیدا کند مژده‌رسان خوب قلب باشد.

ساکت باشیم و گاه چشمانمان را ببندیم تا مشامان فرصت خوب نفس کشیدن را بیابد. چنان بدمیم که ذرات هوا را با تمام وجودمان حس کنیم؛ هوا را استشمام کنیم. هوا حامل هزار بوی ناشناخته است؛ نه تنها بوی گل و ریحان‌ها، که بوی دهان زمین چه خوش بر جان آدم می‌نشیند. زمین به هنگام



پیشرفت تحصیلی = محبت و کنترل والدین

ارتباط عزت نفس و شیوه‌های فرزندپروری والدین با خود

■ معصومه شغابی
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

ناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه عزت نفس و شیوه‌های فرزندپروری والدین با خود ناتوان‌سازی تحصیلی انجام شده است. روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی است و بدین‌منظور ۲۸۰ نفر از دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهر بوشهر با روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و در پژوهش حاضر شرکت کردند. برای سنجش آزمودنی‌ها، پرسش‌نامه‌های عزت نفس روزنبرگ، شیوه‌های فرزندپروری شیفر و پرسش‌نامه خود ناتوان‌سازی تحصیلی مورد استفاده قرار گرفت. جهت تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین عزت نفس و شیوه‌های فرزندپروری والدین با خود ناتوان‌سازی تحصیلی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. بدین‌گونه که عزت نفس با جهت منفی و ابعاد محبت و کنترل از شیوه‌های فرزندپروری والدین با جهت مثبت با خود ناتوان‌سازی تحصیلی ارتباط دارند. براساس نتایج حاصل می‌توان عنوان کرد که عزت نفس و شیوه‌های فرزندپروری والدین دو مقوله مهم در پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی تحصیلی به‌شمار می‌آیند.

کلیدواژه‌ها: عزت نفس، شیوه‌های فرزندپروری والدین، خود ناتوان‌سازی تحصیلی

مقدمه

یکی از مفاهیم مورد توجه در زمینه روان‌شناسی، مقوله خود ناتوان‌سازی است. این مقوله را محققان به صورت‌های مختلفی تعریف کرده‌اند اما اکثر آن‌ها موافق‌اند که این امر شامل ایجاد موانع بر سر راه موفقیت در عمل به تکالیفی است که برای فرد مهم تلقی می‌شود. خود ناتوان‌سازی راهبردی است که افراد برای افزایش توانایی‌هایشان در برابر موقعیت‌های حساس و مهم به کار می‌برند تا مانع از بروز شکست شوند و به موفقیت برسند. (شیلدز، ۲۰۰۷)

اردن و میدگلی^۱ (۲۰۰۱) مطرح کردند که این موانع قبل از فعالیت پیشرفت و یا هم‌زمان با آن رخ می‌دهد نه بعد از آن. اصطلاح خود ناتوان‌سازی از سال ۱۹۶۰ در منابع روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفت و جونز و برگلاس^۲ از پیش‌گامان این حوزه به‌شمار می‌آیند. (رئیس و دیگران، ۱۳۸۳) آن‌ها خود ناتوان‌سازی را هر عمل یا زمینه عملی‌ای می‌دانند که به افراد امکان می‌دهد شکست را به عوامل بیرونی و موفقیت را به عوامل درونی نسبت دهند. (قاسمی‌نژاد، ۱۳۸۷)

مشابه آن کاوینگتون^۳ (۱۹۹۲) (به نقل از اردن و میدگلی، ۲۰۰۱) خود ناتوان‌سازی را ایجاد برخی موانع در عملکرد فرد چه واقعی و چه به صورت خیالی می‌داند تا فرد بهانه‌ای آماده برای شکست داشته باشد. بسیاری از رفتارها و حالت‌ها نمونه‌های ناتوان‌سازی به‌شمار می‌آیند؛ از جمله طفره رفتن، کم‌آموزی، کم‌رویی، بهانه‌سازی، دمدمی بودن، مصرف دارو یا الکل، بی‌خوابی و هم‌نشینی بسیار با دوستان. بعضی از این فعالیت‌ها- مثل کم‌رویی و دمدمی بودن- کمتر جزء این نمونه‌ها قرار می‌گیرند و ممکن است بعضی از موارد مثل طفره رفتن و مصرف دارو عمدی باشند؛ چراکه اعتقاد بر این است که خود ناتوان‌سازی با قصد و به عمد صورت می‌گیرد. (اردن و همکاران، ۲۰۰۱)

اخیراً شمار پژوهش‌ها در زمینه خود ناتوان‌سازی به‌خصوص در زمینه آموزشگاهی افزایش یافته است و هر کدام به نوبه خود آن را با مقوله‌های مختلف بررسی می‌کند. از آنجا که از سویی سبک و شیوه تربیتی والدین از عوامل تأثیرگذار بر ویژگی‌های رفتاری فرزندان است و عزت نفس نیز از مفاهیم کلیدی مؤثر بر بسیاری از مقوله‌ها به حساب می‌آید و از سوی دیگر، خود ناتوان‌سازی یکی از اشکال مشکل‌زای رفتار است که پیامدهای مخربی به همراه دارد و در عین حال، شمار پژوهش‌ها در این زمینه بسیار اندک است، پژوهشگر بر آن شد تا به بررسی عزت نفس و شیوه‌های فرزندپروری با خود ناتوان‌سازی تحصیلی بپردازد.

خود ناتوان‌سازی تحصیلی

این مقوله در محیط مدرسه در نزد دانش‌آموزان نیز وجود دارد. بعضی دانش‌آموزان مطالعه خود را به آخرین لحظه یعنی شب قبل از امتحان موکول می‌کنند و به عبارت دیگر، تلاششان را کم می‌کنند تا اگر عملکرد بعدی آن‌ها پایین بود، این امر را علت توانایی کم خود نشان دهند. در واقع، بارها پیش آمده است که از دانش‌آموزی شنیده‌ایم «من می‌توانستم در امتحان موفق شوم، اما مطالعه‌ام را به لحظه آخر موکول کردم» یا «من می‌توانستم یک نمره خوب در

خود ناتوان‌سازی راهبردی است که افراد
برای افزایش توانایی‌هایشان در برابر
موقعیت‌های حساس و مهم
به کار می‌برند تا مانع از بروز
شکست شوند و به
موفقیت برسند

کلاس

بگیرم

اما وقتم

در این نیمسال

بیشتر به هم‌نشینی با

دوستانم گذشت.» بسیاری

از دانش‌آموزان برای فرار از

احمق به‌نظر رسیدن نزد دیگران

از چنین راهبردهایی کمک می‌گیرند و

متأسفانه این راهبردها تحلیل برنده عملکرد

هستند. کاوینگتون نقش عمده‌ای در توضیح خود

ناتوان‌سازی تحصیلی ایفا کرده است. نظریه خودارزشی

وی بیان می‌کند که هدف دانش‌آموزان از تلاش در مدرسه،

حفظ تصویری مثبت از خود و اجتناب از دریافت برچسب

«کودن» است. (شکرکن و دیگران، ۱۳۸۴)

نظریه خودارزشی کاوینگتون بر نگهداری و حمایت از عزت

نفس تأکید دارد. مطابق این نظریه، انگیزه اولیه انسان‌ها،

انگیزه خودارتقای است. بعضی افراد اطلاعاتی را جست‌وجو می‌کنند که تلویحات مثبتی برای عزت نفس داشته باشد و از اطلاعاتی که تلویحات منفی دارد، اجتناب می‌کنند. (هاشمی، ۱۳۸۰)

افرادی که از راهبردهای خود ناتوان‌سازی استفاده می‌کنند، در مقایسه با دانش‌آموزان دیگر عملکرد تحصیلی پایین‌تر، عادت‌های غلط مطالعه و عزت‌نفس پایین‌تری دارند. (اردن و همکاران، ۲۰۰۱). در واقع، طبق نظر جونز و برگلاس دلیل انگیزشی گرایش افراد به خودناتوان‌سازی میل به حفاظت از عزت‌نفس است. در موقعیت‌هایی که فرد به‌طور ضعیف عمل می‌کند، خودناتوان‌سازی می‌تواند ارتباط بین ارزیابی و عملکرد را مخدوش کند. در نتیجه، دیگران نمی‌توانند تشخیص دهند که عملکرد ضعیف مستقیماً ناشی از کمبود توانایی فرد بوده است. (قاسمی‌نژاد، ۱۳۸۷) همه این موارد به نوعی حفظ عزت نفس و احساس ارزشمندی را در افراد نشان می‌دهد.

عزت نفس و خودناتوان‌سازی تحصیلی

افراد به دلایل مختلف از راهبردهای خودناتوان‌سازی استفاده می‌کنند. از جمله در تحقیقی که تایس^۴ (۱۹۹۱) در مورد ارتباط بین عزت نفس و خودناتوان‌سازی، انجام داده بود، نشان داد که خود ناتوان‌سازی می‌تواند به دو منظور مورد استفاده قرار گیرد: افراد با عزت نفس پایین از خود ناتوان‌سازی برای حفظ خودشان در برابر پیامد شکست استفاده می‌کنند، در صورتی که افراد با عزت نفس بالا آن را برای موفق به نظر آمدن (خودافزایی) به کار می‌برند. نتایج تحقیق دیگری که نیومن و واداس^۵ (۱۹۹۷) به دنبال نظر تایس انجام دادند، در مورد عزت نفس ناپایدار و خود ناتوان‌سازی نشان داد که افراد با عزت نفس پایین احتمالاً از راهبردهای خود ناتوان‌سازی استفاده می‌کنند. این نتایج تکرار و تأکیدی بر یافته‌های تایس در مورد ارتباط میان عزت نفس و خود ناتوان‌سازی بود. نتایج مشابهی نیز از تحقیقی که هریس و سندر^۶ (۱۹۸۶) در مورد اینکه چگونه عزت‌نفس آزمودنی‌ها، پیش‌بینی‌کننده خودناتوان‌سازی بود، به دست آمد. در پژوهش دیگری که توسط تایس و بامیستر در ۱۹۹۰ انجام گرفت از دو مطالعه خود دریافتند که خود ناتوان‌سازی تحت تأثیر سطوح مختلف عزت نفس قرار می‌گیرد و خود ناتوان‌سازی به منزله کاهش تلاش اولیه، مقوله‌ای است که افراد با عزت‌نفس از آن استفاده می‌کنند.

شیوه‌های فرزندپروری والدین و خودناتوان‌سازی

ارتباط والدین و فرزندان از جمله موارد مهمی است که سال‌هاست نظر صاحب‌نظران و متخصصان تعلیم‌وتربیت را به خود جلب نموده است. هر خانواده‌ای شیوه‌های خاصی را در تربیت فردی و اجتماعی فرزندان خویش به کار می‌گیرد که این شیوه‌ها را شیوه‌های فرزندپروری می‌نامند. (هیبتی، ۱۳۸۱)

افرادی که از راهبردهای خود ناتوان‌سازی استفاده می‌کنند، در مقایسه با دانش‌آموزان دیگر عملکرد تحصیلی پایین‌تر، عادت‌های غلط مطالعه و عزت‌نفس پایین‌تری دارند

اکثر تحقیقات در مورد خودناتوان‌سازی بر سنین بزرگسالی متمرکز است و بخش محدودی از آن روی نوجوانان به‌خصوص در ارتباط با محیط خانواده‌شان صورت گرفته است. از جمله متغیرهای تأثیرگذار که می‌تواند پیشگویی‌کننده رفتار خودناتوان‌ساز در نوجوانان باشد، شیوه‌های فرزندپروری والدین است. نتایج پژوهشی که شیلدرز^۷ (۲۰۰۷) در زمینه ارتباط میان خودناتوان‌سازی و شیوه‌های فرزندپروری والدین انجام داده است، نشان داد که هرچه والدین مقتدرتر باشند خودناتوان‌سازی کاهش می‌یابد. نتایج پژوهش دیگری که گروین، ساوتور، تامپسون و زورف^۸ (۲۰۰۴) در زمینه خود ناتوان‌سازی انجام دادند، نشان داد خودناتوان‌سازی ارتباط مثبتی با سن دختران دارد، و میزان مراقبت مادر، پیش‌بینی‌کننده منفی برای خودناتوان‌سازی به‌خصوص در دختران است.

فرضیه‌های پژوهش

میان عزت نفس و شیوه‌های فرزندپروری والدین با خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه چندگانه وجود دارد.

- میان عزت‌نفس و خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه وجود دارد.
- میان شیوه‌های فرزند پروری والدین با خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه وجود دارد.
- میان بعد کنترل و خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه وجود دارد.
- میان بعد محبت و خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، روش همبستگی و تحلیل رگرسیونی است. در حقیقت یکی از انواع روش‌های پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی)، پژوهش همبستگی است. در این نوع پژوهش، رابطه میان متغیرها براساس هدف پژوهش تحلیل می‌شود، که یکی از انواع آن تحلیل رگرسیون است. در تحلیل رگرسیون هدف پیش‌بینی تغییرات یک یا چند متغیر وابسته (ملاک) با توجه به تغییرات متغیرهای مستقل (پیش‌بین) است. در صورتی که هدف، پیش‌بینی هم‌زمان چند متغیر ملاک از متغیرهای پیش‌بین یا زیر مجموعه‌ای از آن‌ها باشد، از مدل رگرسیون چند متغیری استفاده می‌شود. (سرمد و دیگران، ۱۳۸۷) هدف از پژوهش حاضر، پی بردن به تغییرات متغیرهای پیش‌بینی مانند عزت نفس و شیوه‌های فرزندپروری والدین بر متغیر خودناتوان‌سازی دانش‌آموزان است. در حقیقت، پژوهشگر به دنبال پیدا کردن متغیرهایی است که تغییرات متغیر ملاک را چه به تنهایی و چه مشترکاً پیش‌بینی می‌کنند.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر، کل محصلین دختر سال اول دبیرستان‌های دولتی شهر بوشهر در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ طبق جدول کرجسی و مورگان، ۳۰۰ نفر از طریق نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به دلیل تکمیل ناقص برخی از پرسش‌نامه‌ها، عملیات آماری بر روی ۲۸۰ نفر صورت گرفت و ۲۰ نفر از نمونه خارج شدند.

پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ متشکل از ۱۰ گویه است و پاسخ به گویه‌های آن به صورت «بلی»، «خیر» است که گویه‌های ۶ تا ۱۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۵ است که نشان از پایایی قابل قبول پرسش‌نامه عزت‌نفس دارد.

ب. پرسش‌نامه شیوه‌های فرزندپروری والدین

پرسش‌نامه شیوه‌های فرزندپروری والدین بامریند متشکل از ۷۷ گویه است و پاسخ به گویه‌های آن بر اساس مقیاس پنج بخشی از نوع لیکرت صورت می‌گیرد. گویه‌های یک تا ۴۳ بعد محبت و گویه ۴۴ تا ۷۷ بعد کنترل را می‌سنجند. پایایی این پرسش‌نامه ۰/۰۸ به دست آمد که نشان از پایایی مناسب این ابزار دارد.

ج. پرسش‌نامه خودناتوان‌سازی تحصیلی

پرسش‌نامه خودناتوان‌سازی تحصیلی دارای ۶ گویه است که پاسخ به گویه‌های آن بر اساس مقیاس پنج بخشی از نوع لیکرت صورت می‌گیرد. در این پرسش‌نامه، از مجموعه مقیاس‌های الگوهای یادگیری سازگار (PALS) ساخته می‌دگلی و همکاران (۲۰۰۰) استفاده شد. پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۳ است که نشان از پایایی مناسب این پرسش‌نامه دارد.

یافته‌ها

فرضیه کلی تحقیق حاضر «وجود رابطه بین عزت‌نفس و شیوه‌های فرزندپروری والدین با خودناتوان‌سازی تحصیلی فرزندان» است، که خود با توجه به تقسیم شیوه‌های فرزندپروری والدین به دو بعد کنترل و محبت و همچنین مجزا بودن تأثیر عزت‌نفس در دو زیرمجموعه - که در ذیل ارائه شده است - به صورت مجزا مورد بررسی قرار می‌گیرد و در نهایت، تأثیر تمامی عوامل بر خودناتوان‌سازی (فرضیه کلی) مورد آزمون قرار خواهد گرفت. فرضیه شماره ۱: بین عزت‌نفس و خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه وجود دارد.

برای تعیین رابطه بین عزت‌نفس فرزندان و خودناتوان‌سازی تحصیلی از تحلیل رگرسیون استفاده شده است. با توجه به نتایج به دست آمده، بین عزت‌نفس فرزندان (متغیر مستقل) با خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه (خطی) وجود دارد؛ به طوری که عزت‌نفس با جهت منفی میزان خودناتوان‌سازی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با آن ارتباط معنی‌دار دارد. مقدار F محاسبه شده ۲/۶۶ بود که در سطح $(P \leq 0/05)$ نشان می‌دهد که فرض تحقیق، مبنی بر وجود رابطه معنی‌دار بین عزت‌نفس و خودناتوان‌سازی تحصیلی مورد تأیید قرار گرفته است. نتایج این فرضیه همسو با نظریات نیومن و واداس (۱۹۹۷) و هریس و سندر (۱۹۸۶) مبنی بر ارتباط بین عزت‌نفس و خودناتوان‌سازی است. فرضیه شماره ۲: بین بعد کنترل و بعد محبت والدین و خودناتوان‌سازی تحصیلی فرزندان رابطه وجود دارد. برای تعیین رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری و خودناتوان‌سازی تحصیلی از تحلیل رگرسیون استفاده شده است. با توجه به نتایج به دست

عزت‌نفس و شیوه‌های فرزندپروری والدین

می‌تواند پیش‌بین‌های مناسبی برای خودناتوان‌سازی تحصیلی به حساب آید

آمده، بین شیوه‌های فرزندپروری (متغیر مستقل) و بعد کنترل و بعد محبت والدین (متغیر تعدیل‌کننده) با خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه خطی وجود دارد. به طوری که بعد کنترل و محبت با جهت مثبت، میزان خودناتوان‌سازی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با آن ارتباط معنی‌دار دارند. مقدار F محاسبه شده $(F = 1/46)$ در سطح $(P \leq 0/05)$ نشان می‌دهد که فرض تحقیق، مبنی بر وجود رابطه معنی‌دار بین شیوه‌های فرزندپروری و خودناتوان‌سازی تحصیلی، مورد تأیید قرار گرفته است. نتایج این قسمت همسو با نتایج پژوهش تامپسون و زورف (۲۰۰۴) و شیلدرز (۲۰۰۷) مبنی بر ارتباط بین شیوه‌های فرزندپروری والدین با خودناتوان‌سازی است.

فرضیه کل: بین عزت‌نفس و شیوه‌های فرزندپروری والدین و خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه وجود دارد. برای تعیین رابطه بین عزت‌نفس و شیوه‌های فرزندپروری و میزان کنترل و محبت والدین (متغیر تعدیل‌کننده) با میزان خودناتوان‌سازی تحصیلی از تحلیل رگرسیون استفاده شده است. با توجه به نتایج به دست آمده بین عزت‌نفس و شیوه‌های فرزندپروری و خودناتوان‌سازی تحصیلی رابطه خطی وجود دارد؛ به طوری که عزت‌نفس با جهت منفی و میزان محبت و کنترل والدین با جهت مثبت میزان خودناتوان‌سازی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و با آن ارتباط معنی‌دار دارند.

ضریب تعیین حاصل شده $(r^2 = 0/076)$ بیانگر وجود واریانس مشترک متغیرهای مستقل و وابسته به میزان ۷/۶ درصد است. به عبارت دیگر، ۷/۶ درصد از تغییرات به وجود آمده در میزان خودناتوان‌سازی فرزندان بر اثر سه عامل عزت‌نفس، محبت و کنترل والدین قابل توجیه است و ۹۲/۴ درصد از تغییرات، حاصل اثرگذاری سایر عوامل می‌باشد. مقدار F محاسبه شده $(F = 7/54)$ در سطح $(P \leq 0/05)$ نشان می‌دهد که فرضیه تحقیق مبنی بر وجود رابطه معنی‌دار بین عزت‌نفس و شیوه‌های فرزندپروری و خودناتوان‌سازی تحصیلی، مورد تأیید قرار گرفته است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از فرضیه ۱ در مورد ارتباط عزت‌نفس با خودناتوان‌سازی تحصیلی نشان می‌دهد که هرچه افراد از عزت‌نفس بیشتری برخوردار باشند میزان خودناتوان‌سازی در آن‌ها نسبت به زمانی که افراد دارای عزت‌نفس پایینی باشند، کمتر است. طبق نظر برگلاس و جونز (۱۹۷۸) یکی از دلایل انگیزشی افراد به خودناتوان‌سازی، میل به حفاظت از عزت‌نفس است؛ یعنی، در موقعیت‌هایی که فرد به طور ضعیف عمل می‌کند، خودناتوان‌سازی می‌تواند ارتباط بین ارزیابی و عملکرد را مخدوش کند. در نتیجه، دیگران نمی‌توانند تشخیص دهند که عملکرد ضعیف مستقیماً ناشی از کمبود توانایی فرد بوده است. (به نقل از شیخ شبانی، ۱۳۸۰)

افراد با عزت نفس پایین از خود ناتوان سازی برای حفظ خودشان در برابر پیامد شکست استفاده می کنند، در صورتی که افراد با عزت نفس بالا آن را برای موفق به نظر آمدن (خودافزایی) به کار می برند



(محبت) و بررسی ها و پرسش های مستمر خود (کنترل) سعی می کنند فرزندان شان در مسیر پیشرفت تحصیلی قرار گیرند و دچار ناتوانی تحصیلی نشوند. در بیشتر کشورهای جهان، سعی شده است با شیوه های جدید تحصیلی روحیه مشارکت فردی را در کلاس های درس ارتقا دهند و در حقیقت با بالا بردن عزت نفس و همچنین ارجاع بعضی از امور جانبی تحصیلی به خانواده ها، زمینه پیشرفت را فراهم سازند. همچنین مسئولان مدرسه می توانند از طریق پربار کردن برنامه های آموزش خانواده و نیز اجرای طرح های مهارت های زندگی زمینه لازم برای آگاهی بیشتر والدین جهت برخورد مناسب با فرزندان و افزایش عزت نفس آن ها، مؤثر باشند.

پی نوشت ها

1. Urdan & Midgley
2. Jones & Berglas
3. Covington
4. Tice
5. Newman & Wadas
6. Harris & Synder
7. Shields
8. Greaven, Savor, Thompson & Zuroff

منابع

۱. رئیس، فاطمه؛ سیداسماعیل هاشمی شیخ شهبانی و مریم فاتحی زاده. «رابطه خودناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان با اهداف تسلط، عملکردگرا و عملکردگیز دانش آموزان، والدین، معلم و کلاس»، مجله تازه های علوم روان شناختی، سال شش، شماره سه و چهار، ۱۳۸۳.
۲. سرمد، زهره؛ عباس باززگان و الهه حجازی. روش های تحقیق در علوم رفتاری، انتشارات آگاه، چاپ شانزدهم، تهران، ۱۳۸۷.
۳. شکرکن، حسین؛ سیداسماعیل هاشمی شیخ شهبانی و بهمن نجاریان. «بررسی رابطه برخی پیشایندهای مهم و مربوط به خود ناتوان سازی تحصیلی و رابطه آن با پیامدهای برگزیده در دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان های اهواز»، مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال دوازدهم، شماره سه، ۱۳۸۴.
۴. قاسمی، زینب؛ «رابطه اهداف پیشرفت با رفتارهای اجتنابی در دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه دره شهر»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۸۷.
۵. هاشمی شیخ شهبانی، سیداسماعیل؛ «بررسی رابطه برخی پیشایندهای مهم و مربوط به خودناتوان سازی تحصیلی و رابطه آن با پیامدهای برگزیده در دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان های اهواز»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۸۰.
۶. هیتی، خلیل؛ «بررسی شیوه های فرزندپروری والدین و رابطه آن با شیوه های مقابله با استرس دانش آموزان دختر و پسر سال سوم دبیرستان های شهر زرقان»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، ۱۳۸۱.

7. Greaven, S.H., Savor, D.A., Thompson, R., & Zuroff, D.S. (2004). "adolescent self- handicapping, depressive affect, and material parenting styles", *journal of youth and adolescence*, 29,631-646.
8. Hams, R N ., Snyder, C R. (1986). "the role of uncertam self-esteem in self handicapping". *journal of personality and social psychology*. 51,451-458.
9. Newman, L. S., Wadas, R.F. (1997). when the stakes are higher: self-esteem instability and self-handicapping. *journal of social behavior and personality*, 12, 217-233.
10. Shields, C.D. (2007). The relationship between goal orientation, parenting style, and self handicapping in adolescents. a dissertation of submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in the department of educational studies in psychology.
11. Tice, D. M., Baumeister, R. F. (1990). self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: "the strategy of inadequate practice". *Journal of Personality*, 58, 443±464.
12. Tice, D.M. (1991). esteem protection or enhancement? self- handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *J.Person. soc. psychol* 60: 711-727.
13. Urdan,T, Midgley, C. (2001). Academic self- handicapping : "what we know, what more there is to learn". *educational psychology review*, 13, 2, 115-138.

از طرفی، در مورد ارتباط شیوه های فرزندپروری والدین با خودناتوان سازی تحصیلی نتایج حاصل مبنی بر این است که هرچه والدین اقتدارطلب باشند- یعنی میزان کنترل و محبت آن ها به موقع، به اندازه و به جا باشد- میزان خودناتوان سازی در فرزندان نسبت به زمانی که والدین بسیار سخت گیر یا سهل گیر باشند، بسیار کمتر است. بنابراین، می توان عنوان کرد که عزت نفس و شیوه های فرزندپروری والدین می تواند پیش بین های مناسبی برای خودناتوان سازی تحصیلی به حساب آید.

پیشنهادها

در امر تحصیل فرزندان علاوه بر مدرسه و معلم، مسئول اصلی خانواده یا به عبارت بهتر والدین هستند. والدین با تشویق ها

هفته معرف

■ علی اصغر ایزدی
رئیس اداره مشاوره اداره کل امور تربیتی و مشاوره

اشاره

به منظور هدایت صحیح دانش‌آموزان برای انتخاب رشته تحصیلی و آماده کردن آنان برای تحصیلات عالی و ورود به بازار کار متناسب با استعداد، توانایی، علاقه و رغبت با توجه به امکانات و نیازهای جامعه و شرایط جدید با ایجاد حس مسئولیت‌پذیری نسبت به تأمین نیازهای جامعه اسلامی-ایرانی، ضرورت دارد دانش‌آموزان جهت طرح‌ریزی مناسب، با مشاغل موجود در جامعه آشنا شوند و بتوانند تصمیم‌گیری مناسبی برای انتخاب رشته تحصیلی، حرفه و شغل مناسب خود در آینده داشته باشند.

هفته معرفی مشاغل که هر ساله در هفته اول اردیبهشت ماه در مدارس برگزار می‌شود فرصت مناسبی است تا دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی با مشاغل گوناگون و لزوم آن‌ها در جامعه آشنا شوند.

اهداف برگزاری هفته مشاغل

- آشناسازی دانش‌آموزان با مشاغل مختلف در منطقه، استان و کشور
- آشنایی دانش‌آموزان با شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی

شغلی

- تحریک یادگیری جدید
- شناسایی مهارت‌های جدید
- رشد دادن صلاحیت میان فردی
- فراهم کردن امکانات یادگیری
- ایجاد و تسهیل زمینه‌های رشد شغلی

مستندات

به منظور به‌روزرآوری فعالیت‌های راهنمایی و مشاوره شغلی در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین راهکار (۳-۲۱) مبنی بر «طراحی و استقرار نظام جامع هدایت تحصیلی و استعدادیابی به منظور هدایت دانش‌آموزان به سوی رشته‌ها، حرف و مهارت‌های مورد نیاز حال و آینده کشور متناسب با استعدادها، علاقه‌مندی و توانایی‌های آن» و نیز در مسیر هم‌افزایی با استقرار ساختار نظام نوین آموزشی (۳-۳-۶)، طرح هفته معرفی مشاغل تدوین شده است.

ضرورت و اهمیت موضوع

در راستای پاسخ‌گویی به نیازهای دانش‌آموزان در حیطه‌های راهنمایی و

■ کمک به توزیع متوازن دانش‌آموزان در انتخاب رشته‌های تحصیلی متناسب با استعداد، رغبت، نیازها و امکانات جامعه

■ تقویت روحیه پژوهش، تحقیق و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان در زمینه کسب اطلاعات شغلی و برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی

■ تعهد به رشد و تعالی کشور با ایجاد حس مسئولیت‌پذیری نسبت به تأمین نیازهای جامعه اسلامی-ایرانی

■ دستیابی به آمایش شغلی منطقه‌ای، استانی و کشوری

■ تقویت و توسعه فرهنگ کارآفرینی و خود اشتغالی دانش‌آموزان

راهنمایی شغلی می‌تواند در زمینه‌های زیر به دانش‌آموزان کمک کند

- شناخت توانایی‌ها، رغبت‌ها و محدودیت‌های فرد
- شناخت خصوصیات مشاغل و فرصت‌های شغلی جامعه
- برقراری سازش منطقی بین خصوصیات



مشاوره تحصیلی - شغلی و اطلاع رسانی و افزایش آگاهی آنان در زمینه ویژگی های انواع شاخه ها و رشته های تحصیلی و شغلی، ادارات کل آموزش و پرورش استان ها و مناطق می بایست با ایجاد نمایشگاه های شغلی و تهیه فرهنگ جامع مشاغل بومی و استانی (اطلس مشاغل) به دانش آموزان برای دستیابی به اطلاعات، شناخت و انتخاب صحیح رشته های تحصیلی و شغلی کمک کنند.

اهم دلایل برگزاری هفته مشاغل

- توجه به اهمیت مهارت آموزی، خوداشتغالی و کارآفرینی دانش آموزان
- تهیه فرهنگ جامع مشاغل بومی جهت استفاده مشاوران به منظور اطلاع رسانی تحصیلی - شغلی به دانش آموزان
- تقویت و توسعه بانک اطلاعات شغلی مناطق و استان های کشور
- افزایش احتمال دستیابی به اطلاعات، شناخت و انتخاب صحیح رشته های تحصیلی و شغلی

مهم ترین اقدامات در هفته معرفی مشاغل

- تهیه دستورالعمل و بخش نامه در اداره کل امور تربیتی و مشاوره معاونت پرورشی و

فرهنگی و ابلاغ آن به استان ها جهت برپایی نمایشگاه در بهمن و اردیبهشت ماه سال تحصیلی

- ابلاغ دستورالعمل به مناطق تابعه و تشکیل کمیته تخصصی به منظور برپایی نمایشگاه مشاغل

- تهیه اطلس مشاغل بومی و استانی
- ارائه نیمرخ علائق شغلی دانش آموزان استان و مناطق توسط معاونت پرورشی ادارات کل آموزش و پرورش استان های کشور

- نظارت بر اجرای این دستورالعمل و ارزشیابی در مدارس منطقه توسط کارشناس مشاوره مناطق
- تنظیم برنامه، دعوت سخنران و بازدید دانش آموزان از مراکز شغلی توسط مشاوران در مدارس

پیشنهادهایی جهت ارتقای سطح کیفی برنامه های هفته مشاغل

- تأمین اعتبار لازم در سطح ستاد برای تخصیص به استان ها

- برگزاری هفته مشاغل برای مقاطع مختلف تحصیلی (متوسطه اول و دوم)

- نظارت هرچه بیشتر بر ارائه نیمرخ رغبت های شغلی دانش آموزان در مناطق و کمک به برنامه ریزی صحیح در جهت توازن

رشته های تحصیلی در سطح منطقه و استان با نیاز بازار کار

- ابزار بازی و سرگرمی تخصصی جهت آشنایی با مشاغل در دوره های مختلف از جمله : کارت های مشاغل، تصاویر جورشدنی، پازل های شغلی

- سرودهای ملی (در خصوص شغل و کار برای مقاطع مختلف)

- کتاب های قصه در زمینه آشنایی با مشاغل
- انیمیشن هایی با محتوای شغلی برای سنین مختلف

- تأثیرهایی با محتوای مشاغل
- احداث دهکده مشاغل در مناطق مختلف
- نمایش عروسکی
- احداث تونل استعداد (این تونل با تدوین ابزار و امکانات لازم، جهت گیری و گرایش شناختی و مهارتی فرد را مشخص می نماید).

- بازدید از دانشگاه ها
- راه اندازی سایت های مختلف شغل یابی
- بالا بردن ضریب موفقیت دانش آموزان در دستیابی به اطلاعات، شناخت و انتخاب

- صحیح رشته های تحصیلی و شغلی
- نظارت هرچه بیشتر بر ارائه نیمرخ رغبت های شغلی دانش آموزان در مناطق و کمک به برنامه ریزی صحیح در جهت توازن رشته های تحصیلی در سطح منطقه و استان

حواس پرتی

(ارزیابی، آسیب شناسی و درمان)

تألیف: ادوارد ام هالوول، جان جی راتی
ترجمه: شکوه آرونی



انتشارات: دانژه | تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۴۶۱۴۸

در میان گذاشته و صدها بیمار و هزاران شنونده در سخنرانی‌ها و خوانندگان کتاب‌ها افکار، پرسش‌ها و نظرات خود را به مؤلفان انتقال داده‌اند. تعریف اختلال، مبانی ژنتیک، مغز و کم‌توجهی، حواس پرتی و خلاقیت، درمان‌های غیردارویی و دارویی، اعتیاد، حواس پرتی، کم‌توجهی و ده‌ها مورد دیگر از جمله مباحث متعددی هستند که به شیوه‌ای علمی و در عین حال قابل فهم برای عموم توسط دو متخصص - که خود به اختلال حواس پرتی مبتلا بوده‌اند - نوشته شده است. این اختلال در کودکان و بزرگسالان در محیط خانواده و محیط کار به تفکیک بررسی شده است. در انتهای کتاب نیز نکاتی در مورد کنار آمدن با بی‌توجهی بزرگسالان، خانواده و در میان زوج‌ها مطرح می‌شود.

کتاب مورد معرفی، مجموعه کم‌نظیری از حدود ۲۹۰ پاسخ برای رایج‌ترین پرسش‌ها در خصوص اختلال کم‌توجهی است. در این کتاب روند گردآوری سؤالات به این شکل است که گروه‌های زیادی از متخصصان، پژوهش‌ها و تجربه‌های خود را با مؤلفان کتاب

اثرات پنهان: تربیت آسیب‌زا

نویسنده: عبدالعظیم کریمی



انتشارات انجمن اولیا و مربیان | تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۸۱۷۹

مجموعه‌ای از تحلیل‌های متنوع مسائل تربیتی خانه و مدرسه را به نمایش می‌گذارد و از طریق افشای آثار پنهان و غیرمستقیم آن‌ها عملکرد تربیتی اولیا و مربیان را به نقد و تحلیل فرا می‌خواند. از این‌رو، عنوان «تربیت آسیب‌زا» جایگاه خود را باز می‌یابد و از موضع «آسیب‌شناسی تربیتی» پاره‌ای از عوامل بازدارنده همچون آموزش‌های صوری، عادت‌های کلیشه‌ای و مکانیکی، تشویق و تنبیه‌های بیرونی، تعالیمی که بار آموزشی ندارند، آموزش مهارت‌های سطحی و امنیت بخشی‌های مصنوعی را در معرض دید اولیا و مربیان قرار می‌دهد. به‌طور کلی، محتوای کتاب در قالب چند مقاله به والدین، معلمان و مربیان هشدار می‌دهد که مراقب باشند چگونه با فرزندان رفتار نکنند و چگونه آن‌ها را تعلیم ندهند و تربیت نکنند.

مجموعه گفتارهای حاضر، برخلاف کتاب‌های رایج که به معرفی نسخه‌ها و توصیه‌های «تجویزی» می‌پردازند، بر نیایدها، امساک‌ها و اجتناب‌های «پرهیزی» تکیه می‌کند و از آن دسته از موانع و آسیب‌های تربیتی که اولیا و مربیان با هدف تربیت فرزندان به آن دامن می‌زنند، پرده‌برداری می‌کند. اثر حاضر که هسته اصلی آن بازنمایی آسیب‌شناسی روش‌های تربیتی است،

پیامدهای

طبیعی و منطقی کلاس

رویکردی انسانی به مدیریت رفتار در کلاس درس

■ دکتر حسین سلیمی بجستانی / استادیار دانشگاه علامه طباطبائی
■ فریبا سهیلی / کارشناس ارشد مشاوره

اشاره

سارا برای چندمین بار فراموش کرده بود وسایل نقاشی خود را به کلاس بیاورد. معلم نیز به او گفت که چون وسایل لازم برای شرکت در کار گروهی را ندارد اجازه شرکت در این فعالیت را هم ندارد. سارا نقاشی کردن روی دیوار با هم‌کلاسی‌هایش را دوست داشت و به همین دلیل ناراحت شد. در جلسه بعدی سارا وسایلش را با خود به همراه آورده بود؛ چون پیامد منطقی اهمال کاری‌اش را درک کرده بود...

کلیدواژه‌ها: پیامد رفتار، مدیریت کلاس، بازخورد رفتار

مقدمه

معلم‌ان در مدیریت بر رفتار دانش‌آموزان معمولاً از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند. یکی از این روش‌ها، در واکنش به بدرفتاری دانش‌آموزان، استفاده از پیامدهای طبیعی^۱ و منطقی رفتار است. پیامدهای

طبیعی به معنای جریان طبیعی وقایع است که در آن شخص با آثار غیرمنتظره رفتارش روبه‌رو می‌شود. پیامدهای منطقی^۲ توسط معلم یا افراد بزرگسال طراحی می‌شود و پس از در میان گذاشتن با دانش‌آموز به مرحله اجرا درمی‌آید.

روش استفاده از پیامدهای طبیعی و منطقی رفتار، یکی از شیوه‌های مدیریت کلاس درس است که بنیان‌گذار آن **رودلف درایکورس** (۱۹۶۸) است. اساس بسیاری از مفاهیم پیامدهای منطقی بر کارهای اولیه روان‌پزشک اتریشی، **آلفرد آدلر** (۱۹۵۸)، استوار است. پیروان رویکرد آدلری همواره به پرورش کودکان به شیوه دموکراتیک و پیشگیری از مشکلات روانی اهمیت داده‌اند. **رودلف درایکورس** در تلاش برای درک رفتار کودکان، براساس فرضیه آدلر که می‌گوید: «رفتار هدفمند است و همه مردم و از جمله کودکان برای تعلق داشتن تلاش می‌کنند. چهار هدف بدرفتاری کودکان را شناسایی کرد. کودکان موجوداتی اجتماعی هستند؛ بنابراین قوی‌ترین انگیزه آن‌ها میل به تعلق اجتماعی است. درایکورس اظهار داشت که هر کاری که کودک انجام می‌دهد به منظور یافتن جایگاه و داشتن احساس تعلق در خانواده است. زمانی که کودک آنچه را که در موقعیت‌های

گوناگون لازم است، انجام دهد و از طریق مشارکت سازنده و مفید به احساس تعلق دست یابد، دیگر بدرفتاری نخواهد کرد. مطابق نظرات درایکورس، بدرفتاری تنها زمانی ایجاد می‌شود که کودک ناامید و دلسرد شود و احساس تعلق به گروه اجتماعی نداشته باشد. چهار هدف اشتباه کودک شامل: توجه‌طلبی^۳، قدرت‌طلبی^۴، انتقام‌جویی^۵ و ابراز بی‌کفایتی^۶ است. صرف‌نظر از اینکه کودک دلسرد کدام‌یک از این چهار هدف را اتخاذ می‌کند، خودش فکر می‌کند که روش او مؤثرترین راه برای پیدا کردن جایگاه در گروه خانواده است. (جانسن، ۲۰۰۶)

معلم‌ها معمولاً دلیل و علت بدرفتاری کودک را زیر سؤال می‌برند. آن‌ها از این متعجب‌اند که «چه چیزی باعث می‌شود او این‌گونه رفتار کند». آن‌ها ممکن است بدرفتاری را به احساس حقارت، کودنی، تنبلی، کمبود انگیزه یا اراده، فقدان تربیت مناسب و... نسبت دهند، که همه این‌ها حدسیاتی بدون اساس واقعی هستند. درایکورس معتقد بود زمانی که نیاز دانش‌آموز به تأیید و اعتبار اجتماعی برآورده نشود نخست رفتارهای جلب توجه را از خود نشان می‌دهد. اگر چنین رفتارهایی او را به تأیید و تعلق لازم نرساند، دانش‌آموز وارد جنگ قدرت با معلم می‌شود. اگر چنین جنگی منجر به تأمین نیاز او به تعلق و اعتبار اجتماعی نشود،

یکی از روش‌های سودمند، درک علل بدرفتاری کودک و واکنش متناسب با نوع بدرفتاری به آن است

معلم و استفاده از پیامدهای طبیعی و منطقی در کلاس درس

پیامدهای طبیعی معمولاً بدون دخالت معلم اتفاق می‌افتند؛ به‌عنوان مثال، دانش‌آموزانی که برای امتحان درس نمی‌خوانند اغلب نمرات پایینی می‌گیرند، این پیامدها به‌طور طبیعی رخ می‌دهند. نیازی نیست که معلمان کودکان را با پیامدهای طبیعی رفتارشان تهدید کنند، در مقابل آن پیامدهای منطقی، ساختگی هستند و برای اثرگذاری بر رفتار دانش‌آموزان به‌کار می‌رود و دارای ارتباط منطقی با عمل است. به‌عنوان مثال، دانش‌آموزی که چیزی را می‌شکند، از او انتظار می‌رود که تاوان آن را بدهد. پیامدهای منطقی به شیوه‌ای خوشایند و یاورانه نه با عصبانیت و اجبار به دانش‌آموزان داده می‌شود. برای تأثیرگذاری بیشتر، معلمان باید پیامدهای منطقی را به‌طور مستمر به‌کار ببرند. (درایکورس و گری، ۱۹۹۰)

۱. پیامدها باید با رفتار بد ارتباط داشته باشند. در مثال زیر، رفتن به سینما هیچ ارتباطی به ریخت و پاش خانه ندارد.

پیامدهای منطقی توسط معلم یا افراد بزرگ‌سال طراحی می‌شود و پس از در میان گذاشتن با دانش‌آموز به مرحله اجرا درمی‌آید

شروع به انتقام‌جویی می‌کند و در صورت ناموفق بودن چنین رفتاری، دانش‌آموز در نهایت، ابراز ناتوانی خواهد کرد. (درایکورس، گرونوالد و پیر، ۱۹۹۸، ترجمه علیزاده و روحی، ۱۳۸۸)

معلمان معمولاً در واکنش به بدرفتاری کودک از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. در بعضی اوقات این روش‌ها اگرچه منجر به توقف کوتاه‌مدت بدرفتاری می‌شود اما کودک در موقعیت‌های دیگر دوباره به بدرفتاری خود در اشکال مختلف ادامه می‌دهد؛ در حالی که یکی از روش‌های سودمند، درک علل بدرفتاری کودک و واکنش متناسب با نوع بدرفتاری به آن است. در واقع زمانی که کودک شروع به بدرفتاری می‌کند استفاده بزرگ‌سالان از پیامدهای طبیعی و منطقی رفتار او شیوه‌ای مناسب برای واکنش دادن به وی است. برای مثال اگر کودکی بدود و زمین بخورد، زانویش کبود می‌شود، اگر بند کفش‌هایش را نبندد، ممکن است او را زمین بزنند و... این پیامدها توسط کسی به او تحمیل نشده بلکه خود به خود اتفاق افتاده است. لذا کودک با تجربه این پیامدها، حس خودانضباطی، مسئولیت‌پذیری و انگیزه درونی را در خود افزایش می‌دهد (درایکورس، گرونوالد و پیر، ۱۹۹۸، ترجمه علیزاده و روحی، ۱۳۸۸).

اما پیامدهای منطقی باید به وضوح با بدرفتاری ارتباط داشته باشد و نیز به برنامه‌ریزی فعالانه و کاربرد آگاهانه نیاز دارند. به‌عنوان مثال، پیامد منطقی رفتار دانش‌آموزی که در کلاس مزاحم سایرین می‌شود شاید این باشد که از گروه کنار گذاشته شود تا زمانی که موافقت کند بدون ایجاد مزاحمت به گروه برگردد. (مامگرن، ترزیک و پل^۷، ۲۰۰۵) پیامدهای منطقی توسط بزرگ‌سال تدوین و در صورت امکان از طریق گفت‌وگو با کودک از پیش تنظیم می‌شوند. نباید طوری عمل شود که کودک این پیامدها را به‌عنوان تنبیه تفسیر کند، بنابراین این روش باید با مهارت، احتیاط و درک به‌کار گرفته شود. اگر کودک آن‌ها را منطقی بداند، با تجربه کردن، پیامد رفتارش را خواهد دید و از آن درس خواهد گرفت. (درایکورس، کاسل و فرگوسن، ۲۰۰۴، ترجمه علیزاده و روحی، ۱۳۳۸)

تفاوت پیامدهای منطقی با تنبیه

تنبیه^۸ هیچ ارتباط منطقی‌ای با رفتار خاصی که رخ داده است، ندارد و اغلب به اندازه‌ای دردناک است که دانش‌آموزان بدرفتار چاره‌ای جز تغییر رفتار ندارند. تنبیه باعث ترویج انتقام‌جویی می‌شود و موجب می‌شود که دانش‌آموزان احساس کنند که حق تلافی کردن دارند، چرا که آن‌ها معمولاً ارتباطی میان تنبیه و رفتارهایشان نمی‌بینند اما بین تنبیه و شخص تنبیه‌کننده ارتباط برقرار می‌کنند و استفاده از پیامدهای منطقی کمک می‌کند تا آن‌ها درک کنند رفتار غیرقابل قبول آن‌هاست که موجب نتایج ناخوشایند می‌شود نه استبداد معلمان. (درایکورس و گری، ۱۹۹۰)

زمانی که کودک شروع به
بدرفتاری می‌کند استفاده
بزرگسالان از پیامدهای
طبیعی و منطقی رفتار او
شیوه‌ای مناسب برای واکنش
دادن به وی است

عمل	پیامد منطقی	پیامد غیر منطقی
ریخت و پاش خانه	جمع و جور کردن وسایل یا بازی نکردن با آنها	نرفتن به سینما

پیامد منطقی را باید با توجه به نوع بدرفتاری کودک و هدف او از بدرفتاری تعیین کرد

باید با کودک درباره پیامدهای طبیعی بحث و گفت‌وگو کرد. در نهایت، او باید این پیامدها را درک کند و بپذیرد

۲. در استفاده از پیامدهای منطقی باید به کودک حق انتخاب داده شود.

مثال: می‌توانی تکلیف مدرسه را وقتی از مدرسه می‌آیی بنویسی یا بعد از شام؟ تصمیم با خودت است.

۳. جایی که برایتان ممکن نیست از پیامدهای منطقی استفاده نکنید؛ مثل موارد زیر:

الف. جایی که مسئله ایمنی و خطر در میان باشد.

ب. وقتی کودک از قدرت یا انتقام استفاده می‌کند یا عدم کفایت نشان می‌دهد.

۴. هدف کودک را درک کنید.

مراحل گام به گام استفاده از پیامدهای منطقی در کلاس درس

۱. نوع هدف بدرفتاری کودک را شناسایی کنید. کودک به دنبال کدام هدف زیر است؟

جلب توجه- قدرت‌طلبی- انتقام‌جویی- ابراز ناتوانی و بی‌کفایتی.

۲. مداخلات خود را براساس نوع هدف کودک تنظیم کنید.

۳. زمانی که قانونی شکسته می‌شود یا بدرفتاری رخ می‌دهد از پیامدهای طبیعی و منطقی استفاده کنید.

۴. با تسهیل روابط دانش‌آموزان با همدیگر و با خودتان، ساختی اجتماعی در کلاس ایجاد کنید.

جزئیات کاربرد پیامدهای منطقی

- استفاده از پیامدهای منطقی نیاز به درک کودک و موقعیت دارد. پیامد منطقی را باید با توجه به نوع بدرفتاری کودک و هدف او از بدرفتاری تعیین کرد.

- باید با کودک درباره پیامدهای طبیعی بحث و گفت‌وگو کرد. در نهایت، او باید این پیامدها را درک کند و بپذیرد، در غیر این صورت آن را تنبیه تلقی می‌کند.

- روش پیامدهای منطقی فقط در صورتی که رابطه خوبی بین کودک و معلم وجود داشته باشد مؤثر واقع می‌شود. پیامدها تنها در صورتی که مرتباً به کار گرفته شوند مؤثر خواهند بود. اگر معلم آن‌ها را یکی دو بار به کار گیرد و بعداً از کنار موقعیت‌های مشابه بدون توجه بگذرد، کودک به‌زودی از این بی‌ثباتی معلم سوءاستفاده خواهد کرد. (درایکورس، گرونوالد و پیر، ۱۹۹۸، ترجمه علیزاده و روحی، ۱۳۸۸)

چند مثال برای موقعیت‌های کلاسی و مدرسه

شلوغ کردن در کلاس درس: وقتی که دانش‌آموز به‌طور

مرتب در کلاس بدون اجازه صحبت می‌کند و تمرکز دانش‌آموزان دیگر را به هم می‌زند معمولاً به کودک می‌گوییم یا سکوت را رعایت کند و دانش‌آموز کنار دستی‌اش را اذیت نکند یا باید به ردیف اول کلاس بیاید و کسی در کنار او نمی‌تواند بنشیند.

خراب کردن وسایل مدرسه (به‌عنوان مثال وسایل ورزشی): در چنین موقعیتی معلم می‌تواند به کودک بگوید که یا از وسایل مدرسه (به‌عنوان مثال توپ) به‌درستی استفاده کند یا به مدت سه روز حق استفاده از آن را ندارد. در صورتی که دانش‌آموز اظهار پشیمانی نمود، به او می‌گویید که این‌بار باید محرومیت را تحمل کند اما بعد از سه روز مجدداً می‌تواند از توپ استفاده کند. در صورتی که دانش‌آموز مجدداً از وسایل به‌درستی استفاده نکرد، معلم باید مدت محرومیت او را افزایش دهد؛ مثلاً به پنج روز.

در نهایت، توجه به این نکته اهمیت دارد که برای کودکانی که در رفتار خود از هدف جلب توجه استفاده می‌کنند رویکرد پیامدهای منطقی، روش اصلاحی مؤثری است. برای هدف‌های قدرت‌طلبی و انتقام‌جویی تنها باید از پیامدهای طبیعی استفاده کرد و برای هدف چهارم یعنی ابراز ناتوانی هیچ‌یک از آن‌ها نباید مورد استفاده قرار گیرد. معلم در استفاده از پیامدهای منطقی باید به این مسئله توجه داشته باشد که انتخاب نوع پیامد به هدف بدرفتاری کودک و خلاقیت خود معلم بستگی دارد. شیوه‌ای که در یک موقعیت مؤثر است ممکن است در موقعیت دیگری کاربرد چندانی نداشته باشد.

پی‌نوشت‌ها

1. Natural consequences
2. Logical Consequences
3. Attention-getting
4. Power
5. revenge
6. Inadequacy
7. Malmgren & Trezek & Paul
8. Punishment

منابع

۱. درایکورس، رادولف، برنیس، گرونوالد و فلوی چایلدر پیر؛ فنون مدیریت کلاس، ترجمه حمید علیزاده و علیرضا روحی. نشر دانژه. چاپ اول، تهران: ۱۳۸۸.
۲. درایکورس، رادولف، پرل، کاسل و آیوا درایکورس فرگوسن، انضباط بدون اشک، ترجمه حمید علیزاده و علیرضا روحی. چاپ اول. نشر رسش. اهواز، بی‌تا. ۱۳۸۸.
3. Dreikurs, R., & Grey, L. (1968). **Logical consequences: A new approach to discipline**. New York: Hawthorn.
4. Johansen, T. M. (2006). The Four Goals of Misbehavior: Clarification of Concepts and Suggestions for Future Research. Readings In The Theory Of Individual Psychology, 231.
5. Malmgren, K. W., Trezek, B. J., & Paul, P. V. (2005). Models of classroom management as applied to the secondary classroom. **The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas**, 79 (1), 36- 39.

مطالعه خوانی

بررسی نقش آموزش | خانواده و مدرسه | در ترویج فرهنگ مطالعه

■ کریم بادوام

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره تحصیلی

■ مهدی رضائیان

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی

چکیده

هر جامعه‌ای برای اینکه پله‌های رشد و پیشرفت را طی کند و بتواند در میان جوامع مختلف حرفی برای گفتن داشته باشد، بایستی دارای مردمانی مطلع، تحصیل کرده و آگاه باشد که این امر جز از طریق خواندن میسر نخواهد شد. پژوهشگران برای افزایش آمار مطالعه، پیشنهادهای زیادی را مطرح کرده‌اند؛ از جمله افزایش میزان کتابخانه‌های عمومی، کاهش قیمت کتاب‌ها، حمایت دولت از ناشران و ... ولی ما در این مقاله می‌خواهیم به جنبه‌های دیگری بپردازیم که در این زمینه تأثیرگذارند و اگر به آن‌ها توجه شود این مشکل تا حدودی مرتفع خواهد شد.

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش خانواده و مدرسه در آموزش دادن به کودکان و تشویق آنان به مطالعه و کتاب‌خوانی است. ما در این پژوهش می‌کشیم این نکته را بررسی کنیم که چگونه می‌توانیم فرهنگ مطالعه را در مردم از همان اوایل کودکی نهادینه کنیم؛ به گونه‌ای که وقتی به سن بزرگسالی می‌رسند، بتوانند فرزندان آینده را نیز به سمت کتاب‌خوانی سوق دهند.

کلیدواژه‌ها: کتاب، مطالعه، خانواده، مدرسه

مقدمه

مطالعه کردن یک ارزش است و هر قدمی که بشر در راه مطالعه بر می‌دارد در واقع خود را از نردبان معرفت بالا می‌کشد. مطالعه علاوه بر اهمیت قابل توجهی که در زندگی فردی بشر دارد، در زندگی اجتماعی او نیز تأثیرگذار است. مشارکت مردم در عرصه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی به گسترش سطح سواد و ارتقا آگاهی آن‌ها بستگی دارد. به همین سبب باید اقداماتی انجام شود تا عادت به مطالعه در جامعه فراگیر گردد و مردم آن را همچون





سایر نیازهای روزانه‌شان مدنظر قرار دهند. (معرفت‌زاده، ۱۳۸۸)

در پژوهش‌های نسبتاً زیادی که درباره مطالعه در ایران انجام شده است، پژوهشگران اغلب به وجوه مختلف مطالعه توجه کرده‌اند. از آنجا که ماهیت آنچه فرهنگ مطالعه نامیده می‌شود بسیار پیچیده است، ارائه کردن راهکارهایی که سطوح مختلف فرهنگ مطالعه را در نظر داشته باشد، بسیار دشوار و زمان‌بر است. فرهنگ مطالعه به سبب وجود لایه‌ها، ابعاد مختلف و تأثیرپذیری آن از نظام‌های خرد و کلان و مرتبط با سطوح مختلف فرهنگ جامعه، پیچیدگی خاصی دارد. (فتاحی، ۱۳۸۸)

برای ایجاد و توسعه فرهنگ مطالعه تاکنون فعالیت‌های زیادی صورت گرفته است، یکی از مهم‌ترین راهبردها در این زمینه، سند توسعه فرهنگ «نقشه جامع علمی کشور است که در آن یک راهبرد ملی با عنوان مطالعه و تتبع و تحقیق، تقویت روحیه پرسشگری و حقیقت‌جویی و یادگیری مادام‌العمر در سطح عموم و استفاده از یافته‌های تحقیقاتی و علمی است که در زندگی روزمره تدارک دیده شده است. (شورای صورت عاملی برای توسعه اجتماعی و بهبود زندگی عالی انقلاب فرهنگی کشور (۱۳۸۹: ۲۷).

با وجود چنین تدابیری، بررسی میزان سرانه مطالعه سال ۱۳۹۰ مشخص کرد که سرانه مطالعه آزاد هر ایرانی ۱۳/۹ دقیقه در روز است. در این پژوهش از حدود ۲۰۰۰ نفر به شکل روزنوشته ۱۰۸/۱ فعالیت روزانه زندگی آن‌ها در ۲۵۵ نقطه شهری و ۱۳۵۰ نقطه روستایی کشور مورد پرسش قرار گرفت (محبوب، ۱۳۹۰) این در شرایطی است که سرانه مطالعه در جهان گاه تا چند ساعت هم اعلام شده است (میرحسینی و بهرامی، ۱۳۹۰). این فاصله برای کشور ما، که کشوری با سابقه تمدن درخشان ایرانی و فرهنگ اسلامی است جای تأمل دارد و برای کم کردن این فاصله باید کوشید.

پایین بودن سطح مطالعه در ایرانی ناشی از عادت نداشتن به مطالعه از دوران کودکی است. ما می‌توانیم مطمئن باشیم که اگر فرزندانمان از کودکی شوق به خواندن پیدا کنند و انگیزه مطالعه کردن در آن‌ها به وجود آید و مطالعه کردن را جزئی از زندگی خود بدانند، بدون شک در هر دوره از زندگی خود به هر طریق که شده مواد و مطالب موردنیاز را به دست می‌آورد و مطالعه می‌کنند (ریاضی، ۱۳۷۵).

امروزه هر فردی به نوبه خود مسئولیت این معضل را به گردن یکی از سه ضلع (ناشران، دولت و خریداران کتاب) می‌اندازد. در صورتی که باید به دنبال راه حل مناسب بود تا همه با همکاری یکدیگر بتوانیم این مسئله جدی را به طور کامل حل کنیم. (کازهی، ۱۳۸۶)

چگونه باید با این مشکل مقابله کرد و چه راه‌حل‌هایی می‌توان برای آن اندیشید؟

مطالعه

مطالعه و کسب علم و دانش زیربنا و زمینه‌ساز توسعه و پیشرفت کشور و راه‌گشای سعادت‌مندی و فرزاندگی جامعه و انسان‌هاست. مطالعه جزء نیازهای انسان است. هر فردی به وسیله مطالعه می‌تواند با اندیشه‌های دیگران ارتباط برقرار کند و از دستاوردهای

علمی و ادبی دیگران بهره‌مند شود؛ مطالعه دو جنبه دارد:

۱. کمی: شامل مدت زمان و مقدار مطالعه انجام شده در زمان مشخص است.

۲. کیفی: شامل مقدار یادگیری مطالب به خاطر سپاری، تجزیه و تحلیل، بسط معنایی و کاربردها و ... (جهانتاب، ۱۳۸۵).

به بیان دیگر مطالعه فرایندی شرطی و اکتسابی جهت افزایش معلومات است؛ یعنی مرحله به مرحله پیش می‌رود و دارای بخش‌های مختلفی مانند مهارت‌های قبل از مطالعه و ایجاد آمادگی، پیش مطالعه است. مطالعه شرایطی دارد و از همه مهم‌تر عادت دادن خود در طول سال به یک روش خاص و اکتسابی است، پس باید روش مطالعه را یاد گرفت. برای اینکه ما در مطالعه شرطی شویم باید شرایطی را در نظر بگیریم، از جمله مکان، زمان مطالعه و روش یافتن مطالعه تا بدین‌سان این مهارت را کسب کنیم. (کازهی، ۱۳۸۶)

عوامل مؤثر بر مطالعه

۱. عامل درونی

الف. انگیزه: انگیزه اولین و مهم‌ترین عامل در برقراری رابطه منطقی میان ذهن و مطالب مورد مطالعه است. (کاکایی، ۱۳۸۰)

ب. علاقه: علاقه فرد به مطالبی که قصد مطالعه آن را دارد باعث می‌شود که زمان بیشتری برای آن صرف کند.

ج. میزان سواد: افرادی که دارای سطح تحصیلات بالاتری هستند، میزان مطالعه بالاتری دارند. همان‌طور که استیگر (۱۳۷۰) می‌گوید: «اینکه تحصیلات عامل مؤثری در تداوم مطالعه و یادگیری است قابل انکار نیست».

و د. روش مطالعه: هرکس دارای روش مطالعه خاصی است. اگر افراد روش مطالعه صحیحی نداشته باشند ممکن است از میزان مطالعه آن‌ها و ثمربخشی آن کاسته شود.

۲. عوامل بیرونی

الف. کتاب و مواد خواندنی: که می‌توان به ظاهر کتاب و محتوای کتاب اشاره کرد. (محدثی، ۱۳۷۹)

ب. مکان مطالعه: مکانی که انتخاب می‌شود باید کاملاً روشن، به دور از سروصدا و رفت‌وآمد و جدا از هر رفتار ناسازگار با مطالعه باشد (شعبانی، ۱۳۸۰).



دوران کودکی و نوجوانی و تداوم آن در بزرگسالی رابطه معناداری وجود دارد.

کودکی که خیلی زود راه صحیح مطالعه را فرا می گیرد و به عنوان یک فعالیت پرثمر در جست و جوی آن است، به محض اینکه مطالعه بتواند رضایت وی را تأمین کند، خودبه خود یاد می گیرند که بهتر بخواند. از طرف دیگر کودکی که در خواندن با مشکلاتی مواجه می شود، از مطالعه دوری می کند و حتی امکان دارد از کتاب متنفر شود. دو نهادی که می توانند کودکان را در این زمینه یاری کنند خانواده و مدرسه هستند. در همین زمینه استیگر (۱۳۷۰) در کتابی با عنوان «راه های تشویق به مطالعه» به بررسی انگیزه های مطالعه می پردازد و عواملی چون خانواده و مدرسه را در شکل گیری عادات مطالعه مؤثر می داند.

خانواده

خانواده نخستین پژوهشگاه و آموزشگاه هر جامعه است و اندیشه ها، رفتارها، باورها و ارزش های هر کسی نخست در خانواده شکل می گیرد. شخصیت کودک در تمامی زمینه ها با تأثیر خانواده شکل می گیرد، تک تک اعضای خانواده در شکل گیری و تکوین تصور کودک از دنیای اطراف و طرز تلقی و نگرش وی نسبت به مسائل و موضوعات نقش دارند. (سعادت آبادی نسب، ۱۳۷۷) خانواده کارکردهای گوناگونی دارد که یکی از مهم ترین آن ها کارکرد فرهنگی و فرهنگ سازی است. آشنایی کودک با کتاب و کتاب خوانی از خانواده آغاز می شود و رغبت های او در خانواده شکل می گیرد. خانواده اثری عمیق بر رفتارها و عادات های فرد دارد و بی شک ایجاد روحیه عادت به مطالعه در فرزندان بر عهده والدین است، بنابراین اگر فرهنگ کتاب خوانی در جامعه ما رواج ندارد و از جایگاه ارزنده ای برخوردار نیست، علل آن را باید در بستر خانواده جست و جو کرد. اگر فرزندان ما با کتاب و کتاب خوانی بیگانه اند، علل آن را باید در رفتارهای مادران و پدران مورد کندوکاو قرار داد؛ چرا که هنوز پدیده کتاب و کتاب خوانی به عنوان یک نیاز و ضرورت واقعی مطرح نشده و آمار کتاب خوانی در جامعه ما تأسفانگیز است.

باید گفت که روش یادگیری به طریق الگوبرداری و سرمشق گیری درباره مطالعه هم صادق است. زمانی که پدران و مادران خود الگوهای شایسته ای از نظر مطالعه نیستند بی شک از فرزندان آن ها نمی توان انتظاری جز این داشت و آن ها نیز به مطالعه توجه چندانی نشان نمی دهند. چرا که کودک به طور غریزی از والدین خود الگو می گیرد و رفتار و گفتار آن ها را تقلید می کند.

اگر پدر و مادری عادت به مطالعه داشته باشد و کودک ببیند که آنان کتاب می خوانند، او نیز خیلی زود با کتاب آشنا می شود و به تقلید از والدین خود کتاب را در دست می گیرد سپس با دیدن کتاب های تصویری به تدریج به سوی کتاب جلب می شود. بهتر است والدین امکان پیاده کردن طرح خواندن با خانواده را به وجود آورند. مطالعه با جمع خانواده فرصت گفت و گو و نزدیک شدن به هم را فراهم می آورد. (غفاری، ۱۳۸۰)

در زیر به بررسی چند روش ساده و در عین حال مؤثر می پردازیم

ج. زمان مطالعه: مطالعه در زمان خستگی و بی حوصلگی از عواملی است که باعث بیزاری از مطالعه خواهد شد. تأکید ما در این مقاله بیشتر بر عوامل درونی است، اینکه چگونه بتوانیم علاقه و انگیزه مطالعه را در کودکان و نوجوانان افزایش دهیم تا به دنبال آن فرهنگ مطالعه در کشورمان نهادینه شود.

عوامل مؤثر در ایجاد انگیزه مطالعه

اهداف و انگیزه های مطالعه در فرهنگ های مختلف متفاوت است؛ از جمله انگیزه های مطالعه می توان به موارد زیر اشاره کرد: عادت، وظیفه، گذراندن وقت، آگاهی از مسائل جاری، ارضای میل شخصی، نیاز زندگی روزمره، افزایش میزان علائق و سرگرمی، ارضای علائق ذوقی و حرفه ای و وسعت بخشیدن به این نوع علائق، ارضای نیاز اجتماعی، رشد عمومی از جمله ارتقاء سطح فرهنگی، ارضای نیازهای مبرم فکری، ارضای مبرم روحی و معنوی. (استیگر، ۱۳۷۰)

از مهم ترین عوامل برای تبلیغ و ترویج فرهنگ کتاب خوانی، ایجاد انگیزه و احساس نیاز به کتاب و کتاب خوانی و ایجاد رفتاری به نام مطالعه میان مخاطبان در جامعه است. برای ایجاد احساس نیاز و انگیزه باید از مرحله آگاهی گذر کرد. مرحله آگاهی می تواند به کمک وسایل ارتباط جمعی، بروشورها و تابلوی اعلانات و جلسات معرفی و نقد و ... برای مخاطبان ایجاد شود.

کتاب دریچه ای است به سوی جهان شگفت انگیز علم و معرفت و مطالعه راهی است بسیار ساده و عملی برای پرورش استعداد های خداداد انسان و آموزش علوم و فناوری که او را در مسیر رشد و تکامل راهنمایی کند. اگر بتوانیم مطالعه را در انسان به صورت عادت درآوریم، دیگر ارتباط او با جهان دانش و آگاهی سخت نخواهد بود و بدون هیچ زحمت و مرارتی خواهد توانست از راه مطالعه، درک و اندیشه خود را نسبت به جهان هستی رشد و تعالی بخشد اما باید توجه داشت که تبدیل این علاقه به عادت از دوران کودکی انسان شروع شود، در این زمینه امانی (۱۳۷۶) در تحقیقی که با عنوان رابطه مطالعه دوران کودکی و نوجوانی با مطالعه در دوران بزرگسالی انجام داد، به این نتیجه دست یافت که بین مطالعه در

که والدین می‌توانند با به‌کارگیری آن‌ها کودکان بی‌میل به مطالعه را به خواندگانی علاقه‌مند بدل کنند.

۱. از علاقه آنان سود بجوید. چه بسا بچه‌هایی وجود دارند که

در جست‌وجوی جاذبه‌هایی هستند که دستیابی بدان‌ها فقط به وسیله کتاب امکان‌پذیر است، همچون سفر به مریخ، حضور در پشت صحنه یک برنامه‌ساز و آواز (کنسرت) یا آشنایی با سامانه انتقال نیرو در خودرو. تا آنجا که امکان دارد بکوشید آتش اشتیاق به خواندن در آن‌ها شعله‌ور شود. اگر فرزندان از مطالعه آثار شکسپیر خودداری می‌کنند، کتاب‌های فکاهی، مجله‌های فراخور سن او را به وی بدهید یا چنانچه دوستدار ورزش است، نشریات ورزشی یا زندگی‌نامه بازیکن محبوبش را در اختیارش بگذارید.

۲. آن‌ها را در انتخاب مطالب آزاد بگذارید. وقتی کودکان متوجه می‌شوند که خودشان مطلبی را انتخاب کرده‌اند و کسی آن‌ها را وادار به این امر نکرده است، انگیزه مطالعه در آن‌ها افزایش خواهد یافت. شاید ساده‌تر این باشد که گزینش بین کتابی پرمحتوا و اثری پیش‌پاافتاده را به فرزندان واگذار کنید.

۳. خونسردی خود را حفظ کنید و چنانچه فرزندان مطالعه کتابی را تمام نکرد، ناراحت نشوید. همین قدر که بچه‌ای شروع به خواندن کتاب کند، حتی اگر آن را به پایان نرساند، خیلی خوب است؛ حداقل کتابی را به دست گرفته است. شمار صفحه‌هایی را که باید در مدتی مشخص بخواند، معین کنید. همچنین از پاداش و تنبیه دوری کنید. نظر «سوزان روزنویک»^۲، استاد دانشکده علوم کتابداری و اطلاع‌رسانی، این است که چنانچه قصد بچه از مطالعه، جلب رضایت پدر و مادر باشد، این کار چندان طول نمی‌کشد. پس باید دانست که لذت مطالعه با امر ونهی به دست نمی‌آید.

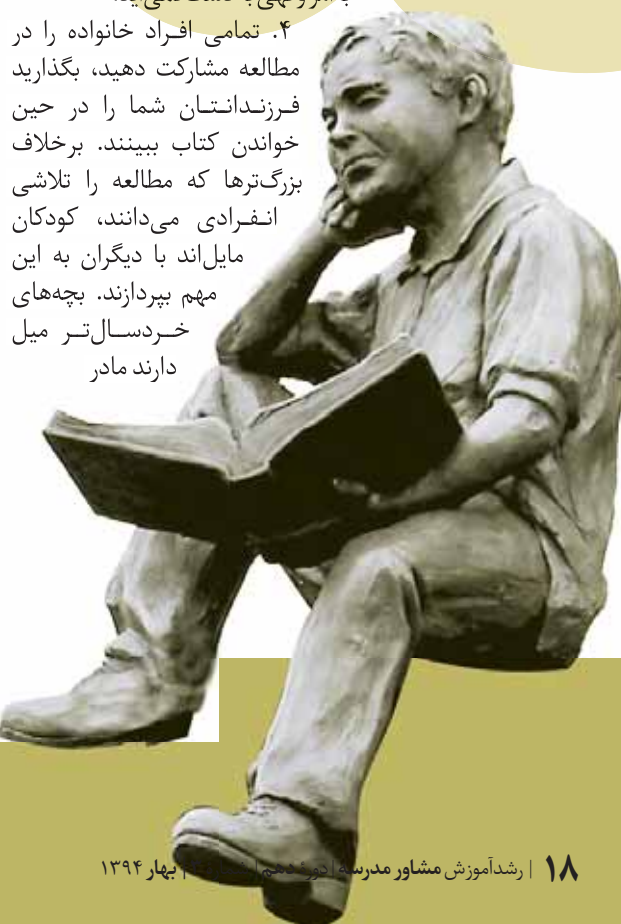
۴. تمامی افراد خانواده را در مطالعه مشارکت دهید، بگذارید فرزندان شما را در حین خواندن کتاب ببینند. برخلاف بزرگ‌ترها که مطالعه را تلاشی انفرادی می‌دانند، کودکان مایل‌اند با دیگران به این مهم بپردازند. بچه‌های خردسال‌تر میل دارند مادر

دیگر نهاد آموزشی تأثیرگذار بر فرایند ترویج فرهنگ مطالعه و کتاب‌خوانی، مدرسه است.

مدرسه از جایگاه‌های مهم تربیتی است که کودک اصول و قواعد خواندن و نوشتن را در آنجا فرا می‌گیرد. یکی از هدف‌های مهم آموزشی مدرسه پیاده کردن حس اشتیاق به مطالعه بیشتر و توانایی در یافتن پاسخ به آن اشتیاق بوده است. کودک می‌آموزد که بدون کمک به والدین خود مطالب کتاب را بخواند و بفهمد. کودک به‌خاطر همین تحول بزرگی که در خود احساس می‌کند، اشتیاق فراوانی به مطالعه دارد و هر لحظه می‌خواهد بیشتر با دنیای پررمز و راز درون کتاب آشنا شود. (معرفت‌زاده و ایرجی، ۱۳۸۹)

این در حالی است که نظام مدرسه‌ای ما بیش از حد بر یادگیری قالبی و بر مطالعه کتاب‌های درسی پافشاری می‌کند و اغلب نیز شنیده می‌شود که پدر و مادر توصیه می‌کنند: «فرزندم، توجهت به درست باشد.» از سوی دیگر، دانش‌آموزان اغلب از خشک بودن و غیرواقعی بودن مطالب درسی شکایت دارند و همین امر موجب انزجار آنان از کتاب و کتاب‌خوانی می‌شود. همچنین نقش الگویی معلمان می‌تواند تأثیر زیادی بر ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی بگذارد. معلمی که خود مطالعه نمی‌کند چگونه می‌تواند دانش‌آموزان را به مطالعه تشویق کند؟ (به‌پژوه، ۱۳۹۱)

اگر دانش‌آموز در مدرسه با کتاب آشنا شد و لذت مطالعه و خودآموزی و افزایش معلومات عمومی را درک کرد و با مطالعه خو گرفت، در تمام دوران زندگی از کتاب دست نمی‌کشد. در جامعه امروزی فرد نیاز دارد به موازات آنچه در برنامه رسمی مدارس و دانشگاه‌ها می‌آموزد، در زمینه مسائل اجتماعی، اقتصادی و سیاسی و... دانش کافی به دست آورد. باید اشاره کرد که خانه دوم کودک در اجتماع مدرسه است. در مدرسه معلم بیشترین تأثیر را



بر دانش آموز دارد و می تواند او را به مطالعه و تشویق و ترغیب کند. (سالاری، ۱۳۷۵)

اگر معلم بخواهد در این مهم توفیق داشته باشد باید از مثلث دانش آموز، کتاب درسی و کلاس پا را فراتر نهد.

با نگاهی دقیق بر مدارس متوجه می شویم که خیلی از تکالیفی که معلمان به دانش آموزان می دهند و آن ها مجبور به انجام این تکالیف با عیب می شوند که دانش آموزان به مطالعه و کتاب احساس خوبی نداشته باشند و هنگامی که در بزرگسالی با کتاب و مطالب خواندنی مواجه می شوند به صورت ناخودآگاه به آن رغبت نشان ندهند. مطالعه گنجی است که نمی توان آن را با زور به کودک و نوجوان تحمیل کرد ولی باید او را در یافتن راهی که برایش نتایج مفید و ماندگار دارد، کمک کرد؛ مطمئناً تأثیر یک کتاب داستان در رفتار کودک بیشتر از درس آموزگار خواهد بود. به همین دلیل است که به نقش مؤثر کتاب های داستان در گسترش بینش کودکان توجه ویژه ای می شود. البته مطالعه بهتر، صرف وقت کمتر و برداشت مفیدتر، احتیاج به آگاهی از روش های صحیح مطالعه دارد. (غفاری، ۱۳۸۰)

به نظر می رسد چنانچه شیوه های تدریس معلمان به گونه ای باشد که دانش آموزان فرصت سؤال و جواب داشته باشند و پاسخ های آن ها قالبی و تنها براساس متون درسی نباشد و بتوانند پاسخ ها را از منابع مختلف جست و جو کنند، مطالعه برایشان لذت بخش خواهد بود و در نتیجه، نیاز به مطالعه در آن ها افزایش پیدا خواهد کرد. (حکیمی و طبسی، ۱۳۸۵)

انعطاف مراکز آموزشی در زمینه تغییر نظام مدارس بر مبنای نیازها و ویژگی ها، این امکان را فراهم می سازد که مراکز مذکور برنامه دانش آموزان را به گونه ای تنظیم کنند که آن ها بتوانند به کتابخانه مدارس مراجعه کنند.

نتیجه گیری

با نگاهی به میزان مطالعه در ایران و جهان متوجه می شویم که هنوز از میانگین جهانی فاصله زیادی داریم. برای نهادینه کردن فرهنگ مطالعه در ایران بایستی نقطه شروع مطمئن و هدف دقیقی را مشخص کنیم. این نقطه شروع می تواند از دوران کودکی پایه ریزی شود. اگر بتوانیم مطالعه و کتابخوانی را از همان اوایل کودکی در انسان آموزش بدهیم و تقویت کنیم و به کودک بقبولانیم که مطالعه جزئی از زندگی اوست و با استفاده از آن می تواند به اهداف بزرگی نائل شود، می توانیم در این راستا به موفقیت دست یابیم.

دو نهادی که در این زمینه می تواند به ما کمک کند خانواده و مدرسه هستند. شخصیت کودک در خانواده شکل می یابد و در مدرسه رشد پیدا می کند. خانواده بایستی فرزندان خود را به مطالعه تشویق کنند، همچنین والدین نیز باید خودشان در کنار فرزندان شان مطالعه کنند چون وقتی کودکان مشاهده می کنند که والدین در حال مطالعه اند، آن ها نیز از والدین خود الگوبرداری می کنند و کم کم به سمت مطالعه سوق داده می شوند. مدرسه نیز در کنار خانواده در تشویق کودکان به مطالعه نقش به سزایی دارد.

از آنجایی که کودک در مدرسه خواندن و نوشتن را می آموزد، اگر معلمی نتواند کودک را به گونه ای به مطالعه و کتابخوانی تشویق کند، وی در آینده نیز علاقه ای به مطالعه نخواهد داشت. مثلاً معلمانی که دانش آموزان را مجبور می کنند تکالیفشان را جلسه آینده به صورت کامل انجام دهند، آن ها را از کتاب دلسرد می کنند و باعث می شوند که آن ها هر زمانی (حتی بزرگسالی) که با کتاب یا مطالبی که نیاز به مطالعه دارد مواجه شدند، به یاد تکالیفی بیفتند که مجبور بودند انجام دهند و در نهایت، هیچ میل و رغبتی نسبت بدان ها نخواهند داشت در این صورت حتی اگر ما بهترین امکانات و تجهیزات، مثل کتابخانه های عمومی و ایستگاه های مطالعه را برای مردم فراهم کنیم، آن ها، آن طور که باید و شاید به سمت کتاب و کتابخوانی نخواهند رفت.

پس ما بایستی ابتدا نگرش انسان ها را نسبت به کتاب و کتابخوانی عوض کنیم و در آن ها علاقه به مطالعه را ایجاد کنیم. سپس به فکر این باشیم که زمینه های دسترسی مردم را به کتاب افزایش دهیم، چرا که تا زمانی که آدمی دیدگاه و نگرش مثبتی نسبت به کتاب نداشته باشد، حتی اگر درون کتابخانه زندگی کند، کتابی را نخواهد خواند. خانواده و مدرسه دو نهاد مهمی هستند که می توانند ما را در این امر یاری کنند.

پی نوشت ها

1. Estiger
2. Sozan Rozonik
3. Leon Hard

منابع

۱. استیگر، رالف سی؛ راه های تشویق مطالعه، ترجمه پروانه سپرده. دبیرخانه هیئت امنا کتابخانه های عمومی، تهران، ۱۳۷۰.
۲. پیژوه، احمد؛ «چند نکته مهم در مورد کتابخوانی و مهارت های مطالعه برای اولیا و مربیان» نشریه علوم تربیتی «پیوند»، شماره ۳۹۱-۳۹۰، ۱۳۹۱.
۳. جهانتاب، مهدی؛ راه های ترویج فرهنگ مطالعه. قابل دسترس در: <http://www.tebyan.net/literature-art/specialedition.html> ۲۹۲۴۱/۸۱۱/۲۰۰۶
۴. حکیمی، رضا؛ و محمدعلی طبسی؛ «بررسی راهکارهای عملی به منظور فعال شدن کتابخانه های مدارس شهر زاهدان و توسعه فرهنگ مطالعه. کتابداری و اطلاع رسانی» شماره ۱، ۱۳۸۵.
۵. دیوانی، امیر؛ قابل دریافت از سایت <http://vista.ir/article> منبع: روزنامه همشهری.
۶. سالاری، مجید؛ تکنیک های موفقیت و شیوه های نوین مطالعه. انتشارات الهام، کرمان، ۱۳۷۵.
۷. سعادت آبادی نسب، محمدجعفر و حیدر مختاری؛ «ایجاد انگیزه مطالعه در کودکان و نوجوانان» پژوهش نامه ادبیات کودک و نوجوان، شماره ۱۵، ۱۳۷۷.
۸. شعبانی، زهرا؛ اصول و روش مطالعه و یادگیری، مؤسسه آفتاب اندیشه، تهران، ۱۳۸۰.
۹. شورای عالی فرهنگی کشور (۱۳۸۹). سند نقشه جامع علمی کشور. بازبانی در تاریخ ۹۱/۲/۱۸ از سایت: <http://www.iranculture.org/fa/Default.aspx?current=viewDoc¤tID=۷۴۶>
۱۰. غفاری، سعید (۱۳۰۰). فرهنگ مطالعه و کتابخوانی، سال دوازدهم، شماره ۱ و ۲.
۱۱. فتاحی، رحمت الله؛ «چگونه می توان مطالعه و استفاده از کتابخانه ها را به شیوه های علمی و عملی ترویج داد؟» مقاله ارائه شده در همایش مطالعه مفید، کرمانشاه، ۱۳۸۸.
۱۲. کازهی، حسین؛ «رویکردی بر فرهنگ مطالعه و کتابخوانی، موانع و راهکارهای ترویج با آن در شهر بیرجند.» فرهنگ خراسان جنوبی، شماره ۶، ۱۳۸۶.
۱۳. کاکایی، سیامک؛ «اصول و روش کلی مطالعه»، نظامی، شماره ۲۲۲، ۱۳۸۰.
۱۴. محبوب، سیامک؛ «گزارش پژوهش وضعیت گذران وقت مردم شهری و روستایی ۱۳۹۰» در سایت: <http://publiclibrary.blogfa.com> ۱۳۹۰
۱۵. معرف زاده، عبدالحمید؛ شهرزاد ایرجی؛ «بررسی عوامل ترغیب کننده و یا بازدارنده مطالعه در میان مراجعان کتابخانه های عمومی شهرستان ماهشهر». تحقیقات اطلاع رسانی و کتابخانه های عمومی، ۱۶ (۱)، ۱۳۸۹.
۱۶. میرحسینی، زهره و محمد بهرامی؛ «بررسی تأثیر کتابخانه تلفنی رنگین کمان شهرداری سمنان بر افزایش فرهنگ مطالعه کودکان و نوجوانان». تحقیقات و اطلاع رسانی و کتابخانه های عمومی، دوره ۱۸، شماره ۱، ۱۳۹۰.

■ دکتر آناهیتا تاشک

گزارشی از گردهمایی مشاوران منتخب استان اردبیل

مشاور نمونه و موفق، تعامل هدایت و حمایت

اشاره

سرپرست اداره مشاوره، اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل و نظرات مشاوران موفق استان اردبیل آشنا شدیم. در این شماره به صورت تخصصی و مبسوط به نظرات عزیزان مشاور پرداخته شده است.



محمود مشکی ماجلان - رئیس اداره مشاوره استان اردبیل

به نظر شما مشاور موفق چه ویژگی‌هایی دارد؟ مشاور موفق کسی است که بتواند در فضای آموزشگاه، نظام هدایتی و حمایتی را با کمک دیگر عوامل مدرسه به صورت تعاملی ایجاد کند و نظارت بر کارها را بر عهده بگیرد. مشاور

انتخاب مشاور نمونه و موفق فرایند جداگانه‌ای در آموزش و پرورش ندارد. بنابراین برای انتخاب مشاوران نمونه و موفق افرادی معرفی شدند که معلم نمونه بودند. همچنین ملاک انتخاب آنان مواردی است که رئیس اداره مشاوره با همراهی و همفکری معاون پرورشی و دیگر مسئولان این حوزه با توجه به سابقه و تجربه آن‌ها را لحاظ می‌کنند. از جمله:

- توجه به فرهنگ اسلامی - ایرانی
- فعال بودن در حوزه مشاوره دانش‌آموزی (هم در مدرسه و هم در هسته‌های مشاوره وابسته به آموزش و پرورش)
- استفاده از روش‌های جدید مشاوره و راهنمایی و استفاده از تکنیک‌های ارجاع
- سابقه مشاوره
- تحصیلات
- میزان رضایت مراجعان (دانش‌آموز - خانواده)
- ایجاد فضای مناسب برای مشاوره
- اعلام نظر مساعد از سوی کادر مدرسه، دانش‌آموزان و خانواده‌ها نسبت به مشاور و مشاوره از مشاور و شیوه مشاوره
- در شماره قبل (زمستان ۱۳۹۳) با آقای موسوی به عنوان



شهنام آزادمرد: دکترای روان‌شناسی تربیتی - مشاور دبیرستان استعدادهای درخشان شهید بهشتی (ره) ناحیه یک اردبیل. ۲۵ سال سابقه خدمت - ۱۴ سال سابقه مشاوره - روان‌شناس مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دانش‌آموزان استان اردبیل، روان‌شناس هسته مشاوره آموزش و پرورش ناحیه یک اردبیل، سرگروه استانی مشاوران، سابقه تدریس در دانشگاه‌های فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق)، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه علمی - کاربردی، آموزشکده فنی و حرفه‌ای و مرکز آموزش مدیریت دولتی، و سابقه تدریس در دوره‌های بدو خدمت و ضمن خدمت آموزش و پرورش - **تألیفات:** راهنمای ایفای نقش تربیتی کارکنان دوره ابتدایی (تألیف گروهی)، درمان اختلالات روان‌شناختی کودکان (ترجمه، زیر چاپ، انتشارات امیرکبیر تهران)، چاپ دو مقاله علمی - پژوهشی، ارائه مقاله در همایش بین‌المللی علوم‌شناختی، مجری سه طرح پژوهشی در سطح استان. چاپ چندین مقاله در نشریه پویه مشاوره استان اردبیل. **جوایز:** لوح تقدیر از وزارت آموزش و پرورش به‌خاطر رتبه اول هسته مشاوره، دریافت چندین لوح تقدیر از مدیرکل آموزش و پرورش استان به‌خاطر تحقق برنامه‌های کیفیت‌بخشی، رهبری و نظارت طرح دبیرخانه راهبری دروس.

که بتواند با تعامل با معاونان آموزش و دبیران مجموعه راهنمایی لازم را انجام دهد. مشاور نمونه باید دارای توان علمی بالا بوده و مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کند.

چه پیشنهادی برای ارتقای فرایند مشاوره در آموزش و پرورش دارید؟

در سطح استان ۳۵۰ نفر مشاور داریم، نرم هر ۱۵ دانش‌آموز یک ساعت تأمین شده و نیروهای مازاد را به دوره قبل (متوسطه دوره اول) اختصاص داده‌ایم، به‌نظرم این نرم بالاست و بهتر است در آن تجدیدنظر شود و نرم ۴۰۰ دانش‌آموز یک ساعت در مناطق مرزی و کم‌برخوردار استان که می‌تواند در کیفی‌سازی مؤثر باشد، پایین‌تر تعریف شود. در تلاشیم از نیروهای رشته تخصصی مشاوره و روان‌شناسی در مشاوره بهره بگیریم.

تعداد مراکز و هسته‌های مشاوره مربوط به آموزش و پرورش استان چگونه است؟

طبق تفاهم منعقد با اداره کل امور تربیتی و مشاوره و وزارت آموزش و پرورش، امسال یک مرکز خدمات روان‌شناختی به چهار مرکز در استان ارتقا یافت. در هر شهرستان یا منطقه آموزش و پرورش یک هسته یا مرکز که در مجموع ۱۶ هسته‌اند ارائه خدمات می‌کنند. در سطح استان چهار مرکز دانش‌آموزی و ۱۶ هسته مشاوره داریم که سه مرکز امسال در شهرستان‌های ناحیه ۱ و ۲ اردبیل و شهرستان مشکین‌شهر دایر شد، که به ارائه خدمات مشاوره‌ای و پژوهشی می‌پردازند.

انتظار از مطبوعات تخصصی مانند مجله رشد مشاور مدرسه چیست؟

اطلاع‌رسانی و ثبت آخرین دستاوردهای علمی و تحقیقی در این حوزه و ارائه تجربیات مشاوران موفق جهت ایجاد تعامل سازنده برنامه‌ریزی شود. دسترسی به این نشریه برای تمام مشاوران فراهم گردد.

معرفی مشاوران موفق و نمونه استان اردبیل

کریم نیکنام: کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی - ۲۳ سال سابقه در آموزش و پرورش - ۱۵ سال آن در پست مشاوره - یک کتاب چاپ شده و یک کتاب در دست تألیف - یک مقاله ISC و یک مقاله علمی پژوهشی - یک سال سرگروه مشاوران ناحیه و از سال ۹۲ نیز سابقه تدریس در دانشگاه‌های پیام نور. در سال ۹۳ انتخاب به‌عنوان مشاور نمونه در ناحیه - دانشجوی دکتری.

نسرین امامی‌زاده. ۱۹ سال سابقه خدمت در زمینه مشاوره دارم. مدرس دانشگاه آزاد و پیام نور مشکین‌شهر هستم. یک مجموعه چهار جلدی کتاب با عنوان «غلبه بر بیماری ام‌اس» تألیف کرده‌ام. دبیر سرویس بین‌الملل نشریه پیام ام‌اس هستم. از مجله رشد مشاور مدرسه گله‌مندم. تاکنون مقالات متعددی برای مجله فرستاده‌ام که هرگز از آن‌ها استفاده نشده است؛ در حالی‌که خود به‌عنوان همدم برای بیماران ام‌اس شناخته شده‌ام. دو کتاب دیگر در ارتباط با همین بیماری در دست چاپ دارم.



بهزاد حبیبی، فوق لیسانس مشاور خانواده و فارغ التحصیل از دانشگاه توان بخشی تهران و چهار سال است که سرگروه مشاوران آموزشی مشاوران استان هستم و با دانشگاه فرهنگیان استان هم همکاری دارم. پایان نامه من با عنوان «بررسی تأثیر مشاوره گروهی بر کاهش اضطراب دانش آموزان» به عنوان پایان نامه برتر سال ۸۶ شناخته شده است. بیش از ۱۵ سال است با هسته مشاوره منطقه همکاری دارم. مدرس آموزش خانواده هستم و در کمیته های پژوهشی و داور مسابقات عضویت داشته و دارم. به تازگی کتاب «راهنمای مشاوره در دوره ابتدایی» را با همکارانم تألیف کرده ایم.

سیدناصر آمیغی: فوق لیسانس علوم تربیتی، مشاور دبیرستان های ناحیه ۲ اردبیل، ۲۵ سال سابقه خدمت در آموزش و پرورش، ۱۷ سال در سمت مشاور - ۱۷ سال سابقه همکاری با دانشگاه آزاد و دانشگاه فرهنگیان - بیش از ۳۰۰۰ ساعت تدریس در دوره های ضمن خدمت فرهنگیان - حدود ۱۰ سال فعالیت به عنوان سرگروه یا عضو گروه آموزشی مشاوران استان و ناحیه - سابقه همکاری با مرکز مشاوره روان شناختی دانش آموزی استان و همچنین مراکز مشاوره خصوصی سطح شهرستان - تألیف کتاب / ایفای نقش تربیتی مدیران مدارس / ابتدایی با همکاری همکاران - دو مورد قرارداد پژوهشی با شورای تحقیقات استان - ارائه مقاله در مورد مهندسی مجدد تدریس و یادگیری در مراکز تربیت معلم در همایش کشوری.

سهیلا معز: فوق لیسانس مدیریت آموزشی. ۲۲ سال سابقه در آموزش و پرورش دارم و ۸ سال سابقه مشاوره. مقالات و پژوهش هایم در زمینه مقایسه روش های تدریس سنتی و جدید و مشکلات شغلی دختران اردبیل و افزایش انگیزه تحصیلی بوده است. چند سال تجربه سرگروهی استان و ناحیه را دارم و معلم نمونه ناحیه نیز شناخته شده ام.

بهزاد حبیبی سوها: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده - مشاور مدرسه و عضو سرگروه آموزشی استان اردبیل - ۲۳ سال سابقه خدمت در آموزش و پرورش - مدرس دانشگاه محقق اردبیلی و دانشگاه فرهنگیان و مدرس آموزش خانواده، دوره های آموزش ضمن خدمت فرهنگیان و کارگاه های آموزشی - عضویت در هسته مشاوره و کمیته پژوهش، ستاد کنکور و شورای انجمن و مربیان منطقه - داور مسابقات پژوهشی و فرهنگی و هنری -

همکاری با مراکز مشاوره (مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی دانش آموزان استان و مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده) - معلم نمونه منطقه ای در سال ۱۳۸۸ - ارائه پایان نامه برتر شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان در ۱۳۸۶.

محمد رضا جاهد: کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی با ۲۱ سال سابقه خدمت - سمت فعلی: کارشناس مشاوره تربیتی و تحصیلی اداره کل آموزش و پرورش استان - مدرس دانشگاه پیام نور و دانشگاه فرهنگیان و دوره های آموزش ضمن خدمت فرهنگیان و کارگاه های آموزشی - تألیف کتاب «راهنمایی و مشاوره در دوره متوسطه دوم» برای مشاوران استان اردبیل با همکاری کارکنان اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی استان - معلم نمونه منطقه ای در سال ۱۳۸۸ - ارائه مقاله درخصوص مقایسه نارسایی های شناختی و هیجانی در مورد دانش آموزان دارای اختلال ADHD

ویژگی های مشاور موفق و نمونه چیست؟ شما چه ویژگی هایی را در خود می بینید که به عنوان مشاور موفق معرفی شده اید؟

آزادمرد: برخورد علمی و تخصصی با مسائل دانش آموزان، مطالعه مداوم و مستمر در زمینه شغلی، شناخت بیشتر از دانش آموزان، توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دانش آموزان، و توانایی جلب همکاری همکاران مدرسه بالاخص مدیریت مدرسه. ویژگی های شخصی که می تواند برای مشاور موفق در نظر گرفته شود: به عنوان مشاور و یاریگر دانش آموزان پایبند باشم. داشتن ارتباط حسنه و مؤثر با دانش آموزان، مخصوصاً حضور در کلاس های درس و راهنمایی گروهی دانش آموزان، همیشه در دسترس بودن، به صورتی که بسیاری از دانش آموزان و اولیا حتی در ساعات غیرکاری و غیرموظفی نیز تلفنی هم شده مسائلشان را با من در میان می گذارند. احساس مسئولیت و جدی بودن در شغل خود، پیگیری مسائل و مشکلات دانش آموزان، برخورد تخصصی با مسائل دانش آموزان، و استفاده از نظر همکاران مشاور.

امامی زاده: تعهد حرفه ای، تعهد در برابر ارزش های انسانی، توجه مثبت و نامشروط نسبت به مراجعان و اجتناب از هرگونه ارزش گذاری و قضاوت اندیشی نسبت به مراجعان و پرهیز از تحمیل ارزش ها و افکار و باورهای خودش به مراجع، واقف به توانایی ها و مهارت های خویش و انتظار از خود به اندازه توانایی ها و مهارت ها، برخورداری از قدرت و مهارت درک مسائل



نسرین امامی زاده

سید منصور آمیغی

کریم نیکنام

شهنام آزادمرد

و تجزیه و تحلیل آن‌ها، تجربه‌های نظری و عملی موردنیاز در امر مشاوره و راهنمایی، مخصوصاً در برقراری ارتباط و مساعد کردن زمینه یا موقعیت، رازداری، ثبات و پایداری در شخصیت، حوصله و بردباری، حضور ذهن، سعه صدر، داشتن فکری باز، هوش، تعادل اجتماعی، ابتکار و خلاقیت، به‌روز بودن. در مورد ویژگی‌های شخصی اثرگذار در معرفی به‌عنوان مشاور نمونه و موفق، علاوه بر تخصص، عشق و تعهد را پیش‌شرط لازم برای موفقیت می‌شمارم. با کار و دانش آموزانم زندگی می‌کنم و همین مرا به تلاش بیشتر در مسیر بهتر عمل کردن وا می‌دارد.

آمیعی: در زمینه فردی مشاور باید بتواند احساسات و هیجانات خود را شناخته و به نحو مقتضی با آن‌ها کنار بیاید. در برقراری ارتباط با دیگران به بهترین نحو ممکن عمل کند. نکات مثبت و منفی خود را قبول کرده و انتقادهای مثبت و سازنده را پذیرا باشد. در تمام زندگی خویش فقط خودش باشد و شخصیت یا نقش کاذب به خود نگیرد. اهدافی که برای خود تعیین می‌کند در حد معقول و دست‌یافتنی باشد. در زمینه حرفه‌ای یک مشاور موفق باید بتواند ارتباط خوب و مؤثری با مراجعان خودش برقرار کند که لازمه این کار این است که بتواند خود را در سطح مراجع ببیند و رابطه منحصربه‌فردی با او برقرار کند و نیز حریم‌ها را حفظ نماید و همیشه رازدار مراجع باشد. در برقراری رابطه نیز طبیعی رفتار کند و خودش باشد. با مطالعه کتب مرتبط و سایت‌های مختلفی که در زمینه مسائل مشاوره‌ای و تجربیات مشاوران است سعی در به‌روز کردن معلومات خود و کاربردی نمودن مسائل مربوطه دارم.

جاهد: مشاور موفق، باید در بین کارکنان آموزشگاه و دانش‌آموزان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار باشد و همچنین تعامل سازنده‌ای با همه ایجاد کند. به‌عنوان یک متخصص عمل نموده و خودش را با مفاهیم روز روان‌شناسی هماهنگ کند. در همدلی و همراهی دیگران به هنگام برقراری ارتباط توانا باشد. خودم را موفق می‌دانم، به‌دلیل رعایت اصول اخلاقی و حرفه‌ای که اساس حرفه مشاوره است. همچنین داشتن علاقه و انگیزه در حوزه کاری و کنجکاو و پرتلاش بودن در جهت رفع مشکلات دانش‌آموزان. ارائه ایده‌های جدید به دانش‌آموزان و همکاران. سعی در برقراری ارتباط مؤثر با اطرافیان و خصوصاً حفظ ویژگی شنونده خوب بودن.

حبیبی: یک مشاور موفق بایستی از دو نوع ویژگی اساسی برخوردار باشد: یکی ویژگی‌های فردی و دیگری ویژگی‌های حرفه‌ای. از جمله ویژگی‌های فردی می‌توان نوع‌دوستی و علاقه‌مندی در کمک به هموعان، بر خورداری از آرامش روحی، رازداری و سنگ‌صبور بودن به همراه توانایی در همدلی و همراهی دیگران به هنگام برقراری ارتباط اشاره کرد و از ویژگی‌های حرفه‌ای نیز می‌توان بر خورداری از شایستگی‌های علمی همچون تسلط به نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، کسب مهارت‌های مشاوره‌ای و آشنایی کامل با ویژگی‌های دوره‌های مختلف رشدی خصوصاً رشد کودک و نوجوان را نام برد. رعایت اصول اخلاقی و حرفه‌ای و در کنار آن، سعی در برقراری ارتباط مؤثر با اطرافیان و خصوصاً حفظ ویژگی شنونده بودن، که در نهایت به پذیرش از سوی دیگران منجر شده، در موقعیت من تأثیر بسزایی داشته است.

معز: از آنجایی که فرایند مشاوره ترکیبی از علم و هنر است، مشاور موفق نیز باید در هر دو زمینه تسلط کافی داشته باشد. لازمه کسب علم، بر خورداری از آموزش‌های تخصصی و فنون مشاوره‌ای کافی و کاربرد عملی آن‌هاست. در زمینه هنر مشاوره، مثل هر هنر دیگری، علاوه بر کسب فنون و مهارت‌ها، فرد باید استعداد فطری و ویژگی‌های شخصیتی لازم را داشته باشد. ویژگی‌های مهم در فرایند مشاوره عبارت است از: همدلی و همراهی، صمیمیت، دقیق و فعال بودن، درک کردن، رازداری و علاقه‌مندی به حل مشکلات دیگران. مشاور موفق هرگز مطالعه و یادگیری را متوقف نمی‌کند. او فردی پویاست که از تجربیات سایر مشاوران نیز بهره می‌برد.

ویژگی شخصی من به‌عنوان مشاور موفق، عبارت است از: تلاش برای رسیدن به اهداف و برنامه‌ها با توکل بر خدا، داشتن انگیزه برای هدایت و ارتقای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان در تمام ابعاد، ایجاد میل به استفاده از خدمات مشاوره‌ای، قبل از حاد شدن مشکل، بسیار مهم است. نوجوان باید بداند این‌گونه نیست که فقط افراد صدمه دیده یا کسانی که توانایی لازم برای حل کردن مشکلاتشان را ندارند، به مشاور مراجعه می‌کنند. در واقع، هیچ‌کس بی‌نیاز از مشاور نیست. در فرایند مشاوره نیز در حد بالایی خود را ملزم به رعایت موازین اخلاق حرفه‌ای مشاور می‌کنم و همیشه سعی در یادگیری دارم.

نیکنام: مشاور موفق شخصیت قابل اعتماد، رازدار، مجهز



به فنون و درمان‌های مشاوره‌ای و علاقه‌مند به حل مشکلات مخلوق خداوند است.

در حوزه مشاوره خلاقیت یا نوآوری‌های خود را بیان کنید.

حبیبی: توجه به ویژگی‌های بومی و اعتقادی دانش‌آموزان و مراجعان و گاهی اوقات به‌کارگیری نظر شخصی در کنار آموخته‌ها و معلوماتم بوده است. البته درونی کردن مشروط راجرزی - خصوصاً خلوص و بی‌ریایی و خود بودن مشاور - در این راستا مؤثر بوده و منجر به رضایت فرایند مشاوره شده است. **آزادمرد:** قبل از شروع سال تحصیلی برای دانش‌آموزان و اولیای آنان جلسه‌ی راهنمایی گروهی تشکیل می‌دهیم. مخصوصاً دانش‌آموزان سال اول دبیرستان. طرحی را با عنوان «آقا اجازه ما یک مشکل داریم» در بازدیدهای استانی از مدارس راهنمایی اجرا کردیم که آن موقع در مدارس راهنمایی مشاور وجود نداشت و این طرح صرفاً به‌خاطر تشویق دانش‌آموزان برای طرح و بیان مسائشان، و احساس نیاز به مشاوره بود. استفاده از قبولی‌های برتر کنکور سال‌های قبل به‌عنوان همیار مشاور با صلاحدید مدیر مدرسه، نظرسنجی مداوم از دانش‌آموزان درخصوص مسائل مختلف و آگاهی از جریان امور تربیتی و تحصیلی.

جاهد: به‌روز کردن تابلوی اعلانات مشاور مدرسه هر هفته براساس نیازهای دانش‌آموزان و همکاران محترم آموزشی، برای کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان و اولیای محترم براساس نتایج به‌دست‌آمده از آزمون سلامت روانی و رفتاری دانش‌آموزان، برگزاری برنامه‌های ویژه تحت عنوان گفت‌وگو مشاوره‌ای با بحث آزاد، شناسایی مشکلات دانش‌آموزان هر ماه از طریق دبیران و برگزاری جلسات مشاوره‌ای با این عزیزان و در صورت امکان با اولیای آن‌ها.

آمیغی: یکی از مواردی که با استقبال دانش‌آموزان هم مواجه شده بود تابلوی روزشمار کنکور بود که هر هفته در این تابلو با اعلام تاریخ روز، تعداد روزهای سپری شده از اول مهر یادآوری می‌شد و تعداد هفته‌ها، روزها، ساعت‌ها و دقیقه‌هایی را که تا کنکور مانده بود، به همراه سؤال و جواب کنکوری، نکته‌های تست‌زنی، سخن بزرگان و... یادداشت می‌کردم که مورد استقبال خوب دانش‌آموزان قرار گرفته بود.

نیکنام: در مشاوره، خلاقیت و آفرینندگی مهم‌تر از هوش است؛ بنابراین باید خلاق بود. در این زمینه دو خاطره نقل می‌کنم: اوایل خدمتم بود صندوق مشاوره‌ام کاملاً غیرفعال بود. به چند نامه که گویا از صندوق درآمد و با اسم رمز نوشته شده، جواب دادم و در تابلوی مشاوره نصب کردم این کار باعث شد صندوق فعال شود. اخیراً هم دو متن آموزشی برای والدین کودکان آهسته گام نوشتیم و با آموزش مقابله‌های معنوی و روش‌های تغییر رفتار به والدین کودکان آهسته گام توانستیم شادکامی و تاب‌آوری آن‌ها را در حد معنی‌داری افزایش دهیم.

معز: مشاوره نوعی هنرست و هنر بدون خلاقیت معنی ندارد. جمع‌آوری نظر اولیا در مورد مدرسه و طرح در شورای دبیران، استفاده از توانایی‌های اولیا جهت معرفی شغل به دانش‌آموزان، جمع‌آوری نظر دانش‌آموزان در مورد انتظاراتشان از خانواده و

طرح در کلاس‌های آموزش خانواده ... حتی در مشاوره‌های فردی نیز اگر دقت کنید هر مشاوره‌ای با مشاوره دیگر کاملاً متفاوت است و خلاقیت می‌طلبد.

برای بهبود مشاوره به‌طور کلی و به‌صورت اخص در آموزش و پرورش چه پیشنهادهایی دارید؟

امامی‌زاده: تأکید بیش از حد بر ارجاع دانش‌آموز مشکل‌دار از سوی دیگران و احضار بعد از این ارجاع علاوه‌بر پاره‌ای مسائل، نوعی حالت تحمیل را با خود به همراه دارد که نمی‌توان نتایج مطلوبی را از آن انتظار داشت (به‌جز مواردی استثنایی). بهتر است در این مورد تمهیدات لازم اندیشیده شود و شرایطی فراهم شود که دانش‌آموز خود نیاز به رجوع به مشاور را حس و مشتاقانه در پی فرصت این رجوع باشد. تأکید بر مشاور در مدارس به‌عنوان یک فرد متخصص در این راه می‌تواند کارساز باشد. پرهیز از پذیرش افراد غیرتخصصی (رشته‌های غیرمشاوره و غیر روان‌شناسی) به‌عنوان مشاور. پرهیز از پذیرفتن فعالیت‌های خارج از چارچوب مشاوره توسط مشاوران. انجام برخی از کارهایی غیرتخصصی (به بهانه معاونت یا هر دلیل دیگر...) آسیب‌هایی را به مشاوره وارد می‌سازد. در صورت وجود زمان‌های خالی مورد نیاز، برای مشاور خلاق، و کاربلد مدارس، فرصت‌هایی برای ایجاد و آموزش مهارت‌های گوناگونی فراهم می‌شود که در نهایت به پیشرفت درسی و تحصیلی دانش‌آموزان و برنامه‌ریزی برای ارتقای توانایی‌های فردی و جمعی ایشان انجامیده و آن‌ها را در مسیر هدایت تحصیلی و پختگی شخصیتی تا حصول به نتایج و چشم‌اندازهای انسانی آموزش و پرورش اسلامی و علمی هدایت نماید. از طرفی با دادن فرصت‌های مطالعاتی و پژوهشی اقدامات اثربخشی برای سیستم فراهم می‌آورد که رهاورد آن پیشرفت فردی و شغلی مشاور از سویی و ترقی نظام مشاوره در مدارس و آموزشگاه‌ها از طرف دیگر است.

آمیغی: استفاده از نیروهای دلسوز و متخصص (از ستاد تا مدارس) می‌تواند کارساز باشد. نیروهای کاربلد حوزه مشاوره آن را فعال نموده و نیروهای ناکارآمد، آن را به رکود کشیده‌اند. بنابراین بحث نیروی انسانی متخصص مهم‌ترین عامل بهبود وضعیت مشاوره است. تغییر نگرش مسئولان نسبت به حوزه مشاوره و بها دادن آن‌ها به امر راهنمایی و مشاوره در مدارس نیز اهمیت دارد.

آزادمرد: اگر مشاوره از دوره ابتدایی شروع شود، هم بسیاری از مسائل دانش‌آموزان به موقع مورد توجه قرار می‌گیرد و هم این مشکلات به دوره‌های بالاتر رشدی کشیده نمی‌شود - برگزاری کارگاه‌های تخصصی (دانش‌افزایی) به‌طوری‌که در هر کارگاهی فقط به یک موضوع خاص پرداخته شود و از مدرسان متخصص در این زمینه استفاده شود. برگزاری همایش‌ها، جذب مشاوران متخصص، ارزیابی مداوم مشاوران، شناسایی نیازهای شغلی همکاران مشاور.

معز: تقویت مشاوره در پایه‌ها و مقاطع پایین‌تر، افزایش ساعات حضور مشاور در مدرسه به نسبت تعداد دانش‌آموزان، برگزاری مستمر کارگاه‌های آموزشی، تبادل نظر مشاوران سبب

انتقال تجربیات مفید خواهد شد و از فرسودگی شغلی مشاوران نیز جلوگیری خواهد کرد.
نیکنام: مشاوره باید تخصصی شود.

جاهد: اختصاص معاونت مشاوره در آموزشگاه جهت حضور مشاور در تمام ایام هفته در آموزشگاه. برگزاری کلاس‌های توانمندسازی مشاوران و دانش‌آموزان براساس نتایج آزمون سلامت روانی و رفتاری دانش‌آموزان از سوی وزارت متبوع. کاهش تعداد مراجعه‌کنندگان به هر مشاور از ۱۵ نفر به ۱۲ نفر.

چه روش‌هایی برای جلب همکاری کادر مدرسه پیشنهاد می‌کنید یا در طی سابقه مشاوره به کار برده‌اید؟

معز: مشاور در یک مدرسه می‌تواند نقش میانجی داشته باشد، مابین معلم و شاگرد، معلم و والدین و حتی دانش‌آموز با والدین. تنها با ارائه عملکرد قوی در مدرسه است که می‌توان اعتماد این گروه‌ها را جلب کرد طوری که بتوانند دغدغه‌های فکری، ارتباطی و حرفه‌ای خود را در میان بگذارند. برخورد علمی با مسائل جاری مدرسه، احترام و پذیرش گروه‌های ذکر شده، درک همدلانه و مثبت‌گرایی ابزاری هستند که به بهبود روابط کارکنان کمک شایانی می‌کند. شرکت در جلسات شورای دبیران، مهمانی‌های مختلف همکاران و برنامه‌های دانش‌آموزان، همچنین صمیمیت و کمک به ایشان در مواقع ضروری نیز تأثیرگذارند.

آمیغی: با حضور در مراسم آغازین و کلاس‌های درس با معرفی خود به دانش‌آموزان در مورد زمینه‌های کاری توضیحات لازم را می‌دهم و همچنین مواردی را که می‌توانم در آن زمینه‌ها به دانش‌آموزان کمک کنم نیز بیان می‌کنم. در زمینه‌هایی که شاید نتوانم مشکلات آن‌ها را حل کنم و نیاز به ارجاع داشته باشند نیز توضیحات لازم را می‌دهم و از این طریق دانش‌آموزان در جهت طرح مشکلات خود در اتاق مشاوره حاضر می‌شوند که با وقت گذاشتن برای آن‌ها و جلب اعتمادشان، زمینه برقراری ارتباط بیشتر را فراهم می‌کنم. در مواقع لزوم اگر نیاز به تماس با اولیا باشد با اجازه خود دانش‌آموزان با اولیا آن‌ها حرف می‌زنم و پس از طرح نکات مثبت فرزندشان در زمینه مسائل پیش آمده با آن‌ها همدلی می‌کنم و به عنوان مشاوره‌ای که خواهان حل مشکل است سر صحبت با آن‌ها را باز می‌کنم. به اصل رازداری پایبندم تا

باعث سلب اعتماد اولیا و دانش‌آموزان نشود. در زنگ‌های تفریح و فرصت‌های پیش آمده با حضور در جمع همکاران و در بعضی مواقع با شوخی با آن‌ها سر صحبت را باز می‌کنم و در زمینه‌های مختلف از آن‌ها همکاری می‌طلبم. همکاران در زمینه مسائل مشاوره‌ای بیشتر کسی را قبول دارند که در ارتباط با مسائل و مشکلات دانش‌آموزان حساس بوده و درصدد رفع آن‌ها برآید. از این‌رو همیشه خود را در این زمینه علاقه‌مند نشان می‌دهم و از آنان نیز مشاوره‌های لازم را می‌گیرم تا مرا جدا از خود ندانند. در جمع همکاران با استفاده از تکنیک‌های مشاوره‌ای، شنونده خوبی می‌شوم تا آن‌ها ترغیب به صحبت کردن شوند و به طرح موضوعات مختلف بپردازند.

حبیبی: سعی کردم که خود را همیشه در کنار و همراه آن‌ها قرار دهم.

جاهد: مشاور باید خود را همراه و همیار کارکنان و اولیای آموزشگاه معرفی کند. تعامل سازنده با همکاران به ایجاد فضای معنوی و فکری در آموزشگاه کمک می‌کند. هر اندازه این‌گونه تعامل در آموزشگاه بیشتر باشد در شناخت و حل مشکلات دانش‌آموزان موفق‌تر عمل خواهیم کرد.

آزادمرد: در برقراری ارتباط با کادر مدرسه حمایت مدیریت مدرسه بسیار مؤثر است. سعی می‌کنم فعالیت‌های متمرث‌تری داشته باشم. در جلسات انجمن اولیا و شورای دبیران حمایت کافی مدیریت مدرسه و همکاری مؤثرشان بسیار سازنده بوده است. ارتباطم با دانش‌آموزان و خانواده‌ها بیشتر حضوری است، بسیاری از مسائل و مشکلاتی را که احتمالاً دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان در طول سال تحصیلی با آن مواجه خواهند شد قبل از شروع سال تحصیلی با خانواده‌ها در میان می‌گذارم و در ارتباط با چگونگی برخورد با مسائل و مشکلات احتمالی راهنمایی‌شان می‌کنم. بسیاری از روزهای غیرموظفی نیز جهت بررسی و کمک به حل مشکل دانش‌آموزان به مدرسه مراجعه می‌کنم.

امامی‌زاده: انسان موجودی است اجتماعی و بدون برقراری ارتباط با دیگران نمی‌تواند به رفع نیازهای خود بپردازد. لذا این امر ضرورت پیدا می‌کند که انسان در هر محیطی اعم از خانواده، مدرسه، کار، تفریح و غیره به برقراری ارتباط با دیگران بپردازد. در مدرسی که اولیای آن همکاری لازم را دارند جو سالم برقرار است و افراد در آن احساس امنیت می‌کنند و خود را در تصمیم‌گیری‌ها و سرنوشت مدرسه شریک می‌دانند. در این جو با اعتقاد به اجرای دستورالعمل‌ها و قوانین اداری شیوه‌های مناسب برای رشد آموزشی و تربیتی مدرسه اتخاذ می‌شود. زمینه برای رشد استعدادها و خلاقیت افراد فراهم بوده و نوعی صمیمیت و احساس پشتیبانی و حمایت در محیط مدرسه به‌وجود می‌آید.

معز: با توجه به ارتباط تنگاتنگ معلمان و کارکنان مدرسه با دانش‌آموزان (هدف اصلی تربیت) لزوم حساس کردن ایشان به مسائل تربیتی و پرورشی و عدم تمرکز صرف روی آموزش بیشتر احساس می‌شود. در جلسات شورای دبیران از معلمان و کارکنان می‌خواهم که همیشه رفتارشان با تأمل همراه باشد و هر مشکلی را سریع به مشاور انتقال دهند. مسائل را ریشه‌یابی می‌کنم و به معلم بازخورد سریع می‌دهم و با هم صحبت می‌کنیم که با رعایت رازداری چگونه با دانش‌آموز برخورد کند. تأکید بعدی بر تجهیز همکاران به مبانی مهارت‌های مشاوره‌ای و توانایی تشخیص مشکلات است که با معرفی منابع و در اختیار قرار دادن کتاب، جزوه و بروشورهای مختلف صورت می‌گیرد. در هر حال باید در نظر داشت که مدرسه یک سیستم است و حتی اگر یک جزء از سیستم کار نکند، صدمات جبران‌ناپذیری به کل آن وارد می‌شود. مشکلات باید هرچه سریع‌تر شناسایی و ترمیم شوند، چه از جانب همکاران، اولیا یا دانش‌آموزان.

**از چه روش‌هایی همکاری والدین را جلب می‌کنید؟
آیا با خانواده دانش‌آموزان در ارتباط هستید؟**



است. لذا همسو کردن خانواده‌ها و جلب همکاری آنان لازمه پیشبرد اهداف مشاوره‌ای است.

نیکنام: مدرس رسمی آموزش خانواده هستم. در موارد مشاوره‌ای هم در هر مشکلی که احساس کنم خانواده در درمان و بهبود آن مؤثر خواهد بود با موافقت خود مراجع، خانواده را در جریان می‌گذارم. درخصوص ایجاد ارتباط با والدین، معمولاً خانواده را دعوت می‌کنم و اول شرح حال می‌گیرم تا نگاه ایشان را نسبت به مشکل موجود بررسی کنم و براساس آن تصمیم می‌گیرم که چگونه از کمک آنان استفاده کنم.

مشکلات اخیر دانش‌آموزان کدام است؟

آزادمرد: اعتیاد به اینترنت و مشغولیت زیاد با موبایل، از دیگر مشکلات دانش‌آموزان می‌توان به بی‌انگیزگی تحصیلی و اضطراب کنکور اشاره کرد.

آمیغی: مهم‌ترین مشکلی که امروزه اکثر دانش‌آموزان با آن دست به گریبان‌اند، مشکل افت تحصیلی و ضعف درسی آن‌هاست که از نبود برنامه‌ریزی صحیح تحصیلی و زندگی ناشی می‌شود. در عصر فعلی با معضلات مختلفی همچون گوشی همراه، بازی‌های رایانه‌ای، سایت‌های مختلف اینترنتی، شبکه‌های مختلف ماهواره‌ای، شبکه‌های اجتماعی مجازی، دوستی‌های افراطی، دوستی با جنس مخالف و موارد دیگر مواجه هستند.

نیکنام: مراجعان نوجوان من بیشتر از هویت‌های مشوش رنج می‌برند؛ زیرا الگوهای متعارض با ارزش همسان مشاهده می‌کنند. این مشکل در والدین با تحصیلات پایین، بیشتر مشاهده می‌شود. گاهی والدین با تحصیلات بالا هم کودکان مضطرب بار می‌آورند.

حبیبی: در منطقه ما مهم‌ترین مشکل دانش‌آموزان، مشکل تحصیلی است که البته می‌تواند ریشه در عوامل فردی، خانواده، مدرسه و جامعه داشته باشد.

معز: هویت‌یابی یعنی برداشت فرد از خود و ارزش‌گذاری‌های دیگران نسبت به فرد که مهم‌ترین دغدغه فکری نوجوانان امروزست. بسیاری از کودکان و نوجوانان، مسائل عاداتی شخصی و اجتماعی خود را اضطراب‌آور و دشوار می‌دانند.

جاهد: ایجاد فضای نزدیک بین دو نهاد مقدس خانه و مدرسه باعث رشد و شکوفایی دانش‌آموزان می‌شود. در این راستا برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های ویژه با حضور اولیای دانش‌آموزان و مدرسه و توجه اساسی به نکات سازنده و ثمربخش برای حل مشکلات دانش‌آموز و مطرح نمودن تجربیات سازنده اولیای دانش‌آموزان مؤثر است.

امامی‌زاده: تعامل و ارتباط با مدرسه و خانواده امری ضروری است. این تعامل باید به‌منظور هماهنگی تربیتی در ارتباط مدرسه و خانه صورت گرفته تا فرزندان در تعارض نباشند. همچنین برای جلوگیری از آسیب‌های عضویت در گروه‌های بد جامعه فرزندان باید همواره تحت کنترل والدین و مدرسه به‌صورت توأم باشند. اینکه اعضای خانواده و اولیای مدرسه از هم شناخت کافی داشته باشند به فرزندان این اطمینان را می‌دهد که آنان در جایگاه درستی در مدرسه قرار دارند، همچنین باعث یک محرک خوب برای پیشرفت تحصیلی فرزندان شده و از افت تحصیلی آنان جلوگیری می‌شود. بنابراین اعضای خانواده و مشاوران مدرسه باید با هم در تماس بوده و با مشارکت و ارتباط بیشتر، فرزندان کارآمدی را به جامعه تحویل دهند. انجمن اولیا و مربیان یکی از راهکارهای این ارتباط تنگاتنگ است.

معز: خانواده‌ها مهم‌ترین منابع اطلاعاتی در مورد دانش‌آموز هستند. مطالعه پرونده دانش‌آموز و فرم اطلاعات اولیه به مشاور کمک می‌کنند که در مورد طبقه اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی دانش‌آموز، پیش‌زمینه ذهنی داشته باشد. ملاقات‌های رودرو با اولیا چه به‌صورت گروهی و چه فردی نیز اطلاعات مهمی در اختیار مشاور قرار می‌دهد. در جریان برگزاری دوره‌های آموزش خانواده نیز من همیشه حضور دارم، یا به‌عنوان مدرس یا به‌عنوان مشاور تا هم از نیازهای آموزشی اولیا باخبر شوم و در اختیار مدرسه قرار دهم و هم اینکه مشکلات دانش‌آموزان در این کلاس‌ها مطرح می‌شوند. البته گاهی تماس‌های تلفنی نیز با اولیا دارم که در زمینه‌های تحصیلی یا رفتاری است و اکثر موارد با اطلاع دانش‌آموزست.

حبیبی: موفقیت همه‌جانبه و اساساً کمک به دانش‌آموز در هر زمینه‌ای مستلزم رعایت مثلث دانش‌آموز، مدرسه و خانواده



متفاوت است. مجلات تخصصی نیز حتماً باید مسائل روز را دست‌مایه اصلی مطالب و محتوای خود قرار دهند. مشاور نیاز دارد به‌روز باشد و رشد کند.

نتایج آخرین تحقیقات را از منابع تخصصی دریافت کند و راهکارهای عملی برای حل مشکلات متنوع را در این مجلات بیاورد تا در حد امکان از آزمایش و خطا به دور باشد.

آمیگی: قبل از آنکه از مجله انتظار داشته باشیم از مسئولان ادارات و مدارس انتظار داریم که همانند بقیه مجلات رشد به این مجله نیز اهمیت دهند و آن را برای مطالعه مشاوران تهیه نمایند. در کنار این، انتظار از مجله این است که در زمینه موضوعات جدید علمی، تجربیات خوب مشاوران کشور، خلاصه تحقیقات انجام گرفته در حوزه مشاوره، معرفی مشاوران موفق، معرفی اعضای ستادی حوزه مشاوره، معرفی مراکز مشاوره موفق، معرفی مدارس موفق و دلایل موفقیت آن‌ها و... اطلاعات خوب و مفیدی در اختیار مشاوران قرار دهند.

آزادمرد: پرداختن به مسائل و مشکلات مربوط به دانش‌آموزان، چاپ مطالب کاربردی، انعکاس رویدادها، همایش‌ها و موارد دیگر مرتبط با مشاوره، تقویت انگیزه مطالعه در همکاران مشاور، چاپ چکیده مقالات پژوهشی مرتبط با مسائل و موضوعات مشاوره، چاپ نظرات همکاران مشاور، چاپ موارد پژوهشی.

حبیبی: تسهیل دسترسی به مجله برای همه مشاوران، درج تجربیات و مطالب کاربردی که بتواند یاری‌بخش مشاوران در حوزه راهنمایی و مشاوره باشد.

جاهد: این پیشنهادات برای بهبود محتوای مجله مطرح می‌شود: به مشکلات روز جامعه پرداخته شود تا هر شخص با توجه به نیازهایی که دارد اطلاعات را دریافت کند. برای آشنایی بیشتر با مجله قبل از شروع سال تحصیلی به اداره‌های مشاوره نامه یا دورنگار فرستاده شود تا به مدیران و مشاوران مدارس اطلاع‌رسانی شود در مورد مجله و اشتراک آن نامه‌ای هم به گروه‌های آموزشی فرستاده شود برای اطلاع‌رسانی در مورد مجله، معرفی نمایندگان مجله و چگونگی دسترسی.

آشنایی دادن نوجوانان با هویت جنسی، هویت شغلی، هویت اجتماعی، هویت دینی و فرهنگی و... از جمله مهم‌ترین وظایف مشاور است. مشاور می‌تواند تسکین‌دهنده باشد و با آموزش مهارت‌های زندگی، کمک شایانی به او کند. در زمینه تحصیلی نیز معمولاً دانش‌آموزان در شرایط دشوار (افت تحصیلی، تغییر مقطع، مدرسه و...) دو نوع واکنش از خود نشان می‌دهند؛ یکی جهت‌گیری برای دستیابی به تسلط و دوم سیر به سوی ناامیدی و درماندگی آموخته شده.

امامی‌زاده: دانش‌آموزان در مقاطع مختلف با مشکلات متفاوتی همراه‌اند. در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان بهره‌گیری نامناسب از فناوری اطلاعات از طریق موبایل و اینترنت موجب بروز مشکلات زیادی شده است. کامپیوتر و موبایل موجب بروز پدیده‌ای جدید با عنوان «اعتیادهای نو و مدرن» شده‌اند و بدین ترتیب بر آسیب‌های اجتماعی افزوده‌اند. نتیجه تحقیقات نشان می‌دهد که درصد بالایی از دانش‌آموزان از اینترنت برای فعالیت‌های بیهوده‌ای نظیر: دوست‌یابی، بازی و صحبت با یکدیگر استفاده می‌کنند.

نظر، انتقاد یا پیشنهاد خود را راجع به مجله رشد مشاور مدرسه بفرمایید.

نیکنام: همان‌طور که نام و کارکنان و مسئولان نشریه تخصصی هستند، انتظار می‌رود مشاوره را به‌عنوان یک حرفه تخصصی لازم برای سلامت و بهداشت روان به جامعه خصوصاً مسئولان مرتبط معرفی کنند.

امامی‌زاده: این مجله می‌تواند راهی برای پربار کردن اطلاعات مشاوران و خوانندگان و علاقه‌مندان باشد بنابراین بسط دادن محتوا و ارائه مطالب نوین و کاربردی قابل توصیه است. به چالش کشیدن مشاوران و علاقه‌مندان، به طرق مختلف از جمله: فراخوانی برای نگاشتن مقالات با توجه به نیازهای روز، چاپ مطالعات و تجربیات موردی مشاوره‌ای.

معز: با توجه به سرعت بالای تغییر و تحول در دنیای کنونی، ضرورت همگامی با این تغییرات کاملاً احساس می‌شود. مسائل و مشکلات کودک و نوجوان امروزی با چند سال قبل بسیار

والدین، غفلت هرگز!

نقش آموزش اولیا در پیشگیری از بدرفتاری و غفلت از کودک

■ ترجمه: اصغر یاوند حسینی
کارشناس ارشد مشاوره

سوءمصرف مواد

سوءمصرف مواد توسط والد، قیم و یا سرپرست کودک از عوامل عمومی مؤثر و قابل توجه در بدرفتاری با کودک است. برآوردی در مورد مصرف مواد در بین پرستاران کودک مراکز رفاهی آمریکا شیوع ۴۰ تا ۸۰ درصدی سوءاستفاده از مواد را نشان می‌دهد. مطالعه همه‌گیرشناسی (۱۹۹۴)، به این نتیجه دست یافت که ۴۰ درصد از والدینی که از تنبیه بدنی استفاده کرده و ۵۶ درصد از والدینی که به فرزند خود بی‌توجهی کرده بودند در دوره زندگی خود سوءمصرف مواد یا الکل داشتند.

سازوکار و نحوه تأثیر مواد در بدرفتاری با کودکان مشخص نیست. استیفن مگیورا و الکساندر لودت^۱ استدلال می‌کنند که قرار گرفتن در معرض کوکائین و دیگر مواد (در زمان حاملگی) می‌تواند منجر به نقص ارثی شود که باعث می‌شود کودک سخت‌گیرتر و در نتیجه بیشتر مستعد بدرفتاری شود. مهارت‌های تربیتی والدینی که مواد مصرف می‌کنند، ممکن است آسیب ببیند و آن‌ها به طرز نامناسبی به کودک پاسخ دهند. پرستاران مصرف‌کننده مواد ممکن است وقت بیشتری روی مصرف مواد بگذارند و در نتیجه از نیازهای غذایی، دارویی و بهداشتی کودکان غفلت کنند. براساس یافته‌های سازمان بهداشت عمومی، مصرف مواد ارتباط بیشتری با غفلت از کودک و شکست در رفع نیازهای اساسی او دارد تا غفلت از پرستاری و یا بدرفتاری از هر نوعی.

مقدمه

مهم‌ترین هدف برنامه پیشگیری از بدرفتاری و غفلت از کودکان، پرورش والدین کارآمد است. والدین به دلایل مختلفی با بچه‌های خود بدرفتاری و یا از آن‌ها غفلت می‌کنند. تحقیقات در این زمینه به چهار عامل سوءمصرف مواد توسط والدین، بیماری روانی والدین، خشونت خانوادگی و مشکلات سلوکی کودک- که با تربیت کودک مرتبط‌اند و به بدرفتاری با کودک منجر می‌شوند، اشاره دارد. فهم این عوامل و پاسخ به آن‌ها در طراحی برنامه آموزشی که از بدرفتاری و غفلت والدین جلوگیری می‌کند، ضروری است.

کلیدواژه‌ها:

کودک‌آزاری، والدین غافل، بدرفتاری، پیشگیری.

براساس یافته‌های سازمان بهداشت عمومی، مصرف مواد ارتباط بیشتری با غفلت از کودک و شکست در رفع نیازهای اساسی او دارد تا غفلت از پرستاری و یا بدرفتاری از هر نوعی

در مورد خشونت خانوادگی به‌نظر می‌رسد که روان‌درمانی والد-کودک که بر ارتقای روابط تأکید دارد، برای کاهش مشکلات رفتاری و علائم ضربات روحی بچه‌هایی که با خشونت خانوادگی روبه‌رو هستند، مؤثر باشد

بیماری‌های روانی والدین

پنی جمسون^۲ و چند تن از همکاران او نشان دادند که مادران افسرده در برقراری ارتباط با کودکان خود مشکل دارند و گرایش به رفتارهای منفی در آن‌ها وجود دارد. کیسی هافمن، کیت کرنیک و جاسن بیکر مطرح کردند که افسردگی مادران با تربیت بچه‌ها تداخل پیدا می‌کند و با کنترل هیجانی و مشکلات رفتاری در بچه‌ها مرتبط است. بنابراین، تربیت بعدی را بسیار دشوار می‌کند. سانگ کانگ^۴ و چند همکار او ارتباط بین تغییرات در علائم روان‌پزشکی و تغییرات در تربیت کودکان را بررسی کردند. با کاهش علائم بیماری روانی، اضطراب مادران پایین آمد و رسیدگی به بچه‌ها افزایش پیدا کرد. عوامل زمینه‌ای مثبت مثل تحصیلات بیشتر و حمایت اجتماعی، و عوامل زمینه‌ای منفی مثل تاریخچه مصرف مواد و افزایش استرس روزانه هر دو پیش‌بینی کننده در تربیت هستند. توجه به این عوامل به کاهش تأثیر علائم روان‌پزشکی و تربیت ضعیف کمک می‌کند. نیکول شای و ناتسون^۵ افسردگی مادران را عامل خطرناکی در بدرفتاری و غفلت از کودک می‌دانند. کج خلقی‌ای که به همراه افسردگی وجود دارد باعث بدرفتاری جسمانی می‌شود.

خشونت و کشمکش خانوادگی

سازمان ملی سلامت عمومی میزان ۴۴/۵ و ۲۹ درصدی خشونت و کشمکش در خانواده را گزارش می‌دهد. افسردگی بنیادی مراقبان کودک به میزان زیادی با خشونت علیه زنان مرتبط است. سیلویا کانانوا و همکاران در یک زوج بررسی بر پایه مدل‌های سازمان سلامت عمومی نشان دادند که در حدود یک‌سوم از والدین با مهارت‌های پایین والدینی، کشمکش و خشونت خانوادگی را تجربه کرده‌اند. این خشونت‌ها شامل تربیت خشونت‌آمیز والدین در رابطه با کودکان است.

مشکلات رفتاری کودک

طبق گزارش سیاهه رفتاری والدین سازمان ملی بهداشت عمومی، ۴۲ درصد از کودکان ۳ تا ۱۴ سال نمره‌ای دریافت می‌کنند که ضرورت آموزش و درمان پزشکی در رابطه با مشکلات رفتاری را نشان می‌دهد. باربارا و چند همکار او به این نتیجه رسیدند که درصد کمتری از کودکان دارای مشکلات رفتاری، از درمان بهره‌مند می‌شوند و در کل، درصد کمتری خدمات متناسب با علائم رفتاری خود را دریافت می‌کنند.

آیا برنامه‌های آموزش والدین در جلوگیری از بدرفتاری با کودکان عوامل اصلی خطر را مدنظر قرار داده است؟

در مورد سوءمصرف مواد باید گفت که سرویس‌های خدماتی در آمریکا-به‌جز در چند مورد-به‌ندرت آموزش‌های لازم در مورد سوءمصرف مواد به والدین را مورد توجه قرار داده‌اند. به‌عنوان نمونه، نقطه مورد تأکید درمان متمرکز بر خانواده در درمان مادران معتاد با استفاده از متادون، آموزش مادران در جلوگیری از برگشت مصرف مواد است. درمان شامل سی و سه جلسه آموزش مهارت‌های والدینی در کنار خدمات‌رسانی موردی به خانواده‌هاست که در حدود نه ماه طول می‌کشد.

در مرکز تحقیقاتی، آموزشی و خدماتی آرکاناز به مادران در بازنگری نقش مادری، نقش‌های مناسب مادری و پرورش کودکان آموزش‌هایی ارائه می‌شود. آن‌ها یاد می‌گیرند که چه رفتارهایی مناسب کودکان است و برخورد درست با کودکان را نیز تمرین می‌کنند. گروه آموزشی والدین براساس برنامه تربیتی استفان بولکس برای والدین و بچه‌ها از بدو تولد تا پنج سال، انتظارات منطقی والدین از بچه‌ها، فقدان همدلی، تنبیه بدنی و ایرادات نقش والدینی، همه جوانب غفلت از کودک و مصرف مواد را مدنظر قرار می‌دهد.

مشکلات روانی در والدین اغلب با مصرف هم‌زمان مواد مواجهه با رویدادهای آسیب‌زا به‌وجود می‌آیند. نانسی دی‌مارک^۶ و همکارانش در مطالعه‌ای بر روی فرزندان مادران دچار بیماری روانی و مورد خشونت هم‌زمان به این نتیجه رسیدند که کودکان ۵ تا ۱۰ سال رشد قابل ملاحظه‌ای در احساسات و عملکرد خود داشته‌اند و برداشت مادر از فرزندش ممکن است در بدرفتاری او مؤثر باشد. یافته‌های تحقیق در جلوگیری از بدرفتاری مادران با کودکان‌شان قابل توجه است هرچند که ارزیابی مستقیمی در این مورد صورت نگرفته است.

پروژه آستانه تحمل مادران (تی‌ام‌پی) که در سال ۱۹۷۶ به‌وجود آمد، اولین برنامه ملی برای مادران مبتلا به بیماری روانی بود. برنامه براساس توان‌بخشی روانی-اجتماعی-که بهترین تمرین برای افراد بالغ با بیماری روانی مبتنی بر مصرف مواد و خدمات سلامت روانی است-شکل گرفته است. مددکاران به مادران کمک می‌کنند تا به نیازهای اساسی خود دست پیدا کنند و ثباتی در زندگی‌شان به‌وجود آورند و علائم روانی را به آن‌ها گوشزد می‌کنند. به این ترتیب به آن‌ها کمک می‌شود تا بتوانند فرزندشان را در برنامه‌های مراقبتی بعد از مدرسه ثبت‌نام کنند. در مورد خشونت خانوادگی به‌نظر می‌رسد که روان‌درمانی

مؤسسه‌های خدمات رفاهی کودکان - با تشویق از طرف دولت - باید اجازه یابند همچنان که خدمات خود را به کودکان تعدیل می‌کنند، تشویق شوند که آموزش در مورد رفتار والدین کودک را نیز تغییر دهند

مختصر شرکت می‌کنند. هر برنامه در حدود هشتاد دقیقه و در مورد چگونگی مدیریت رفتارهای کودک است.

برخی از والدین ممکن است راهنمایی تلفنی و یا ارتباط مستقیم با یک پزشک مراقبت‌های اولیه نیاز داشته باشند. سطح چهار (پی سه گانه استاندارد) برای والدین بچه‌هایی است که مشکلات رفتاری جدی‌تر، از قبیل مشکل سلوکی یا خشونت، داشته باشند. این والدین در جلسات انتخابی فردی یا گروهی دوازده ساعته شرکت می‌کنند. سطح پنج (پی سه گانه پیشرفته) برای والدینی است که فرزندان آن‌ها مشکلات رفتاری دارند و یا هم‌زمان با خانواده خود درگیری دارند. این والدین در یازده جلسه یک ساعته متناسب با نیازشان حضور پیدا می‌کنند. سرپرستان ممکن است در جهت اینکه والدین مهارت‌ها را به کار می‌گیرند بازدید کنند.

چارچوب برنامه پی سه گانه براساس تئوری یادگیری اجتماعی است. برنامه براساس پنج اصل است که در تربیت مثبت لازم الاجراست. تضمین محیط امن و جذاب، ایجاد محیط یادگیری مثبت، استفاده از انضباط قاطعانه و داشتن انتظارات واقع‌بینانه و مراقبت از خود به عنوان یک والد است. زیربنای مفهومی برنامه این است که والدین باید خود نظارتی به این مفهوم که می‌توانند رفتار فرزند خود را با توجه به رفتارهای خود ارتقا دهند و مطمئن باشند که می‌توانند مهارت حل مسئله را همچنین به کار گیرند.

عناصر مشترک برنامه‌های مؤثر

اخیراً گروهی از محققان بریتانیایی خلاصه‌ای از عناصر مؤثر برنامه‌های آموزش اولیا را جمع‌آوری کرده‌اند. به عنوان مثال، مداخله زودهنگام به نتیجه بهتری در کودکان منجر می‌شود و تأثیر آن طولانی‌تر است. داشتن تئوری قوی و پایه کار محکم و داشتن یک مدل پیش‌بینی کننده تغییر مداخله را به احتمال زیاد مؤثرتر می‌کند. همچنین داشتن راهبرد روشن و شفاف در جذب کارمند، شرکت در برنامه و حفظ والدین در جلسات از عناصر اصلی برنامه‌های امیدبخش برای والدین هستند. مداخلات باید همچنین اجزای ترکیبی از قبیل کانال‌های ارجاعی برای خانواده و روش‌های ارائه درمان بیشتری داشته باشند. کار گروهی که در آن والدین می‌توانند از جنبه‌های اجتماعی کار کردن با اعضا بهره‌مند شوند از کار انفرادی بهتر است؛ مگر آنکه مشکلات آن قدر جدی باشد که کار انفرادی صورت گیرد. کار انفرادی باید در حالت خاص بازدید از خانه را به عنوان بخشی از برنامه دربر گیرد و کمک‌رسانی به شکل مناسب انجام گیرد.

والد- کودک که بر ارتقای روابط تأکید دارد، برای کاهش مشکلات رفتاری و علائم ضربات روحی بچه‌هایی که با خشونت خانوادگی روبه‌رو هستند، مؤثر باشد. این نوع روان‌درمانی همچنین استرس پس از ضربه و علائم کناره‌گیری مادران را کاهش داده و به خود کودک فرصت می‌دهد در مورد اتفاقی که افتاده است، بحث کند.

برنامه «سال‌های افسانه‌ای»^۸ یکی از مؤثرترین مداخلات در جهت کاهش مشکلات سلوکی کودکان در آمریکاست. جمیله رید، کارولین ویستر- استارتن و نازلی بیدر برنامه سال‌های افسانه‌ای در مورد کودکان را با برنامه گروه هد استارت مقایسه کردند و دریافتند که این برنامه‌ها قابلیت‌ها و مزایایی مشابه خدمات عمومی هد استارت دارند. کودکان با مشکلات رفتاری مخصوص و کودکان مادرانی که شیوه فرزندپروری نامناسبی دارند و زوج‌هایی که احتمال بدرفتاری با کودکان در آن‌ها دیده می‌شود، از این برنامه سود می‌برند.

مداخله درمانی والد- کودک از مشاهده و بازخورد والدین از طریق گوشی در جهت ایجاد تکامل و بهبودی در رفتار با کودکانی که رفتار آن‌ها سخت و در هم گسیخته است، کار می‌کند. برنامه به والدین می‌آموزد که برخورد مثبتی با کودک داشته باشند و رفتارهای خود را مدیریت کنند. از طریق برنامه، والدین راهنمایی و کمک می‌شوند تا مهارت‌های جدیدی را در کلینیک یاد بگیرند و آن‌ها را در خانه به کار ببرند.

آیا کاربرد مداخلات پیچیده در آموزش والدین مؤثر است؟

بتی تامسون و همکارانش در تحقیقات فراگیر مداخلات عمومی، نتیجه‌گیری کرده‌اند که مداخلات ترکیبی می‌روند که یک مداخله اجباری در تغییر رفتار باشند و معتدل‌ترین آن‌ها می‌تواند تأثیرات بزرگی بر بیماری‌ها داشته باشد.

عمومی‌ترین بررسی منتشر شده از این مداخلات، مداخله «پی سه گانه (تربیت مثبت کودک)»^۹، مداخله‌ای چندوجهی در تقویت فرزندپروری است. این برنامه را که متیو سندرز^{۱۰} و همکاران او آن را در استرالیا برنامه‌ریزی کرده‌اند، در چند کشور دیگر از جمله آمریکا مورد استفاده قرار گرفته است. پی سه گانه شامل پنج سطح مداخله‌ای است. هر مداخله از زبان و مفهوم یکسانی استفاده می‌کند اما اهداف مختلفی در ارائه خدمات دارد. سطح اول (پی سه گانه دانشگاهی) یک مداخله شفاهی است که اولیا را از موضوعات مورد نظر مطلع و آن‌ها را درگیر برنامه‌هایی از قبیل پی سه گانه می‌کند. سطح دو (پی سه گانه منتخب)، یک موضوع را هدف قرار می‌دهد و مواردی از قبیل تربیت توالف رفتن یا وقت خواب را آموزش می‌دهد. در این مورد والدین هم به صورت مستقیم یا از طریق ارتباط تلفنی با درمانگر و یا شرکت در سمینار اطلاعاتی دریافت می‌کنند. سطح سه (مرحله مقدماتی برنامه پی سه گانه)، متوجه والدینی است که بر رشد و یا رفتار فرزندان خود متمرکزند. والدین در چهار برنامه

آموزش والدین (برنامه سال‌های افسانه‌ای، درمان براساس تعامل کودک و والد، آموزش مدیریتی والدین) را استخراج نمودند. مشترکات هر سه برنامه تقویت جنبه‌های مثبت ارتباط والد-کودک، پایین آوردن حالت امر و نهی والدین نسبت به کودکان، استفاده از رویکردهای رفتاری، دربر داشتن موادی در حمایت از ایجاد مهارت در والدین، تکلیف دادن، گوشزد کردن تغییرات در انجام تمرینات والدین، نقش بازی کردن و دریافت دست‌کم ۲۵ ساعت کاردرمانی بوده است.

دیگر برنامه‌ها به منظور جلوگیری از بدرفتاری و غفلت

در کنار شناخت درمانی و تمرینات فرزندپروری، مسیر اصلی برای تحقیقات آینده شامل امتحان ارزیابی مداخلات بر روی کودکان و والدین هم‌زمان خواهد بود. لازم نیست آموزش والدین جامع و فراگیر باشد تا در جلوگیری از بدرفتاری با دانش‌آموز مفید واقع شود. به عنوان مثال یک برنامه متمرکز در جهت کاهش بدرفتاری و ضربه به سر، نشان داده است که اطلاعات زنده و درخواست از والدین که از تکان دادن نوزادان خودداری کنند به طور قابل ملاحظه‌ای بدرفتاری با کودکان را پایین می‌آورد.

خط‌مشی آینده

دیگر در تمرینات سرمایه‌گذاری بر روی کودکان تردیدی وجود ندارد. پروژه آموزش والدین به منظور کمک به کاهش هزینه بالای بدرفتاری و یا غفلت از کودک قابل توجه است. یکی از اولین سیاست‌ها که در جهت ایجاد تغییر لازم است این است که پشتیبانی از تلاش‌ها را به منظور آموزش والدین تا نقطه‌ای که برنامه کارآمد شود افزایش دهیم. به علاوه مقایسه مؤثر بودن برنامه‌های مختلف آموزش والدین و تلاش‌های تحقیقی باید بر این اساس باشد که برنامه‌هایی را تدارک ببیند که بر آموزش والدین و بر برنامه‌هایی که عوامل خطر مربوطه را کاهش دهد، تمرکز کند. مؤسسه‌های خدمات رفاهی کودکان- با تشویق از طرف دولت- باید اجازه یابند همچنان که خدمات خود را به کودکان تعدیل می‌کنند، تشویق شوند که آموزش در مورد رفتار والدین کودک را نیز تغییر دهند.

پی‌نوشت‌ها

1. Stephen Magura and Alexander Laudet
2. Penny Jameson
3. Casey Hoffman, Keith Crnic, and Jason Baker
4. Sang Kahng
5. Nicole Shay and John Knutson
6. Stephan Bavolek
7. Nancy Van De Mark
8. The Incredible Years (IY)
9. Triple P (Positive Parenting Program)
10. Matthew Sanders
11. Ann Garland

مرجع

1. Richard P. Barth, (2009). Preventing Child Maltreatment. Preventing Child Abuse and Neglect with Parent Training: "Evidence and Opportunities". Volume 19, Number 2, Fa II 2009.

برنامه‌هایی که با دقت ساختار بندی شوند و خدمات ارائه شده را کنترل کنند، موفقیت‌آمیز است به نظر می‌رسند. مداخلات طولانی‌مدت با کارهای پیگیری و حمایت‌کننده برای مشکلات شدیدتر یا برای گروه‌های در معرض خطر زیاد، مناسب‌ترند. مداخلات رفتاری که بر مهارت‌های خاصی در والدین تأکید می‌کنند و به صورت محرمانه در جهت تغییر رفتارهای پیچیده والدین و تأثیرگذاری بر رفتارهای کودکان انجام می‌شوند، مؤثرند و بالاخره اینکه مداخلاتی که کودک، والد و خانواده را هدف قرار می‌دهند، بهترین به‌شمار می‌آیند.

در ایالات متحده آمریکا آن‌گارلند^{۱۱} و چند همکار او عناصر مشترک تمام برنامه‌های درمانی برای کودکان رفتار گسیخته را مرور کردند. شاید مشخص‌ترین چیزی که آن‌ها اضافه کردند فراوانی و شدت درمان باشد. پنج عنصر اتحاد درمانی و عناصر درمانی برای درمان‌ها از این قرار بودند: اهداف انتخاب شده براساس رضایت طرفین، مداخله حداقل ۱۲ جلسه‌ای، دست‌کم یک ملاقات در هر هفته، ایجاد ارتباط قوی با درمانگر و شرکت فعال والد و کودک.

مایکل هارل برت و همکارانش هشت عنصر از سه برنامه عمده

دیگه چه خبر؟

■ سارا اساجدی
کارشناس ارشد روانشناسی



افسردگی فصلی

کوتاه شدن طول روز و کاهش تابش نور خورشید و به دنبال آن کاهش ملاتونین در ایجاد این نوع افسردگی نقش دارد و زمینه بروز افسردگی فصلی را خصوصاً در افرادی که آسیب‌پذیری بیولوژیک بیشتری دارند، فراهم می‌کند. افسردگی فصلی که معمولاً با نام اختلال عاطفی فصلی (SAD) شناخته می‌شود، نوعی افسردگی است که هر سال در یک زمان معین در فرد بروز می‌کند. معمولاً از پاییز و زمستان شروع می‌شود و در بهار یا اوایل تابستان خاتمه می‌یابد. این بیماری خیلی جدی‌تر از سندروم کم‌اهمیت «بی‌حوصلگی زمستان» است.

علائم

قرار بگیرید. اگر تشخیص داده شد که شما مبتلا به این نوع افسردگی هستید، می‌توانید از نکات زیر استفاده کنید تا این بیماری مجدداً در شما بروز نکند:

- سعی کنید تا آنجا که می‌توانید در طول روز، وقت خود را در بیرون از خانه بگذرانید. حتی اگر آسمان ابری است باز هم این کار را انجام دهید؛ چرا که به هر حال نور خورشید در فضا وجود دارد و می‌توانید از فوائد آن بهره‌مند شوید.
- از یک رژیم غذایی متعادل، سرشار از ویتامین و مواد معدنی استفاده کنید. این کار انرژی بیشتری به شما می‌دهد و همچنین تمایل شما به غذاهای شیرین و نشاسته‌دار را کاهش می‌دهد.
- سعی کنید حداقل سه روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- اگر نیاز شد در ماه‌های زمستان با یک مشاور در ارتباط باشید.
- در فعالیتهای گروهی شرکت کرده و ارتباط خود را با جمع قطع نکنید. در طول زمستان این امر کمک چشمگیری به شما می‌کند.

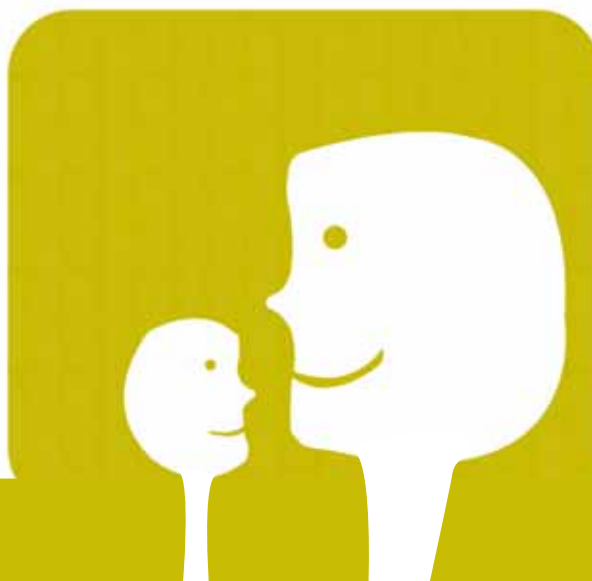
افرادی که به SAD مبتلا می‌شوند بسیاری از علائم افسردگی را دارند از جمله: دلتنگی، اضطراب، کج خلقی، بی‌علاقگی نسبت به فعالیتهای روزمره، پرهیز از شرکت در فعالیتهای گروهی و ناتوانی در تمرکز کردن بر روی موضوعی خاص. آن‌ها معمولاً علائم دیگری نظیر خستگی بیش از اندازه، بی‌انرژی بودن، نیاز شدید به خواب، افزایش اشتها و افزایش وزن را نیز تجربه می‌کنند. اما اگر بخواهیم علائم SAD زمستانه را بیان کنیم شامل موارد زیر می‌شود:

احساس خستگی، احساس خواب‌آلودگی، کاهش انرژی، افزایش وزن و اشتها، عدم تمرکز و تمایل به تنهایی.

پیشگیری از افسردگی فصلی

اگر احساس می‌کنید دارای برخی علائم این بیماری هستید به پزشک متخصص مراجعه کنید تا در صورت لزوم مورد آزمایش

والدین شاد، فرزندان سالم‌تری دارند!!



یادگیری، کاهش مشکلات رفتاری و جلوگیری از اضافه وزن کودکان را به همراه دارد. پژوهشگران بر این عقیده‌اند که خوردن هرگونه مواد غذایی در وعده صبحانه بهتر از حذف این وعده از رژیم روزانه است. در واقع، صبحانه قابل قبولی که بتواند انرژی روزانه دانش‌آموزان را برای فعالیت یک روز تأمین کند، شامل مصرف پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌هاست که اثرات جسمی و ذهنی بی‌نظیری به‌جا می‌گذارد.

با تنوع در غذا فرزندان را تشویق به تغذیه مناسب کنید
بسیاری از والدین به‌خصوص مادرها مدام از صبحانه نخوردن فرزند دانش‌آموز خود شکایت می‌کنند، ولی محققان معتقدند با ایجاد برخی راهکارهای ساده و به‌کار بردن خلاقیت والدین می‌توانند فرزندان را به صبحانه خوردن تشویق کنند. سعی کنید وعده صبحانه را متنوع کرده و از تکرار آن پرهیزید. اگر همیشه برای صبحانه نان و پنیر و کره آماده می‌کنید، یک‌بار نیمرو یا غذایی را که کودکان دوست دارد، آماده کنید تا میل به صبحانه خوردن در او بیدار شود. استفاده از ظروف مخصوص کودکان تمایل آن‌ها را به خوردن بیشتر می‌کند. از فرزندان بخواهید در آماده کردن صبحانه به شما کمک کند، این کار تمایل وی را به خوردن صبحانه دوچندان می‌کند.

راهکار دیگر ترغیب فرزندان این است که در کنارش بنشینید و همراه او صبحانه میل کنید. مطمئن باشید کودک با مشاهده شما که در حال خوردن صبحانه‌ای سالم هستید، گرایش بیشتری به صبحانه خوردن پیدا کرده و اهمیت این وعده غذایی مهم را درمی‌یابد.

دوست دارید بچه‌های شاد و سرحال و سالمی داشته باشید؟ آیا دنبال یک خانواده مثبت و پرانرژی هستید؟ پس از خودتان شروع کنید چون پزشکان می‌گویند والدین با داشتن الگوی زندگی سالم و شاد، می‌توانند شادمانی و سلامت را به خانه‌شان ببرند. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد والدینی که در زندگی فعال‌ترند و اغلب اوقات زمانشان را به انجام کارهایی مانند ورزش اختصاص می‌دهند، مثبت‌اندیش‌اند و مهم‌تر از همه با همسرشان تفاهم دارند، در آینده فرزندان موفق‌تری خواهند داشت. فرزندان به‌ویژه در سنین کودکی از والدین خود بسیار الهام می‌گیرند و سعی می‌کنند تا رفتارهای آن‌ها را تقلید کنند، به همین دلیل والدین فعال و سرزنده باعث افزایش حس اعتماد به نفس و روحیه اجتماعی فرزندان، موفق شدن آن‌ها در زندگی شخصی و اجتماعی می‌شوند. بچه‌هایی که بتوانند احساسات و عواطف شاد درونشان را بشناسند و درک کنند، به‌طور یقین می‌توانند آن را در سراسر زندگی خود حفظ کنند. فراموش نکنید برای انتقال شادی لازم است تا روابط شما با اعضای دیگر خانواده به‌خصوص همسران شاد باشد. روابط محبت‌آمیز همراه با احترام و پذیرش، می‌تواند شادی را دوچندان کند.

ذهن دانش‌آموزان با صبحانه هشیار می‌شود!!

پژوهش‌هایی که در مدارس انجام شده نشان می‌دهد بسیاری از بچه‌ها بدون خوردن صبحانه روانه مدرسه می‌شوند که همین مسئله روی روند تحصیلی آن‌ها اثراتی منفی می‌گذارد. این در حالی است که مطالعات نشان می‌دهد با خوردن صبحانه، تمرکز آن‌ها بیشتر شده و عملکرد مغزی‌شان تقویت می‌شود. خوردن یک صبحانه مفصل با انواع مواد مغذی، کمک زیادی به دانش‌آموزان می‌کند، طوری که عملکرد آموزشی، توانایی



چند قدم تا صمیمی شدن با نوجوانان

تکیه بر نقاط قوت

با مشاهده برخی ضعف‌ها، نوجوان را تحقیر، سرزنش و یا با دیگران مقایسه نکنید. سعی کنید برای از میان بردن ضعف‌ها، نقاط قوت او را تقویت کنید.

اجازه خطا کردن به نوجوان بدهید

کاری نکنید که نوجوان به دلیل خطا کردن، احساس گناه کند. اگر مرتکب اشتباهی شد، فرصت یافتن راه حل را به او بدهید تا او در آینده از مشکلات گریزان نباشد.

مشورت با نوجوان

نوجوانان می‌خواهند مستقل باشند پس عقاید خود را به آنان تحمیل نکنید. باید او را تحمل کرد و با مشورت گرفتن از او در امور خانه در کسب استقلال یاری‌اش نمود.

خانواده خوشبخت

خانواده خوشبخت، نشانه‌هایی دارد که در اینجا به چند نمونه آن اشاره می‌شود:

- در بین اعضای خانواده، جمله «به من چه یا به تو چه» رد و بدل نمی‌شود، چون اعضا به گفت‌وگو و مشورت منطقی اعتقاد دارند و احساس مسئولیت می‌کنند.
- افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از این اعتماد سوء استفاده نمی‌کنند؛
- با هم اتحاد دارند و در مسائل مختلف، با گفت‌وگو و مشورت به تفاهم می‌رسند؛
- از سلیقه‌ها و عقاید یکدیگر آگاه هستند و به آن احترام می‌گذارند؛
- نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگرند و از هم مراقبت می‌کنند؛
- برای رشد یکدیگر تلاش کرده و زمینه را برای پیشرفت خانواده فراهم می‌کنند.

وقتی به خانه می‌رسد فوراً به اتاقش می‌رود، در را می‌بندد و تلفن را برمی‌دارد و مشغول صحبت با دوستانش می‌شود. از این موضوع ناراحتید و نمی‌دانید چطور رابطه‌ای صمیمی با فرزندتان برقرار کنید؟ راهکارهایی به شما پیشنهاد می‌کنیم تا موفق‌تر از پیش باشید:

شناخت شخصیت نوجوان

مشکل اغلب والدین آشنا نبودن با ویژگی‌های دوران نوجوانی است. به همین دلیل رفتارهای ناخوشایند نوجوان را غیرطبیعی می‌پنداریم و همین امر سبب بروز عکس‌العمل‌های نادرست از سوی ما می‌شود و به تیرگی روابط با نوجوان می‌انجامد.

راهنمایی به جای دستور دادن

در برخورد با مسائل نوجوان از خودش کمک بگیرید و به او نشان دهید که نخستین مسئول حل مشکل او، خودش است. والدین فقط وظیفه راهنمایی دارند و باید او را از عواقب کارش باخبر کنند.

اعتمادسازی (جلب اعتماد)

والدین باید اعتماد نوجوان را به خودشان جلب کنند. در غیر این صورت نوجوان برای حل مسائل خود به دیگران مراجعه می‌کند.

تأکید بر محبت و پرهیز از خشونت

اگر ارتباط با نوجوان بر پایه محبت و عشق باشد، باعث اعتماد به نفس در او می‌شود، اما اگر با فشار و خشونت همراه شود، موجب اختلالات عصبی می‌شود.

گوش دادن

رمز ارتباط مؤثر با نوجوان، خوب گوش دادن به حرف‌های او است. پس به سخنان او با علاقه گوش فرا دهید.

اولین همایش

بین المللی

مشاوره ایران

■ بهزاد دهنوی

رئیس اداره مراکز راهنمایی و مشاوره خانواده
انجمن مرکزی اولیا و مربیان



محورهای همایش عبارت بودند از:

۱. نقش دین و معنویت در مشاوره
۲. دین و معنویت در برنامه‌های آموزشی مشاوره
۳. نقش دین و معنویت در اجتماعات چند فرهنگی
۴. ارزیابی و مدل‌های مداخله‌ای درمانی در مشاوره با رویکرد دینی و معنوی
۵. اخلاق حرفه‌ای و ارزش‌های دینی و معنوی در مشاوره
۶. هویت دینی و معنوی در مشاوره
۷. نگرش و دانش مشاوران درباره ادیان آسمانی
۸. نقش دین و معنویت در سلامت خانواده
۹. نقش دین و معنویت در سلامت روان، رضایت از زندگی و

اولین همایش بین المللی مشاوره ایران

اولین همایش بین المللی مشاوره با رویکرد دین و معنویت جهت ارتقای سلامت روان و خوب زیستن روان‌شناختی، در روزهای ۲۳ و ۲۴ آذر ماه در مرکز همایش شهید مطهری دانشگاه آزاد اسلامی برگزار شد. برگزارکننده اصلی همایش انجمن مشاوره ایران، رئیس انجمن و همایش خانم دکتر شکوه نوایی‌نژاد، استاد و پیش‌کسوت مشاوره در ایران، و معاون انجمن و دبیر همایش خانم دکتر خدیجه آراین بودند. این همایش با همکاری شورای راهبردی زنان فرهیخته دانشگاه آزاد اسلامی، انجمن علمی عرفان اسلامی، ستاد توسعه علوم شناختی و ... برگزار شد.



خوب زیستی روان شناختی

۱۰. نقش دین و معنویت در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی
۱۱. مشاوره و روان‌درمانی با رویکرد اسلامی.

در این همایش، سخنرانان و ارائه‌کنندگان مقالات بر لزوم توجه به مشاوره و روان‌درمانی با محوریت معنویت و دین تأکید کردند. از جمله سخنرانان و ارائه‌کنندگان مقاله در مراسم افتتاحیه خانم دکتر فاطمه طباطبایی بود که به نکاتی از زندگی عملی حضرت امام خمینی (ره) به عنوان الگوی عملی برای مشاوران، خانواده‌ها و تمام انسان‌ها پرداختند.

در این همایش از ۴ نفر از پیشکسوتان حوزه مشاوره تجلیل به عمل آمد. این پیشکسوتان خانم دکتر نوابی‌نژاد، آقای دکتر نورانی‌پور، استاد صافی و آقای دکتر حسینی بودند.

دیگر سخنرانان که از میان آنان می‌توان به آیت‌الله موسوی بجنوردی، دکتر عباس صدری، خانم دکتر نوابی‌نژاد و خانم دکتر آرین اشاره کرد، مقالاتی با عناوین زیر ارائه دادند: مقابله با استرس: ارائه چارچوب معنوی - تری‌گال دانشگاه سنت پل کانادا

مبانی نظری در مشاوره با رویکرد اسلامی- دکتر خدابخش احمدی

روان‌شناسی، معنویت و هیجان حاصل فهمیدن- دکتر وارن

تونگیت دانشگاه کارلتون

ایمان در مواجهه با مرگ- پروفسور کوین کولد- دانشگاه ایندیانا ایمریکا
ضرورت یکپارچه کردن ابعاد معنوی و مذهبی در مشاوره- دکتر نوابی‌نژاد

دکترین ارتقای سلامت معنوی با رویکرد اسلامی: نظریه‌ها، اصول و روش‌شناسی- دکتر بوالهری
نقش هستی‌شناسی و انسان‌شناسی در فرایند نظریه‌پردازی و پیامدهای عدم توجه به آن- دکتر باقری
جهانی شدن، روان‌درمانی، معنویت: یوگا و مراقبه در غرب و شرق- دکتر سونیا ساجدی دانشگاه پیس

روش‌شناسی در مطالعات با رویکرد دینی و معنوی- دکتر دوایی
زنان و سلامت روان در گستره دین و معنویت- دکتر آمنه احمدی

مداخلات معنوی در ارتقای سلامت روان- دکتر بوالهری
روش‌شناسی در مطالعات مشاوره با رویکرد دینی و معنوی- دکتر آذربایجانی

شناخت خود و خود از زندگی از منظر دین و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی- دکتر صادقی
مثبت‌نگری و کاربرد آن در مشاوره و روان‌درمانی با رویکرد دینی- دکتر خدایاری فرد.

خدا یا می بیند تو راه را و من تو را!

■ دکتر آناهیتا تاشک

مشاور نمونه
و موفق استان
آذربایجان شرقی

اشاره

موفق و نمونه بودن کمی تلاش می‌خواهد و بیشتر دانش. هدف از تهیه گزارش و مصاحبه با مشاوران نمونه و موفق آموزش و پرورش استان‌ها، استفاده از تجارب این عزیزان و در مرحله‌ای دیگر قدردانی از این افراد بوده است. به دلیل محدودیت زمان بسیاری از عزیزانی که موفق بوده‌اند در این مصاحبه‌ها حضور نداشته‌اند. اگر شما خود را موفق می‌دانید یا رؤسای اداره مشاوره استان‌ها مشاورانی را به‌عنوان نمونه و موفق می‌شناسند، لطفاً سوابق تحصیلی و مشاوره‌ای این عزیزان را به همراه شماره تماس و یا پیام‌نگار آن‌ها برای مجله ارسال کنند تا با آن‌ها تماس گرفته شود و مطالب این بزرگواران در مجله به چاپ برسد. در گزارش اخیر آقای کریم عباسی اول یکی از مخاطبان پیگیر مجله بوده و مطالب بسیاری برای مجله فرستاده و در حوزه مشاوره فعال‌اند. برای تشویق چنین مخاطبانی نظرات ایشان نیز در این مجموعه لحاظ شده است.

کارشناسی ارشد در رشته علوم قرآن و حدیث، فعالیت‌های قبلی شامل: معاونت اجرایی ستاد رسیدگی به امور آزادگان، شهردار منطقه چاراویماق، معاونت آموزشی تربیت معلم علامه امینی، معاون اداری مالی تربیت معلم علامه امینی، رئیس آموزش و پرورش عشایر استان، رئیس آموزش و پرورش گوگان و در حال حاضر معاون پرورشی و فرهنگی استان. امروزه در مقابله با مشکل "تهاجم فرهنگی" و به تعبیر مقام معظم رهبری "رخنه فرهنگی" باید بتوانیم به دل دانش آموزان نفوذ کرده و با روش‌های دینی و مذهبی و الگویی و با استفاده از مشاوران با محبت و دلسوز به موفقیت نائل شویم. این امر ممکن نخواهد بود مگر زمانی که از تجارب عزیزان موفق در مشاوره استفاده کرده و در جهت تقویت عملکرد سایر مشاوران نیز بهره ببریم. در این مسیر امید همکاری از سایر حوزه‌های تعلیم و تربیت از جمله دست اندرکاران نشریات رشد را داریم.



طاہر علمی - معاون پرورشی اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی



● **واحدی:** دواصل اساسی مشاوره، یکی پذیرش بدون قید و شرط و دومی رازداری است

● **عیدی:** مشاور در درجه اول باید خودش باشد. نقاط ضعف خودش را شناسایی و بکوشد آن‌ها را رفع کند

● **بختیاری:** اگر ارتباط بین مدرسه و دانش آموز قطع شود، مشکلات آغاز می‌شود!

● **دهقان:** معلمان بدون آگاهی‌های مشاوره‌ای به خانواده‌ها مشاوره ندهند

این استان آغاز شده است و هدف این بوده که حتی الامکان نیروهای متخصص در رشته‌های روانشناسی و مشاوره در هسته‌های مشاوره استان به کار گرفته شوند. در حال حاضر در تمامی نواحی و مناطق دارای هسته مشاوره هستیم و حدود ۱۹ ناحیه منطقه از هسته مشاوره به مرکز مشاوره ارتقا یافته‌اند. در مدارس نیز به ازای هر ۴۰۰ دانش‌آموز در مدارس دولتی یک ساعت مشاوره اختصاص یافته‌است. در اداره مشاوره تربیتی استان نیز ۸ پست فعال می‌باشند. نگاهی کلی به مجموعه مشاوره نشان می‌دهد که این کار فنی، تخصصی، پیچیده، سخت هزینه‌بر است. این کار وصول به قرب الهی است. اگر غیر از این باشد ما ضرر کرده‌ایم. امام محمدغزالی می‌گوید: «بعد از کار نبوت سخت‌ترین کار، تربیت است».

برای تربیت انسانی که بعد روحانی و وحیانی - اخلاقی دارد نمی‌توان تک‌بعدی عمل کرد. مشاوران به‌عنوان سفیران هدایت و طلایه‌داران تربیت، محرم دردهای دانش‌آموزانند و باید به دل دانش‌آموزان سفر کنند. جنس مشاوره وصلت است. درون انسان‌ها بهترین کمک‌دهنده در زمینه مشاوره است. ویژگی‌های مشاور موفق، داشتن انگیزه الهی، تربیت صحیح، برقراری ارتباط دائمی و محکم با خداوند و سپس تخصص است؛ زیرا در این کار که دائماً با افراد ناخوش احوال روبه‌روست، چیزی جز آموزه‌های دینی و قرآنی و روحانی راه‌گشا نیست.

از دیدگاه شما ویژگی‌های یک مشاور موفق چیست؟

به‌روز بودن، داشتن نشاط و انگیزه و اخلاق حرفه‌ای از ویژگی‌های بارز مشاور موفق است. داشتن محبوبیت، مقبولیت و جذابیت نزد دانش‌آموزان از دیگر مؤلفه‌های این شغل پراهمیت است. مشاور باید رازدار باشد و به حقوق هم‌نوعانش احترام



جهانبخش غلامی-رئیس اداره مشاوران استان آذربایجان شرقی

با ۲۸ سال سابقه کار در آموزش و پرورش. دارای مدرک کارشناسی ارشد رشته برنامه‌ریزی درسی هستم و از سال ۷۳ مشاور مدرسه بوده‌ام. در قسمت اجرایی و اداری نیز کارشناس مشاور ناحیه، رئیس گروه مشاوره، رئیس اداره مشاوران استان و مؤسس مرکز مشاوره روانشناختی تخصصی تربیتی - تحصیلی کوثر هستم.

آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی دارای ۳۹ ناحیه / منطقه است و تمامی نواحی و مناطق دارای کارشناس مشاوره می‌باشند. ۷۵۰ مشاور در کل استان در حال فعالیت هستند که ۳۴۰ نفر را آقایان و مابقی را بانوان تشکیل می‌دهند. ۵۹۱ دارای مدرک تحصیلی لیسانس و ۱۵۴ نفر فوق لیسانس هستند مابقی دانشجوی دکتری یا دارای مدرک دکتری هستند. رشته تحصیلی ۲۴۹ نفر روانشناسی، ۱۷۹ نفر مشاوره و ۲۶۲ نفر علوم تربیتی است ۵۷ نفر نیز از سایر رشته‌ها در این حوزه فعالیت می‌کنند. در دو سال اخیر سازماندهی مجدانه هسته‌های مشاوره در



● **غلامی: انتقاد مطرح این**
است که بسیاری از مشاوران موفق هستند که در گمنامی آن هم در دورترین و محرومترین نقاط کشور فعالیت می کنند و باید شناسایی و مورد توجه قرار گیرند

● **اسدزاده: خلاقیت**
هم هنر است و هم تخصص

● **تمجیدی: بیشتر فعالیت**
ما در هسته مشاوره، ارتباط با دانش آموز و اولیای اوست. گاه اولیا نقششان پررنگ تر است و آنان نیز نیاز به مشاوره دارند

● **عباسی اول: احترام**
به والدین و گوش کردن صبورانه را به فرزندمان بیاموزیم

کارهای صوری و کلیشه ای خودداری شود. توزیع مجله بدون شک در اغلب شهرستان ها با مشکل روبه روست. جایگاه و پایگاه مشاوره نیازمند دیدگاهی تازه است. باید عنوان شود که از نیروهای صف تا ستاد همه و همه نیازمند مشاوره اند. مشکل ما وجود پست های ترکیبی آن هم با رشته های غیر مرتبط است. باید تأکید کرد که کار تخصصی و مرتبط انجام دهند. برای توانمندی مشاوران باید در این زمینه سرمایه گذاری کرد. تا پنج سال آینده غیرفنی بودن و غیرتخصصی کار کردن پاسخگو نیست. الان برخی افراد بدون تخصص در این سمت فعالیت دارند.

بگذارد. وجود مشاور باید سراسر احساس و عاطفه باشد. انتقاد مطرح این است که مشاوران نمونه به صورت مجزا انتخاب نمی شوند. کل مجموعه آموزش و پرورش همیشه تحت یک دستورالعمل در نظر گرفته می شوند. بسیاری از مشاوران موفق و نام آور ما در گمنامی، آن هم در دورترین و محرومترین نقاط هستند. برخی از مشاوران دقیقاً حکم غریق نجات را دارند. ما دستورالعمل داریم که هر ماه مشاوران دولتی و غیردولتی در یک جا جمع شوند و با دعوت از استادان دانشگاه، به مسائل مشترکی که مطرح می کنند، بپردازند.

اگر پیشنهاد یا انتقادی مطرح است بفرمایید.
در حال حاضر مشاوران از رشته های روان شناسی جذب می شوند اما لازم است کارگاه هایی تشکیل شود تا آن ها با مسائل تخصصی تر آشنا شوند. گسترش مشاوره در دوره راهنمایی بسیار خوب است اما باید در تمام مقاطع دبستان یا ابتدایی جدی گرفته شود. یک مورد که تجربی انجام دادیم، برگزاری آزمون برای مشاوران حوزه مجله مشاور مدرسه است که با این کار آنان را ترغیب می کنیم اطلاعات تخصصی در این زمینه کسب کنند و با مسائل و مطالب روز هم آشنا شوند. در پایان باید بگوییم که:

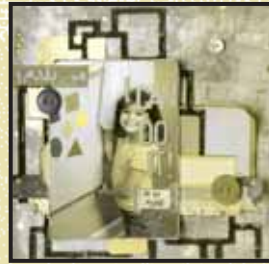
خدایا راه دور است. من راه را نمی بینم اما همین کافی است که تو راه را می بینی و من تو را...

آیا اداره مشاوره در دوره ای که شما مدیریت آن را به عهده داشته اید، نوآوری و خلاقیتی داشته است؟

در سال گذشته ساماندهی اساسی در امور هسته ها و مراکز مشاوره انجام دادیم. در این ساماندهی هدف اصلی تخصصی کردن فعالیت ها و خدمات در این هسته ها و مراکز بوده است. انتخاب نیروهای متخصص از رشته های روانشناسی و مشاوره، بررسی صلاحیت فعالیت در هسته ها و صدور مجوز فعالیت یکساله برای هریک از اعضای تخصصی هسته ها از جمله این نوآوری ها بوده است. یکپارچه سازی فرم های مصاحبه و شرح حال و سایر فرم های تخصصی مورد استفاده در کلیه نواحی و مناطق استان نیز مورد دیگری بود که به صورت جدی دنبال شد.

معرفی مشاورین موفق و نمونه استان آذربایجان شرقی
رقیه عیدی خطیبی: پانزده سال استخدام آموزش و پرورش. هفت سال مشاور مدارس و سپس مشاور مرکز مشاوره- در حال حاضر مشاور مراکز انجمن اولیا و مربیان- مؤلف برتر استانی با

انتظار شما از مجله مشاور مدرسه چیست؟
انتظاراتی که از مجله داریم این است که سر زدن به استان ها و درک مسائل و مشکلات را ادامه دهند. توزیع مجله به صورت منظم تری صورت گیرد و به محتوای مجله رسیدگی شود. از برخی



ویژگی‌هایی را در خود می‌بینید که به‌عنوان مشاور موفق معرفی شده‌اید؟

بختیاری: تلاش، انگیزه و علاقه است. تمام موفقیت‌هایی که کسب کرده‌ام فقط به‌پشتوانه خانواده بوده و مدیون همسر هستم. **دهقان:** «علاقه» به مشاوره است، البته کسب تجربه یکی از عوامل موفقیت در این حرفه است. در مقطع ابتدایی بیشتر مشکلات بچه‌ها ناشی از خانواده آن‌هاست و وقتی مشکلات اولیا را بیشتر بررسی می‌کنیم و ریشه‌یابی می‌شود می‌توان اقدامات مؤثری انجام داد. البته حل مسائل کودکان در مدرسه، تنها راه حل نیست، برای مثال، خانواده‌ای داشتیم که از سوی فردی حمایت می‌شدند و بچه‌ها نقش پدر را از یاد برده بودند و گرایش به فردی داشتند که حمایتشان می‌کرد.

واحدی: زیر سایه تخصص و به‌روز بودن اطلاعات و اینکه پیوند خوبی بین دانش‌آموزان با همکاران مدرسه و اولیای دانش‌آموزان برقرار کند. دو اصل اساسی مشاوره، یکی پذیرش بدون قید و شرط و دومی رازداری است. اگر دانش‌آموز به این مسائل ایمان پیدا کند، بدون شک به سمت مشاور کشیده می‌شود. اعتماد که به‌وجود بیاید سایر مسائل روی روال می‌افتد و کار جریان می‌یابد. متأسفانه گاهی به خاطر کمک گرفتن از همکاران، اصل رازداری را در مورد دانش‌آموزان رعایت نمی‌کنیم و اعتماد این عده از ما سلب می‌شود.

عباسی اول: ۱. پذیرش بدون قید و شرط مراجع ۲. گوش دادن فعال ۳. تشخیص به‌موقع مشکل (شناخت نیاز) و درک دنیای درونی فرد ۴. تهیه طرح و برنامه و تعهد به انجام آن ۵. آموزش اظهار وجود ۶. رازداری، دوراندیشی و تصمیم‌گیری. ویژگی‌های شخصی که فکر می‌کنم در مشاور نمونه بودن تأثیرگذار بوده است: توجه عمیق به تفاوت‌های فردی، بیان انتظارات، شناخت همه‌جانبه دانش‌آموزان، ارائه سؤالات باز پاسخ در مورد مسائل دانش‌آموزان، انعطاف‌پذیری در تدریس، نظارت مؤثر بر عملکرد، تعیین هدف و احساس نیاز به پیشرفت، واقع‌بینی.

اسدزاده: صمیمیت، رازداری و علاقه‌مندی به کار و توکل به خداست. از آنجا که مشاوره کار سختی است با توکل به خدا می‌توان خیلی مسائل را لحاظ کرد و سپس گام برداشت.

تمجدیدی: به برقراری ارتباط مؤثر و ایجاد اعتماد در دانش‌آموزان معتمد و در مراجعه این عده در هر قشری که بود، قبولشان می‌کردم و هیچ وقت به‌عنوان فردی که قصد نصیحت

۱۱ عنوان کتاب در زمینه مشاوره- بانوی برگزیده در سال ۹۳ ازسوی استانداری

- سکینه بختیاری: کارشناس ارشد علوم تربیتی. ۲۶ سال سابقه در آموزش و پرورش. انتخاب به عنوان معلم نمونه چهار بار در منطقه، دو بار در استان و یک بار هم در سطح کشور- عضو شورای شهر عجب شیر- فعالیت در بخش‌های مختلف امور بانوان در پست مربی پرورشی، تحقیقات ستادی- پژوهش‌هایی در مورد مشکلات دانش و افت تحصیلی دانش‌آموزان پسر- فعالیت در بخش مشاوره کمیته امداد امام خمینی (ره)- در جشنواره الگوهای تدریس نفر اول درس آمادگی دفاعی و نفر دوم درس برنامه‌ریزی و جزو ۱۰ نفر برتر نویسندگان «تجارب مشاوره».

رقیه دهقان: کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی- سابقه مشاوره در کمیته امداد و امور بانوان- دارای مقاله‌ای اس‌آی در زمینه مشاوره.

حسین واحدی: دکترای روان‌شناسی از دانشگاه شهید بهشتی اهواز- مشاور هسته ناحیه پنج تبریز- مدرس دانشگاه. **صدیقه اسدزاده:** کارشناس ارشد روان‌شناسی- مشاور ناحیه دو و عضو هسته مشاوران ناحیه دو.

رقیه تمجدیدی: کارشناس امور تربیتی- ۲۴ سال سابقه کار در آموزش و پرورش- ۱۷ سال آن در زمینه مشاوره- حدود نه سال سابقه کار در هسته‌های مشاوره استان- در سه سال اخیر سمت مدیریت مشاوران خانواده ناحیه چهار.

کریم عباسی اول: تحصیل در رشته علوم اجتماعی دانشگاه تربیت معلم. کارشناس در رشته علوم تربیتی (مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی) و کارشناس ارشد در رشته روان‌شناسی تربیتی- دو کتاب تألیفی: تکنیک‌های شناخت و فراشناخت (مطالعه و یادگیری چرا و چگونه؟) و نگرشی نو بر فرایند یاددهی- یادگیری- چهار تحقیق علمی- پژوهشی- ۷۵ مقاله که ۳۶ مقاله در مجلات مختلف به چاپ رسیده است- چهار فعالیت اقدام پژوهشی، نه مقاله در سمینارها، همایش‌ها و جشنواره‌های مختلف- کسب رتبه‌های استانی و کشوری در مسابقات مقاله‌نویسی، طراحی سؤالات استاندارد، جشنواره برتر تدریس، کتاب‌خوانی و تحقیق- معلم نمونه کشوری در سال ۱۳۸۸.

ویژگی‌های مشاور موفق و نمونه چیست؟ شما چه



کردنشان را دارد نقش ایفا نکردم. همیشه شنونده خوبی بودم و ارتباط سالمی با آن‌ها داشتم. داشتن اطلاعات کافی برای مشاور می‌تواند به او در راهش کمک کند؛ مشاور باید اول شناخت کلی از خودش داشته باشد تا بتواند مراجعان را راهنمایی کند.

در حوزه مشاوره اخلاقیت یا نوآوری‌های خود را بیان کنید. تمجیدی: داشتن موقعیت‌های لازم برای ایجاد اخلاقیت، موضوع مهمی است که به عنوان مثال شرکت در شورای دبیران مدارس که ماهانه اجرا می‌شود می‌تواند یکی از آن‌ها باشد. در روستاهای استان که تعصبات خانوادگی وجود داشت والدین با صحبت کردن فرزندان‌شان با دیگران مخالفت می‌کردند، به‌صورت گروهی، این عده را گرد هم می‌آوردیم و اقدامات مشاوره‌ای برایشان انجام می‌دادیم. حتی در مواردی که خودشان می‌خواستند، به‌صورت انفرادی مشاوره می‌گرفتند. ترتیب دادن سخنرانی‌های تخصصی همکاران در مدارس و اجرای مشاوره‌های گروهی برای دانش‌آموزان کنکوری و افرادی است که دچار اختلال در یادگیری بوده‌اند. طی برنامه‌ای نیز دانش‌آموزان از هسته‌های مشاوره بازدید به‌عمل می‌آوردند. برگزاری کلاس آموزش خانواده در پنج یا شش دوره برای اولیا و گاهی برگزاری کلاس جبرانی برای برخی مسائل.

عیدی خطیبی: منابع ما رو به گسترش‌اند اما همچنان با مشکل روبه‌رو هستیم، مخصوصاً در زمینه کاربردی بودن علوم، مثلاً وقتی در حوزه رفتاری کار می‌کند باید تکلیفی انجام دهد تا به نتیجه برسد اما از آنجا که تکالیف خارجی هستند و با فرهنگ ما سازگاری ندارند باید مطابق با فرهنگ خودمان باشد. کتاب «آشنایی با خطاهای شناختی» را تألیف کردم و کتاب «با من حرف بزن» را برای دختران نوشتم تا مسائل‌شان به زبان عامیانه مطرح شود. کارت‌های شناخت احساسات و عواطف را به‌گونه‌ای طراحی کردیم که هیجانات و احساسات و افکار مطابق با فرهنگمان در نظر گرفته شود. قصه‌درمانی بحث دیگری است که به‌صورت کاربردی و زبان تخصصی ساده به آن پرداخته‌ایم. نوع دوستی، مسئولیت‌پذیری، تخصص و علم، پشتکار و علاقه در کنار دانش، رویکرد فرهنگی و اعتقادی در کنار رویکرد علمی، بخش مهم دیگری است.

عباسی اول: شکل‌دهی به مطالب به‌صورت ترکیبات تازه، ریشه‌یابی (تفهیم مطلب، عمقی و معنایی نگریستن)، تأکید بر آزادی عمل برای کشف جهان اطراف و استقلال رأی، ریسک‌پذیری و مسئولیت‌پذیری، سؤال کردن و توجه بیشتر به مشاهده و آزمایش.

واحدی: جلسه آخر سال را به پاسخ سؤالات جنسی دانش‌آموزان اختصاص می‌دهم. بسیاری از سؤالاتی از این دست توسط افراد نامتخصص و ماهواره و غیره به بدترین حالت پاسخ داده می‌شود. در مورد مشکلات دانش‌آموزان، در این

زمینه دانش‌آموزی داشتیم که تجربه جنسی داشت و این مسئله سبب اضطراب فوق‌العاده او شده بود اما وقتی پاسخ دادیم، به آرامش رسید. متأسفانه در رسانه پیرامون این دست مسائل یا حتی ایدز برنامه‌ای ساخته نمی‌شود. حتی تلویزیون دو مسئله اساسی مشکل‌آفرین برای دانش‌آموزان ما دارد. در اکثر سریال‌ها دو نوجوان به هم علاقه‌مند می‌شوند که آخر سریال مشخص می‌شود والدین اشتباه می‌کرده‌اند و باید این دو به هم می‌رسیدند. مسئله دوم تبلیغات گسترده در زمینه کلاس‌های آموزشی است که ما با آن‌ها مخالفیم و دائماً در مدارس به بچه‌ها گوشزد می‌کنیم که به این کلاس‌ها نروند اما تلویزیون به‌گونه‌ای دیگر حضور در این کلاس‌ها را توجیه می‌کند. حتی گزارشگران هم در مصاحبه‌هایشان با دانش‌آموزان می‌پرسند که برای موفقیت در کنکور در کدام کلاس‌ها شرکت می‌کنید و وقتی دانش‌آموزان می‌گویند به مشاوران مدرسه‌مان مراجعه می‌کنیم، می‌گویند بهتر نیست از فلان کلاس آموزشی بهره ببرید! این‌ها نشان می‌دهد اهداف دست‌اندرکاران تلویزیون با آموزش‌وپرورش هماهنگ نشده است. در کل دنیا اول آموزش‌پذیری است و سپس تربیت، اما ما فقط و فقط به درس‌خوان شدن دانش‌آموز اهمیت می‌دهیم و بس. حتی برخی متوسل به کلک‌هایی در زمینه آموزش شده‌اند که آن هم به یادگیری آسیب می‌زند.

اسدزاده: اخلاقیت هم هنر است و هم تخصص. هر دانش‌آموز که به ما مراجعه می‌کند، موجودی منحصر به فرد است که مشاور با اخلاقیت خود باید راهکار لازم را به او ارائه کند. وقتی در شورای معلمان موضوعی مطرح می‌شود، مشاوران می‌توانند طرحی را در میان بگذارند تا این ارتباط بیشتر شکل بگیرد، مثلاً بحث پیرامون مسائلی مانند هوش هیجانی، ضررهای آوردن موبایل به مدرسه توسط دانش‌آموزان، مسائلی هستند که به‌طور جدی می‌توان در مورد آن‌ها بحث کرد.

به منظور بهبود مشاوره به‌طور کلی و به‌صورت اخص در آموزش‌وپرورش چه پیشنهاداتی دارید؟

تمجیدی: برای افرادی که در مدارس به‌عنوان مشاور مشغول تدریس هستند، گذاشتن کلاس‌های ضمن خدمت تخصصی و برگزاری آزمون‌ها بسیار مؤثر است. حضور مشاوران در دوره‌های ابتدایی و راهنمایی بیش از هر دوره‌ای ضرورت دارد. مشاوران متخصص در مدارس راهنمایی به‌دلیل حساسیت سنی باید حضور جدی داشته باشند.

عیدی خطیبی: همه افراد صلاحیت روان‌شناس و مشاور بودن را ندارند. برخی مشاوران نیاز دارند تحلیل روانی شوند تا بتوانند در این حوزه فعالیت داشته باشند. افرادی که مشاور مدارس می‌شوند باید بدانند که باعث جلب یا سلب اعتماد مردم خواهند شد. پس باید از همان ابتدا از نظر شخصیتی گزینش



شوند، به اثبات برسند و سپس کارشان را آغاز کنند. نباید تنها داشتن مدرک ملاک باشد. بسیاری از افرادند که بهرغم داشتن تألیفات متعدد و مدارک عالی نتوانسته‌اند موفق عمل کنند. پیوند علم، اعتقاد، دانش، بومی‌سازی و علاقه نیز از عواملی است که در بهبود خدمات مشاوره کمک شایانی خواهد کرد.

عباسی اول: این انتظارات در مشاوران شکل بگیرد: برقراری ارتباط عاطفی مثبت با دانش‌آموزان، تأکید بر زمان حال، تأکید بر خودرهبری و خودنظم‌دهی و خودتصمیم‌گیری دانش‌آموزان، ایجاد محیطی آرام برای دانش‌آموزان، کمک به برنامه‌ریزی درسی دانش‌آموزان و اخذ تعهد نسبت به انجام آن.

بختیاری: مشاوران باید تخصصی کار کنند و براساس علائق و تخصص طبقه‌بندی شوند، نه اینکه حکم آچار فرانسه را داشته باشند. انتقادی که از نظر من مطرح است این است که معمولاً با تغییر و تحولات آموزش و پرورش، سیستم ما هم تغییر می‌کند، ثابت نداریم، از نظر اداری دائماً زیرگروه دیگر گروه‌های آموزشی می‌شویم. در واقع، در یک کلام می‌توان گفت که امنیت شغلی نداریم و هیچ تشویق و پاداشی را شاهد نبوده‌ایم.

دهقان: تخصصی شدن مشاوره در این زمینه بسیار مؤثر است. من در یک هنرستان کار می‌کردم و می‌دیدم معلم زبانی برای مشاوره خانواده نظر می‌داد و رشته تخصصی خودش را تدریس نمی‌کرد. من در شورای مشاوره دبیران تأکید کردم که پنج دقیقه قبل و بعد از کلاس را به بحث تربیتی بچه‌ها اختصاص دهند. در درس ریاضی و فیزیک هم می‌توان با دانش‌آموز ارتباط برقرار کرد. **واحدی:** ما چارچوبی داریم که باید به آن اهمیت بدهیم. اگر اهمال کار باشیم نباید انتظار موفقیت داشته باشیم. اگر معلم کارشان را جدی نگیرند، موفق هم نمی‌شوند. امروزه دانش‌آموزان به‌خوبی می‌دانند کدام معلم بیش از دیگران به کارش اهمیت می‌دهد یا به کارش تسلط دارد. انعطاف‌پذیری هم ویژگی مهم دیگر شخصیت‌پذیری است. گاهی اقدامات باید در مشاوره با خانواده صورت گیرد و اغلب مشکل دانش‌آموز نیست. مشکل والدین یا معلمان‌اند. در سنین بالا خود مشاوران با دعوت از دانش‌آموزان مستقیماً وارد عمل می‌شوند، اما متأسفانه در برگزاری جلسات مهارت‌های خانواده و انجمن اولیا و مربیان، مشاوران حضور ندارند. والدین در دوره دبستان نقش بیشتری دارند.

اسدزاده: بهبود مشاوره در صورتی امکان‌پذیر است که به‌عنوان شغلی تخصصی به آن نگاه شود و اینکه مطالعات مشاوران به‌روز باشد، تک‌بعدی نباشد و با نظام روان‌شناسی ارتباط برقرار شود، در این صورت می‌شود به تخصصی شدن بیشتر، امیدوار شد.

چه روش‌هایی برای جلب همکاری کادر مدرسه پیشنهاد می‌کنید یا در طی سابقه مشاوره به کار برده‌اید؟

عباسی اول: به‌عنوان معلم تلاش می‌کنم با تک‌تک معلمان ارتباط عاطفی برقرار کنم و به دنیای درون آن‌ها پی ببرم. هرچه ارتباط بین مشاور و کادر مدرسه بیشتر و عمیق‌تر باشد، شناسایی

مشکلات دانش‌آموزان نیز آسان‌تر می‌شود.

بختیاری: مشاوران حلقه اتصال خانواده، مربیان و دانش‌آموزان هستند و اگر در کارشان تبحر داشته باشند، می‌توانند مؤثر واقع شوند. برای مثال، در حوزه بهداشت روان مشاور با همکاران دبیر در ارتباط است و به راحتی می‌تواند مسائل خاص را با همدیگر در میان بگذارند. این گروه در صورت ارتباط با معلمان می‌توانند آن‌ها را راهنمایی کنند و معلمان هم بچه‌ها را راهنمایی کنند. اما باید یک مدیریت عالی وجود داشته باشد. شورای دبیران در زمینه ارتباط با کادر مدرسه، والدین و دانش‌آموزان نقش بسیار مهمی دارد.

اسدزاده: یکی از فعالیت‌هایی که مشاور باید انجام دهد برقراری ارتباط مناسب با بچه‌ها، کارکنان و کادر اداری و معاونان است. مشکلات دانش‌آموزان تنها مربوط به دایره خصوصی‌شان نمی‌شود و مشاور باید در کنارشان حضور فعال داشته باشد. حضور در شورای مدرسه و شورای دبیران بسیار مؤثر است. وقتی مدیر مدرسه می‌بیند مشاور راهکارهای مناسبی ارائه می‌دهد، حتماً به او اعتماد خواهد کرد؛ دبیران هم همین‌طور.

تمجدیدی: مشاور سعی کند دنیای خودش را تا دنیای دانش‌آموز پایین بیاورد و از دید یک درمانگر یا والدین بچه به او نگاه نکند و هرگز اجازه ندهد گله‌مندی مسئولان مدرسه یا والدین دانش‌آموز در راهنمایی او تأثیر داشته باشد. در زمینه همکاری با مسئولان مدرسه، با هماهنگی آنان به دانش‌آموزان مسئولیت می‌دهیم، همین مسئله سبب پیگیری آنان برای ادامه همکاری است. مدیران و معاونان و سایر معلمان با ما ۷۰ درصد همکاری دارند. مدیران پس از دیدن عملکرد مشاوران از همکاری آنان استقبال می‌کنند.

عیدی خطیبی: مشاور در درجه اول باید خودش باشد. نقاط ضعف خودش را شناسایی و بکوشد آن‌ها را رفع کند. کم‌کم باید بتواند اعتماد جلب کند؛ زیرا جلب اعتماد سریع و صوری اتفاق نمی‌افتد. راهکارهای ارتباطی و مهارت‌های اجتماعی نیز در این رابطه بسیار اهمیت دارد.

دهقان: در مدرسه ماهی یک بار جلسه شورای دبیران برگزار می‌شود و مشاوران می‌توانند با سایر دبیران تعامل داشته باشند. نصب جملات روان‌شناسی که معانی زیادی دارند یا دل‌نوشته‌های دانش‌آموزان در معرض دید، راهی است برای برقراری ارتباط معلمان با دانش‌آموزان. در موارد خاص ما با خود بچه مشکل را حل می‌کنیم اما در مورد بعضی مشکلات که کودک در خطر است، اولیا را وارد بحث می‌کنیم. بیشتر در بحث‌های عمومی مسائل را با خود بچه‌ها حل می‌کنیم.

واحدی: دانش‌آموز جدا از مدرسه نیست. مسائل دانش‌آموز تماماً تعاملی است، با کارکنان مدارس، با خانواده، معلمان و غیره. اگر در این مسائل، مشاور رابطه مناسبی با کادر مدرسه داشته باشد، امور به‌خوبی پیش می‌رود. اقتدار و صمیمیت مشاور حرف مهمی در این زمینه می‌زند. مشاورانی که صمیمیت دارند، ممکن است در زنگ تفریح مطالبی را به آسانی با دانش‌آموز در



میان بگذارند که دانش‌آموز خودش را موظف به اطاعت کند. اقتدار و کارآمدی هم باعث پیشبرد اقدامات او می‌شود.

به چه روش‌هایی، همکاری والدین و به‌طور کلی خانواده را جلب می‌کنید؟

دهقان: برای جلب همکاری اولیا و دانش‌آموزان، بیشتر کلاس آموزشی می‌گذارم. البته مدرس حجاب و عفاف هم هستم و از بعد روان‌شناسی این موضوع بررسی می‌شود. بررسی آسیب‌های اجتماعی، برقراری ارتباطات نامتعارف، مهارت‌های زندگی، فرزندپروری برای اولیا موضوعاتی است که در کلاس‌ها به آن می‌پردازیم.

عیدی خطیبی: در این بحث مشاور باید موقعیت‌شناس باشد، بداند که طرح کدام مسئله برای والدین مؤثر و چه مشکلاتی است که نباید برای آنان بازگو کرد. گاهی اطلاعاتی که به خانواده داده می‌شود، ایجاد مشکل می‌کند. امروزه بسیاری از معلمان به هر بچه‌ای که دارای شیطنت کودکانه است، برچسب بیش‌فعالی می‌زنند. بسیاری از موارد نیاز به برنامه‌ریزی کلان و دقیق دارد. پخش بسیاری از سریال‌ها و برنامه‌های تلویزیونی و حتی مطالب مندرج در نشریات نیز کاملاً ناآگاهانه صورت می‌گیرد.

تمجیدی: در رابطه با ارتباط مشاور با والدین باید به این نکته توجه داشت که ممکن است چند جلسه خصوصی با دانش‌آموز برگزار شود. بسیاری اوقات دانش‌آموز حاضر به عنوان کردن مشکلش با والدینش نمی‌شود، اما اگر موضوع صرفاً مربوط به خانواده بود، باید از او اجازه گرفت و موضوع را به والدین اطلاع داد تا مشکل برطرف شود. حتی این اتفاق افتاده که برای ارائه یک سری تکالیف به والدین جلساتی داشته‌ایم.

بختیاری: به عنوان مدرس آموزش خانواده به جرئت می‌گویم که در جلسات، راهنمایی لازم برای توجه به موضوعات خانوادگی، به این عده ارائه می‌شود. ایجاد امنیت در خانواده، برقراری ارتباط و هدایت تحصیلی از دیگر بحث‌هایی است که با خانواده‌ها در میان گذاشته می‌شود. در کنار این‌ها در جلسات خصوصی و انفرادی هم در مورد مسائل سازشی دانش‌آموزان صحبت می‌شود.

عباسی اول: مشاوران رابطه‌ای صمیمی با والدین دانش‌آموزان برقرار کنند، والدین را توجیه کنند که بدون مشارکت آن‌ها، اطلاعات جامع در مورد فرزندشان به دست نمی‌آید، شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌ها از طریق والدین امکان‌پذیر است، نیازها بررسی و مشخص شود، برنامه مناسب برای ارضای نیازها و رفع مشکلات تهیه و تدوین شود و در طراحی برنامه‌ها باید والدین دخالت داشته باشند، احترام به والدین و گوش دادن صبورانه حرف‌های آن‌ها.

واحدی: گاهی دانش‌آموز مسائلی را مطرح می‌کند که دوست ندارد خانواده‌اش از آن باخبر شود. اگر مسئله به گونه‌ای نباشد که به دانش‌آموز ضرر بزند، با خود دانش‌آموز صحبت می‌کنیم و با صلاحدید او به والدینش اطلاع می‌دهیم و آن‌ها را برای

جلسات مشاوره درگیر می‌کنیم. ارتباط مخفیانه مربیان با والدین موجب عدم اعتماد دانش‌آموز به آنان می‌شود. در برخی از جلسات اولیا و مربیان، اختلاف نظر میان بچه‌ها و والدینشان ایجاد شده است. گاه بحران هویت، موجب شده دانش‌آموز خانه را ترک کند و رغبتی به حضور در خانواده نداشته باشد. برگزاری جلسات در دوره نوجوانی دانش‌آموزان پیرامون ارتباط میان دو جنس مخالف، موضوع مهمی است که بسیاری از افراد از به کار بردن روش‌های کاربردی و علمی برای حل آن عاجزند و در این زمینه موفق عمل نمی‌کنند.

مشکلات اخیر دانش‌آموزان کدام است؟

عیدی خطیبی: مشکلات عمده دانش‌آموزان را می‌توان دسته‌بندی کرد: مشکلات تحصیلی، ارتباطی و روان‌شناختی و از همه مهم‌تر مشکلات بینشی، سواد و اطلاعات است. ما باید بینش دانش‌آموزان را تقویت کنیم که این مهم بیش از هر چیز به والدین و خانواده‌ها مربوط است که مهارت و توانمندی ندارند و ثمره زندگی‌شان هم دچار مشکل می‌شود. پس مشکل دانش‌آموز تنها مربوط به خودش نیست، بخشی مربوط به خانواده، بخش دیگر به خود او و بخش دیگر نیز مربوط به مدرسه و حتی مشاوران می‌شود.

عباسی اول: ۱. عدم تفکر در امور مختلف ۲. فرهنگ سکوت ۳. همگرایی و تکیه بر محفوظات ۴. دارای تفکر تقلیدی و قالبی در یادگیری ۵. درگیر نشدن با مسائل زندگی (فاصله بین علم و عمل) ۶. بی‌توجهی به دنیای درون (تفاوت درون‌فردی) ۷. استهزا و تمسخر بین دانش‌آموزان به خاطر بیان ایده‌ها، ۸. نداشتن علاقه و انگیزه ۹. استفاده کمتر از روش‌های حل مسئله، ۱۰. تکانشی بودن بیشتر دانش‌آموزان.

بختیاری: اکثر مشکلات دانش‌آموزان از نظر تحصیلی است و اینکه انگیزه لازم را ندارند. اعتقادات فرهنگی دانش‌آموزان در درون و بیرون نظام آموزشی کاملاً متفاوت است. مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان باید تقویت یا آموزش داده شود. همه چیز الان در ثبت نام دانش‌آموزان در کلاس‌های تقویتی و کنکور و غیرانتفاعی خلاصه شده است. بچه‌ها از بازی، احترام و موضوع مهمی چون خانواده جدا مانده‌اند. این رفتارهای نادرست همه از ناآگاهی و چشم و هم‌چشمی والدین است که دوست دارند فرزندشان برتر از دیگری باشد. آمار و ارقام تنها روی کاغذست و همه چیز بدون نتیجه و لاینحل باقی مانده است.

دهقان: انگیزه تحصیل در دانش‌آموزان است و بیشتر مشکلات فرزندانش از خانواده‌هاست. بچه‌ها نمی‌توانند با اولیای خود ارتباط خوبی برقرار کنند. به همین خاطر سعی کردیم با افزایش کلاس‌های آموزشی مهارت زندگی به این عده کمک کنیم.

تمجیدی: مشکل اولیه دانش‌آموزان این است که شناخت کافی در مورد خود و توانایی‌هایشان ندارند و این وظیفه والدین و مشاوران است که به آن‌ها در شناخت کمک کنند. آموزش

دادن به اولیای این دانش آموز او به مدرسه نابینایان تهران رفت و اکنون پس از گذشت ۲۰ سال از آن زمان، خودش فوق لیسانس مشاوره دارد و در حال مشاوره دادن و تدریس در مدارس استثنایی است.

تمجیدی: در روستای دور افتاده‌ای که کار می‌کردم، دانش آموزان روز جمعه به مدرسه می‌آمدند تا در انتخاب رشته کمکشان کنیم. در آن روستا روزی یک ساعت به ما آب می‌دادند. اما من کارم را با لذت و خوشحالی و نیت خوب و خالصانه انجام می‌دادم. یادم هست سه خواهر بودند که وضع اقتصادی بدی داشتند. یکی از آنان کنکور داده بود و رتبه بالایی نداشت. روزی آنان را به منزل دعوت کردم و برای خواهری که امتحان کنکور داده بود، انتخاب رشته کردم. نتایج که اعلام شد، در کمال ناباوری دیدم در دانشگاه سراسری پذیرفته شده است.

عباسی اول: پیشنهادهایی برای مشاوره با دانش آموزان: ۱. شخصیت، ارضای انگیزه‌ها و رفع نیازهای دانش آموزان را اولویت قرار گیرد.

۲. به دانش آموزان بیاموزید که یادگیری خود را به عملکرد تبدیل کنند.

۳. دانش آموزان را با فن مطالعه و تحقیق آشنا کنید.

۴. به تفاوت‌های درون فردی دانش آموزان توجه کنید.

۵. مفاهیم درسی را تا حد امکان با واقعیت‌های زندگی ارتباط دهید.

۶. روحیه پرسشگری خلاق را در بین دانش آموزان تقویت کنید.

۷. دانش آموزان را به تخیل مثبت و تفکر واگرا تشویق کنید.

۸. دانش آموزان بدانند که مسائل حل نشده زیادی هنوز وجود دارد.

۹. اجازه انتقاد سالم، پیشنهاد مفید و سازنده به دانش آموزان داده شود.

۱۰. دانش آموزان را در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری‌های مدرسه به‌طور فعال مشارکت دهید.

۱۱. به دانش آموزان بیاموزید که چگونه خود را ارزشیابی کنند و خودتنظیم شوند.

۱۲. مهارت بحث گروهی را در دانش آموزان تقویت کنید.

۱۳. به مشاهده طبیعی و آزمایش بها دهید.

۱۴. سطح رشد واقعی و ظرفیت رشد دانش آموزان را در نظر بگیرید.

۱۵. تأکید کنید که تحقیق و تحول دو روی یک سکه‌اند.

۱۶. به دانش آموزان تکالیفی بدهید که دارای درجه دشواری متوسط باشند.

۱۷. از دانش آموزان بخواهید که از مقایسه کردن خود با یکدیگر جداً پرهیزند.

۱۸. کمک کنیم تا تحمل بچه‌ها برای مواجه شدن با ناکامی احتمالی افزایش یابد.

۱۹. مهارت‌های اجتماعی دانش آموزانی را که عزت نفس پایین دارند، تقویت کنید.

۲۰. زندگانی پیامبران و ائمه معصومین (ع) را الگوی خود و دانش آموزان قرار دهید.

مهارت‌های زندگی و مسئولیت‌پذیری برای پیشبرد اهداف در زندگی از دیگر موارد پراهمیت است. تفاوت سطح علمی دانش آموزان یک کلاس از دیگر مسائلی است که معلمان و مشاوران با آن درگیرند. این مهم بر عهده مسئولان مدارس است که با استفاده از دانش آموزانی که در مراتب علمی بالاتری قرار دارند، گروه‌بندی کنند تا بچه‌ها یکسان‌سازی شوند. در دوره ابتدایی اختلالات یادگیری از مهم‌ترین مسائل است. بیشترین مراجعان ما در مدارس ابتدایی کسانی هستند که اضطراب و ترس از دور شدن از والدینشان را دارند. حتی دیده می‌شود که با گذشت شش ماه از سال تحصیلی ما با این مسئله درگیریم.

نظر، انتقاد یا پیشنهاد خود را درباره مجله رشد مشاور مدرسه بفرمایید.

بختیاری: خوشحال‌کننده است که اولین گام‌ها را برای برقراری این ارتباط (ارتباط مشاوران استان‌های کشور با نشریه) برداشته‌اید. اگر در مجله به شیوه‌ای جزئی مسائل مشاوره را زیر نظر داشته باشید و مشکلات استان را از زبان مشاوران بشنوید، بدون شک موفق‌تر خواهید بود تا اینکه به انتظار ارسال مقالات از مشاوران سراسر کشور بنشینید. البته کسب موفقیت در صورت تداوم این ارتباط است و اگر این ارتباط قطع شود، باز هم مشکلات آغاز خواهند شد.

دهقان: آموزش عمومی دانش آموزان باید مورد توجه مشاوران قرار گیرد. مجله با تجربه‌هایی که در این زمینه از سوی مشاوران درج می‌کند، به سایر مشاوران راه حل ارائه می‌کند. ما نمی‌توانیم به‌طور انفرادی برای دانش آموزان کاری انجام دهیم.

واحدی: بهتر است بیشتر از مطالب مشاوران استفاده شود زیرا ایجاد انگیزه می‌کند. باید از مطالب کاربردی جدید و عینی و به‌روز استفاده کرد. از تجربیات استفاده شود. گزارش بدهیم و از مشاوران بخواهیم در ارائه این مطالب نقش داشته باشند. مطالب براساس زمان ارائه تنظیم شود. باید فعالیت‌های فصلی را معین کنیم تا مطالب با زمان ارتباط داشته باشند.

اسدزاده: درج گزارش‌های استانی و تجارب مشاوران شهرستان‌ها ممکن است به جذابیت و غنای مجله کمک کند.

تمجیدی: اطلاعاتی که در مجلات رشد درباره مشاوران درج می‌شود، حتماً به‌روز و کاربردی باشد و جنبه علمی صرف نداشته باشد.

عیدی خطیبی: صفحه‌آرایی مجله باید بسیار شکیل باشد. مدرن‌تر باشد و جذابیت بیشتری داشته باشد.

اگر تجربه ویژه‌ای در حوزه مشاوره داشته‌اید برای استفاده از تجارب توسط همکاران دیگر بیان بفرمایید.

اسدزاده: حدود ۲۰ سال است در آموزش و پرورش خدمت می‌کنم. در اولین سال کاری، دانش آموزی نیمه‌بنا داشتم که قبل از آمدن به مدرسه خواندن و نوشتن را آغاز کرده بود اما نمی‌توانست همپای سایر دانش آموزان دیگر باشد. با مشورت



خانواده موفق ام آرزوست

شاخص‌ها و معیارهای خانواده موفق
و راه کارهای دستیابی به آن

■ غلامحسین ظفری
دبیر آموزش و پرورش ناحیه، شهرستان اهواز

چکیده

تشکیل يك خانواده خوب و موفق از آمال و آرزوهای هر انسانی است، اما میل به داشتن خانواده موفق به تنهایی کافی نیست؛ زیرا هر يك از ما نیاز به یادگیری تفکرات و مهارت‌های جدید داریم تا با به کار بستن آن‌ها در دنیای پرتلاطم امروزی بتوانیم موجبات بقا، استحکام و موفقیت خانواده را فراهم آوریم. در این مقاله نخست شاخص‌ها و معیارهای يك خانواده موفق معرفی می‌شوند و سپس راهکارها و مهارت‌هایی که لازمه دستیابی به خانواده موفق در عصر حاضر است مطرح می‌گردند. هدف از نگارش این مقاله، آشنا کردن دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت و خانواده‌ها با ویژگی‌های خانواده موفق، ایجاد نگرش‌های نو نسبت به وظایف اعضای خانواده و آموزش و مهارت‌ها و عادات مناسب در زندگی برای تحقق خانواده‌ای سالم، موفق و کارآمد بوده است.

کلید واژه‌ها: خانواده، خانواده موفق، شاخص‌ها و معیارها

مقدمه

راضی از خود بودن در خانه خویش ایجاد می‌شود مشکلات، دردها و ناکامی‌های ناشی از این جهان در آن قابل تحمل می‌شود و هر مشکلی تبدیل به عاملی برای رشد و تکامل اعضای خانواده می‌گردد.» (احمدی، ۱۳۸۱: ۱۷)

خانواده موفق مأمن و پناهگاه عاطفی و اجتماعی زن و مرد و مرکز تبادل عاطفه و محبت بین اعضای گروه است و فشارهای روانی را خنثی و تعدیل می‌کند. این خانواده سرچشمه رفاقت و دوستی و حمایت‌کننده روانی، اقتصادی و فرهنگی محسوب می‌شود و اطمینان‌بخش و امیددهنده به نسل‌های آینده است. در خانواده موفق، بی‌اعتمادی، بی‌انگیزگی و تکرار کار و کسالت و خستگی ناشی از آن به آسانی رفع می‌شود. (اطیابی، ۱۳۸۴: ۱۶)

راهکارهای دستیابی به خانواده موفق

رسیدن به خانواده موفق امری محال و ناممکن نیست؛ و هر یک از ما با یادگیری مهارت‌ها و عادات خاص در این زمینه و کوشش و تلاش لازم می‌توانیم به آسانی در به وجود آمدن چنین خانواده‌ای، نقش مهمی ایفا کنیم. این عادات و مهارت‌ها در همه زمان‌ها و برای تمامی مکان‌ها کاربرد دارند و وجه مشترک همه خانواده‌های موفق به حساب می‌آیند. و نادیده گرفتن آن‌ها موجب شکست در خانواده و از بین رفتن هر گونه تعاملی می‌شود. امید است به کارگیری راهکارها، مهارت‌ها و الگوهای عنوان شده در این بخش راهی به‌سوی تحقق خانواده موفق و کامیاب باشد. در این قسمت شما را با راهکارهای مفید و مؤثر در زمینه ایجاد خانواده موفق آشنا می‌کنیم.

۱. شنیدن حرف‌های دیگران یکی از عادات مؤثر در همه جنبه‌های زندگی و یکی از اصول مهم احترام به دیگران است. پس در محیط خانواده خوب بشنوید تا بتوانید همه را درک کنید و تأثیر مثبت بگذارید.

۲. خود را عادت دهید که بر مبنای ارزش‌ها عمل کنید نه احساسات و شرایط موجود. در واقع، آنچه هر کسی لازم دارد یک دکمه مکث است. چیزی که او را قادر کند بین اتفاقی که برایش افتاده است و پاسخی که می‌خواهد بدهد لحظه‌ای تأمل کند.

۳. محبت‌های کوچک، راه را برای رابطه‌ای مبنی بر اعتماد و عشق بدون قید و شرط هموار می‌کنند. به کار بردن عبارت‌هایی از قبیل، ببخشید، متشکرم، می‌توانم کمک کنم؟ اثرات شگرفی در خانواده دارد و هر عبارتی که حاکی از علاقه و قدردانی باشد و مثل هدیه دادن چند شاخه گل یا گذاشتن یادداشتی در کیف، رشته‌های محبت بین افراد خانواده را مستحکم‌تر می‌کند. هر کسی ۱۲ بار در روز نیاز دارد که مورد ابزار علاقه واقع شود؛ این ابزار علاقه می‌تواند جسمی، شفاهی، با نگاه یا حتی دعا باشد.

۴. با نثار عشق و توجه کافی به اعضای خانواده، آن‌ها پذیرای تأثیرات شما می‌شوند؛ زیرا مردم آنچه را می‌بینند و حس می‌کنند، بیش از آنچه می‌شنوند قبول می‌کنند.

۵. اعضای خانواده را دل‌گرم کنید و حامی و امیددهنده به

خانواده مجموعه پیچیده‌ای است از انواع روابط، روندها و پدیده‌های مختلف و به عبارت دیگر نظامی است در حیات اجتماع که در آن مناسبات جسمی و روانی، اقتصادی، اخلاقی و غیره با هم گره خورده و مجموعه یکپارچه‌ای را تشکیل داده‌اند. خانواده نخستین شکل زندگی اجتماعی انسان و مؤثرترین عامل در رشد اجتماعی اوست. (تقوی، ۱۳۷۷: ۶)

خانواده اساسی‌ترین سازمان دنیا و زیربنای هر جامعه‌ای است. از این رو به هیچ تمدنی در طول تاریخ نتوانسته است بر پایه خانواده در هم ریخته استوار بماند و هیچ بنیادی نتوانسته به جای خانواده قرار بگیرد و به اهداف آن جامعه عمل پیوشاند. مرتبه‌والای خانواده بر کسی پوشیده نیست و رسول مکرم اسلام (ص) نیز در مورد آن می‌فرماید: «هیچ بنایی در نزد پروردگار محبوب‌تر از بنای خانواده نیست». اما سؤال مهم در اینجا این است که منظور از خانواده کدام نوع خانواده و با چه ویژگی‌هایی است.

قدر مسلم مطلوب‌ترین و مناسب‌ترین نوع خانواده از دیدگاه‌های مختلف، خانواده موفق و سالم است.

شاخص‌ها و معیارهای خانواده موفق

خانواده موفق خانواده‌ای است که گزینش همسر و پیمان ازدواج بین زن و مرد در آن براساس ضوابط و معیارهایی چون اصالت و نجابت، کفویت، ایمان و بینش و عقل صورت گرفته باشد.» (رشیدپور، ۱۳۷۸: ۱۳۰)

«در این خانواده امکان اظهارنظر در امور مختلف منزل به‌طور متناسب برای همه افراد خانواده وجود دارد. اعضای چنین خانواده‌ای با یکدیگر مشورت می‌کنند، به حرف‌های همدیگر گوش می‌دهند و همدیگر را درک می‌کنند. اهداف خانواده مشخص است و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی خاص وجود دارد. روحیه همکاری و هماهنگی در بین همه افراد خانواده حاکم است. صداقت و صمیمیت، اساس رفتار زن و شوهر و والدین و فرزندان قرار می‌گیرد. انتظارات اعضای خانواده نسبت به هم برآورده می‌شود و هر یک از اعضا نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت می‌کنند.» (صافی، ۱۳۷۶: ۶۶)

«خانواده موفق و سالم، خانواده‌ای متعادل است که در آن هر چیز در جای خود قرار دارد و با ضربه‌های ناگهانی آسیب نمی‌بیند و توان مقابله با تهدیدها وجود دارد.» (ملکی، ۱۳۸۲: ۶)

یک خانواده خوب و موفق، صمیمی، هدف‌دار، پویا و آگاه نسبت به خود و جهان پیرامون خویش است و حتی اگر در دل کویر به سر برد، احساس شادمانی، آرامش و استغنا را در اعضای خویش به‌وجود می‌آورد.

«اعضای خانواده موفق دریافتن هویت فردی، اعتقادی، ملی و سیاسی خویش با مشکل چندانی مواجه نمی‌شوند. این افراد از خود و خانه‌ی خویش در جهت یافتن خود و جامعه‌ی گمشده خود نمی‌گریزند. در این خانواده احساس عمیق خود بودن و

همدیگر باشید و نشان دهید که هر يك از اعضای خانواده مورد تأیید شماست و او را باور دارید.

۶. در صورتی که تجارب بدی با دیگر اعضای خانواده دارید سعی کنید از سهم خود در آن واقعه مطلع شوید. به عبارت دیگر، الگوی انتقادپذیری ارائه دهید تا طرف مقابل هم انتقادپذیر شود. پیوندهای محکم در نتیجه همین انتقادپذیری متقابل ایجاد می‌شود.

۷. هر کس نقاط کوری دارد که خودش متوجه آن نیست، ولی نه تنها باید آن‌ها را ببیند بلکه باید اصلاحشان کند. وقتی کسانی را واقعاً دوست دارید، باید آن‌قدر به آن‌ها اهمیت بدهید که بتوانند به کمک انرژی مثبت و احترامی که از شما دریافت می‌کنند به مقابله با نقاط ضعف خود برخیزند.

۸. هر چه زودتر عذر خواستن را یاد بگیرید بهتر است. چنانچه بابت تندی‌هایمان از دیگران عذرخواهی نکنیم، روابطمان برای همیشه تیره باقی می‌ماند. هر کس ممکن است هر از گاهی اشتباه کند و از مسیر خارج شود. در این صورت باید در کمال

تواضع اشتباه خود را بپذیرد و صمیمانه عذرخواهی کند.

۹. غیبت نکنید. یکی از باقوام‌ترین ارزش‌ها و تعهدات نسبت به افراد خانواده وفادار بودن آن‌ها در غیابشان است. به عبارت دیگر، در مورد دیگران طوری حرف بزنید که گویی خودشان حضور دارند. این بدان معنی نیست که از نقاط ضعف آن‌ها مطلع نیستند بلکه نشان می‌دهد که بر خصوصیات مثبت اطرافیان تأکید می‌کنید نه خصوصیات منفی آن‌ها.

۱۰. به وعده‌ها عمل کنید. با رعایت این اصل، بنیان بسیاری از خوبی‌ها در محیط خانواده گذاشته خواهد شد.

۱۱. گذشت بهترین اندوخته‌ای است که می‌توانید در روابط خود با دیگران داشته باشید؛ زیرا راه را برای اعتماد و عشق بدون قید و شرط باز می‌کند.

۱۲. تصویر روشن از خود و خانواده‌تان ایجاد کنید. از اعضای خانواده بپرسید هدف از تشکیل خانواده چیست؟ کدام اهداف اولویت بیشتری دارند؟ اگر تصمیم بگیرید که چگونه خانواده‌ای باشید مشخص کنید که کدام اصول شما را به آن می‌رساند، در واقع مقصد خود را تعیین کرده‌اید.

۱۳. در این دنیای متلاطم خانواده خود را بر هر چیز دیگر مقدم بدانید. برای رسیدن به این تقدم، هفته‌ای يك بار دور هم جمع شوید و رابطه‌ای نزدیک با يك‌يك اعضای خانواده داشته باشید.

۱۴. با معناترین رابطه در ازدواج، رابطه زن و شوهرست و کیفیت این رابطه کیفیت خانواده را حفظ می‌کند. فرزندان بیشترین احساس امنیت را از رفتار پدر و مادر نسبت به هم دریافت می‌کنند. بنابراین، رابطه قوی و مستحکم بین خود را حفظ نمایید و آن را مرتب تقویت کنید.

۱۵. یکی از مهم‌ترین بخش‌ها، اوقات با هم بودن خانواده است که باعث محکم‌تر شدن پیوند بین اعضا شده و لذت و شادی حاصل از آن نصیب همه می‌شود. وقتی فضای خانه دائماً جدی است، بچه‌ها دچار تردید عاطفی می‌شوند. پس وقت کافی برای تفریح و استراحت خانواده در نظر بگیرید.

۱۶. هیچ‌کس دوست ندارد ببازد؛ به ویژه وقتی این وضعیت در ارتباط با نزدیکان باشد. کل جامعه با فکر برنده-بازنده اشباع شده است و این جریان مستقیماً وارد زندگی خانوادگی می‌شود. وقتی هر دو طرف برنده‌اند، تعامل مؤثری بین افراد خانواده صورت گرفته است. شما باید شرایط لازم برای برنده شدن خود و طرف مقابل در خانواده را فراهم کنید.

۱۷. گاه انتظاراتی داریم که هیچ‌گاه



از تشکیلات بزرگ‌تر از خودتان هستید.

۲۳. توانایی‌های خود را برای رهبری خانواده افزایش دهید تا بتوانید به آنچه مهم است پردازید و قوانین زندگی را به افراد خانواده آموزش دهید. در این صورت دیگر لازم نیست مدام در حال کنترل کارها و افراد باشید تا هیچ‌کس از خط خارج نشود.

۲۴. وقتی همه اعضای خانواده بدانند در هنگام بحث و اختلاف به نوبت می‌توانند حرف خود را به گوش بقیه برسانند، آرام می‌شوند و دیگر نیازی به واکنش نشان دادن نخواهد بود. سعی کنید چنین موقعیتی برای همه در خانواده مهیا شود.

۲۵. در همه امور خانه با اعضای خانواده اشتراك مساعي داشته باشید. اشتراك مساعي جادویی است که حاصل يك به علاوه يك را سه می‌کند. «يك دست صدا ندارد» برای همه آشناست. اشتراك مساعي راه‌حل‌های جدید و تعامل بیشتری میان افراد ایجاد می‌کند.

منابع

۱. احمدی، علی‌اصغر، «خانواده و عوامل تهدیدکننده آن». مجله پیوند، انجمن اولیا و مربیان، تابستان ۱۳۸۱.
۲. تقوی، نعمت‌الله؛ جامعه‌شناسی خانواده. انتشارات پیام نور، چاپ سوم، خرداد ۱۳۷۷.
۳. رشیدپور، مجید؛ تحکیم خانواده. انتشارات عابد، چاپ اول، پاییز ۱۳۷۸.
۴. صافی، احمد؛ خانواده متعادل. انتشارات عابد، چاپ اول، پاییز ۱۳۷۸.
۵. کارنگی، دیل؛ آیین دوست‌یابی، مترجم محمدرضا اکبری. انتشارات اردیبهشت، چاپ سوم، ۱۳۸۰.
۶. کاوی، استفان؛ هفت عادت خوب خانواده. مترجم سوسن ملکی. نشر مادر، ۱۳۷۹.
۷. ملکی، حسن. «خانواده متعادل و توسعه پایدار». مجله پیوند، انجمن اولیا و مربیان و آبان ۱۳۸۲.
۸. اطلایی، سیده فریبا، ماهنامه پرورشی وزارت آموزش و پرورش «تربیت»، ۱۳۸۴.

از آن‌ها حرفی نمی‌زنیم ولی به هر حال این انتظارات وجود دارند و چون برآورده نمی‌شوند باعث تنش می‌گردند. بهترین راه این است که انتظارات را به‌طور صریح بیان کنیم. وقتی انتظارات به وضوح بیان می‌شوند اعضای خانواده متعهد می‌شوند با سلاح اعتماد آن‌ها را برآورده کنند.

۱۸. وقتی به دنبال این باشید که قبل از درك شدن توسط دیگران شما آن‌ها را دریابید، درها به روی جریان محبت در خانواده باز می‌شود. هر يك از ما دنیا را عینك خود که حاصل پیشینه و تجارب شرطی شده ماست، می‌بینیم و تا زمانی که از خودمان بیرون نیامده و عینکمان را کنار نگذاشته‌ایم، قادر نخواهیم بود دنیا را از چشم دیگران ببینیم و روابط خالص و عمیق با آن‌ها برقرار کنیم.

۱۹. آموزش اعضای خانواده از والاترین لحظات زندگی است. تلاش شما در تغییر زندگی دیگر اعضای خانواده لذتی نصیبتان می‌کند که با هیچ لذت دیگری قابل قیاس نیست.

۲۰. سعی کنید الگوی فوق‌العاده‌ای برای یکایك اعضای خانواده خود باشید و با آن‌ها رابطه برقرار کنید و برای این کار قبلاً خانواده خود را به‌طور صحیح سازماندهی کنید.

۲۱. جشن تولدها فرصت مناسبی برای ابراز عشق مجدد دست و انداخته هنگفتی در حساب بانکی عاطفی واریز می‌کند. پس زمان آن‌ها را دقیقاً به‌خاطر داشته باشید.

۲۲. به سنت‌های خانوادگی اهمیت دهید. سنت‌ها باعث پررنگ‌تر شدن ارتباط اعضای خانواده و حس تعلق خاطر می‌شوند و از این طریق شما نسبت به هم متعهد شده و حس می‌کنید بخشی



میزگرد ارکان پویایی برنامه‌های ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان

دکتر آناهیتا تاشک، ملیکا علیمرازی

دومین کنفرانس علمی پژوهشی ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان شهر تهران

اعضای این میزگرد معاون پرورشی و فرهنگی شهر تهران، رئیس، کارشناس مسئول و کارشناس اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی تهران، رئیس مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی توحید، مسئولان کارشناسی مشاوره مناطق ۵ و ۱۲، رئیس آموزش و پرورش منطقه ۱۴، عضو تخصصی هسته مشاوره منطقه ۱۵ و مدیر و مشاور مدرسه منطقه ۱۴ بودند.

ارکان و پیشبرد برنامه‌های سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان مناطق شهر تهران بود.

● آقای رحمانی، رئیس اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی توضیح داد که در پیشبرد راهبرد ارتقای سلامت روان دانش آموزان چهار رکن مؤثرند؛ «رکن اول کمیته سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی (با مسئولیت مدیر و اعضای شورای معاونان منطقه)، رکن دوم شورای معاونت پرورشی منطقه، رکن سوم کارشناسی مشاوره و اتاق فکر هسته مشاوره، مدیران و مشاوران مدارس (به‌عنوان یکی از بازوان علمی کاربردی طرح در سطح منطقه) و رکن چهارم شورای آموزشی و پرورشی و ارکان دانش آموزی مدارس است.» با نظر به کارکردهای ارکان مذکور، برنامه‌های عملیاتی در سه سطح مسئولان، کارشناسان مناطق، نیروهای انسانی مدارس، دانش آموزان و اولیا قابل اجراست. بدین منظور برنامه‌ریزی و اجرای پروژه‌های علمی پژوهشی در مناطق ۱۹ گانه تهران مورد توجه قرار گرفته و منتخبی از پروژه‌های اثربخش

در راستای راهبرد «ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان» اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران و به‌پشتوانه برنامه‌محوری کارشناسی‌های مشاوره مناطق و پروژه‌های اقدام‌پژوهی انجام شده توسط اعضای هسته‌های مشاوره و مشاوران مدارس شهر تهران، دومین کنفرانس علمی پژوهشی ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان شهر تهران در تاریخ هشتم دی‌ماه ۱۳۹۳ در تالار فرهنگ برگزار شد.

● در اولین برنامه این کنفرانس برگزاری «دومین میزگرد ارکان پویایی برنامه‌های ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش آموزان» با حضور نمایندگان از ارکان ارتقای سلامت دانش آموزان مناطق شهر تهران و سردبیر و مدیر داخلی مجله رشد مشاور مدرسه بود. این میزگرد با هدف تعامل بیشتر، گفت‌وگو و اطلاع‌رسانی درباره برنامه‌های خدمات روان‌شناختی، اقدام‌پژوهی‌های انجام شده، نحوه سازمان‌دهی



نیز شناسایی شده است.

● خانم هادیان، رئیس مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی توحید درباره سلامت روان گفت: «در طرح سلامت روان باید رویکردی متفاوت با برنامه‌های جاری و رایج را پیش ببریم. در این رویکرد دیدگاه بایستی کاملاً علمی باشد. لذا تمام هدف توانمند ساختن نیروهای حوزه مشاوره و حسن استفاده از مهارت‌های علمی کاربردی و خدمات این نیروهاست.» وی اضافه کرد: «مرحله اول پیشبرد راهبرد ارتقای سلامت دانش‌آموزان شناسایی و غربالگری است. هدف عملیاتی بعدی جلب مشارکت و مشاوران درگیر کردن آن‌ها در فرایند کاملاً علمی مسئله‌یابی، مشاهده، مصاحبه، آزمون علمی و استاندارد است. برنامه‌های عملیاتی طرح جدید باید به‌صورت مستمر پایش و تقویت شود و نقاط اصلاحی شناسایی گردد و بهبود یابد و در سطوح اداری، منطقه‌ای و مدرسه نیز به دقت پیگیری و حمایت شود.»

● آقای دکتر ابوطالبی، معاون پرورشی و فرهنگی آموزش و پرورش شهر تهران، ضمن خوشامدگویی به حضار تأکید کرد که رویکرد جدید در امور تربیتی، پژوهش‌محور است. اگر قرار است طرحی اجرایی شود باید ابتدا بررسی و ارزیابی گردد و بعد از آن هم فرصت دفاع وجود داشته باشد. یکی از بخش‌های مهم طراحی و برنامه‌ریزی، کار کارشناسی تربیتی و ارزیابی تربیتی و تحصیلی است که تربیت تحصیلی را به‌عنوان اولویت مدنظر قرار می‌دهد. برای نمونه، با همکاری کارشناسان اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی، کارشناسان مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی توحید و بقیه دست‌اندرکاران این برنامه علمی پژوهشی صورت گرفته و گزارش نتایج آزمون‌های مشاوره‌ای مبنای مسئله‌یابی درباره وضعیت سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان شده است.

در سایر بخش‌های معاونت پرورشی نیز نتایج پژوهش مبنای عمل است تا براساس آن برنامه‌ریزی صورت گیرد و در مرحله بعد سیاست‌گذاری شود. یعنی طرح مسئله، تهیه اصول و بعد برنامه‌ریزی است که مدیر مدرسه این فرایند را طراحی می‌کند. در معاونت پژوهشی، هم طرح منشور تربیتی و هم طرح طراوت حضور در حال اجرا هستند. رویکرد کاری هر پنج اداره حوزه معاونت پرورشی و فرهنگی باید علمی باشد.»

● خانم اجاقی، رئیس آموزش و پرورش منطقه ۱۴ نیز در این میزگرد گفت: «تربیت امری تخصصی است. لذا بایستی بهره‌مندی از توانمندی‌های علمی کاربردی مشاور به‌عنوان همکار، راهنما و تسهیل‌کننده ارتباط درون مدرسه و تقویت ارتباطات بین اولیا و کادر مدرسه مد نظر مدیران مدارس باشد. من به‌عنوان مسئول کمیته ارتقای سلامت روانی، رفتاری

و اجتماعی دانش‌آموزان منطقه ۱۴ توجه به گزارش‌های نیم‌رخ روانی- رفتاری دانش‌آموزان مدارس، تقویت مشارکت و ایفای نقش معاونان و کارشناسان را در اجرای برنامه‌های مهارت‌افزایی دانش‌آموزان ضروری می‌دانم. در این راستا نباید سلیقه‌ای و مقطعی عمل کرد. می‌بایست مأموریت‌های ویژه هر یک از معاونت‌های منطقه تعریف شود و برنامه‌های علمی کاربردی کارشناسان، مدیران و مشاوران مدارس را مورد حمایت جدی و مستمر کمیته ارتقای سلامت منطقه قرار دهد. ● در ادامه خانم اصلاص صفت، مدیر دبیرستان فاطمه زهرا (س) منطقه ۱۴ گفت: «مشاور به‌عنوان بازوی مدیر باید در کنار او قرار گیرد. مشاور نقش پیشگیری‌کننده و هدایت‌کننده دارد و این نقش‌ها بر اساس اعتمادهای متقابل شکل می‌گیرد. اینکه مشاور چگونه مهارت‌ها را آموزش ببیند و چگونه دانش‌آموزان و سایر نیروهای اجرایی مدرسه را آموزش دهد، مهم است. همچنین مشاور باید پیگیر پیشبرد برنامه‌های توانمندسازی دانش‌آموزان باشد. بهره‌مندی از شناخت دقیق و واقع‌بینانه دانش‌آموزان و همکاران برای ایجاد و تقویت ارتباطات از دیگر نقش‌های مؤثر مشاوران در بهبود کارکردهای تربیتی و تحصیلی مدارس است.»

● خانم فضایی، مشاور دبیرستان فاطمه زهرا (س)، در ادامه می‌زگرد افزود: «بهتر است به تعامل مسئول منطقه، مدیران و مشاوران به‌عنوان اعضای یک گروه کاری تخصصی نگاه ویژه‌ای شود و روابط اطمینان‌بخش و امیدوارکننده‌ای در فضای مدرسه گسترش یابد تا بتوانیم به‌موقع به مسایل و مشکلات دانش‌آموزان رسیدگی کنیم و شرایط بهبود وضعیت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان را فراهم آوریم و ثبات بخشیم.»

● خانم بیگلری، کارشناس مسئول اداره مشاوره تربیتی تحصیلی، اعلام کرد که اداره مشاوره و مشاوران در دو بعد تحصیلی و روان‌شناختی نقش راهبری، سازمان‌دهی و پیشبرد برنامه‌های عملیاتی را ایفا و خدمات دانش‌آموزان محور در قالب راهنمایی و مشاوره ارائه می‌کند. خلأ نسبی در برنامه جامع در حیطه بهداشت روان دانش‌آموزان مخصوصاً در شهر تهران وجود دارد. مسائل تحصیلی و سلامت روان را می‌بایست توأمان مورد بررسی قرار داد. هدف اصلی این است که گروه نیروهای اجرایی مدرسه را سازمان‌دهی و اثربخشی آنان را در بهبود وضعیت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان تقویت کنیم. ضروری است تا بر اساس رویکرد سیستمی، فرهنگ کار گروهی توسعه یابد و زمینه هم‌افزایی کارشناسی‌های بهداشت، سلامت و... که در این امر مسئولیت دارند- فراهم شود. بر این اساس، بایستی مشارکت سایر ادارات و کارشناسی‌های متناظر مشاوره مناطق در برنامه‌ها و پروژه‌های بهبود و

تقویت سلامت روان دانش‌آموزان افزایش یابد و برنامه‌هایی در همراهی با گروه اجرایی مدرسه ارائه شود و به اجرا درآید. آموزش‌وپرورش دانش‌آموز را نه فقط برای دکتر و مهندس شدن بلکه برای زندگی آینده آماده می‌کند. بنابراین، حسن اجرای برنامه‌های بهداشت روان باید در اولویت کاری رؤسا، معاونت‌های مناطق و مدیران مدارس قرار گیرد. متأسفانه سرمایه‌گذاری‌های برنامه‌ای و مالی در این راستا خیلی کمتر از ضرورت‌ها و فوریت‌هاست.

● آقای تورانی، کارشناس مشاوره تربیتی و تحصیلی درباره «راهبرد ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان مناطق شهر تهران»، «نحوه سازمان‌دهی و پویاسازی ارکان چهارگانه در سطوح مناطق و فعالیت‌های مشاوره‌ای دانش‌آموزمحور در مدارس»، رویکردهای مدرسه‌محور اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی، اهتمام کارشناسی‌های مشاوره مناطق به تقویت مشارکت و کارگروهی اعضای هسته، مدیران و مشاوران مدارس در فعالیت‌های دانش‌آموزمحور، توسعه خط‌مشی برنامه‌مداری و پروژه‌محوری هسته‌های مشاوره، چگونگی راهبری، افزایش کارآمدی و پویایی ارکان ارتقای سلامت دانش‌آموزان مناطق و «اهداف عملیاتی و محورهای برنامه دومین کنفرانس علمی‌پژوهشی سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان شهر تهران» توضیحاتی داد.

● آقای نظامی، کارشناس مشاوره، برای هماهنگی در نقش‌های مختلف راهنمایی و مشاوره دانش‌آموزان پیشنهادی خود را مطرح کرد. از نظر ایشان تقویت هماهنگی اجرایی در ارکان منطقه‌ای، گسترش برنامه‌های ارتقای سلامت دانش‌آموزان، پایش پیشرفت و مشارکت درون‌بخشی و بین‌بخشی لازمه تعالی راهبرد مذکور و برنامه‌های عملیاتی مدرسه‌محور و دانش‌آموزمحور است. باید اتاق‌های فکر کارشناسی‌های آموزشی و پرورشی نظیر اتاق فکر هسته مشاوره، مدیران و مشاوران فعال شوند و نظیر ایفای نقش مسئول کارشناسی مشاوره در اجرای راهبرد مذکور، مدیریت اتاق‌های فکر توسط کارشناس مسئولان آموزشی و پرورشی مناطق اعمال شود. اتاق فکر هسته، مدیران و مشاوران با توجه به رویکرد پروژه‌محوری و بر اساس کارکردهای مورد انتظار باید نقش حرفه‌ای خود را در پیشبرد برنامه‌ها و پروژه‌های ارتقای سلامت دانش‌آموزان مدارس بیشتر از قبل ایفا کنند.

● مشاور منطقه ۱۵، آقای مهدوی راد، ضمن تأکید بر نقش کارگروه‌های تخصصی مشاوره و برنامه‌های پژوهش‌محور گفت: «در مدرسه هر حرکت و تغییری را باید از مدیر شروع کنیم. در شعار دانش‌آموز را محور می‌دانیم، در حالی که نقش اصلی را

مدیر و بعد مشاور بر عهده دارد. برنامه سلامت روان سلیقه‌ای نیست و باید هماهنگ و مبتنی بر مشارکت فعال نیروهای اجرایی مدارس و برنامه‌محور باشد. اتکال صرف به فعالیت مشاور به تنهایی نمی‌تواند به‌طور کامل نتیجه‌بخش باشد. باید مدیران مدارس را آماده کنیم تا برای پذیرش مسئولیت‌ها و تحرک جمعی در ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان فعالیت کنند. باید در شیوه‌های آموزشی روش‌های مهارت‌افزایی، توانمندسازی دانش‌آموزان و اقدامات پیشگیرانه مطرح باشد. لازم است روش کاری همه مشاوران مدارس منطقه هماهنگ باشد و منطبق بر روش‌های مسئله‌یابی و حل مسئله پیش برود. بحث سلامت روان باید از مدیر، کادر اجرایی و آموزشی شروع شود تا در نهایت دانش‌آموزان مورد رسیدگی ویژه جمعی قرار گیرند آقای مهدوی راد همچنین بر نقش جلسات راهنمایی پروژه و توانمندسازی مشاوران مجری پروژه‌ها تأکید کرد و برنامه افزایش کیفیت پروژه‌های کاربردی دانش‌آموزمحور را به اجمال مطرح کرد. همچنین از مسئولان مجله رشد مشاور مدرسه خواست که به برنامه‌های پژوهشی و اقدام‌پژوهی‌های مشاوران اثربخش مناطق شهر تهران بیشتر پرداخته شود و ضمن تشویق مشاوران به داشتن برنامه کاری در راستای ارتقای سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان، مطالب لازم پایه‌ای و مهارتی مورد نیاز آنان تدوین و روزآمدسازی شود. او ارائه پرسش‌نامه آزمون‌های سه‌گانه مشاوره‌ای و تبیین نحوه کاربرد آن را نیز مفید ارزیابی کرد.

● در میزگرد با حضور استاد دکتر علی‌اصغر احمدی، آقای رحمانی در مورد اجرای طرح ارتقای سلامت روان طرح گزارش داد و دکتر احمدی نیز در مورد مستند کردن تجارب مشاوره‌ای مواردی را ذکر کرد. ایشان در بخشی از سخنان خود گفت: «برای بقای تجارب مشاوره‌ای و استفاده همه افراد در هر نقطه از کشور و در هر زمان بهتر است که هر سال مجموعه‌هایی از این تجارب یا نتایج پژوهش‌ها جمع‌آوری و چاپ شود.

● دکتر آناهیتا تاشک، مدیر داخلی مجله رشد آموزش مشاور مدرسه، نیز ضمن تشکر از دست‌اندرکاران برگزاری گردهمایی، اعلام کرد که مجله در درجه اول به نام و برای مشاوران مدارس و سپس برای کادر مدارس است. بنابراین، مطالب آن را باید مشاوران آموزش‌وپرورش تهیه کنند تا پس از بررسی در نوبت چاپ در مجله قرار گیرند.

● در پایان، آقای دکتر طالبی ضمن جمع‌بندی صحبت‌ها بر برنامه‌ریزی علمی، نیازسنجی مخاطبان تأکید کرد و تشویق مشاوران مدارس برای همکاری و همراهی بیشتر با مجله رشد مشاور مدرسه را خواستار شد.

قصه نقاشی

آزمون طراحی یک قصه

■ دکتر آدیس کراسکیان

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

کلیدواژه‌ها: فرافکنی، نقاشی کودک، آزمون

آزمون طراحی یک قصه (DAS)

آزمون طراحی یک قصه^۲ در ۱۹۸۷ توسط سیلور^۴ برای غربال افسردگی معرفی شد و طی سال‌های ۱۹۹۰ و ۲۰۰۲ مورد بازنگری قرار گرفت. این آزمون که در دامنه سنی پنج سال تا بزرگسالی به دو شیوه فردی و گروهی اجرا می‌شود، شامل تعدادی نقاشی فرافکن (مجموعه‌ای از افراد، اشیاء، مکان‌ها و حیوانات) است که موجب تداعی تجربه‌های هیجانی فرد می‌شود. در واقع، این آزمون از نقاشی برای بیان هیجانات و تصویری که فرد از خود دارد، استفاده می‌کند و با فراهم آوردن ساختاری آشنا از مداد و کاغذ، به کودکان - که بسیار هیجانی هستند - کمک می‌کند تا افکارشان را نظم دهند و مفهوم‌سازی کنند. بر این اساس کودک از میان نقاشی‌های فراخوان، دو تصویر را انتخاب می‌کند و سپس به طراحی داستانی که در ذهن خود ساخته است، می‌پردازد. پژوهشگران و درمانگران با توجه به هدف خود و مبنای شیوه نمره‌گذاری - که توسط طراح آزمون ارائه شده است - به ارزیابی مشکلات هیجانی فرد می‌پردازند. این مسئله به

آزمون‌های فرافکن آزمون‌هایی هستند که شخصیت را به صورت یک واحد کل در نظر می‌گیرند که به هیچ وجه قابل تجزیه به عناصر نیست. فرانک ال. اف، روان‌شناس آمریکایی - که برای نخستین بار اصطلاح فرافکن را در ۱۹۳۷ به کار برد - می‌نویسد: «آزمون فرافکن عبارت است از یک روش مطالعه شخصیت که در آن آزمودنی با یک موقعیت روبه‌رو می‌شود و بر حسب معنایی که این موقعیت برای او دارد و مطابق با آنچه در جریان پاسخگویی به این موقعیت احساس می‌کند، از خود واکنش نشان می‌دهد. ویژگی اصلی آزمون‌های فرافکن این است که آزمودنی با شیوه‌های مختلف به بیان دنیای شخصی و فرایندهای شخصیتی خود می‌پردازد.» (گنجی، ۱۳۹۲)

مفهوم فرافکنی تازگی ندارد. چنانچه اکسندر^۲ اشاره می‌کند، لئوناردو داوینچی برای سنجش قدرت تخیل شاگردان خود از تصاویر مبهم استفاده می‌کرد. در آثار شکسپیر هم مفهوم فرافکنی به چشم می‌خورد. چنان‌که می‌گوید: «هیچ چیز خوب یا بد نیست. خوبی یا بدی به اندیشه ما بستگی دارد.» (شریفی، ۱۳۹۰)



**آزمون‌های فرافکن
آزمون‌هایی هستند که
شخصیت را به صورت يك
واحد کل در نظر می‌گیرند که
به هیچ وجه قابل تجزیه به
عناصر نیست.**

و ۰/۵۷ و همبستگی مقیاس خودانگاره با خرده مقیاس پرخاشگری و مشکلات عاطفی سیاهه رفتاری کودکان نیز به ترتیب برابر ۰/۴۱، ۰/۳۱ - (P<۰/۰۱) است.

- **روایی افتراقی**^{۱۳}. برای این منظور نمره آزمودنی‌های پرخاشگر، افسرده و عادی با یکدیگر مقایسه شدند و نتایج نشان داد که در مقیاس محتوای هیجانی بین نمره آزمودنی‌های افسرده و عادی و همچنین پرخاشگر و عادی تفاوت معنی‌دار وجود دارد (P<۰/۰۱). در مقیاس خودانگاره نیز بین نمره آزمودنی‌های افسرده و پرخاشگر و همچنین افسرده و عادی تفاوت معنی‌دار وجود دارد (P<۰/۰۲) و در مقیاس استفاده از شوخی بین سه گروه تفاوت معنی‌داری ملاحظه نشد (N.S.).

ویژه زمانی اهمیت پیدا می‌کند که با کودکان پرخاشگر، افسرده و یا دچار معلولیت‌هایی نظیر ناشنوایی، روبه‌رو هستیم. هدف اصلی آزمون نیز به ادعای طراح آن، شناسایی کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی پنهان^۵ بوده است. (سیلور ۲۰۰۷، به نقل از نصیرزاده و عرفان‌منش، ۱۳۹۲)

محتوای داستان‌های طرح شده در قالب سه مقیاس محتوای هیجانی، خودانگاره و استفاده از شوخی، نمره‌گذاری و تحلیل می‌شود.

هنجاریابی در ایران

نصیرزاده و عرفان‌منش (۱۳۹۱) در پژوهش خود به تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی^۶ مقیاس طراحی یک قصه در کودکان ۶ تا ۱۱ ساله شهر شیراز پرداختند. آن‌ها ۵۰۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهر شیراز به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای^۷ انتخاب کرده بودند.

شاخص‌های روان‌سنجی زیر از این پژوهش برآورد و گزارش شده است:

- **اعتبار^۸ آزمون**. ضریب آلفای کرونباخ^۹ در این پژوهش ۰/۸۲ به دست آمده است.

- **اعتبار نمره‌گذاری**. ضریب توافقی کاپا^{۱۰} بین نمره‌های دو ارزیاب برای سه مقیاس محتوای هیجانی، خودانگاره و استفاده از شوخی به ترتیب برابر ۰/۶۹، ۰/۶۴ و ۰/۵۸ است (P<۰/۰۰۱)

- **روایی ملاکی^{۱۱}**. همبستگی مقیاس محتوای هیجانی با خرده مقیاس پرخاشگری و مشکلات عاطفی سیاهه رفتاری کودکان^{۱۲} به ترتیب برابر ۰/۵۲

پی‌نوشت‌ها

1. Frank, L.F.
2. Exner
3. Draw a Story (DAS)
4. Silver, R.
5. Masked Depression
6. Psychometric
7. Multi- Stage Random Sampling
8. Reliability
9. Cronbach's coefficient alpha
10. kappa coefficient
11. Criterion- Referenced Validity
12. Child Behavior Checklist (CBCL)
13. Differential Validity

منابع

۱. شریفی، حسن پاشا؛ نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت. فروزش، چاپ هفتم، تهران. ۱۳۹۰.
۲. گنجی، حمزه؛ آزمون‌های روانی (مبانی نظری و عملی)، ساوالان، چاپ پانزدهم، تهران. ۱۳۹۲.
۳. نصیرزاده، راضیه و نرجس؛ عرفان‌منش؛ «ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس طراحی یک قصه در کودکان ۶ تا ۱۱ ساله». مجله تحقیقات علوم رفتاری، سال دهم، شماره ۵ (۳۳۱-۳۲۵) ۱۳۹۱.

استرس نبرد با

■ زهره آقازیرتی فراهانی / کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره.
■ سیده بتول موسوی

چگونه توانستیم با آموزش گروهی روش حل مسئله، استفاده از سبک
مقابله‌ای مسئله- مدار را در برابر استرس در دانش‌آموزان افزایش دهیم؟

چکیده

وجود استرس در زندگی روزمره اجتناب‌ناپذیر است. لیکن افراد در مقابله با آن به سه روش مسئله‌مدار (مقابله متمرکز بر مشکل) هیجان‌مدار (مقابله متمرکز بر هیجان) و اجتنابی واکنش نشان می‌دهند. با توجه به بررسی نتایج آزمون سلامت روانی - رفتاری دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان سپیده کاشانی در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ و مشاهده برافراستگی در شیوه مقابله اجتنابی و نامناسب



بودن آن، بر آن شدم تا در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ با آموزش گروهی روش حل مسئله به همان دانش‌آموزان، استفاده از روش مقابله مسئله‌مدار، که مناسب‌ترین شیوه مواجهه با استرس است را افزایش دهم. پژوهش حاضر با هدف استفاده از روش حل مسئله به شیوه گروهی در افزایش شیوه مقابله مسئله‌مدار در مواجهه با استرس در دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان و با هدف نهایی برداشتن گامی در جهت ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان صورت گرفته است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان است و به‌طور تصادفی ۱۴ نفر از دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در این پژوهش طرح شبه آزمایشی دو گروه آزمایش و کنترل با پیش‌آزمون و پس‌آزمون انتخاب شد. جهت جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه، شیوه مواجهه با استرس/اندلر و پارکر ویژه نوجوانان به‌عنوان پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد و به‌منظور مداخله، گروه آزمایش، هشت جلسه آموزش گروهی شیوه حل مسئله را دریافت کردند. قابل ذکر است گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد سپس پرسش‌نامه شیوه مواجهه با استرس/اندلر و پارکر جهت جمع‌آوری اطلاعات مجدداً به‌عنوان پس‌آزمون در گروه کنترل و آزمایش اجرا شد. پس از محاسبه اختلاف نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در مقیاس‌های مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی با استفاده از آزمون t مستقل مورد آزمون قرار گرفتند و نتایج حاصل آن است که: نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبرد مسئله‌مدار در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد مسئله‌مدار به‌صورت معنی‌دار و در سطح ۹۹ درصد اطمینان افزایش یافته است، در حالی که تفاوت میانگین در گروه کنترل معنی‌دار ظاهر نشده است. این نتیجه بیانگر این است که مداخله در راهبرد مسئله‌مدار به‌صورت افزایشی مؤثر است.

نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبرد هیجان‌مدار در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد هیجان‌مدار به‌صورت معنی‌دار و در سطح ۹۵ درصد اطمینان، کاهش یافته است، در حالی که تفاوت میانگین در گروه کنترل معنی‌دار مشاهده نشده است. این نتیجه بیانگر آن است که مداخله در راهبرد هیجان‌مدار به‌صورت کاهش‌ی مؤثر است. نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبرد اجتنابی در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد اجتنابی در سطح ۹۵ درصد اطمینان تغییر نیافته است. همچنین تفاوت میانگین در گروه کنترل نیز معنی‌دار نبوده است. این نتیجه بیانگر این است که مداخله در راهبرد اجتنابی تفاوت معناداری ایجاد نکرده است. هر چند که در گروه آزمایش به‌صورت کاهش‌ی و در گروه کنترل به‌صورت افزایشی است. به‌طور کلی نتایج استخراج شده از مؤثر بودن روش حل مسئله در مورد شیوه مقابله‌ای مسئله‌مدار حمایت کرده است. در نتیجه به هدف پژوهش رسیده‌ایم. با به‌کارگیری آموزش گروهی روش حل مسئله می‌توان روش مسئله‌مدار را در مقابله با استرس در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی افزایش داد و به همکاران نیز این روش پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: سبک مقابله با استرس، سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار، آموزش گروهی روش حل مسئله



مقدمه

را تعریف می‌کند، تصمیم به اتخاذ راه‌حل می‌گیرد، راهبردهای حل مسئله را انجام داده و بر آن نظارت می‌کند (الیوت، ۱۹۹۹). به عبارت دیگر، روش حل مسئله روش مداخله‌ای کوتاه مدت است و میزان استفاده از راهبردهای شناختی در این رویکرد متفاوت است و شامل پنج گام می‌باشد که عبارت است از: ادراک خویشتن و جهت‌گیری صحیح از خویشتن، تعریف دقیق مسئله، فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف، ارزیابی راه‌حل‌ها و تصمیم‌گیری، امتحان کردن و ارزیابی راه‌حل انتخابی.

پیشینه و هدف پژوهش

پژوهش «اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر سبک مقابله‌ای مؤثر با استرس در دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه شهر تالش» (موسوی، ۱۳۸۸) بر مؤثر بودن آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش سبک مقابله هیجان‌مدار و کاهش سبک مقابله‌ای اجتنابی و افزایش سبک مقابله مسئله‌مدار در پسران دبیرستانی تأکید دارد. بنابراین با توجه به چشم‌انداز سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و تأکید بر امر ارتقای سلامت روان در دانش‌آموزان و نتایج پژوهش‌های پیشین، تجارب مشاوره‌ای و مطالعه کتب بر آن شدم تا اقدام پژوهی را با هدف آموزش گروهی روش حل مسئله در افزایش استفاده از سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار در مقابله با استرس، در دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان انجام دهم.

روش و ابزار پژوهش

در این پژوهش طرح شبه آزمایشی دو گروه آزمایش کنترل با

اگرچه استرس در زندگی تمام انسان‌ها وجود دارد و حقیقتی اجتناب‌ناپذیر است، واکنش‌های افراد نسبت به آن بسیار متفاوت است. دلیل این تفاوت در نوع مقابله است. کسانی که هنگام رویارویی با استرس از مقابله‌های صحیح و سازگارانه استفاده می‌کنند، شدیدترین استرس‌ها را نیز با موفقیت پشت سر می‌گذارند ولی کسانی که مقابله‌های ناسازگارانه و ناکارآمد دارند توان رویارویی با کوچک‌ترین استرس‌ها را ندارند. (رحمانی و دیگران، ۱۳۹۲)

انواع سبک‌های مقابله با استرس

در واقع منظور از مقابله کردن تلاش‌هایی است برای کنترل و اداره کردن موقعیت‌هایی که به نظر خطرناک و استرس‌زا می‌رسند، که افراد آن را به وجود می‌آورند. (محمدخانی، ۱۳۸۹) لازاروس و فولگمن دو نوع کلی مقابله را مشخص کرده‌اند: مقابله متمرکز بر مشکل (مسئله‌مدار) و مقابله متمرکز بر هیجان (هیجان‌مدار) که به عقیده آن‌ها در بیشتر موقعیت‌ها ترکیب این دو راهبرد مؤثر خواهد بود (محمدخانی، ۱۳۸۹). در طبقه‌بندی دیگر از انواع مقابله با استرس می‌توان مقابله هیجان‌مدار، مسئله‌مدار و اجتنابی را نیز نام برد.

۱. سبک مقابله‌ای. هیجان‌مدار: هدف آرام ساختن خود و رهایی از آشفتگی ناشی از موقعیت استرس‌زاست. (رحمانی و دیگران) و مستلزم اتکا به دیگران است. (محمدخانی، ۱۳۸۹)
۲. سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار: هدف به حداقل رساندن یا برطرف کردن مشکل و مسئله استرس‌آور است. (رحمانی و مؤلفان، ۱۳۹۲)

۳. سبک مقابله‌ای اجتنابی: هدف فرد اجتناب از رویارویی با مشکل است و انزوا اختیار کرده و بدون حل مشکل به زندگی ادامه می‌دهد (رحمانی و مؤلفان، ۱۳۹۲). مقابله اجتنابی و هیجانی به سازگاری نه‌چندان رضایت‌بخشی با رویداد استرس‌زا، منجر می‌شود و افرادی که معمولاً از این راهبرد استفاده می‌کنند مضطرب و افسرده‌اند، ولی افرادی که به طرز موفقیت‌آمیزی با مشکلات مقابله می‌کنند کسانی هستند که خود را به مجموعه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای از جمله مقابله مسئله‌مدار

مجهز نموده‌اند (محمدخانی، ۱۳۸۲). یادگیری روش حل مسئله به‌عنوان یک مهارت اجتماعی، به فرد کمک می‌کند تا به طریقه درستی با مشکلات موجود برخورد کند و راه‌حل‌های مختلفی را برای رفع مشکل ارائه دهد. (گستن و همکاران، ۱۹۸۸)

روش حل مسئله:

بنا به عقیده دزوریل (۱۹۹۲) حل مسئله به فرایند شناختی-رفتاری و ابتکاری فرد اطلاق می‌شود که به وسیله آن فرد می‌خواهد راهبردهای مؤثر و سازگارانه مقابله‌ای برای مشکلات روزمره تعیین، کشف یا ابداع کند (به نقل از مرادی، ۱۳۸۵). الیوت و همکارانش عقیده دارند که حل مسئله، مستلزم راهبردهای ویژه و هدفمندی است که فرد به وسیله آن مشکلات



اجرای جلسات مشاوره گروهی روش حل مسئله

جلسه اول:

هدف: شروع جلسات مشاوره گروهی، آشنایی اعضا با یکدیگر و تعیین قوانین گروه، تعیین اهداف گروه. موضوع و روند جلسه:

۱. برگزاری پیش‌آزمون؛ ۲. آشنایی اعضای گروه با یکدیگر؛ ۳. بیان روند جلسات توسط رهبر گروه؛ ۴. تعیین قوانین گروه و تعهد رهبر و کلیه اعضای گروه به قوانین گروه از جمله: مشارکت و همکاری اعضای گروه، احترام و رازداری، انجام تکالیف گروه، سوءاستفاده نکردن از مطالب جلسه علیه یکدیگر. شرکت اعضا در جلسه مشاوره فردی در صورت نیاز و تشخیص رهبر گروه؛ ۵. آموزش نحوه تعیین اهداف رفتاری توسط رهبر گروه. /ارائه تکلیف: ثبت اهداف رفتاری در دفتر تکالیف.

جلسه دوم:

هدف: تعیین اهداف رفتاری و قابل دستیابی توسط اعضای گروه. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل یعنی اهداف رفتاری هریک از اعضای گروه و رهبر گروه و تعدیل و اصلاح اعضا و ثبت در دفتر تکالیف (قابل ذکر است اهداف رفتاری می‌تواند طی سه جلسه تعدیل شود؛ ۲. موارد ذکر شده: مشکل ارتباط با والدین و سایر اعضای خانواده، میزان اعتماد به اطرافیان، خجالتی بودن، رفتار هیجانی؛ گریه مفرط؛ خشم و فریاد زدن در زمان مواجهه با استرس و مشکلات، عدم مواجهه با مشکل اصلی، کناره‌گیری و صرف وقت زیاد در اینترنت. اهداف اعضا در گروه به بحث گذاشته شد و توسط رهبر به صورت رفتاری و دقیق مشخص گردید. /ارائه تکلیف: با توجه به آموزش، گروه اهداف خود را به صورت رفتاری مجدداً تعریف کنید. (هدف رهبر ارائه الگو و تعیین دقیق اهداف رفتاری قابل دستیابی و چارچوب‌دهی مجدد است.)

جلسه سوم:

هدف: بررسی انواع شیوه‌های مواجهه با استرس و

پیش‌آزمون و پس‌آزمون انتخاب شد و جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان است و به‌طور تصادفی ۱۴ نفر از دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه شیوه مواجهه با استرس اندلر و پارکر ویژه نوجوانان به‌عنوان پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد و به‌منظور مداخله، گروه آزمایش هشت جلسه آموزش گروهی شیوه حل مسئله دریافت نمودند. قابل ذکر است گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. سپس پرسش‌نامه شیوه مواجهه با استرس اندلر و پارکر جهت جمع‌آوری اطلاعات مجدداً به‌عنوان پس‌آزمون در گروه کنترل و آزمایش اجرا گردید. پرسش‌نامه راهبردهای مقابله با استرس در ۱۹۹۰ توسط اندلر و پارکر با ۴۸ ماده ویژه نوجوانان تهیه شده است و نمره‌دهی پرسش‌نامه به شیوه لیکرت می‌باشد و از هرگز (۱) نمره تا همیشه (۵) نمره مشخص شده است و سه زمینه اصلی رفتارهای مقابله‌ای از جمله مسئله‌مدار، اجتنابی، هیجان‌مدار را در برمی‌گیرد. هرکدام از رفتارها که نمره بالاتری کسب کند به‌عنوان شیوه رویارویی فرد در نظر گرفته می‌شود. با بررسی نتایج تحقیقات انجام شده در ایران هم‌بستگی درونی آزمون و هم‌بستگی آن در رابطه با متغیرهای متفاوت، نسبتاً در حد بالایی است که این کیفیت معرف روا بودن آزمون است. در تحقیق قریشی ضرایب هم‌بستگی عوامل سیاهه در بین پاسخ‌های بازآزمایی در سطح معنی‌داری ۱ درصد و درجه آزادی سه، در مسئله‌مداری ۵۸ درصد، در هیجان‌مداری ۵۵ درصد و در اجتنابی ۸۳ درصد محاسبه شد. ضریب اعتبار پرسش‌نامه توسط وقری در ۱۳۷۹ در سبک مسئله‌مدار ۸۹ درصد، ضریب اعتبار در سبک هیجان‌مدار ۹۲ و ضریب اعتبار سبک اجتنابی ۶۶ درصد محاسبه شد.



یادگیری روش حل مسئله به عنوان یک مهارت اجتماعی، به فرد کمک می کند تا به طریقه درستی با مشکلات موجود برخورد کند و راه حل های مختلفی را برای رفع مشکل ارائه دهد

و معایب هر راه حل، و انتخاب یک راه حل؛ ارائه تکالیف: انجام راه حل انتخابی تا جلسه آینده گروه و گزارش نتایج و موفقیت و یا شکست راه حل به سایر اعضای گروه و نمره دهی صفر تا ده.

جلسه هفتم:

هدف: ارزیابی روش حل مسئله توسط اعضای گروه، بررسی موفقیت ها، رفع موانع و شکست های روش حل مسئله، موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل و دریافت بازخورد مثبت از اعضای گروه؛ ۲. بررسی پیامد راه حل های انتخابی و بررسی راه حل های مؤثر تأیید و در صورتی که با شکست مواجه شده بود راه حل انتخابی گام های روش حل مسئله مجدداً بررسی شد و قرار شد تا اعضا راه حل جدیدی را تجربه کنند. ارائه تکالیف: استفاده از روش حل مسئله در مواجهه با استرس های روزانه.

جلسه هشتم:

هدف: پایان دادن به گروه و اجرای پس آزمون. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسات قبل؛ ۲. رفع اشکالات و ابهامات روش حل مسئله؛ ۳. رفع کدورت و سوء تفاهم ها در گروه و دلجویی؛ ۴. دریافت بازخورد مثبت رهبر گروه از اعضا در زمینه پویایی و فرایند گروه؛ ۵. بررسی اهداف اعضا و میزان تحقق اهدافشان از شرکت در گروه که مثبت ارزیابی شد و به طور میانگین بین صفر تا ده، نمره هشت تعلق گرفت؛ ۶. برگزاری پس آزمون.

تجزیه و تحلیل آماری و نتیجه گیری

در این پژوهش جهت بررسی توزیع نرمال متغیرها، توزیع نمرات هر یک از راهبردها در «پیش آزمون» و «پس آزمون» با آزمون کالموگروف - اسمیرنوف^۳ بررسی شده است. در بررسی جدول شماره ۱، توزیع نمرات هر یک از راهبردها در «پیش آزمون» و «پس آزمون» با آزمون کالموگروف - اسمیرنوف بررسی شده است که سطح معنی داری نمرات همه راهبردها بزرگتر از ۰/۰۵ است و توزیع متغیرها نرمال ارزیابی می شود. در این پژوهش به مقایسه میانگین پیش آزمون و پس آزمون راهبردهای مقابله ای در دو گروه آزمایش و کنترل پرداختیم. همان طور که در نمودار میانگین پیش آزمون و پس آزمون راهبردهای مقابله ای در دو گروه آزمایش و کنترل نیز مشخص است، میانگین نمرات راهبرد مسئله مدار گروه آزمایش، پس از مداخله حدود ۱۰ واحد افزایش یافته است، در حالی که افزایش در گروه کنترل دو واحد است. میانگین نمرات راهبرد هیجان مدار گروه آزمایش، پس از مداخله، حدود ۹ واحد کاهش یافته است، در حالی که کاهش در گروه کنترل حدود چهار واحد است. میانگین نمرات راهبرد اجتنابی گروه آزمایش، پس از مداخله حدود سه واحد کاهش یافته است، در حالی که افزایش در گروه کنترل حدود شش واحد است.

پیامدهای آن، آموزش شیوه هیجان مدار مثبت در مواجهه با استرس. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکلیف جلسه قبل و رفع نواقص؛ ۲. طی جلسه رهبر به آموزش انواع شیوه های مواجهه با استرس به صورت هیجان مدار مثبت و منفی، اجتنابی و مسئله مدار و پیامدهای هر یک از شیوه های مواجهه پرداخت. ۳. بین اعضای گروه درباره توانمندی و تجارب اعضا در مواجهه با مشکلات و استرس های روزانه بحث و تبادل نظر باشد؛ ۴. جهت کاهش استرس اعضای گروه و آماده سازی زمینه لازم برای آموزش روش حل مسئله، رهبر گروه به آموزش و تمرین روش هیجان مدار مثبت به صورت خودارام سازی و گفت و گوی درونی مثبت پرداخت؛ ۵. ارائه روش رفتار جرئتمندانه به عضو خجالتی گروه و الگوگیری از اعضای گروه و تشویق رفتارهای مشارکتی توسط رهبر گروه. ارائه تکلیف: استفاده از روش هیجان مدار مثبت (خودارام سازی و گفت و گوی درونی مثبت) در مواجهه با استرس تا جلسه آینده و نمره دهی به نتایج کسب شده توسط این روش از صفر تا ده.

جلسه چهارم:

هدف: بررسی شیوه های مواجهه با استرس در اعضا و بررسی باورهای غیرمنطقی اعضا. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد مثبت از انجام تکلیف؛ ۲. بررسی شیوه مواجهه اعضای گروه که دارای مشکل با اعضای خانواده شان بودند و بحث و تبادل نظر درباره شیوه مواجهه با مسئله؛ ۳. بررسی باور اعضا در مقابله با مسئله و ارائه شواهدی علیه باورهای غیرمنطقی اعضا و جایگزینی باور منطقی و توان مقابله با استرس؛ ۴. با توجه به شدت مشکل خانوادگی دانش آموزان با توافق اعضای گروه دو نفر از دانش آموزان در فاصله بین دو جلسه گروه، مشاوره فردی و تکالیف فردی نیز دریافت کردند. ارائه تکلیف: استفاده از روش هیجان مدار مثبت در طول هفته و ثبت آن در دفتر تکالیف و نمره دهی به نتایج از صفر تا ده.

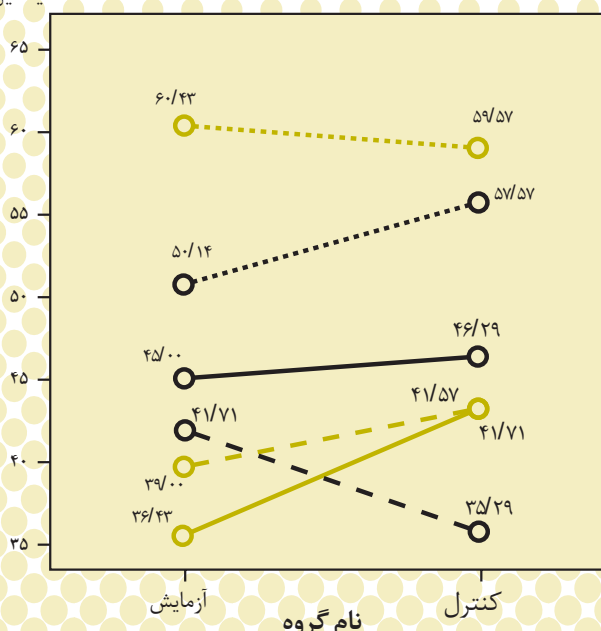
جلسه پنجم:

هدف: آموزش گام های روش حل مسئله و تشویق به استفاده از روش حل مسئله. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل؛ ۲. آموزش گام های روش حل مسئله عبارت است از: الف. ادراک خویشتن و جهت گیری صحیح از خویشتن، ب. تعریف دقیق مسئله؛ ج. فهرست کردن راه حل های مختلف؛ د. ارزیابی راه حل ها و تصمیم گیری؛ ن. امتحان کردن راه حل و ارزیابی. (طی جلسات قبل اعضای گروه دو گام اول را گذرانده اند) اعضا تشویق شدند تا فهرست راه حل های مختلف مسئله خود را بگویند. رهبر طی جلسه از تکنیک خودپسندگی (تشویق به راه حل های منطقی) و تکنیک مهارگسلی ذهنی (ارائه راه حل های بالقوه ذهنی) استفاده کرد. ارائه تکلیف: استفاده و ثبت سه گام اول روش حل مسئله در دفتر تکالیف.

جلسه ششم:

هدف: استفاده از روش حل مسئله توسط اعضای گروه و بررسی پیامدهای آن. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل؛ ۲. بررسی استرس های روزانه اعضای گروه و میزان استفاده از روش هیجان مدار مثبت و روش حل مسئله؛ ۳. ارزیابی پیامدهای راه حل های فهرست شده در دو ستون مزایا

میانگین



نمودار میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبردهای مقابله‌ای در دو گروه آزمایش و کنترل

- پیش‌آزمون مسئله‌مدار
- پیش‌آزمون هیجان‌مدار
- پیش‌آزمون اجتنابی
- پس‌آزمون مسئله‌مدار
- پس‌آزمون هیجان‌مدار
- پس‌آزمون اجتنابی

جدول شماره ۱. شاخص‌های توصیفی و نتایج آزمون توزیع متغیرهای مورد مطالعه تحقیق در دو گروه

نام گروه	راهبردهای مقابله‌ای		شاخص‌های توصیفی متغیرها				آزمون کالموگروف - اسمیرنوف	
			میانگین	تعداد	انحراف استاندارد	آماره Z	سطح معناداری	
آزمایش	جفت ۱	پیش‌آزمون مسئله‌مدار	۵۰/۱۴۲۹	۷	۱۲/۶۰۱۹۷	۰/۵۱۵	۰/۹۵۴	
		پس‌آزمون مسئله‌مدار	۶۰/۴۲۶۸	۷	۹/۳۴۲۶۸	۰/۴۷۶	۰/۹۷۷	
	جفت ۲	پیش‌آزمون هیجان‌مدار	۴۵/۰۰۰۰	۷	۱۱/۹۰۲۳۸	۰/۴۷۰	۰/۹۸۰	
		پس‌آزمون هیجان‌مدار	۳۶/۴۲۸۶	۷	۶/۷۷۸۸۲	۰/۵۰۰	۰/۹۶۴	
	جفت ۳	پیش‌آزمون اجتنابی	۴۱/۷۱۴۳	۷	۱۴/۰۶۷۸۶	۰/۵۴۶	۰/۹۲۷	
		پس‌آزمون اجتنابی	۳۹/۰۰۰۰	۷	۸/۳۰۶۶۲	۰/۵۶۷	۰/۹۰۵	
کنترل	جفت ۱	پیش‌آزمون مسئله‌مدار	۵۷/۵۷۱۴	۷	۷/۲۳۰۸۹	۰/۵۰۴	۰/۹۶۱	
		پس‌آزمون مسئله‌مدار	۵۹/۵۷۱۴	۷	۳/۸۲۳۴۹	۰/۸۱۷	۰/۵۱۷	
	جفت ۲	پیش‌آزمون هیجان‌مدار	۴۶/۲۸۵۷	۷	۱۱/۸۷۰۳۳	۰/۵۶۲	۰/۹۱۰	
		پس‌آزمون هیجان‌مدار	۴۱/۵۷۱۴	۷	۱۲/۴۷۴۷۴	۰/۴۲۴	۰/۹۹۴	
	جفت ۳	پیش‌آزمون اجتنابی	۳۵/۲۸۵۷	۷	۷/۱۳۴۷۶	۰/۵۲۷	۰/۹۴۴	
		پس‌آزمون اجتنابی	۴۱/۷۱۴۳	۷	۶/۹۹۳۱۹	۰/۳۳۶	۱/۰۰۰	



جدول شماره ۲. نتایج آزمون مقایسه میانگین زوجی پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای تحقیق در دو گروه

نام گروه	متغیرهای جفتی	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	آماره t	سطح معنی داری
آزمایش	پیش آزمون مسئله مدار - پس آزمون مسئله مدار	-۱۰/۲۸۵۷۱	۵/۷۹۴۰۹	-۴/۶۹۷	۰/۰۰۳
	پیش آزمون هیجان مدار - پس آزمون هیجان مدار	۸/۵۷۱۴۳	۹/۱۸۰۷۳	۲/۴۷۰	۰/۰۴۸
	پیش آزمون اجتنابی - پس آزمون اجتنابی	۲/۷۱۴۲۹	۸/۱۹۹۸۸	۰/۸۷۶	۰/۴۱۵
پیش آزمون مسئله مدار - پس آزمون مسئله مدار	پیش آزمون مسئله مدار - پس آزمون مسئله مدار	-۲/۰۰۰۰۰	۴/۶۵۴۷۵	-۱/۱۳۷	۰/۲۹۹
	پیش آزمون هیجان مدار - پس آزمون هیجان مدار	۴/۷۱۴۲۹	۵/۹۹۲۰۶	۲/۰۸۲	۰/۰۸۳
	پیش آزمون اجتنابی - پس آزمون اجتنابی	-۶/۴۲۸۵۷	۹/۰۸۹۵۰	-۱/۸۷۱	۰/۱۱۰

آموزش گروهی روش حل مسئله می توان روش مسئله مدار را برای مقابله با استرس در دانش آموزان دختر دبیرستانی افزایش داد. پیشنهاد می شود با توجه به کوتاه مدت بودن روش مداخله ای حل مسئله برای مواجهه با استرس، این روش در جلسات مشاوره گروهی و فردی مورد استفاده قرار گیرد.

پی نوشت ها

1. Paired Samples Test
2. Kolmogorov- Smirnov Test

منابع

۱. کلینگه، کریس. ال: مهارت های زندگی، ترجمه محمدخانی، انتشارات رسانه تخصصی، تهران، ۱۳۸۹.
۲. هاوتون، کریک، کلارک سالکووسکیس: رفتار درمانی شناختی، (جلد دوم)، ترجمه قاسم زاده، انتشارات ارجمند، تهران، ۱۳۸۹.
۳. رحمانی آبادی، ابوالفضل؛ و دیگران: راهبردهای ارتقای سلامت روانی- رفتاری دانش آموزان، نشر ورا دانش، تهران، ۱۳۹۲.
۴. سیاهه پاسخ های مقابله با فشار روانی اندر لویارکر نرم نوجوانان. شرکت هوش آزمای نوید، تهران، ۱۳۹۲.
۵. مرادی، امید و باقر بنایی: «بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله بر تعارضات والد- فرزند در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران»، مجله علمی پژوهشی تازه ها و پژوهش های مشاوره. زمستان ۱۳۸۵.
۶. موسوی، سیدرضا: «بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله بر سبک مقابله ای مؤثر بر استرس در دانش آموزان شهر تالش»، ۱۳۸۸.
7. Elliot, t.r.; Shewshak, r.m. & Richards, j. s. (1999). "caregiver social problem solving abilities and family member adjustment to recent - onset physical disability rehabilitation psychology."
8. Gesten, e.; Weisberg, r. d; amih, d.l. & smith, j.k (1998). social-problem solving training. a skills- based approach to prevention and treatment in psycho educational pergamon press interventions in the schools. new York.

با استفاده از آزمون t مستقل، نتایج میانگین پیش آزمون و پس آزمون متغیرها مورد بررسی قرار گرفته است.

در بررسی جدول شماره ۲، نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون راهبرد مسئله مدار در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد مدار به صورت معنی دار و در سطح ۹۹ درصد اطمینان افزایش یافته است، در حالی که تفاوت میانگین در گروه کنترل معنی دار مشاهده نشده است. این نتیجه بیانگر این است که مداخله در راهبرد مسئله مدار به صورت افزایشی مؤثر است. نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون راهبرد هیجان مدار در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد هیجان مدار به صورت معنی دار و در سطح ۹۵ درصد اطمینان کاهش یافته است؛ در حالی که تفاوت میانگین در گروه کنترل معنی دار مشاهده نشده است. این نتیجه بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد اجتنابی در سطح ۹۵ درصد اطمینان تغییر نیافته است. همچنین تفاوت میانگین در گروه کنترل نیز معنی دار مشاهده نشده است. این نتیجه بیانگر این است که مداخله در راهبرد اجتنابی تفاوت معنی داری ایجاد نکرده است. هر چند که در گروه آزمایش به صورت کاهشی و در گروه کنترل به صورت افزایشی است. به طور کلی نتایج استخراج شده از مؤثر بودن روش حل مسئله در مورد شیوه مقابله ای مسئله مدار، حمایت کرده است. در نتیجه به هدف پژوهشی رسیده ایم. با به کارگیری

هرم، نیازها، مزلو

بازنگری هرم نیازهای مزلو

کلیدواژه‌ها: هرم نیازها، نظریه مزلو، انگیزش

ترجمه: نسرين امامی‌زاده
کارشناس ارشد روان‌شناسی - اردبیل

مزلو
را بر پایه
روان‌شناسی
مدرن به‌روز
کرده‌اند.

هرم نیازها، انگیزه‌های انسانی را از ابتدایی‌ترین تا پیشرفته‌ترین آن‌ها توصیف می‌کند، اما این هرم در زمان مزلو و برای اولین بار در ۱۹۴۰ پیشنهاد شد. گروهی از روان‌شناسان از جمله دو نفر از دانشگاه ایالتی آریزونا، هرم را از نو طرح کردند.

در انجام این کار، آن‌ها با پذیرش یکی از نمادهای تصویری روانی، چالش‌ها و تغییراتی در مسیر آن ایجاد کردند. به گفتهٔ داگلاس کنریک^۲ استاد روان‌شناسی دانشگاه ایالتی آپالاچی و نویسندهٔ همین مقاله، بازنگری هرم نیازهای مزلو، یافته‌ها و نظریه‌های جدیدی را در موضوعاتی چون علوم اعصاب، روان‌شناسی رشد و روان‌شناسی تکاملی انعکاسی می‌دهد. گسترش این نظریه بر پایهٔ نظریه‌های پیشین است. این مقاله در مجله روان‌شناسی، بخش چشم‌اندازی بر علم روان‌شناسی، به چاپ رسیده است.

به گفتهٔ استیون نیوبرگ^۴ استاد دانشگاه ایالتی آپالاچی و نویسندهٔ همکار کنریک، «با وجود اینکه هرم مزلو یکی از به یاد ماندنی‌ترین تصاویر روان‌شناسی است، هیچ‌وقت مورد حمایت تحقیقات تجربی

سالیان زیادی است که «هرم نیازهای» روان‌شناس برجسته، آبراهام مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸) مورد بحث کتب روان‌شناسی بوده است. مدل روان‌شناسی مشهوری که با عنوان «سلسله مراتب نیازها» شناخته شده است. این هرم توضیح دهندهٔ نیازهای فردی انسان‌هاست. بر پایهٔ این مدل، مزلو معتقدست که نیازهای انسان شامل پنج گروه اصلی هستند: فیزیولوژیکی، ایمنی، اجتماعی (تعلق یا عشق)، نفسانی (عزت‌نفس) و خودشکوفایی (خودشکوفایی).

وی می‌گوید که این نیازها نردبانی را می‌سازند که هرگاه در آن نیاز سطح پایین ارضا شود، سطح بعدی فعال‌تر می‌شود مزلو همچنین معتقد بود که همهٔ چهار مرحلهٔ پایین‌تر نیازهای ما از تأمین نیازهای حیاتی زندگی تا احترام باید ارضا شوند تا از عملکردهای خودپسندانه ما جلوگیری به عمل آید. ما فقط زمانی به مرحلهٔ خودشکوفایی می‌رسیم که آزادانه و خودخواسته بزرگوار باشیم. اخیراً این هرم معروف را یک گروه پژوهشی مرکب از افرادی چون والداس گریسکوپیسیوز^۱ از دانشگاه مینه‌سوتا و مینه‌پولیس و مارک اسکالر^۲ از دانشگاه بریتیش کلمبیا، بازنگری کرده و دریافته‌اند که چهار نیاز سطح پایین در هرم جدید با نظر مزلو مطابقت دارد اما مرحلهٔ خودشکوفایی دچار تغییراتی شده است که در ادامه عیناً می‌آید.

بازنگری هرم نیازهای مزلو

پس از بازنگری هرم نیازهای روان‌شناختی معروف، والدین در رأس آن قرار گرفتند.

اگر تاکنون احساس کرده باشید که فرزندان شما محور اصلی زندگی شما هستند، در واقع، در سطح بالایی نیازهای روانی قرار دارید. مراقبت از فرزندان، تغذیه آن‌ها، آموزش و تربیتشان و اطمینان از اینکه آن‌ها در مسیر درست زندگی هستند و همهٔ مواردی که والدین را در امر والد بودن موفق می‌کند، پیوند عمیقی با انگیزه‌های بالایی روانی دارند و سبب می‌شوند که آن‌ها قسمتی از اهداف انسانی خویش را تحقق یافته بدانند.

این مطابق با نظر گروهی از روان‌شناسانی است که هرم نیازهای

مزلو هرم نیازها را با تصویر کردن سلسله مراتبی از انگیزه‌های انسانی توسعه داده و از پایین به بالا اولویت‌بندی کرده بود.

نبوده است.»

نیوبرگ می‌افزاید: «در بین علوم روانی، هرم نیازها، به‌طور فزاینده‌ای قدیمی به‌نظر می‌رسید و به شدت نیازمند به‌روزرسانی بود.»
به گفته کنریک، «هرم بر اساس برخی ایده‌های بزرگ، برای حفظ برخی از ارزش‌ها بود اما منجر به نادیده گرفتن برخی حقایق اساسی در مورد طبیعت انسان شد.»

حقایقی که در زمان مزلو به خوبی درک نشده بودند اما در تحقیقات و نظریه‌های بعدی، از طریق روان‌شناسی، زیست‌شناسی و مردم‌شناسی ثابت شدند.

مزلو هرم نیازها را با تصویر کردن سلسله مراتبی از انگیزه‌های انسانی توسعه داده و از پایین به بالا اولویت‌بندی کرده بود. در پایه هرم، نیازهای فیزیولوژیک (گرسنگی، تشنگی و میل جنسی) قرار داشتند. این نیازها ابتدایی‌ترین و اساسی‌ترین نیازهایی هستند که رفع آن‌ها برای ادامه بقا ضرورت دارد و تا رفع نشوند نیازهای دیگر آشکار نمی‌گردند.

هنگامی که رفع نیازها آغاز می‌شود تغییری در انگیزش فرد رخ می‌دهد. بدین گونه است که به جای نیازهای قبلی، سطح دیگری از نیازها اهمیت یابد و محرک رفتارهای دیگری می‌شود.

نیازها به همین ترتیب تا پایان سلسله مراتب اوج می‌گیرند و پس از برطرف شدن، فروکش می‌کنند و هریک نوبت را به دیگری می‌سپارد. در این هرم، نیازهای متعالی از جمله نیاز به خلاقیت، نیاز به تحقق خود و نیاز به خودشکوفایی در قسمت بالا قرار می‌گیرند.

گروه پژوهشی مرکب از والداس گریسکویسیوز از دانشگاه مینه‌سوتا و مینه‌پولیس و مارک اسکالر^۵ از دانشگاه بریتیش کلمبیا، پس از مشاهده چگونگی تغییرات بنیادی فرایندهای روانی در پاسخ دادن به انگیزه‌های تکاملی فردی - مانند حفاظت از خود، همسر داری یا وضعیت وابستگی‌ها - هرم معروف را بازسازی کردند. در هرم جدید چهار نیاز سطح پایین با نظر مزلو مطابقت دارد اما بحث‌انگیزترین تغییرات، خودشکوفایی است که در هرم برای همه ظاهر نمی‌شود. در بالای هرم جدید، سه انگیزه تکاملی (انتخاب همسر، نگهداری همسر و فرزندان) قرار دارد که در هرم مزلو مورد غفلت قرار گرفته است.

به بیان محققان این مقاله، خودشکوفایی جالب توجه و مهم است اما یک نیاز ضروری تکاملی نیست. در حالی که بسیاری از فعالیت‌هایی که مزلو به عنوان خودشکوفایی مطرح می‌کند (مانند خلاقیت هنری)، بیشتر تمایلات اساسی زیست‌شناختی هستند؛ مانند فعالیت‌هایی برای جذب همسر.

کنریک توضیح می‌دهد: «در میان آرمان‌های انسانی که اساساً بیولوژیک هستند، همان‌ها نهایتاً تولید زن را در فرزندان فرزندانمان تسهیل می‌کنند. به همین خاطر والدی بسیار مهم است.»

مزلو معتقد است که نیازهای انسان شامل پنج گروه اصلی هستند: فیزیولوژیکی، ایمنی، اجتماعی (تعلق یا عشق)، نفسانی (عزت نفس) و خودشکوفایی

محققان، تفکر هشیارانه به هنگام احساس الهام به وقت نوشتن یا نقاشی در هنرمندان و شعرا را عامل افزایش موفقیت‌های باروری آن‌ها ذکر نکرده‌اند و کنریک اهداف باروری را علل نهایی پدیده به‌شمار می‌آورد؛ مانند میل پرندگان به مهاجرت که به زنده ماندن و تولید مثل آن‌ها کمک می‌کند اما در یک سطح قریب الوقوع و مستقیم (پاسخ روانی فوری) مهاجرت پرندگان به خاطر تغییراتی است که مغز آن‌ها ثبت می‌کند و در ذهن ما انسان‌ها به دلیل ایجاد احساس خوبی که از آگاهی‌مان از عملکرد نهایی، عایدمان می‌شود. کنریک می‌گوید: «شما می‌توانید زیبایی یک طاووس را به زیبایی خلاقیت‌های یک انسان هنرمند تشبیه کنید و همان نقش زیست‌شناختی آشکار را در جذب همسر دارد و ما گمان می‌بریم که خودشکوفایی به‌طور ساده ابراز بیشتر نیازهای تکاملی زیستی برای تولید است.»

به گفته کنریک، برای انسان‌ها تولید فقط در حد سکس و به دنیا آوردن فرزند نیست و به مرور بزرگ شدن فرزندان، آن‌ها همچنان می‌توانند آفریننده و تولیدکننده باشند برای همین والدین در رأس هرم قرار می‌گیرند.

تفاوت دیگری هم هست، برای مزلو نیاز جدید وقتی به وجود می‌آید که نیاز قبلی مرتفع شده باشد و آن‌گاه فرد به سطح بعدی نیازها انتقال می‌یابد.

اما در هرم بازنگری شده، نیازها به جایگزین شدن با یکدیگر، تداخل و همپوشی دارند. برای مثال برخی نشانه‌های زیستی - محیطی می‌تواند آن‌ها را برگرداند مثلاً اگر شما در حال قدم زدن در خیابان، در مورد عشق، هنر یا معنای زندگی می‌اندیشید با دیدن باند شرور مردان جوان که راه شما را سد می‌کنند به سرعت به سطح حفاظت از خود باز می‌گردید. هرم جدید چالش‌هایی را در این زمینه ایجاد کرده است.

مقاله چاپ شده با چهار تفسیر همراه بوده است.

در حالی که تفسیرها در هرم جدید با فرضیه اصلی تکاملی هرم جدید مطابقت دارد مانند حذف خودشکوفایی و برجسته کردن اهمیت والدی.

کنریک می‌گوید: «هرم نیازها، ایده شگفت‌انگیزی از مزلوست و فقط برخی از نیازها را خطا رفته است و صحبت دوباره درباره آن، باعث خواهد شد تصحیح شود.»

پی‌نوشت‌ها

1. Vldas Griskevicius
2. Mark Schaller
3. Douglas Kenrick
4. Steven Neuberg
5. Mark Schaller

مرجع

[http:// www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)

معلم یك گنجینه تاب است

آشنایی با وبگاه میگنا

علی عظیمی

و مشاوره‌ای بدون وقفه، حتی در زمان تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها است، به فکر فعالیت در حوزه مجازی افتادم و در تاریخ ۸۸/۸/۸ هم‌زمان با تولد امام هشتم (ع) این تصمیم را عملی کردم تا در راستای مأموریت مشاوران مدارس (حیطه‌های تحصیلی، سازگاری و تربیتی) ضمن گردآوری اخبار و اطلاعات روان‌شناسی و علمی - آموزشی بتوانم آن‌ها را در دسترس جوانان کشور قرار دهم.

آشنایی با تألیفات، نوآوری‌ها و ابتکارات مشاوران مدارس علی عظیمی مدیر مسئول پایگاه خبری علمی آموزشی میگنا (دانشنامه روان‌شناسی و علوم تربیتی) متأهل. دارای ۱۸ سال سابقه کار رسمی تحصیلات مرتبط: کارشناسی و کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی سمت‌ها: مشاور دبیرستان و کنکور، کارشناس مشاوره منطقه، اداره کل شهر تهران و حوزه ستادی.

ویژگی‌های میگنا

- تازگی خبرها
- ارائه مطالب گوناگون به صورت کتابخانه الکترونیکی
- آشنایی با رشته‌های دانشگاهی و دانشگاه‌ها و نکات کنکوری، کارشناسی ارشد
- طبقه‌بندی مطالب به صورت موضوعی.

انگیزه اصلی راه‌اندازی وبگاه میگنا

یکی از پاتوق‌های امروزی نوجوانان و جوانان بی‌گمان دنیای مجازی است که ساعت‌ها وقت و زمان مفید آن‌ها را تلف می‌کند. فضاهای مجازی برای نوجوانان هم فرصت است و هم تهدید. پس باید از این ظرفیت‌ها به بهترین شکل استفاده شود. من به دلیل اشتغال به حرفه مشاوره که ارائه خدمات روان‌شناختی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی

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

رشد کودک (برای دانش‌آموزان ابتدایی و پایه اول دوره آموزشی ابتدایی)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزشی ابتدایی)

رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره آموزشی ابتدایی)

مجله‌های دانش‌آموزی

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

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره آموزشی متوسطه اول)

رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره آموزشی متوسطه دوم)

مجله‌های بزرگسال عمومی

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

رشد آموزشی ابتدایی (رشد تکنولوژی آموزشی)

رشد مدرسه فردا (رشد مدیریت مدرسه - رشد معلم)

مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

رشد برهان (آموزش متوسطه اول (مجموعه ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول))

رشد پژوهان (آموزش متوسطه دوم (مجموعه ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم))

رشد آموزش قرآن (رشد آموزش معارف اسلامی - رشد آموزشی زنان و ادب فارسی - رشد آموزش هنر - رشد آموزش مشاوره مدرسه - رشد آموزش تربیت بدنی - رشد آموزش علوم اجتماعی - رشد آموزش تاریخ - رشد آموزش جغرافیه - رشد آموزش زبان - رشد آموزش ریاضی - رشد آموزش فیزیک - رشد آموزش شیمی - رشد آموزش زیست‌شناسی - رشد آموزش زمین‌شناسی - رشد آموزش فقه و حقوق و کار دینی - رشد آموزش پیش دبستانی - رشد آموزش

اهداف وبگاه میگنا

- تهیه اخبار و مطالب روان‌شناسی برای ارتقای سطح بهداشت روانی در جامعه
- تهیه اخبار علمی و پزشکی از منابع معتبر برای آگاهی از آخرین دستاوردهای بشری
- ایجاد نشریه‌ای الکترونیکی برای دسترسی همگان
- اطلاع‌رسانی درباره مراحل مختلف کنکور سراسری و آزاد (از زمان ثبت‌نام تا اعلام نتایج، نکات کنکوری، آشنایی با رشته‌های دانشگاهی) برای دانش‌آموزان
- اطلاع‌رسانی درباره آزمون‌های تحصیلات تکمیلی برای علاقه‌مندان به ادامه تحصیلات عالی
- ایجاد یک فضای سالم علمی و کاربردی در حوزه مجازی برای خانواده‌ها.

وبگاه میگنا مورد بازدید روزانه هزاران کاربر دارای تحصیلات عالی، پزشکان، روان‌شناسان، متخصصان عرصه تعلیم و تربیت، استادان، فرهنگیان، دانشجویان و دانش‌آموزان است. به علاوه، شمار زیادی از وبگاه‌ها، خبرگزاری‌های معتبر فارسی، وبگاه‌های دانشگاهی و وبلاگ‌ها را لینک کرده‌اند.

دوستان گرامی: رویکرد ما در وبگاه «وبگاه علمی میگنا» تجارت و درآمدزایی نیست اما برای فراهم آوردن بستر لازم برای توسعه محتوایی و نرم‌افزاری این وبگاه در آینده و پرداختن هزینه‌هایی مانند خرید هاست و پهنای باند از شرکت‌های پشتیبان، هزینه‌های تبلیغی وبگاه و همچنین حق‌التحریر عزیزانی که یاریگر ما خواهند بود، همانند همه نشریات و رسانه‌های نوشتاری، پذیرش آگهی و اسپانسر را جزئی از کار رسانه می‌دانیم.

در چه سنی خوشبخت‌تریم؟

خوشبختی در چه سنی به سراغ انسان‌ها می‌آید؟ انسان‌ها در چه سنی احساس خوشبختی بیشتری دارند؟ به رغم یک تفکر کلیشه‌ای، سن خوشبختی ۲۰ سالگی نیست.

* در چه سنی بیشتر احساس خوشبختی می‌کنیم؟

در ابتدا و قبل از اینکه به این سؤال پاسخ داده شود، بایستی به تعریف خوشبخت بودن بپردازیم. روان‌شناسان معتقدند که انسان با داشتن سه عامل می‌تواند خود را خوشبخت بداند. اولین عامل سلامت و سالم بودن است. سالم بودن و عدم ابتلا به هرگونه بیماری می‌تواند اولین عامل خوشبختی محسوب شود. دومین عامل، رفاه اجتماعی است. رفاه اجتماعی احساساتی مانند شادی و خوشحالی را به همراه دارد. سومین عامل نیز امید، اشتیاق و انگیزه زندگی است. روان‌شناسان معتقدند که عمر طولانی و سلامت ارتباط تنگاتنگی با احساس خوشبختی و خوشحالی دارند؛ زیرا شادی و طراوت روح با سلامت و شادی جسم در ارتباط‌اند. برای مثال، عمر سالمندانی که با امید به زندگی خود ادامه می‌دهند، دو سال بیشتر از کسانی است که بدون هدف زندگی می‌کنند.

* در چه سنی خوشبخت‌تریم؟

احساس خوشبختی را می‌توان متعلق به دوره‌ای دانست که شخص از رفاه، احساس شادی و امید به زندگی برخوردار باشد. روان‌شناسان معتقدند سن خوشبختی می‌تواند از دهه سوم زندگی آغاز شود اما این سن در کشورهای مختلف و به دلیل امکانات متفاوت متغیر است.

مطالعات مختلف نشان داده است که افراد پس از رسیدن به چهل سالگی احساس خوشبختی می‌کنند؛ زیرا از این سن به بعد رفتارهای عاقلانه، فعالیت‌های متفاوت، دوستی‌ها و تجربه‌های بسیاری که کسب کرده‌اند می‌تواند راه‌گشای مسیر زندگی‌شان باشد. با وجود اینکه در چهل سالگی انسان در سراسیمگی عمر قرار می‌گیرد و هر روز به مرگ نزدیک‌تر می‌شود، برخورداری از رفاه اجتماعی، استراحت و عدم فعالیت یا کاهش فعالیت‌های روزمره می‌تواند سهم قابل توجهی در آرامش خاطر، طول عمر و احساس خوشبختی شخص داشته باشد. در این سن، دیگر از فشارهای اجتماعی، تلاش برای آینده و تحمل استرس مضاعف خبری نیست و می‌توان زندگی لذت‌بخشی را تجربه کرد.

منبع: خبرگزاری مهر

برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

شما می‌توانید پس از ویزیت مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۱۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه سمرقان از ۱۳۹۵ در وجه شرکت افست از 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 (کپی فیش را نزد خود نگه دارید).

نام مجلات در خواستی:

- نام و نام خانوادگی:
- تاریخ تولد:
- تلفن:
- میزان تحصیلات:

نشانی کامل پستی:

- استان:
- شماره قشیه بانکی:
- پلاک:
- شماره پستی:
- مبلغ پرداختی:
- خیابان:

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

امضا:

- نشانی: تهران، صندوق پستی اورشتر کین: ۱۵۵۸۱۱۱
- وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir
- اشتراک مجله: ۲۱-۷۳۳۳۶۵۵ / ۷۳۳۳۵۱۱۰ / ۷۳۳۳۷۱۲۰۲۴

- هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (افست شماره): ۳۰۰/۰۰۰ ریال
- هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۳۰۰/۰۰۰ ریال