



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مؤسسه انتشارات و نشریات آموزشی

ISSN: 1735-4897

رشد آموزش

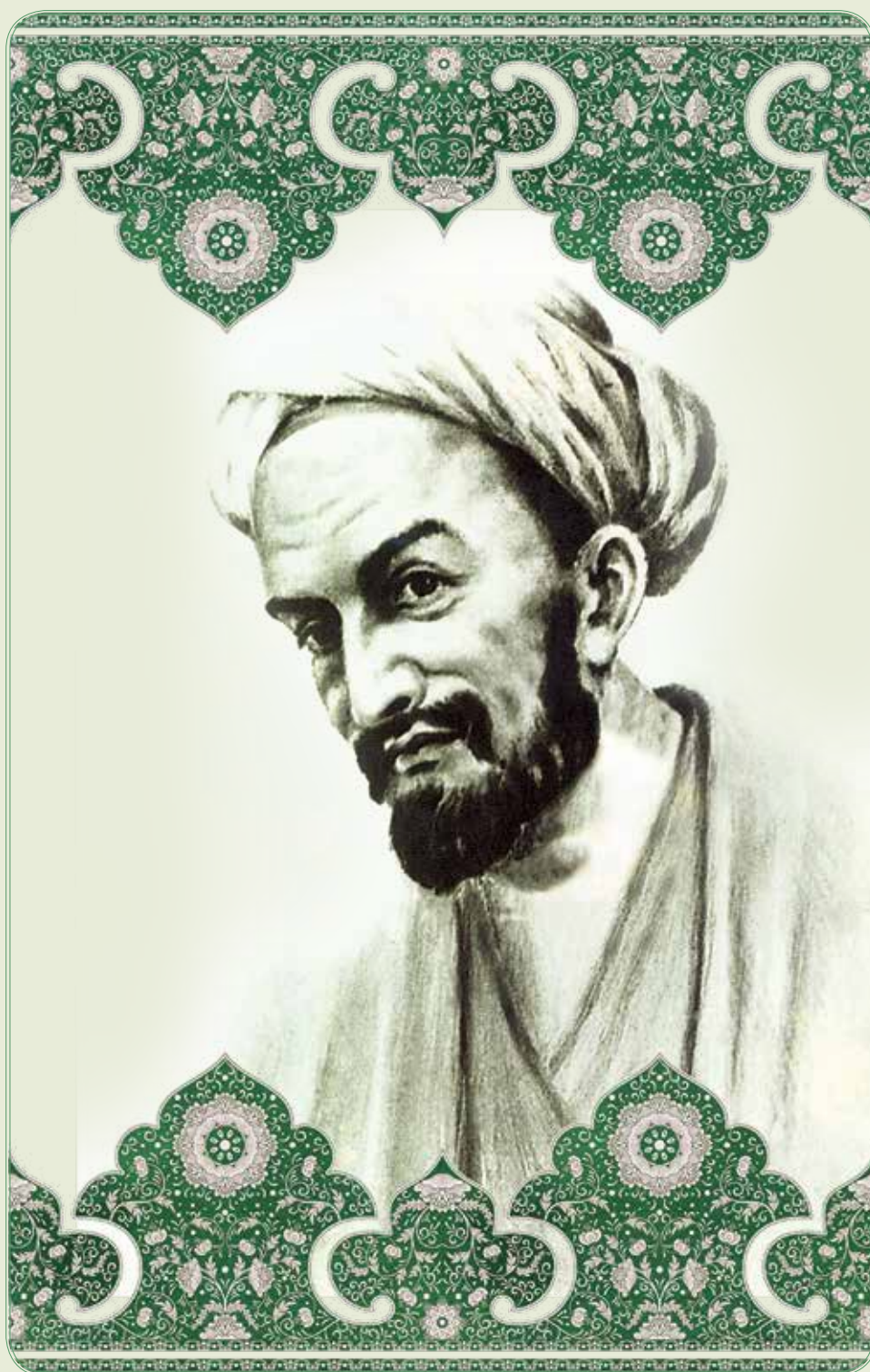
شماره ۷۴

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان، مشاوران،
دانشجو-معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره بیستم • شماره ۳ • بهار ۱۴۰۴ • ۴۸ صفحه • پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
www.roshdmag.ir



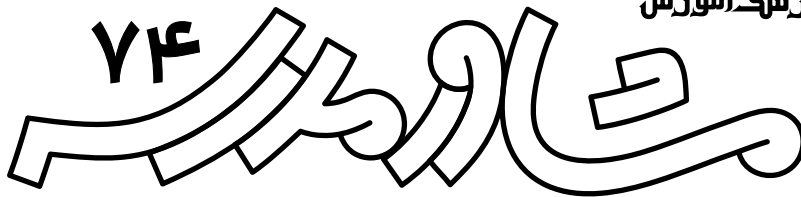
مشاور توانمند و
مشاوره کارآمد
مرزهای گچی دوران‌ها
مداخله فناورانه





دست حاجت، که بری پیش خداوندی بر
که کریمست و رحیمست و غفورست و ودود

سعدی شیرازی



فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای معلمان، مشاوران، دانشجو-معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره بیستم • شماره ۳ • بهار ۱۴۰۴ • ۴۸ صفحه • پیامک: ۰۸۹۹۵۰۳۰۰
www.roshdmag.ir

یادداشت سردبیر

مشاور توانمند و مشاوره کارآمد / هانیه ملکی / ۲

شیرینی دانایی‌ها:

خشکاندن ریشه آسیب‌های اجتماعی در مدرسه / روح‌اله رحیمی / ۴
نقش مشاوران در افزایش و بهبود تعامل بین خانواده و مدرسه / نامدار اعتمادی، ثنا اعتمادی / ۶
تشدید سلامتی در مشاوره گروهی / سحر حسینی / ۱۰
فکری به حال جان‌گریزان / منیره نسیمی / ۱۸
نگرانی چسبیده / زهرا شاهسواری / ۲۵
مشاور پل ارتباطی خانه و مدرسه / دکتر مهدی یاراحمدی خراسانی / ۳۳

نفوذ توانایی‌ها:

مرزهای گچی دوران‌ها / مرتضی فاضل / ۱۲
مشاوران، کلید شوق یادگیری / هلیا بدریان / ۳۶
مداخله فناورانه / رضا شیبانی فر / ۲۸
مدرسه، پناهگاه اجتماعی نوجوانان / علی صابری دانشجوی، دکتر غلامرضا صابری، محمد کیانی / ۴۱
مشاوران، خنثی‌کننده مین‌های اجتماعی / حسین معافی / ۴۶

زیبایی نگرش‌ها:

حلقه سلامت / یوسف بابازاده، لیلا قهرمانی / ۲۲

در محضر تجربه‌ها:

دوای تنهایی و انزوا / کوثر احمدی دلسم، فائزه مقصودلو نژاد / ۲۸

تلنگر:

قلب‌تان سنگ نشود! / مجید فدوی / ۱۷
فرزدان هتل نشین / هانیه عبقری زاده / ۴۸

بوستان حکمت

کتابخانه مشاور / الهه قربانی / ۴۸

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

مدیر مسئول: سید سعید بدیعی
سردبیر: هانیه ملکی
مدیر داخلی: الهه قربانی

اعضای هیئت تحریریه:

دکتر علی اصغر احمدی
دکتر غلامعلی افروز
دکتر روح‌الله رحیمی
حجت‌الاسلام سجاد کرمی
دکتر منیره نسیمی
دکتر مرتضی فاضل

شورای برنامه‌ریزی:

دکتر امیر تجلی‌نیا
دکتر طاهره فضائی
دکتر ناصر حیدری

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: میترا چرخیان
مدیر هنری: کورش پارسا نژاد

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۳۷۰
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۶۱-۹ (داخلی ۳۷۴)

نمبر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۵۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵ / ۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

رایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir

پیامک: ۰۸۹۹۵۰۳۰۰

چاپ و توزیع: شرکت افست

رشد مشاور مدرسه رادر

پیام‌رسان شاد

به این نشانی دنبال کنید.



@roshd-moshaver



nazar.roshdmag.ir

قابل توجه نویسندگان و مترجمان

● مقاله‌هایی که برای درج در مجله می‌فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی، تربیتی و فرهنگی این مجله مرتبط باشند و نباید قبلاً در جای دیگری چاپ شده باشند. ● مقاله‌های ترجمه‌شده باید با متن اصلی هم‌خوانی داشته باشند و متن اصلی نیز همراه آن‌ها باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله یک خط در میان، بر یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا حروف‌نگاری (تایپ) شود. مقاله‌ها می‌توانند با نرم‌افزار ورد و روی لوح فشرده یا از طریق رایانامه مجله ارسال شوند. ● نشر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. ● محل قراردادن جدول‌ها، شکل‌ها و عکس‌ها در متن مشخص شود. ● مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف‌ها و پیام‌نوشتار در چند سطر تنظیم شود. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایه‌های کلیدی (از متن استخراج و روی صفحه‌ای جداگانه نوشته شوند). ● مقاله باید دارای عنوان اصلی، عنوان‌های فرعی در متن و سوبتیر باشد. ● معرفی‌نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عنوان و آثار وی پیوست شود. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی‌شوند. ● آرای مندرج در مقاله ضرورتاً مبین رأی و نظر مسئولان مجله نیست.

با مطالعه مجله «رشد آموزش مشاور مدرسه»، مشاوران مجموعه محتوای یکپارچه‌ای از دانش‌های مناسب، توانایی‌های نافذ، نگرش‌های مشاوره‌ای زیبا، تجربه‌های مفید مشاوره‌ای، هم‌اندیشی‌ها و پژوهش‌های راهگشا را کسب می‌کنند. امید است آنچه که با انتشار مجله مد نظر است، از طریق این ساختار تا حدودی تحقق یابد.

خانواده مجلات رشد

همه تلاش خود را کرده است تا این مجله در دسترس عموم جامعه آموزشی و تربیتی کشور قرار گیرد و همه مخاطبان در میهن عزیز اسلامی‌مان امکان تهیه آن را داشته باشند.

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال



نمون برگ اشتراک

هانیه ملکی

مشاور توانمند و مشاوره کارآمد

انجام کارهای مورد نیاز جامعه کفایت نمی‌کند. اگر هم فردی برای انجام مهارتی تجربه اندوخته باشد، باید تخصص علمی لازم را نیز دریافت کند. در غیر این صورت ممکن است منشأ بروز مسائل در زندگی انسان‌ها شود. به‌عنوان نمونه دندان‌پزشک تجربی بی‌معناست، زیرا که دندانپزشکی به‌عنوان یک رشته علمی وسعت یافته است. بر این اساس مشاور تجربی و بدون تخصص جایگاه ندارد و لازم است ضرورت داشتن تخصص علمی برای مشاور محرز شود. ممکن است این سؤال طرح شود که آیا لزوماً متخصص در یک رشته کارگشا خواهد بود؟ پاسخ این است که لزوماً نه. زیرا که در کار مهم و ظریفی به نام مشاوره، باید هم علم داشت و هم عمل را تجربه کرد و هم ذهنیت مشاوره‌ای به‌دست آورد. چه بسا فردی علم دارد، عمل‌گرا نیز هست، ولی در موقعیت مشاوره‌ای و در گستردن گره‌های تربیتی تحصیلی و عاطفی توانا نیست. ممکن است ناتوانی مزبور مربوط به این موضوع باشد که افراد ذهنیت مشاوره‌ای ندارند. ذهنیت مشاوره‌ای است که مشاور را در مواجهه با مراجع، پویا و مشتاق نگه می‌دارد. کارهایی مثل پزشکی، روان‌پزشکی و مشاوره با درد و کاستی روبه‌رو می‌شوند. برای تقریب ذهن می‌گویم که هر انسان دردمندی به موقعیت پاییزی شباهت دارد. همان‌گونه که نگاه به برگ‌ریزان باعث اندوه می‌شود، شنیدن مسائل و مصائب مشاور نیز پیامدهایی دارد.

بازسازی و توانمندساختن خود در انجام رسالت، قاعده طلایی زندگی امروزی است. در اعصار پیشین که تحولات علمی در معنا و قوت امروزی وجود نداشت، بازسازی معارف و مهارت‌های حرفه‌ای نیز موضوع مهم و قابل پیگیری محسوب نمی‌شد. طبیعی است که «ایستایی» در پیشرفت‌های علمی، با افراد ایستا هم‌سوست و چه بسا تحولات علمی و پویایی فردی زمینه‌های مغضوب‌شدن و گاهی عزلت و خاموشی را به دنبال دارد. اکنون شرایط دگرگون شده است و به‌دلیل سرعت و کثرت تولیدات علمی و انباشت اطلاعاتی، واژه پویایی نیز رساننده دگرگونی‌های عصر حاضر نیست. این تحولات به این معنا نیست که در هر بخش پیشرفت حقیقی حاصل شده است. چه بسا در برخی امور زندگی، اطلاعات زیادی واصل شده، ولی فایده لازم برای تعالی و ترقی حقیقی را نداشته است. گاهی نیز ممکن است مضر نیز باشد و باعث مسمومیت شود. کمیت و حجم اطلاعات همیشه نشان صحت اطلاعات نیست، بلکه کیفیت و سلامت آن‌ها تعیین‌کننده است. مقصود از بیان نکات فوق این است که در مورد مشاوره واقعیتی بیان شود. مشاوره در دانشگاه‌های دنیا و در کشور ما علمی با شاخه‌های متفاوت است که هر شاخه آن به زمینه ویژه‌ای ارتباط پیدا می‌کند. به همین سبب در دنیای امروز، به‌دلیل پیدایش انواع رشته‌های علمی، صرف دارا بودن تجربه در

“

کسی که به ارایه خدمات مشاوره ای اشتغال دارد
مکلف است نقاط ضعف و قوت خود را بفهمد و
بشناسد و با مطالعه منابع مفید و کاربردی رفع
نواقص کند

”

بدانند که گاهی برای فریب آنان ترفندهای ویژه‌ای
تدارک دیده می‌شوند.

علاوه بر تقویت ذهنیت قوی و باور عمیق به
مسئولیت حرفه‌ای، مطالعات و تحقیقات فردی نیز
ارتقای بخش توانمندی است. خوشبختانه در عصر
حاضر جست‌وجو و یافتن منابع علمی کار سختی
نیست. در همه رشته‌ها از جمله مشاوره دائم دانش
جدید و نظریه‌های نوین زاده می‌شوند.

کسی که به ارائه خدمات مشاوره‌ای اشتغال دارد،
مکلف است نقاط ضعف و قوت خود را بفهمد و
بشناسد و با مطالعه منابع مفید و کاربردی، نواقص
را رفع کند. علاوه بر این شرکت در همایش‌ها،
گردهمایی‌ها و سمینارها نیز فرصت‌های دیگری
برای تقویت توانمندی‌هاست. گاهی در یک همایش
از طریق شنیدن مقاله علمی نکته‌ای یافت می‌شود
که در منابع دیگر نیست. اصولاً فرصت‌ها را باید قدر
دانست و غنیمت شمرد و از معمولی‌ترین رویدادها
مفیدترین دلالت‌ها را به‌دست آورد.

در جمع‌بندی می‌توان گفت که مشاور به
توانمندی نیاز دارد و این نیز رایگان و بدون زحمت
به‌دست نمی‌آید. چنانچه مشاور در تغییر خود و
نهایتاً تغییر در الگوها و روش‌های مشاوره‌ای کوشا
نباشد، حقایق را به‌درستی درک نمی‌کند و در یاری
به مراجعان موفق نمی‌شود.

بنابراین «ذهنیت» غیر از ذهن مملو از دانش و
اطلاعات است. امکان دارد فردی مطلع باشد، ولی
بصیر نباشد. ذهن پُر داشته باشد، ولی نسبت به حل
مسئله‌های مراجع ذهنیت قوی نداشته باشد. تقویت
ذهنیت مثبت و قوی نسبت به مشاوره دلسوزانه
لازمه این حرفه بسیار مهم است. بی‌تردید ضلعی
از ذهنیت با اعتقادات مشاور ارتباط دارد. هر قدر
مشاور معتقدتر و متعهدتر باشد، به همان اندازه
تمایل قوی‌تر برای کاهش مسائل مراجع خواهد
داشت.

عامل دوم در ایجاد و تقویت «ذهنیت» فهم
عالمانه‌تر و مدلل‌تر تحلیل‌های علمی و نظری
مشاوره است. ویژگی علم راستین، تعهدآمدی است.
هر کس یک تئوری یا نظریه‌ای را به‌خوبی درک
کند و صرفاً با فرضیه‌های اثبات نشده مشغول نشود.
متأسفانه خیلی از متخصصان رشته‌های متفاوت در
دنیا بازچه دست زورگویان و مستکبران می‌شوند و
به حقایق پشت می‌کنند. علت این اعوجاج چیست؟
علت همین است که اظهار شد. علم به عالم قدرت
می‌بخشد، ولی صیانت کامل نمی‌کند. در نتیجه
هر جا و هر وقت اغراض مادی و مطامع دنیوی‌اش
برآورده شود، حقایق را فراموش می‌کند و تعهدات
حرفه‌ای‌اش را از یاد می‌برد. این موضوع ممکن
است سراغ مشاور هم بیاید و او را از ارائه خدمات
مشاوره‌ای سالم باز دارد. اصولاً عالمان باید

خشکاندن ریشهٔ آسیب‌های اجتماعی در مدرسه



روح‌اله رحیمی
دکتری تخصصی مشاوره



مقدمه

هم‌مقابله با آن‌هاست. در چند دههٔ اخیر، آسیب‌های اجتماعی پایه، همچون خشونت، خودکشی، طلاق، اعتیاد و آسیب‌های مرتبط با فضای مجازی، در فضای مدرسه بیشتر مشاهد می‌شوند.

خشونت

با توجه به اینکه خشونت و پرخاشگری یکی از آسیب‌های اجتماعی اساسی بین دانش‌آموزان است و همچون دومینو، نقش بارزی در بروز سایر آسیب‌های اجتماعی دارد و به نوعی نقش پایه را در سایر آسیب‌های اجتماعی ایفا می‌کند. غربالگری خشونت در دانش‌آموزان تمامی پایه‌های تحصیلی، با استفاده از ابزارهای استاندارد و یا محقق‌ساخته، به‌منظور شناسایی دانش‌آموزان پرخاشگر ضروری است. همچنین لازم است مشاور مدرسه، آموزش مهارت مدیریت خشم (با محتواها و ابزارهای جذاب) را برای تمامی دانش‌آموزان شناسایی شده، در قالب کارگاه‌های بلندمدت (در طول سال تحصیلی) در برنامهٔ کاری خود قرار دهد.

خودکشی

آموزش مهارت‌های مرتبط با پیشگیری از خودکشی، از جمله مهارت تنظیم هیجانی و مهارت حل مسئله، برای تمامی دانش‌آموزان در دورهٔ ابتدایی و متوسطه ضروری است. از سوی دیگر، لازم است از طریق غربالگری سریع، دانش‌آموزان در معرض خطر خودکشی، در سه سطح یا درجه (پایین، متوسط و بالا) شناسایی شوند و پیگیری مستمر آنان صورت گیرد. (با توجه به اینکه مطالعات نشان داده‌اند پایش و پیگیری مستمر افراد خودکشی‌گرا موجب کاهش میل به خودکشی در آنان می‌شود).

طلاق

شاید فکر کنید که آسیب طلاق، ربطی به مدرسه و دانش‌آموزان ندارد، ولی واقعیت این است که اساس تعارضات خانوادگی و طلاق، کمبود مهارت‌هایی است که می‌توانند در چارچوب نظام

با گسترش مشکلات اقتصادی و اجتماعی در سال‌های اخیر و به تبع آن، افزایش اعتیاد، طلاق، خشونت و سایر آسیب‌های اجتماعی در جامعه و برخی خانواده‌ها، بسیاری از دانش‌آموزان نیز در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار گرفته‌اند. افزایش رفتارهای مرتبط با آسیب‌های اجتماعی در میان کودکان و نوجوانان، نیاز به اقدامات تخصصی پیشگیرانه و مقابله‌ای را در مدرسه‌ها افزایش داده است.

افزایش آسیب‌های اجتماعی بین دانش‌آموزان از یک طرف بیانگر شروع ناپهنجاری‌های روانی و اجتماعی در سنین پایین، و از سوی دیگر، بیانگر تداوم آن در آینده است که در نهایت بنیان‌های جامعه را به مخاطره خواهد انداخت. هر چند دلیل‌های بروز آسیب‌های اجتماعی بین دانش‌آموزان، عمدتاً ناشی از علل و عوامل خارج از مدرسه و مشکلات اقتصادی، روانی و اجتماعی جامعه یا خانواده است، اما متولیان آموزش و پرورش درصدد هستند با ارائهٔ راهکارهای عملی و استفاده از ظرفیت معلمان و مشاوران در قالب آموزش‌های رسمی و غیررسمی، از اثرات این آسیب‌ها بکاهند.

گسترش عوامل مخاطره‌آمیز تهدیدکنندهٔ سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان موجب شده است مراقبت از کودکان و نوجوانان در برابر آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر، نه تنها در کنار دیگر اولویت‌های تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان قرار گیرد، بلکه مهم‌ترین اولویت محسوب شود. در این میان نقش مشاوران مدرسه به سبب وظیفه‌های تخصصی و نقش بی‌بدیلی که در مدرسه دارند، بسیار مهم و تأثیرگذار است.

کلیدواژه‌ها: آسیب‌های اجتماعی، خشونت، طلاق، استفاده و آسیب‌های بستر فضای مجازی

آسیب‌های اجتماعی اصلی در مدرسه و راهکارهای پیشگیری از آن‌ها

مدرسه محیط مساعدی، هم برای رشد آسیب‌های اجتماعی و

“

از آنجا که مطالعات مرتبط نشان داده‌اند افرادی که تفکر هیجان محور دارند، در برخورد با مسئله‌های زندگی، به جای سعی بر حل و فصل مسئله، بر حل و فصل هیجانات ناخوشایندشان تمرکز می‌کنند

”

آموزش رسمی جامعه، از جمله مدرسه، آموزش داده شوند. با توجه به بالا بودن آمار طلاق در سطح کشور (بیش از ۲۰۰ هزار مورد طلاق در سال ۱۴۰۲) و نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی در پیشگیری از طلاق، لازم است از سنین پایه (کودکی و نوجوانی) آموزش مهارت‌های ارتباطی و خرده‌مهارت‌های آن (گوش دادن فعال، درک همدلانه، مذاکره کردن، و...)، با استفاده از محتواها و ابزارهای کمک آموزشی جذاب (داستان، فیلم، نمایش و...) در دستور کار قرار گیرد. برای اجرای این برنامه لازم است، علاوه بر مشاوران مدرسه‌ها، از مدیران، معلمان و دبیران علاقه‌مند و آموزش دیده در سطح مدرسه‌ها استفاده شود.

اعتیاد

از آنجا که مطالعات مرتبط نشان داده‌اند افرادی که تفکر هیجان محور دارند، در برخورد با مسئله‌های زندگی، به جای سعی بر حل و فصل مسئله، بر حل و فصل هیجانات ناخوشایندشان تمرکز می‌کنند. از سوی دیگر، هر چه تفکر هیجان‌مدار شایع‌تر باشد، میل به مصرف مواد مخدر نیز بیشتر می‌شود. از این رو لازم است مشاوران مدرسه در راستای پیشگیری از اعتیاد، بر آموزش مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و راهکارهای مسئله‌محور به جای هیجان‌مدار، اهتمام ویژه داشته باشند.

آسیب‌های بستر فضای مجازی

فراگیر شدن بیماری «کرونا» سبب افزایش میزان استفاده از فضای مجازی در میان همه گروه‌های سنی، از جمله کودکان و نوجوانان شده است. این وضعیت در شرایطی رخ داده است که همه کودکان و نوجوانان دانش و مهارت لازم را برای حفظ امنیت خود در فضای مجازی ندارند. فضای مجازی را می‌توان در جهت مثبت و منفی به کار گرفت. اما این فضا به دلیل محبوبیت بین کودکان و نوجوانان از اهمیت خاصی برخوردار است و آسیب‌های ناشی از آن گریبان‌گیر این قشر و به طور کلی جامعه و خانواده‌ها شده است. برگزاری جلسه‌های آگاهی‌بخشی برای والدین، به منظور مراقبت آن‌ها از فرزندان، کلید پیشگیری از آسیب‌های مبتنی بر فضای مجازی است. این جلسه‌های آموزشی و کارگاهی نقش مهمی در افزایش سواد رسانه‌ای والدین و آشنایی آن‌ها با مخاطرات فضای مجازی دارند و لزوم نظارت مداوم آنان را بر فرزندان برای استفاده از فضای مجازی به وضوح نشان می‌دهند. در پایان با توجه به آنچه که مرور شد، به منظور کاهش آسیب‌های اجتماعی در مدرسه‌ها و دورنگه‌داشتن دانش‌آموزان از این آسیب‌ها موارد زیر را پیشنهاد می‌کنیم:

۱. با توجه به تأثیرپذیری نوجوانان از همسالان خود، در طرحی فراگیر، جلسه‌های راهنمایی گروهی با حضور دانش‌آموزان موفق و ناموفق در زمینه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی (دانش‌آموزان سالم و ناسالم)، با تسهیلگری معلمان و مشاوران علاقه‌مند و ماهر در سطح مدرسه‌ها برگزار شوند.

۲. یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان بر اساس «نظریه گلاسر»، نیاز به تفریح، بازی و سرگرمی است. از طرف دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یکی از عوامل مؤثر در گرایش نوجوانان به سمت آسیب‌های اجتماعی از جمله اعتیاد، خالی بودن ساعات‌های اوقات فراغت و بی‌حوصلگی کودکان و نوجوانان است. بر همین اساس، همواره یکی از دغدغه‌های مهم در نظام تعلیم و تربیت کشورمان، برپایی مدرسه‌های با نشاط بوده است. برای ایجاد مدرسه با نشاط راهکارهای ساده زیر پیشنهاد می‌کنیم:

● برگزاری تفریحات سالم در ساعات‌های تفریح (مانند تماشای فیلم‌های کوتاه که به منظور نشاط دانش‌آموزان ساخته شده‌اند و پخش آهنگ‌های بدون کلام) و به طور کلی هدفمند کردن ساعات‌های تفریح و اوقات بیکاری دانش‌آموزان در مدرسه.

● ایجاد اتاق‌های بازی متناسب با سن دانش‌آموزان مدرسه با هدف سرگرمی و آموزش مطابق با استانداردهای جهانی، ایرانی و اسلامی.

● ایجاد امکاناتی برای تخلیه هیجانی دانش‌آموزان، مانند فعالیت‌هایی که در مدرسه‌های پیشرفته جهان انجام می‌شوند؛ از جمله نقاشی روی دیوار، فریاد در اتاق خلأ، ضربه‌زدن به کیسه بوکس، قیچی کردن کاغذ، خمیربازی و...

● برگزاری جشنواره‌های شاد در مدرسه، مانند جشنواره رنگ، جشنواره آب، جشنواره صدا، جشنواره کاغذهای رنگی، جشنواره حبوبات، جشنواره گل، جشنواره بروز هیجان‌ها و... تا در این جشنواره‌های ساده و کم‌هزینه، هیجان‌های دانش‌آموزان و والدین آن‌ها تخلیه شود. البته چنین برنامه‌هایی را می‌توان در مورد موضوع‌های اخلاقی، مانند جشن نماز، جشن قرآن، جشن راست‌گویی، جشن کمک به دیگران و علاقه اجتماعی، و... هم برگزار کرد.

پی‌نوشت

۱. بر اساس آمار مرکز آمار ایران، در سال ۱۴۰۲ تعداد دقیق آمار طلاق ۲۰۲۱۸۳ مورد بوده است.

منابع

۱. علی‌اکبری، نگین و نصیری زرنیدی، زینب (۱۳۹۸). «تأثیر فضای مجازی بر آسیب‌های اجتماعی». مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش. شماره ۲.
۲. گرچی، سیده راضیه (۱۴۰۲). «پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر در مدرسه‌ها». فصلنامه ایده‌های نوین روان‌شناسی. شماره ۱۶.
۳. وثوقی اصل، سیما؛ عصمتی، زهرا؛ کوشکی، مرتضی و قربان‌زاده، علی (۱۴۰۱). «ولایت‌بندی آسیب‌های اجتماعی در دانش‌آموزان ناشی از شبکه‌های مجازی». نشریه پژوهش‌های علوم مدیریت. شماره ۴.
۴. هاشمی، سید ضیا و مردانی، سمیه (۱۴۰۰). «فراتحلیل آسیب‌های اجتماعی رایج بین دانش‌آموزان». نشریه بررسی مسائل اجتماعی در ایران. شماره ۱۲.



نقش مشاوران در افزایش و بهبود تعامل بین خانواده و مدرسه



نامدار اعتمادی

دکترای روان‌شناسی تربیتی

ثنا اعتمادی

دانشجوی کارشناسی رشته روان‌شناسی

مقدمه

متأثر از آداب و رسوم و قوانین اجتماعی است، بدون تعلق به گروه، احساس امنیت و آرامش نمی‌کند. بنابراین هنگامی که ساختار مدرسه به گونه‌ای باشد که حس متعلق بودن و یکپارچگی را آموزش دهد، والدین و دانش‌آموزان می‌توانند زندگی کردن، یاری‌دادن، درک متقابل و کارکردن در کنار هم را یاد بگیرند. مدرسه به همکاری بیشتر، تعهد و اعتماد بین والدین و کارکنان مدرسه ختم می‌شود که نتیجه آن رشد تحصیلی و شناختی بیشتر شاگردان است.

به نظر **دسیمون**^۱ (۱۹۹۲)، اگر متوجه شویم که چگونه ارتباطات خانواده بر یادگیری فرزندان اثرگذار است، آن وقت به برنامه‌هایی برای رشد بهتر فرزندانمان می‌اندیشیم؛ سازوکاری که بر اساس ارتباط خانواده با مدرسه موجب می‌شوند آموزگار درک بهتری از شاگرد پیدا کند و در نتیجه احساس مسئولیت بیشتری در قبال او داشته باشد. از طرف دیگر دانش‌آموز نیز با توجه به ارتباط والدینش با مدرسه، انگیزه بیشتری برای مدرسه‌رفتن پیدا می‌کند و این امر خودبه‌خود می‌تواند به افزایش یادگیری منجر شود (البرزی، ۱۳۸۲ و بهبودی، ۱۳۸۷).

امروزه شناخت جدیدی در مورد مشارکت والدین با مدرسه

اهمیت تعامل بین خانواده و مدرسه همیشه مورد توجه متخصصان امر آموزش و پرورش و خانواده‌ها بوده است. اما گاهی شناخت‌نداشتن اولیا از هدف‌ها و کارکردهای مدرسه باعث می‌شود ارتباط و همکاری خانواده و مدرسه به درستی انجام نشود. در حالی که تعامل واقعی خانواده و مدرسه زمانی صورت می‌گیرد که خانواده در امر مدرسه تعامل و مشارکت مطلوب داشته باشد و مدرسه خانواده را همراه و همیار ببیند. مطالعات نشان داده‌اند هر قدر والدین در مسائل مدرسه فرزندان‌شان، تعامل مطلوب‌تری داشته باشند، پیشرفت تحصیلی فرزندان‌شان افزایش می‌یابد. بنابراین تقویت مشارکت و تعامل مطلوب خانواده و مدرسه از پیش‌نیازهای هر برنامه مؤثر است که باید مورد توجه مشاوران مدرسه‌ها قرار گیرد. همچنین تعامل و هماهنگی خانه و مدرسه در تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت و ساحت‌های شش‌گانه سند تحول بنیادین نقش اثرگذاری دارد.

کلیدواژه‌ها: خانواده، مدرسه، مشاوران، تعامل

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی، و کردار و رفتار او

به وجود آمده است. تغییر نگرش‌ها و شناخت‌های جدیدی نسبت به این موضوع، موجب آگاهی مدرسه از نقش اساسی خود در برقراری ارتباط نزدیک با خانواده شده است. امروز مدرسه‌ها باید به‌صورت فعال برای رشد ارتباطات و مشارکت‌های گروهی و متقابل با خانواده تلاش کنند. درک متقابل این دو نهاد از یکدیگر، درک نیازها، امکانات، محدودیت‌ها و توانایی‌های یکدیگر در برقراری ارتباط بسیار مؤثر است.

نقش مشاوران در افزایش و بهبود تعامل بین خانواده و مدرسه

یکی از راه‌های مشارکت و تعامل مثبت و پایدار خانواده و مدرسه، نقش و کارکرد مطلوب و هدفمند مشاوران مدرسه‌هاست. ارتباط مداوم والدین در امور تحصیلی فرزندان و تعامل مؤثر آنان با مشاوران مدرسه‌ها عملکرد تحصیلی و تربیتی مطلوب‌تری برای دانش‌آموزان رقم می‌زند.

نقش مشاوران مدرسه در دنیای پیچیده امروز و نظام تعلیم و تربیت، به‌عنوان عضوی تأثیرگذار در فرایندی بلندمدت، با هدف افزایش تعامل و مشارکت خانه با مدرسه که در خودباوری و حس ارزشمندی، افزایش جایگاه اجتماعی و منزلت شخصی، و پرورش استعدادها بالقوه دانش‌آموزان در آموزش و پرورش جایگاه منحصربه‌فردی است. مشاوران مدرسه در مسیر تغییر و تحول دانش‌آموزان بر فعالیت‌های رشد همه‌جانبه و متوازن تأکید دارند. آنان باید بکوشند آگاهی خود را نسبت به جنبه‌های گوناگون زندگی افزایش دهند و با هرچه پیرامونشان می‌گذرد، آگاهانه برخورد کنند. بر توانایی خود برای مقابله مؤثر با شرایط متفاوت زندگی بیفزایند و با نقش‌های حمایتی، آگاهی بخشی، و مشاوره‌ای در مدرسه‌ها حضور یابند.

فعالیت‌ها و برنامه‌های معطوف به تقویت تعامل بین خانه و مدرسه یکی از مباحثی است که در حوزه آموزش و پرورش بسیار به آن پرداخته شده و به میزان زیادی از نظر حجم و تنوع افزایش یافته است. اما تمام مدرسه‌ها آن‌چنان که شایسته است از مشارکت و تعامل والدین استفاده نمی‌کنند و مقوله مشارکت والدین در زمینه تصمیم‌گیری‌ها در هاله‌ای از ابهام قرار دارد. در حالی که نظریه مشارکت بر این اصل مبتنی است که افراد جامعه می‌باید در طراحی، اجرا، مدیریت و ارزیابی برنامه‌ها دخالت داده شوند. تعامل و مشارکت واقعی در مدرسه هنگامی صورت می‌گیرد که والدین از نظر ذهنی و عاطفی درگیر شوند و به عواطف آن‌ها توجه کافی شود. برای رسیدن به این هدف باید به شناخت انتظار والدین از مدرسه و به تفهیم انتظارات مدرسه از والدین پرداخت (معین‌فر، ۱۳۹۵).

والدین دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه، در کنار نیازهای خود، از تجربه‌ها و توانایی‌های زیادی برخوردارند که می‌توان

آن‌ها را شناسایی و تقویت کرد. نباید به این والدین که یکی از مهم‌ترین منابع اطلاعات دربارهٔ کودکان خود هستند بی‌توجه بود. به نظر **اسمیریکا و کوتمن – وگل**^۲ (۲۰۱۱)، شرکت‌نکردن والدین در امور مدرسه به علت علاقه‌نداشتن به رشد و پیشرفت فرزندشان نیست، بلکه عواملی مانند زمان، فاصله و کارهای روزمره دخالت دارند. همچنین آنان معتقدند که والدین به برقراری ارتباط با مدرسه گرایش دارند، اما به علت آنکه فکر می‌کنند نقش آنان محدود است، کمتر خود را درگیر می‌کنند.



مشاوران مدرسه در مسیر تغییر و تحول دانش‌آموزان بر فعالیت‌های رشد همه‌جانبه و متوازن تأکید دارند. آنان باید بکوشند آگاهی خود را نسبت به جنبه‌های گوناگون زندگی افزایش دهند و با هرچه پیرامونشان می‌گذرد، آگاهانه برخورد کنند. بر توانایی خود برای مقابله مؤثر با شرایط متفاوت زندگی بیفزایند و با نقش‌های حمایتی، آگاهی بخشی و مشاوره‌ای در مدرسه‌ها حضور یابند



البته باید توجه داشت که فراهم کردن زمینه‌های مشترک در والدین نباید به صورت امری و دستوری صورت پذیرد، چون افراد هنگامی به شکل واقعی در برنامه‌ها مشارکت می‌کنند که احساس کنند برنامه‌ریزان برایشان ارزش قائل‌اند و در مورد نیازهایشان مورد مشورت قرار می‌گیرند. گاه برخی از والدین کودکان دارای نیازهای ویژه، تجربه‌های ناخوشایندی در ارتباطات اجتماعی و بهره‌مندی از منابع موجود در جامعه داشته‌اند. اغلب آن‌ها احساس می‌کنند تنها حامی فرزندشان هستند و از مدرسه انتظار برآوردن تمام نیازهای او را (اعم از پزشکی، اقتصادی، خدمات شغلی و حرفه‌ای و...) دارند، در حالی که مدرسه‌ها نیز با محدودیت‌هایی در منابع روبه‌رو هستند. از این رو، درک متقابل این دو نهاد از یکدیگر و درک امکانات بسیار مؤثر است.

از جمله مانع‌های برقراری ارتباط مؤثر میان خانواده و مدرسه می‌توان به نگرش منفی و انزواطلبی والدین کودکان دارای نیازهای ویژه اشاره کرد که می‌توان از راه جلسه‌های آموزش خانواده و گردآوردن والدینی که با مشکل مشابهی درگیرند، بر احساس انزوای آن‌ها غلبه کرد و فرصتی هر چند کوتاه برای برخورداری از حمایت اجتماعی فراهم آورد. البته اگر کلاس‌های آموزش خانواده و جلسه‌های مشاوره توسط مشاوران آگاه مدرسه‌ها و مددکاری از کارایی و اثربخشی لازم برخوردار باشند، نگرش مثبتی نسبت به آموزش و مدرسه در والدین ایجاد می‌شود و آن‌ها مشتاق خواهند شد روش‌های تربیتی درست را آموزش ببینند.

همچنین باید توجه داشت که والدین به مطالب کاربردی نیاز

۲. تشکیل انجمن‌های والدین (سازمان‌های

مردم‌نهاد): جایی است که والدین بتوانند خانواده‌هایی با نیازهای مشابه خودشان را ملاقات کنند و به یکدیگر یاری دهند و حمایت‌های عاطفی و نیازهای اطلاعاتی یکدیگر را تأمین کنند. در این انجمن‌ها والدین اجازه می‌یابند در قالب یک صدای واحد، نیازها و هدف‌های مورد نظر انجمن را بیان کنند و با مدیران و رهبران جامعه در میان بگذارند.

با توجه به اهمیت نقش خانواده به عنوان زمینه ساز رشد و شخصیت کودکان و تأثیر آن در آموزش و پرورش، ضروری است نگرش مدیران، مشاوران مدرسه‌ها و تصمیم‌گیران آموزش و پرورش از نظام آموزشی متمرکز و اطمینان‌ناداشتن به همکاری گروهی و محدود شدن تعامل خانه و مدرسه به مسائل مالی، به سمت تلاش برای بازآفرینی و بازسازی جو مدرسه‌ها از راه برنامه‌ریزی برای تغییر نگرش در محیط و بسترسازی مشارکت همگانی تغییر یابد

”

دارند تا هنگام بروز مشکل بتوانند از آن بهره‌مند شوند. گاهی شناخت‌ناداشتن والدین از هدف‌های مدرسه، و کارکردهای آموزگاران و سایر نیروهای آموزشگاه، به کم‌رنگ‌شدن رابطه خانه و مدرسه منجر می‌شود و والدین رغبت چندانی به مشارکت نشان نمی‌دهند که باید این شکاف در شناخت از بین برده شود.

از دیگر مانع‌های برقراری رابطه خانه و مدرسه، نگرش نادرست برخی مدیران و واگذار نکردن برخی از فعالیت‌ها به والدین است. اعتقاد به خودمحوری در زمینه اداره مدرسه موجب گرفته‌شدن حق اظهار وجود از دیگران می‌شود. در حالی که مدیریت مشارکت‌جویانه مدرسه را متعلق به همه افراد و همه افراد را متعلق به مدرسه می‌داند و به همگان حق اظهار نظر و مشارکت در امور را می‌دهد. این روش به اعتماد، توسعه مهارت‌ها، افزایش انگیزه، خلاقیت و یافتن راه‌ها و روش‌های بهتر در انجام برنامه‌ها می‌انجامد (بهبودی، ۱۳۸۷).

شناسایی نیازها و دل‌نگرانی‌های خانوادگی توسط مشاوران مدرسه و حمایت از خانواده‌های کودکان دارای نیازهای ویژه، در جهت توانمند کردن آن‌ها در زمینه پذیرش و مواجهه منطقی با «معلولیت فرزند»، موضوع برقراری رابطه‌ای صمیمانه میان خانه و مدرسه خواهد شد. وجود زمینه‌های مشارکت والدین با مدرسه، لازمه مشارکت همه‌جانبه جامعه و به وجود آمدن زمینه ورود نهادهای مردمی و اجتماعی در آموزش و پرورش است. از این رو، باید زمینه‌هایی را برای ایجاد مشارکتی همگانی در آموزش و پرورش استثنایی نیز به وجود آورد.

به نظر **سویک**^۲ (۲۰۱۵)، از جمله راهبردهایی که بتوان برای ارتباط بیشتر والدین با مدرسه برشمرد، برگزاری هم‌اندیشی‌ها (سمینارها)، دیدار از خانه شاگردان، ایجاد مراکز فعالیت والدین، شرکت در تصمیم‌گیری‌ها، برنامه‌های آموزشی والدین، فعالیت‌های یادگیری و شبکه خانواده و مدرسه است که می‌تواند به همکاری در قالب حمایت از سوی مدرسه و خانه منجر شود. بنابراین، پیوند و ارتباط مستمر والدین و مربیان آنان را در انتخاب بهترین و مؤثرترین روش‌ها در تأمین نیازها و رفع مشکلات یاری خواهد کرد.

به‌منظور افزایش تعامل و مشارکت والدین با

مدرسه این موارد را پیشنهاد می‌کنیم:

۱. تقویت انجمن‌های والدین و مربیان توسط

مشاوران مدرسه‌ها: انجمن‌ها محل خوبی برای ایجاد روحیه تعاون و همکاری است و مشاوران و مدیران مدرسه‌ها می‌توانند با تکیه بر اصول علمی، فلسفی و مذهبی، انجمن‌های مدرسه‌ها را تقویت کنند و تصمیمات خود را بر پایه مشورت استوار سازند.



۳. اجرا و تصویب برنامه آموزش فردی: فرصت دیگری است که مشاوران مدرسه‌ها می‌توانند برای بهبود نتایج آموزشی دانش‌آموزان دارای ناتوانی با یکدیگر کار کنند. در برنامه آموزش فردی والدین یکی از مهم‌ترین اعضای گروه هستند، چون اطلاعات زیادی از توانایی‌ها و نیازهای فرزند خود دارند و می‌توانند پیشنهادهایی در مورد بهبود و آموزش فرزندشان در گروه ارائه کنند.

۴. برگزاری هم‌اندیشی و کارگاه‌های آموزشی برای والدین توسط مشاوران مدرسه‌ها: خانواده‌های کودکان دارای نیازهای ویژه، برای برخورد درست با محدودیت‌های فرزند خود، حتماً باید از آموزش‌های لازم و مستمر بهره‌مند شوند. این آموزش‌ها موجب کاهش مشکلات آنان خواهد شد.

۵. تقویت برنامه‌ها و خدمات پشتیبانی و حمایت از خانواده (ساختارهای حمایت‌گرانه): وجود میانجی^۴ و خدمات میانجیگری^۵ در مدرسه موجب نزدیک شدن والدین به مدرسه و آگاه‌ساختن آنان از انتظارها، قانون‌ها و مقررات مدرسه می‌شود. میانجی به والدین کمک می‌کند با شناخت و نظارت بیشتر وضع تحصیلی و رفتاری کودکشان، وظیفه خود را به‌عنوان ولی بهتر انجام دهند. به عبارت دیگر، میانجی نقش واسطه را بین مدرسه و دانش‌آموز، مدرسه و خانواده، و دانش‌آموز و خانواده بازی می‌کند (بازرگان، ۱۳۹۶). مدرسه باید کانون اصلی ارائه خدمات به کودک و خانواده باشد. مشاور مدرسه نیز باید نیازهای خاص کودکان و خانواده‌ها را ارزیابی و متناسب با آن برنامه‌هایی تدوین کند.

۶. توسعه برنامه تعامل و مشارکت خانواده در آموزش: این برنامه تأکید دارد که پدر و مادر، خانواده و خانه واحدهای آموزشی هستند. همچنین از مشارکت والدین می‌توان در زمینه تصمیم‌گیری برنامه‌های درسی استفاده کرد (فتحی، ۱۳۸۳).

با توجه به اهمیت نقش خانواده به‌عنوان زمینه‌ساز رشد و شخصیت کودکان و تأثیر آن در آموزش و پرورش، ضروری است نگرش مدیران، مشاوران مدرسه‌ها و تصمیم‌گیران آموزش و پرورش از نظام آموزشی متمرکز و اطمینان‌ناداشتن به همکاری گروهی و محدود شدن تعامل خانه و مدرسه به مسائل مالی، به سمت تلاش برای بازآفرینی و بازسازی جو مدرسه‌ها از راه برنامه‌ریزی برای تغییر نگرش در محیط و بسترسازی مشارکت همگانی تغییر یابد.

تابلوی نقش مشاوران در افزایش و بهبود تعامل بین خانواده و مدرسه

۱. مشاوران آگاه مدرسه‌ها برای خانواده‌ها جلسه‌های آموزش خانواده و جلسه‌های مشاوره برگزار کنند.
۲. تعامل و مشارکت واقعی در مدرسه هنگامی صورت می‌گیرد که مشاوران مدرسه‌ها و سایر عوامل آموزشی، والدین را از نظر ذهنی و عاطفی درگیر کنند و به عواطف آن‌ها توجه کافی داشته باشند.
۳. مشاوران مدرسه‌ها با دانش لازم، نگرشی مثبت نسبت به آموزش و مدرسه در والدین ایجاد کنند.
۴. والدین دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه، در کنار نیازهای خود، از تجربه‌ها و توانایی‌های زیادی برخوردارند که می‌توان آن‌ها را شناسایی و تقویت کرد.
۵. مشاوران مدرسه‌ها باید برنامه‌ریزی کنند تا نقش بیشتری در امور مربوط به مدرسه به والدین بدهند.
۶. از جمله موانع برقراری ارتباط مؤثر میان خانواده و مدرسه می‌توان به نگرش منفی و انزواطلبی والدین کودکان دارای نیازهای ویژه اشاره کرد. می‌توان از راه برگزاری جلسه‌های آموزش خانواده و گردآوردن والدینی که با مشکل مشابهی درگیرند، بر احساس انزوای آن‌ها غلبه کرد و فرصتی هر چند کوتاه برای برخورداری از حمایت اجتماعی فراهم آورد.
۷. ضروری است مشاوران مدرسه‌ها نیازها و دل‌نگرانی‌های خانوادگی را شناسایی کنند.
۸. مشاوران می‌توانند با والدین جلسه‌های مرتب هم‌اندیشی داشته باشند.

پی‌نوشت‌ها

1. Desimon
2. Smerekar & Cohen-Vogel
3. Swick
4. Mediator
5. Mediation
6. Family Involvement Program

منابع

- ۱- البرزی، شهلا (۱۳۹۲). روش‌های نوین ارتباط والدین با مدرسه، انتشارات پژوهشکده ی خانواده
- ۲- بازرگان، زهرا (۱۳۷۹)، میانجیگری در مدرسه، انتشارات مدرسه بهبودی، هاید (۱۳۸۷)، اهمیت مشارکت والدین در فعالیت‌های مدرسه، تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۸۷
- ۴- فتحی، کورش (۱۳۸۴)، مفهوم پردازی رویکرد مشارکت والدین در تصمیم‌گیری برنامه ی درسی مدرسه، نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران
- ۵- معین فر، محمود (۱۳۸۵)، اصول و عوامل برقراری ارتباط میان اولیا و مربیان، پیوند،

تشدید سلامتی در مشاوره گروهی

تأثیر مشاوره گروهی بر دانش آموزان



سحر حسینی

دبیر و کارشناسی ارشد روان شناسی

تعریف مشاوره گروهی

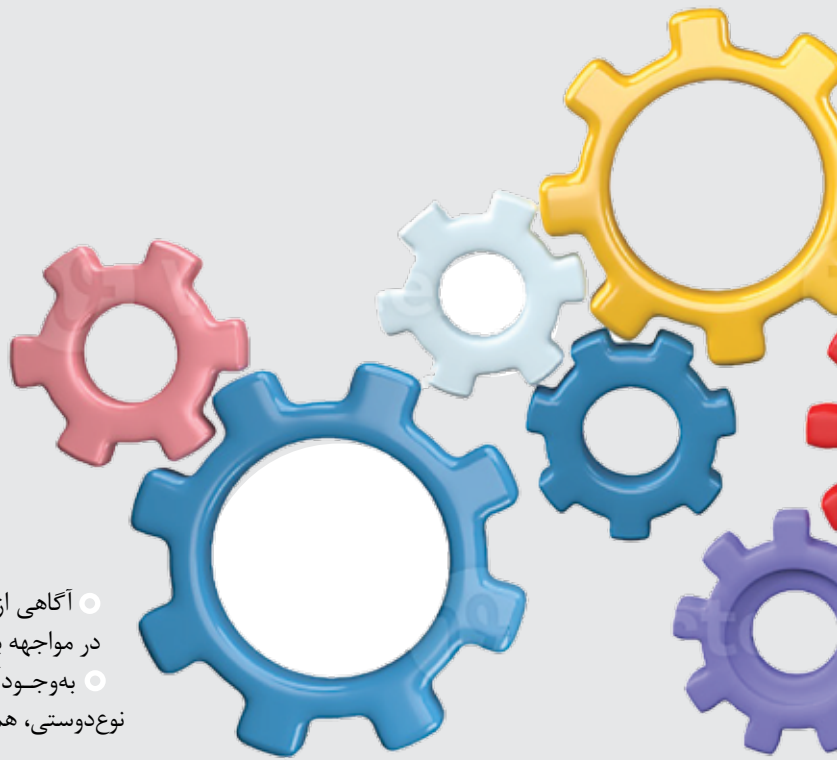
مشاوره گروهی شکلی از روان درمانی است که در جلسه های آن می توان تجربه های دیگران را شنید و در مورد تجربه های خود صحبت کرد. زیرا افراد گاهی در زندگی با مسئله هایی مواجه می شوند که نمی توانند آن ها را به تنهایی حل کنند. هنگامی که اشخاص با هم در مورد مسئله هایشان صحبت کنند، در خواهند یافت که عده زیادی با دغدغه ها و مسئله های مشابهشان در جهان هستند که توانایی کمک رساندن برای حل مشکلاتشان را دارند. گروه های پنج تا ۱۰ نفری با حضور در جلسه های مشاوره گروهی، یک تا دو بار در هفته گرد هم می آیند و با یکدیگر ملاقات می کنند. این جلسه ها باید به صورت متناوب و منظم برگزار شوند. هر جلسه در حدود ۵۰ تا ۸۰ دقیقه و متناسب با تعداد افراد گروه برگزار می شود. در مشاوره های گروهی، موضوع هایی از قبیل نبود اعتماد به نفس اجتماعی، آگاهی فرهنگی، مقابله با بیماری خاص و یا معلولیت، نارضایتی شغلی، اعتیاد و... مطرح می شوند. اغلب افرادی که در مشاوره های گروهی حضور پیدا می کنند، دانش آموزان و دانشجویانی با گروه های سنی متفاوت هستند که تجربه های متفاوتی دارند. گروه پس از درک رفتار و افکار خود و دیگران برای حل مسئله هایشان پیشنهادهایی ارائه می دهد.

چکیده

هدف مقاله حاضر تعیین تأثیر مشاوره

گروهی در مدرسه بر خودباوری، احترام به نفس و تعارض والد-نوجوان است. مشاوره گروهی فرایند ارتباط متقابل بین چند نفر به منظور تبادل نظر در زمینه مسئله ها و مشکل هایی است که افراد گروه در ارتباط با خود یا در تعامل با دیگران دارند و می تواند تجربه اجتماعی مفیدی برای دانش آموزان باشد. مشاوره گروهی را با توجه به اینکه دانش آموزان در یک رده سنی و با مشکلات مشابه در کنار هم هستند، می توان در مدرسه به راحتی اجرا کرد و مزیت های آن نسبت به مشاوره فردی در مدرسه بیشتر است. نتایج پژوهش های انجام شده در این زمینه نشان داده اند که راهنمایی گروهی می تواند موجب کاهش نگرانی، سلامت نوجوانان، افزایش خودباوری، احترام به نفس، و کاهش تعارض والد-نوجوان شود.

کلیدواژه ها: خودباوری، احترام به نفس، کاهش تعارض والدین-نوجوان، مشاوره گروهی



- آگاهی از مشکلات و احساس آرامش از تنهاییبودن در مواجهه با مسئله؛
- به وجود آمدن حس امید، انتقال اطلاعات، نوع دوستی، همبستگی و تخلیه روانی.

راه‌های برگزاری بهتر مشاوره گروهی در مدرسه

- موضوع جلسه از قبل تعیین شود.
- افرادی انتخاب شوند که از لحاظ سنی، موقعیت و مسئله‌ها در یک سطح باشند.
- نخست اعضای گروه خود را به هم معرفی کنند. سپس درباره قوانین گروه، از قبیل حضور به موقع و منظم، رازداری و... صحبت شود.
- به دانش‌آموزان درباره شناخت فکرها و احساس‌ها، و حل مسئله آموزش داده شود.
- از تمرین آرمیدگی و مدیتیشن برای آرامش در گروه استفاده شود.
- با توجه به صحبت‌های اعضای گروه، به موضوع بحث جهت‌دهی شود.
- برای ایجاد ارتباط کارآمد بین اعضا، دانش‌آموزان تجربه‌های شخصی خود را بیان کنند.
- در ابتدای هر جلسه، مطالب آموخته‌شده از جلسه‌های قبل بررسی و مرور شوند.

فایده‌های شرکت در مشاوره گروهی

- پشتیبانی گرفتن از گروه؛
- بهتر درک کردن مسائل و کشف سریع‌تر راه‌حل‌ها؛
- به وجود آمدن مهارت‌های بین‌فردی در فضای امن گروه؛
- افزایش مهارت برخورد با افراد دیگر؛
- افزایش مهارت مشاهده و بازخورد؛
- افزایش مهارت حل مسئله؛
- بیان آسوده احساسات؛
- کاهش انزوای اجتماعی؛
- توسعه مهارت‌های ارتباطی.

مزیت‌های برگزاری مشاوره گروهی در مدرسه‌ها

یکی از عملکردهای مدرسه آماده کردن دانش‌آموزان برای اجتماعی شدن و حضور در فعالیتهای گروهی است. نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه نشان داده‌اند که راهنمایی گروهی می‌تواند موجب کاهش نگرانی سلامت نوجوانان، افزایش خودبلاوری و احترام به نفس، و کاهش تعارض والد-نوجوان شود. از جمله مزیت‌های مشاوره گروهی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- افزایش آگاهی افراد گروه در زمینه‌های گوناگون؛
- پیشگیری از بروز مشکلات و صرفه‌جویی در زمان و استفاده حداکثری از امکانات؛
- نوعی تجربه اجتماعی برای بررسی مسئله‌های رشد و نگرش‌های اعضای گروه؛
- پذیرش خویشستن و بهبود روابط با سایر دانش‌آموزان و والدین؛

منابع

۱. خوشنام، امیرحسین؛ قمری، محمد؛ الهی‌فر، حسن (۱۳۹۲). «اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد شناختی - رفتاری بر کاهش تعارض والد-نوجوان». فصلنامه علوم رفتاری. دوره پنجم، شماره ۱۸.
۲. امیرجان، ساره؛ سلطانی علی‌آباد، مجتبی؛ یونسی، سیدجلال؛ ازخوش، منوچهر؛ عسگری، علی (۱۳۹۰). «اثربخشی مشاوره گروهی بر افزایش احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی». فصلنامه رفاه اجتماعی. سال یازدهم، شماره ۴۰.
۳. حسینی، زهرا؛ اکبری ترکستانی، نعیمه؛ مجیدی، عابد؛ مسلمی، اعظم (۱۴۰۰). «تأثیر مشاوره گروهی بلوغ مبتنی بر حل مسئله، بر نگرانی‌های سلامت دختران نوجوان». مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک. دوره بیست‌وچهارم، شماره ۴.

نقدی بر نظریه
جامعه‌شناختی
نسل‌ها

مرزهای تجربی دوران‌ها



مرتضی فاضل
دکترای مشاوره

اشاره

در یک تقسیم‌بندی پژوهشی،

رده‌های متفاوت سنی (نسل‌ها) در طول صدسال گذشته در قالب‌های متفاوتی تقسیم‌بندی شده‌اند. یکی از آن‌ها صورت‌بندی پنج‌گانه است که ابتدا در آمریکا توسط نیل هاو و ویلیام استراوس، در کتاب «نسل‌ها» مطرح شد و سپس در جامعه‌های دیگر جهان مورد توجه قرار گرفت. در ادامه مک کریندل در کتاب خود، «الفبای ایکس ایگرگ، ضد، شناخت نسل‌های جهانی»، با تقسیم‌بندی که در پژوهش هاو و استراوس ارائه شده بود موافقت کرد و طبقه جدیدی به نام «نسل آلفا» به دسته‌بندی‌های قبلی افزود. بدین ترتیب نظریه نسل‌ها با در نظر گرفتن تقریباً هر ۱۵ سال یک نسل و تقسیم‌بندی شش‌گانه مورد استقبال قرار گرفت.

در این نوشتار ابتدا این تقسیم‌بندی با تأکید بر رویدادهای مهم تاریخ معاصر، همسو با تحولات و نسل‌های جهانی، بر اساس تحولات ایران معرفی شده و ویژگی‌های نسل‌های متفاوت و نام‌گذاری‌هایی که روی آنان انجام شده، مورد توجه قرار گرفته است. سپس این نظریه، به‌ویژه بخش نسل آلفا، نقد و بررسی شده است.

کلید واژه: جامعه‌شناختی نسل‌ها، نسل ایکس، نسل ایگرگ، نسل زد، نسل آلفا

گروه‌بندی نسل‌ها

نسل خاموش (۱۳۲۴-۱۳۰۷ ش) نسلی است که در سال‌های ۱۹۴۵-۱۹۲۵ متولد شده‌اند. این سال‌ها با وقایع تلخی همچون رکود بزرگ و جنگ جهانی دوم (۱۹۴۵-۱۹۳۹) مصادف است. نسل خاموش به وظیفه و به تبعیت کردن باورمند هستند و همیشه آماده فداکاری‌اند. نظام ارزشی آن‌ها این‌گونه ساخته شده است که مایل‌اند صرفه‌جویی کنند. آن‌ها همچنین به رسمی‌بودن توجه بالایی دارند. در ایران این نسل را نسل مشروطه‌نامیده‌اند؛ نسلی که قبل از دوره پهلوی اول آمده‌اند. آنان ناامنی جنگ جهانی اول را تجربه کرده‌اند و به امنیت بها می‌دهند. تلخی کمبودها را با شگفتی جنبش‌های نوسازی، مثل تحولات در ساختار قدرت و دموکراسی، ظهور مطبوعات، مدرسه‌های جدید و دانشگاه تجربه کرده‌اند.

نسل بیبی بومر (۱۳۴۵-۱۳۲۵ ش)

این نسل بعد از جنگ جهانی دوم در سال‌های ۱۹۶۴-۱۹۴۵ متولد شده‌اند. با شعار «هرگز جنگ» بزرگ شده‌اند و جنگ بزرگ ویتنام را دیده‌اند. حقوق برابر زن و مرد در این نسل مطرح شد. وقتی در دوره بزرگسالی خود بودند، اولین بار رایانه‌ها را دیده‌اند. آن‌ها برای ارتباط بین خودشان، از راه‌های دیجیتال استفاده نکرده‌اند. در ایران این نسل، «ناسیونالیسم ایرانی» نامیده شده است. آزادی‌های پس از شهریور ۱۳۲۰ را دیده‌اند، رقابت‌ها و هویت‌های ایدئولوژیک برای آنان اهمیت

“

این نسل (نسل آلفا) به یادگیری مجازی و فراتر از کلاس و مدرسه علاقه مند است. مطالعات نشان داده اند که حساسیت، چاقی و مشکلات سلامتی مرتبط با تماشای صفحه نمایش در سال های اخیر، به طور فزاینده ای در میان آنان شایع شده است

”

دارد و نهضت ملی و کودتای ۲۸ مرداد را دیده اند. کانون توجه نسل غالباً رقابت گرایی با نوعی خودنکاره مثبت است.

نسل ایکس (۱۳۵۹-۱۳۴۴ش)

این نسل در سال های ۱۹۷۶-۱۹۶۵ متولد شده اند. در این نسل میل به تغییر، تحرک، آرمان خواهی ایدئولوژیک، هوش هیجانی، روابط غیررسمی و خروج از سازمان ها مشهود است. لذا انقلاب های متفاوتی نظیر انقلاب پرتغال، انقلاب ایران، فروپاشی شوروی، فروریختن دیوار برلین اتفاق افتاده است. در ایران نسل نوسازی و رشد نابرابر نام گذاری شده است. اصلاحات ارضی، مهاجرت از روستاها به شهرها، درآمدهای نفتی دولت و نسل تلویزیون و بازی های کنسولی از ویژگی های این نسل هستند.

نسل ایگرگ یا هزاره (۱۳۷۵-۱۳۶۰ش)

متولدین سال های ۱۹۹۵-۱۹۷۷ هستند. این دوره، دوره ظهور رایانه های پی سی، اینترنت، تلویزیون های ماهواره ای، دهکده جهانی و فناوری اطلاعات و ارتباطات، وبگردی و رونق وبلاگ ها است. دایره المعارف ها همگانی شده اند، کودکان و نوجوانان اهمیت یافته اند و پدر و مادرها فن و مهارت های رایانه ای را از آن ها یاد می گیرند. از ویژگی های کموبیش مشهود این دوره، کم حوصلگی، اهمیت سبک زندگی، سرگرمی، اوقات فراغت، گروه های دوستی، تجربه شخصی، نیازهای فرامادی، مهارت گرایی و بی تکلفی و بی تعارفی است. در ایران نسل دوره انقلاب اسلامی و دوران جنگ است. دوره اختلافات سیاسی، دوره اقتصاد کوپنی و پس از پایان جنگ اقتصاد، پساکوپنی است. کانون توجه این نسل فراغت و تجربه، سبک زندگی، فناوری اطلاعات و ارتباطات و رسانه است.

نسل زد یا نسل نت (۱۳۹۱-۱۳۷۶ش)

متولدین سال های ۲۰۱۲-۱۹۹۶ هستند. آنان هیچ شناختی از دنیای بدون اینترنت ندارند و نرم افزارهای (پلتفرم های) اجتماعی راه اصلی ارتباطی آنان است. در ایران این نسل، نسل پس از جنگ است. به عنوان اولین نسل اجتماعی که از جوانی با دسترسی به اینترنت و فناوری دیجیتال قابل حمل رشد کرده است، اعضای نسل زد، «بومی دیجیتال» لقب گرفته اند. با اینکه لزوماً سواد دیجیتال ندارند، علاقه شدیدی به ارتباطات مجازی و رسانه های دیجیتال دارند و دوست دارند همه کارهای خود را به صورت برخط انجام دهند. از این روست که کسب و کارهای اینترنتی می کوشند محصولات و خدماتی عرضه کنند که باب طبع این دسته از افراد باشد. در نسل های گذشته خیلی از افراد تجربه خرید فیزیکی را دوست داشته اند، ولی این نسل چندان اهل چنین خریدهایی نیستند و خیلی راحت از طریق گوشی یا رایانه کیفی (لپ تاپ) هر خریدی داشته

باشند، انجام می دهند. به همین خاطر است که به این افراد بومی ها یا شهروندان دیجیتال گفته می شود. طرف داری از خلاقیت و نوآوری، و اظهار نظر و نشان دادن احساس های شخصی به صورت آزاد (آزادی بیان)، و از طرف دیگر ظهور رسانه های اجتماعی در این نسل باعث شده است که بستری عالی برای آزادی بیان فراهم شود. این نسل اعتقاد جدی به گفت و گو و مذاکره و تعهد به اصول اخلاقی دارند و می کوشند دغدغه ها، موانع و مشکلات موجود را از طریق تفاهم و مذاکره حل کنند. آنان به صداقت، حقوق بشر، حقوق حیوانات و محیط زیست اهمیت زیادی می دهند و واقعیت را خیلی راحت می پذیرند.

نسل آلفا (۱۴۰۴-۱۳۹۲ش)

متولدین سال ۲۰۱۳ و بعد از آن هستند. این نسل هنگام کاهش جمعیت در بسیاری از نقاط جهان متولد شده و در دوران کودکی اثرات «کرونا» را تجربه کرده اند. در ایران نسل جدید انقلاب هستند که نگرش ها و دغدغه های متفاوتی از نسل قبلی دارند و به دنبال آزادی های نوینی هستند. آن ها بر هویت فردی، اصالت خود و فردگرایی تأکید دارند و بر این باورند که باید خودش باشد. نسل آلفا در دوران رشد فناوری به دنیا آمده است و رشد می کند. زیست جهانش به طور فزاینده ای با فناوری درهم آمیخته است. به صورت طبیعی با دستگاه ها و رسانه های دیجیتال تعامل دارد؛ به گونه ای که فناوری، جزئی جدایی ناپذیر از تجربه های روزمره اش است. استفاده از هوش مصنوعی و برنامه های تعاملی را به مثابه بخش مهمی از زیست حقیقی می داند.

تغییر در استفاده از فناوری در کلاس های درس و سایر جنبه های زندگی، تأثیر بسزایی بر نحوه تجربه یادگیری اولیه این نسل نسبت به نسل های قبلی دارد. این نسل به یادگیری مجازی و فراتر از کلاس و مدرسه علاقه مند است. مطالعات نشان داده اند که حساسیت، چاقی و مشکلات سلامتی مرتبط با تماشای صفحه نمایش در سال های اخیر، به طور فزاینده ای در میان آنان شایع شده است. نسلی به شدت مادی گرا که توقعات متفاوتی از آموزش، زندگی و خانواده دارند. توجه به سلامت روان و مسائل روان شناختی حتی در دوران کودکی به اولویت هایشان تبدیل شده است.

ارتباطاتشان به مرزهای جغرافیایی و قومی محدود نیست و به واسطه فضای مجازی و فناوری، با هر فردی در هر جایی از جهان تعامل دارند. به «تأثیر گذارها» (اینفلوئنسرها) در مسائل گوناگون، مانند فرایند انتخاب، تصمیم گیری و موضع گیری اجتماعی توجه ویژه دارند و به مرور به تأثیر گذارها حتی بیش از اعضای خانواده اعتماد خواهند کرد. در تلاش برای تطابق با سبک زندگی و تأثیر گذارهای جهانی هستند. توانایی تطبیق بالایی با محیط و شرایط متغیر نشان می دهند. نسبت به تغییرات بنیادین، حتی در ارزش های گذشته خود، انعطاف پذیرند. در برابر تفاوت های قومی، مذهبی و جنسیتی مدارا می کنند. در پذیرش ارزش های داخلی و بین المللی انعطاف پذیرند و در همزیستی با دیگر فرهنگ ها محدودیتی ندارند.

نقد نظریه نسل ها با تأکید بر نسل زد و آلفا

این نظریه در سال های اخیر بسیار محبوب شده و در حوزه های متفاوت، مانند جامعه شناسی، مباحث تربیتی و روان شناسی، بازاریابی، مدیریت منابع انسانی و سیاست گذاری به کار گرفته شده است. اما همچنان نقاط ضعف و ابهاماتی دارد که نیازمند بررسی دقیق تر است. نقد نظریه نسل ها، به ویژه نسل زد و آلفا، یکی از مهم ترین ضروریات آموزشی برای والدین، مربیان و مشاوران است. متأسفانه این نظریه در جامعه ایرانی به عنوان

یک اصل و قانون پذیرفته شده و کمتر مورد نقاد قرار گرفته است.

در زمینه کار، نسل آلفای آمریکایی معمولاً به دنبال کارهایی هستند که به آن‌ها اجازه دهند، خلاقیت خود را به نمایش بگذارند و از نظر مالی مستقل باشند. در حالی که نسل آلفای ژاپن به دنبال ثبات شغلی و موفقیت تحصیلی هستند. در مورد نگرش به آینده، نسل آلفای آمریکایی نسبت به آینده امیدوارند و به دنبال ایجاد تغییرات مثبت در جامعه هستند. در حالی که نسل آلفای ژاپن نگرانی‌هایی در مورد آینده اقتصادی و اجتماعی کشور خود دارند. همچنین اگرچه نسل آلفا در هر دو کشور به شدت تحت تأثیر فناوری قرار دارند، اما نحوه استفاده از فناوری و دسترسی به اطلاعات در آن‌ها متفاوت است. نسل آلفای آمریکایی بیشتر از شبکه‌های اجتماعی و ارتباط‌های برخط استفاده می‌کنند و به دنبال ارتباطات گسترده با افراد مختلف هستند. در حالی که نسل آلفای ژاپن، به دلیل فرهنگ جمع‌گرایی، به روابط نزدیک و صمیمی با خانواده و دوستان خود اهمیت بیشتری می‌دهند.

نکته جالب در مورد این پژوهش آن است که به نظر می‌رسد، طبق نتایج این پژوهش، به غیر از ویژگی جمع‌گرایی و هماهنگی با گروه، در بقیه موارد نسل آلفای ژاپنی به نسل آلفای ایرانی نزدیک‌تر است. البته شایسته است مطالعات بیشتری در این زمینه صورت گیرد. در مجموع می‌توان گفت فناوری و نگاه جهانی‌سازی نمی‌تواند ترکیب یکسانی را در همه منطقه‌ها و جغرافیاهای گوناگون معرفی کند و نقش و بافت فرهنگی را باید مورد توجه قرار داد.

یکی از انتقادهای مهم در نظریه نسل‌ها، فاصله ۱۵ تا ۲۰ ساله بین اعضای یک نسل است. در این فاصله اتفاقات اجتماعی، سیاسی و فرهنگی گوناگونی رخ می‌دهند. این فاصله سنی همچنین موجب ظهور و بروز ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی در یک نسل می‌شود، چنان‌که برخی افراد نسل آلفا در حال سپری کردن دوران کودکی و ورود به مدرسه‌اند، برخی در دوران نوجوانی هستند، و برخی دیگر هنوز متولد نشده و یا تازه متولد شده‌اند. مسلماً نمی‌توان همه این افراد را تحت یک دسته‌بندی قرار داد و بیان چند شاخص یا ویژگی کلی برای همه افراد یک نسل خطای منطقی بزرگی به حساب می‌آید؛ به‌خصوص در مورد نسل آلفا که برخی از آن‌ها هنوز متولد نشده‌اند و جهان نیز در شرف حوادث و تحولات ناشناخته و گوناگونی است.

صرف نظر از فاصله سنی بین افراد یک نسل، حتی با فرض نبود فاصله سنی، چگونه می‌توان همه افراد هم‌سن در یک نسل را با یک سلسله ویژگی و تحت عنوان تنها یک دسته‌بندی واحد نام‌گذاری کرد؟ برخی نظریات شخصیتی که در روان‌شناسی افراد را در یکی از دسته‌بندی‌های شخصیتی قرار می‌دهند، با مشکلاتی مواجه شده‌اند

۱ نسل Z و آلفا در دیدگاه جامعه‌شناسی غربی، از لحاظ زمانی با نسل زد و آلفا در ایران متفاوت است. تغییر و تحولات جهانی و فناوری در کشور ایران نسبت به سایر کشورهای صنعتی و توسعه‌یافته با تأخیرهای قابل توجهی گسترش یافته است. فناوری‌های دیجیتال، اینترنت، ارتباط‌های مجازی، برنامه‌های اجتماعی و تعاملی، هوش مصنوعی و آموزش‌های مجازی، با تأخیر قابل ملاحظه‌ای وارد کشور ایران می‌شوند و هنوز توسعه کامل و فراگیری کسب نکرده‌اند. لذا نمی‌توان انتظار داشت نسل Z و آلفای ایران دقیقاً همان ویژگی‌ها و خاصه‌های نسل‌های مشابه در جوامع غربی را داشته باشند.

۲ دسته‌بندی نسل‌ها در جامعه‌شناسی غربی بر اساس اتفاقات جامعه جهانی، به‌ویژه اتفاقات جامعه آمریکا، تدوین شده است. مثلاً جنگ جهانی اول و دوم، اتفاقات جنگ سرد، اتفاقات سیاسی، حتی انتخاب رؤسای جمهور در آمریکا و... در این دسته‌بندی مؤثرند. اگرچه چنین اتفاقاتی روی همه جوامع مؤثرند، اما هر کشوری به‌ویژه جامعه ایران از حوادث، اتفاقات و تحولات بومی خودش بیشتر تأثیرپذیر است. مثلاً در کشور ایران اتفاقاتی مثل بروز و ظهور انقلاب اسلامی یا وقوع جنگ تحمیلی بیش از بقیه عوامل خارجی روی نسل‌ها تأثیر داشته است.

ما شاهد پیدایش نسل‌هایی هستیم که تجربه حضور در جنگ را نداشته‌اند، یا نسل‌هایی که در دوران جنگ متولد شده‌اند و یا نسل‌هایی که پس از جنگ به دنیا آمده‌اند؛ اگرچه عده‌ای معتقدند شرایط اضطراب جنگ، انقلاب و نیازهای زمانه ممکن است هر فردی را تحت تأثیر قرار دهد و ربطی به ویژگی‌های یک نسل ندارد؛ همان‌گونه که در جنگ یا انقلاب اسلامی یا هر شرایط دیگر بقیه نسل‌ها، نظیر نسل خاموش، ایکس و... نیز تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. بنابراین با توجه به تحولات بومی و متفاوت جامعه ایرانی نمی‌توان انتظار داشت ویژگی‌های نسل‌های ایرانی دقیقاً متناسب با نسل‌های سایر کشورها باشند.

۳ نتایج برخی از پژوهش‌ها که به مطالعات تطبیقی نسل‌ها در کشورهای متفاوت پرداخته‌اند نشان می‌دهند، بین نسل‌های متفاوت در فرهنگ‌های گوناگون تفاوت زیادی وجود دارد. به‌ویژه برخی پژوهش‌ها به تفاوت فرهنگی نسل ضد و آلفا در کشورهای مختلف پرداخته‌اند. پژوهش جالبی از مقایسه نسل آلفای آمریکایی و ژاپنی نتیجه گرفت، نسل آلفا در فرهنگ آمریکایی فردگرا و به دنبال استقلال است، در حالی که در فرهنگ ژاپنی جمع‌گرا و هماهنگ با گروه محسوب می‌شود. یا در فرهنگ آمریکا، تأکید بیشتری بر خلاقیت و استقلال فردی می‌شود، در حالی که در ژاپن، نظم و انضباط، و احترام به بزرگ‌ترها از اهمیت بیشتری برخوردار است.



و گاهی افرادی را می‌بینیم که از هر تیپ شخصیتی ویژگی‌هایی دارند و لذا نمی‌توانیم به شکل دقیق بگوییم فرد از نظر شخصیتی به کدام گروه و دسته تعلق دارد. برای مثال، در آزمون‌های شخصیتی جان هالند، آزمون دیسک، آزمون شخصیتی مایرز و بریگز، و... این مشکل به خوبی دیده می‌شود.

در آزمون‌های شخصیتی مذکور، حداقل افراد را در دسته‌بندی‌های ۶، ۴، ۱۶ گانه و... قرار می‌دهند، اما باز افرادی پیدا می‌شوند که از تیپ‌ها و شخصیت‌های گوناگون و حتی متضاد رفتار و ویژگی‌های متفاوتی را دارا هستند و به قول خودشان حد میانه را دارند و میانه‌گرا نامیده می‌شوند. حتی چنین افرادی با تکرار آزمون نتایج متفاوتی را نشان می‌دهند. لذا نمی‌توان خصوصیات مشخصی به تمامی افراد یک نسل نسبت داد و مسلماً افراد زیادی در این نسل‌ها چنین خصوصیتی را نخواهند داشت.

یکی از مسئله‌های مهمی که در نظریه نسل‌ها مورد بی‌توجهی قرار گرفته، بلوغ و بحران هویت است. در پدیده بلوغ گاهی شاهد به‌وجود آمدن رفتارهای افراطی و بی‌ثباتی در فرد هستیم. چنین رفتارهایی، به دلیل بحران بلوغ، ممکن است در آینده دستخوش تغییر و تحول شود. مثلاً در دوره نوجوانی ممکن است فرد بسته به نوع زمینه خانواده و فرهنگ رفتارهای افراطی در زمینه ورزش، ارتباطات، بیرون رفتن از منزل و یا به دلیل در دسترس بودن وسایل دیجیتال، بیش از حد از آن‌ها استفاده کند.

همچنین با بروز و ظهور بحران هویت، جست‌وجوگری و کنکاش نوجوان افزایش می‌یابد و او برای پیدا کردن پاسخ سؤال‌های وجودی‌اش، از بسترهای فضای مجازی، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند. در حقیقت بحران هویت در دوره جوانی و نوجوانی در سایر نسل‌ها هم اتفاق افتاده، اما در نسل‌های کنونی، به‌ویژه نسل ضد و آلفا، امکانات، تجهیزات و فناوری‌های امروزی شکل تحولات و تغییرات را متحول کرده است. این فناوری موجب شده است سرعت تغییرات شدت بیشتری پیدا کند.

اینکه افراد زیادی را صرفاً بر اساس نگاه فناورانه در یک قالب قرار دهیم، نگاهی ساده‌انگارانه در تحلیل رفتار انسانی است. نظریه نسل‌ها، با تقسیم‌بندی افراد به گروه‌های سنی مشخص، گاهی اوقات تفاوت‌های فردی و تأثیر عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی (عواملی مانند طبقه اجتماعی، جنسیت، نژاد، فرهنگ و تجربه‌های فردی که در شکل‌گیری شخصیت و رفتار افراد نقش مهمی دارند) را مورد بی‌توجهی قرار داده است.

جنسیت، هویت نژادی و قومی، فرهنگ که شامل ارزش‌ها، باورها، هنجارها و نمادهای مشترک یک گروه اجتماعی است، و تجربه‌های

شخصی افراد در طول زندگی، مانند تحصیلات، شغل، روابط و رویدادهای مهم زندگی، همگی نقش مهم‌تری در شکل‌گیری هویت و رفتار انسان‌ها دارند. این نظریه ممکن است به ایجاد کلیشه‌های نسل‌ها منجر شود و به تعمیم‌های نادرست درباره ویژگی‌های هر نسل بینجامد. همچنین با توجه به سرعت بالای تغییرات اجتماعی و فرهنگی، ممکن است ویژگی‌های مشخص‌شده برای هر نسل به سرعت منسوخ شود.

در نظریه نسل‌ها، ابعاد معنوی، اخلاقی و مذهبی نسل‌ها مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند، در صورتی که گرایش‌های معنوی، مذهبی و اخلاقی در نسل‌ها، حتی اتفاقات و پیامدهای آن تأثیرات خاصی دارند و حتی نگرش‌های مذهبی و معنوی در پیامدهای مشابه در یک نسل در کشورهای گوناگون، تأثیرات متفاوتی می‌گذارند. مثلاً نقش مذهب و معنویت در انقلاب ایران و حتی جنگ تحمیلی نسبت به انقلاب‌های دیگر در جهان و یا جنگ‌های جهانی، آثار متفاوتی روی نسل‌ها داشته است.

علاوه بر این، ابعاد وجودی، فرهنگی، اجتماعی، عاطفی و روان‌شناختی، ابعاد شناخته‌شده انسانی هستند و لذا نمی‌توان افراد یک نسل را صرفاً از یک بعد و منظر شناسایی کرد. ضمن اینکه انسان‌ها ابعاد ناشناخته دیگری نیز دارند که به سادگی نمی‌توان آن‌ها را شناسایی کرد. مثلاً بروز جنگ‌های جهانی اول و دوم را نمی‌توان صرفاً به تحولات اجتماعی یا غریزه پرخاشگری انسان‌ها نسبت داد و لازم است به عوامل ناشناخته وجود انسان‌ها در بروز چنین پدیده‌هایی نیز توجه کرد.

تقسیم‌بندی نسل‌ها بر اساس فناوری و دست‌ساخته‌های انسانی، و حتی اتفاقات سیاسی و اجتماعی، علاوه بر ساده‌انگاری، نگاهی توهین‌آمیز و مادی‌گرایانه به انسان است. در این نگاه به قابلیت‌های انسانی و ارزش‌های اجتماعی، فرهنگی و معنوی انسان‌ها بی‌توجهی کرده‌ایم. در حقیقت با چنین نگاه غیرعزتمندانه‌ای به انسان، شخصیت تمامی انسان‌ها و نسل‌های گوناگون انسانی را تحت سلطه و مقهور فناوری و دست‌ساخته خود انسان در نظر گرفته‌ایم.

در نگاه روان‌شناسی انسان‌گرایانه، انسان بدون هیچ قید و شرطی، صرفاً به دلیل انسان بودن، ارزشمند است و در فرهنگ الهی و معنوی، انسان به دلیل اینکه روح الهی در وجودش دمیده شده، بدون هیچ قید و شرطی ارزشمند است. لذا نگرش‌های مادی‌گرایانه صرف، و اینکه وجود انسانی را تنها تحت تأثیر چنین عاملی بدانیم، باعث می‌شود از سایر ارزش‌های انسانی غفلت ورزیم و ارزشمندی انسان را تقلیل دهیم.

تأکید مربیان، مشاوران، معلمان و والدین روی نظریات نسل ضد و آلفا، به‌ویژه نسل آلفا، این باور را در والدین و همگان ایجاد می‌کند که تمامی افراد این نسل چنین هستند و میزان انتظارات آنان را دستخوش تغییرات نامناسبی می‌کند و باعث سردرگمی، یاس، ناامیدی، و تسلیم دست‌وپا بسته آنان در برابر چنین نظریه‌پردازی‌های یک‌بعدی می‌شود. چنین نظریاتی، صرف نظر از درست یا نادرست‌بودنشان، گاهی کارکرد مناسبی در جامعه ندارند و می‌توانند نگاه جعلی و



“

یکی از وظایف والدین، مربیان و مشاوران نقد و بررسی نسل Z و آلفا برای نوجوانان است تا نوجوانانی که در دوران بحران هویت هستند، هویت خویش را تنها بر پایه چنین دیدگاه‌هایی و یک بعدی بنا نکنند

”

می‌کنند. همچنین افرادی که در این زمینه از فناوری به شکلی افراطی و نامتناسب استفاده می‌کنند، توجیهی برای خود پیدا می‌کنند و باوری اشتباه را در ذهن خود پرورش می‌دهند. آن‌ها به خیال خویش این دیدگاه علمی را برای توجیه رفتار خویش به خدمت می‌گیرند که ما فرزندان نسل Z یا آلفا هستیم. لذا یکی از وظایف والدین، مربیان و مشاوران نقد و بررسی نسل Z و آلفا برای نوجوانان است تا نوجوانانی که در دوران بحران هویت هستند، هویت خویش را تنها بر پایه چنین دیدگاه‌هایی و یک بعدی بنا نکنند.

۱۲

نظریه نسل‌ها از نظر پژوهشی بیش از سایر عوامل با محدودیت‌ها و اشکالاتی مواجه شده است. اولین مشکل در این نظریه تعریف مبهم و متغیر از مفهوم نسل است. مرزهای بین نسل‌ها به صورت دقیق و جهانی تعریف نشده‌اند و بین پژوهشگران در این مورد اختلاف نظر وجود دارد.

دومین مشکل تغییرات سریع فرهنگی و رشد خرده‌فرهنگ‌ها درون فرهنگ‌هاست. با توجه به تغییرات سریع فرهنگی و اجتماعی، مرزهای نسلی نیز به سرعت تغییر می‌کنند و این امر باعث پیچیدگی در تعریف و شناسایی نسل‌ها می‌شود.

سومین مشکل پژوهشی نادیده گرفتن تفاوت‌ها و تنوع فردی است. این نظریه اغلب افراد یک نسل را در قالب ویژگی‌های کلی و کلیشه‌ای قرار می‌دهد، در حالی که تفاوت‌های فردی و تنوع فردی در هر نسلی بسیار زیاد است.

چهارمین مشکل پژوهشی دقت پایین و اعتبار و پایایی اندک روش‌های تحقیق و ابزارهای اندازه‌گیری در پژوهش‌های مرتبط با نظریه نسل‌ها و سنتش دقیق تفاوت‌های بین نسلی است.

و پنجمین مشکل «عمومی‌سازی نتایج» است. تحقیقات نظریه نسل‌ها در مناطق خاص و در کشورهای معدودی انجام شده‌اند و غالباً هم نتایج آن‌ها به صورت کلی و برای همه افراد یک نسل در جهان تعمیم داده شده است؛ در حالی که این تعمیم ممکن است همیشه دقیق نباشد.

منابع

۱. فراستخواه، مقصود (۱۳۹۳). تاریخ هشتاد ساله دانشکده فنی دانشگاه تهران. نشر نی. تهران.
2. it.wikipedia.org
3. Giddens, A. (1991). Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age. Stanford University Press.
4. Rosenberg, Matt (2024). "Generational Names in the United States." ThoughtCo, thoughtco.com/names-of-generations-1435472.
5. Smith, C. (2000). Millennials Rising: The Next Great Generation. Booklist, 97(1), 40-40.
6. Tulgan, B. (2016). The great generational shift: The emerging post-boomer Workforce. New Haven, CT, United States, Rainmaker Thinking, Inc.
7. Twenge, J. M. (2006). Generation me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled—and more miserable than ever before. Simon and Schuster.

۱۱

گاهی نظریه نسل‌ها، به‌ویژه دیدگاه‌های نسل Z و آلفا، به راحتی مورد استقبال و توجه نوجوانان و جوانان قرار می‌گیرد و توسط آنان تبلیغ می‌شود. گسترش چنین دیدگاه‌هایی در نوجوانان آسیب به مراتب بیشتری را برای آنان خواهد داشت. برخی از نوجوانان امروزه به راحتی خود را عضوی از نسل آلفا می‌دانند و هویت و خویش‌نشان را بر اساس ویژگی‌های کلی و جهانی این نسل تعریف می‌کنند. آنان به گونه‌ای افراطی به دنبال جهانی شدن، به‌روزرسانی و تقلید از هویت‌های بیگانه هستند و به راحتی از هویت واقعی خویش دور و به نوعی با خویش‌نشان و فرهنگ اصیل خویش بیگانه می‌شوند.

نوجوانان دیگری که بر اساس تربیت متفاوت و سالم خود تحت سیطره چنین فناوری‌هایی قرار نگرفته‌اند، گاهی خود را نامتعارف و نامتعادل می‌بینند و احساس ارزشمندی و توانمندی آنان در معرض خطر قرار می‌گیرد. گاهی آنان با فشار همسالان و جامعه، سردرگمی و دوگانگی هویتی را تجربه





مجید فدوی

دانشجوی دکتری مدیریت

قلب‌تان سنگ نشود!

یادداشت مدیر آموزش و پرورش گناباد در حاشیه نشست صمیمی با جمعی از بهترین معلمان

«دیشب به دورهمی جمعی از همکاران جوان دعوت شدم. آن‌ها پس از پایان دوره پودمانشان قرار گذاشته بودند هر دو هفته یکبار در فضایی صمیمی دور هم جمع شوند، از تجربه‌ها و ایده‌هایشان بگویند، کتاب بخوانند و استادان باتجربه را به جمعشان دعوت کنند (این جلسه‌ها بیش از یک سال است که برگزار می‌شوند).

● دیشب از هر دری صحبت کردیم؛ از معلمی، از اینکه مواظب قلبتان باید باشید که اگر قلبتان سنگ شود، آن روز معلمی شما به پایان رسیده است، و از اینکه اگر با فکر کردن و اندیشیدن میانه خوبی نداریم، اگر در دنیای بزرگ فرزندان کوچک نمی‌توانیم نقش آفرین باشیم، معلم خوبی نخواهیم بود.

● به آن‌ها گفتم: «شما جمعی از جراحانید، اما نه جراح مغز و استخوان و... بلکه جراح اندیشه، و این تویی که قرار است هر روز نه با ابزار پزشکی، بلکه با ابزارهایی چون سعه صدر، صبر و متانت، و مهربانی و بخشندگی، اندیشه یک نسل را ارتقا بخشی.»

● اگر هنوز این درک در جامعه ما (اعم از مردم و مسئولان) به وجود نیامده است، ولی هر زمان که تصمیمی جدی برای گره‌گشایی از نظام مسائل و مشکلات کشور بگیریم، لاجرم خواهیم پذیرفت که بذر توسعه و پیشرفت یک ملت و کشور در درون مدرسه و توسط معلم کاشته می‌شود. و آن روز البته کار معلمان نیز سخت‌تر خواهد شد.

● درد دل هم کردیم، از اینکه همه از معلمان توقع معجزه دارند، تا مواردی که هیچ‌کس برایشان راه حلی ندارد و معلمان به تنهایی باید با آن‌ها روبه‌رو شوند. برخی دستگاه‌ها و مسئولان حضور کم‌رنگی دارند و برخی خانواده‌ها نیز همه بار را بر دوش معلمان می‌نهند. از شیرینی‌های معلمی گفتیم، وقتی به کمک دانش‌آموزان سرزمین ناشناخته‌ای را کشف می‌کنیم، و از سختی‌ها آنگاه که به صورت شاگرد معصوم بنگری و زمان را ببینی که همچون کودکان پابرنه، در کوچه‌های زندگی‌شان زود می‌گذرد و تو چه بار سنگینی و چه رسالت عظیمی در قبال آنان برای رساندنشان به منزل مقصود بر عهده داری!

● نجات جامعه یک راه بیشتر ندارد و آن نجات مدرسه است. اصلی‌ترین رکن در این فضای مقدس، معلم است که می‌تواند ابرهای در گذر زمان را به باریدن و رویش وا دارد.

● دیشب از همکاران جدیدم آموختم، انرژی گرفتم و برایشان آرزوی توفیق کردم؛ در گناباد، شهری که سرآمد دستگاه‌های تعلیم و تربیت استان است.

فکری به حال جان‌گریز

نقش مشاور مدرسه در پیشگیری و مداخله در بحران خودکشی



منیره نسیمی
دکترای مشاوره



چکیده

اقدام به خودکشی یکی از مهم‌ترین بحران‌های روان‌شناختی است که امکان دارد مشاوران در محیط کارشان با آن مواجه شوند. شناخت و آگاهی از عوامل و علل اقدام به خودکشی، پیامدهای آن برای خانواده، دانش‌آموز و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند و نیز نحوه رویارویی و مداخله در چنین بحرانی، یکی از حوزه‌های مهم دانش و مهارت در روان‌شناسی و سایر حیطه‌های سلامت است. خودکشی از علل مهم مرگ‌ومیر در میان افراد ۱۵ تا ۲۴ ساله است، به‌طوری که برخی خودکشی را راهی برای رهایی از مشکلات، جلب توجه یا انتقام از کسانی که طردشان کرده‌اند می‌دانند. اما قطعاً همیشه راه‌حل بهتری برای حل مسائل و مشکلات زندگی وجود دارد.

کلیدواژه‌ها: خودکشی، پیشگیری، مداخله، رفتار خودآسیب‌رسان، ناامیدی

مقدمه

کمک به دانش‌آموزان برای مراقبت از سلامت روان خود و افزایش تاب‌آوری آن‌ها در رویارویی با رویدادهای چالش‌برانگیز زندگی، به‌ویژه در دوران نوجوانی، با توجه به ظهور آسیب‌های اجتماعی نوپدید و شایع، از اهمیت حیاتی برخوردار است. این امر می‌تواند از اصلی‌ترین خطوط سیاست‌های پیشگیری در جامعه محسوب شود. بنابراین بسیار مهم است که مشاوران آموزش‌های لازم را ببینند تا با تشخیص علامت‌ها در شروع مشکلاتی که ممکن است به کمک حرفه‌ای نیاز داشته باشند، از دانش‌آموزان مراقبت کنند. چه بسا یاری‌رسانی و مداخله زودهنگام بتواند به پیشگیری از بحران‌های روان‌شناختی و پریشانی‌های بی‌مورد کمک کند.

فرهنگ و جامعه نقش مهمی در تعیین رفتارهای دوره نوجوانی در موقعیت‌های متفاوت دارند. نوجوانی در بسیاری از فرهنگ‌ها «دوره تغییر،

برعهده گرفتن مسئولیت‌های جدید، طرح‌ریزی و آماده‌شدن برای آینده است». وقایع تنش‌زای زندگی و فشارهای خانه، مدرسه، جمع دوستان و جامعه، همگی بخشی از فرایند رشد و کسب تجربه‌های جدید و مهارت‌های زندگی‌اند که برخی با موفقیت پشت سر می‌گذارند و برخی مشکلات بزرگ‌تری برای گذار از مرحله کودکی به بلوغ دارند و هرگز در این گذار موفق نمی‌شوند. افکار خودکشی‌گرایانه در میان نوجوانان نسبتاً متداول است و بسیاری از آنان تصدیق می‌کنند که به پایان دادن زندگی خویش، به‌ویژه هنگام وقوع واقعه‌ای مهم و تنش‌زا، فکر کرده‌اند. با وجود این، تعداد اندکی از این افراد عمداً به خود آسیب رسانده‌اند و تعداد کمتری مرتکب خودکشی می‌شوند. از سوی دیگر احتمال آنکه رفتارهای خودکشی‌گرایانه با اختلالات روانی شامل اختلالات خلقی و اضطرابی، اختلال رفتاری و اختلال سوء مصرف مواد همراه باشد، بیشتر است. رفتارهای خودکشی‌گرایانه در دختران بیشتر از پسران است و از عوامل مهم در خودکشی کامل (منجر به مرگ) در هر دو جنس است.

تعریف و ماهیت خودکشی

خودکشی در فرهنگ فارسی «خود را با وسیله‌ای کشتن»، «انتحار» و... معنا شده است. در تعریف دیگری، خودکشی به‌عنوان «عملی که شخص برای معدوم کردن خود، در حالی که اختیار مرگ و زندگی را دارد و به لحاظ اخلاقی نیز به انجام آن موظف نیست، مبادرت می‌ورزد»، تعریف شده است. در فرهنگ روان‌شناسی خودکشی نابودکردن آگاهانه خویش برای رهاشدن از موقعیتی غیرقابل تحمل تعریف شده است. رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودکشی‌های منجر به مرگ در نوجوانان، غالباً به دنبال محرکی (معمولاً محرک تنش‌زای اجتماعی شدید) از قبیل شکست در رابطه، طردشدن از جمع دوستان، مشکلات در خانه یا مدرسه، یا مشکلات قانونی اتفاق می‌افتد. به طور کلی نوجوانان احتمالاً کوتاه‌بین‌تر و تکانشی‌تر از

“

خودکشی از علل مهم مرگ و میر افراد ۱۵ تا ۲۴ ساله است. برخی خودکشی را راهی برای رهایی از مشکلات، جلب توجه یا انتقام از کسانی که طردشان کرده‌اند می‌دانند

”



- ملامت، اندوه یا ناامیدی شدید؛
- افزایش تحریک‌پذیری، پرخاشگری و تکانش‌گری؛
- ابراز تمایل به مرگ یا مردمی که از خودکشی مرده‌اند؛
- انتخاب خودکشی یا مرگ برای موضوع مکالمه، کار مدرسه یا کار هنری؛
- بخشیدن دارایی‌های با ارزش؛
- انتخاب ناامیدی برای موضوع مکالمه، کار مدرسه یا کار هنری؛

شناخت این عوامل خطرآفرین سبب نمی‌شود که با قطعیت بتوان پیش‌بینی کرد که کسی مرتکب خودکشی خواهد شد یا خیر، ولی تشخیص دانش‌آموزانی که ممکن است در معرض خودکشی باشند، در ارزیابی خطر خودکشی، پیشگیری و تعیین مناسب‌ترین سطح مداخله به مشاور مدرسه کمک می‌کند.

از طرف دیگر باور بر این است که این عوامل‌ها نیز خطر خودکشی را کاهش می‌دهند (عوامل محافظت‌کننده):

- پیوندهای خانوادگی؛
- مسئولیت‌پذیری نسبت به دیگران؛
- رابطه‌ها و دوستی‌های نزدیک؛
- احساس معنا و هدفمندی در زندگی؛
- تاب‌آوری و مهارت مسئله‌گشایی؛
- پیوند با گروهی از افراد و داشتن فعالیت‌های اجتماعی؛
- سلامت روان مناسب؛
- آمادگی برای جست‌وجوی زودهنگام کمک برای مشکلات روانی؛
- دردسترس نبودن سلاح و ابزار خودکشی.

اهمیت یادگیری چگونگی ارزیابی خطر خودکشی در دانش‌آموزان

هر دانش‌آموزی که از اندیشه‌پردازی خودکشی‌گرایانه صحبت می‌کند، باید به‌دقت از نظر خطر خودکشی ارزیابی شود. متأسفانه افرادی که به خودکشی می‌اندیشند، حتی وقتی مستقیم در این مورد از آن‌ها سؤال می‌شود، حاضر نیستند افکار خود را با مشاور

بزرگ‌سالان هستند و به‌ویژه زمانی که تحت فشار قرار می‌گیرند، از راهبردهای ناپخته‌ای برای کنار آمدن با مشکلات استفاده می‌کنند. پس مشاوران گران‌قدر باید دقت داشته باشند که همیشه اهمیت عامل تنش‌زا را از دیدگاه هر شخص با در نظر گرفتن پیش‌زمینه‌های مذهبی، اجتماعی، فرهنگی، تجربی، سطح بلوغ هیجانی و پختگی شناختی-روانی وی در نظر بگیرند.

عوامل تنش‌زای قابل‌توجه در دوران نوجوانی با این موردها مرتبط هستند:

- تجربه یا ادراک احساس شرمندگی یا حقارت؛
- تجربه یا ادراک آزار و اذیت، محرومیت یا طردشدگی اجتماعی؛
- تجربه یا ادراک شکست؛
- تجربه یا ادراک ترس از دست‌دادن عزیزان.

برخی علامت‌های هشدار نیز وجود دارند که اغلب نوجوانان در زمان‌های متفاوت آن‌ها را ابراز کرده‌اند. بسیاری از این علامت‌ها کلی و مبهم‌اند که اگر به‌طور جداگانه در نظر گرفته شوند، فقط بخشی از آن‌ها طبیعی و مربوط به مرحله رشد است. اما اگر برخی از این علامت‌های هشدار نمایانگر تغییری واضح در شخصیت، رفتار یا عملکرد نوجوان باشند، ممکن است نشانه مشکلی اساسی باشند که نوجوان در حال تجربه آن‌هاست و می‌باید به‌سرعت درمان شود.

علامت‌های هشدار نشانه وجود مشکل عبارت‌اند از (عوامل خطرآفرین):

- تغییرات چشمگیر در عملکرد خانه و مدرسه؛
- تغییرات چشمگیر در رفتار و شخصیت؛
- کناره‌گیری از خانواده، دوستان و فعالیت‌های اجتماعی؛
- از دست‌دادن دلبستگی به فعالیت‌های مورد علاقه؛
- بی‌توجهی به وضع ظاهری؛
- تغییرات چشمگیر در وزن و خواب؛
- تقبیح و سرزنش دائمی خود؛
- استفاده از الکل و مواد؛

“

به طور کلی نوجوانان احتمالاً کوتاه بین تر و
تکانشی تر از بزرگسالان هستند و به ویژه زمانی که
تحت فشار قرار می گیرند، از راهبردهای ناپخته ای
برای کنار آمدن با مشکلات استفاده می کنند

”

- کسب تبحر و کمک به افراد برای آگاه شدن از انگیزه هایشان برای خودکشی؛
- شناسایی عوامل اصلاح شدنی قابل استفاده در مداخله ها؛
- تعیین مداخله ها برای کاهش خطر خودکشی.

مرحله های ارزیابی خطر خودکشی مرحله اول: ارزیابی تمایل به خودکشی

در صورت مجهول بودن: بررسی قصد و انگیزه پنهان،
برداشت شهودی بالینی و دسترسی به وسایل؛
در صورت معلوم بودن: بررسی اندیشه پردازی
خودکشی گرایانه، قصد خودکشی، نقشه خودکشی و دسترسی
به وسایل.

مرحله دوم: ارزشیابی عوامل خطر آفرین خودکشی

۱. اطلاعات بیمار: سن و جنسیت؛
۲. تمایل به خودکشی در گذشته و حال؛
۳. تشخیص بیماری روانی و علامت های آن؛
۴. تاریخچه فردی شامل پزشکی، خانوادگی، روانی - اجتماعی
و عصب - زیست شناختی؛
۵. نقطه های ضعف و قوت شخصیتی.

مرحله سوم: تعیین اوضاع و رویدادها

زمانی که خطر خودکشی را ارزیابی می کنید، در جست و جوی
پاسخ های ممکن برای این سؤال ها باشید: «چرا؟ چرا الان؟
موضوع چیست؟»
پاسخ به این سؤال ها به شما کمک می کند پیچیدگی های
عامل های اساسی یا تسریع کننده رفتارهای خودکشی گرایانه را
درک کنید. این کار به نوبه خود تعیین هدف های مداخله ها را
آسان می کند.

مرحله چهارم: تعیین هدف های مداخله

مداخله های خود را مشخص و هدفمند کنید تا عوامل
خطر آفرین خودکشی را کاهش دهید. هدف های مشخص برای
مداخله عبارت اند از:

- مشکلات منشی و مهارت های مقابله و ویژگی های
شخصیتی ناسازگارانه را مورد توجه قرار دهید.
- علائم و نشانه های روان پزشکی را تشخیص دهید و اختلال
را درمان کنید.
- موقعیت های ناراحت کننده روانی - اجتماعی، عامل های
تنش زا و هدف های قابل اصلاح را مورد توجه قرار دهید.

مداخله های پیشگیرانه و درمانی در بحران خودکشی

- هیچ علامت هشدار دهنده ای را نادیده نگیرید و سرسری
از آن نگذرید.
- وقتی در دانش آموزی حالات افسردگی را دیدید، به سرعت
اقدام کنید و بکوشید عامل افسردگی را تشخیص دهید و به



او کمک کنید فهرستی از نقاط ضعف و قوت زندگی خود را بنویسد. این کار ممکن است به تدریج به او یاری دهد برای رهایی از افسردگی اقدام کند و همچنین به او نشان دهد که برایش ارزش و احترام قائلید و نگران او هستید

● به او کمک کنید شبکه حمایتی مناسبی برای خود به وجود آورد. در این شبکه قاعدتاً افرادی در کنار او قرار می گیرند که قادرند از یکدیگر مراقبت کنند؛ مانند خانواده، دوستان و...

● به حرف هایش گوش دهید و سعی کنید از آنچه می گوید، متعجب نشوید یا تعجب خود را اظهار نکنید.

● به او کمک کنید در فعالیت های هدفمندی که پاداش به دنبال دارد شرکت کند. چه بسا این قبیل فعالیت ها فرصت مناسبی در اختیار وی بگذارد تا احساس مفیدبودن کند و اعتمادبه نفس وی افزایش یابد.

● شماره تلفن های ویژه پیشگیری از خودکشی را در دسترس دانش آموزان قرار دهید؛ مثل شماره تلفن ۱۵۷۰، خط ملی نماد که اورژانس اجتماعی دانش آموزی است و از ۸ صبح تا ساعت ۲۴ به صورت رایگان پاسخ گوشت. خط تلفن ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) نیز خط رایگان شبانه روزی و در دسترس است تا در صورت نیاز به مشاوره فوری بتوانند تماس بگیرند.

● پس از ارزیابی خطر، خانواده و سایر افراد مهم زندگی دانش آموز را از افکار خودکشی وی مطلع سازید. از آن ها بخواهید، برای کنترل بحران خودکشی تا زمان فروکش کردن بحران، از دانش آموز مراقبت ۲۴ ساعته به عمل آورند.

● بکوشید به منشأ درد عاطفی و ناامیدی دانش آموز پی ببرید و احساسات ناامیدی او را که به تعارض های خانوادگی اش مربوط می شوند، تغییر دهید.

● دانش آموز را تشویق کنید احساسات مربوط به افکار خودکشی خود را بیان کند. به این ترتیب نسبت به علل بروز این افکار بینش پیدا می کند و از عوامل دیگری در زندگی که پیش زمینه های مهمی برای شروع افکار خودکشی او بوده اند، آگاه می شود.

● دانش آموز را تشویق کنید، احساسات اندوه ناشی از گسستن روابط نزدیک خود را با شما در میان بگذارد. همچنین با افراد مهم زندگی او ملاقات کنید تا بتوانید درک آن ها را از علل آشفته گی و رنج دانش آموز ارزیابی کنید.

● به همراه دانش آموز، به مرور تلاش های قبلی او برای حل مسئله بپردازید. جایگزین های جدید در دسترس را بررسی کنید و به او مهارت حل مسئله را آموزش دهید.

● دانش آموز را تشویق کنید الگوی خوردن و خوابیدن طبیعی را رعایت کند و بر پذیرش این الگو از جانب وی نظارت کنید.

● به دانش آموز کمک کنید، برای از بین بردن افکار خودکشی اش از راهبردهای سازگاری، از جمله ورزش بیشتر، تمرکز درونی کمتر، افزایش مشغولیت های اجتماعی، بیان بیشتر احساسات و ارتباط با مشاور بهره بگیرد.

● به دانش آموز کمک کنید مهارت هایی را که احتمال کسب لذت از فعال سازی رفتاری را افزایش می دهند، از جمله مهارت

ابراز وجود، در خود ایجاد و تقویت کند.

● به دانش آموز کمک کنید، به شناسایی، به چالش کشیدن و تغییر شناخت سوگیرانه خود اقدام کند و به زاویه دیدی مناسب و واقعی تر برای ایجاد امید دست یابد.

● از دانش آموز بخواهید، افکار خودتخریب گر خود را که شامل ناامیدی، درماندگی، احساس بی ارزش بودن، فاجعه سازی، پیش بینی منفی برای آینده و... می شود، به منظور تعیین صحت تک تک آن ها، ثبت کند و سپس هر فکر ناکارآمد را با تفکری مثبت جایگزین کند. در این راه از فن هایی مثل پاداش دادن به موفقیت، و برطرف کردن موانع برای رسیدن به شناختی مثبت بهره بگیرد.

● به دانش آموز کمک کنید، تأثیراتی را که خودکشی او بر کسانی که دوستشان دارد بر جا خواهد گذاشت، مرور کند.

● در پایان از او بخواهید در تعهدنامه ای دوستانه بنویسد که قصد خودکشی ندارد و قول می دهد تا مدت زمانی که با شما توافق کرده است، هیچ آسیبی به خودش نمی زند تا کمک های تخصصی را به طور کامل دریافت کند.

معلمان و مربیان، در مقابله با خودکشی چه کارهایی را می توانند انجام دهند:

● به افراد در معرض آسیب، برای تغییر رفتارشان، کمک کنند و آن ها را قانع سازند که حتماً با یک متخصص و مشاور در ارتباط باشند.

● با ایجاد و طراحی محیط سالم و سازنده، حفاظت خودکار را تدارک ببینند.

● افراد را برای مدیریت زندگی خویش آموزش دهند.

● از شرایطی که به مشکلات منجر می شوند پیشگیری کنند.

● کوشش کنند احساس بیگانگی نوجوانان در زندگی برطرف شود یا به حداقل برسد.

● فشار ناشی از احساس گناه، تهمت زدن، تحقیر و تنبیه را، به عنوان یک ضرورت فرهنگی در مدرسه، کاهش دهند.

● به دانش آموزان مهارت های زندگی اجتماعی را آموزش دهند تا آن ها توان رویارویی با مشکلات را به دست آورند.

منابع

۱. اشفیلد، ج (۱۳۹۵). از خود و خانواده تا مراقبت کنید؛ راهنمای سلامت روان. ترجمه پروانه محمدخانی و شاهین محمودزاده. انتشارات ابن سینا، تهران.
۲. جانگسما، آ. ای (۱۳۹۴). راهنمای درمان مشکلات روان شناختی بر مبنای DSM-۵. ترجمه مینا سلیمی. انتشارات ابن سینا، تهران.
۳. شریفی، ن؛ کیاسالار، م؛ دانیالی، م (۱۳۹۴). راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس (ویژه معلمان). انتشارات پارسای سلامت، تهران.
۴. صفری، غ (۱۳۹۵). اجازه؛ ما یک مشکل داریم؛ راهکارهای عملی برای مدیران و معلمان در راستای نقش راهنمایی و مشاوره ای. انتشارات طلوع دانش، تهران.
۵. کوچر، آ و چهل، س (۱۳۹۱). مداخله در بحران خودکشی؛ راهنمایی برای متخصصان سلامت. ترجمه مهدی زارع بهرام آبادی و پگاه مکنی. انتشارات برآیند پویش، تهران.



یوسف بابازاده

کارشناسی ارشد ادبیات فارسی



لیلا قهرمانی

دانشجوی دکترای مدیریت آموزشی،

چکیده.....

مدرسه‌ها همان‌گونه که در پرورش و شکوفایی استعدادهای دانش‌آموزان مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کنند، در برقراری آرامش روانی، نشاط، و سلامت روح و جسم آنان، یا برعکس، افسردگی و گوشه‌گیری آن‌ها نیز دخیل‌اند. مدرسه به‌عنوان امن‌ترین جایگاه بعد از خانه، می‌تواند نقش مهمی در سلامت روح و روان کودکان و نوجوانان داشته باشد و با راهکارهای ارائه‌شده توسط کارکنان، آن‌ها را در مسیر موفقیت یاری کند.

دانش‌آموزان مهم‌ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشوری محسوب می‌شوند. شاد زیستن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد. زیرا سلامت روحی و روانی، و فیزیکی و جسمانی او را تأمین می‌کنند.

از میان عوامل متفاوت مدرسه، معلمان و رابطان مشاوره نقش مهمی در سلامت روان دانش‌آموزان دارند. رابطان مشاوره مدرسه‌ها، با شناسایی زود هنگام مشکلات روانی، مانند اضطراب و افسردگی، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند این مشکلات را مدیریت کنند. آن‌ها با ارائه مشاوره‌های فردی و گروهی، فضایی امن برای بیان احساسات فراهم می‌آورند و همچنین با انجام آزمون غربالگری روان‌شناختی، شامل بیش‌فعالی، پرخاشگری، افسردگی، آسیب به خود، نقص توجه، اختلالات نوشتاری و... دانش‌آموزان را ارزیابی و موارد مشکل‌دار را به نهادها و سازمان‌های حمایتی ارجاع می‌دهند.

در مقاله حاضر به ضرورت و نقش رابطان مشاوره در سلامت روحی، نشاط و پویایی دانش‌آموزان دوره ابتدایی پرداخته شده و در پایان راهکارها و پیشنهادهای مناسب برای ایجاد مدرسه شاد و سلامت روان دانش‌آموزان ارائه شده است.

کلیدواژه‌ها: مدرسه شاد، سلامت روان

دانش‌آموزان، رابط مشاوره، نشاط و پویایی دانش‌آموزان

مقدمه.....

مدرسه به عنوان امن ترین جایگاه بعد از خانه، می تواند نقش مهمی در سلامت روح و روان کودکان و نوجوانان داشته باشد و با ارائه راهکارهای مؤثر توسط کارکنان، مدرسه، آن ها را در مسیر موفقیت یاری کند. «نقش مدرسه در سلامت روان» موضوعی است که از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. کودکان با حضور در این اجتماع کوچک باید توانایی مقابله با عامل هایی مثل تنش (استرس)، ناراحتی و ترس را داشته باشند و با مدیریت هریک از آن ها، کیفیت زندگی و تحصیل خود را افزایش دهند.

رابطان مشاوره در سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش آموزان بسیار مؤثرند. مشاوران با ارائه خدمات متنوع، به بهبود شرایط روانی و تحصیلی کمک می کنند. آن ها در سلامت روان دانش آموزان نقشی حیاتی دارند و ارائه مشاوره های تخصصی به افراد کمک می کنند با چالش های روانی، مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات رفتاری مقابله کنند. رابطان مشاوره با ایجاد فضایی امن و غیر قضاوتی، به مراجعان امکان می دهند احساسات و افکار خود را بیان کنند و به درک بهتری از مشکلاتشان برسند. آن ها می توانند فن های (تکنیک های) مدیریت فشار روانی (استرس) و مهارت های ارتباطی را به دانش آموزان آموزش دهند که به بهبود روابط اجتماعی و کیفیت زندگی افراد کمک می کند. آن ها نقش مهمی در پیشگیری از بروز مشکلات جدی تر روانی ایفا می کنند.

دانش آموزی که خانواده ای از هم گسیخته دارد، به تکیه گاه و پشتوانه ای مطمئن نیاز دارد. چنین کودکی ممکن است به علت احساس نبود امنیت، به آسانی به کسی اطمینان نکند و ناراحتی خود را بروز ندهد. به این ترتیب یا به کودکی افسرده و منزوی تبدیل می شود یا با پر خاشگری و آزار و اذیت اطرافیان بر احساس درونی خویش غلبه می کند. در چنین مواردی فقط مربی مهربان، دلسوز و فداکار می تواند با جلب اطمینان کودک به خود، مشکل او را جویا شود و این موجود بی پناه را از سرگردانی، دلهره و اضطراب نجات دهد. جای خالی این مربی دلسوز علاوه بر معلم دانش آموز در دوره ابتدایی به شدت احساس می شد و همین امر در چند سال اخیر به رابط

مشاوره مدرسه ها واگذار شده است. حضور رابطان مشاوره در این دوره حیاتی، با انجام کارهای مشاوره ای، از جمله تشخیص، غربالگری، حمایت و ارجاع، بسیار ضروری است.

مدرسه ها همان گونه که در پرورش و شکوفایی استعداد دانش آموزان مهم ترین نقش را ایفا می کنند، در برقراری آرامش روانی، نشاط، سلامت روح و جسم آنان یا برعکس، افسردگی و گوشه گیری آن ها نیز دخیل اند. معلمان باید مانند والدین کودک یا حتی مهربان تر از آنان باشند. دانش آموزی که خانواده ای از هم گسیخته دارد، به تکیه گاه و پشتوانه ای مطمئن نیاز دارد. چنین کودکی ممکن است به علت احساس فقدان امنیت به آسانی به کسی اطمینان نکند و ناراحتی خود را بروز ندهد. به این ترتیب یا به کودکی افسرده و منزوی تبدیل می شود یا با پر خاشگری و آزار و اذیت اطرافیان بر احساس درونی خویش غلبه می کند. در چنین مواردی فقط مربی مهربان، دلسوز و فداکار می تواند با جلب اطمینان کودک به خود، مشکل او را جویا شود و این موجود بی پناه را از سرگردانی، دلهره و اضطراب نجات دهد.

تأمین بهداشت روانی در مدرسه...

دانش آموزان مهم ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشوری محسوب می شوند. شاد زیستن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت دیدن و حفاظت شدن. زیرا سلامت روحی و روانی، و فیزیکی و جسمانی او را تأمین می کند. عواملی که می توانند این سرمایه ملی را برای رشد بهینه و کیفی آماده سازند، مهارت های رفتاری هستند که در محیط آموخته می شوند. نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و تکامل همه ابعاد وجودی دانش آموز در بعد جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی و معنوی می شود. چنانچه یک بعد از این ابعاد دچار صدمه شود و یا مورد غفلت و فراموشی قرار گیرد، دانش آموز به توانایی ها و شایستگی های کامل دست نخواهد یافت. رسیدن به هدف های آموزشی که مدرسه ها به عنوان هدف های اساسی خود به آن ها توجه دارند، مستلزم تأمین بهداشت روانی دانش آموزان است.

تحقیقات متعدد نشان می دهند که

سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آن ها رابطه دارد. دانش آموزانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از فقدان بهداشت روانی مناسب رنج می برند، غالباً با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می رسد به منظور تأمین شرایط مناسب برای نیل به هدف های آموزشی و تربیتی، و تضمین سلامت افراد در جامعه در سنین گوناگون، اعمال شیوه های مناسب برای تأمین بهداشت روانی در مدرسه ها مدنظر قرار گیرد. لذا دخالت مشاور در پیشگیری از آسیب های اجتماعی و اجرای به هنگام «طرح نماد»، عامل مؤثری در پویایی و شادابی دانش آموزان خواهد بود.

رابط مشاوره نقطه مرکزی در تأمین بهداشت روانی مدرسه به شمار می رود. او با شناسایی عوامل مخل بهداشت روانی و عوامل ارتقادهنده بهداشت روانی، می کوشد در مدرسه فضایی سالم به وجود آورد. علاوه بر نقش الگودهی، رابط مشاوره می تواند الگویی برای معلمان دیگر باشد. او با شناسایی دانش آموزان مشکل دار و کمک به رفع مشکل آن ها و شناخت سایر عوامل، و با استفاده از امکانات موجود، سطح بهداشت روانی مدرسه را ارتقا می دهد. رابط مشاوره معمولاً مورد توجه معلمان و دانش آموزان است و غالباً به عنوان ارائه دهنده راه حل های مفید برای رسیدن به هدف های آموزشی و تربیتی از او یاری جسته می شود.

مدرسه ها همان گونه که در پرورش و شکوفایی استعداد دانش آموزان مهم ترین نقش را ایفا می کنند، در برقراری آرامش روانی، نشاط، سلامت روح و جسم آنان یا برعکس، جلوگیری از افسردگی و گوشه گیری آن ها نیز دخیل اند. به کارگیری رابطان فعال مشاوره گامی اساسی در بهبود شرایط و فضای روانی مدرسه ها محسوب می شود. آن ها با فعالیت در سطح های اولیه و آموزش مهارت های خودمراقبتی به دانش آموزان و اولیا، و غربالگری سلامت روان، شامل شناسایی، مداخله و درمان دانش آموزان نیازمند دریافت مداخلات، نقشی اساسی در کاهش آسیب های اجتماعی و تأمین سلامت روان آن ها ایفا می کنند.

رابطان مشاوره علاوه بر غربالگری، شناسایی، مداخله و درمان و کاهش آسیب های اجتماعی، در این موارد زیر هم

می‌توانند نقش مهمی ایفا کنند:

۱. ارتقای مهارت‌ها و قابلیت‌های اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان؛
۲. ارتقای مهارت‌های حل مسئله و مقابله با عوامل استرس‌زای عادی زندگی؛
۳. آموزش روابط سالم و توانایی همکاری با دیگران؛
۴. آموزش مهارت‌های اساسی زندگی.

عوامل ایجاد شادی و سلامت روان در مدرسه‌ها

الف) شاداب‌سازی ظاهری مدرسه
فضاسازی و زیباسازی حیاط مدرسه: دیوارهای تزئین‌شده با نقاشی‌های زیبا، سطح زمین مناسب، کاشت درخت و فضای سبز، قرار دادن نیمکت‌های رنگی و زیبا، نصب تابلوی زیبا در سر در مدرسه، مناسب بودن اندازه فضای مدرسه.

ب) زیباسازی ساختمان مدرسه‌ها:
رنگ‌آمیزی در و پنجره و ساختمان، نصب پرده‌های زیبا، زیباسازی راهروها و کلاس‌ها، قراردادن گلدان‌های گل‌های طبیعی و مصنوعی در راهروها، مناسب بودن اندازه کلاس‌ها و زیباسازی و تمیز بودن نمازخانه، کتابخانه و کارگاه: استفاده از خوشبوکننده‌ها، استفاده از قفسه‌های زیبا، مناسب بودن محیط کتابخانه، نمازخانه و کارگاه.
پوشش‌های ظاهری معلم‌ها، مدیر، کارکنان و دانش‌آموزان: استفاده از رپوش‌های شاد برای دانش‌آموزان و همچنین پوشش مرتب و استفاده از رنگ‌های شاد و روشن برای کارکنان مدرسه.
رعایت بهداشت: تمیز بودن محیط مدرسه و کلاس‌ها، رعایت بهداشت فردی و اجتماعی.

ب) معلم شاد و بارور

معلم آهنگ و جو کلاس درس را تنظیم می‌کند. اگر قرار باشد که روح دانش‌آموزان پرورش و رشد یابند، باید این روند از روح معلم آغاز شود. حال اگر روح معلم افسرده و ناتوان باشد، شانس ناچیزی برای تقویت و مراقبت از روح دانش‌آموزان خواهد داشت. معلم باید با انواع روش‌های تدریس آشنا باشد. اطلاعاتش به‌روز باشد و بداند که دانش‌آموزان دارای تفاوت‌های فردی هستند. همچنین باید از روش‌های تشویق و تنبیه آگاهی داشته باشد و پرورشی و بالنگیزه باشد (محمودیان، ۱۳۸۳).

ج) رابطان مشاور

رابطان مشاور با فعالیت در سطوح اولیه و آموزش مهارت‌های خودمراقبتی به دانش‌آموزان و اولیا، و غربالگری سلامت روان، شامل شناسایی، مداخله و درمان دانش‌آموزان نیازمند دریافت مداخلات، نقشی اساسی در کاهش آسیب‌های اجتماعی و تأمین سلامت روان آن‌ها دارند.

د) جو مدرسه

جو مدرسه می‌تواند بر اساس وفاداری و همدلی سازمان‌دهی شود یا افراد را در دو سوی یک دیوار بلند نامنی و بی‌اعتمادی قرار دهد. داشتن فرصت‌های برابر، خودی محسوب‌شدن، پذیرفته‌شدن و تمایل به همکاری چندجانبه، از جمله مؤلفه‌های جو مدرسه است.

راهکارها و پیشنهادهای

با توجه به نقش مؤثر رابطان مشاوره در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و تأمین بهداشت روان دانش‌آموزان در تمامی دوره‌های تحصیل، به‌خصوص دوره ابتدایی، این راهکارها برای استفاده از رابطان فعال مشاوره توصیه می‌شوند:

۱. تشکیل کمیته شاداب‌سازی مدرسه‌ها، متشکل از مدیر، رابط مشاوره، مربی پرورشی، دبیر ورزش، دبیر هنر، نماینده دبیران، نماینده دانش‌آموزان و نماینده انجمن اولیا و مربیان؛
۲. استفاده از رابطان فعال و مجرب مشاوره در مدرسه‌ها و توانمندسازی آن‌ها از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی؛
۳. همکاری متقابل رابط مشاوره با اولیا؛ دانش‌آموزان و همکاران در جهت شناخت عوامل مؤثر در بهداشت روانی و تأمین آن
۴. غربالگری به‌موقع دانش‌آموزان توسط همکاران و رابطان مشاوره و شناسایی دانش‌آموزان آسیب‌پذیر؛
۵. ارجاع به‌موقع دانش‌آموزان شناسایی‌شده و آسیب‌پذیر به نهادهای حمایتی؛
۶. تبادل تجربه با مدیران و رابطان مشاوره موفق؛
۷. فراهم کردن برنامه مشارکت اولیا در برنامه‌های شاداب‌سازی؛
۸. معرفی الگوهای مناسب علمی، ورزشی، فرهنگی به دانش‌آموزان توسط رابطان مشاوره؛
۹. آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری، حل

مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، توانایی حل مسئله، و توانایی مقابله با تنش)؛

۱۰. برگزاری جلسه‌های آگاه‌سازی برای دانش‌آموزان به‌منظور آموزش مهارت‌های زندگی، کنترل فشار روانی و تأمین بهداشت روانی.
۱۱. آگاه‌سازی مسئولان مدرسه و معلمان در اتخاذ شیوه‌های ارتباطی و تربیتی مناسب؛
۱۲. به‌روزرسانی اطلاعات و آگاهی‌های مشاوران و ارتقای توانمندی‌ها و مهارت‌های آن‌ها؛
۱۳. بهبود شرایط فیزیکی مدرسه‌ها و ارتباط مستمر با خانواده دانش‌آموزان
۱۴. ارائه دوره و کارگاه‌های آموزشی برای معلمان ابتدایی در زمینه نحوه تکمیل برگه‌های (فرم‌های) نمودار.

منابع

۱. آج، آرمان؛ بیگی، افشین؛ جاهدی، حسین؛ جعفری، مجتبی (۱۳۹۴). «نقش مشاور و کارکنان مدرسه در ارتقای سطح تحصیلی دانش‌آموزان». کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی. مؤسسه مدیران ایده‌پردازان ایلیا.
۲. آزاد، حسین (۱۳۸۷). «بررسی مقایسه‌ای سلامت روانی و عملکرد آموزشی دانش‌آموزان شهر اصفهان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان.
۳. احمدی، سید احمد (۱۳۹۳). مبانی و اصول راهنمایی و مشاوره. انتشارات سمت. تهران.
۴. ترکمان، پری منظر (۱۳۸۵). «مدرسه، مدرسه است». رشد مشاور مدرسه. دوره یکم. شماره ۳.
۵. دادستان، پری‌رخ و منصور، محمود (۱۳۹۵). بررسی اضطراب و افسردگی بین معلمان مدرسه‌ها. مرکز پژوهش‌های دانشجویی. تهران.
۶. رحمتی‌نژاد، روزین (۱۳۹۷). «نقش مشاور مدرسه در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی». ششمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی. روان‌شناسی و مشاوره ایران. تهران.
۷. قاضی، قاسم (۱۳۹۴). زمینه مشاوره و راهنمایی. انتشارات دانشگاه تهران. چاپ یازدهم.
۸. سوری، سیروس (۱۳۹۴). «سلامت روان و افت تحصیلی». رشد آموزش مشاور مدرسه. شماره ۹۹.
۹. شاملو، سعید (۱۳۹۱). مکاتب و نظریه‌ها در روان‌شناختی شخصیت. انتشارات رشد. تهران.
۱۰. شارف، ریچارد اس (۱۳۸۶). نظریه‌های روان درمانی و مشاوره. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: چاپ سوم.
۱۱. صباغیان، زهرا (۱۳۸۴). «مدرسه و تقویت نشاط و امید به زندگی». ماهنامه پیوند. انجمن اولیا و مربیان. شماره‌های ۳۰۹، ۳۱۰ و ۳۱۱.
۱۲. صدرکریمی، سیم (۱۳۹۴). مشاوره تحصیلی و تربیتی در آموزش ابتدایی. کنفرانس بین‌المللی رویکردهای نوین در علوم انسانی.
۱۳. صدیقی، فتح الله (۱۳۹۶). «تأثیر مشاوره بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و تشویق آن‌ها به یادگیری بهتر مطالب درسی در مدرسه‌های ابتدایی شاهد شهر یاسوج». سومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روان‌شناسی ایران. تهران.
۱۴. کاکیا، لیلا (۱۳۸۵). «آرامش و نقش آن در زندگی، ارتباط پیوند، همدلی و آرامش. ماهنامه تربیت. سال بیست‌ویکم. شماره ۸.
۱۵. محمودیان، طاهره (۱۳۸۳). «شادابی و نشاط خانواده و تأثیر آن بر فرزندان». ماهنامه تربیت. سال بیستم. شماره ۱.



زهراسه‌سواری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

نگرانی‌پسینده

روش‌های مواجهه با اختلال اضطراب فراگیر

واقعی تناسب ندارد و مدیریت آن دشوار است. چنین افرادی ممکن است احساس ناراحتی یا عصبی بودن داشته باشند یا اینکه احساس کنند قرار است اتفاق بدی بدون دلیل مشخص رخ دهد. اختلال اضطراب فراگیر چیزی بیش از نگرانی‌هایی است که بیشتر مردم گاهی تجربه می‌کنند. نوع مزمن آن به صورت نگرانی و تنش بیش از حد است؛ حتی زمانی که چیزی برای تحریک آن وجود ندارد. ادامه‌دادن زندگی روزمره با این شرایط می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. اضطراب فراگیر غالباً با احساسات فیزیکی مانند درد معده همراه است و این نگرانی می‌تواند روزها، هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشد (داگاس و رابی چاود، ۱۴۰۱).

وقتی دانش‌آموزان درگیر اضطراب هستند، تمرکز و توجه آن‌ها به درس‌ها و وظایف تحصیلی‌شان به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. دانش‌آموزانی که مبتلا به اضطراب شدید هستند، ممکن است دچار مشکلاتی در حفظ و بازگویی اطلاعات شوند و نتوانند در آزمون‌ها عملکرد خوبی از خود نشان دهند. اضطراب همچنین باعث کاهش اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان و نداشتن اطمینان در آنان می‌شود، که به نوبه خود می‌تواند عملکرد تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. اضطراب و اختلالات ناشی از آن برخلاف تصور عموم، نه فقط موجب ایجاد مشکلات ذهنی می‌شود، بلکه جسم و ابعاد دیگر زندگی افراد درگیر را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد.

زمانی که شما تمام روز با حالات متنوع اضطراب، دست و پنجه نرم می‌کنید، طبیعی است که نتوانید به‌خوبی تمرکز و مطالعه کنید، یادگیری داشته باشید، کارهای روزمره خود را انجام دهید و حتی کارهای مربوط به تحصیل خود را مدیریت کنید. همین پیامدهای اضطراب خود باعث افزایش اضطراب می‌شوند. بنابراین مشکلات و عارضه‌های ناشی از اختلالات اضطرابی، بیش از هر چیزی که فکر کنید، زندگی فرد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند.

علامت‌های اختلال اضطراب فراگیر

مهم‌ترین نشانه‌ی این اختلال نگرانی مفرط در طول روز بدون هیچ دلیل خاصی است. افراد مبتلا به آن به‌طور ماهرشدنی درباره وقایع و

«اختلال اضطراب فراگیر» نوعی اختلال اضطرابی است که به‌صورت نگرانی بیش از اندازه و نامعقول در مورد اتفاقات و فعالیت‌های روزمره تعریف می‌شود. به‌طور کلی، نگرانی بخشی از ویژگی‌های هر فردی است و همه افراد به‌نوعی نگرانی را در فعالیت‌های روزمره یا زندگی خود تجربه می‌کنند. از این‌رو، شاید بتوان نگرانی را به «نگرانی طبیعی» و «نگرانی شدید یا بیش از حد» تقسیم کرد.

در نگرانی طبیعی، همچنان که به نظر می‌رسد، فرد نگرانی را تجربه می‌کند، اما مدیریت (کنترل) آن آسان است و در فعالیت‌های روزمره فرد اختلال ایجاد نمی‌شود. اما در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، میزان این نگرانی آن‌قدر شدید و توان‌کاه است که فرد توانایی انجام کارها را از دست می‌دهد و به احتمال زیاد در کارکردهای زندگی دچار مشکل می‌شود. در این اختلال، فرد احساس می‌کند که تسلطی بر نگرانی‌های خود ندارد و قدرت تمرکز و تفکر وی بسیار کاهش می‌یابد. اختلال اضطراب فراگیر، بر خلاف حمله «پانیک»، سیر مزمنی دارد و می‌تواند برای ماه‌ها در فرد وجود داشته باشد.

افراد مبتلا دائماً منتظر یک فاجعه هستند و نمی‌توانند نگرانی خود را در مورد اموری مثل سلامتی، پول، خانواده، شغل و تحصیل واپایش (کنترل) کنند. ترس، نگرانی و وحشت، جزئی از حالت روزمره افراد مبتلاست. در این افراد اضطراب چنان بر تفکر آن‌ها مسلط شده است که در انجام کارهای روزمره و روابط اجتماعی دچار مشکل می‌شوند. فرد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، بر نگرانی و اضطرابش تسلطی ندارد. او احساس می‌کند که واپایش همه چیز از دستش خارج شده است.

کلید واژه: اختلال اضطراب مشکلات، دانش‌آموزان، مشاور مدرسه، اقدام حمایتی، حساسیت‌زدایی

امروزه کودکان نیز بسیار درگیر این مشکل می‌شوند و والدین و در مرحله بعد معلمان باید به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشند. لازم است در زمان مناسب این مشکل را تشخیص دهند و برای درمان آن اقدام کنند. اضطراب فراگیر یکی از هفت نوع اختلال اضطرابی است که با شرایط

شرایط روزانه و معمول نگران هستند. آن‌ها خوب می‌دانند که دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، ولی باز هم توانایی کاهش یا برطرف کردن آن را ندارند. اغلب افراد مبتلا به این اختلال تلاش زیادی برای آرام کردن ذهنشان و استراحت دادن به آن صرف می‌کنند. گاهی شخص مبتلا توانایی بیان دلیل نگرانی خود را ندارد (چون خودش هم دلیل این نگرانی را نمی‌داند). ممکن است احساس کند که قرار است اتفاق بدی رخ دهد یا بگوید که نمی‌تواند خودش را آرام کند. این نگرانی بیش از حد و غیرواقعی ترسناک است و در روابط و فعالیت‌های روزمره اختلال ایجاد می‌کند (قهاری، ۱۴۰۲).

برخی دیگر از نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر عبارت‌اند از: مشکل در خوابیدن، لرزش بدن، انقباض عضله‌ها، سردرد، تحریک پذیری، تعریق، گرگرفتگی، احساس سبکی سر، مشکل در تنفس، حالت تهوع، تکرر ادرار، احساس گرفتگی در گلو، خستگی، تمرکز نداشتن، مبهوت شدن، نداشتن احساس آرامش، و...

درمان اضطراب فراگیر

بهترین درمان برای این بیماران ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی در کنار اقدامات حمایتی است. درمان اضطراب ممکن است به صورت روندی چند گانه انجام شود. ابتدا مشاور مدرسه ارزیابی دقیقی از وضعیت اضطراب دانش آموز به عمل می‌آورد تا علل و عوامل مرتبط با آن را شناسایی کند. این ارزیابی ممکن است شامل گفت‌وگو با دانش آموز، استفاده از ابزارهای سنجش روان‌شناسی و تشخیصی، و بررسی تاریخچه پزشکی و بالینی بیمار و مصاحبه با معلمان وی باشد. همچنین مشاور باید در جلسه‌ای با خانواده و اولیای دانش آموز (به‌ویژه دانش آموز ابتدایی) گزارش کاملی از وضعیت وی به‌دست آورد تا بتواند یک روش صحیح درمانی را پیش گیرد.

اضطراب ممکن است از عوامل متفاوتی مثل عوامل ژنی یا محیطی، تجربه‌های ناخوشایند گذشته، مواجهه با وقایع غم‌انگیز، فشارهای اجتماعی و فرهنگی، شرایط نامناسب خانوادگی، سخت‌گیری شدید والدین و معلمان، و اختلالات شیمیایی در مغز منشأ بگیرد. همچنین، می‌تواند همراه با اختلالات دیگر روانی مانند: افسردگی، اختلالات خوردن، اختلالات خواب، اختلالات وسواسی و اختلالات فشار روانی پس از سانحه رخ دهد. لذا با توجه به نوع و علت اضطراب و سن دانش آموز، روش درمانی فرق می‌کند.

در حل مشکل کودکان رفتار والدین و معلمان بسیار مؤثر است و فن‌های

درمانی بیشتر حول رفتار و عملکرد ایشان می‌چرخد. در اغلب موارد، اضطراب از مادران به کودکان انتقال پیدا می‌کند و روش رفتاردرمانی و تغییر نگرش و سبک زندگی ایشان می‌تواند بسیار ثمربخش باشد. اما برای دانش‌آموزان مقاطع دوره‌های بالاتر، معمولاً درمان‌های شناختی، رفتاردرمانی و گاهی دارودرمانی، بسته به شدت اختلال، مؤثر خواهد بود. حال به برخی فن‌های مؤثر برای کاهش اضطراب نوجوانان اشاره می‌کنیم (داگلاس و رابی چاود، ۱۴۰۱).

فن‌های آرامش بخش در مدیریت اضطراب

گفتیم که اضطراب فقط روی افکار و ذهن فرد شما تأثیر نمی‌گذارد و عارضه‌ها و تنش‌های آن می‌توانند تک‌تک عضله‌ها و اندام‌ها را درگیر کنند. بنابراین یکی از فن‌های آموزش مدیریت فشار روانی (استرس) در نوجوان یا هر فرد دیگری این است که بتواند جسم و بدن خود را آرام و آرامش را نیز به ذهن خود تزریق کند.

تنفس صحیح

شاید باور این موضوع دشوار باشد که نحوه و میزان تنفس در ایجاد فشار روانی و اضطراب نقش دارد، ولی این موضوع ثابت شده است. تنفس زیاد باعث افزایش سطح اکسیژن و کاهش میزان دی‌اکسید کربن در خون می‌شود. دی‌اکسید کربن به تنظیم واکنش بدن به اضطراب و وحشت کمک می‌کند. برای فردی که از اضطراب رنج می‌برد، یادگیری نحوه تنفس از دیافراگم، به جای قفسه سینه، می‌تواند برای مدیریت تهویه بیش از حد هوا مفید باشد.

درمان شناختی

درمان شناختی روی تغییر الگوهای تفکر و باورهایی که با اضطراب مرتبط هستند، تمرکز دارد. برای مثال، فرد مبتلا به «فوبیای اجتماعی» ممکن است که با افکار منفی مانند: «همه فکر می‌کنند من خسته‌کننده هستم»، احساس اضطراب خود را بدتر کند. اساس شناخت‌درمانی این است که بیمار باورها، فکرها و سپس احساساتی را که رفتارهای اضطرابی تولید می‌کنند، تغییر دهد. برای مثال، فرض کنید شما معتقدید (شاید ناخودآگاه) که باید مورد پسند همه قرار بگیرید تا احساس ارزشمندی داشته باشید. اگر در اواسط مکالمه کسی از شما روی برگرداند یا توجه خود را کم کند، ممکن است فکر کنید «این شخص از من متنفر است» و احساس حقارت کنید. این احساس باعث می‌شود احساس اضطراب کنید. راهبردهای شناخت درمانی شامل این موارد هستند: خودگفتاری منطقی، آزمون واقعیت، آموزش توجه، چالش شناختی و بازسازی شناختی، نظارت بر صحبت با خود، به‌چالش کشیدن ترس‌ها و باورهای غیرمفید و آزمایش واقعیت افکار منفی (پیشین).

رفتاردرمانی

یکی از اجزای اصلی رفتاردرمانی مواجهه است؛ به‌خصوص برای افرادی که اضطراب قرارگیری در موقعیت یا اجتماع را دارند. مواجهه درمانی شامل رویارویی عمدی با ترس‌ها به منظور حساسیت‌زدایی است. قرار گرفتن در معرض موقعیت‌ها یا ترس‌ها و شرایط ایجادکننده اضطراب، به دانش‌آموز امکان می‌دهد که خود را برای تعریف مجدد جنبه خطر یا ترس از موقعیت یا محرک آموزش دهد. آموزش مدیریت اضطراب به این شیوه، به دانش‌آموز کمک می‌کند شرایطی که در آن دچار اضطراب می‌شود را در وهله اول شناسایی، سپس آن را مدیریت و در نهایت به‌طور کلی آن را حل و درمان کند.



بعدی، شدت یافتن این مشکل در بزرگسالی و درمان‌های زمان‌بر و سخت پیشگیری می‌شود.

لذا بسیار ضروری است که مشاوران در روزهای اولیه سال تحصیلی، با عظمی راسخ به کمک دبیران و دیگر افراد مدرسه، این دانش‌آموزان را شناسایی کنند و پس از بررسی‌های بالینی و اولیه، اقدامات لازم را برای حل این مشکل انجام دهند. و دانش‌آموزانی را که با این اختلال مواجه هستند با کمک والدین به مراکز مشاوره تخصصی ارجاع دهند و خود فرایند درمان ایشان را پیگیری کنند. از آنجا که کار درمانی بسیار زمان‌بر است و گاهی مشاور مدرسه زمان کافی برای کمک به تک‌تک این دانش‌آموزان را ندارد، بسیار مفید خواهد بود در جلسه‌های توانمندسازی دبیران، معلمان و اولیا، به ایشان آموزش‌های لازم برای پیشگیری از ایجاد و یا افزایش اضطراب دانش‌آموزان داده شود. به‌علاوه ضروری است، دانش‌آموزانی که نیاز فوری به کمک دارند ارجاع داده شوند، جلسه‌های گروهی برای بالابردن آگاهی دانش‌آموزان و شناخت عوامل تشدیدکننده اضطراب جلسه‌های گروهی برگزار شود و فن‌های تنفس عمیق، تن‌آرامی، شناسایی افکار ناکارآمد، و... آموزش داده شود تا گامی مهم برای افزایش عزت‌نفس و خودباوری دانش‌آموزان برداشته شود و از این اختلال که خود منشأ بسیاری آسیب‌های روحی و روانی است، پیشگیری به عمل آید و یا در مرحله‌های اولیه کاهش یابد.

نوعی اختلال اضطرابی است که به‌صورت نگرانی بیش از اندازه و نامعقول در مورد اتفاقات و فعالیت‌های روزمره تعریف می‌شود.

مهم‌ترین نشانه‌های این اختلال: نگرانی مفرط در طول روز بدون هیچ دلیل خاصی، مشکل در خوابیدن، لرزش بدن، انقباض عضلات، سردرد، تحریک‌پذیری، تعریق، گرگرفتگی، احساس سبکی سر، مشکل در تنفس، حالت تهوع، تکرر ادرار، احساس گرگرفتگی در گلو، خستگی، نداشتن تمرکز، مبهوت شدن، نداشتن احساس آرامش و...

برای درمان ابتدا باید دانش‌آموز از جنبه‌های متفاوت مورد بررسی بالینی قرار گیرد و عوامل مؤثر یا تشدیدکننده اضطراب شناسایی و اقدامات اولیه برای درمان صورت گیرد.

مشاور مدرسه به کمک دبیران و معلمان باید این دانش‌آموزان را شناسایی کند و پس از بررسی بالینی میزان اضطراب و نوع و علل احتمالی آن، راهکارهای عملی ارائه دهد. برای دانش‌آموزان ابتدایی الزاماً والدین برای کمک به حل مشکل باید مورد مشاوره قرار گیرند. گاهی میزان اضطراب شدید و به جلسه‌های متعدد درمانی نیاز است که در این صورت مشاور دانش‌آموز را ارجاع می‌دهد و فرایند درمان وی را پیگیری می‌کند.

آشنایی با اختلال

علامت‌های اصلی و فرعی اختلال

درمان مقدماتی

نکاتی برای مشاور مدرسه

مرحله‌های درمانی

«حساسیت‌زدایی منظم» یکی از روش‌های درمانی این اختلال است که می‌تواند شامل موارد زیر باشد (معمولاً این مرحله‌ها به کمک درمانگر یا مشاور طی می‌شوند):

۱. ترس‌های خود را به ترتیب، از بیشترین به کمترین تهدید، رتبه‌بندی کنید
 ۲. ابتدا روی یکی از کم‌خطرترین ترس‌های خود کار کنید.
 ۳. به موقعیت ترسناک فکر کنید. خود را در حال تجربه آن موقعیت خاص تصور کنید. ترس‌های خود را تجزیه و تحلیل کنید.
 ۴. برنامه‌ای را طراحی کنید که شامل تعدادی گام کوچک برای مواجهه با آن موقعیت خاص باشد. برای مثال، به تدریج فاصله بین خود و موقعیت یا شیئی را که از آن می‌ترسید، کاهش دهید، یا به تدریج مدت زمان صرف‌شده در موقعیت ترسناک را افزایش دهید.
 ۵. در برابر میل به ترک موقعیت مورد نظر مقاومت کنید. برای کمک به مدیریت اضطراب خود از فن‌های ایجاد آرامش، تنفس و... استفاده کنید.
 ۶. پس از آن، قدردان باشید که هیچ اتفاق بدی نیفتاده و موقعیت مورد نظر موضوعی جدی نبوده است.
- تا جایی که می‌توانید این مرحله‌ها را تکرار کنید تا در خود اعتماد به نفس ایجاد کنید که می‌توانید با آن موقعیت کنار بیایید.
- وقتی که آماده شدید، با موقعیت ترسناک دیگری دقیقاً به همین شیوه و گام‌به‌گام مقابله کنید (ریق و ساندرسون، ۱۴۰۱).

دارودرمانی و مدیریت عوارض ناشی از اضطراب

گاهی که شدت اضطراب و سطح آن در فرد مبتلا بسیار بالاست و به نوعی سبب بیماری‌های جسمانی می‌شود، پزشک ممکن است برخی داروهای کنترل‌کننده اضطراب را برای فرد تجویز کند. مصرف داروهای آرامش‌بخش و ضد افسردگی می‌تواند فعل و انفعالات مغزی و مشکلات جسمانی و قلبی و عروقی فرد را کمی مدیریت کند تا طی روز احساس بهتری داشته و بتواند درمان غیردارویی خود را نیز داشته باشد.

روان‌درمانی

«درمان شناختی رفتاری» نوعی روان‌درمانی مبتنی بر تحقیقات است که معمولاً برای درمان اضطراب فراگیر از آن استفاده می‌شود. درمانگر روش‌های متفاوتی را از تفکر، رفتار و واکنش به موقعیت‌ها به مراجع می‌آموزد تا کمتر احساس اضطراب و نگرانی کند.

یکی دیگر از گزینه‌های درمانی برای اضطراب فراگیر «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد»^۲ است. این شیوه درمان رویکرد متفاوتی برای افکار منفی دارد و از راهبردهایی مانند تمرکز حواس و هدف‌گذاری برای کاهش ناراحتی و اضطراب استفاده می‌کند. در مقایسه با درمان شناختی رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شکل جدیدی از روان‌درمانی است. بنابراین اطلاعات کمتری در مورد اثربخشی آن در دسترس است. با این حال، افراد مختلف به روش‌های درمانی پاسخ‌های متفاوتی می‌دهند. ممکن است این شکل از درمان برای یک مراجع مناسب‌تر باشد که این موضوع به تشخیص متخصص سلامت روان بستگی دارد (پیشین).

اقدامات مشاور مدرسه

مشاوران مدرسه‌ها نقش مهمی در شناسایی و درمان اولیه اضطراب دانش‌آموزان دارند. به‌ویژه اگر این دانش‌آموزان در مرحله‌های اولیه شناسایی شوند و تحت درمان قرار گیرند، از بسیاری از مشکلات

پی‌نوشت‌ها

1. Generalized Anxiety Disorder
1. Cognitive Behavioral Therapy
2. Acceptance and Commitment Therapy

منابع

۱. داگلاس، مایکل و رابی جادو، ملیسا (۱۴۰۱). درمان شناختی-رفتاری اختلال اضطراب فراگیر. ترجمه مهدی اکبری، مسعود چینی‌فروشان و احمد عبدیان. انتشارات ارجمند. تهران.
۲. فهار، شهربانو (۱۴۰۲). اختلال اضطراب فراگیر. انتشارات دانژه. تهران.
۳. ریق، جین و ساندرسون، ویلیام (۱۴۰۱). درمان اختلال اضطراب فراگیر. ترجمه سمیرا معصومیان و رویا دیدور. انتشارات ابن‌سینا. تهران.

دوای تنهایی و انزوا

تجربه‌ای از سنجش اثربخشی درمان رفتاری بر کم‌رویی



فائزه مقصودلو نژاد
کارشناس مشاوره راهنمایی

کوثر احمدی دلسم
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

چکیده

محیط خانواده اولین مکانی است که فرد در آن قرار می‌گیرد و سرنوشت‌سازترین سال‌های زندگی خود را در آن در ارتباط با پدر و مادر می‌گذراند. بنابراین مهم است که در این مدت پدر و مادر با فرزند چه رفتاری داشته باشند و چگونه او را تربیت کنند. زیرا شیوه‌ای که والدین برای تربیت فرزند از آن بهره می‌برند، می‌تواند در ویژگی‌های شخصیتی و زندگی اجتماعی او مؤثر باشد. این پژوهش از درمان شناختی استفاده کرده است و هدف آن رفع کم‌رویی دانش‌آموزی در کلاس یازدهم بود. در مرحله اول به بررسی پیشینه و نظریه‌ها در این حوزه پرداخته شد و بعد از کشف علل کم‌رویی دانش‌آموز، راه‌حلی در جهت درمان او مورد استفاده قرار گرفت. سپس وضعیت دانش‌آموز بهبود پیدا کرد.

کلیدواژه‌ها: کم‌رویی، اعتماد به نفس، مهارت اجتماعی، درمان شناختی

مقدمه

کودکان سرمایه‌های ارزشمند و سازنده آینده جامعه هستند. آموزش و پرورش در دوره کودکی که زمان شکل‌گیری شخصیت و ایجاد عادت‌ها و پیشگیری از بروز مشکلات است، آینده فرد و جامعه را بنا می‌نهد و مسیر حرکت مملکت را مشخص می‌سازد. توجه به مسائل و مشکلات کودکان باعث پیشرفت و ترقی جامعه می‌شود و غفلت در رفع مشکلات آنان خسارت جبران‌ناپذیری به بار می‌آورد (امینی، ۱۳۷۴).

«ارتباط» یکی از قدیمی‌ترین و عالی‌ترین دستاوردهای بشری است؛ به گونه‌ای که زمینه‌ساز زندگی اجتماعی ما انسان‌هاست. انسان موجودی اجتماعی است و همان‌طور که می‌دانید در خلأ آفریده نشده است. یکی از رسالت‌های مهم انسان، ایجاد، گسترش و تداوم روابط است. روابط بین انسان‌ها یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها از بدو تولد تا مرگ محسوب می‌شود. هیچ انسانی نیست که بدون آموختن بتواند ارتباط مؤثری برقرار کند. این آموختن همیشگی است و تا زمانی که زنده هستیم ادامه دارد. تداوم حیات و اجتماع منوط به کیفیت روابط بین فردی است (فتی و موتابی، ۱۳۸۵). انسان امروزه موجودی



“

پدیده کم‌رویی چنانچه به موقع شناخته و درمان نشود، ممکن است آثار نامطلوبی به همراه داشته باشد و رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی فرد را به طور جدی متاثر سازد. در هر جامعه‌ای درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با این اختلال رفتاری و عوامل بازدارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند

”

بیان مسئله

بدون تردید در دنیای پیچیده امروز، یعنی در عصر ارتباطات سریع و پیوندهای اجتماعی، ضرورت هر چه بیشتر تعاون، همکاری، هم‌فکری‌های گروهی، و حضور فعال در رویدادهای فرهنگی حس می‌شود. در این شرایط، پدیده کم‌رویی را می‌توان نوعی معلولیت اجتماعی به حساب آورد.

گوشه‌گیری واکنشی است که باعث می‌شود کودک از نظر اجتماعی تنها بماند. این گونه افراد دوستان کمی دارند، به ندرت با دوستان هم‌سن خود بازی می‌کنند و فاقد مهارت‌های لازم برای بازی و سرگرمی هستند. برخی از آن‌ها درباره خود، موقعیتشان و دیگران افکار منفی دارند و از احساس حقارت رنج می‌برند. احساس حقارت ممکن است به صورت عمومی یا در زمینه خاصی مثل اندام، مهارت‌های کلامی، هوش، خلاقیت و... باشد.

پدیده کم‌رویی به عنوان معلولیت اجتماعی چنانچه به موقع شناخته و درمان نشود، ممکن است آثار نامطلوبی به همراه داشته باشد و رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی فرد را به طور جدی متاثر سازد. در هر جامعه‌ای درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با این اختلال رفتاری و عوامل بازدارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند.

در کلاس یازدهم دانش‌آموزی به نام **زهر** را جلب کرد. او همیشه پشت میز کناری من می‌نشست. قدی متوسط داشت و لاغر اندام بود. با دوستانش نمی‌جوشید و در بحث‌های کلاس شرکت نمی‌کرد؛ گویی حرفی برای گفتن نداشت. در آن جلسه از او خواستم که به یکی از سؤال‌هایم پاسخ دهد ولی او تمایلی نداشت و این به روشنی در چهره‌اش مشاهده می‌شد. به نظرم کم‌رویی و خجالتی‌بودن این زهر از پیشرفت تحصیلی و علمی او جلوگیری می‌کرد و اگر به موقع حل نمی‌شد اعتماد به نفس را از او می‌گرفت.

اجتماعی است و جاذبه رشد اجتماعی کودک اساس زندگی انسان را تشکیل می‌دهد (رجبی، ۱۳۹۰). عوامل متعددی در ایجاد و حفظ کم‌رویی و رفتارهای گوشه‌گیرانه وجود دارند؛ عواملی نظیر محرومیت‌ها و آسیب‌های اجتماعی، فشارهای گروهی، مقایسه‌ها و برتری‌طلبی‌های فردی قومی و نژادی، تقویت شخصیت انفعالی، پرخاشگری‌ها و کنترل شدید اجتماعی (چک و بآس، ۲۰۰۶).

پیشینه تحقیق

حیدرپور و همکارانش (۱۳۷۸)، در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر بر افزایش عزت نفس و کاهش کم‌رویی معلولان جسمی استان تهران پرداختند. نتایج نشان دادند، بین عملکرد افراد دو گروه آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر در افزایش عزت نفس معلولان تأثیر دارد و بین عملکرد افراد دو گروه آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر در کاهش کم‌رویی معلولان تأثیر دارد.

کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، در تحقیق خود به این نتیجه رسید که کودکان دارای عزت نفس بالا افرادی هستند که احساس عزت نفس، داشتن استعداد و خلاقیت و ابراز وجود می‌کنند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی‌گیرند. وی در بررسی‌های خود دریافت که عزت نفس قابل تعریف و اثبات شدنی است. او عزت نفس را به عنوان بازخوردهای ارزیابی‌کننده‌ای که فرد نسبت به خود دارد تعریف کرد که حوزه‌ای از باورهای فرد را پیرامون توانمندی‌ها، ارزشمندی‌ها، تأیید، تأییدنشدن و مؤثربودن در بر می‌گیرد. بنا بر دیدگاه وی، عزت نفس قضاوت شخص پیرامون ارزشمندی خود است. این تجربه ذهنی است که موجب افتراق گزارش‌های کلامی و رفتار آشکار افراد از یکدیگر می‌شود.

معماریان، بابایی و زنده‌طلب (۱۳۷۷) گزارش دادند که در بسیاری از موارد ناآگاهی والدین از نحوه صحیح رفتار با کودک، علت اصلی پایین بودن میزان عزت نفس کودکان است. در این تحقیق نگرش منفی و مثبت والدین در زمینه عزت نفس نوجوانان، قبل و بعد از برنامه مشارکت والدین مقایسه شدند و این نتیجه به دست آمد که نگرش منفی والدین بعد از شرکت در برنامه مشارکت به صفر رسید و نگرش مثبت آن‌ها نیز چند برابر شد. در نتیجه بعد از شرکت والدین در برنامه آموزش مهارت‌های رفتاری، عزت نفس فرزندان آنان افزایش یافت.

۳. چگونه می‌توان کم‌رویی زهرا را بر طرف کرد؟
 ۴. چرا زهرا اعتماد به نفس ندارد؟
 ۵. چگونه می‌توان اعتماد به نفس زهرا را تقویت کرد؟

ابزارهای پژوهش

مصاحبه

زمانی که مطمئن شدم زهرا واقعاً مشکل دارد، شروع به پرسش از هم‌کلاسی‌ها و خانواده او کردم. هم‌کلاسی‌هایش می‌گفتند با هیچ‌کدام حرف نمی‌زند و دوست نمی‌شود، اما در حیاط به خوبی راه می‌رود و به راحتی از پله‌ها بالا می‌رود. والدینش نیز می‌گفتند که مشکلی از نظر جسمی ندارد. چند روزی زنگ‌های تفریح او را زیر نظر گرفتم و دیدم که در گوشه‌ای می‌نشیند و لقمه خود را می‌خورد یا کتاب خود را با خود می‌برد و می‌خواند. وقتی دوستانش به کنار او می‌روند تا کنارش بنشینند، از آنجا بلند می‌شود.

به نظر می‌رسید او دوستی در کلاس ندارد و در تعامل با هم‌کلاسی‌ها و معلم مشکل دارد. همچنین هنگام پرسیدن سؤال نمی‌توانست به راحتی صحبت کند. به نظر من او از کلاس، معلم و هم‌کلاسی‌هایش فراری بود.

بعد از بررسی مشکل زهرا، پرسیدن از معلم و صحبت کردن با اولیایش به این نتیجه رسیدم که او از اعتماد به نفسی پایین برخوردار است و ترجیح می‌دهد تنها باشد. همچنین به درس و کتاب و مشق‌های معلم علاقه ندارد. همین موضوع‌ها باعث شده بودند که در فعالیت‌ها و بحث‌های کلاسی شرکت نکند و از برقراری ارتباط و بیان نظرات و خواسته‌هایش در حضور دیگران خودداری کند.

سؤال‌های پژوهش

۱. علل کم‌رویی و خجالتی بودن زهرا چیست؟
 ۲. خانواده در کم‌رویی زهرا چه نقشی دارند؟

پرسش‌نامه

هرگز	بیشتر اوقات	معمولاً	
		●	۱. برایم دشوار است با کسی که نمی‌شناسم صحبت کنم.
	●		۲. به راحتی خجالت‌زده و ناراحت می‌شوم.
		●	۳. معمولاً موقعی که با دیگران هستم، ساکت و تودار هستم.
		●	۴. وقتی کسی به من می‌گوید «تولد مبارک» از خجالت سرخ می‌شوم.
	●		۵. موقعی که با اشخاص مهم هستم احساس تنش کنم و حالت عصبی دارم.
	●		۶. موقعی که در مقابل کلاس مطلبی را می‌خوانم احساس حالت عصبی، دستپاچی و اضطراب پیدا می‌کنم.
		●	۷. وقتی وارد کلاس جدید می‌شود احساس ناراحتی، دستپاچی و اضطراب می‌کنم.
		●	۸. موقعی که کسی با من شوخی می‌کند، سرخ می‌شوم.
	●		۹. موقعی که فردی را برای اولین بار ملاقات می‌کنم، خیلی کم صحبت می‌کنم.
●			۱۰. از سرود خواندن در مقابل دیگران لذت نمی‌برم.
	●		۱۱. معمولاً در میان جمعی از افراد شرمگین و خجالت‌زده می‌شوم.
	●		۱۲. موقعی که مرکز توجه دیگران قرار می‌گیرم، احساس شرم و خجالت می‌کنم.
		●	۱۳. خیلی زیاد خجالت‌زده و شرمگین نمی‌شوم.
		●	۱۴. موقعی که مدیر یا من صحبت می‌کند در مقابل احساس شرم و خجالت می‌کنم.
●			۱۵. اگر معلم از کسی بخواهد که در بازی کاری را انجام دهد، من دستم را بالا خواهم برد.
●			۱۶. دوست شدن با دیگران برای من خیلی راحت است.
	●		۱۷. اگر معلم مرا در ردیف جلو بنشاند، دچار دستپاچی و آشفتگی می‌شوم.
	●		۱۸. موقعی که یک آدم بزرگ از من درباره خودم می‌پرسد، اغلب اوقات نمی‌دانم که چه بگویم.
		●	۱۹. موقعی که معلم کار من را تحسین و تشویق می‌کند، سرخ می‌شوم.
		●	۲۰. وقتی که به یک اتاق پر ازدحام (پر از افراد) می‌روم، احساس کم‌رویی می‌کنم.
		●	۲۱. موقعی که دوستم به عکس‌های دوران کودکی‌ام نگاه می‌کند، دستپاچه می‌شوم و احساس نگرانی و اضطراب می‌کنم.

دانش آموز وسط یا جلوی کلاس بنشیند. همچنین در انتخاب هم‌میزی او باید دقت کنیم که او فردی با قدرت تعامل بالا باشد؛ به این صورت که او در صحبت کردن پیشگام شود و دانش آموز کمر او را به صحبت بکشد.

۳. تشویق زهرا: تشویق می‌تواند به کودک خجالتی کمک کند و باعث اصلاح رفتار او شود. به این صورت که باید نشان دهیم متوجه کار او هستیم و از فعالیت او قدردانی کنیم. این عمل باعث می‌شود دانش آموز قدرت نشان دادن خود و از بین بردن خجالت را پیدا کند.

اجرای راه حل

با توجه به مسئله مورد نظر و مشاهده گوشه‌گیری زهرا دست به کار شدم تا این مشکل را حل کنم. ابتدا او را از صندلی عقب کلاس به صندلی جلو منتقل کردم و بغل دستی‌های او را از دانش آموزان فعال کلاس انتخاب کردم. در فعالیت‌های گروهی از آن‌ها می‌خواستم بحث و گفت‌وگو کنند.

از یکی از دبیران خواستم او را به عنوان نماینده کلاس انتخاب کند و به او گفتم در نبود من مسئولیت و مدیریت کلاس با اوست. به دانش آموزان نیز گفتم هر نمره و امتیازی که او به شما بدهد، در ارزشیابی شما لحاظ می‌شود.

از دبیران خواستم، هنگام روخوانی کتاب و پاسخ به پرسش‌ها، او را بیشتر صدا بزنند. همچنین از معاون پرورشی خواستم در صف صبحگاه، هنگام خواندن قرآن و دعا، از او استفاده کند.

بعد از دو هفته از معاون پرورشی خواستم در یکی از برنامه‌های صبحگاه و در حضور تمامی دانش آموزان او را تشویق کند و به عنوان نماینده برتر به او جایزه بدهد.

گام
اول

گام
دوم

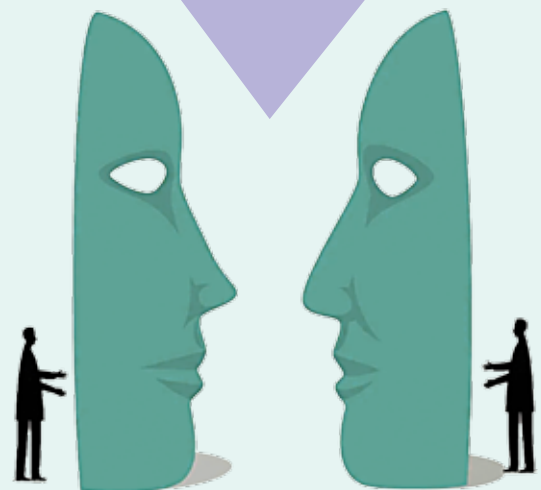
گام
سوم

گام
چهارم

یافته‌ها

چون یکی از دلایل صحبت نکردن زهرا در کلاس کم‌رویی و ارتباط کم او با دوستانش بود، و همچنین به معلم ورزش هم گفته بودم که او را در بازی بیشتر مشارکت دهد، این بار او را در کلاس و زنگ ورزش زیر نظر گرفتم و متوجه شدم در کارها با دوستانش مشورت می‌کند و در بازی‌های گروهی شرکت دارد. پس از گذشت یک ماه که تحقیق در مورد زهرا را شروع کردم، خوشبختانه با همکاری والدین، معلم و خودش موفق شدم تغییراتی را در رفتار وی به وجود آورم که به این شرح بودند:

- به نظر می‌آمد اعتماد به نفس وی بالا رفته است.
- با صدای بلند و رسا صحبت و روخوانی می‌کرد.
- ترس و خجالت در وی کم شده بود.
- در فعالیت‌های کلاسی شرکت داشت و اظهار نظر می‌کرد.



در امتحان‌های کتبی به خوبی عمل می‌کرد. به تمام سؤال‌ها به درستی و با خط خوب و خوانا پاسخ می‌داد، اما در روان خوانی و خواندن قرآن، کتاب را نزدیک صورت خود می‌برد و آرام می‌خواند. چندین بار از مادرش خواستم به مدرسه بیاید. از وی علت را پرسیدم و متوجه شدم تک‌فرزند است. هنگامی که خود و مادرش در منزل تنها بودند، به مادر کمک می‌کرد، اما وقتی مهمان داشتند، از اتاق بیرون نمی‌آمد یا پشت مادر پنهان می‌شد. از ابتدا به او می‌گفتند این کار را انجام بده آن را انجام نده.

تحلیل و تفسیر داده‌ها علت‌های کم‌رویی و خجالتی بودن زهرا:

- مقایسه او با دیگران؛
- تجربه‌های منفی در موقعیت‌های متفاوت؛
- تحقیر او در خانه و مدرسه؛
- زدن برجسب کم‌رویی به زهرا و تلقین کم‌رویی به او.

راه حل

با توجه به مطالعاتی که داشتم، چند راه معقول‌تر و مؤثرتر به نظرم رسید:

۱. مسئولیت دادن: یکی از روش‌هایی که کم‌رویی دانش آموز را برطرف می‌کند، مسئولیت دادن به اوست که قدرت تکلم را نیز افزایش می‌دهد. دادن مسئولیت‌هایی مانند انتقال پیام‌ها، کمک به مسئولان مدرسه، یا نمایندگی کلاس به کودک کم‌رو، سبب کاهش کم‌رویی او می‌شود. البته باید توجه داشت که مسئولیت سختی به او داده نشود، چرا که باعث افزایش کم‌رویی می‌شود.

۲. چیدمان کلاس: یکی از روش‌ها برای از بین بردن پدیده کم‌رویی تغییر چیدمان کلاس است. به این صورت که

بحث و نتیجه گیری

اغلب مشکلات روان‌شناختی در دوران بزرگسالی، ریشه در دوران کودکی دارند. متأسفانه ناآگاهی یا بی‌توجهی والدین نسبت به علائم هشداردهنده، موجب تداوم آن‌ها در سراسر زندگی می‌شود. با توجه به تأثیر چشم‌گیر تعلیم‌وتربیت در دوران کودکی، معلمان مرجع قابل اعتمادی هستند که نیازهای اساسی کودکان را می‌شناسند و هر گونه تغییر در رفتار، ظاهر و خلق‌وخوی آن‌ها را به سرعت درک می‌کنند. از آنجا که گوشه‌گیری اجتماعی نشانه وجود مشکلات پیچیده و زیربنایی در کودکان است، مشاهده دقیق رفتارهای دانش‌آموزان در موقعیت کلاسی و اوقات تفریح و شناسایی دانش‌آموزان مشکل‌دار، مهم‌ترین اقدامی است که انتظار می‌رود معلمان و مربیان انجام دهند (محمدخانی و ابراهیم‌زاده، ۱۳۹۲).

یکی از مفهومی‌هایی که در این زمینه باید در نظر گرفته شود، مفهوم نگرش به خود و عزت نفس تحصیلی در



جذب گروهی و پذیرفته شدن در جمع دوستان برای نوجوانان اهمیت فراوانی دارد. لذا هرگونه انزوا و کناره‌گیری در دوره نوجوانی، مخصوصاً زمانی که این حالات طولانی شوند، باید به دقت بررسی و ریشه‌یابی شوند



رابطه با یادگیری آموزشگاهی است. موفقیت و تأیید، یا شکست و عدم تأیید در تعدادی از تکلیف‌های یادگیری، در مدتی نسبتاً طولانی، به عزت نفس کلی در رابطه با آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی می‌انجامد. این تجربه‌های موفقیت یا شکست، پس از چند سال تحصیلی، سبب می‌شوند که دانش‌آموز موفقیت یا شکست را به خودش به‌عنوان یادگیرنده یا دانش‌آموز نسبت دهد.

سرانجام این دانش‌آموز باید از متهم کردن آموزشگاه یا معلمان، به سبب موفق نشدنش دست بردارد و خود را هدف اتهام قرار دهد. یا باید تأیید آموزشگاه و معلمان را به خاطر موفقیتش، به تأیید خود مبدل سازد. دانش‌آموزی که مرتباً در آموزشگاه موفقیت کسب می‌کند، باید تأیید مدرسه و معلمان را به خود تعمیم دهد و به یک مفهوم کلی مثبت درباره خودش به‌عنوان

یادگیرنده برسد (سیف، ۱۳۶۳).

در جامعه ما نیز کم‌رویی یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد به ویژه نوجوانان دچار آن هستند. در پژوهش‌هایی که درمورد تنوع مشکلات رفتاری، در افرادی که به هسته‌های مشاوره مراجعه کرده‌اند، انجام گرفته‌اند، روشن شده است که مشکل رفتاری انزوایی و کم‌رویی، رقم بالایی را به خود اختصاص داده است. درحالی که در سنین نوجوانی، تمایلات اجتماعی در نوجوانان رشد بیشتری پیدا می‌کند و آن‌ها دوست دارند که با جمع بچوشند (غریب، ۱۳۷۲).

جذب گروهی و پذیرفته شدن در جمع دوستان برای نوجوانان اهمیت فراوانی دارد. لذا هرگونه انزوا و کناره‌گیری در دوره نوجوانی، مخصوصاً زمانی که این حالات طولانی شوند، باید به دقت بررسی و ریشه‌یابی شوند. کم‌رویی رفتاری است که معمولاً بین نوجوانان فراوان دیده می‌شود. نوجوان جرئت نمی‌کند با فرد ناشناس صحبت کند، در مقابل گروه از افراد سخن بگوید، در فعالیت فرهنگی یا ورزشی مورد علاقه‌اش شرکت کند و...

گاهی این کم‌رویی جنبه انتخابی دارد. مثلاً نوجوان فقط در مقابل نوجوان جنس مخالف در چارچوب آموزشگاهی و یا در مقابل بزرگسالان، دچار کم‌رویی می‌شود. در زیربنای این کم‌رویی معمولاً می‌توان یک زندگی خیال‌پردازانه غنی را مشاهده کرد. ترس وافر نوجوان این است که خیال‌بافی‌هایش توسط شخص دیگری کشف و یا حدس زده شود؛ به‌خصوص هنگامی که آن شخص موضوع اصلی خیال‌پردازی‌هایش باشد (مارسلی و براکونید، ۱۹۸۴؛ به نقل از: دادستان، ۱۳۷۶).

منابع

۱. احمدوند، محمدعلی، مهجور، سیامک (۱۳۸۰). آشنایی با فعالیت‌های اجتماعی، انتشارات پیام نور
۲. اصغری‌پور، حمید؛ اصغری‌پور، نگار؛ فضل‌خوانی، منوچهر (۱۳۸۳). مشاوره با دانش‌آموزان در مدارس، مشهد: انتشارات ضریح آفتاب.
۳. اسستن‌هاوس، گلشن (۱۳۷۸). کلید پرورش اعتمادبه‌نفس در کودکان و نوجوانان. ترجمه ناهید آزادمنش. انتشارات صابرین. تهران.
۴. افروز، غلامعلی (۱۳۷۰). «تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان و نوجوانان». نشریه پیوند. شماره ۱۲۸.
۵. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۶). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران. تهران.
۶. حسین‌نژاد، محمد (۱۳۷۹). مشاوره با کودکان. انتشارات سپند هنر. تهران.
۷. محمدخانی، شهرام و ابراهیم‌زاده، ناهید (۱۳۹۲). مشکلات روانی و رفتاری دانش‌آموزان: شناسایی و مداخله. انتشارات ورا دانش. تهران. چاپ دوم.



مشاور

پل ارتباطی خانه و مدرسه



دکتر مهدی یارا احمدی خراسانی
دکتری تخصصی مدیریت

مقدمه

با توسعه شگرف و روزافزون فناوری و پیچیده شدن سامانه‌های ارتباطی بشر در عصر حاضر، عرصه‌ها و حوزه‌های کسب‌وکار و فعالیت‌های اجتماعی، برای بهره‌مندی از «ارتباطات مؤثر و مطلوب»، نیازمند سطح جدیدی از آگاهی و مهارت هستند. امری که دستیابی به آن همواره راحت و ممکن نخواهد بود و لازمه آن بهره‌مندی از دانش نظری و توان عملی «واسطه‌های دلسوز و حرفه‌ای» است. از این رو بهره‌مندی از ظرفیت حرفه‌ای و مهارت «افراد خبره و مشاوران باتجربه» برای «تنظیم، بهبود و توسعه روابط»، آرام‌آرام به‌عنوان ضرورتی فراگیر مورد توجه قرار گرفته است. این مهم در نظام «تعلیم و تربیت»، به دلیل حساسیت و پیچیدگی بسیار بالاتری که دارد، سال‌هاست به‌صورت رسمی شکل گرفته و پذیرفته شده است و در مسیر توسعه و تکامل قرار دارد. اگر تعامل بین خانواده و مدرسه به‌صورت مناسب، منظم و هدفمند شکل نگیرد، جورچین (پازل) «تعلیم و تربیت» کامل نمی‌شود. پس علاوه بر اینکه هیچ‌گاه نباید اهمیت این امر را نادیده گرفت، ضرورت دارد در جهت افزایش و بهبود تعامل بین خانواده و مدرسه، از تفکرات و راهنمایی‌های حرفه‌ای و اثربخش «مشاوران کارا و خبره» به‌صورت رسمی، منظم و تعریف‌شده بهره گرفت.

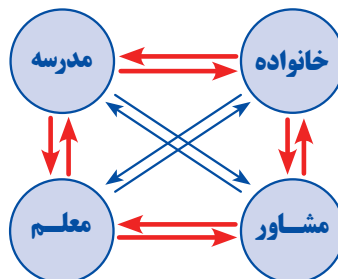
تلقی می‌شود. همان‌طور که تلاش و هماهنگی والدین در خانه برای موفقیت فرزندان لازم و مؤثر است، تلاش و هماهنگی خانه، معلم و مدرسه نیز برای موفقیت همه‌جانبه دانش‌آموزان لازم و ضروری است. تضاد و ناسازگاری این دو نهاد باعث می‌شود نه خواست‌های والدین تحقق یابد و نه خواست‌ها و برنامه‌های مدرسه به جایی برسد. بر این اساس ارکان اصلی نظام تعلیم و تربیت عبارت‌اند از:

۱. خانواده: مهم‌ترین عامل تربیت آگاهانه و مطلوب فرزندان خانواده است. خانواده سالم و بالنده، فرزند صالح و مفید برای جامعه تربیت می‌کند. بدون شک نقش و سهم خانواده از سایر ارکان نظام تعلیم و تربیت بسیار مهم‌تر است.

۲. مدرسه: کودک در مدرسه به «احترام، قدرت و خرد» نائل می‌شود و می‌تواند در کنار همسالان خود علاوه بر تعلیم و تربیت، مهارت‌های زندگی اجتماعی، کار گروهی، هدفمندی، تلاش، مسئولیت‌پذیری و مواردی از این دست را فرا گیرد و تمرین کند.

۳. معلم: «انتقال دانش و آموزش، ترویج فیوضات اخلاقی و پرورشی، و توسعه فردی و رشد» توسط معلم برای دانش‌آموزان انجام می‌پذیرد. معلم همچون والدین دلسوز است و تا جایی که امکان دارد برای رشد دانش‌آموز تلاش می‌کند.

۴. مشاور: در گذشته مشاور از نقش تشریفاتی در فرایند تعلیم و تربیت برخوردار بود، اما اکنون با پیچیده شدن نظام‌های اجتماعی، مشاور آگاه با «مسئله‌یابی، رفع موانع و تسهیلگری»، نقش ویژه‌ای در فرایندهای آموزش و پرورش دارد (نمودار ۱).



کلیدواژه‌ها: تعلیم و تربیت، مشاوره، تعامل خانواده و مدرسه، وظایف مشاوران

ارکان اصلی نظام تعلیم و تربیت

کودک پس از آنکه پا به مدرسه می‌گذارد و لباس دانش‌آموزی به تن می‌کند، به‌عنوان «فرزند مشترک خانه، معلم و مدرسه»

نمودار ۱. ارکان اصلی نظام تعلیم و تربیت

مشاور در نظام تعلیم و تربیت و در مدرسه وظایف متفاوتی را بر عهده دارد. به طور کلی شخصی که به عنوان مشاور در مدرسه فعالیت می کند، یکی از اعضای اصلی کادر مدرسه است و یکی از افرادی که می تواند

به موفقیت دانش آموزان در مدرسه کمک کند. او وظیفه دارد سلامت روان دانش آموزان را بررسی کند و بداند دانش آموزان از نظر تحصیلی دارای چه وضعیتی هستند.



نمودار ۲. الگوی نقش مشاوران در افزایش و بهبود تعامل بین خانواده، معلم و مدرسه بر اساس ساحت های تعلیم و تربیت

مهم ترین وظیفه مشاوران: نقش آفرینی در افزایش و بهبود تعاملات خانواده و مدرسه

وظایف اصلی مشاوران در سه دسته مهم قرار می گیرند. مشاوران هنگام انجام این وظایف، باید از طریق مسئله یابی و رفع موانع تحصیل و رشد دانش آموز، در فرایندهای آموزشی و پرورشی نقش تسهیلگر را ایفا کنند.

جدول ۱. مهم ترین وظایف مشاوران در جهت نقش آفرینی در بهبود تعاملات خانواده و مدرسه

ردیف	وظایف مشاوران	توضیحات
۱	بررسی سلامت روان و وضعیت تحصیلی دانش آموزان	مشاور وظیفه دارد سلامت روان دانش آموزان را بررسی کند و با بازخوردگیری مستمر و بررسی روند فراز و فرود تحصیل دانش آموزان، از شرایط و کیفیت تحصیلی آن ها باخبر شود.
۲	تنظیم ارتباطات و مناسبات معلم، خانواده و مدرسه	تلاش در جهت بهبود و تنظیم ارتباط بین دانش آموزان با معلمان، مدرسه با خانواده، دانش آموزان با کارکنان آموزشی و دانش آموزان با والدین از مهم ترین وظایف مشاوران است.
۳	تعامل مستمر با دانش آموز، معلم، خانواده و مدرسه	برای تحقق و عمل به دو وظیفه قبلی مشاور به تعامل منظم، مستمر، هدفمند و دارای چارچوب مشخص با ارکان اصلی تعلیم و تربیت، یعنی «خانواده، معلم و کادر آموزشی و مدرسه» نیاز دارد.

پیش روی خود دارد، به خوبی ایفا کند. در جدول ۲ برخی از مهم ترین راهکارهای عملیاتی که در «مواجهه و تضارب نقش ها و وظایف مشاوران» برای «افزایش و بهبود تعامل بین ارکان اصلی تعلیم و تربیت» وجود دارد، ارائه گردیده است.

با توجه به آنچه گفته شد، یکی از مهم ترین رسالت های مشاوران «افزایش و بهبود تعامل بین خانواده و مدرسه» است. برای تحقق این رسالت خطیر، مشاور ضمن عمل به وظایف خویش، باید «نقش های قانونی و ذاتی» را که

جدول ۲. ماتریس راهکارهای عملیاتی برای ایفای نقش و انجام وظایف مشاوران به منظور افزایش تعاملات خانواده و مدرسه

ردیف	نقش مشاوران وظایف مشاوران	۱	۲	۳
		مسئله‌یابی	رفع موانع	تسهیل‌گری
۱: روان‌شناختی	بررسی سلامت روان و وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان	همدلی و همکاری با دانش‌آموز برای شناسایی مشکلات احتمالی و آگاهی از وضعیت روحی و روانی	ارائه روش‌ها و فن‌های مناسب به دانش‌آموزان برای رفع نداشتن تمرکز برای درس خواندن	رازداری، امانت‌داری و همراهی با دانش‌آموزان به منظور دریافت بازخورد مناسب
۲: تنظیم‌گری ارتباطات	تنظیم ارتباطات و مناسبات معلم، خانواده و مدرسه	تهیه «بازینه» (چک‌لیست) انحصاری از استانداردهای سلامت روانی و تحصیل دانش‌آموزان با توجه به شرایط و استعداد هر فرد	ارائه پیشنهادها و فن‌های مناسب به دانش‌آموزان برای رفع تنش و اضطراب برای درس خواندن	شناخت استعدادها و علاقه‌های دانش‌آموزان برای تشویق و سوق دادن آن‌ها در مسیر مناسب
۳: تعاملی و مشاوره‌ای	تعامل مستمر با دانش‌آموز، معلم، خانواده و مدرسه	واکاو و کشف دلایل اصلی فقدان ارتباط منظم والدین با مدرسه و کادر آموزشی	ارائه پیشنهادها و فن‌های مناسب به معلم، خانواده و مدرسه به منظور رفع موانع ارتباطات مؤثر و منظم	تهیه جدول موضوعی و زمانی استاندارد برای تنظیم ارتباطات معلم، خانواده و مدرسه
		انجام مشاوره‌های روان‌شناختی به منظور کشف مسائل و چالش‌های ارتباطی عناصر ارتباطی	کمک به رفع موانع ارتباطی (احصاشده در مشاوره‌ها) از قبیل نداشتن مسئولیت‌پذیری، خجالت و فقدان مدیریت زمان از سوی عناصر ارتباطی	طراحی و ایجاد کانال‌های ارتباطی شفاهی، دیجیتال، کتبی و حضوری
		مشاوره گروهی با دانش‌آموزان در امور تحصیلی، تربیتی و خانوادگی آنان به منظور کشف مسائل و چالش‌های تحصیلی	تعامل با کادر آموزشی، مدرسه و خانواده به منظور ایجاد روحیه همدلی و همکاری و پیش‌گیری از ایجاد تعارض‌های ارتباطی و تعاملی	نظرسنجی و نیازسنجی از والدین، مدرسه و معلم برای شناسایی شیوه تعامل مناسب
		مشاوره گروهی و موردی با خانواده‌ها و کارکنان آموزشی به منظور شناسایی مسائل تحصیلی	تهیه محتوای آموزشی مبتنی بر ضرورت تعامل بین خانواده و مدرسه، برای عناصر ارتباطی تعلیم و تربیت و شناسایی موانع	برگزاری کارگاه‌های علمی و آموزشی ماهانه برای توسعه و بهبود تعاملات بین خانواده و مدرسه

مهم‌ترین راهکارهای عملی مشاوران جهت افزایش و بهبود تعامل بین خانواده و مدرسه

کلام آخر و ارائه راهکارهای کاربردی

بهبود و توسعه سازمانی مستلزم کوشش همگانی و امری است مطلوب و مهم که با همکاری و مشارکت همه عناصر درگیر در موضوع صورت می‌پذیرد. به‌خصوصا وقتی این مهم در حوزه تعاملات و ارتباطات بین «نظام خانواده» و «سازمان مدرسه» مطرح می‌شود، اهمیت بسیار بیشتری پیدا می‌کند که نیازمند رویکرد حرفه‌ای و ماهرانه است. مشاوران حوزه تعلیم و تربیت در این بین نقش مهمی در رسیدن به جایگاه استاندارد و مطلوب دارند. نظام آموزشی ما برای گذر از شیوه‌های قدیمی باید:

۱. هیچ دیدگاه و نقش تشریفاتی برای مشاوران در نظر نداشته باشد؛

۲. در میدان آموزش و پرورش، لوازم و نیازهای حضور فیزیکی و ارتباط رسمی و غیررسمی را برای مشاوران فراهم آورد؛

۳. این مهم را به آگاهی همه عناصر درگیر در فرایندهای آموزش و پرورش، از جمله خانواده‌ها،

معلمان، مدیران و کارکنان آموزشی برساند و توسعه و بهبود تعامل بین خانواده و مدرسه را با «رویکرد دانشی، آگاهانه، حرفه‌ای، معطوف به هدف، خردمندانه، مهربانانه و متعهدانه»، از طریق مشاوران خبره و زبده به نحو احسن، به تکامل و انجام رساند.

منابع

۱. پایگاه جامع مدیریار: www.modiryar.com
۲. داودی، محمد و کارآمد، حسین (۱۴۰۰). فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی. انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. قم.
۳. کیوان‌پور، سعید (۱۳۹۴). «روان‌شناسی تعلیم و تربیت». اولین کنفرانس ملی توانمندسازی جامعه در حوزه جامعه‌شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
۴. مبینی نظری سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش (۱۳۹۰)، وزارت آموزش و پرورش.
۵. هارلوک، الیزابت (۱۳۶۴). بازی‌ها: جنبه‌های روان‌شناسی. ترجمه وحید روان‌دوست. نشر بوش. تهران.
۶. یزدانی دوست، محمدرضا (۱۳۹۴). «تحش آفرینی مشاوران در فرایندهای ارتباطی آموزش و پرورش». نشریه پژوهش‌نامه علوم تربیتی.

مشاوران، کلید شوق یادگیری



هلیا بدریان

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاور مدرسه



اشاره

برای ارتقای «سواد یادگیری»^۱ و پی‌ریزی درست آن در دوران مدرسه، باید ضمن برنامه‌ریزی، پایش مستمر و بررسی نیازها، به منشأ این نیازها و ویژگی‌های متفاوت دانش‌آموزان توجه شود. توجه به نیازهای اساسی روان‌شناختی و افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی ارتباط مستقیمی با انگیزش، پیشرفت تحصیلی و ارتقای سطح سواد یادگیری دارند. در این مطالعه، مدل مفهومی ارتقای سطح سواد یادگیری و نقش مشاوران مدرسه مورد بحث قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها: نیازهای روان‌شناختی، سرمایه‌های روان‌شناختی، سواد یادگیری

مقدمه

در عصر حاضر هدف از مدرسه‌رفتن صرفاً انباشتن مطالب در ذهن نیست، بلکه پرورش همه‌جانبه شخصیت دانش‌آموز و آماده‌سازی وی برای ورود به جامعه و دنیای کسب‌وکار، هدف اصلی است. مدرسه علاوه بر نقش آموزشی، نقش تربیتی و پرورشی نیز دارد و به‌عنوان یک نهاد پرورشی می‌تواند کاستی‌های مربوط به بهداشت روان و نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان را جبران کند تا شرایط برای یادگیری اثربخش و ارتقای سطح سواد یادگیری آن‌ها فراهم شود.

سواد یادگیری را توانایی (دانش، مهارت و نگرش) برای یادگیری (یادگیری چگونه یادگرفتن) و استمرار آن در گستره حیات گویند. شخص دارای سواد یادگیری، توانایی‌های یادگیری مادام‌العمر^۲ خود را گسترش داده، عملکرد بهتری در طراحی یادگیری و مدیریت زمان داشته و از روش‌ها و راهبردهای یادگیری استفاده بهینه کرده است. او از یادگیری گروهی نیز لذت می‌برد. لازمه کسب و ارتقای سواد یادگیری، توجه به نیازهای اساسی روان‌شناختی^۳ و سلامت روان دانش‌آموز است.

کودکی که از ایمنی روانی برخوردار است، توانایی احترام به خود را داراست و می‌تواند توانایی‌هایش را در حد واقعی و

همان‌طور که هست قلمداد کند. در مدرسه می‌تواند ارتباط خوبی با هم‌کلاسی‌هایش برقرار کند و دوستی و احترام دیگران را جلب کند. این کودک در آینده نیز قادر خواهد بود نیازهای زندگی شخصی‌اش را تأمین کند و از اعتمادبه‌نفس خوب و روحیه‌ای شاد برخوردار باشد. چنین تربیتی زمانی اتفاق خواهد افتاد که نظام آموزشی و مدرسه‌ها مهارت‌های لازم را برای دانش‌آموزان توسعه دهد تا آن‌ها بتوانند چگونه یادگرفتن را بیاموزند و از سواد یادگیری مناسبی برخوردار باشند. در ارتقای سواد یادگیری و پی‌ریزی درست آن در دوران مدرسه، باید به منشأ این نیازها و ویژگی‌های متفاوت دانش‌آموزان توجه شود (لی و تسای، ۲۰۰۷). از جمله متغیرهای مرتبط با سواد یادگیری، نیازهای اساسی روان‌شناختی هستند. طبق نظریه خودتعیین‌گری^۴، نیازهای روان‌شناختی هر شخص که تعیین‌کننده انگیزه و زیربنای رفتار اوست، عبارت‌اند از: خودپیروی^۵، شایستگی^۶ و پیوند^۷ (گانیه، ۲۰۰۳). نیاز به خودپیروی به نیازی اشاره دارد که در آن احساس کنترل درونی و عامل‌بودن یا خودمختاری در تعاملات با دیگران نقش پررنگی دارد. نیاز به شایستگی یعنی افراد نیاز دارند در تعاملات خود با دیگران، با تکلیف‌ها، فعالیت‌ها و اقداماتی متمایز و بزرگ‌تر، احساس شایستگی کنند. نیاز به پیوند انسانی و ارتباط و وابستگی، به نیاز فرد برای تعلق به یک گروه اشاره دارد. افرادی که انگیزه درونی دارند، در برآورده کردن نیازهای اساسی روان‌شناختی خود موفق هستند و می‌توانند کیفیت یادگیری خود را ارتقا بخشند (دمیرال و آک کویونلو، ۲۰۱۷).

متغیر مهم دیگر «سرمایه روان‌شناختی»^۸ است که جزو مؤلفه‌های مهم «روان‌شناسی مثبت‌نگر»^۹ محسوب می‌شود. در روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نقاط قوت افراد و بهبود عملکرد آن‌ها در جنبه‌های متفاوت زندگی تأکید می‌شود (پالوش، ساوا، ویرگا، ۲۰۲۰). سرمایه روان‌شناختی شامل چهار مؤلفه به این شرح است:

۱. خودکارآمدی^{۱۰}: باور به توانایی‌های فردی برای انجام کارهای چالش‌انگیز؛
۲. تاب‌آوری^{۱۱}: توانایی تحمل مشکلات پیش‌آمده و ادامه کار برای رسیدن به هدف‌ها؛

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

دانش‌آموزانی که یادگیری‌های دوران مدرسه‌شان دارای روایت‌های متفاوتی بوده است، نیاز دارند از طرف جامعه، مدرسه و خانواده بیشتر و جدی‌تر حمایت شوند تا بتوانند سرمایه اجتماعی روان‌شناختی تهدیدشده خود را ترمیم و بازسازی کنند. بدون شک مشاوران مدرسه نقشی محوری در این رویداد خواهند داشت. تاب‌آوری در برابر شرایط نامساعد خانواده و جامعه، حفظ نسبی نگرش مثبت به آینده، مقابله با کاهش خودکارآمدی ناشی از عوامل بازدارنده، و امیدداشتن به بهبود اوضاع، از جمله مسائل مهمی هستند که باید خانواده‌های و نظام آموزشی به آن توجه کنند تا بتوانند آسیب‌های روانی، عاطفی و تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش دهند.

بنابراین به مسئولان آموزش و پرورش و مدیران و معلمان پیشنهاد می‌شود مراقبت‌های بهداشت روان و خدمات مشاوره‌ای را در مدرسه جدی بگیرند و تمهیداتی فراهم کنند تا در صورت بروز بحران‌های فردی و اجتماعی، یا بروز مشکلاتی برای دانش‌آموزان، امکان استفاده از خدمات مشاوره‌ای و حمایتی برای آن‌ها فراهم باشد.

پی‌نوشت‌ها

1. Learning Literacy
2. Lifelong Learning
3. Basic Psychological Needs
4. Self-Determination Theory
5. Autonomy
6. Competence
7. Relatedness
8. Psychological Capital
9. Positive Psychology
10. Efficacy
11. Resilience
12. Thinking Positive
13. Hopefulness

منابع

۱. نظامی، مینا؛ حاج حسینی، منصوره؛ صدیقی، مهدی؛ اکبری مقدم کاخکی، مطهره (۱۴۰۱). «الگوی سواد یادگیری مادام‌العمر و نیازهای روان‌شناختی، نقش میانجی سرمایه‌های روان‌شناختی». فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی. شماره ۱۳.
2. Demirel, M., & Akkoyunlu, B. (2017). Prospective teachers' lifelong learning tendencies and information literacy self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 12(6), 329-337.
3. Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199-223.
4. Li, A. M., & Tsai, C. (2007). An indicator system for adult lifelong learning literacy. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 3(3), 61-69.
5. Liao, R. X., & Liu, Y. H. (2016). The impact of structural empowerment and psychological capital on competence among Chinese baccalaureate nursing students: A questionnaire survey. *Nurse Education Today*, 36, 31-36.
6. Palos, R., Sava, S. L., & Virgă, D. (2020). The role of teacher support, students' need satisfaction, and their psychological capital in enhancing students' self-regulated learning. *Studia Psychologica*, 62(1), 44-57.

۳. مثبت‌اندیشی^{۱۲}: استفاده از تفکر و نگرشی مثبت نسبت به زندگی و مواجهه با موقعیت‌های متفاوت؛

۴. امیدواری^{۱۳}: داشتن انگیزه و هدف در زندگی و پافشاری در راه رسیدن به آن.

هر یک از این مؤلفه‌ها نقش مهمی در افزایش توانمندی دانش‌آموزان در زمینه تحصیلی دارند و موجب آسیب‌پذیری کمتری در برابر رویدادهای استرس‌آور تحصیلی می‌شوند. پژوهش‌های انجام‌شده نیز نشان می‌دهند دانش‌آموزانی که از سرمایه روان‌شناختی بالاتری برخوردار باشند، در محیط آموزشی دارای رضایت، نشاط و بهزیستی بیشتری هستند و علاوه بر پیشرفت تحصیلی، از انگیزه بالایی برخوردارند و علاقه زیادی به کاربردی کردن یادگیری در زندگی دارند (لیا و لئو، ۲۰۱۶).

ارتقای سطح سواد یادگیری

با توجه به اهمیت و ضرورت توجه به نیازهای اساسی روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان، با هدف ارتقای سواد یادگیری، الگویی مفهومی (نمودار ۱) ارائه شده است (نظامی، حاج حسینی، صدیقی و اکبری مقدم کاخکی، ۱۴۰۱).



نمودار ۱. الگوی مفهومی ارتقای سطح سواد یادگیری

بر پایه این مدل مفهومی، زمانی که نیازهایی مانند خودپروی، شایستگی و پیوند ارضا می‌شوند، سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد و آن‌ها نیز خودکارآمد، امیدوار و مثبت‌نگر می‌شوند و تاب‌آوری‌شان در برابر مشکلات افزایش می‌یابد.

از طرف دیگر، زمانی که دانش‌آموزان سرمایه روان‌شناختی خویش را تقویت می‌کنند و در برابر مشکلات یا بحران تاب‌آور می‌شوند، مثبت‌نگری خود را ارتقا می‌بخشند و امیدوار و خودکارآمد می‌شوند. همچنین عملکرد تحصیلی آن‌ها افزایش می‌یابد. با افزایش انگیزه تحصیلی، یادگیری آن‌ها نیز کاربردی‌تر می‌شود. این امر به ارتقای سطح سواد یادگیری دانش‌آموزان می‌انجامد و زمینه را برای یادگیری مادام‌العمر فراهم می‌سازد (لیا و لئو، ۲۰۱۶).

مداخله فناورانه

فناوری شاه‌کلید خدمات
مشاوره‌ای مدرسه



رضاشیبانی‌فر

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

مقدمه

استفاده از فناوری در زمینه مشاوره، از نظام‌های (سیستم‌های) اولیه ارزیابی رایانه‌ای و هدایت شغلی گرفته تا آخرین مشاوره و نظارت مبتنی بر وب را در برمی‌گیرد (بارنت و کلمس، ۲۰۱۶). فناوری می‌تواند شرایط آموزش را از حالت معلم‌محور به دانش‌آموز‌محور تغییر دهد و یادگیری اکتشافی را ترغیب کند. فناوری می‌باید به‌عنوان بخشی از برنامه‌های مدرسه، برای حرکت به‌سوی استانداردهای علمی، در نظر گرفته شود (عوض‌زاده، ۱۳۸۴).

حالا که ما متوجه شده‌ایم که چنین مشکلی در مدرسه وجود دارد هر کسی به نوبه خود وظیفه دارد در جهت هموارسازی این مشکل بزرگ دست‌به‌کار شود. رسانه‌های اجتماعی، مانند توئیتر، فیس‌بوک یا اینستاگرام می‌توانند مشاوران مدرسه‌ها را برای برقراری ارتباط با ذی‌نفعان و مشارکت در جوامع یادگیری حرفه‌ای به‌صورت برخط فراهم کنند (کارپنتر و کروکا، ۲۰۱۴). یک شیوه آموزش الکترونیکی استفاده از فناوری‌های سیار است که در آن ابزارهای قابل حمل به شبکه‌های عمومی آموزشی متصل می‌شوند و مفهومی به نام «یادگیری سیار» را تشکیل می‌دهند (بالاسوندارام و رامادوس، ۲۰۰۸). انعطاف بالای فناوری سیار شرایط مناسبی را برای آموزش‌دهنده و فراگیرنده در جهت نیل به هدف‌های آموزشی فراهم می‌سازد (انسول، ۲۰۰۴). فناوری تلفن همراه یکی از این نمودهای فناوری اطلاعات و ارتباطات است که مانند سایر فناوری‌های ارتباطی، به حوزه آموزش راه یافته و به‌عنوان آموزش مبتنی بر تلفن همراه مطرح شده است (وانگ و رایو، ۲۰۰۹).



چکیده

استفاده از فناوری در مشاوره می‌تواند در زمینه مداخله‌های مشاوره‌ای مؤثر باشد. تعدد رشته‌های تحصیلی و نداشتن تجربه کافی، دانش‌آموزان را نسبت به برنامه هدایت تحصیلی بی‌انگیزه می‌سازد. لذا این پژوهش با هدف استفاده از فناوری در مداخله‌های مشاوره‌ای و تأثیر آن بر بی‌انگیزگی دانش‌آموزان نسبت به برنامه هدایت تحصیلی انجام شد. روش تحقیق از نوع اقدام پژوهی بود و مطالعه روی دانش‌آموزان دوره راهنمایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲ انجام گرفت. اطلاعاتی هم از طریق مشاهده‌ها، مصاحبه و پرسش‌نامه جمع‌آوری شد. یکی از اصلی‌ترین راه‌های استفاده از فناوری در مداخله‌های مشاوره‌ای، هدایت تحصیلی دانش‌آموزان بود که بعد از تجزیه و تحلیل نتایج نشان داد مشاوران مدرسه‌ها از طریق فناوری و فضای‌های مجازی می‌توانند ارتباط مؤثری با دانش‌آموزان خود داشته باشند و آنان را در برنامه هدایت تحصیلی مشارکت دهند.

کلیدواژه‌ها: فناوری، مداخله‌های مشاوره‌ای، هدایت تحصیلی، بی‌انگیزگی

سؤال‌های تحقیق

۱. استفاده از فناوری در جریان مشاوره چه کمکی به مداخله‌های مشاوره‌ای می‌کند؟
۲. آیا استفاده از فناوری در مداخله‌های مشاوره‌ای می‌تواند بی‌انگیزگی دانش‌آموزان را نسبت به برنامه هدایت تحصیلی کاهش دهد؟

روش تحقیق

روش به‌کاررفته در پژوهش، توصیفی و کتابخانه‌ای بود و تحقیق اقدام پژوهشی که در سال تحصیلی ۱۴۰۲ روی دانش‌آموز انجام گرفت.

یافته‌های تحقیق

با توجه به اطلاعات و شواهدی که پیرامون مسئله و دانش‌آموزان به دست آمد، می‌توان گفت: «تناقضاتی که در فضای آموزش در محیط‌های متفاوت، به‌خصوص در فضای کلاس و فضای خارج از کلاس، وجود دارد، نشان‌دهنده آن است که دانش‌آموزان از حاشیه‌ها در برنامه هدایت تحصیلی اجتناب می‌ورزند و علاقه‌ای به فرایند آموزش و مشاوره نشان نمی‌دهند. ولی مهم‌ترین نتیجه‌ای که به آن دست‌یافتیم حاکی از شرایط سخت آموزش و فقدان ارتباط برانگیزنده مشاور و دانش‌آموزان بوده است.»

اجرای راه‌حل

۱. از دانش‌آموزان خواستم در پایان هفته فیلم‌های آموزشی مربوط به انتخاب رشته تحصیلی را که از طریق گوشی همراه ارسال کرده بودم، مشاهده و گزارشی از آن‌ها تهیه کنند.
۲. از طریق تلفن همراه، برای آن‌ها تصویرهایی از بروشور آشنایی با رشته‌های تحصیلی، ارسال می‌کردم و حین آموزش‌های مجازی از آن‌ها می‌خواستم جمله‌هایی در مورد آن‌ها بنویسند.
۳. مداوم از طریق بازخوردها و ارزشیابی‌های مجازی نظر آنان را بررسی می‌کردم و نکات قوت و ضعف را در خصوص انتخاب‌هایشان برایشان شرح می‌دادم.
۴. برگه‌های مربوط به برنامه هدایت تحصیلی را از طریق فضای مجازی ارسال می‌کردم و از آنان می‌خواستم بعد از تکمیل برای من بفرستند.

“

فناوری می‌تواند شرایط آموزش را از حالت معلم‌محور به دانش‌آموز‌محور تغییر دهد و یادگیری اکتشافی را ترغیب کند. فناوری می‌باید به عنوان بخشی از برنامه‌های مدرسه، برای حرکت به سوی استانداردهای علمی، در نظر گرفته شود

”

تلفن همراه توانسته است، شیوه سنتی آموزش حضوری را تغییر دهد و از آموزش تعریف تازه‌ای ارائه کند. ابزارهای فناوری که به مشاوران مدرسه‌ها کمک می‌کنند، از طریق فناوری، ارتباط برقرار کنند و اطلاعات را ارائه دهند، نه تنها با خودکارسازی و دیجیتال‌سازی تحویل، مسئله‌های مربوط به کارایی را برطرف می‌کنند، بلکه ممکن است به مشاوران کمک کنند به دانش‌آموزان، خانواده‌ها یا کارمندان بیشتری برسند (کلیولند و شارپ، ۲۰۱۹).

پیشینه تحقیق

هایدن و همکارانش (۲۰۰۸) در تحقیق خود نشان دادند، با تزریق فناوری به برنامه‌های آموزشی، مشاوران مدرسه می‌توانند یادگیری دانش‌آموزان و کارایی حرفه‌ای خود را ارتقا دهند.

کرونین و همکارانش (۲۰۱۸) دریافتند که مشاوران مدرسه‌ای که بیشتر از فناوری استفاده می‌کنند، دارای رتبه‌بندی بالاتری از نظر توسعه مشارکت «مدرسه-خانواده-جامعه» هستند.

پاپ‌زنو سلیمانی (۱۳۸۹)، در مطالعه‌ای به مقایسه تأثیر دو روش آموزش از طریق تلفن همراه و سخنرانی بر میزان یادگیری هنرجویان پرداختند. یافته‌های این بخش از پژوهش با مطالعات ایشان همسو بود. آن‌ها در مطالعات خود نشان دادند، رسانه‌های آموزشی، محیطی تعاملی برای فراگیرندگان به وجود می‌آورند که می‌تواند انگیزه آنان را افزایش دهد.

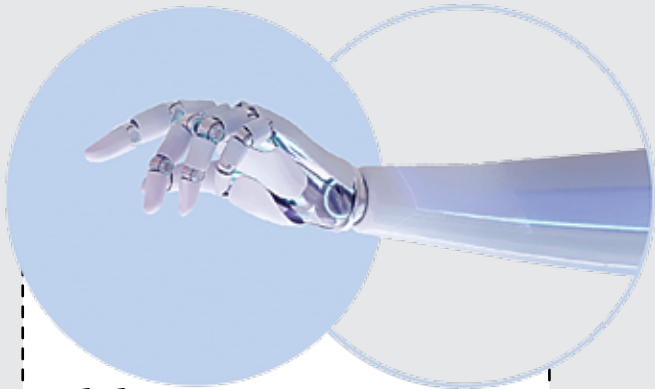
همچنین نتایج حاضر با نتایج **آلکانتی (۲۰۰۱)**، **جیموینیس و کومیس (۲۰۰۰)** و **دلاکال فیسونی (۲۰۰۱)**، همسو است.

بیان مسئله

با توجه به مطالبی که بیان شد، مسئله ما به این طریق نمود پیدا می‌کند که دانش‌آموز پایه نهم دچار نوعی بی‌انگیزگی در انتخاب رشته تحصیلی شده است. حالا ما دنبال آن هستیم که از طریق اقدام‌پژوهی ببینیم چگونه می‌توانیم با استفاده از فناوری بی‌انگیزگی دانش‌آموز را نسبت به برنامه‌های هدایت تحصیلی کاهش دهیم تا شاید بتواند هدایت تحصیلی خوبی داشته باشد. دانش‌آموزی که از لحاظ روحی و روانی تا حدودی دچار نوعی بی‌انگیزگی است، در محیط مدرسه و بیشتر در کلاس درس، معمولاً چنین حالت‌ها و رفتارهایی را از خود بروز می‌دهد:

- رغبت‌نداشتن به برنامه هدایت تحصیلی؛
- نداشتن شور و شوق برای انتخاب رشته تحصیلی؛
- غایب‌بودن مکرر در کلاس‌های مجازی به‌منظور هدایت تحصیلی؛
- بیش‌ازحد ساکت بودن در کلاس درس؛
- کم‌توجهی در کلاس؛
- غیبت‌های مکرر و طولانی.

درنهایت با توجه به موارد بیان‌شده و مشاهده این شرایط بر آن شدم که در اقدامی عملی تا جایی که می‌توانم به دانش‌آموز کمک کنم.



پیشنهادهای

- مشاوران مدرسه‌ها دانش‌آموزان خود را به استفاده صحیح از فناوری‌ها عادت دهند.
- مشاوران برنامه‌های مشاوره‌ای خود را از طریق گوشی همراه برای دانش‌آموزان بفرستند.
- مشاوران فیلم‌های آموزشی مربوط به رشته‌های تحصیلی را از طریق فضاهای مجازی برای دانش‌آموزان ارسال کنند.
- رسانه‌های اجتماعی زمینه استفاده مشاوران مدرسه‌ها را برای برقراری ارتباط با مراجعان فراهم کنند.

منابع

۱. پاپ‌زن، عبدالحمید و سلیمانی، عادل (۱۳۸۹). «مقایسه تأثیر دو روش آموزش از طریق تلفن همراه و سخنرانی، بر میزان یادگیری هنرجویان». مجله فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال اول، شماره ۱.
۲. عوض‌زاده، ایرج (۱۳۸۴). تحلیل و ارزشیابی محتوای چندرسانه‌های آموزشی درس زبان انگلیسی پایه دوم راهنمایی.
3. Attewell J(2004). Mobile learning any time everywhere, A book of papers from Mlearn, Mlearn conference papers, Published by the learning and skills development agency, enquiries@LSDA.org.uk
4. Al-Kahtani S.A(2001). Computer-Assisted language learning in EFL instruction at selected Saudi Arabian Universities: Profiles' of faculty Unpublished doctoral dissertation, Indian University of Pennsylvania, A.
5. Barnett, J. E., & Kolmes, K. (2016). The practice of tele-mental health: Ethical, legal, and clinical issues for practitioners. Practice Innovations, 1, 53–66. doi:10.1037/pri0000014
6. Balasundaram S. R. & Ramadoss B(2007). SMS for Question-Answering in the m-learning Scenario." Department of Computer Applications, National Institute of Technology Tiruchirappalli, Tamil Nadu, India, Journal of Computer science, Vol.3, No.2, 2008, pp.119-121
7. Carpenter, J. P., & Krutka, D. G. (2014). Engagement through microblogging: Education professional development via Twitter. Professional Development in Education, 41, 707–728. doi:10.1080/19415257.2014.939294
8. Cleveland, A., & Sharp, S. (2019). 50þ tech tools for school counselors: How to be more engaging, efficient, and effective. Thousand Oaks, CA: Corwin.
9. Cronin, S., Ohrman, M., Colton, E., Crouse, B., Depuydt, J., Merwin, C., & Rinn, M. (2018). School counselor technology use and school-family-community partnerships. Journal of School Counseling, 16, 1–27. Retrieved from <http://jsc.montana.edu/arti/cles/v16n6.pdf>
10. Dela Cal-Fasoni L(2001). A Technology to perception of English learning through Enhance Teaching and Learning. Front Row ESL/EFL websites. Teaching English as Phonics: Acal Filed Test, Mal. California second or Foreign Language, Vol.6, No.1, State University.
11. Jimoyiannis A. & Komis V (2000). Computer Trajectory Motion. Computers & Education ppt183_154.
12. Hayden, L., Poynton, T., & Sabella, R. (2008). School counselors' use of technology within the ASCA National Model's delivery system. Journal of Technology in Counseling, 5(1), 6–18.
13. Wang & Ryu, H(2009). Not SMS, but mobile quizzes: Designing a mobile learning application for university students. Int. J. Education, Vol.17, No. 3, 2002, pp.162-071 Mobile Learning and Organization, Vol.3, No.4pp.351-365.

“

جریان مشاوره‌ای که از طریق آموزش‌های الکترونیکی صورت می‌گیرد، محیط را پویا و جذاب می‌سازد و از این طریق سبب جذب دانش‌آموزان به فرایند مداخله مشاوره‌ای می‌شود

”

نتیجه‌گیری

استفاده از فناوری نشان داد که می‌تواند در جریان مداخله‌های مشاوره‌ای به دانش‌آموزان کمک کند و به آنان در برنامه هدایت تحصیلی یاری رساند. فناوری، همچنان که در محیط‌های آموزشی تکامل می‌یابد، در آینده ظرفیت قابل توجهی برای کمک به مشاوران مدرسه‌ها در کار با مراجع خود دارد. علاوه بر این، داشتن مهارت‌های فنی احتمالاً در آینده مشاوران مدارس را به عنوان کاندیدهای رقابتی‌تر در بازار کار جای می‌دهد.

با این حال، بسیاری از مشاوران مدرسه‌ها از فناوری استفاده نمی‌کنند و بنابراین از تأثیری که ممکن است داشته باشد، برخوردار نباشند که پیامدهای قابل توجهی در خدمت به همه دانش‌آموزان و سایر مراجع دارد. استفاده از رسانه‌های آموزشی به منظور سهولت ارتباط انفرادی و همچنین حمل‌ونقل راحت، سبب شده است یادگیری برای یادگیرندگان مهیج‌تر جلوه کند و بنابراین بی‌انگیزگی دانش‌آموز نسبت به برنامه هدایت تحصیلی کاهش یابد.

همان‌طور که مشخص است، جریان مشاوره‌ای که از طریق آموزش‌های الکترونیکی صورت می‌گیرد، محیط را پویا و جذاب می‌سازد و از این طریق سبب جذب دانش‌آموزان به فرایند مداخله مشاوره‌ای می‌شود.

با عنایت به اینکه کاربرد تلفن همراه سبب بالارفتن اعتمادبه‌نفس، ایجاد انگیزه، بهبود نگرش‌های دانش‌آموزان، و بالارفتن اشتیاق آنان برای شرکت در فرایند آموزش و مداخله‌های مشاوره‌ای می‌شود، لذا مشاوران باید به تغییر از شکل سنتی به سمت استفاده از شیوه‌های نوین همت گمارند. شایسته است متولیان نظام آموزشی، آموزش استفاده از فناوری‌های نوین را در بخشی از برنامه‌ریزی‌های آموزشی خود قرار دهند.

مدرسه، پناهگاه اجتماعی نوجوانان

علی صابری دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی
غلامرضا صابری دانشجوی دکترای فلسفه تعلیم و تربیت
محمد کیانی دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی



مقدمه

ضرورت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، در مراکز آموزشی بیش از پیش حس می‌شود. عوامل افزایش آسیب‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان عبارت‌اند از: ارتباط با دوستان و همسالان نابال، کاهش کنترل خانوادگی، آلوده‌بودن فضای زندگی، کاهش عزت‌نفس و پایین‌بودن خودباوری (حسنی، ۱۴۰۲).

آموزش و پرورش به‌عنوان یکی از نهادهای اجتماعی در رابطه با پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، وظیفه اجتماعی کردن دانش‌آموزان را دارد. در این میان آموزش و پرورش می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد، با ایجاد واحدهای درسی، برنامه‌های تفریحی، خدمات مشاوره‌ای، اطلاع‌رسانی، تقویت کانون‌ها و تشکل‌های دانش‌آموزان برای پیشگیری از اعتیاد، افزایش آگاهی والدین دانش‌آموزان، و... باعث آگاهی دانش‌آموزان نسبت به تأثیرات منفی مصرف مواد مخدر شود. مدرسه به دلیل کارکردهای مهم آموزشی و تربیتی و جایگاهی که بین دانش‌آموزان دارد، نقش مهمی در زمینه ارتقای توانمندی و مراقبت از دانش‌آموزان در برابر آسیب‌های اجتماعی بر عهده دارد و لازم است به این نهاد بسیار خطیر، در کنار نهاد خانواده، بیش از پیش توجه کنیم (حسینی فتح‌آبادی، روحانی و نادری نوبندگان، ۱۴۰۱).

نوجوانی یکی از حساس‌ترین مرحله‌های زندگی انسان است که در آن فرد با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی روبه‌رو می‌شود. در این دوران، نوجوانان به دلیل شرایط خاص سنی و نیاز به استقلال بیشتر، مستعد آسیب‌های اجتماعی هستند. نهاد آموزش و پرورش به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در تربیت نسل آینده، نقش بسزایی در کاهش این آسیب‌ها

چکیده

آسیب اجتماعی زمانی پدید می‌آید که در هنجارهای مقبول اجتماعی تخلفی صورت گیرد، و یکی از عمده‌ترین دلایل آسیب‌های اجتماعی، پایبند نبودن به هنجارهای اجتماعی است. آموزش و پرورش به‌عنوان یکی از نهادهای اجتماعی در زمینه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، وظیفه اجتماعی کردن دانش‌آموزان را بر عهده دارد. در این میان آموزش و پرورش می‌تواند در پیشگیری از این آسیب‌ها، با ایجاد واحدهای درسی، برنامه‌های تفریحی، خدمات مشاوره‌ای، اطلاع‌رسانی، تقویت کانون‌ها و تشکل‌های دانش‌آموزان، برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، افزایش آگاهی والدین دانش‌آموزان، معلمان و... باعث آگاهی دانش‌آموزان نسبت به صدمه‌های این آسیب‌ها و ایجاد نگرش منفی در مورد آن‌ها شود.

همچنین برنامه‌های آموزش پایه، چه آموزش ابتدایی رسمی و چه آموزش ابتدایی غیررسمی، هر یک می‌توانند نقش و مشارکت قاطعی در پیشگیری از برخی آسیب‌ها مانند افسردگی، اعمال کنند. این نقش و مشارکت اساساً به ایجاد و گسترش یادگیری پایه، مهارت‌های زندگی، افزایش بهره‌وری، ایجاد نگرش مثبت در افراد، ایجاد ارزش‌های جدید، افزایش آگاهی برای پاسخ‌های عالمانه در مبارزه با افزایش آسیب، منجر می‌شود. تجدید نظر در هدف‌ها، تقویت محتوای برنامه درسی، آموزش‌های پیشگیری، و استفاده از روش‌ها و مواد جدید یاددهی و یادگیری صورت پذیرفته و صورت خواهد پذیرفت. در حقیقت با تقویت آموزش، کاهش و ریشه‌کن شدن آسیب‌های اجتماعی تحقق می‌پذیرد.

کلیدواژه‌ها: آسیب اجتماعی، آموزش و پرورش، پیشگیری از آسیب، مهارت‌های زندگی، افزایش بهره‌وری



در جسم و روح دانش‌آموزان به‌صورت ناخودآگاه تأثیرگذار بوده و هست؛ به‌خصوص اینکه بستر مناسبی برای وقوع چنین تغییر بزرگی در نظام آموزشی در کشور فراهم نبود و اجرای این روش آموزش با نقص‌ها و کمبودهای فراوانی روبه‌رو شد. همین تغییر شکل ناگهانی آموزش که البته گریزی از آن هم نبود، برای بسیاری از دانش‌آموزان پدیده‌ای به فضای مجازی یا اعتیاد کودکان به گوشی را ایجاد کرد (مصیبی

اردکانی، رضایور میر صالح، و بهجتی اردکانی، ۱۴۰۰).

بدیهی است که مدیریت نحوه استفاده از فضای مجازی، به‌عنوان یک ابزار آموزشی و اجرای فن‌های خاص برای به‌حداقل رساندن آسیب‌های ناشی از آن، می‌تواند احتمال و امکان اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان و نوجوانان را به حداقل برساند. استفاده از فضای مجازی، با وجود اینکه دارای فرصت‌های فراوانی است و باعث سهولت امور خواهد شد، در صورت نبود مدیریت صحیح و رهاساختن آن، باعث بروز نتایج ناگوار و آسیب‌های متعددی به‌خصوص برای کودکان و نوجوانان خواهد شد. گسترش استفاده از اینترنت و فضای مجازی در تعاملات روزمره به ایجاد تغییر در زندگی روزمره افراد به‌ویژه قشر جوان منجر شده است (رحیمی، ۱۴۰۰).

جاذبه‌های این فضا سبب شده است، افراد ساعات زیادی از روز خود را در این فضا بگذرانند و تعاملات در این فضا را جای تعاملات با اعضای خانواده و هم‌سنین خود بدانند (حسنی، ۱۴۰۲). این موضوع صدمات جبران‌ناپذیری را به رشد اجتماعی افراد وارد کرده و ساختار زندگی اجتماعی آنان را تغییر داده است (حیدری، صداقت، حمیدپور، ۱۴۰۱).

آسیب‌های اجتماعی نوظهور در واقع همان آسیب‌های مرتبط با فناوری‌های جدید و به معنای عام آسیب‌های اجتماعی مرتبط با اینترنت هستند (اکبری‌نیا و برخورداری، ۱۳۹۵). ماهواره، بازی‌های رایانه‌ای، تلفن همراه و برنامه‌های اجتماعی می‌توانند در مجموعه این فناوری‌ها قرار می‌گیرند (دنیادیده، ۱۳۹۵) که به عقیده عده‌ای می‌توانند سبب آسیب‌های اجتماعی و روانی زیادی شوند. آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی از این قرارند: ازدست‌دادن هویت اسلامی ایرانی؛ قبح‌شکنی نسبت به هنجارهای دینی و اجتماعی؛ نداشتن مسئولیت‌پذیری؛ اشاعه سستی و تنبلی؛ تبدیل شدن سرگرمی به هدف؛ ناتوانی در مدیریت زمان؛ تمایل به گوشه‌نشینی و انزوا؛ افزایش روحیه پرخاشگری و خشونت؛ تزلزل اعتماد به نفس؛ توسعه وسواس‌های فکری و عملی.

۲. اعتیاد به مواد مخدر و دخانیات

نوجوانی با مجموعه‌ای از تغییرات رشدی نمایان می‌شود که تقریباً بین ده تا نوزده‌سالگی رخ می‌دهد. در طول این مدت، بدن افزایش تولید استروئیدهای غدد جنسی را تجربه می‌کند

ایفا می‌کند. خانه، مدرسه و جامعه، سه ضلع اصلی فرایند آموزش و یادگیری را تشکیل می‌دهند. همکاری این سه نهاد در تعلیم و تربیت نسل آینده لازم و ضروری است (راستینه، ۱۳۹۲). مطالعه آسیب‌های اجتماعی، اعم از ناهنجاری‌ها و انحرافات اجتماعی، یکی از مهم‌ترین موضوع‌های مورد بحث جامعه‌شناسی است (علی‌محمدی و عبداللهی، ۱۳۹۷). در این مقاله نیز به‌اختصار به انواع آسیب‌های اجتماعی پرداخته‌ایم و سعی در شناساندن آن‌ها داریم.

فصل ۱. شناسایی و بررسی آسیب‌های اجتماعی

این فصل انواع آسیب‌های اجتماعی نوجوانان، از جمله رفتارهای پرخطر، اعتیاد، فرار از منزل، خشونت، و مشکلات روانی مانند افسردگی را بررسی کرده است. همچنین، باید به عوامل مؤثر بر بروز این آسیب‌ها، مانند خانواده، گروه‌های همسال، رسانه‌ها، و شرایط اقتصادی اشاره کنیم. بر اساس مطالعات، عواملی مانند نقص در جامعه‌پذیری خانوادگی، مشکلات عاطفی، و نبود آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه از دلایل اصلی این مشکلات هستند.

الف) آسیب‌های اجتماعی رایج در میان نوجوانان

۱. نظارت‌نداشتن بر نحوه استفاده از اینترنت فضای مجازی

آموزش استفاده ایمن از فضای مجازی و نظارت بر محتوای دیجیتال، در کنار تقویت سواد رسانه‌ای دانش‌آموزان، از اهمیت زیادی برخوردار است (دنیادیده، ۱۳۹۵). شبکه‌های اجتماعی به دلیل غالب‌بودن فضای گپ و گفت‌وگو و از طرف دیگر ریشه‌داربودن فرهنگ گفت‌وگویی در کشور ما، بیش از سایر رسانه‌های مجازی، مورد توجه قرار گرفته‌اند (رعایی، ۱۳۹۴). این شبکه‌ها نیز مانند سایر شبکه‌های ارتباطی می‌توانند در جهت مثبت و منفی به کار گرفته شوند (پیشین).

شبکه‌های اجتماعی مجازی فایده‌های زیادی دارند (قرباغی، صالحی و دلروز، ۱۴۰۰)، اما آسیب‌های ناشی از آن‌ها همچنان گریبانگیر نوجوانان و جوانان و به‌طور کلی جامعه و خانواده‌هاست (اکبری‌نیا و برخورداری، ۱۳۹۵). استفاده بی‌رویه از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به انزوای اجتماعی، کاهش تمرکز و حتی دسترسی به محتوای ناسالم منجر شود. همان‌طور که مطلع هستید در چند سال اخیر، به دلیل شیوع ویروس کرونا، دانش‌آموزان در مقاطع سنی متفاوت به صورت برخط و غیرحضوری و به کمک فضای مجازی و ابزار اینترنت تحصیل کردند (صفری‌شالی و اسلامی، ۱۴۰۲) و کار به جایی رسید که بسیاری از امتحان‌های پایان نیمسال نیز به‌صورت برخط و غیرحضوری برگزار شد.

اگرچه چاره‌ای جز پذیرش این شرایط به دلیل شیوع ویروس کرونا نبود، اما این تغییر شکل ناگهانی در روش آموزش به‌شدت



که به رشد جنسی کمک می‌کند. این تغییرات عصبی رشدی، باعث ایجاد رفتارهای مشخصی در دوران نوجوانی می‌شوند. مانند بهبود عملکردهای شناختی و اجرایی، افزایش حساسیت به پاداش، تازگی طلبی، رفتار ریسک‌پذیر و همچنین تمایل به صرف زمان بیشتر با همسالان. برخی از این ویژگی‌های رفتاری، به‌ویژه خود، به افزایش احتمال شروع مصرف مواد مخدر کمک می‌کنند. نوجوانان به دلیل کنجکاوی و تأثیرپذیری از گروه همسالان، ممکن است به سمت مصرف مواد مخدر سوق داده شوند. نداشتن آگاهی کافی و فشار هم‌سن‌وسالان از عوامل اصلی این معضل هستند (طیعی، ۱۴۰۰).

والدین می‌توانند با الگوهای مثبت (یعنی سیگار نکشیدن)، صحبت آشکار در مورد خطرات مصرف دخانیات و تشویق نوجوانانی که قیلاً سیگار می‌کشیدند و الان ترک کرده‌اند، از رخ دادن این آسیب جلوگیری کنند. عوامل خطر برای مصرف مواد مخدر در نوجوانان عبارت‌اند از:

- همسالان و الگوها (مانند افراد مشهور) که سیگار می‌کشند؛
- عملکرد ضعیف مدرسه؛
- سایر رفتارهای پرخطر (مانند رژیم گرفتن بیش‌ازحد به‌ویژه بین دختران، درگیری فیزیکی و رانندگی در حالت پرخطر به‌ویژه بین پسران، استفاده از مواد مخدر و...)
- ضعیف‌بودن در حل مسئله؛
- در دسترس‌بودن سیگار؛
- عزت‌نفس پایین.

۳. خشونت و رفتارهای پرخطر

رفتار پرخطر هر رفتاری است که نوجوانان را در آینده در معرض عواقب منفی قرار دهد؛ مانند آسیب جسمی یا روانی و یا حتی مرگ. به‌طور کلی هر انسان بزرگ‌سالی برخی اشتباهات را از دوران نوجوانی به خاطر می‌آورد که می‌توانستند به نتایج بدی منجر شوند، اما به هر رفتار بد یا اشتباه رفتار پرخطر گفته نمی‌شود. رفتارهای پرخطر میزان و شدتی بیشتر از صرفاً آنچه اشتباه می‌نامیم دارند.

یکی از دلایل فراوانی رفتار پرخطر در دوران نوجوانی این است که مغز نوجوانان هنوز کاملاً رشد نیافته است. در نتیجه نوجوانان از فکر کردن به پیامدهای درازمدت رفتار خود ناتوان‌اند. علاوه بر این، آن‌ها سبکی از تفکر را دارند که می‌توان «من نه» نامید. آن‌ها هرگز تصور نمی‌کنند که آسیب جانی، یا حوادث ناگوار ممکن است برای خودشان رخ دهد و تنها این مشکلات را معطوف به دیگران تصور می‌کنند (قربان علی‌زاده، ۱۴۰۲). درگیری‌های فیزیکی، خشونت و پرخاشگری در مدرسه‌ها (اکبری کیا و غلامی، ۱۳۸۶) و رفتارهای پرخطر مانند رانندگی بی‌احتیاط از همین نوع رفتارها هستند.

۴. فرار از مدرسه و افت تحصیلی

بی‌علاقگی به تحصیل و حمایت‌نشدن مناسب از سوی خانواده و معلم، می‌تواند نوجوانان را به سمت ترک تحصیل

و درگیرشدن در رفتارهای ناپه‌نچار سوق دهد (احمدپوری، شیخزاده تکابی و احمدپوری، ۱۳۹۶).

وقتی دانش‌آموزان رفتار فرار را در واکنش به موقعیت خود در مدرسه انتخاب می‌کنند، درواقع سعی می‌کنند با تغییر وضعیت و یا با طرح خواسته‌هایشان، از وظایفی بگریزند که معلمان یا مدیران از آن‌ها خواسته‌اند. در این مواقع باید فوراً با کارشناس مشاوره مربوطه ارتباط برقرار کرد تا این شخص مورد واکاوی قرار بگیرد. گاهی در مدرسه مشکلی به وجود آمده است که نوجوان را به ترک محل سوق می‌دهد و در صورت وجود عامل آزاردهنده، این مشکل می‌باید برطرف شود. مسئولیت تشخیص این موارد به عهده کارشناس مربوطه است.

۵. اختلال‌های روانی و افسردگی

فشارهای اجتماعی، انتظارات غیرمنطقی و مشکلات خانوادگی می‌توانند نوجوانان را دچار اضطراب و افسردگی کنند (قنبرزاده شاهخالی، عاشورپور کورکاء، شریفی ویشکاسوقی، زندلی، شعبانی چاله‌سرایبی و کرمزاده، ۱۴۰۱).

افسردگی در نوجوانان یک مشکل جدی سلامت روان است. این اختلال سبب می‌شود نوجوان پیوسته احساس غم و اندوه داشته باشد. او علاقه خود را به انجام فعالیت‌های روزمره و لذت‌بخش از دست می‌دهد. این اختلال سلامت روان می‌تواند بر نحوه تفکر و تعقل نوجوان تأثیر بگذارد و احساسات و رفتارهای او را تغییر دهد. این بیماری حتی می‌تواند سبب بروز مشکلات عاطفی، عملکردی و فیزیکی او شود (حمزه‌ئی، بابازاده، جمشیدی و عباسی، ۱۴۰۳). با وجود اینکه افسردگی می‌تواند در هر بخشی از زندگی ما رخ دهد، اما در همه افراد به یک صورت بروز نمی‌کند. نظر به اینکه نوجوانان در دوره حساسی از زندگی به سر می‌برند و تغییرات فیزیکی و روانی وسیعی را تجربه می‌کنند، بروز افسردگی می‌تواند سلامت روان و عملکرد آن‌ها را در آینده به چالش بکشد.

فصل ۲. چالش‌ها و محدودیت‌ها

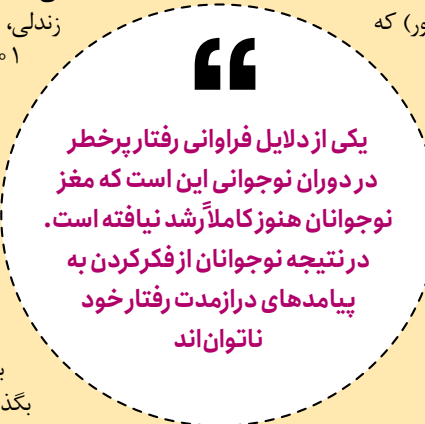
در این فصل به موانع اجرایی اشاره می‌کنیم.

۱. کمبود منابع مالی و نیروی انسانی در مدرسه

امکان دارد در برخی از مدرسه‌ها کلاس‌های چند پایه و یا خالی از معلم را داشته باشیم و این در تربیت دانش‌آموز چالش‌هایی را ایجاد می‌کند. پس باید مشکل کمبود مشاور و نیروی انسانی در مدرسه برطرف شود (مجیدی نظیف و محمدجعفری ثمرین، ۱۴۰۱).

۲. برنامه‌های درسی نامتناسب

کاربردی نبود و جذابیت‌نداشتن اکثر برنامه‌ها و مواد درسی آموزش و پرورش و کمبود محتوای آموزشی در زمینه مهارت‌های



زندگی، باعث کاهش انگیزه تحصیلی و آگاهی نوجوانان می شود. اگر یک نوجوان درس های خود را کاربردی تر ببیند، قطعاً به درس بیشتر توجه می کند و بعد از اتمام مدت تحصیل می تواند آن را به کار ببندد و در نتیجه آسیب های اجتماعی مانند اضطراب، افسردگی، فرار از تحصیل و... بسیار تقلیل می یابد (پروازی مقدم، فتحی واجارگاه، پوشنه و خسروی بابادی، ۱۴۰۱).

۳. اطلاعات ناکافی والدین و معلمان

کافی نبودن آگاهی والدین و معلمان در مورد نیازهای روانی و اجتماعی نوجوانان می تواند بر شدت آسیب ها بیفزاید (پرویزی، ۱۳۹۶). برای مثال دانش آموزی که می خواهد دست به خودکشی بزند، اگر کسی به او بگوید جرئتش را نداری، ممکن است او را سر لج بیندازد و بدتر او را به سمت عملی کردن نقشه خود سوق بدهد. همچنین در حالتی دیگر، معلم و یا والدی که آموزش دیده باشد، هنگامی که علائم خودکشی را می بیند، کمترین کاری که می کند اطلاع به مشاور روان درمانگر است و خود نیز تا رسیدن متخصص مراقب آن دانش آموز خواهد بود.

فصل ۳. نقش آموزش و پرورش در پیشگیری از آسیب های اجتماعی

در این بخش باید به رویکردهای قابل استفاده در مدرسه برای کاهش این آسیب ها پرداخته شود؛ اقداماتی از این دست:

۱. آموزش مهارت های زندگی کاربردی که در تحقیقات تأثیر مثبت آن ها تأیید شده است:

مانند مهارت مدیریت خشم، مدیریت فشار روانی (استرس)، مهارت های ارتباطی با اجتماع، و... که در جلوگیری از بروز آسیب های اجتماعی بسیار مؤثرند. برای مثال کسی که مدیریت خشم و تنش را بلد باشد، قطعاً به بسیاری از چالش های روانی دچار نخواهد شد.

۲. ایجاد محیط های یادگیری ایمن و حمایتگر، همراه با برنامه های توانمندسازی روانی اجتماعی: برای مثال ایجاد کانون های همیاری درون مدرسه ای که کودکان مستعد آسیب با شرایط خاص (بدسرپرست یا فرزندان طلاق) را تحت پوشش و پایش مستمر قرار دهند تا در صورت بروز آسیب، درصدد رفع آن اقدام کنند (میرقاسمی و نصیری، ۱۳۹۶).

۳. استفاده از سخنرانان و مشاورهای تخصصی برای دانش آموزان در معرض خطر: برگزاری

کارگاه های آگاهی بخشی در مناطق کم برخوردار فرهنگی؛ برای مثال استفاده از ظرفیت روان شناسان مطرح.

۴. تقویت فعالیت های فوق برنامه: برنامه های ورزشی، هنری و فرهنگی، علاوه بر سرگرم کردن نوجوانان، به رشد شخصیت آن ها کمک می کند و مانع گرایش به رفتارهای پرخطر می شود. ما در نهاد آموزش و پرورش می توانیم با بهره برداری از ظرفیت سازمان های دانش آموزی و کانون های پرورش فکری کودکان و نوجوانان، تشکل های بسیج، انجمن اسلامی، هلال احمر و... که ماهیت تربیتی تشکیلاتی دارند، به پرورش دانش آموزان بپردازیم، تا هم مهارت های لازم را بیاموزند و هم با کسب دانش و تجربه سرگرم شوند. برای مثال، کسی که در نهادهای فرهنگی، مانند بسیج، انجمن اسلامی و هلال احمر رفت و آمد کند، و در محیط های سرشار از معنویت مانند هیئت های مذهبی مشارکت داشته باشد، از بسیاری از آسیب های روانی در امان خواهد ماند (کلوندی، ۱۴۰۳).

۵. تقویت همکاری با خانواده ها: آموزش خانواده ها در زمینه رفتار با نوجوانان و تقویت ارتباط والدین با مدرسه، به ایجاد محیطی امن تر برای رشد نوجوانان کمک می کند. خانه، مدرسه و جامعه سه ضلع اصلی فرایند آموزش و یادگیری را تشکیل می دهند (علی محمدی و عبداللهی، ۱۳۹۷). همکاری این سه نهاد در تعلیم و تربیت نسل آینده ضروری و لازم است (راستینه، ۱۳۹۲). برای مثال، وقتی کودک در مدرسه بشنود که کشیدن سیگار و مصرف مواد مخدر نوعی آسیب اجتماعی به شمار می رود، اما وقتی به خانه وارد می شود پدر خانواده را در حال سیگار کشیدن ببیند، قطعاً در فرایند یادگیری او تأثیر سوء می گذارد.

پس در کنار تمامی مواردی که اشاره شد، می باید جلسه هایی را نیز در جهت چپستی شناسی و علائم شناسی هر یک از آسیب هایی که توضیح داده شد برگزار کرد تا بدانند در چه صورتی مراجعه به مشاوران مدرسه نیاز است. والدین با حضور در جلسه های مشاورتی و شرکت در کارگاه های آموزشی می توانند، آگاهی خود را افزایش دهند و نقش فعالی را در پیشگیری از آسیب ها ایفا کنند. انجمن اولیا و مربیان می باید به عنوان پلی بین خانه و مدرسه عمل کند.

فصل ۴. همکاری نهادها برای کاهش آسیب های اجتماعی

این بخش به لزوم همکاری میان نهادهای دولتی برای تدوین و اجرای برنامه های جامع اشاره می کند که باعث پیشگیری





از رخ دادن آسیب‌های اجتماعی می‌شود. برای مثال، به‌منظور کاهش وقوع جرم و مصرف مواد مخدر، نیروی انتظامی و قوه قضائیه می‌توانند با برگزاری کارگاه‌ها و آموزش‌های مرتبط در مدرسه‌ها به پیشگیری از بسیاری آسیب‌ها کمک کنند. مسجدها و روحانیت نیز می‌توانند با بیان معارف دینی و اخلاقی به تقویت بنیان‌های اخلاقی و اجتماعی در مدرسه‌ها کمک کنند و گامی در جهت ریشه‌کن شدن آسیب‌های اجتماعی بردارند. رسانه ملی و شبکه‌های استانی نیز می‌توانند با پخش و تولید برنامه‌هایی در جهت افزایش آگاهی عمومی با موضوع آسیب‌های اجتماعی، به کم‌شدن آسیب‌ها کمک کنند (محمدی، ۱۴۰۲).

وزارت بهداشت و سازمان بهزیستی نیز می‌توانند با برگزاری کلاس‌های آسیب‌شناسی و بیان مخاطرات آن، به کنشگری در سطح مدرسه‌ها دست بزنند و خدمات بهداشتی و روان‌درمانی ارائه بدهند. وزارت فرهنگ و ارشاد هم می‌تواند با برگزاری مسابقه‌های فرهنگی - هنری مرتبط با آسیب‌های اجتماعی، به دانش‌آموزان آگاهی دهد.

نتیجه‌گیری

نوجوانان به‌عنوان آینده‌سازان جامعه، نیازمند حمایت و هدایت صحیح در برابر آسیب‌های اجتماعی هستند. نهاد آموزش و پرورش با برنامه‌ریزی هدفمند و تقویت نقش تربیتی خود، می‌تواند نقشی کلیدی در پیشگیری و کاهش این آسیب‌ها ایفا کند. همکاری مستمر میان مدرسه‌ها، خانواده‌ها و سایر نهادهای اجتماعی، راهکاری مؤثر برای ایجاد جامعه‌ای سالم و پویاست. آسیب‌های اجتماعی در میان نوجوانان به‌عنوان چالشی اساسی در جوامع امروزی مطرح است و ضرورت پیشگیری از آن بیش‌ازپیش احساس می‌شود. با توجه به تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی دوران نوجوانی، نقش نهادهای تربیتی مانند آموزش و پرورش در کاهش این آسیب‌ها بسیار حائز اهمیت است. این نهاد می‌تواند با ارائه آموزش‌های مهارتی، تقویت برنامه‌های درسی، ایجاد محیط‌های یادگیری حمایتگر، و همکاری نزدیک با خانواده‌ها، در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان نقش آفرینی کند. عوامل متعددی، مانند فقدان نظارت مناسب، آگاهی ناکافی، و فشار گروه‌های همسال، زمینه‌ساز بروز رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد، افسردگی، فرار از مدرسه، و استفاده بی‌رویه از فضای مجازی هستند.

در این راستا، آموزش و پرورش با بهره‌گیری از برنامه‌های جامع، شامل آموزش مهارت‌های زندگی، ایجاد فرصت برای انجام فعالیت‌های فوق برنامه و مشاوره‌های تخصصی، می‌تواند

نقشی محوری در پیشگیری از آسیب‌ها ایفا کند. همچنین همکاری میان مدرسه، خانواده و جامعه به‌عنوان سه ضلع اصلی تربیت نوجوانان ضروری است. آموزش معلمان و والدین برای شناسایی علائم هشداردهنده و برخورد مناسب، تقویت فعالیت‌های فرهنگی و هنری، و فراهم‌سازی زیرساخت‌های مناسب از دیگر اقداماتی است که به کاهش آسیب‌های اجتماعی کمک خواهد کرد.

در نهایت، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نیازمند رویکردی همه‌جانبه است که در آن آموزش و پرورش به‌عنوان محور اصلی، با بهره‌گیری از ابزارهای نوین آموزشی و تقویت مشارکت نهادهای متفاوت، می‌تواند به پرورش نسلی آگاه، مسئولیت‌پذیر و توانمند برای مواجهه با چالش‌های زندگی کمک کند.

منابع

۱. حسینی، سیدمحمدباقر (۱۴۰۲). «انقلاب اسلامی و فضای مجازی». مجله آفاق علوم انسانی. شماره ۷۷.
۲. حسینی فتح‌آبادی، هانی‌سادات؛ روحانی، علی؛ نادری‌نوبندگانی، زهرا (۱۴۰۱). «برساخت اجتماعی خودزنی در بستر تغییرات نظام آموزشی: مطالعه‌ای کیفی بین دانش‌آموزان دختر یزدی».
۳. راستینه، سعید (۱۳۹۲). «علل گرایش جوانان و نوجوانان شهرستان محلات به مواد مخدر و راهکارهای مقابله با آن». پایان‌نامه دانشجویی. دانشگاه تهران.
۴. علی‌محمدی، مروارید و عبدالمهدی، داوود (۱۳۹۷). «تقش آموزش و پرورش در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی». پنجمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران. دانشگاه تهران.
۵. دنیادیده، علی‌اکبر (۱۳۹۵). «آسیب‌شناسی فرهنگی شبکه اجتماعی تلگرام در میان جوانان و ارائه راهبردهای مدیریتی». پایان‌نامه دانشجویی. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات.
۶. رعایایی، سعیدامین (۱۳۹۴). «تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر تحکیم خانواده و روابط بین اعضای خانواده از منظر آیات قرآن و آموزه‌های اسلامی». پایان‌نامه دانشجویی. دانشگاه معارف قرآن و عترت (علیهم‌السلام).
۷. قریابی، حسن؛ صالحی، وحید؛ دلروز، کاظم (۱۴۰۰). «بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر گرایش دینی، اخلاق، پیشرفت تحصیلی و اوقات فراغت جوانان استان همدان».
۸. اکبری‌نیا، زبیدی و برخورداری، اسماعیل (۱۳۹۵). «تبیین جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی». پایان‌نامه دانشجویی. دانشگاه آیت‌الله العظمی بروجردی (ره).
۹. صفری شالی، رضا و اسلامی، مجتبی (۱۴۰۲). «فرصت‌ها و آسیب‌های آموزش مجازی برای دانش‌آموزان در دوران اپیدمی کووید-۱۹». مجله تدویم و تغییر اجتماع. دوره دوم. شماره ۲.
۱۰. مصیبی اردکانی، ملیحه، رضایور میرصالح، یاسر، و بهجتی اردکانی، فاطمه. (۱۴۰۰). «مشکلات و چالش‌های آموزش مجازی در دوران شیوع ویروس کرونا در مقطع ابتدایی». نشریه آموزش پژوهی. شماره ۲۷.



برای دیدن
ادامه منابع،
پویبش کنید



حسین معافی
دکتری برنامه ریزی درسی

مشاوران، خشاکننده مین های اجتماعی

- شناسایی مشکلات؛
 - ارائه مشاوره های فردی و گروهی؛
 - آموزش مهارت هایایی مانند ارتباط مؤثر، مدیریت خشم، تصمیم گیری، حل مسئله و همدلی؛
 - آگاهی بخشی به دانش آموزان در مورد خطرهای آسیب های اجتماعی مانند اعتیاد، خشونت، سوء استفاده، خودکشی، فقر، بیکاری، طلاق، انحرافات جنسی، گدایی، و...؛
 - برقراری ارتباط مؤثر با خانواده ها، برای حل مشکلات خانوادگی که بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر می گذارد.
- برخورد مشاوران مدرسه با دانش آموزان دارای مشکلات رفتاری مشکلات رفتاری دانش آموزان می تواند دلیل های متفاوتی داشته باشد و بر عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آن ها تأثیر بگذارد. مشاوران مدرسه با داشتن دانش و مهارت های لازم، می توانند نقش مهمی در کمک به این دانش آموزان ایفا کنند. در ادامه، برخی از روش های مؤثر برای برخورد با دانش آموزان دارای مشکلات رفتاری ارائه می شوند:

۱. شناسایی و ارزیابی مشکل

مشاور با مشاهده رفتار دانش آموز در محیط مدرسه و کلاس، و تعامل های او با همسالان، به درک بهتری از مشکل می رسد. همچنین مشاور می تواند با ایجاد فضای امن و اعتمادآمیز برای دانش آموز، به او کمک کند احساس ها و فکرهای خود را آزادانه بیان کند. جمع آوری اطلاعات و داده ها از منابع گوناگون به مشاور کمک می کند تصویر کاملی از مشکل داشته باشد.

۲. برقراری ارتباط مؤثر

مشاور باید به طور فعال به صحبت های دانش آموز گوش دهد و

در سال های اخیر، نقش مشاوران مدرسه به عنوان عنصری کلیدی در نظام آموزشی مورد توجه بیشتری قرار گرفته است. افزایش پیچیدگی زندگی، تغییرات اجتماعی و فرهنگی، و توجه بیشتر به سلامت روان، باعث شده است که وجود مشاوران مدرسه در سال های اخیر اهمیت بیشتری پیدا کند.

با پیچیده تر شدن زندگی، دانش آموزان با چالش های اجتماعی، عاطفی و تحصیلی بیشتری روبه رو هستند که نیازمند حمایت و راهنمایی حرفه ای است. آگاهی عمومی در مورد اهمیت سلامت روان و نقش مشاوره در ارتقای آن افزایش یافته و تغییرات در ساختار خانواده و کاهش زمان با کیفیت والدین با فرزندان، باعث شده است که مدرسه ها نقش پررنگ تری در حمایت از دانش آموزان ایفا کنند. فشارهای ناشی از رقابت تحصیلی می تواند به بروز مشکلات روحی و روانی در دانش آموزان منجر شود. همچنین وقایع جهانی و محلی مانند همه گیری کرونا، جنگ ها و بحران های اقتصادی، می توانند بر سلامت روان دانش آموزان تأثیر بگذارند و نیاز به حمایت روان شناختی را افزایش دهند.

آموزش از «حفظ محوری» به سمت آموزش مبتنی بر مهارت ها و پرورش شخصیت تغییر کرده است که در این مدل، نقش مشاوران بسیار پررنگ تر است. رشد و توسعه رشته مشاوره و روان شناسی و افزایش تعداد مشاوران متخصص، باعث شده است که خدمات مشاوره ای در دسترس تر شوند. مشاوران مدرسه با ارائه خدماتی از این دست می توانند نقش خود را ایفا کنند:

کلیدواژه ها: مشاوران، مهارت های اجتماعی، ابزارهای هوش مصنوعی

بدون قضاوت، به او نشان دهد که به حرف‌هایش اهمیت می‌دهد. ایجاد همدلی مشاور با دانش‌آموز، به او کمک می‌کند احساس کند که تنها نیست و کسی او را درک می‌کند. زبان مشاور باید متناسب با سن و سطح شناختی دانش‌آموز باشد تا بتواند ارتباط مؤثری را برقرار سازد.

۳. تعیین هدف‌ها و برنامه‌ریزی

مشاور به همراه دانش‌آموز و با مشارکت والدین و معلم، هدف‌های مشخصی را برای تغییر رفتار تعیین می‌کند و بر اساس هدف‌های تعیین شده، برنامه‌ای مدون برای تغییر رفتار تدوین می‌شود که شامل فن‌های (تکنیک‌های) متفاوت رفتاری، شناختی و عاطفی است.

۴. آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی

مشاور باید به دانش‌آموزان کمک کند احساس‌ها و نیازهای خود را به شکل صحیحی بیان کنند. او باید بتواند روش‌های حل مشکلات و تصمیم‌گیری را به‌طور مؤثر به دانش‌آموزان آموزش دهد و به آن‌ها برای مدیریت (کنترل) احساس خشم و بیان آن به صورت سازنده یاری رساند.

۵. همکاری با والدین و معلمان

مشاور باید به صورت منظم با والدین و معلمان در ارتباط باشد و آن‌ها را در جریان پیشرفت دانش‌آموز قرار دهد. تهیه برنامه مشترک برای تغییر رفتار دانش‌آموز با مشارکت والدین و معلمان نیز می‌تواند از برنامه‌های مشترک مشاور و والدین باشد.

۶. استفاده از روش‌های تقویت مثبت

مشاور با تشویق رفتارهای مثبت دانش‌آموز و تمجید او به‌خاطر این رفتارها، باعث تقویت آن‌ها می‌شود. طراحی نظام پاداش برای تشویق دانش‌آموز به انجام رفتارهای مطلوب نیز می‌تواند از روش‌های تقویت مثبت برای دانش‌آموزان باشد.

۷. ارجاع به متخصصان

در صورتی که مشکل دانش‌آموز پیچیده باشد، مشاور می‌تواند او را به متخصصان دیگر، مانند روان‌پزشک یا روان‌شناس ارجاع دهد.

۸. استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی

امروزه هوش مصنوعی و ابزارهای جدیدش در آموزش و یادگیری، و به‌ویژه در مباحث مشاوره‌ای، می‌توانند در کنار مشاوران مدرسه، دانش‌آموزان را راهنمایی کنند و به آن‌ها مشاوره دهند. به این ترتیب دانش‌آموزان به راحتی و بدون هیچ دغدغه‌ای می‌توانند مشکلات خود را مطرح کنند و جواب‌های کارشناسی بگیرند. هوش مصنوعی مولد «جی‌پی‌تی» و سایر چت‌بات‌های هوشمند می‌توانند در این زمینه به دانش‌آموزان خدمات مشاوره‌ای ارائه دهند.

برخی از روش‌هایی که مشاوران می‌توانند برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و توانمندسازی دانش‌آموزان به کار ببرند:

● برگزاری کارگاه‌هایی با موضوع‌هایی نظیر مدیریت خشم، ارتباط مؤثر، اعتمادبه‌نفس، تصمیم‌گیری، حل مسئله، همدلی و...

می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند مهارت‌های لازم را بیاموزند.

● تشکیل گروه‌های همیاری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با همسالان خود ارتباط برقرار کنند و از تجربه‌های یکدیگر بهره‌مند شوند.

● آموزش مدیریت زمان به دانش‌آموزان کمک می‌کند وظایف خود را به‌خوبی برنامه‌ریزی و به آن‌ها عمل کنند.

● ارائه مشاوره فردی و گروهی به دانش‌آموزانی که با مشکلات خاصی روبه‌رو هستند، می‌تواند به آن‌ها کمک کند بر مشکلات خود غلبه کنند.

● همکاری با سازمان‌های محلی، مانند مراکز بهداشتی، روان‌شناسی و اجتماعی، می‌تواند به مشاوران در ارائه خدمات بهتر به دانش‌آموزان کمک کند.

● مشاهده رفتار دانش‌آموزان در کلاس و هنگام انواع فعالیت‌هایشان، می‌تواند به شناسایی استعدادها و پنهان آن‌ها کمک کند. مشاوران با کمک به دانش‌آموزان در شناسایی استعدادها و توانایی‌های خود، می‌توانند آن‌ها را برای رسیدن به هدف‌هایشان توانمند سازند.

● با تقویت اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان، مشاوران می‌توانند به آن‌ها کمک کنند به توانایی‌های خود ایمان بیاورند و به هدف‌های خود دست یابند. با استفاده از آزمون‌های (تست‌های) شخصیت‌شناسی، مشاوران می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند با شخصیت خود آشنا شوند و شغلی متناسب با آن انتخاب کنند.

● مشاوران می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند، با رشته‌های تحصیلی موجود آشنا شوند و بهترین انتخاب را برای آینده خود داشته باشند. به این منظور مشاوران می‌توانند اطلاعاتی در مورد بازار کار و فرصت‌های شغلی به دانش‌آموزان ارائه دهند.

نقش مشاوران مدرسه در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و توانمندسازی دانش‌آموزان بسیار مهم است. با توجه به پیچیدگی مسائل اجتماعی و روانی دانش‌آموزان، همکاری بین مشاوران، معلمان، خانواده‌ها و سایر عوامل مؤثر در آموزش و پرورش، برای دستیابی به نتایج بهتر ضروری است.

منابع:

1. American School Counselor Association. (2021). The ASCA national model: A framework for school counseling programs (4th ed.). ASCA.
2. Carey, J. C., Martin, I., & Harrington, K. (2020). International handbook for policy research on school-based counseling. Springer.
3. Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2019). Developing and managing your school guidance and counseling program (6th ed.). American Counseling Association.
4. Sink, C. A., & Edwards, C. N. (2022). Comprehensive school counseling programs: K-12 delivery systems in action. Pearson.
5. Lapan, R. T. (2018). Comprehensive school counseling programs: In action for student success. Houghton Mifflin Harcourt.
6. Thompson, R. A. (2021). Professional school counseling: Best practices for working in the schools. Routledge.
7. Bryan, J., & Henry, L. (2020). Strengths-based school counseling: Promoting student development and achievement. Springer

فرزندان هتل نشین

چهل سال پیش، دختران و پسران در خانه‌ها زندگی متفاوتی داشتند. دختران صبح زود بیدار می‌شدند و قبل از رفتن به مدرسه، خانه را تمیز و مرتب می‌کردند. پسرها صبح یا عصر به خرید نان و مایحتاج خانه می‌رفتند و در کارهای سنگین به پدرشان کمک می‌کردند. این کارها باعث می‌شد هر دو جنس مسئولیت را از سنین پایین درک کنند و آن را بخشی از زندگی خود بدانند.

اما امروز با نسلی روبه‌رو هستیم که هر صبح خانه را همچون هتلی ترک می‌کند. والدین همه‌چیز را آماده کرده‌اند؛ خانه تمیز است، وسایل مهیا، و هر نیازی با یک تماس رفع می‌شود. این نسل، بدون حس مسئولیت نسبت به اتاق و خانه‌ای که در آن زندگی می‌کند، بزرگ می‌شود. چگونه می‌توان انتظار داشت که برای سرزمین خود، و خاک و آبی که از آن بهره‌مند می‌شود، احساس مسئولیت کند؟!

برای این نسل سرزمین نیز همچون یک هتل است؛ جایی که فقط باید از منابع آن بهره ببرد، بدون احساس تعهدی نسبت به آن. جایی که اگر باب میل نبود، به راحتی می‌تواند آن را ترک کند. اما چه کسانی این نسل را چنین تربیت کرده‌اند؟ کی بود؟ کی بود؟ اتفاقاً این دفعه من بودم، تو بودی، ما بودیم و همه بودند. والدین نسلی که به اشتباه فکر کردند، چون خودشان سختی کشیده‌اند، باید همه‌چیز را برای فرزندانشان آماده کنند.

این رویکرد از همان لحظه خرید سیسمونی برای نوزادی که هنوز به دنیا نیامده است آغاز می‌شود و تا جایی ادامه می‌یابد که پدر و مادر شأن والای خود را برای راحتی بی‌پایان فرزندانشان تقلیل می‌دهند. اما فراموش کرده‌ایم باغچه‌ای که بیش از حد آبیاری شود، به لجنزار تبدیل خواهد شد. باغبانی که به گیاهانش گاهی بی‌آبی می‌دهد، می‌داند این سختی برای رشد ریشه‌های آن‌ها لازم است؛ چراکه استقامت و ادامه حیات، گاهی نیازمند مقاومت و تجربه کمبود است.

امیدوارم همه ما، مادران و پدران، به این درک برسیم که فراهم آوردن امکانات هتلی برای فرزندانشان افتخار نیست. افتخار آن است که فرزندانی مسئولیت‌پذیر و قدردان بار آوریم.

کتابخانه مشاور الهه قربانی

خانواده ایرانی

سرعت تغییرات در جامعهٔ امروزی بسیار زیاد است. این تغییرات همه جنبه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده‌اند. خانواده به عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی از این تغییرات در امان نمانده است. افراد خانواده در مواجهه با وضعیت جدید دچار چالش شده‌اند و به شناختی درست از روابط خانوادگی و مباحث تربیتی جدید نیاز دارند. حد و مرز محبت، نقش زن و شوهری، نقش پدر و مادری، مسائل انگیزشی در تربیت و مسائل تحصیلی فرزندان از جمله مباحث کتاب حاضر هستند.



نویسنده: ابراهیم اصلاهی
ناشر: انجمن اولیا و مربیان
سال چاپ: ۱۳۹۷
نوع کتاب: کمک آموزشی
قطع کتاب: رقعی
نتیجه داورى کتاب: برای ورود به مدرسه
بلامانع است.

چگونه به روان فرزندان آسیب بزنیم!

این کتاب دارای ۱۰ فصل با این عنوان‌هاست: «مقدمه: ضربه روانی زدن هدفمند»، «ساختن زیرساخت‌ها»، «والدین کنترل‌گر»، «والدین زورگو»، «والدین خودشیفته»، «والدین افراطی»، «والدین به عنوان بهترین دوست»، «والدین کشنده اعتمادبه‌نفس»، «والدین سهل‌انگار» و «نتیجه‌گیری».



نویسنده: انتشارات ناک‌ناک
مترجم: نسیم صدیق
نام مجموعه: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
سال چاپ: ۱۴۰۲
ناشر: صابرین
نوع کتاب: کمک آموزشی
نتیجه داورى کتاب: برای ورود به مدرسه بلا مانع است.
مخاطب: مربی، والدین، معلم، مشاور کودکان استثنایی
کلیدواژه‌ها: تربیت فرزند، کودکان و نوجوانان، روان‌شناسی خانواده، آموزش والدین

نسل Z

این کتاب قصد دارد به والدین، آموزگاران، برنامه‌ریزان آموزشی و... اطلاعاتی درباره «نسل زد»، یعنی متولدان نیمهٔ دوم دههٔ هفتاد، هشتاد و نود، خصوصیات اخلاقی آن‌ها، اخلاقی مداربودن نسل زد، مسئولیت‌پذیری بودن آن‌ها نسبت به جهان، ارتباط این نسل با فناوری و اینترنت، و... ارائه دهد. عنوان برخی از فصل‌های کتاب از این قرار است: نسل Z ترجیح می‌دهد مستقل کار کند؛ نسل Z اخلاقی است؛ نسل Z پرمشغله است؛ نگرانی‌های نسل Z.



نویسنده: زهره نوری
ناشر: بوی کاغذ
سال چاپ: ۱۴۰۱
نوع کتاب: کمک آموزشی
قطع کتاب: رقعی
نتیجه داورى کتاب: برای ورود به مدرسه بلا مانع است.
درجه‌بندی: درجه ۳
مخاطب: معلم، مدیر مدرسه، مشاور، دانشجو معلم، هنرآموز، کارشناس
کلیدواژه‌ها: جوانان، نوجوانان، علوم اجتماعی، مطالعات اجتماعی، سبک زندگی



دیدگاه امام خمینی (ره) درباره شکل و صورت بندی حقوقی نظام سیاسی

برداشت اصیل اسلام، ما را به ترقی جامعه‌ای که سرشار از استعدادها و قوای انسانی و عدالت اجتماعی است، راهنمایی می‌کند. قبل از هر چیز ما به محتوای اجتماعی رژیم سیاسی آینده دل بسته ایم.

صحیفه امام، ج ۴، ص ۳

و جلد
از روح‌الله
مهر



۹ اردیبهشت

روز ولادت حضرت معصومه (س)
و روز مشاور و روانشناس

مبارک باد