

تاب آوری آموختنی است

انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان

در موقعیت اضطراب

توان‌تاب‌آوری
چنانچه هدف کمک به دانش‌آموزان برای کسب شایستگی اجتماعی، توسعه مهارت‌های حل مسئله، درک خود، موفقیت تحصیلی، انگیزش برای یادگیری و حس هدفمندی باشد، تاب‌آوری تحصیلی می‌تواند خصیصه‌ای تأثیرگذار باشد. گارمزی و ماستن (۱۹۹۱) تاب‌آوری را فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف کرده‌اند. تاب‌آوری داشتن رویکرد منفعلانه نسبت به مشکلات و سختی‌ها نیست، بلکه مشارکت فعال و سازنده‌ی فرد در ساختن محیط است. تاب‌آوری عاملی است که باعث انعطاف‌پذیری و مقابله‌ی مؤثر با عوامل و موقعیت‌های استرس‌زای می‌شود و سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (والر، ۲۰۰۱).



محسن آربزی
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، شیراز

نیل به موفقیت تحصیلی، انگیزش برای یادگیری و توانایی غلبه بر چالش‌ها و تنش‌های زندگی از جمله اهداف مهم آموزشی و پرورشی است. یکی از عواملی که می‌تواند در این زمینه کارساز باشد، تاب‌آوری تحصیلی است. تاب‌آوری اقدام سازنده‌ی فرد در مواجهه با چالش‌ها و سختی‌های زندگی است. دانش‌آموزان تاب‌آور، با وجود داشتن مشکلاتی همچون فقر، استرس‌های ناشی از سبک تربیتی والدین و تعارض‌های خانوادگی، به موفقیت‌های تحصیلی نیز دست می‌یابند. در صورتی که بسیاری دیگر، با همان پیشینه، از کسب موفقیت بازمی‌مانند. لذا تاب‌آوری یکی از تفاوت‌های فردی قابل پرورش است که می‌تواند در دستور کار مشاوران و کارکنان آموزشی قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، مهارت حل مسئله

۵. راهبردهای حل مسئله منطقی را آموزش دهید.
توانایی حل مسئله مجموعه واکنش‌های رفتاری، شناختی و هیجانی فرد است که در هنگام برخورد با مسائل روزانه و به منظور سازگاری با کنش‌های درونی و بیرونی بروز می‌کند (هنر و کراسکویف، ۱۹۸۷). مهارت حل مسئله این توانایی را به فرد می‌دهد که به صورت مثبت و منطقی به حل مسائل زندگی بپردازد. مهارت حل مسئله شامل پنج مرحله است که عبارت‌اند از:

۱. مشخص کردن مسئله: این مرحله خود شامل پنج گام است: تمرکز بر مسئله، تبیین مسئله، تعریف مسئله، انتخاب هدف و ارزیابی مسئله؛
۲. ایجاد راه‌حل‌های جانشین: عبارت است از خلق راه‌حل‌های متعدد و ممکن برای مسئله؛
۳. تصمیم‌گیری: انتخاب یک راه‌حل از میان راه‌حل‌های خلق شده در مرحله قبل: این مرحله شامل سه گام غربالگری، ارزشیابی و انتخاب است؛
۴. اجرای راه‌حل: راه‌حل انتخاب شده در این مرحله اجرایی شود؛
۵. ارزشیابی نتیجه: در چهار زمینه صورت می‌گیرد: ارزشیابی از دستیابی به هدف، کارآمدی طرح، نیاز به طراحی اجرا، و رضایت افراد درگیر در مسئله. توانایی حل مسئله این توان را به فرد می‌دهد که در مواجهه با مشکلات تاب‌آور باشد و سلامت روانی او کاهش نیابد.

پی‌نوشت‌ها

1. Garnezy & Masten
2. Waller

منابع

- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44.
- Casey, L. V. (2020). Academic resiliency among Affrican - American males in secondary schools. *Jaeper*, 5 (1), 34-50.
- Garnezy, N, & Masten, A.S. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk. In E.M. cummings, A.L. Greene, & K.H. karraker (Eds.), *life-span developmental psychology: perspectives on stress and coping*.
- Henderson, N., Benard, B., & Sharp-Light, N. (2007). *Resiliency in action: Practical ideas for overcoming risks and building strengths in youth, families & communities*. Resiliency in Action, Inc.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic content evaluation of the concept. *American journal of orthopsychi*, 3 (71), 290-297.
- Heppner, P. P. & Krauskopf, CH. J. (1987). An information processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*. 15 (3), 371-447.

تشویق‌های کلامی، مشارکت معنی‌دار) برای دانش‌آموزان پایه‌های پایین‌تر (اول، دوم و سوم) مناسب‌ترند.

۱. انتظارات تحصیلی عالی تعیین کنید.

تعیین استانداردهای بالا برای عملکرد تحصیلی، افزایش انگیزش و تلاش یادگیرنده را در پی دارد. لازم به ذکر است، تعیین انتظارات تحصیلی بالا باید با حمایت آموزشی آموزگار و ارائه‌ی بازخوردهای انگیزه‌بخش و تشویق‌های کلامی او همراه باشد.

۲. فرصت‌های مشارکت معنی‌دار فراهم کنید.

مشارکت معنی‌دار نیاز اساسی انسانی است (بنارد، ۱۹۹۳). لذا دانش‌آموزان برای مشارکت معنی‌دار در مدرسه فرصتی می‌خواهند (هندرسون و همکاران، ۲۰۰۷). بدین منظور، آموزگاران می‌توانند فرصت‌های گوناگونی برای دانش‌آموزان فراهم کنند تا به‌طور معنی‌داری در کلاس شرکت کنند. برای مثال می‌توانند:

- الف) برای پاسخ‌دهی به سؤالات و مشارکت شفاهی در کلاس فرصت بیشتری به دانش‌آموزان بدهند.
- ب) دیدگاه دانش‌آموزان را در مورد موضوعات بسنجند.

ج) سؤالات سطح بالاتری بپرسند.

د) فعالیت‌های بیشتری به آن‌ها ارائه دهند (هندرسون و همکاران، ۲۰۰۷).

۳. خودکارآمدی دانش‌آموز را افزایش دهید.

خودکارآمدی به معنای باور به توانایی‌های خود در انجام امور است و سبب می‌شود دانش‌آموز به‌هنگام مواجهه با چالش‌های تحصیلی، بهتر به‌مقابله بپردازد.

۴. مسئولیت‌پذیری را در دانش‌آموزان افزایش دهید.

مسئولیت‌پذیری به تعهد و پاسخگو بودن فرد در برابر انجام تکالیف و وظایف به‌صورت فعالانه اشاره دارد. مسئولیت‌پذیر بودن دانش‌آموز می‌تواند بر تاب‌آوری او که توانایی مقابله‌ی مؤثر با مشکلات و شرایط سخت است، تأثیرگذار باشد.

دانش‌آموز دارای تاب‌آوری بالا انعطاف‌پذیر و راه‌حل‌جوست و خود را با تغییرات محیطی وفق می‌دهد. برای مثال، دانش‌آموزی تاب‌آور محسوب می‌شود که با وجود آسیب‌هایی همچون اعتیاد والدین، تعارضات خانوادگی و فاصله‌ی طبقاتی، به لحاظ تحصیلی نسبتاً موفق باشد. در مثال ذکر شده، دانش‌آموز تاب‌آور به‌هنگام درگیری والدین خود را کمتر در معرض حضور این تنش‌ها قرار می‌دهد (تغییر دادن محیط) و محیطی را برمی‌گزیند که بتواند آرامش نسبی خود را حفظ کند. تاب‌آوری مهارتی است که فرد را در برابر آسیب‌های روان‌شناختی در موقعیت‌های تنش‌زا محافظت می‌کند. لذا پرورش این توانمندی شایسته‌ی قرار گرفتن در دستور کار مدرسه‌ها و آموزگاران است. در این میان، دانش‌آموزان ابتدایی به دلیل وجود فرصت‌های بیشتر برای رشد و پرورش توانمندی‌ها، از اولویت ویژه‌ی برخوردارند.

دانش‌آموزان در این دوره‌ی سنی نسبت به حوادث ناگوار و تنش‌های زندگی آسیب‌پذیری بیشتری دارند. لذا ضروری به نظر می‌رسد که با استفاده از راهبردهای گوناگون به ایجاد مهارت‌ها و نگرش‌های تاب‌آوری در این کودکان پرداخت. قابل ذکر است، ایجاد تاب‌آوری تحصیلی به‌عنوان نیرویی محافظتی، به راهبردهای طولانی‌مدت نیاز دارد. در ادامه، به منظور افزایش تاب‌آوری کودکان، توصیه‌هایی مختصر برای استفاده‌ی آموزگاران ارائه می‌شود. لازم به توضیح است، راهبردهایی که جنبه‌ی شناختی بیشتری دارند (همچون آموزش مهارت حل مسئله و خودکارآمدی) برای کودکان گروه‌های سنی پایه‌های بالاتر (چهارم، پنجم و ششم) مناسب‌ترند. همچنین، راهبردهایی که بیشتر هیجانی و عملی هستند (همچون