

# تار

## در دانش آموزان

و

### چکیده

نوجوانی دوره‌ای مهم از زندگی و سرآغاز مستقل شدن است. طی این دوره مسائل استرس‌زای جدیدی برای نوجوان پیش می‌آید و اگر او نتواند این دوره را با موفقیت طی کند، در آینده با مشکلاتی روبه‌رو خواهد شد. روان‌شناسان در پاسخ به اینکه چگونه برخی افراد در مقابل سختی‌ها و مشکلات می‌توانند ایستادگی و چاره‌اندیشی کنند، اصطلاح «تاب‌آوری» را به کار می‌برند. تاب‌آوری یعنی استفاده فرد از توان و ظرفیت خود برای سازگاری با شرایط سخت استرس‌زا و تحمل آن. عوامل محافظتی مختلفی چون عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی در بالا بردن تاب‌آوری نقش دارند. از جمله افرادی که در ارتقای تاب‌آوری دانش‌آموزان تأثیر زیادی دارند، مشاوران و معلمان هستند. در این مقاله در مورد تاب‌آوری، عواملی که به سازگاری دوباره فرد کمک می‌کنند (عوامل محافظتی) و نقش مشاوران و معلمان در ارتقای تاب‌آوری دانش‌آموزان مطالبی مطرح می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** تاب‌آوری، استرس، ارتقای تاب‌آوری، مشاوره

### مقدمه

پس از پایان گرفتن دوره کودکی، فرد وارد مرحله‌ای می‌شود که شرایط آن با شرایط دوره قبل کاملاً متفاوت است. به این دوره دوره «نوجوانی» می‌گویند. نوجوانان در این دوره پرتلاطم زندگی خود با مشکلات متعددی روبه‌رو هستند. در سال‌های اخیر مشکلات استرس‌زای نوجوانان (از جمله: شکست تحصیلی، مشکلات ارتباطی با اطرافیان، جدایی والدین، مرگ عزیزان و...) سیر صعودی پیدا کرده است. این مشکلات می‌توانند نوجوان را در خود غرق کنند. از طرفی، داستان‌های زیادی درباره نوجوانان و جوانانی که توانسته‌اند بر ناملایمات

غلبه کنند، وجود دارد. در دنیای ما افرادی وجود دارند که در شرایطی بسیار سخت و نامساعد زیسته و مورد آزار، غفلت، و ضربه‌های روانی و عاطفی قرار گرفته‌اند ولی با وجود این ناهنجاری‌ها موفق شده‌اند که نه تنها زنده بمانند بلکه رشد خوبی نیز داشته باشند. بر این اساس، برای ما سؤالاتی مطرح می‌شود. از جمله، اینکه چرا این افراد با وجود این مشکلات موفق شده‌اند؟ این امر به دلیل وجود کدام ویژگی در درون آنهاست. آیا این ویژگی را آموخته‌اند یا این ویژگی فطری آنهاست؟ در پاسخ به این سؤال‌ها روان‌شناسان معتقدند که یکی از مهم‌ترین توانایی‌های انسان که باعث سازگاری مؤثر او با عوامل خطرآفرین می‌شود، «تاب‌آوری» است.

در فرهنگ لغت آکسفورد در توضیح کلمه «تاب‌آوری» آمده است: (۱) عمل به جای خود برگشتن یا به عقب برگشتن؛ (۲) قابلیت ارتجاعی داشتن، توانایی برگشتن به شکل یا وضعیت اولیه بعد از خم شدن یا ضربه‌های ناگهانی؛ (۳) (درمورد اشخاص یا ذهن آنها) بازگشتن از حالت افسردگی به حالت اولیه و به دنبال آن، برخورداری از حالت‌های شادمانی، شناوری و سرزندگی. راتر بر این باور است که افراد تاب‌آور لزوماً با چالش‌های کمتری مواجه نمی‌شوند بلکه وقتی با این تغییرات برخورد می‌کنند، تعادلشان را سریع‌تر به دست می‌آورند و حتی نسبت به قبل قوی‌تر می‌شوند، دچار اختلال نمی‌شوند و از لحاظ جسمی و روانی سالم‌ترند (هارلینگتون، ۲۰۱۰).

موج اول تحقیقات مربوط به تاب‌آوری بر این فرض استوار بود که نوجوانانی که در هنگام رویارویی با فاکتورهای خطرناک، مهارت‌های کنار آمدن مناسبی را نمایش می‌دهند، دارای صفت «خوداصلاحی» هستند. این محققان این‌گونه نظریه‌پردازی کردند که این افراد دارای صفاتی هستند که به آنها کمک می‌کند تا بتوانند بر چالش‌های زندگی غلبه کنند. بر این اساس، پژوهشگران به این فکر افتادند که صفات

# آواری

## نقش مشاوران

مهدیه ترصفی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه

نسبی است و درجه مقاومت افراد در برابر آن در زمان‌ها و موقعیت‌های مختلف متغیر است.

به غیر از عوامل فردی، عوامل بیولوژیکی نیز در تاب‌آوری افراد مؤثرند. یافته‌هایی از مطالعات اخیر در مورد عامل‌های بیولوژیکی و ژنتیک روشن می‌کند که محیط اولیه نامناسب و پرتنش بر رشد و کارکرد ساختار مغز و سیستم‌های عصب‌شناختی آن اثر می‌گذارد. این تغییرات ممکن است در اندازه مغز، شبکه‌های عصبی، حساسیت‌پذیری گیرنده‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی به وجود آید. تغییرات مغزی و دیگر فرایندهای بیولوژیکی ممکن است بر فرایند اداره کردن هیجانات منفی و به دنبال آن بر تاب‌آوری افراد اثرگذار باشد. (هرمن و همکاران، ۲۰۱۱)

در تحقیقی آمده است که اگر برخی نیازهای اساسی انسان به طور صحیح رفع شوند، نتایج اجتماعی مفیدی حاصل می‌آید.

شخصیتی خاصی را که باعث توانمندی فرد در رویارویی با موانع زندگی می‌شود، شناسایی کنند. آنها بر این باور بودند که در این صورت، قادر خواهند بود این ویژگی‌ها را در نوجوانانی که در این زمینه مشکل دارند، تقویت کنند. در ادامه تحقیقات برای محققان مسلم می‌شد که عملکرد بالای نوجوانان نتیجه یک صفت خاص نیست بلکه حاصل ترکیب چند صفت به علاوه فاکتورهای حمایتی بیرونی است. این موج دوم بر درک و فهم تعامل بین فاکتورهای حمایتی و صفات، متمرکز شد. موج سوم تحقیقات مربوط به تاب‌آوری کمتر روی افراد و بیشتر روی محیط کار کرد و نشان داد که تاب‌آوری افرادی که بیشتر از این ویژگی برخوردارند، در محیطی مناسب و از طریق فاکتورهای حمایتی و ویژگی‌های فردی رشد کرده است (هارلینگتون، ۲۰۱۰).

اکنون این سؤال پیش می‌آید که افراد تاب‌آور چه ویژگی‌هایی دارند. تاب‌آوری با خصوصیات شخصیتی متفاوتی در ارتباط است که در ۷ ویژگی طبقه‌بندی شده‌اند: حس هم‌بستگی، تسلط بر خود، خودمحوری، مشارکت، خودارزشمندی، شوخ‌طبعی و خوش‌بینی (هانسون و همکاران، ۲۰۰۸).

هرمن و همکاران (۲۰۱۱) ویژگی‌های فردی دیگری برای افراد تاب‌آور ذکر کرده‌اند: ویژگی‌های شخصیتی (باز بودن، برون‌گرایی، موافق بودن)، منبع کنترل درونی، خودکارآمدی، عزت نفس، ارزیابی شناختی (تعبیر مثبت داشتن از وقایع)، داشتن عملکردی عقلانی، انعطاف‌پذیری شناختی، دل‌بستگی اجتماعی، خودپنداره مثبت، خودگردانی هیجانی، احساسات مثبت، معنویت، کنار آمدن کارآمد و مفید، سخت‌رویی امید، تدبیر و درایت و سازگاری، عامل‌های جمعیتی چون سن، جنسیت، نژاد، اخلاقیات و همین‌طور ارتباطات اجتماعی ویژگی‌هایی هستند که به‌طور متغیر با تاب‌آوری مرتبط‌اند. آنها همچنین به این نکته اشاره دارند که مقاومت در برابر استرس امری

### جدول ۱

نیازها	نتایج
عشق و تعلق	صلاحیت و کفایت اجتماعی
برتری	حل مسئله و برنامه‌ریزی
قدرت	خودمختاری و هویت
معنایی	حس هدفمندی و هم‌بستگی (انسجام)

سؤال اصلی این است که چطور دختران، پسران، زنان و مردان بعد از رویارویی با سختی‌ها و مشکلات به سازگاری دوباره می‌رسند. «فاکتورهای حمایتی» عواملی هستند که به سازگاری دوباره فرد کمک می‌کنند. فاکتورهای حمایتی در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی در نظر گرفته می‌شوند (بنزیس و همکاران، ۲۰۰۸).

دانش آموزی که در کودکی مورد بی توجهی دیگران قرار گرفته یا خانواده اش او را ترک کرده اند، در مرکز خودپنداره اش به جای مفهوم موفقیت، مفهوم شکست جای گرفته است. این خودپنداره منفی موجب تثبیت شدن پیام هایی چون «من دوست داشتنی نیستم، من خواستنی نیستم، یا من بد هستم» می شود

مؤلفه های زیر را با دانش آموزان در میان بگذارید و آنها را آموزش دهید تا بتوانند از این ویژگی ها برای غلبه بر مشکلات زندگی خود استفاده کنند: ارتباطات، کمک به خود و دیگران، مهارت های زندگی (تصمیم گیری، خود آگاهی، کنترل هیجانات)، شوخ طبعی، فراست و هوشمندی، استقلال، نگرش مثبت به آینده داشتن، انعطاف پذیری، علاقه به یادگیری، خودانگیزشی، خودارزشمندی، معنویت، خلاقیت، واستقامت.

## جدول ۲

فرد	خانواده	اجتماع
منبع کنترل درونی	ساختار خانواده	شرکت در اجتماع
تنظیم احساسات	ثبات رابطه زوجین	پذیرفته شدن از سوی همسالان
مجموعه باورها	پیوند خانوادگی	مشاوران مناسب
احساس مفید بودن	رابطه پشتیبانی متقابل میان والدین و فرزندان	محل زندگی امن
مهارت های کنار آمدن با مشکلات	محیط های محرک	اثر مدرسه
تحصیلات، مهارت ها و آموزش ها	پشتیبانی اجتماعی	استفاده از امکانات درمانی مناسب
سلامتی	تأثیر سوابق خانوادگی	
خلق و خو	درآمد ثابت و مکفی	
جنسیت	مسکن نامناسب	

بنارد (۲۰۰۲) به نقل از ورنر و اسمیت (۱۹۸۹) در تحقیقات خود گفته است که به غیر از چرخه و الگوی خانوادگی، داشتن معلم با صلاحیت نیز در رشد تاب آوری نقش دارد. افراد تاب آور از معلمان خود به عنوان افرادی با اعتماد، الگوهای مناسب، مهربان، خوشرو و در دسترس که توجه مثبت کافی به آنها داشته اند، یاد می کنند و معتقدند که این معلمان در شکل گیری هویت سالم به آنان کمک بزرگی کرده اند.

تیلور و کارچر (۲۰۰۹) به نقل از ولین و ولین (۱۹۹۳) و سلیگمن (۲۰۰۰) بر این باورند که مشاوران مدرسه به منظور بالا بردن تاب آوری دانش آموزان باید روی شش مؤلفه بینش، خلاقیت، ارتباطات، اخلاق، استقلال و شجاعت کار کنند و بگویند که این مؤلفه ها را در آنان بالا ببرند.

معلمان، مشاوران و مدارس می توانند با سه کار گرفتن راهکارهای متعددی به افزایش تاب آوری دانش آموزان کمک کنند. در ادامه، بعضی از این راهکارها را ذکر می کنیم.

۱. «من می دانم که چه چیزی برای تو بهتر است. مهم نیست که تو در گذشته چه کاری انجام داده ای، مهم نیست در حال حاضر با چه مشکلاتی روبه رو هستی، توانایی تو بیشتر از هر مسئله و مشکلی است که جلوی روی تو قرار می گیرد. این اتفاق، آخر مسیر نیست.» اینها جملات حمایتگر و پشتیبانی کننده ای است که به صورت کلامی و غیرکلامی از سوی حامیان بیان می شود. هنگامی که دانش آموزی به شما سخن می گوید: به دل سوزی به او گوش دهید. قبل از اینکه به توانایی او در زمینه غلبه بر مشکلات اشاره کنید، او دوست دارد از شما بشنود که آنچه او با آن مواجه شده مسئله و مشکل سختی است.

(هندرسون، ۲۰۰۳)

۲. از نقاط قوت دانش آموز برای فائق شدن او بر مشکلات و سختی ها استفاده کنید. دانش آموزی که در کودکی مورد بی توجهی دیگران قرار گرفته یا خانواده اش او را ترک کرده اند، در مرکز خودپنداره اش به جای مفهوم موفقیت، مفهوم شکست جای گرفته است. این خودپنداره منفی موجب تثبیت شدن پیام هایی چون «من دوست داشتنی نیستم، من خواستنی نیستم، یا من بد هستم» می شود. برای کمک به چنین دانش آموزانی:

✓ توانایی ها، خصوصیات مثبت، هوش و استعداد آنها را یادآور شوید.  
✓ فرصت و زمینه ای فراهم کنید که مهم و خواستنی بودن را درک کنند.

✓ روی تجربیاتی که در آن مستعدند، تمرکز کنید. برای مثال، درمورد دانش آموزی که استعداد شعر گفتن دارد، وظیفه مشاور این است که خلاقیت او را تحسین کند و شرایطی را فراهم آورد تا قطعه شعری از او در مجله مدرسه چاپ شود.

مؤلفه های زیر را با دانش آموزان در میان بگذارید و آنها را آموزش دهید تا بتوانند از این ویژگی ها برای غلبه بر مشکلات زندگی خود استفاده کنند: ارتباطات، کمک به خود و دیگران، مهارت های زندگی (تصمیم گیری، خود آگاهی، کنترل هیجانات)، شوخ طبعی، فراست و هوشمندی، استقلال، نگرش مثبت به آینده داشتن، انعطاف پذیری، علاقه به یادگیری، خودانگیزشی، خودارزشمندی، معنویت، خلاقیت، و استقامت (هندرسون، ۲۰۰۳).

تاب‌آوری را به دانش‌آموزان آموزش دهید. کار اساسی معلم و مشاور این است که به دانش‌آموز کمک کند تا به گونه‌ای متفاوت بیندیشد و از توانمندی‌های خود استفاده کند

دانش‌آموزان را ترغیب به شناخت یکدیگر کنید: از جمله عواملی که موجب رشد تاب‌آوری می‌شود، شناخت دانش‌آموزان از هم و توانایی‌های یکدیگر است. با قرار دادن مواردی از توانایی‌ها و ویژگی‌های جالب دانش‌آموزان در تابلوی اعلانات، می‌توان به این رابطه اجتماعی دست یافت و احساس تعلق خاطر را در آنها تقویت کرد.

زمانی خاص تعیین کنید و از هر یک از دانش‌آموزان بخواهید که هدفی برای خود تعیین کند. معلم نیز در این میان نقش کمک‌کننده خواهد داشت. در جوامع آموزشی که در آنها رشد فردی در درون محیط اجتماعی رخ می‌دهد، این تجلیل عنصری سیستماتیک به شمار می‌رود (هارلینگتون، ۲۰۱۰).

۹. دادن فرصت‌هایی برای بیان تخیلات فردی به دانش‌آموزان، نظیر قصه‌گویی، نقاشی، طراحی، تولیدات ویدئویی، تئاتر و نوشته‌های خلاقانه، علاوه بر ترمیم جراحات‌های قبلی، می‌تواند از نتایج منفی چون گرایش به سوءمصرف مواد و الکل جلوگیری کند (بنارد، ۲۰۰۲).

۱۰. عقب‌نشینی نکنید؛ رشد تاب‌آوری یک روند به شمار می‌رود. تاب‌آوری در طول زندگی گاهی کاهش و گاهی افزایش می‌یابد. هنگامی که با پیچیدگی‌های زندگی جوانان آشنا می‌شویم، ممکن است این‌گونه به نظر برسد که برای رویارویی آنها با بعضی چالش‌های زندگی نمی‌توانیم هیچ راه‌حلی ارائه کنیم. شاید استفاده فراگیر از اصول تاب‌آوری بهترین روش و کلاس و مدرسه تنها محیط مناسب برای آموزش روش‌های صحیح مقابله با مشکلات باشد. (هندرسون، ۲۰۰۳).

پی‌نوشت

## 1. Resiliency

### منابع

1. Benzies, K & Mychasiuk, R (2009) Fostering family resiliency: a review of the key protective factors; Journal of child and Family social work. Vol 14, pp 103- 114.
2. Benard, B (2002). From Risk To Resiliency: What Schools Can Do. Resiliency association. P. 19-29.
3. Hendersen, N(2003). The Resiliency Route to academic Success. A guide for counselors and Teachers. Laboratory for student success. No. 113.
4. Herrman, H; Stewart, D.E; Diaz-Granada, N; Berger E.L Jackson, B, Yuen, T (2011) What is Resilience? ; La Revue canadienne de psychiatrie, vol 56, no 5.
5. Hurlington, K. (2010); Blostering Resilience in Student: Teachers as Protective factors; <http://www.edu.gov.on.ca/eng/literacynumeracy/publication.html>
6. Hansson, K.J; Cederblad, M; Lichtenstein, P Reiss, D; Pedersen, N; Bellderhiser, J; Elthammar, O (2008). Individual Resiliency Factors from a Genetic Perspective: Results from a Twin Study; family process, vol.47, No.4
7. Taylor, E & Karcher, E (2009). Cultural and Developmental Variation in the Resiliencies Promoted by School Counselors. Journal of Professional Counseling Practice, Theory, And Research Vol 37, No. 2

۳. دانش‌آموزان را ترغیب به شناخت یکدیگر کنید: از جمله عواملی که موجب رشد تاب‌آوری می‌شود، شناخت دانش‌آموزان از هم و توانایی‌های یکدیگر است. با قرار دادن مواردی از توانایی‌ها و ویژگی‌های جالب دانش‌آموزان در تابلوی اعلانات، می‌توان به این رابطه اجتماعی دست یافت و احساس تعلق خاطر را در آنها تقویت کرد. (هارلینگتون، ۲۰۱۰).

۴. تاب‌آوری را به دانش‌آموزان آموزش دهید. کار اساسی معلم و مشاور این است که به دانش‌آموز کمک کند تا به گونه‌ای متفاوت بیندیشد و از توانمندی‌های خود استفاده کند. معلم به دانش‌آموز کمک می‌کند که

\* مشکلات و سختی‌هایی را که در زندگی برایش پیش می‌آید، به ضعف خود نسبت ندهد: تو علت آن فاجعه نیستی؛ هیچکس نمی‌توانست جلوی این اتفاق را بگیرد.

\* سختی‌ها و مصیبت‌ها را به صورت دائمی و همیشگی نبیند: این اتفاق به زودی می‌گذرد؛ آینده تو مسلماً متفاوت خواهد بود.

\* موانع و مشکلات را فراگیر نبیند: این بخش فقط یک قسمت از تجربه زندگی توست. تو می‌توانی از این موقعیت خارج شوی. (بنارد، ۲۰۰۲).

۵. در مدرسه کارگروهی در گروه‌های کوچک ترتیب دهید. صدها مطالعه نشان داده‌اند که این کار موجب رشد تاب‌آوری در دانش‌آموزان می‌شود (بنارد، ۲۰۰۲).

۶. مسئولیت‌پذیری را آموزش دهید. مسئولیت‌پذیری به‌عنوان یک فاکتور قوی و بارز در ادبیات تاب‌آوری شناخته شده است. در مطالعه بر روی مدارسی در جوامع فقیر، میچل روتر (۱۹۷۹) دریافت که عامل مهم در کاهش فرار از مدرسه و بزهکاری، «دادن مسئولیت» به دانش‌آموزان در مدرسه است (بنارد، ۲۰۰۲).

۷. حس تعلق را در کلاس بالا ببرید. در کلاس درس حس تعلق از طریق مشارکت دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری‌ها بالا می‌رود. در تعیین قوانین کلاسی به جای اعمال زور، نظر دانش‌آموزان را جویا شوید و آنها را در تصمیم‌گیری‌ها درگیر کنید. از طریق مشارکت دانش‌آموزان در مدرسه فرصتی برای آنها فراهم می‌شود که (۱) می‌توانند به توسعه ارتباطات، حل مسئله و مهارت‌های تصمیم‌گیری بپردازند، (۲) یک درس ضروری را نیز یاد بگیرند و آن این است که بتوانند در یک جامعه کوچک (که همان مدرسه است) و دارای قوانین خاص، به عنوان یک شهروند زندگی کنند (بنارد، ۲۰۰۲).

۸. با مشارکت دانش‌آموزان، اهداف واقع‌بینانه‌ای را برای هر یک مشخص کنید و در زمان مشخص با ترتیب دادن نمایشگاه حاصل کار آنها را در معرض نمایش قرار دهید. تعیین اهداف معین بدین معناست که از دانش‌آموزان به بهانه خاص تقدیر به عمل آید. نمایشگاهی در