

بررسی نقش الگویی معلم در کمک به افزایش تاب آوری و تحمل دانش آموزان براساس نظریه یادگیری اجتماعی و ارائه راهکارهای ساده و عملی

قدرت ایمانی زاده^۱، فاطمه ملک احمدی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

^۲ دبیر دینی و قرآن

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش الگویی معلم در افزایش تاب آوری^۱ و تحمل دانش آموزان بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی^۲ بندورا^۳ و همچنین ارائه راهکارهایی ساده جهت کمک به افزایش تاب آوری و تحمل آنان است. کنار آمدن موفقیت آمیز فرد با عوامل استرس زا و موقعیت های دشوار، تاب آوری نامیده می شود (مک کوین ، ۱۹۹۶). محققانی همچون استرنبرگ بر آموختنی بودن تاب آوری تاکید ورزیده اند و از سویی دیدگاه یادگیری اجتماعی بندورا بر نقش الگو^۴ ها در شکل گیری رفتار تاکید دارند. پر واضح است یکی از مهمترین و تاثیر گذار ترین الگوها در شکل دادن رفتار و صفات دانش آموزان، معلمان هستند که می توانند با رفتار و گفتار خود در همه زمینه ها از جمله افزایش تاب آوری و تحمل دانش آموزان موثر باشند. در این پژوهش سعی شده است ضمن بررسی نقش الگویی معلم در افزایش تاب آوری ، راهکارهایی ساده و عملی که منجر به افزایش تاب آوری و تحمل دانش آموزان می شود معرفی شود.

واژه های کلیدی: تاب آوری ، یادگیری اجتماعی، الگو

^۱ Resilience

^۲ Social Learning Theory

^۳ Albert Bandura

^۴ Model

مقدمه

زندگی امروزی پر از چالش ها و تهدید هاست و اگر افراد خود را مجهز به توانایی های لازم نکنند، غرق در مشکلات خواهند شد. در قرن ۲۱ گروهی از روانشناسان متوجه این امر شده اند که انسان باید انرژی عقلانی خود را صرف جنبه های مثبت تجربه اش کند (مایرز، ۲۰۰۰). بنابراین یکی از موضوعاتی که در دهه های اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده است روانشناسی مثبت گرا^۱ است (سلیگمن، ۲۰۰۰). این دیدگاه بر توانمندی و داشته های فرد تاکید می کند و معتقد است هدف روانشناسی، ارتقا سطح زندگی و بالفعل کردن استعدادهای نهفته است.

تاب آوری یکی از مفاهیم و سازه های بهنجار مورد توجه روانشناسی مثبت گرا است و به سازگاری موفقیت آمیز، با وجود چالش ها و تهدید ها اشاره دارد (هونالد، ۲۰۱۱). تاب آوری جایگاه ویژه ای در حوزه های روانشناسی تحول و بهداشت روان یافته است به طوری که هر روز بر شمار پژوهش های مرتبط با این سازه افزوده می شود (سامانی، ۱۳۸۶). هر چند رویدادهای تنش زا در بروز اختلالات روانشناختی نقش مؤثری دارند با این وجود بررسی های بعدی نشان داد که بین رویداد تنش زا و اختلالات روانشناختی، عوامل تعدیل کننده ای وجود دارد که موجب می شود، تأثیر رویدادها بر افراد، متفاوت باشد (شاکری و محمدپور شاطری، ۱۳۸۰). بسیاری از محققان بین تاب آوری و مشکلات روان شناختی رابطه معنادار و منفی گزارش کرده اند و چنین بیان می کنند که این سازه می تواند به عنوان عامل واسطه ای بین سلامت روان و بسیاری دیگر از متغیرها قرار گیرد و با ارتقاء تاب آوری، شخص می تواند در برابر عوامل استرس زا و همچنین عواملی که سبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان شناختی آنها می شود، از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه نمایند (اگایی و ویلسون، ۲۰۰۵). تحقیقات نشان می دهد که افراد تاب آور دارای رفتارهای خود شکنانه نیستند، از نظر عاطفی آرام اند و توانایی مقابله با شرایط ناگوار و ناخوشایند را دارند (لتزینگ، بلوک و فوندر، ۲۰۰۵). ارک و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی نشان دادند که افراد دارای تاب آوری بالا، در مواجهه با رویدادهای هیجانی با ماهیت خنثی و نامعلوم، بیشتر تمایل به نشان دادن هیجانات مثبت را داشتند (خسروشاهی، ۱۳۹۰).

برخی تاب آوری را به عنوان یک صفت و ویژگی فردی در نظر می گیرند در حالیکه برخی دیگر آن را به عنوان یک فرایند رشد جاری در نظر گرفته اند که منعکس کننده سازگاری با شرایط ناگوار است. با وجود اینکه تاب آوری را یک ویژگی شخصیتی قلمداد می کنند و اعتقاد بر این است که ویژگی های شخصیتی در گذر زمان و تحت شرایط خاصی شکل می گیرد و نسبتاً پایدار است اما محققانی همچون استرنبرگ (۲۰۰۶) بر آموختنی بودن تاب آوری تاکید ورزیده اند. سروف (۱۹۹۷) براین باور است که تاب آوری صفت مجزایی که صرفاً به کودکان نسبت داده می شود نیست بلکه فرایند پویایی است که از زمانی به زمان دیگر و بسته به فرصتهایی که در زندگی برای فرد پیش می آید تغییر می کند.

از سویی دیدگاه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۰۰) بر شکل گیری رفتار از طریق مشاهده الگو تاکید دارد. این گونه یادگیری زمانی رخ می دهد که از راه مشاهده رفتار دیگران و تقلید و الگو برداری یادگیری جدیدی در فرد ایجاد می شود. بنابر دیدگاه یادگیری اجتماعی، مقام و جایگاه الگوها نقش مهمی در میزان تأثیر در مشاهده گر دارد. پر واضح است یکی از مهمترین تأثیرگذارترین الگوها در شکل دادن رفتار و صفات دانش آموزان، معلمان هستند که می توانند در همه زمینه ها از جمله تاب آوری و افزایش تحمل دانش آموزان موثر باشند.

بنابراین باتوجه به آموختنی بودن تاب آوری و نیز نقش الگوها در شکل گیری رفتار، در این پژوهش ضمن تبیین مفهوم تاب آوری به نقش معلم به عنوان یک الگوی اجتماعی مهم و تأثیرگذار در کمک به افزایش تاب آوری و تحمل دانش آموزان پرداخته شده است.

^۱Positive Psychology

بیان مسئله و ضرورت تحقیق:

جامعه از مجموعه ای افراد مختلف تشکیل شده است که باید در کنار هم زندگی کنند. بدیهی است که افراد مختلف دارای عقاید و نظرات مختلف هستند. زندگی این افراد مختلف با نظرات و عقاید گوناگون در کنار مستلزم تحمل آرا و نظرات مختلف و تاب آوری در برابر استرس ها و چالش ها است. تحمل افراد مختلف وابسته به میزان تاب آوری آنان است. هدف اصلی سیستم آموزش و پرورش، آماده کردن دانش آموزان برای زندگی در جامعه می باشد. انسان در کلیه مراحل زندگی خود با فشار ها و شرایط ناگوار رو به رو می شود که این فشارها می تواند سلامت روانی و جسمی آنان را تهدید نماید با این وجود انسان توانایی مقابله با این فشار ها را دارد (اعرابیان، ۱۳۹۵). توانایی و کیفیت حضور در جامعه وابسته به آموزش هایی است که انجام می گیرد آموزش همیشه بصورت مستقیم صورت نمی گیرد و دانش آموزان تمام حرکات و سکنات معلم را زیر ذره بین قرار می دهد و به عنوان یک الگوی قوی بویژه در دوران ابتدایی از او الگو برداری می کند یکی از رفتارهایی که بصورت غیر مستقیم می تواند مورد آموزش قرار گیرد تحمل افراد مختلف، تحمل نظرات مختلف، تحمل افکار گوناگون در کلاس بعنوان یک جامعه و مدل واقعی است. تاب آوری معادل واژه انگلیسی Resiliency است. در فرهنگ لغت، این کلمه خاصیت کشسانی ریال بازگشت پذیری و ارتجاعی معنا شده است. ولی در متون بهداشت روان تاب آوری معادل گویا تری دارد. ریشه تاب آوری از علم فیزیک گرفته شده است و به معنی جهیدن به عقب است. در واقع افراد تاب آور قادر هستند به عقب بجهند. آنها توانایی زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملایمات را دارند. تاب آوری می تواند باعث شود که فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی رغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی های، تحصیلی و شغلی ارتقا یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد.

تاب آوری با روابط حمایتی والدین، بزرگسالان و معلمان و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه های غیر قابل اجتناب زندگی کمک می کند. تاب آوری در انواع رفتار ها، افکار و اعمال می تواند اموخته شود و آن را می توانید در سراسر دوره زندگی توسعه داد. به بیان دیگر فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار توانمند است. البته معنای تاب آوری فقط این نیست که در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده پایدار بمانیم و در روبه رو شدن با شرای خطرناک حالتی انفالی داشته باشیم بلکه در عمق معنای آن شرکت و حضور فعال و سازنده ما در محیط پیرامونمان نیز مدنظر است. برخی روان شناسان باور دارند که تاب آوری بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدید کننده است و از این روست که سازگاری موفق در زندگی را فراهم می کند. تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری، استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد دارای این ویژگی ها هستند، اما نکته اینجاست که این ویژگی ها در احوال عده معدودی نیست و به نظر متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقا دهند. باتوجه به اینکه دانش آموزان سالهای کودکی و نوجوانی خود را اختیار آموزش و پرورش هستند و یادگیری تنها از طریق آموزش مستقیم نیست، ضرورت دارد که معلمان و دست اندر کاران تعلیم و تربیت تاب آوری را بصورت غیر مستقیم به دانش آموزان القا نمایند و از این فرصت گران بها برای افزایش تحمل و تاب آوری دانش آموزان در ابعاد کوچک با هدف حضور در جامعه بزرگتر بهره کافی را ببرند.

تبیین مفهوم تاب آوری:

به اعتقاد زاوترا ۶، هال ۷ و مورای ۸ (۲۰۱۰) بهترین تعریفی که برای تاب آوری وجود دارد این است که آن را به عنوان سازگاری موفق ۹ با شرایط ناگوار در نظر بگیریم. تاب آوری فرایندی پویا است. یعنی سازماندهی مجدد سیستم های سازگاری

^۱. Zautra

برای ایجاد تاب آوری جدید در محیط های جدید، بنابراین تاب آوری ممکن است در مراحل مختلف زندگی متفاوت باشد و می تواند تحت تاثیر تحول افراد در طول زمان قرار گیرد (لیمری - چالفانت ۱۰، ۲۰۱۰).

تعریف دیگری که اخیراً مورد توجه قرار گرفته این است که تاب آوری نباید به عنوان یک صفت ایستا تصور شود، یا به عنوان یک ویژگی فردی انگاشته شود. تاب آوری از مجموعه ی فرآیندها و تعاملاتی که فراتر از مرزهای ارگانیزم فردی است و شامل روابط نزدیک و حمایت اجتماعی است، به وجود آمده است. تاب آوری انسان به فرآیندها یا الگوهایی از سازگاری و تحول مثبت در زمینه ی تهدیدهای قابل توجه در زندگی یا فعالیت های هر فرد اشاره دارد. مطالعات طولی نشان می دهد که آسیب های قابل توجه و شرایط ناگوار روان شناختی به طور آشکاری باعث تغییرات مهمی هم در پیامدهای کوتاه مدت و پیامدهای بلندمدت می شوند. مطالعات تاب آوری انسان بخصوص بر فهم تفاوت های فردی در ارتباط با تجربه های ناگوار متمرکز است. (ماستن ۲۰۰۱). علاوه بر این تاب آوری به عنوان فرآیندهای تحولی مداوم ۱۱ از دوران کودکی به بزرگسالی تعریف شده است، یعنی این که کودکان و نوجوانان قادرند در مواجهه با شرایط ناگوار منابع درونی و بیرونی را شناسایی و از آنها استفاده کنند. بررسی فرآیندهای تاب آوری در دوره ی نوجوانی ممکن است برای دوره ی بزرگسالی حیاتی باشد (جکسون و همکاران ۱۲، ۲۰۰۷).

بلوک و کرم (۱۹۹۶)، بیان می دارند که تاب آوری یک صفت شخصیتی است که فرد را قادر می سازد بر استرس های درونی و بیرونی غلبه نماید. این حالت به وسیله ی مکانیسم های دفاعی همچون حمایت های خارجی به وجود می آید. تاب آوری در طول دوران زندگی فرد هم می تواند حضور داشته باشد و هم حضور نداشته باشد. سازه تاب آوری به توانایی افراد برای سازگاری موفقیت آمیز در مواجهه با استرس های حاد، وقایع آسیب زا، شرایط ناگوار مزمن، حفظ یا به دست آوردن سریع بهزیستی روان شناختی و تعادل حیاتی، مربوط است (چارنی ۱۳، ۲۰۰۴). محققان مفهوم تاب آوری را با عنوان یک فرآیند یا نیرویی که تحمل شخص در شرایط ناگوار و هنگام نگرانی را افزایش می دهد، به حساب می آورند. مک آلیستر و مک اینون (۲۰۰۹) ۱۴ تاب آوری را به عنوان یک توانایی برای بهبود در شرایط ناگوار و غلبه بر مشکلات در زندگی افراد، توصیف کرده اند. آنها همچنین معتقدند افراد گروه هایی که از خود تاب آوری نشان می دهند تمایل دارند تا مجموعه ای از ویژگی های و خصوصیات را به دست آورند که این ویژگی ها و خصوصیات آنها را برای غلبه بر مشکلات موجود در زندگی مجهز می کنند. تاب آوری شامل تعامل بین محرک تنش زا، محیط و ویژگی های شخصی است (جوکار، ۱۳۸۶). گارمزی ۱۵ و ماستن (۱۹۹۱) تاب آوری را «یک فرآیند، توانایی، یا پیامد مقابله موفقیت آمیز با شرایط تهدیدکننده»، تعریف نموده اند. به بیان دیگر تاب

^۷. Hall

^۸. Murray

^۹. Successful Adaptation

^{۱۰}. Lemery-Chalfant

^{۱۱}. Continuing

^{۱۲}. Jakson.D.Fritko.A.&Edenborough

^{۱۳}. Charney

^{۱۴}. McAlister&Mckinnon

^{۱۵}. Garnezu

آوری، مقابله مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (والر ۱۶، ۲۰۰۱). البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده ۱۷ نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی، در شرایط خطرناک است (بشارت، ۱۳۸۷).

با توجه به تعاریف آورده شده واژه تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می گردد. همچنین تاب آوری یعنی با وجود آنکه برخی از افراد با عوامل خطر متعددی روبه رو می شوند و در نتیجه احتمال بروز اختلال در آنها بیشتر است، ولی دچار آن اختلال نمی شوند. تاب آوری، سپر بلای افراد در معرض خطر است و آنها را برابر آثار سوء مواجهه با عوامل خطر محافظت می کند. تاب آوری فرایند مقابله با رویدادهای مختل کننده، پراسترس یا چالش برانگیز زندگی، فرایند تحول خودسازگارانه یا خود اصلاحگر، ظرفیت بازگشت سریع به حالت اولیه، توانایی رها شدن از شرایط ناگوار یا دشواری است.

عوامل موثر بر تاب آوری:

پژوهش هایی که باهدف شناسایی عوامل مختلف موثر بر تاب آوری صورت گرفته است سه دسته عوامل شامل عوامل فردی ، عوامل محیطی و عوامل برهم کنش فرد - محیط را بیان کرده اند (افشار، ۱۳۹۴)

عوامل فردی:

مطالعات تجربی در رابطه با عوامل فردی مولفه های زیر را به عنوان عوامل موثر بر تاب آوری شناسایی کرده اند: ۱. انطباق ، انعطاف پذیری ، سازش کاری، برون گرایی ، پذیرش تجربیات جدید (دمونت ، ۱۹۹۹؛ گارمزی، ۱۹۹۳؛ روتر، ۱۹۷۹) ، ۲. عزت نفس (گارمزی ، ۱۹۹۳؛ هوارد، ۱۹۹۶) ۳. تسلط بر نفس (روتر؛ ۱۹۷۹) ۴. هوش (ماستن، ۲۰۰۱) ۵. منبع کنترل درونی ۷. خودکنترلی (فلورنس و دیگران، ۲۰۰۵). ظهور حوزه جدید "روانشناسی مثبت گرا" به شناسایی سایر متغیرها همچون خوش بینی، امید، خلاقیت ، ایمان و بخشندگی انجامیده است (ریچاردسون، ۲۰۰۲)

عوامل محیطی:

تحقیقات اولیه در این حوزه به بررسی نقش عوامل محیطی موثر بر تاب آوری پرداخته اند. این مطالعات حاکی از اهمیت ویژگی های ارتباطی و علی الخصوص حمایت اجتماعی در زمینه تاب آوری هستند (گارمزی، ۱۹۹۳؛ فلورنس و دیگران، ۲۰۰۵؛ روتر، ۱۹۷۹)

قسمت اعظم یادگیری هایی که شخصیت افراد را تحت تاثیر قرار می دهد نه در فضای معمولی محیطهای طبیعی ، بلکه در محیط بسیار پیچیده که بوسیله رفتار افراد دیگر خلق و ایجاد شده است ، انجام می پذیرد. یکی از محیط ها سیستم تعلیم و تربیت به طور عام و معلمان به طور خاص است.

^{۱۶}. Waller

^{۱۷}. Threatening

ویژگی افراد تاب آور

عده زیادی از مردم در طول زندگی با یک یا چند واقعه وقایع آسیب زا روبرو می شوند. آنها باید شرایط استرس زا را تحمل کنند تا بتوانند در طول زندگی ایستادگی نشان دهند. در چندین سال گذشته شاهد افزایش اطلاعات جدید در مورد مکانیسم های روان شناختی و عصب شناختی که در ارتقاء درگیرند هستند، بوده ایم (فیدر^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۰).

افراد تاب آور ظرفیت بیشتری را از خود نشان می دهند تا بعد از حوادث استرس زا تعادل فیزیولوژیکی، روانی و ارتباطات اجتماعی خود را مجدداً بدست آورند (زاوترا، هال و مورای، ۲۰۱۰). تاب آوری به عنوان مقاومت موفقیت آمیز فرد در برابر موقعیت های تهدیدآمیز و چالش برانگیز تعریف می شود، و افراد تاب آور افرادی هستند که علیرغم مواجهه با استرس های مزمن و تنیدگی ها، از آثار نامطلوب آنها می کاهند و سلامت روانی خود را حفظ می کنند (اگایی^{۱۹} و ویلسون^{۲۰}، ۲۰۰۵).

تاب آوری در مورد کسانی به کار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلالات روان شناختی نمی شوند. تاب آوری باعث می شود که افراد در شرایط ناگوار با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و تحول زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آزمون ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره جویند و از آنها سر بلند بیرون آیند (اگایی و ویلسون، ۲۰۰۵). افراد تاب آور کسانی هستند که دارای خودکارآمدی بالا، کنترل درونی، من نیرومند^{۲۱}، خوش بینی، اعتماد به نفس، پشتکار، مهارت حل مسأله و انعطاف پذیر می باشند (بیسکو^{۲۲} و هریس، ۱۹۹۴). بنابراین افرادی که دارای سطوح بالایی از تاب آوری هستند از آنجایی که توان بیشتری در غلبه بر استرس زاها دارند در نتیجه استرس کمتری تجربه می کنند (باروث^{۲۳} و کارول^{۲۴}، ۲۰۰۲).

بسیار از محققان بین تاب آوری و مشکلات روان شناختی رابطه معنادار و منفی گزارش کرده اند و چنین بیان می کنند که این سازه می تواند به عنوان عامل واسطه ای بین سلامت روان و بسیاری دیگر از متغیرها قرار گیرد و با ارتقاء تاب آوری، شخص می تواند در برابر عوامل استرس زا و همچنین عواملی که سبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان شناختی آنها می شود، از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه نمایند (اگایی و ویلسون، ۲۰۰۵).

تاب آوری فقط مربوط به آسیب شناسی روانی نیست، واکنش های سازگاران می تواند به وسیله عوامل حیاتی بالقوه قوی، ارتقاء داده شود. مطالعات اخیر اشاره می کنند که تأثیرات ژنتیکی در فرایند بیولوژیکی گسترده است، بنابراین بر مجموعه واکنش های رفتاری اثر می گذارند و به راحتی شناسایی و مطالعه می شوند (هاسلر^{۲۵} و همکاران، ۲۰۰۴).

۱. Feder

۲. Agaibi

۳. Wilson

۴. Ego Strength

۵. Biscoe

۱. Baruth

۲. Carroll

۳. Hasler

مبانی نظری دیدگاه یادگیری اجتماعی:

نظریه یادگیری اجتماعی که توسط آلبرت بندورا ارائه شد، احتمالا تاثیر گذارترین نظریه یادگیری و رشد بوده است. با وجودی که این نظریه ریشه در بسطیتری از مفاهیم نظریه سنتی یادگیری دارد، اما بندورا اعتقاد دارد که آموزش مستقیم تنها وسیله برای یادگیری نیست. این نظریه یک عنصر اجتماعی را نیز در بر می گیرد و می گوید که مردم می توانند اطلاعات و رفتارهای جدید را از طریق مشاهده الگو بیاموزند. غالبا به این گفته مکتب رفتارگرایی که رفتار تابعی از محیط است انتقاد کرده اند. بندورا این گفته را تکمیل کرده و اظهار داشته که محیط هم تابعی از رفتار است (سیف، ۱۳۷۶). بحث تاثیر محیط و متغیرهای محیطی بر رفتار از موضوعاتی است که در روانشناسی اجتماعی هم مورد توجه قرار گرفته است. صاحب نظران بر این باورند که رفتار اجتماعی در خلا رخ نمی دهد و شیوه های متعدد رفتار اجتماعی با محیط فیزیکی مرتبط است و تعامل اجتماعی در متن محیط فیزیکی واقع می شود. براساس نظریه یادگیری اجتماعی از یک سو محیط بر رفتار اجتماعی اثر می گذارد و از سویی دیگر بازتاب همین رفتار به محیط خارجی برمی گردد. نظریه پردازان یادگیری اجتماعی تاکید دارند که رفتار شخص و عوامل محیطی عوامل دوطرفه هستند (پورسعید، ۱۳۸۸). این امر پویایی را شرح می دهد که در آن شخص به طور مکانیکی و نه با طیب خاطر، نسبت به نیروهای محیط واکنش نشان می دهد (لوتاز، ۲۰۰۶). بندورا متذکر می شود که گرچه بین افراد، محیط و رفتار کنش متقابل وجود دارد هر یک از این اجزا در یک زمان معین می توانند از اجزای دیگر تاثیر گذارتر باشند. در نظریه یادگیری اجتماعی همچنان که افراد بر محیط اثر میگذارند محیط هم بر چگونگی اندیشیدن و رفتار آنها اثر می گذارد.

در نظریه یادگیری اجتماعی "بندورا"، یادگیری از طریق مشاوره و تقلید صورت می گیرد و در این میان، تعامل بین ویژگیهای فرد، محیط و رفتار بسیار مهم است. براساس نظر "بندورا"، یادگیری فرد از طریق مشاهده صورت می گیرد. اگر چیزهایی را که یاد می گیریم از سوی دیگران تقویت شود، آنها را به عملکرد تبدیل می کنیم. برای مثال رفتاری را که همه دوست دارند، می آموزیم. در غیر این صورت، چنانچه یادگیریهایی ما تقویت نشوند، به عملکرد تبدیل نمی شوند. یادگیری در این نظریه با سه مقوله در تعامل است: ۱. شخص و ویژگیهای فردی که به شناخت و آگاهی فرد به مسائل مربوط است. ۲- محیط خانواده، مدرسه و بزرگسالان ۳- رفتار (شامل پاسخهای کلامی و غیر کلامی). نظریه یادگیری اجتماعی پیشنهاد می کند که یک راه یادگیری از طریق جانشینی است که افراد از طریق مشاهده، رفتار دیگران را به عنوان الگو می پذیرند.

نقش الگویی معلم

عوامل موثر بر تاب اوری افراد شامل یک دسته عوامل فردی و یک دسته عوامل محیطی می باشد. واز طرفی سروف (۱۹۹۷) بر این باور است که تاب اوری یک صفت مجزایی که صرفا به کودکان نسبت داده می شود، نیست بلکه فرایند پویایی است که از زمانی به زمان دیگر و بسته به فرصت هایی که در زندگی برای فرد پیش می آید تغییر می کند. تاب اوری کیفیتی قابل تغییر و انعطاف پذیر است بنابراین در هر نقطه و مرحله ای در سرتاسر زندگی می تواند بوجود آید (روتر، ۱۹۹۰).

یکی از مهمترین و تاثیر گذارترین محیط هایی که افراد پس از خانواده در آن قرار می گیرند، محیط مدرسه است. مدرسه نهادی است اجتماعی، فرهنگی و سازمان یافته که به عنوان مهمترین عامل انتقال، بسط و اعتلای فرهنگ در جامعه، مسئولیت آماده سازی دانش آموزان جهت تحقق مرتبه ای از حیات طیبیه در همه ابعاد را بر عهده دارد (سند تحول بنیادین). معلم رسالت خطیر تربیت دانش آموزان را در نظام تعلیم و تربیت بر عهده دارد. یکی از اهداف کلان مدرسه و معلم، تربیت افرادی موحد، مومن و مسئول، امیدوار و آماده ورود به زندگی شایسته فردی، خانوادگی و اجتماعی است. یکی از مفاهیم و

ویژگی های لازم برای بهرمندی از یک زندگی شایسته و سالم، تاب آوری است. تاب آوری یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده است (گرمزی و ماستن، ۱۹۹۱).

بیشتر مطالعات طولی بر روی بچه های تاب آور نشان داده است که آنها از مدرسه لذت می برند. از مقطع ابتدایی تا دبیرستان و دانشگاه، جوانان تاب آور اغلب به معلم و استاد محبوبی روی می آورند و این افراد اغلب به الگویی برای آنها تبدیل می شوند. نقش الگویی معلم منحصر به فرد است و سفارشات اکیدی در دین مبین اسلام در خصوص ویژگی های اخلاقی، اهمیت جایگاه و نقش و خطیر بودن وظیفه ای که بر عهده دارد، شده است و احادیث و روایات و نظریات فراوانی در این باب وجود دارد. بعد از پدر و مادر، معلم جاذب ترین و با نفوذترین افراد در زندگی کودک و نوجوان است. دانش آموزان، به ویژه دانش آموزان ابتدایی، شدیداً تحت تاثیر معلم خود قرار گرفته و از گفتار و رفتارشان تقلید می کنند. رابطه معلم با دانش آموز یک رابطه عاطفی و معنوی است که معلم را شخصیتی محترم و ممتاز می داند که او را در بزرگ شدن، به استقلال رسیدن و به عضویت رسمی جامعه در آمدن، کمک می نماید. معلم با روح و جان دانش آموزان سروکار دارد، به همین جهت به عنوان یک الگوی تربیتی محبوب پذیرفته می شود. دانش آموز گرچه قبلاً در محیط خانواده، علوم و اطلاعات فراوانی را کسب کرده، به اموری عادت کرده و تاحدی شکل گرفته است، لیکن هنوز شکل ثابتی به خود نگرفته و تاحدزیادی قابل انعطاف می باشد. کودک در این سنین از محیط خانواده خارج می شود و به طور رسمی در اجتماعی جدید یعنی مدرسه پذیرفته می شود. دانش آموزان در این اجتماع جدید فرصت می یابد تا افکار و اندوخته های دینی و عادت های گذشته اش را مورد بازنگری قرار دهد و شخصیت خویش را بسازد و تکمیل و تثبیت نماید. با نفوذترین و محبوب ترین فردی که می تواند به دانش آموز کمک کند معلم است، به همین جهت دانش آموزان معلم را به عنوان یک الگو می پذیرند و از رفتار، گفتار و اخلاق او سرمشق می گیرند و خود را با وی همسان می سازند. دانش آموزان همه رفتار و اعمال معلمان را زیر نظر داشته و از آنها درس می گیرند. یکی از ویژگی و رفتارهایی که دانش آموزان از معلمان الگو می گیرند "تاب آوری و تحمل افکار مختلف" است.

راهکار هایی ساده که به رشد تاب آوری و تحمل دانش آموزان کمک می کند:

در زیر به راهکارهایی به ظاهر ساده که معلمان در محیط مدرسه می توانند بکار ببرند تا دانش آموزان از آنها الگو گرفته و در زندگی شخصی از آنها استفاده نمایند اشاره می نمایم.

۱. در اوقات مختلف کلاس برای دانش آموزان تکالیف مختصری که موجب همکاری دانش آموزان در "ترکیب های مختلف" می شود در نظر بگیرید. این عمل از تقسیم شدن کلاس به گروه هایی ثابت که همیشه با هم کار می کنند جلوگیری می کند و از طرفی سبب شناخت بیشتر دانش آموزان از یکدیگر و افزایش تحمل افراد مختلف می شود.

۲. دانش آموزان را ترغیب به شناخت یکدیگر کنید: از جمله عواملی که موجب رشد تاب آوری و تحمل می شود شناخت دانش آموزان از هم و توانایی های یکدیگر است. با معرفی مواردی از توانایی ها و ویژگی های جالب دانش آموزان میتوان به این شناخت متقابل و درک متقابل کمک نمود و احساسات و علاقه خاطر را در آنان تقویت نمود (هارلینگتون، ۲۰۱۰).

۳. معلم خود باید به نظرات دیگران حتی زمانی که با نظر وی مخالف است احترام بگذارد. معلم می تواند کاملاً با طرز فکر دانش آموز مخالفت کند بدون اینکه حق او را در حفظ دیدگاه هایش پایمال کند.

۴. معلم نباید اختلاف نظر های قدیمی را همواره با خود همراه داشته باشد. بلکه به گونه ای رفتار کند دانش آموزان یادگیرند از اشتباهات دوستان خود چشم پوشی کرده هر موقعیت را متفاوت از دیگر موقعیت ها قضاوت نمایند.

۵. اگر **اشتباهی** از معلم سر زده است ، به اشتباه خود **اعتراف** کنید در این صورت دانش آموزان اعتراف به اشتباه را یاد گرفته و اعتراف به اشتباه را نشانه ضعف تلقی نمی کنند و در موارد مشابه به جای کش دادن مشکل با اعتراف به غائله فیصله می دهند.
۶. **عدالت** را در برابر دانش آموزان رعایت کنید. بررسی کنید هنگامی که از دانش آموزان درس می پرسید یا به آنها اجازه اظهار نظر می دهید قطع نظر از پیشینه ای که دارند با آنها رفتار نابرابری نداشته باشید.
۷. اطلاعات دانش آموزان را در زمینه **تساوی حقوق** بالا ببرید: دانش آموزان را تشویق کنید از خود برخورد واقع بینانه ای نسبت به رفتارهای غیرعادلانه نشان دهند و به آنها کمک کنید تا در خصوص مسایل مربوط به تساوی حقوق راه حل هایی عملی و کارآمد پیدا کنند.
۸. از **تبعیض در تکالیف بهره‌یزید**: در برنامه ریزی تمرین ها ، مطالعات و تحقیقات کلاسی، هیچ نقشی را بر اساس نژاد، محل سکونت و موقعیت اجتماعی به کسی واگذار نکنید.
۹. به دانش آموزان **حق اعتراض** بدهید. به دانش آموزان به عنوان یک حق اجازه دهید در زمینه هایی که احساس تبعیض یا پایمال شدن حق می کنند اعتراض نمایند. این روحیه نقد پذیری به دانش آموزان القا می شود.
۱۰. در موقعیت های مناسب موضوعات و مطالب غیر درسی همچون **تساوی حقوق و فرصت ها و حقوق شهروندی** را آموزش دهید
۱۱. هنگام بروز مشکلات در کلاس و مدرسه برای دانش آموزان توضیح دهید که مشکلات هیچ ربطی به شخصیت ها ندارند بلکه ناشی از حوادث، پیامد ها و تاثیر آنهاست. در این حالت دانش آموز یاد می گیرد در صورت بروز مشکل تا تغییر شرایط تحمل کند.
۱۲. از ایجاد رقابت های فردی بهره‌یزید و به جای رقابت برای **تشریک مساعی** برنامه ریزی کنید. ترجیحا بیشتر بین گروه ها رقابت برگزار نمایید تا بین افراد
۱۳. برای دانش آموزان نه تنها یک آموزگار بلکه یک **حامی** باشید. دانش آموزان کلاس را متوجه کنید که همواره پشتیبان آنها هستید. دانش آموز باید احساس کند والدین و معلمان او را دوست دارند و می پذیرند.
۱۴. هنگام پرسیدن سوال در کلاس برای دانش آموزان توضیح دهید که **تقدم و تاخر** را رعایت کرده و تا زمانی که دوستانشان صحبتش تمام نشده سخن او را قطع نکنند.
۱۵. برای دانش آموزان **میانجی گری** کنید. وقتی دانش آموزان کلاس شما با همدیگر یا دیگر عوامل مدرسه مشکل پیدا کنند، پیشنهاد شما برای کمک به آنها نا همواری ها را هموار می کند
۱۶. از سرریز شدن مشکلات جلوگیری کنید: وقتی با یک دانش آموز بر سر یک موضوع به مشکلی بر می خورید به او و دیگران دانش آموزان تفهیم کنید که این باعث نمی شود کینه او را به دل بگیرید بلکه شما هر وضعیت جدید را به عنوان یک آغاز راه تلقی می کنید.
۱۷. به دانش آموزان کمک کنید احساسات خود را بیان کنند. تشویق کنید توضیح دهند که چه احساسی دارند و چرا . به دانش آموزان فرصت دهیم حرف هایشان به طرق مختلف بیان نمایند
۱۸. تکالیفی را طراحی نکنیم که دانش آموزان بتوانند در آنها موفق شوند. **افزایش اعتماد** به نفس حس غرور را در دانش آموزان ایجاد می کند . همچنین باعث کاهش حسادت نسبت به دیگر دانش آموزان می شود.
۱۹. دانش آموزانی را که ممکن است قربانی بی عدالتی شده باشند دریابید. عکس العملی دانش آموزان را بررسی کنید تا هر گونه احساسی را که می تواند ناشی از هر زمینه بی عدالتی باشد، در آنها جستجو کنید.
۲۰. برای **حریم شخصی** دانش آموزان احترام قائل شوید تا آنها نیز درباره دیگران آن را رعایت کنند

نتیجه گیری:

زندگی امروزی پر از چالش ها و تهدید های فردی و اجتماعی است که مستلزم داشتن توانایی های برای برون رفت از این چالش هاست. یکی از توانایی ها و صفاتی که به افراد کمک می کند " تاب آوری " است. واژه تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط تعریف نمود. محققانی همچون استرنبرگ بر آموختنی بودن تاب آوری تاکید می کنند. از سویی نظریه یادگیری اجتماعی بندورا بر نقش الگوها در شکل گیری رفتار تاکید دارد. در این دیدگاه یک راه یادگیری از طریق جانشینی است که افراد از طریق مشاهده، رفتار دیگران را به عنوان الگو می پذیرند. پر واضح است که معلم یکی از تاثیر گذارترین الگوهای دانش آموزان بویژه در سنین پایین است. معلمان در مدارس از جمله عوامل محافظت یبرای دانش آموزان هستند و به آنها کمک می کنند تا بر مشکلات فائق آیند (وارنرواسمیت، ۱۹۹۲). نقش الگویی معلم منحصر به فرد است و سفارشات اکیدی در دین مبین اسلام در خصوص ویژگی های اخلاقی، اهمیت جایگاه، نقش و خطیر بودن وظیفه ای که بر عهده دارد شده است و احادیث و روایات و نظریات فراوانی در این باب وجود دارد. یکی از زمینه هایی که معلم می تواند تاثیر گذار باشد در زمینه افزایش تاب آوری و تحمل است که در این مقاله به بیست راهکار ساده و عملی اشاره شد.

منابع:

- اعراییان ، اقدس (۱۳۹۵). تاب آوری. فصلنامه نو اندیش سبز. سال ۱۰، شماره ۳۷
- افشار، علی ؛ فتحی آشتیانی ، علی ، سلیمی ، سید حسین؛ احمدی طهور، محسن و ضرغامی ، محمدحسین (۱۳۹۴). بررسی عوامل موثر بر تاب آوری روان شناختی نیروهای عملیاتی ناجا.
- بهادری خسرو شاهی ، جعفر؛ هاشمی ، تورج (۱۳۹۰). رابطه امیدواری، تاب آوری با بهزیستی روانشناختی دانشجویان. اندیشه و رفتار. دوره ششم، شماره ۲۲.
- پورسعید ، سید مسعود (۱۳۸۸). طراحی الگوی توسعه بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی. فصلنامه پژوهش های مدیریت منابع انسانی دانشگاه امام حسین. سال اول ، شماره سوم.
- ترصفی ، مهدیه (۱۳۹۱). تاب آوری در دانش آموزان و نقش مشاوران. رشد. دوره هشتم ، شماره ۲.
- خلعتبری ، جواد ؛ بهاری ، صونا (۱۳۸۹). ارتباط بین تاب آوری و رضایت از زندگی. فصلنامه روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد تنکابن. سال اول ، شماره ۲.
- رضایی، محمدرضا ؛ سرایی ، محمد حسین ؛ بسطامی نیا ، امیر (۱۳۹۵). تبیین و تحلیل مفهوم تاب آوری و شاخص و چهارچوب های آن در سوانح طبیعی. دوره ۶، شماره ۱.
- رفیعیان، مجتبی و همکاران (۱۳۸۹). تبیین مفهوم تاب آوری و شاخص سازی آن در مدیریت سوانح.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و نرگس صحرایی. تاب آوری، سلامت روانی و رضایت مندی از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. سال ۱۳، شماره ۳.
- صادق لو ، طاهره ؛ سجاسی قیداری ، حمدالله (۱۳۹۴). اولویت بندی عوامل موثر بر تاب آوری کشاورزان (۱۳۹۴). جغرافیا و مخاطرات طبیعی. شماره ۱۰.
- طرقة ، میترا ؛ علی اکبری ، مهناز ؛ علیپور ، احمد (۱۳۹۴). ارتباط شوخ طبعی با میزان افسردگی و تاب آوری پرستاران. پرستاری و مامایی ، سال ۲۵، شماره ۷۶.
- محمودی ، سید جواد؛ رحیمی، چنگیز و محمدی ، نورالله (۱۳۹۰). پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره. شماره ۱

- Anthony ,EJ.(۱۹۷۴). Introduction: The syndrome of the psychologically Behavior research and therapy; ۴۴; ۵۸۵-۵۹۹.
- Benard, B (۲۰۰۲). From Risk To Resiliency: What Schools Can Do.
- Campbell; Sills; L.; Cohan; S.; & Stein; M.B. (۲۰۰۶). Relationship of resilience to personality; coping; and psychiatric symptoms in young adults
- Connor, M. (۲۰۰۶). Assessment of resilience in the aftermath of trauma, family: Children at Psychiatric Risk. Vol. ۳. Wiley; New York: pp. ۳-۱۰.
- Garmezy, N.(۱۹۹۱). Resilience and vulnerability to adverse development outcomes associate with poverty. American Behavioral Scientist. ۳۴, ۴۱۶-۴۳۰.
- guide for counselors and Teachers. Laboratory for student success. No ۱۱۳.
- Henderson, N(۲۰۰۳). The Resiliency Route to academic Success. A Journal of American Psychologist, ۵۶(۳), ۲۲۷-۲۳۸.
- Masten, A. S. (۲۰۰۱). Ordinary magic: Resilience processes in development. Resiliency association. P. ۱۹-۲۹.
- Richardson, G. E. (۲۰۰۲).The metatheory of resilience and resiliency.Journal of clinical psychology, ۵۸(۳), ۳۰۷-۳۲۱.
- Rutter, M. (۱۹۸۵). Resilience in the face of adversity—Protective factors and resistance to psychiatric-disorder. British Journal of Psychiatry, ۱۴۷, ۵۹۸-۶۱۱.
- Taylor, E &Karcher, E (۲۰۰۹). Cultural and Developmental Variation in the Resiliencies Promoted by School Counselors.Journal of Profes-sional Counseling Practice, Theory, And Research Vol ۳۷, No. ۲.