



A Phenomenological Approach to Teachers' Perceptions of Children's Resilience in Tehran: A Qualitative Study

Mohammad Javadipour^{1*}, katayon Mmotie², Rezvan Hakimzadeh³

1. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Educational Methods and Programs, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: javadipour@ut.ac.ir
2. MSc., Department of Educational Methods and Programs, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Educational Methods and Programs, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:
Received: 30 Jan 2022
Revised: 20 May 2022
Accepted: 8 Jun 2022
Published Online: 31 Dec 2022

Keywords:
Children,
Phenomenology,
Resilience,
Teachers.

ABSTRACT

The purpose of this research was to apply a phenomenological approach to teachers' perceptions of the performance of Tehran's children. This interpretive and phenomenological method was employed in the field of public-school study for females at the 17 Shahrivar school, located in the district 13 of Tehran in 2020, for the purpose of this study. The teachers' field of study in Tehran's District 13, from which 20 persons were randomly selected. Using the Colleizi method, a review of notes is set up to analyze review interviews. In this study, there are nine themes and forty-four subthemes titled emotion regulation, learning skills, family, child's nature, environmental factor, intellectual maturity disorder, communication skill training, and playing, and 44 sub-themes. The research findings addressed the perceptions and perceptions of teachers regarding the concept of resilience in children, the main factors and components of creating resilience in children, the reasons for the lack of resilience in children, the effects and consequences of the lack of resilience in children, and finally the most effective methods for enhancing resilience in children. In light of the present research, it is suggested that parent training programs should also aim to modify educational strategies and behavior patterns and enhance relationships in the structure of equations and connections. Given that environmental and interpersonal conditions play a significant role in children's lack of resilience and that this study was conducted on a specific statistical population, it is recommended that future research include children of divorce or children with addicted parents.

Cite this article: Javadipour, M., Motie, K., & Hakimzadeh, R. (2022). A Phenomenological Approach to Teachers' Perceptions of Children's Resilience in Tehran: A Qualitative Study. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(4), 233-250. doi: 10.22059/japr.2023.338201.644181



© The Author(s).

DOI: <http://doi.org/10.22059/JAPR.2023.338201.644181>

Publisher: University of Tehran Press

**رهیافتی پدیدارشناسانه از ادراک معلمان از تاب‌آوری کودکان شهر تهران: یک مطالعه کیفی^۱****محمد جوادی پور^{۲*}، کتابون مطیعی^۳، رضوان حکیم زاده^۴**

۱. مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده دوم این مقاله است.

۲. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه روش‌ها و برنامه‌های آموزشی و درسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه:

javadipour@ut.ac.ir

۳. کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، گروه روش‌ها و برنامه‌های آموزشی و درسی، دانشگاه تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۴. دانشیار، گروه روش‌ها و برنامه‌های آموزشی و درسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله**چکیده****نوع مقاله:**

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۲/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۱۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۰/۱۰

کلیدواژه:

تاب‌آوری،

پدیدارشناسی،

کودکان، معلمان.

هدف پژوهش حاضر، رهیافتی پدیدارشناسانه از ادراک معلمان از تاب‌آوری کودکان شهر تهران بود. بدین‌منظور، این پژوهش بر مبنای رویکرد تفسیرگرایانه و روش پدیدارشناسی انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل معلمان منطقه ۱۳ شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بودند که از بین آن‌ها ۲۰ نفر به روش هدفمند از نوع ملاکی، برای نمونه انتخاب شدند. در تحلیل مصاحبه، اقداماتی مانند مرور یادداشت‌های تدوین‌شده بلافاصله بعد از انجام هر مصاحبه برای تعدیل و تکمیل مطالب یادداشت‌شده و همچنین تحلیل با استفاده از راهبرد هفت‌مرحله‌ای کلایزی انجام گرفت. در این پژوهش، ۸ مضمون با عنوان‌های کنترل هیجانات، مهارت آموختنی، خانواده، سرشت کودک، عامل محیطی، خلل در بلوغ فکری، آموزش مهارت ارتباطی و بازی، و ۴۴ زیرمضمون طی مصاحبه‌ها استخراج شدند. این پژوهش تصورات و ادراکات معلمان از مفهوم تاب‌آوری در کودکان، عوامل و مؤلفه‌های اصلی ایجاد تاب‌آوری در کودکان، دلایل شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در کودکان، آثار و پیامدهای شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان و در پایان روش‌های مناسب برای تقویت تاب‌آوری در میان کودکان را بررسی کرد. با توجه به یافته‌های پژوهش، عوامل فردی و خانوادگی در مسئله عدم تاب‌آوری بسیار مهم و چشمگیر است. همچنین آموزش فلسفه به کودکان و بهبود روابط میان‌فردی، از جمله راهکارهای کمک‌کننده به کودکانی است که تاب‌آوری ندارند. از این‌رو مدارس و معلمان می‌توانند در این امر پیش‌قدم شوند و گام‌های بسیار مهمی برای کمک به این دسته از کودکان بردارند.

استناد: جوادی پور، محمد، مطیعی، کتابون، و حکیم زاده، رضوان. (۱۴۰۱). رهیافتی پدیدارشناسانه از ادراک معلمان از تاب‌آوری کودکان شهر تهران: یک مطالعه کیفی. فصل‌نامه

پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۳(۴)، ۲۳۳-۲۵۰.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <http://doi.org/10.22059/JAPR.2023.338201.644181>

© نویسندگان.



مقدمه

امروزه یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های متصدیان تعلیم و تربیت و والدین دستیابی به سلامت روان و موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان است؛ چرا که بخش قابل توجهی از چالش‌های زندگی مربوط به دوره دانش‌آموزی است که چالش‌های تحصیلی از جمله سطوح استرس بالا، نمرات ضعیف، افسردگی‌های تحصیلی و تاب‌آوری پایین از این موارد است (نریمانی، طالبی جویباری و ابولقاسمی، ۱۳۹۲). تاب‌آوری یکی از مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت‌نگر است و به سازگاری موفقیت‌آمیز با وجود چالش‌ها و تهدیدها اشاره دارد. همچنین فرایندی است که با وجود قرارگرفتن کودکان در شرایط دشوار و تهدیدکننده می‌تواند به پیشرفت و موفقیت تحصیلی آن‌ها کمک کند. تاب‌آوری بیانگر توانایی مقابله اثربخش با موقعیتی دشوار است و بر حفظ وضعیت سلامت فرد در مواجهه با سختی‌ها، دشواری‌ها و نیز تلخکامی‌ها دلالت دارد. به عبارت دیگر، مفهوم تاب‌آوری نه فقط افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در مواجهه با مشکل است، بلکه مهم‌تر از آن حفظ سلامت روان و ارتقای آن است. تاب‌آوری به افراد توانایی می‌بخشد تا با مشکلات و نامالیامات زندگی و شغلی روبه‌رو شوند، بدون اینکه آسیب ببینند و حتی این موقعیت‌ها را فرصتی برای رشد و ارتقای شخصیت خود می‌دانند (صادقی، معارف‌وند و شجاع، ۱۳۹۳). تاب‌آوری نوعی ویژگی است که کودک با آن متولد می‌شود و می‌تواند پرورش یابد. افراد از لحاظ قرارگیری در معرض نامالیامات و آسیب‌پذیری و میزان حمایتی که عوامل فردی و محیطی برای آن‌ها فراهم می‌کند، با هم متفاوت هستند. همچنین میزان توانایی بهبود، سازگاری با نامالیامات یا بازگشت به وضع طبیعی (میزان تاب‌آوری^۱) در طول زندگی فرد متفاوت است. برخی افراد در مواجهه با نامالیامات می‌توانند دوام بیاورند و به زندگی خود ادامه دهند. دسته دیگری از افراد در این زمینه موفق نیستند و حتی ممکن است دچار آسیب‌های روانی و فیزیکی شوند. این آسیب‌ها در کودکان می‌تواند پیشرفت تحصیلی و سایر جنبه‌های زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. از سوی دیگر، شواهد پژوهشی مؤید این نکته است که تاب‌آوری پایین جنبه‌های مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین مطالعه و انجام پژوهش در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد (بختیاری، اسدی و بیانی، ۱۳۹۹).

تاب‌آوری پدیده‌ای ذاتی نیست، بلکه با تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود. در واقع تاب‌آوری به توانایی سازگاری انسان در مواجهه با مشکلات یا فشارهای جانکاه، غلبه‌یافتن بر آن تجربه‌ها یا حتی تقویت‌شدن با آن تجربه‌ها گفته می‌شود. این ویژگی در کنار توانایی‌های درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود، رشد می‌کند و به‌منزله ویژگی مثبتی در فرد شکل می‌گیرد؛ بنابراین تاب‌آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می‌دهد و می‌توان این ویژگی را در افراد ایجاد کرد و به او آموزش داد (رحیمی، واحدی و ایمان‌زاده، ۱۳۹۸؛ بختیاری، اسدی و بیانی، ۱۳۹۹). به‌طور کلی در سال‌های نخست کودکی اندیشه‌ها و افکار کودک شکل می‌گیرد. کودکانی که احساسات خود را بی‌کم‌وکاست و به‌راحتی با والدین یا دیگر نزدیکانشان در میان می‌گذارند، احتمالاً با احساساتشان به‌صورت امری وحشتناک و ناگوار برخورد نمی‌کنند و همین نکته به افزایش تاب‌آوری آن‌ها کمک می‌کند. از سوی دیگر، همان‌طور که پیش‌تر عنوان شد، تاب‌آوری در تمام سنین رخ می‌دهد و نظر به اینکه دانش‌آموزان حداقل یک‌چهارم از زمان روزانه خود را در مدرسه می‌گذرانند، ارتباط مؤثر آن‌ها با معلمان سبب بهبود احساساتشان به رویدادها و فرایندهای مرتبط با مدرسه و تحول کیفیت آموزش و یادگیری می‌شود؛ بنابراین ادراک معلمان از تاب‌آوری کودکان در مسائل مختلف تحصیلی و زندگی در راستای هدایت و آموزش‌دادن به آن‌ها می‌تواند بسیار مهم باشد و همین نکته اهمیت و ضرورت مسئله را بیش‌ازپیش آشکار می‌کند. با این حال پژوهش‌هایی که تا امروز انجام شده، حاکی از آن است که ما تاب‌آوری را به کودکانمان آن‌گونه که مؤثر و نتیجه‌بخش باشد، آموزش نداده‌ایم؛ از جمله می‌توان به چند مورد از این پژوهش‌ها اشاره کرد: ۱. نقش تاب‌آوری در ارتباط با مقاومت نسبی در برابر تجارب خطرناک اجتماعی؛ ۲. تاب‌آوری و نقش آن در ارتقای سلامت کودکان؛ ۳. مقایسه تاب‌آوری و رفتارهای پرخطر براساس ساختار انگیزشی در نوجوانان؛ ۴. ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی؛ ۵. رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری در دانش‌آموزان؛ و ۶. نقش کیفیت پیش‌دستانی در ارتقای تاب‌آوری در شناخت رشد کودکان خردسال (سلطانی، صالح‌زاده و اسعدی، ۱۳۹۷)؛

بنابراین با توجه به مبانی نظری و پژوهشی موجود و همچنین اهمیت و ضرورت ارتقای تاب‌آوری کودکان، هدف از پژوهش حاضر، رهیافتی پدیدارشناسانه از ادراک معلمان از تاب‌آوری کودکان است. با توجه به اینکه تاب‌آوری مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی است و می‌دانیم مهارت‌ها عمدتاً اکتسابی بوده است و بعضی از ویژگی‌ها نیز تحت تأثیر محیط و دیگر عوامل می‌تواند به وجود بیاید یا تقویت شود، می‌توان با ایجاد عوامل زیر، این ویژگی را در فرد افزایش داد. همچنین باید توجه داشت اولین محیط اجتماعی‌ای که فرد در آن پا می‌گذارد خانواده است؛ به طوری که شخص تا قبل از ورود به مدرسه فقط با این محیط در ارتباط است و بعد از آن هم همواره خانواده نقش اصلی را ایفا می‌کند. همه ما انسان‌ها همیشه احساساتی خواهیم داشت. از این‌رو باید بیاموزیم چگونه بدون ترس با آن‌ها برخورد کنیم و دچار تنش نشویم. باید بدانیم کودکان ما فقط با تجربه کردن حوادث متنوع و قرارگرفتن در موقعیت‌های مختلف تاب‌آور خواهند شد؛ پس آن‌ها را از این تجارب منع نکنیم (رشیدی، امیری، مهرآور گیگلو و نودهی، ۱۳۹۴).

با توجه به مطالبی که در قسمت بیان مسئله آورده شد، به نظر می‌رسد بتوان ضرورت اهمیت انجام پژوهش حاضر را از چند جنبه تبیین کرد: با توجه به پژوهش‌های حاضر، دانش‌آموزان وقتی فرصت این را داشته باشند که مهارت‌های حل مؤثر مسائل و پردازش اطلاعات را بیاموزند، تاب‌آوری را نیز تجربه می‌کنند، تکالیف خانه را انجام می‌دهند، در فعالیت‌های کلاسی شرکت می‌کنند، به دنبال فرصت‌های هنری و ورزشی می‌روند و داخل و خارج از مدرسه به فعالیت‌های تفریحی می‌پردازند. هیچ‌کسی نمی‌تواند تضمین کند کودکان با چالش‌های اجتماعی-اقتصادی روبه‌رو نمی‌شوند. باین‌حال معلمان این امکان را دارند که توانایی کودکان را برای مقابله با شرایط دشوار افزایش دهند و به آن‌ها کمک کنند و تاب‌آوری را در خود پرورش دهند. طبق تحقیقات انجام‌شده هرچقدر توان استدلال‌ورزی در فرد بیشتر باشد، میزان اضطراب در او کمتر است و با قدرت و شجاعت بیشتری تلاش می‌کند مسائلی را حل کند. کودکی که نتواند اشتباه کند، اجازه بیان فکر اشتباهش را نداشته باشد، جرئت نه‌گفتن نداشته باشد و بر دیدگاه‌های خود با اصرار و اعتراض نایستد و دلیل نیاورد، مثل اتومبیلی است که کمک‌فنر ندارد و چنانچه روزی به دست‌انداز بیفتد، امکان دارد بشکند. برعکس دختر یا پسری که بتواند بگوید «من هستم، می‌خواهم حرکت کنم و حق و حقوقی دارم» توانایی حل مشکلات و قدرت تحمل بیشتری دارد و در واقع تاب‌آوری در او افزایش می‌یابد (امینی و خشوعی، ۱۳۹۶).

پژوهش بختیاری، اسدی و بیانی (۱۳۹۹) با هدف تعیین تأثیر آموزش تاب‌آوری بر مؤلفه‌های اضطراب در کودکان مقطع ابتدایی انجام شد. این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش، دانش‌آموزان پسر مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره آموزش و پرورش منطقه ۵ و ۶ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بود. نمونه پژوهش ۴۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. یافته‌ها نشان داد آموزش تاب‌آوری سبب کاهش مؤلفه‌های اضطراب جدایی، هراس اجتماعی، اضطراب تعمیم‌یافته و وسواس کودکان مقطع ابتدایی شده است، اما تأثیر معناداری بر وحشت آنان ندارد. با توجه به نتایج این مطالعه، برنامه‌ریزی برای استفاده از روش آموزش تاب‌آوری به منظور کاهش اضطراب کودکان مقطع ابتدایی ضروری است. در پژوهش خسروی و لطیفی (۱۳۹۹) به بررسی اثربخشی برنامه بین‌المللی فرزندزاد بر ارتقای تاب‌آوری هیجانی و افزایش آرامش روانی کودکان ۱۱-۸ سال پرداخته شد. این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون بود. نتایج نشان داد با توجه به شیوع نسبتاً بالای اختلالات اضطرابی در کودکان و جذابیت کارت‌های بازی و ورزشی و نیز قابلیت اجرایی برنامه فرزندزاد، از سنین کودکی می‌توان از این برنامه برای افزایش آرامش کودکان و کاهش اختلالات اضطرابی برای کودکان استفاده کرد. هدف از پژوهش رحیمی، واحدی و ایمان‌زاده (۱۳۹۸) تعیین تأثیر آموزش فلسفه برای کودکان بر تاب‌آوری دانش‌آموزان ابتدایی بود. این پژوهش از نوع کاربردی و تجربی به روش نیمه‌آزمایشی با دو گروه گواه و آزمایش صورت گرفت. مطابق نتایج، آموزش فلسفه برای کودکان بر تاب‌آوری و مؤلفه‌های آن تأثیر معناداری دارد و موجب افزایش آن در دانش‌آموزان ۱۰ و ۱۱ ساله شده است. هدف کلی پژوهش سلطانی، صالح‌زاده و اسعدی (۱۳۹۷) بررسی نقش ویژگی‌های فردی و بافتی در پیش‌بینی تاب‌آوری کودکان و نوجوانان مقیم در مراکز شبه‌خانواده بود. روش پژوهش مقطعی-توصیفی و از نوع همبستگی بود. یافته‌های پژوهش، علاوه بر کمک به غنای مباحث نظری حوزه

تاب‌آوری، با شناسایی عوامل فردی و بافتی پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری کودکان و نوجوانان مراکز شبه‌خانواده، برای مراکز و سازمان‌های حمایتی-درمانی و خدماتی-پذیرایی کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست یا بدسرپرست، تأثیر کاربردی قابل توجهی دارد. میکال آل‌یاگون، گاربی و ریچ (۲۰۲۲) به بررسی تاب‌آوری کودکان در برابر حملات مداوم مرزی و نقش پدر، مادر و کودک پرداختند. این مطالعه مدلی چندبعدی از منابع حفاظتی را بررسی کرد و شامل عواملی در سطح خانواده (راهبردهای مقابله پدر/مادر) و در سطح فردی (راهبردهای مقابله‌ای کودکان و دلبستگی با پدر/مادر) بود. جامعه آماری ۲۵۱ شرکت‌کننده سه‌گانه پدر-مادر-فرزند اسرائیلی بودند که در نزدیکی مرز غزه زندگی می‌کردند (کودکان ۹-۱۲ سال). نتایج به نقش معنادار دلبستگی والدین و راهبردهای مقابله‌ای کودکان اشاره کرد. بحث بر ارزش منحصربه‌فرد عوامل خطر/محافظتی پدر، مادر و کودک برای توضیح عملکرد مناسب در میان کودکان ساکن در مناطق درگیری متمرکز بود. هدف از پژوهش چابوی و بارلی (۲۰۲۲) ایجاد تاب‌آوری در کودکان خردسال اقلیت بود که مدرسه را در جامعه‌ای چندقومی شروع می‌کنند. یافته‌ها با تکیه بر مفهوم‌سازی‌های جامعه‌شناختی و آموزش تاب‌آوری، عوامل محافظتی برای تاب‌آوری کودکان را در چهار سطح برجسته کردند، از جمله نقاط قوت خانواده و مدرسه در حمایت از رفاه عاطفی و خودتنظیمی کودکان. با این حال، با تنوع چشمگیری در رشد آموزشی و اجتماعی/رفتاری کودکان، این مقاله با در نظر گرفتن عوامل درون‌مدرسه‌ای مؤثر در ارتقای تاب‌آوری در کنار عوامل فردی، خانوادگی و فرهنگی و همچنین با در نظر گرفتن سن کودکانی که مدرسه را شروع می‌کنند، موضوع تاب‌آوری را در این کودکان مطالعه کرد. این تحقیق، نیاز به بازنگری راهبردهای مدرسه برای تقویت تاب‌آوری کودکان در شروع مدرسه در چارچوب فراخوان‌های گسترده‌تر برای استعمارزدایی برنامه درسی را مشخص کرد. همچنین در تحقیق تاسیجاوا و اینداه سیاگیان (۲۰۲۲) با هدف تحلیل اثربخشی مداخلات مبتنی بر مدرسه برای افزایش تاب‌آوری در نوجوانان مشخص شد پنج برنامه مداخله مبتنی بر مدرسه بر سطوح تاب‌آوری نوجوانان تأثیر معناداری دارند؛ برای مثال افزایش تاب‌آوری در میان دانش‌آموزان استرسی، آموزش ذهن‌آگاهی همراه با یادگیری تنفس (برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی کاهش استرس)، تاب‌آوری و مداخله مقابله‌ای و اولین برنامه درسی تاب‌آوری دختران.

با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده، پژوهشی که به صورت اکتشافی و نگاهی همه‌جانبه و با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی، ادراک معلمان از تاب‌آوری کودکان شهر تهران را مطالعه کرده باشد، انجام نشده است. مهم‌ترین نتیجه کاربردی برآمده از پژوهش‌های تاب‌آوری این است که می‌توانیم توانمندی افراد را ارتقا دهیم؛ به گونه‌ای که آن‌ها به احساس هویت و کارآمدی، توانایی تصمیم‌گیری، هدف‌گذاری و باور به آینده دست یابند و از این راه بتوانند نیازهای اولیه انسانی خود به مهربانی، رابطه با دیگران، چالش، قدرت و معناداری را در شرایط طاقت‌فرسا و به‌عنوان کانون توجه هرگونه مداخله پیشگیرانه، آموزشی و رشد فردی برطرف کنند (خالاف، ۲۰۱۴). براساس مطالعات حاضر، نوآوری در این پژوهش، رهیافت پدیدارشناسانه ادراک معلمان از تاب‌آوری کودکان شهر تهران است. همچنین درصد زیادی از خلاقیت و پیشرفت تحصیلی در میان کودکان شهر تهران را ارتقا می‌بخشد و سبب افزایش شناخت بهتر معلمان می‌شود. ما همیشه کنار کودکانمان نیستیم و حتی نمی‌توانیم درباره هر موضوعی به آن‌ها کمک کنیم. آنجا که می‌بینیم دانش‌آموزان بدون دلیل فیزیولوژیکی و ناتوانی‌های ذهنی افت تحصیلی دارند، این سؤالات مطرح می‌شود: عوامل شکست تحصیلی آنان کدام‌اند؟ آیا بین میزان تاب‌آوری و پیشرفت تحصیلی در میان کودکان شهر تهران رابطه‌ای وجود دارد؟ زمینه‌های شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در بین کودکان کدام‌اند؟ علل شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در میان دانش‌آموزان چیست؟ برای تشخیص تاب‌آوری در کودکان به کدام خصوصیت‌ها توجه بیشتری داشته باشیم و چگونه تاب‌آوری را در کودکان پرورش دهیم و تقویت کنیم؟

روش

جامعه، نمونه و روش اجرا

با توجه به هدف اصلی پژوهش، این مطالعه بر مبنای رویکرد تفسیرگرایانه یا هرمنوتیک و روش پدیدارشناسی انجام شده است. در این تحقیق دیدگاه معلمان درباره مضمون‌ها و نشانگرهای شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در کودکان واکاوی شد و پژوهشگر به دنبال

کشف، توصیف و تبیین داده‌ها بدون اعمال استنباط‌های شخصی خود و تنها با استفاده از روایت‌های مشارکت‌کنندگان بود؛ بنابراین این مطالعه با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری انجام گرفت. روش انتخاب مشارکت‌کنندگان در تحقیقات کیفی، هدفمند است و حجم آن نیز به سطح اشباع نظری سؤال‌های تحقیق بستگی دارد. جامعه آماری پژوهش شامل همه معلمان منطقه ۱۳ شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود که از میان آن‌ها ۲۰ نفر به روش هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. انتخاب مشارکت‌کنندگان براساس نمونه‌گیری هدفمند از نوع ملاکی انجام شد. ملاک‌ها برای انتخاب معلمان این بود که ارتباط خوبی با پژوهشگر برقرار کنند، بیش از ده سال سابقه خدمت در مراکز آموزشی داشته باشند و اطلاعات جامع و کاملی در اختیار پژوهشگر قرار دهند.

با ۲۰ نفر از معلمان که در این مراکز آموزشی فعالیت می‌کردند، مصاحبه صورت گرفت؛ به این صورت که در مصاحبه بیستم اشباع نظری داده‌ها حاصل شد، اما به‌منظور اعتباربخشی به یافته‌ها دو مصاحبه تکمیلی انجام گرفت، ولی اطلاعات جدیدی حاصل نشد؛ بنابراین فرایند مصاحبه به اتمام رسید و گزارش‌نویسی آن آغاز شد. برای تحلیل داده‌ها، اقداماتی مانند مرور یادداشت‌های تدوین‌شده بلافاصله بعد از انجام هر مصاحبه برای تعدیل و تکمیل مطالب یادداشت‌شده و همچنین تحلیل با استفاده از راهبرد هفت‌مرحله‌ای کلایزی انجام شد. مراحل کار عبارت‌اند از:

۱. برای آشنایی با عمق و گستره داده‌ها، روایت‌های ارائه‌شده که به‌طور مرسوم پروتکل نام دارد، چندین مرتبه مطالعه شد تا پژوهشگر با آن‌ها مأنوس شود. به این منظور به‌کمک راهبردهایی نظیر بازخوانی مکرر داده‌ها، خواندن داده‌ها به‌صورت فعال و جست‌وجوی معانی و الگوها، آشنایی چشمگیری با داده‌های گردآوری‌شده فراهم شد؛ بنابراین نویسنده اول چندین بار مصاحبه‌ها را بازخوانی و بدون هیچ دخل و تصرفی روی کاغذ مکتوب کرد؛
۲. به‌منظور استخراج جملات مهم، به هر پروتکل مراجعه شد و جملات و عباراتی که مستقیماً با موضوع مورد مطالعه مرتبط بود، استخراج و مطالب غیرمرتبط از دستور کار خارج شدند؛
۳. برای فرموله‌کردن معانی، ضمن مرور منظم جملات استخراج‌شده، تلاش شد به معانی هریک از جملات پی برده شود؛
۴. مراحل فوق برای تمامی مصاحبه‌ها تکرار شد و معانی فرموله‌شده و مرتبط به هم در قالب خوشه‌هایی از مضامین قرار گرفتند.
۵. نتایج در قالب توصیفی جامع از موضوع مورد مطالعه تلفیق شدند.
۶. به‌منظور درک ساختار ذاتی پدیده، پدیده مورد مطالعه به‌صورت بیانیه‌ای روشن از ساختار اساسی پدیده توصیف شد؛
۷. داده‌ها به شیوه بازرسی و بازبینی در زمان کدگذاری از نظر پایایی سنجش شدند و بررسی و تأیید داده‌ها به کمک نظرات همکاران پژوهشی (میزهای بیرونی) و مشارکت طولانی‌مدت آنان صورت گرفت. در شیوه بازرسی و بازبینی در زمان کدگذاری به‌دست‌آمده، برای جلوگیری از بدفهمی محقق، اطلاعات کسب‌شده دوباره به اطلاع‌رسان‌ها نشان داده و تأیید شدند.

در پژوهش حاضر، برای ارتقای اعتبارپذیری یافته‌ها (معادل روایی درونی در پژوهش کمی) از فنون و راهبردهایی مانند مشارکت طولانی‌مدت با شرکت‌کنندگان در طول زمان پژوهش و بازبینی همگنان استفاده کردیم. به‌منظور ایجاد قابلیت اطمینان به پژوهش (معادل پایایی در پژوهش کمی) با تشریح جزئیات مربوط به چگونگی گردآوری داده‌ها، نحوه تصمیم‌گیری‌ها، تفسیر و تحلیل‌های طی‌شده در فرایند پژوهش، زمینه‌ای برای انجام «مسیرنمای حسابرسی» فراهم ساختیم. همچنین برای تأییدپذیری یافته‌های پژوهش (معادل عینی در پژوهش کمی) با استفاده از یادداشت میدانی و در فرایند تحلیل و تفسیرهای انجام‌شده تا آنجا که امکان‌پذیر است، اندیشه‌ها، باورها و انتظارات ذهنی پژوهشگر را در جریان گردآوری و تحلیل داده‌ها کنترل کردیم. گفتنی است در این پژوهش به اطلاع‌رسان‌ها یادآور شد اطلاعات آن‌ها نزد پژوهشگر محرمانه خواهد ماند، همچنین از به‌کاربردن نام افراد خودداری و در صورت لزوم از نام مستعار آن‌ها استفاده کردیم. در این پژوهش، یافته‌ها به‌گونه‌ای گزارش شده است که مانع هرگونه خسارت مادی و معنوی به شرکت‌کنندگان در پژوهش شود. زمان انجام هر مصاحبه بین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بود. گردآوری داده‌ها به‌کمک مصاحبه‌های نیمه‌ساختار یافته بود. مصاحبه نیمه‌ساختار یافته مصاحبه‌ای است که در آن، سؤالات مصاحبه از قبل

مشخص است و از تمام پاسخ‌دهندگان پرسش‌های مشابه پرسیده می‌شود، اما آن‌ها آزادند به هر روشی که می‌خواهند پاسخ دهند. البته در راهنمای مصاحبه جزئیات مصاحبه، شیوه بیان و ترتیب آن‌ها ذکر نمی‌شود. این موارد طی فرایند مصاحبه تعیین می‌شوند.

یافته‌ها

مضامین اصلی از متن ۲۰ شرکت‌کننده ۲۴ تا ۴۱ سال در پژوهش حاصل شد. اطلاعات جمعیتی این افراد در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش به تفکیک شرکت‌کنندگان

کد	سن	تأهل	شغل	تحصیلات
۱	۲۸	متأهل	معلم	کارشناسی
۲	۲۴	مجرد	معلم	کارشناسی
۳	۳۱	مجرد	معلم	کارشناسی
۴	۲۹	متأهل	معلم	کارشناسی ارشد
۵	۲۸	مجرد	معلم	کارشناسی ارشد
۶	۳۵	مجرد	معلم	کارشناسی
۷	۲۷	مجرد	معلم	کارشناسی
۸	۲۶	مجرد	معلم	کارشناسی ارشد
۹	۳۳	متأهل	معلم	کارشناسی
۱۰	۳۱	مجرد	معلم	کارشناسی
۱۱	۲۹	متأهل	معلم	کارشناسی ارشد
۱۲	۳۸	متأهل	معلم	کارشناسی ارشد
۱۳	۲۸	مجرد	معلم	کارشناسی
۱۴	۲۷	مجرد	معلم	کارشناسی ارشد
۱۵	۳۵	متأهل	معلم	کارشناسی
۱۶	۳۲	مجرد	معلم	کارشناسی ارشد
۱۷	۳۰	مجرد	معلم	کارشناسی
۱۸	۳۴	مجرد	معلم	کارشناسی
۱۹	۴۱	متأهل	معلم	کارشناسی
۲۰	۳۰	مجرد	معلم	کارشناسی ارشد

نتیجه کدگذاری باز براساس مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته در جدول ۲ ارائه شده و در ادامه به‌طور کامل درباره آن بحث شده است.

جدول ۲. نمونه‌ای از فرایند رسیدن به مضامین براساس بخشی از مصاحبه‌ها

مضمون	زیرمضمون	مفاهیم
		۱. سؤال: تصورات و ادراک معلمان از شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان چیست؟ توانایی تجربه و هیجانات هم به‌نوعی تاب‌آوری کودک محسوب می‌شوند؛ اینکه تا چه حد کودک هیجانات منفی خود را به‌جای سرکوب کردن یا به‌صورت پرخاشگری یا مکانیسم‌های دفاعی ناپخته و نابالغ ابراز کند، تا چه حد می‌تواند این هیجانات را تجربه کند، بشناسد و با آن‌ها کنار بیاید و بتواند از مکانیسم‌های تنظیم هیجان استفاده کند، برای اینکه بتواند هیجانات خود را تعدیل کند. تاب‌آوری در کودکان مقداری سخت‌تر است و دقیق‌تر باید صحبت کرد. چقدر بچه‌ها بتوانند با نفسشان مقابله کنند، در این موقعیت باید گفت بچه‌ها چقدر می‌توانند در برابر موقعیت سخت تحمل و تبعیت و تاب بیاورند. تجربیاتی که داشته‌ام تا الان، هم‌دلی و مهارت‌های حل مسئله و احساس ارزشمندی و دوست‌داشتنی که کودکان به خود دارند، می‌تواند سبب شکل‌گیری اساس تاب‌آوری در کودکان شود و به‌نظر من همه این‌ها با فعالیت‌های درست و موقعیت‌های مختلف انجام می‌شود.
کنترل هیجانات	تحمل موقعیت سخت هم‌دلی خوش‌بینی احساس ارزشمندی	

ادامه جدول ۲. نمونه ای از فرایند رسیدن به مضامین براساس بخشی از مصاحبه ها

مضمون	زیرمضمون	مفاهیم
عامل محیطی	سبک فرزندپروری	۲. عوامل و نشانه‌های شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان را بیان کنید؟ سال‌های اول زندگی، والدین و نوع زندگی آن‌ها، اینکه در چه بحران‌هایی قرار می‌گیرند، آیا در سال‌های اولیه زندگی امنیت را تجربه و حس می‌کنند و ساختار روانی آن‌ها کامل می‌شود یا نه. یکی از سازه‌هایی که بر تاب‌آوری تأثیر دارد، عوامل خانوادگی و تفاوت‌های فردی است. خانواده، مدرسه، جامعه، آموزش خانواده‌ها و الگوی روابط والدین با هم تأثیر زیادی دارد. گروه همسالان و جامعه نیز مؤثر است. از عوامل مؤثر بر تاب‌آوری، شرایط اجتماعی رفاهی و منطقه‌ای است که فرد در آن زندگی می‌کند؛ بنابراین به‌نظر می‌رسد عوامل اجتماعی مربوط به جامعه و بهره‌مندی از امکانات رفاهی و به عبارتی زندگی در مناطق دارای امکانات تأثیر بسزایی در تاب‌آوری افراد دارد..
	سال‌های اول زندگی کنترل هیجان والدین الگوهای مناسب محیط زندگی شناخت	
عامل خانواده	آموزش ندیدن به شیوهٔ خلاقانه	۳. چه دلایلی برای شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در کودکان وجود دارد؟ کنترل و مداخلهٔ بیش‌ازحد والدین (اجازهٔ حل مسئله به کودک نمی‌دهند)، به کودکان مسئولیت‌های متناسب با سن آن‌ها نمی‌دهند و مسئولیت‌پذیری در آن‌ها کم می‌شود. تمامی کارهای کودک را والدین به‌عهده می‌گیرند و اجازه نمی‌دهند کودک همهٔ هیجانات منفی و مثبت خود را تجربه کند. والدین امکان ایجاد چالش را در زندگی کودک فراهم نمی‌کنند. مشاجرات خانوادگی، طلاق والدین، طرد کودک از عوامل کاهش تاب‌آوری است. بیشتر کودکان طلاق، دوره‌های پراسترسی را قبل از طلاق والدین تجربه کرده‌اند. زمانی که والدین در روابط متقابل خود سازگاری کافی ندارند، از نقش والدگری خود و تکالیف و وظایف آن غافل می‌شوند؛ بنابراین ممکن است نشانه‌های کودکان رشدیافته، تاب‌آور، سازگار و خودکنترل را نداشته یا کمتر درونی کرده باشند. محیط پر تنش و دارای پرخاشگری زیاد، ناهماهنگی بین سه قطب خانواده، مدرسه و دوستان در آموزش سه مؤلفهٔ برخورد صحیح و آمادگی در مقابل ناگواری‌های زندگی، مفهوم صبر و تحمل ابهام مؤثر است. سلامت روانی و رشد عاطفی کودکان براساس محیطی که در آن پرورش می‌یابند، شکل می‌گیرد. سلامت روانی به معنای تفکر و عملکرد صحیح در زندگی فردی و اجتماعی است.
	آگاهی اندک خانواده‌ها کنترل و مداخلهٔ بیش‌ازحد والدین انتظارات بیش‌ازحد والدین طلاق محیط پر تنش	
خلل در بلوغ فکری	ناسازگاری مسئولیت‌ناپذیری	۴. آثار و پیامدهای نبود تاب‌آوری در کودکان چیست؟ کاهش انعطاف‌پذیری در زندگی: اگر شخص در مواجهه با حوادث ناگوار و مشکلات آشفته نشود، انعطاف نشان دهد و تحمل و سازگاری داشته باشد و منقطع باشد، تاب‌آور است. سازگار نبودن با محیط و همسالان، مسئولیت‌ناپذیری و نداشتن استقلال کافی از عوارض نبود تاب‌آوری است. تاب‌آوری را فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف کرده‌اند. گفته شده است که سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار آسیب‌ها و تهدیدات است. البته می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است. پرخاشگری کودک، رفتار خشونت‌آمیز با گریه و ابراز اندوه، لجبازی و آزار همسالان از عوارض نداشتن تاب‌آوری است. کودک از بدو تولد خصوصیتی را از والدین خود به ارث می‌برد و زمینه‌های رشد وی فراهم می‌شود.
	کاهش رضایتمندی افزایش احساسات منفی کاهش انعطاف‌پذیری پرخاشگری	
آموزش مهارت‌های ارتباطی	آموزش فلسفه به کودکان	۵. روش‌های مناسب برای تقویت تاب‌آوری در کودکان چیست؟ آموزش مهارت ارتباط اجتماعی موفق، آموزش مسئولیت‌پذیری و نقش حامی را بیشتر داشته باشیم. با توجه به سن و توان کودک به او مسئولیت دهیم؛ زیرا اگر بیشتر از حد به او مسئولیت دهیم، در درازمدت نه تنها کلافه می‌شود، بلکه از انجام مسئولیتش هم هیچ لذتی نخواهد برد. قبل از هر چیزی باید از توان کودکمان شناخت کافی داشته باشیم. کودکانی که از عوامل حمایتی و ارتباط خوب خانوادگی برخوردارند، اغلب در مواجهه با خطرات، دانشی بهتر از کودکانی دارند که این عوامل را ندارند. این آموزش‌ها برای کودک مراقبت و حمایت ایجاد می‌کند و عشق و اعتماد به وجود می‌آورد. آموزش فلسفه به کودکان یک مداخلهٔ حول کلاس درسی است که آموزش‌دهنده داستان یا فیلمی را تعریف می‌کند و کودکان دور هم می‌نشینند و درمورد محتوای آن بحث می‌کنند. می‌توانیم با انجام کارهای زیر در ارتقای خودباوری کودکانمان نقش داشته باشیم: کمک به کودکان برای تعیین اهداف کنترل‌شدنی، قابل‌دستیابی و واقع‌گرایانه فراهم کردن زمان کافی برای کودکان به‌منظور انجام وظایفشان
	آموزش مهارت ارتباط اجتماعی آموزش خودباوری در کودک آموزش روش درمان براساس پذیرش و تعهد	

در این پژوهش ۸ مضمون با عنوان‌های کنترل هیجانات، مهارت آموختنی، خانواده، سرشت کودک، عامل محیطی، خلل در بلوغ فکری، آموزش مهارت ارتباطی و بازی، و ۴۴ زیرمضمون با عنوان‌های زیر از دل مصاحبه‌ها استخراج شدند: تحمل موقعیت سخت، همدلی، خوش‌بینی، احساس ارزشمندی، آستانهٔ تحمل، کفایت اجتماعی، توانایی حل مسئله، مقابله با استرس، سال‌های

اولیه زندگی، سبک فرزندپروری، الگوهای مناسب، کنترل هیجان والدین، محیط زندگی، شناخت، ایمان و معنویت، توسعه مهارت ارتباطی، نگرش مثبت، بازداری پاسخ، یادگیری احساس ارزشمندی، کنترل هیجان منفی کودک، اعتماد به نفس، خودکم‌بینی، نبود خودکارآمدی، نبود مسئولیت‌پذیری، کنترل و مداخله بیش‌ازحد والدین، آگاهی اندک خانواده‌ها، انتظارات بیش‌ازحد والدین، محیط پرتنش، آموزش ندیدن به شیوه اخلاقانه، طلاق، ناسازگاری، پرخاشگری، نبود مسئولیت‌پذیری، کاهش انعطاف‌پذیری، کاهش رضایتمندی، افزایش احساسات منفی، آموزش مهارت ارتباط اجتماعی، آموزش فلسفه به کودک، آموزش روش درمان براساس پذیرش و تعهد، آموزش خودباوری در کودک، آموزش مسئولیت‌پذیری، آزمون و خطا، قصه و شعر و حل مسئله. در این پژوهش با بیست نفر از معلمان که در این مراکز آموزشی (دبستان دولتی دخترانه ۱۷ شهریور) فعالیت می‌کردند، مصاحبه شد.

پاسخ‌های پرسش ۱

تصورات و ادراک معلمان از شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان چیست؟

۱. کنترل هیجان‌ها: یکی از مضامین مفهوم تاب‌آوری در کودکان، کنترل هیجان‌ها بود. چنان‌که کدهای ۱، ۱۱ و ۱۳ می‌گویند، توانایی تجربه و هیجان‌ها هم به‌نوعی تاب‌آوری کودک محسوب می‌شوند؛ اینکه تا چه حد کودک هیجان‌ها منفی خود را به‌جای سرکوب‌کردن یا به‌صورت پرخاشگری یا مکانیسم‌های دفاعی ناپخته و نابالغ ابراز کند، تا چه حد می‌تواند این هیجان‌ها را تجربه کند، بشناسد، با آن‌ها کنار بیاید و از مکانیسم‌های تنظیم هیجان استفاده کند، هیجان‌ها خود را تعدیل کند، هیجان‌ها ناخوشایند خود را تاب بیاورد و تجربه و تنظیم کند و بتواند در سمت‌سویی مفید، از آن هیجان‌ها استفاده کند؛
۲. آستانه تحمل: یکی از مضامینی که در این پژوهش شناسایی شد، آستانه تحمل بود. چنان‌که کدهای ۱۲، ۲، ۱۶ و ۱۹ می‌گویند، تاب‌آوری کودک همان آستانه تحمل است؛ یعنی یک کودک چقدر می‌تواند تحمل کند، فشارهایی که به او می‌آید کم، زیاد، درونی و بیرونی، مقداری صبر، تحمل، توانایی و ظرفیت کودک در برابر چالش‌های زندگی و توانایی کودک در برخورد صحیح با ناکامی‌های زندگی‌اش می‌تواند میزان تاب‌آوری را مشخص کند؛
۳. مهارتی آموختنی: در میان تعاریف مفهوم تاب‌آوری کودکان می‌توان به این نکته اشاره کرد که تاب‌آوری مهارتی آموختنی است. همان‌گونه که کدهای ۳ و ۱۸ می‌گویند، فقط تحمل رنج‌ها و سختی‌ها نیست؛ در واقع چند مهارت و ایده است که به کودک کمک می‌کند در هر مرحله‌ای از زندگی بتواند با شرایط سازگار باشد و با استرس‌ها و شرایط سخت زندگی‌اش خوب کنار بیاید. آموزش مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری سبب بالفعل‌شدن دانش و نگرش افراد به توانمندی‌های خود می‌شود و شرایط سازگاری آن‌ها را با محیط‌های گوناگون فراهم می‌سازد و به آن‌ها کمک می‌کند با شیوه‌هایی که مورد قبول خانواده و جامعه است، با موقعیت‌های روزمره مواجه شوند؛
۴. کفایت اجتماعی: از تصورات مربوط به مفهوم تاب‌آوری کودک کفایت اجتماعی است. چنان‌که کد ۴ می‌گوید، ادامه و بازگشت به زندگی و روبه‌روشدن با مشکلات و کنترل هیجان‌ها ممکن است برای هر فردی پیش بیاید. این دسته از افراد، مهارت‌های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته‌اند؛
۵. تحمل موقعیت سخت: از تعاریف مهم مفهوم تاب‌آوری کودک می‌توان به تحمل موقعیت‌های سخت اشاره کرد. چنان‌که کدهای ۷، ۵، ۹، ۱۱، ۱۴، ۱۵ و ۲۰ می‌گویند، تاب‌آوری در کودکان مقداری سخت‌تر است و دقیق‌تر باید صحبت کرد؛ اینکه چقدر بچه‌ها بتوانند با نفسشان مقابله کنند؛ یعنی برای مثال امروز کلاس ورزش دارند و دوست دارند بازی کنند، اما چون باران و برف یا کرونا هست، نمی‌توانند داخل حیاط بروند و بازی دلخواه خود را انجام دهند. در این موقعیت باید گفت بچه‌ها چقدر می‌توانند در موقعیت سخت تحمل و تبعیت و تاب بیاورند؛
۶. احساس ارزشمندی: از مفاهیم مربوط به تاب‌آوری کودک می‌توان به احساس ارزشمندی اشاره کرد؛ چنان‌که کد ۶ می‌گوید طبق تجربیاتی که تا الان داشته‌ام، همدلی، مهارت‌های حل مسئله و احساس ارزشمندی و دوست‌داشتنی که

- در کودکان به خود وجود دارد، می‌تواند سبب شکل‌گیری اساس تاب‌آوری در کودکان شود و به نظر من همه این‌ها با فعالیت‌های درست و موقعیت‌های مختلف انجام می‌شود؛
۷. همدلی: از مفاهیم مربوط به مفهوم تاب‌آوری می‌توان به همدلی اشاره کرد، مضمون مهم دیگر در تعریف تاب‌آوری، مفهوم خوش‌بینی است. چنان‌که کد ۷ می‌گوید تاب‌آورها دارای توانایی برقراری رابطه‌ی توأم با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به‌هم‌پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه‌ها و نهادهای اجتماعی می‌شود؛
۸. توانایی حل مسئله: از مضامین مهم در تعریف تاب‌آوری می‌توان به توانایی حل مسئله اشاره کرد. همان‌گونه که کدهای ۸ و ۱۳ می‌گویند، مفهوم تحمل‌کردن بیشتر می‌آید، ولی معنای تاب‌آوری علاوه بر این تحمل‌کردن است تا فرد بتواند با موفقیت مسئله‌اش را حل کند. مقابله با مشکلات و چالش‌های زندگی است. افراد تاب‌آور ذهنیتی تحلیلی-انتقادی به توانایی‌های خود و شرایط موجود دارند. همچنین در مقابل شرایط مختلف انعطاف‌پذیرند و توانایی شگفت‌انگیزی درباره‌ی پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف در مورد یک موقعیت یا مسئله خاص دارند؛
۹. مقابله با استرس: از مضامینی که برای مفهوم تاب‌آوری کودکان به کار برده شد، مقابله با استرس‌ها است. چنان‌که کد ۱۰ و ۱۷ می‌گویند، افراد در برابر استرس، آسیب و شکست‌ها به‌طور کلی شرایط سختی دارند و اینکه آیا می‌توانند این شرایط را پشت سر بگذارند یا خیر و با چه کیفیتی؛ برای مثال، ممکن است من مسئله‌ای را با استرس خیلی زیاد حل کنم، ولی دیگری آن را بهتر مدیریت و حل کند. تاب‌آوری کودک با بزرگسالان فصل مشترک دارد.

پاسخ‌های پرسش ۲

عوامل و نشانه‌های شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان چیست؟

۱. سال‌های اولیه‌ی زندگی: از عوامل اصلی ایجاد تاب‌آوری در کودکان می‌توان به سال‌های اولیه‌ی زندگی اشاره کرد. سبک فرزندپروری: یکی دیگر از مؤلفه‌های اصلی ایجاد تاب‌آوری در میان کودکان، سبک فرزندپروری است. چنان‌که کدهای ۱، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۹ و ۲۰ می‌گویند، سال‌های اول زندگی، والدین و نوع زندگی آن‌ها، اینکه در چه بحران‌هایی قرار می‌گیرند، آیا در سال‌های اولیه‌ی زندگی امنیت را تجربه و حس می‌کنند و ساختار روانی آن‌ها کامل می‌شود یا نه. یکی از سازه‌هایی که در تاب‌آوری تأثیر دارد، عوامل خانوادگی و تفاوت‌های فردی است. رشد شخصیت و بهداشت روانی و جسمانی ما با توانایی برقراری ارتباط رابطه دارد و رابطه نارسا می‌تواند سلامت جسمانی و روانی شخص را تحت تأثیر قرار دهد؛
۲. فرایند بازداری پاسخ: یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های اصلی ایجاد تاب‌آوری در کودکان بازداری پاسخ است. شناخت: مؤلفه دیگری که سبب ایجاد تاب‌آوری در کودکان می‌شود، شناخت است. چنان‌که کدهای ۲، ۱۲ و ۱۸ می‌گویند مهم‌ترین عامل فرایند بازداری پاسخ از ۵ ماهگی تا ۱۲ ماهگی رخ می‌دهد و می‌شود روی رشد کودک حساب کرد. اینکه کودک از بدو تولد چقدر با تأخیر پاسخ‌گرفتن مواجه شده و بالاخره در یک زمان مناسب به پاسخ رسیده، عامل بعدی شناخت است؛ اینکه ما چه شناختی از فرایند صبر و دیرپاسخ‌دادن داریم هم می‌تواند کمک کند. آموزش این مهارت‌ها با تکیه بر مباحثی است که می‌تواند افراد را در مواجهه با بحران‌ها و شرایط حاد مجهز کند و در جهت افزایش مقاومت آن‌ها در برابر مشکلات عمل کند؛
۳. الگوهای مناسب: از مؤلفه‌های ایجاد تاب‌آوری در میان کودکان می‌توان به وجود الگوهای مناسب اشاره کرد. کنترل و مدیریت هیجان والدین: مؤلفه دیگری برای ایجاد تاب‌آوری کودکان، کنترل و مدیریت هیجان والدین است. کنترل و مدیریت هیجان منفی: مؤلفه سوم برای ایجاد تاب‌آوری کودکان کنترل و مدیریت هیجانات منفی کودک است. همان‌گونه که کدهای ۳، ۴، ۸، ۱۲ و ۲۰ می‌گویند، تاب‌آوری مجموعه مهارت‌های اکتسابی و آموختنی است و به الگوهای خوبی نیاز دارد که همراه با آموزش و ابتدا از طریق پدر و مادر به صورت فردی و زوجی و بخش بعدی چیزهای متنوع باشد. یک بخش مربوط به کنترل و مدیریت هیجان پدر و مادر به صورت فردی و زوجی و بخش بعدی این است که در تاب‌آوری قرار نیست کودک فقط هیجانات منفی داشته باشد. اتفاقاً روی این مسئله کار می‌کنیم که

- وقتی کودک هیجان منفی دارد، چگونه با آن سازگار می‌شود و چگونه مدیریت می‌کند. همچنین بتواند هیجانات منفی را کاهش دهد و آن را به موقعیتی سازگار و مناسب تبدیل کند؛
۴. از مؤلفه‌های مهم در شکل‌گیری تاب‌آوری کودک می‌توان به اعتمادبه‌نفس اشاره کرد. نگرش مثبت: مؤلفه بعدی مؤثر در شکل‌گیری تاب‌آوری کودک نگرش مثبت است؛ چنان‌که کدهای ۴، ۱۲ و ۲۰ می‌گویند افزایش اعتمادبه‌نفس، افزایش نگرش مثبت، شادکامی، ایجاد بینش صحیح برای شکل‌گیری مفهوم صبر و حوصله در کودک. اعتمادبه‌نفس از این احساس نشئت می‌گیرد که ایمان داشته باشیم توانایی انجام بسیاری از کارها را داریم و کمک‌های ما و کارهایی که انجام می‌دهیم، ارزش و اعتبار دارند؛
۵. خانواده: از مؤلفه‌های اصلی ایجاد تاب‌آوری کودکان می‌توان به خانواده اشاره کرد. همان‌گونه که کدهای ۵، ۷، ۹، ۱۳ و ۱۶ می‌گویند خانواده، مدرسه، جامعه، آموزش خانواده‌ها و الگوهای از طریق روابط والدین با هم تأثیر زیادی دارد. گروه همسالان و جامعه: ویژگی‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌تواند در تاب‌آوری کودکان تأثیر بسزایی داشته باشد که به این ویژگی‌ها عوامل محافظتی می‌گویند؛
۶. یادگیری احساس ارزشمندی: از مؤلفه‌های ایجاد تاب‌آوری کودکان، یادگیری احساس ارزشمندی است. همان‌گونه که کد ۶ می‌گوید احساس ارزشمندی و اینکه یاد بگیرد چگونه در موقعیت‌ها و چالش‌ها مدیریت خوبی داشته باشد و اینکه با خلاقیت بتواند راه‌حل مناسبی را کشف کند و ارتباط بهتر و تعاملات اجتماعی قوی‌تری داشته باشد؛
۷. سرشت کودک: از مؤلفه‌های اصلی در ایجاد تاب‌آوری کودک می‌توان به سرشت کودک نیز اشاره کرد. چنان‌که کدهای ۸، ۱۱ و ۱۷ می‌گویند اگر بخواهیم مهارت‌های زندگی را یک بسته در نظر بگیریم، طبیعتاً اولین گام این است که بچه‌ها شناختی از احساسات خود داشته باشند و کنترل و مدیریت خوب و حل مسئله را بلد باشند. سرشت بچه‌ها هم تأثیرگذار است. سرشت از عوامل تسهیل‌کننده تاب‌آوری است. سرشت و ذات کودک که آسان یا دشوار است یا نه، نیازمند مجموعه مهارت‌هایی است؛
۸. محیط زندگی: از عوامل و مؤلفه‌های مهم در ایجاد تاب‌آوری کودکان، محیط زندگی است؛ چنان‌که کدهای ۹ و ۱۴ می‌گویند از عوامل مؤثر بر آن شرایط اجتماعی رفاهی و منطقه‌ای است که فرد در آن زندگی می‌کند؛ بنابراین به‌نظر می‌رسد عوامل اجتماعی مربوط به جامعه و بهره‌مندی از امکانات رفاهی و به عبارتی زندگی در مناطق دارای امکانات تأثیر بسزایی در تاب‌آوری افراد دارد؛
۹. ایمان و معنویت: از مؤلفه‌های اصلی ایجاد تاب‌آوری کودکان، ایمان و معنویت است؛ چنان‌که کد ۱۰ می‌گوید هرچه فرد بیشتر به مسائل معنوی به‌ویژه موضوعات دینی اهتمام ورزد، از آرامش و توکل بیشتری برخوردار است و در رویارویی و مواجهه با موقعیت‌های بحرانی و پیش‌بینی‌ناپذیر از اتکای بهتری بهره‌مند می‌شود. براین اساس، فرزندان این دسته از خانواده‌ها نیز دارای این ویژگی خواهند بود و این خصیصه خود سبب افزایش تاب‌آوری خواهد شد؛
۱۰. توسعه مهارت‌های ارتباطی: از مؤلفه‌های اصلی ایجاد تاب‌آوری کودکان، توسعه مهارت‌های ارتباطی است. چنان‌که کد ۲۰ می‌گوید خودکارآمدی، تقویت مهارت‌های ارتباطی و حمایت از طرف همسالان اهمیت فراوان دارد. هدف از این مهارت این است که کودک بتواند پیام خود را به دیگران منتقل کند تا افکار و ایده‌های او به‌طور مؤثر منتقل شوند.

پاسخ‌های پرسش ۳

چه دلایلی برای شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در کودکان وجود دارد؟

۱. عدم خودکارآمدی: یکی از دلایل شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در میان کودکان، نداشتن خودکارآمدی است. همان‌گونه که کد ۱ می‌گوید به دلایل مختلف از جمله نبود خودکارآمدی، وجود تنش‌های بسیار در زندگی، داشتن استرس و هیجانات منفی زیاد، بحران‌های زندگی خود را خوب پشت سر نگذاشتند؛
۲. آگاهی اندک خانواده‌ها: از عوامل مهم شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در کودکان می‌توان به آگاهی اندک خانواده‌ها اشاره کرد. مسئولیت‌ناپذیری: عامل مهم دیگری که سبب شکل‌نگرفتن تاب‌آوری می‌شود، مسئولیت‌ناپذیری است. چنان‌که

کدهای ۲ و ۸ شاهد این مدعا هستند؛ نبود شناخت و آگاهی خانواده‌ها از محیط کلی اطراف و همچنین واقعیت و موقعیت‌های زندگی، خدمات‌دادن بسیار به بچه‌ها، نداشتن برنامه برای استقلال بچه‌ها، رعایت نکردن تکلیف و وظیفه و مسئولیت‌ناپذیری؛

۳. آموزش‌ندیدن به شیوهٔ خلاقانه: عامل مهمی که سبب شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان می‌شود، آموزش‌ندیدن به شیوه‌های خلاقانه است. چنان‌که کدهای ۳، ۵، ۸، ۱۱ و ۱۸ می‌گویند آموزش‌ندیدن مهارت و بازی به صورت خلاقانه، آموزش‌ندیدن از طریق مربیان و والدین، نداشتن شناخت کافی از مفهوم و راهکارهای ایجاد تقویت تاب‌آوری کودک، نداشتن مهارت‌آموزی در موقعیت‌ها و چالش‌های واقعی. بزرگسالان یاد گرفته‌اند یک روش را برای بچه‌ها، هفته‌ها، ماه‌ها، یا سال‌ها به کار ببرند؛ حتی اگر ثابت شود آن روش مؤثر نیست؛

۴. کنترل و مداخلهٔ بیش‌ازحد والدین: از عوامل مهم ایجادنشدن تاب‌آوری کودک می‌توان به کنترل و مداخلهٔ بیش‌ازحد والدین اشاره کرد. چنان‌که کدهای ۴، ۱۰ و ۱۹ می‌گویند کنترل و مداخلهٔ بیش‌ازحد والدین که اجازهٔ حل مسئله به کودک نمی‌دهند و به کودکان مسئولیت‌های متناسب با سن آن‌ها محول نمی‌کنند، موجب کاهش مسئولیت‌پذیری در آن‌ها می‌شود. تمامی کارهای کودک را والد به‌عهده می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد کودک همهٔ هیجانات منفی مثبت خود را تجربه کند. والدین امکان ایجاد چالش را در زندگی کودک فراهم نمی‌کنند؛

۵. محیط پرتنش: از عوامل اصلی شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان، وجود محیط پرتنش است که کدهای ۱۱ و ۱۲ می‌گویند محیط پرتنش و دارای پرخاشگری زیاد، و ناهماهنگی بین سه قطب خانواده، مدرسه و دوستان در آموزش سه مؤلفه‌ای که ذکر شد (برخورد صحیح و آمادگی در مقابل ناگواری‌های زندگی، مفهوم صبر و تحمل ابهام). سلامت روانی و رشد عاطفی کودکان براساس محیطی که در آن پرورش می‌یابند، شکل می‌گیرد. سلامت روانی به معنای تفکر و عملکرد صحیح در زندگی فردی و اجتماعی است.

۶. خودکم‌بینی: از عوامل مهم شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان، خودکم‌بینی است. عامل بعدی که سبب شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در میان کودکان می‌شود، داشتن انتظارات بیش‌ازحد از کودکان است. عامل فردی: از عوامل مهم شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان، عامل فردی است. عامل بافتی: عامل دیگری که سبب شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در میان کودکان می‌شود، عامل بافتی است. چنان‌که کد ۲۰ می‌گوید نشانه‌هایی از شرم و خودکم‌بینی بروز می‌دهند و سبب بحران و مشکلات رفتاری در کودکان می‌شوند و احساس بدبینی به خود و خانواده در کودک ایجاد می‌شود؛

۷. طلاق: از مضامین اصلی شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در میان کودکان می‌توان به طلاق اشاره کرد. چنان‌که کد ۲۰ می‌گوید مشاجرات خانوادگی، طلاق والدین، طرد کودک: بیشتر کودکان طلاق، دوره‌های پراسترسی را قبل از طلاق والدین تجربه کرده‌اند. زمانی که والدین با هم سازگاری کافی ندارند، از نقش والدگری خود و تکالیف و وظایف آن غافل می‌شوند؛ بنابراین فرزندان آن‌ها ممکن است نشانه‌های کودکان رشدیافته، تاب‌آور، سازگار و خودکنترل را نداشته یا کمتر درونی کرده باشند.

پاسخ‌های پرسش ۴

آثار و پیامدهای ناشی از عدم تاب‌آوری در کودکان چیست؟

۱. ناسازگاری: یکی از آثار و پیامدهای عدم تاب‌آوری در میان کودکان، ناسازگاری آنان است. مسئولیت‌ناپذیری: یکی دیگر از آثار و پیامدهای عدم تاب‌آوری در میان کودکان، مسئولیت‌ناپذیری است. کدهای ۱، ۳، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰ و ۱۹ می‌گویند ناسازگاری با محیط و همسالان خود، نبود مسئولیت‌پذیری و استقلال کافی. تاب‌آوری را فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف کرده‌اند. چنین گفته شده است که سازگاری مثبت، واکنش درست فرد در شرایط ناگوار آسیب‌ها و تهدیدات است. البته می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است.

۲. ایجاد خلل در بلوغ فکری: از آثار مهم ایجادنشدن تاب‌آوری در کودکان می‌توان به خلل در بلوغ فکری اشاره کرد. کدهای ۲، ۱۲ و ۲۰ این مورد را بازگو می‌کنند: نرسیدن به بلوغ فکری، ازدست‌دادن داشته‌های زندگی که تأثیر بسزایی بر خودپنداره شخص دارد، تصور نادرست از زندگی و پدیده‌های آن، ناتوانی در استدلال و رشد شناختی؛
۳. پرخاشگری: از پیامدهای اصلی شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان، پرخاشگری کودک است. همان‌گونه که کدهای ۷، ۹، ۱۳، ۱۵، ۱۷ و ۱۴ می‌گویند پرخاشگری کودک، رفتار خشونت‌آمیز با گریه و ابراز اندوه، لجبازی و آزار همسالان. کودک از بدو تولد ویژگی‌هایی را از والدین خود به ارث می‌برد و زمینه‌های رشد وی فراهم می‌شود؛
۴. افزایش احساسات منفی و کاهش رضایتمندی از زندگی: پیامد دیگر شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان، کاهش رضایتمندی از زندگی‌شان است. چنان‌که کدهای ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۲۰ می‌گویند تزلزل و ضعف شخصیتی، کاهش رضایتمندی از زندگی، تزلزل در رفتار کودک، انزوای اجتماعی، نداشتن مشارکت، ناسازگاری اجتماعی، اضطراب، تلاش نکردن و سختکوش نبودن، داشتن خلق‌وخو و احساسات بد و بدبینی به خود؛
۵. کاهش انعطاف‌پذیری در زندگی: از پیامدهای اصلی شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان می‌توان به کاهش انعطاف‌پذیری در زندگی اشاره کرد. چنان‌که کد ۱۱ می‌گوید اگر شخص درصورت مواجه‌شدن با حوادث ناگوار و مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی آشفته نشود و انعطاف، تحمل و سازگاری نشان بدهد و منعطف باشد، دارای تاب‌آوری است.

پاسخ‌های پرسش ۵

روش‌های مناسب برای تقویت تاب‌آوری در کودکان چیست؟

۱. بازی‌ها: از روش‌های مهم برای ایجاد تقویت تاب‌آوری کودکان می‌توان به بازی‌ها اشاره کرد. همان‌گونه که کدهای ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۱، ۱۴، ۱۶ و ۱۸ می‌گویند روشی مؤثر برای تقویت تاب‌آوری کودک، بازی است. بازی‌های نمایشی، سایکودرام‌ها و... و آموزش الگوهای مناسب به کودکان سبب افزایش تعاملات اجتماعی آن‌ها می‌شود و مورد مهم دیگر، مداخله و کنترل بیش‌ازحد والدین است که سبب شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در کودک می‌شود. مورد بعدی هم آموزش‌های خلاقانه و جذاب برای کودک است و رفتارهایی که کودک از محیط می‌گیرد و مشاهده می‌کند مبنی بر پسر خوب و دختر خوب؛
۲. از روش‌های تقویت تاب‌آوری کودکان می‌توان به آموزش مهارت ارتباط اجتماعی اشاره کرد. آموزش مسئولیت‌پذیری: روش دیگر برای تقویت تاب‌آوری کودکان، آموزش مسئولیت‌پذیری است؛ همان‌گونه که کدهای ۲، ۴، ۹، ۱۳، ۲۰ و ۱۹ می‌گویند آموزش مهارت ارتباط اجتماعی موفق، آموزش مسئولیت‌پذیری و نقش حامی را بیشتر داشته باشیم. با توجه به سن و توان کودک به او مسئولیت دهیم؛ چون اگر بیش‌ازحد به او مسئولیت دهیم، در درازمدت نه تنها کلافه می‌شود، بلکه از انجام مسئولیتش هم هیچ لذتی نخواهد برد. قبل از هر چیزی باید از توان کودکمان شناخت کافی داشته باشیم؛
۳. آموزش حل مسئله: از روش‌های مهم برای ایجاد تقویت تاب‌آوری کودکان، آموزش حل مسئله است. همان‌گونه که کدهای ۳، ۱۷، ۱۸ و ۲۰ می‌گویند کاری که پدر و مادر می‌توانند انجام دهند که روش‌های تقویتی تاب‌آوری را دربرداشته باشد، این است که به کودک روش‌های حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی را خوب آموزش دهند. ارتباط والد با کودک در این زمینه تأثیرگذار است؛
۴. آموزش خودباوری: از روش‌های تقویت تاب‌آوری کودک می‌توان به آموزش خودباوری در کودک اشاره کرد. چنان‌که کدهای ۵، ۶، ۸ و ۱۱ می‌گویند، ما می‌توانیم با انجام کارهای زیر در ارتقای خودباوری کودکانمان نقش داشته باشیم:
 - ✓ کمک به کودکان برای تعیین اهداف کنترل‌شده، قابل‌دستیابی و واقع‌گرایانه؛
 - ✓ فراهم کردن زمان کافی برای کودکان به‌منظور انجام وظایفشان؛
 - ✓ آماده کردن منابع و وسایل لازم؛
 - ✓ کمک به کودکان در حل مشکلاتشان در موقعیت‌های دشوار.

۱. آزمون و خطا: از روش‌های تقویت تاب‌آوری کودکان، روش آزمون و خطا است. چنان‌که کد ۱۰ می‌گوید هر کودکی با توانایی‌ها و استعداد‌های بالقوه‌ای به دنیا می‌آید که برای شکوفاشدن نیاز به محیط مناسب دارد. در واقع درست است که برخی توانمندی‌ها به‌طور ارثی در برخی افراد وجود دارد، اما اگر همین افراد در محیط نامناسبی قرار بگیرند و راه خود را پیدا نکنند، ممکن است هرگز به موفقیت نرسند؛
۲. در تقویت تاب‌آوری کودکان می‌توان به آموزش مهارت‌های ارتباطی اشاره کرد. آموزش فلسفه به کودکان: روش بعدی مؤثر در تقویت تاب‌آوری کودکان، آموزش فلسفه به کودکان است. آموزش روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT): روش کاربردی و مهم دیگر در ایجاد رشد و تقویت تاب‌آوری کودکان، روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) است. چنان‌که کد ۲۰ می‌گوید کودکانی که از عوامل حمایتی و ارتباط خوب خانوادگی برخوردارند، اغلب در مواجهه با خطرات، از کودکانی که این عوامل را ندارند، دانش بهتری دارند. این آموزش‌ها برای کودک مراقبت و حمایت ایجاد می‌کند و عشق و اعتماد به‌وجود می‌آورد. آموزش فلسفه به کودکان: یک مداخله حول کلاس درسی است که آموزش‌دهنده یک داستان یا فیلمی را مطرح می‌کند و کودکان دور هم می‌نشینند و در مورد محتوای آن بحث می‌کنند. آمادگی کودک برای ایفای نقش در جامعه، توانمندی در حل مسائل اجتماعی، توانایی برنامه‌ریزی و مدیریت، پذیرش خود، آموزش خودکارآمدی و مهارت‌های راهبردی. آموزش روش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (Act) شامل پنج مورد است: پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، رشد فردی و بهزیستی روان‌شناختی.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، به تصورات و ادراکات افراد از مفهوم تاب‌آوری در کودکان، عوامل و مؤلفه‌های اصلی ایجاد تاب‌آوری در کودکان، دلایل شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در کودکان، آثار و پیامدهای شکل‌نگرفتن تاب‌آوری کودکان و در پایان به روش‌های مناسب برای تقویت تاب‌آوری در میان کودکان پرداختیم. طبق پاسخ به پرسش ۱ که به تصورات و ادراکات افراد از مفهوم تاب‌آوری در کودکان پرداخته شده است، یافته‌ها نشان داد مقابله با استرس از مضامین مهمی است که می‌توان برای مفهوم تاب‌آوری به آن اشاره کرد. افراد در برابر استرس، آسیب و شکست به‌طور کلی شرایط سختی دارند. تاب‌آوری کودک با بزرگسالان دارای فصل مشترک است. فرایند مقابله، عمدتاً از فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس است. سختی‌ها و آسیب‌های دوران کودکی، مرگ یکی از والدین، روابط ناموفق، ازدست‌دادن عشق، ازدست‌دادن شغل، مشکلات سلامتی یا بلایای طبیعی همگی از این دست هستند. فرد تاب‌آور می‌تواند بعد از این‌گونه اتفاقات همچنان به زندگی ادامه دهد و حتی پیشرفت کند و موفق شود. این یافته‌ها با پژوهش صادقی، معارف‌وند و شجاع (۱۳۹۳) همخوانی دارد؛ چنان‌که در این پژوهش طبق پاسخ به پرسش ۱، به مضمون مقابله با استرس اشاره شده است. تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است. در روان‌شناسی، ظرفیت مثبت افراد برای سازگاری با استرس و فجایع را تاب‌آوری نامیده‌اند. در این معنا تاب‌آوری به‌منزله عوامل محافظتی و مقاومت در مقابل عوامل خطرناک آینده در نظر گرفته شده است (ناعمی، ۱۳۹۴). محققان به‌طور مشترک تاب‌آوری را پیش‌بین سلامت روانی و پیامد ظرفیت کارکردی و کفایت اجتماعی تعریف کرده‌اند. در این پژوهش براساس پاسخ به پرسش ۲، به بررسی عوامل و مؤلفه‌های اصلی ایجاد تاب‌آوری در کودکان پرداختیم. یافته‌ها حاکی از آن است که ویژگی‌های فردی و محیطی خانوادگی می‌تواند در تاب‌آوری کودکان تأثیر بسزایی داشته باشد که به این ویژگی‌ها عوامل محافظتی می‌گویند. عوامل فردی-محافظتی شامل مهارت‌های حل مسئله، آینده‌جویی، خودگردانی، اعتمادبه‌نفس، شایستگی و توانمندی اجتماعی-فردی است. عوامل محیطی-محافظتی نیز شامل فرزندپروری مقتدرانه، پیوندهای مهربانانه، ویژگی‌های مثبت والدین، خانواده، ایجاد فرصت‌های مشارکت درون خانوادگی، ارتباط با بزرگسال حمایت‌گر و شایسته خارج از خانواده، ارتباط مثبت با همسالان مؤثر، پیوند با سازمان‌های اجتماعی از قبیل مدارس، گروه‌ها، اردوها، کانون‌ها و داشتن همسایه‌هایی با روحیه قوی، امنیت اجتماعی، بهره‌مندی از خدمات اورژانس اجتماعی و دسترسی به مراقب‌های بهداشت عمومی برون خانوادگی است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش صبری، فولادچنگ، محمدی دهقانی و گلزار (۱۳۹۳) هم‌راستا است. در این

پژوهش طبق پاسخ به پرسش ۲، به عامل مهم خانواده در شکل‌گیری تاب‌آوری کودکان اشاره شده است. همچنین عوامل مؤثر بر تاب‌آوری را به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم می‌کنند که از جمله عوامل محافظتی بیرونی مؤثر بر تاب‌آوری می‌توان از خانواده نام برد. یافته‌های این پژوهش براساس پاسخ به پرسش ۳ حاکی از آن است که از دلایل اصلی شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در میان کودکان، آموزش‌ندیدن به شیوهٔ خلاقانه است. طبق یافته‌های این تحقیق، بزرگسالان یاد گرفته‌اند یک روش را برای بچه‌ها، هفته‌ها، ماه‌ها، یا سال‌ها به‌کار ببرند، حتی اگر اثبات شود آن روش مؤثر نیست؛ برای مثال ممکن است والدین سال‌ها به بچه‌هایشان تذکر دهند یا غر بزنند که اتاقشان را تمیز کنند، اما بچه‌ها اطاعت نکنند؛ زیرا بر این تصورند که اگر تکرار کنند، کودکان در نهایت یاد می‌گیرند. عده‌ای دیگر معتقدند اگر روش خود را تغییر دهند، بدین معنا است که تسلیم کودکان شده‌اند و در این صورت کودک از آن‌ها سوءاستفاده خواهد کرد. بزرگسالانی که طرز فکر تاب‌آوری دارند، بر این باورند که اگر چیزی را بارها گفته‌اند یا انجام داده‌اند و مؤثر نبود، باید روش خود را تغییر دهند. این به معنای تسلیم کودک شدن یا مسئول بار نیوردن کودک نیست. والدین باید بدانند با انجام کاری متفاوت، کمتر درگیر کشمکش‌های زیانبار و بی‌نتیجه بر سر قدرت می‌شوند. همچنین به کودک یاد می‌دهند راه‌های دیگری برای حل مسائل وجود دارد و به آن‌ها کمک می‌کنند در مواجهه با موقعیت‌های دشوار مسئول‌تر و منعطف‌تر باشند. با وجود اینکه بسیاری از والدین و مربیان اعلام می‌کنند موافق این فرضیه‌ها هستند، اعمال و رفتارشان این ادعا را تکذیب می‌کند.

والدین و معلمان که در برابر تغییر مقاوم هستند، تسلیم‌شدن و موافقت‌کردن با کودک را معادل شکست خود می‌دانند. نباید گمان کنیم با پرسیدن اینکه «من چه کار متفاوتی می‌توانم بکنم» خودمان را مقصر نشان می‌دهیم. این سؤال را باید منبع توانمندسازی خود در نظر بگیریم. آیا بهتر است به‌جای منتظرماندن برای تغییر فرد مقابل، بر کار متفاوتی که می‌توانیم انجام دهیم تمرکز کنیم؛ زیرا در غیر این صورت ممکن است مجبور شویم برای همیشه، منتظر بمانیم. این یافته‌ها با پژوهش خرمایی، اکبری، صدری و نیرومند (۱۳۹۳) با عنوان رابطهٔ تاب‌آوری و کیفیت دوستی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان همسو است؛ چنان‌که در این پژوهش نیز به آموزش به شیوهٔ خلاقانه توجه خاصی شده است. افراد تاب‌آور در مواجهه با عوامل فشارآور زندگی، قدرت انطباق فردی زیادی دارند. با یک جمع‌بندی کلی می‌توان تاب‌آوری را شامل موارد زیر دانست: حفظ آرامش زیر فشار، انعطاف‌پذیری در مواجهه با موانع، اجتناب از راهبردهای فرسایشی، حفظ خوش‌بینی و احساسات مثبت هنگام دشواری‌ها و خلاص‌شدن از موانع درونی. فرد تاب‌آور به‌طور عادی قادر به تفکر خلاقانه و منعطف دربارهٔ حل مسائل است؛ یعنی هر وقت نیاز داشته باشد از افراد دیگر کمک می‌خواهد و در حل مشکلات خود و دیگران کاردانی نشان می‌دهد. در پژوهش حاضر، براساس پاسخ به پرسش ۴، مطالعات حاکی از آن است که یکی از پیامدهای شکل‌نگرفتن تاب‌آوری در کودکان، کاهش انعطاف‌پذیری در زندگی است. براساس یافته‌های این تحقیق، اگر شخص در مواجهه با حوادث ناگوار و مشکلات آشفته نشود و انعطاف، تحمل و سازگاری نشان دهد، تاب‌آور است. در غیر این صورت با عدم انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری مواجه می‌شود. این یافته با پژوهش خلعتبری و بهاری (۱۳۸۹) هم‌راستا است؛ چنان‌که در این پژوهش، تاب‌آوری نه‌تنها به معنای مقابله با مشکلات در رویدادهای ناگوار، بلکه پاسخگویی انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند به‌مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد. پژوهشگران در مطالعات خود دریافتند بسیاری از انسان‌ها که در معرض آسیب قرار گرفته‌اند، می‌توانند به سلامت از آن بگذرند و حتی به رشدی بیش‌ازپیش دست یابند (کشاورزی و یوسفی، ۱۳۹۱). یافته‌های این مطالعه براساس پاسخ به پرسش ۵ نشان می‌دهد یکی از روش‌های مناسب برای تقویت تاب‌آوری در کودکان آموزش مهارت‌های ارتباطی است. کودکانی که از عوامل حمایتی و ارتباط خوب خانوادگی برخوردارند، اغلب در مواجهه با خطرات، دانشی بهتر از کودکانی دارند که از این عوامل تهی هستند. این‌ها برای کودک مراقبت و حمایت ایجاد می‌کند و عشق و اعتماد به‌وجود می‌آورد.

آموزش فلسفه به کودکان، مداخله‌ای حول کلاس درس است که در آن، آموزش‌دهنده یک داستان یا فیلم را مطرح می‌کند و کودکان دور هم می‌نشینند و درمورد محتوای آن بحث می‌کنند. آمادگی کودک برای ایفای نقش در جامعه، توانمندی در حل مسائل اجتماعی، توانایی برنامه‌ریزی و مدیریت، پذیرش خود، آموزش خودکارآمدی، مهارت‌های راهبردی نیز از یافته‌های این

بخش است که با نتایج پژوهش صبری، فولادچنگ، محمدی دهاقانی و گلزار (۱۳۹۳) همخوانی دارد. در این پژوهش دربارهٔ ارتباط بین الگوهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری (محمودی حسن‌زاده، فصیحی و اقبال، ۱۳۹۲) نتیجه می‌گیریم که جهت‌گیری گفت‌و شنود پیش‌بین مثبت و جهت‌گیری هم‌نوایی، پیش‌بین منفی و معنادار تاب‌آوری هستند. با توجه به نتایج تحقیق، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

۱. نظر به اینکه پژوهش حاضر مانند دیگر پژوهش‌ها، امکان وجود دیگر متغیرها در پیش‌بینی متغیرها را داشته و خارج از کنترل پژوهشگر بوده است، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش والدین نیز به‌منظور تغییر شیوه‌های تربیتی، الگوهای رفتاری و بهبود روابط، در ساختار معادلات و روابط مدنظر قرار گیرد؛

۲. با توجه به اینکه شرایط محیطی و بین‌فردی در میزان تاب‌آوری کودکان اهمیت دارد و این پژوهش در جامعه آماری مختص به خود انجام شده است، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، گروه‌هایی مانند کودکان طلاق یا کودکان دارای والدین معتاد یا پایگاه اجتماعی-اقتصادی ضعیف به‌عنوان گروه‌های مقایسه انتخاب و بررسی شوند تا زوایای گوناگون موضوع در جوامع مختلف مشخص شود؛

۳. با توجه به یافته پژوهش که عوامل فردی و خانوادگی در مسئله نبود تاب‌آوری بسیار مهم است، پیشنهاد می‌شود نهادهای مرتبط با این امر، دوره‌هایی را برای آشنایی افراد با نبود تاب‌آوری کودکان برگزار کنند تا سطح آگاهی والدین از این مهم افزایش یابد؛

۴. همان‌طور که در نتایج پژوهش نیز ذکر شده است، آموزش فلسفه به کودکان و بهبود روابط میان‌فردی، از جمله راهکارهایی است که به کودکانی که تاب‌آور نیستند، کمک می‌کند؛ بنابراین مدارس و معلمان می‌توانند در این امر پیش‌قدم شوند و گام‌های بسیار مناسبی را برای کمک به این دسته از کودکان بردارند؛

۵. با توجه به بخش نتایج پژوهش، آشنایی کودکان با تاب‌آوری، تأثیر مثبتی در بهبود آن‌ها خواهد داشت؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای کودکانی که از لحاظ تاب‌آوری و مواجهه با مشکلات فردی و محیطی دچار مشکل هستند، دوره‌های آموزشی تاب‌آوری به‌منظور توانمندسازی و ارتقای سلامت روان آن‌ها برگزار شود.

از میان محدودیت‌های پژوهش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

یکی از محدودیت‌های بارز این پژوهش برگزار نکردن مصاحبه حضوری بود. در واقع به دلیل شیوع کرونا، ارتباط با مشارکت‌کنندگان به کمک شبکه‌های مجازی انجام شد و متأسفانه امکان ارتباط حضوری وجود نداشت؛

با توجه به محدود بودن زمان و نوع ابزار پژوهش، در این تحقیق سایر متغیرها و عواملی که به‌نوعی با تاب‌آوری کودکان ارتباط دارند و تأثیر بسزایی بر آن می‌گذارند، کنترل نشد؛

ابزار جمع‌آوری داده‌ها در پژوهش حاضر مصاحبه بود. در چنین شرایطی ذهنی بودن پژوهش و ویژگی‌های مصاحبه‌شونده مانند نداشتن تجربه کافی و سوگیری‌های حاصل از ادراک شخصی پژوهشگر می‌تواند نتایج را تحت‌الشعاع قرار دهد؛

به دلیل محدودیت زمانی و ابزار پژوهش و نیز مشکل دسترسی دوباره به آزمودنی‌ها از پیگیری نتایج صرف‌نظر شد.

منابع

امینی، س.، و خشوعی، م. (۱۳۹۶). رابطه رابطه تاب‌آوری و شادکامی والدین با مشکلات رفتاری دانش‌آموزان ابتدایی. *روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۷ (۲۶)، ۱۷۶-۱۵۹.

بختباری، ز.، اسدی، ج.، و بیانی، ع. (۱۳۹۹). تأثیر تأثیر آموزش تاب‌آوری بر مولفه‌های اضطراب (اضطراب جدایی، هراس اجتماعی، اضطراب تعمیم‌یافته، وسواس و وحشت) در کودکان مقطع ابتدایی. *نشریه علمی روان‌شناسی اجتماعی*، ۸ (۵۶)، ۴۴-۳۴-۴۴.

خرمایی، ف.، اکبری، ع.، صدری، م.، و نیرومند، ح. (۱۳۹۳). پیش‌بینی شادکامی بر اساس ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با واسطه واسطه‌گری تاب‌آوری در دانش‌آموزان. *مجله مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۲ (۳۱)، ۸۲-۶۳، ۱۲ (۳۱)، ۸۲-۶۳.

خسروی، س.، و لطیفی، ز. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه بین‌المللی فرزند بر ارتقای تاب‌آوری تاب‌آوری هیجانی و افزایش آرامش روانی کودکان. *نشریه نشریه مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی*، ۳ (۲)، ۳۴-۲۷.

- خلعتبری، ج.، و بهاری، ص. (۱۳۸۹). ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*. ۱ (۲)، ۸۳-۹۴.
- رحیمی، س.، واحدی، ش.، و ایمان‌زاده، ع. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش تأثیر آموزش «فلسفه برای کودکان» بر تاب‌آوری تاب‌آوری دانش‌آموزان ابتدایی. *نشریه نشریه تفکر و کودک*. ۱۰ (۲)، ۶۷-۴۷.
- رشیدی، ع.، امیری، م.، مهرآور گیگلو، ش.، و نودهی، ح. (۱۳۹۴). بررسی رابطه رابطه ادراک از محیط یادگیری کلاس با تاب‌آوری تحصیلی. *پژوهش‌های آموزش و یادگیری*. ۱۲ (۲)، ۱۸۹-۱۹۸.
- سلطانی قهفرخی، ز.، صالح صالح‌زاده، م.، و اسعدی، س. (۱۳۹۷). نقش عوامل فردی و بافتی در پیش‌بینی تاب‌آوری تاب‌آوری کودکان و نوجوانان مراکز شبه‌خانواده. *پژوهشنامه پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*. ۷ (۳)، ۶۰-۵۲.
- صادقی، ص.، معارف معارف‌وند، م.، و شجاع، آ. (۱۳۹۳). رابطه رابطه خلاقیت و تاب‌آوری کودکان کار. *فصلنامه فصلنامه مددکاری اجتماعی*. ۳ (۱)، ۱۵-۱۰-۱۵.
- صبری، م.، فولادچنگ، م.، محمدی دهقانی، م.، و گلزار، ح. (۱۳۹۳). رابطه رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری در دانش‌آموزان: نقش میانجی میانجی‌گری هوش هیجانی. *فصلنامه فصلنامه علمی-پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*. ۵ (۱۸)، ۱۲۸-۱۰۹-۱۲۸.
- کشاورزی، س.، و یوسفی، ف. (۱۳۹۱). رابطه رابطه بین هوش عاطفی، هوش معنوی و تاب‌آوری. *مجله مجله روان‌شناسی*. ۱۶ (۳)، ۳۱۸-۲۹۹.
- محمودی، ق.، حسن‌زاده، ر.، فصیحی، ر.، و اقبال، م. (۱۳۹۲). رابطه سبک دلبستگی و نارسایی هیجانی بر تاب‌آوری دانشجویان. *فصلنامه نسیم تندرستی (سلامت خانواده)*. ۲ (۱)، ۶۹-۶۴.
- ناعمی، ع. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش خانواده خانواده‌محور بر سلامت روان و تاب‌آوری زنان دارای همسر معتمد (مطالعه موردی: سبزوار). *زن در توسعه و سیاست*. ۱۳ (۱)، ۵۲-۴۱.
- نریمانی، م.، طالبی جویباری، م.، و ابولقاسمی، ع. (۱۳۹۲). مقایسه سبک اسناد و تاب‌آوری در بین دانش‌آموزان آسیب‌دیده و عادی. *روان‌شناسی افراد استثنایی*. ۳ (۱۰)، ۶۴-۴۱.
- Al-Yagon, M., Garbi, L., & Rich, Y. (2022). Children's Children's resilience to ongoing border attacks: the role of father, mother, and child resources. *Child Psychiatry & Human Development*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01303-6>
- Chowbey, P., & Barley, R. (2022). Building resilience: Young children from minority ethnic backgrounds starting school in a multi-ethnic society. *British Journal of Sociology of Education*, 43(3), 415-432.
- Hall, J., Sylva, K., Melhuish, E., Sammons, P., Siraj-Blatchford, I., & Taggart, B. (2009). The role of pre-school quality in promoting resilience in the cognitive development of young children. *Oxford Review of Education*, 35(3), 331-352.
- Khalaf, M. A. (2014). Validity and reliability of the academic resilience scale in Egyptian context. *US-China Education Review*, 4 (3), 202-210.
- Tasijawa, F. A., & Siagian, I. (2022). School-based Interventions to Improve Adolescent Resilience: A Scoping Review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 33-40. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8063>