



رزیلنس

استقامت درونی را به کودکان بیاموز!

کورینا ووستمان

ترجمه و تالیف مسعود میرمهری



سر شانه دوست مان: کورینا
Wustmann, Corina
نا دوست مان:
مهدی.

Wustmann, Corina
ناووست مان؛
مهدی

2

Corin
دوسری

3

79

ص

۹۷۸

2

٢٠٠٦

٥٤

3

3.

طاف
۱۳۶۶
۵۷۲۶

100

[illegible]

41

23

١٠٠

تقدیم به پدر و مادر بسیار عزیزم

- مترجم -

www.ketab.ir

انتشارات روان شناسی سامه
www.shamapsy.ir
دربانیس: استقامت درونی را به کودکان بیاموزد
نویسنده: کورینا ووستمان
مترجم: مسعود میرمهدی
amirmehdi@gmail.com
طراح گرافیک: احسان رضوانی
۱۳۹۰
بجای اول: ۲۰۰۰ نسخه
شمارگان: ۷۱۰۰-۸۱۵۰
شماره چاپ برای ناشر محفوظ است
۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۹۴۲۱۸۰
شابک: ۸۸۷۹۴۲۱۸۰
پیش: مرکز گفتار و زبان
تلفن: ۰۲۱۸۰۴۲۱۸۰
آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

- پیش‌گفتار مؤلف و مترجم // ۱۳
- پیش‌گفتار کتاب // ۱۷
- پیش‌گفتار ناشر // ۱۹
- ۱- مقدمه کتاب // ۲۱
- ۲- رزیننس چیست؟ // ۲۷
- ۳- تشریح ویژگی‌های طرح رزیننس // ۳۷
- ۳-۱- رزیننس به عنوان یک فرایند سازگاری پویا و رشد پلکانی // ۴۲
- ۳-۲- رزیننس یک مقیاس و معیار متغیر است // ۴۴
- ۳-۳- رزیننس چند بعدی و وابسته به موقعیت است // ۴۶
- ۴- بررسی عوامل ریسک‌زا و عوامل حفاظتی در مطالعات رزیننس // ۴۹
- ۴-۱- نظریه عوامل یا شرایط ریسک // ۵۱
- ۴-۲- نظریه عوامل محافظت‌کننده ریسک // ۶۳
- ۴-۳- فرآیندهای شرایط تأثیرپذیری و مکانیسم‌های آنها // ۶۸
- ۴-۴- مدل‌های رزیننس- ارتباطات عوامل نامطلوب و حمایت‌کننده // ۷۹
- ۴-۴-۱- مدل جایگزینی یا جبرانی // ۷۹
- ۴-۴-۲- مدل تقابل یا مبارزه‌طلبی // ۸۲
- ۴-۴-۳- مدل فعال تعاملی (تأثیرات متقابل) // ۸۴
- ۴-۴-۴- مدل انباشتگی عوامل // ۸۶
- ۴-۵- خلاصه: چهارچوب مدل رزیننس // ۸۷

۵- نشانه‌های اصلی روش رزیننس // ۹۳

۵-۱- تمرکز بر تسلط موفقیت‌آمیز، توانایی‌ها و نقاط قوت فرد // ۹۵

۵-۲- تمرکز به رفتارهای خودجوش // ۹۶

۶- بررسی تسلط‌یابی و استراتژی غلبه و تسلط // ۱۰۱

۶-۱- تسلط‌یابی و غلبه چیست و به چه معنا و مفهومی است؟ // ۱۰۳

۶-۲- راهبردهای غلبه و تسلط‌یابی // ۱۰۵

۷- نتایج مطالعات تجربی // ۱۱۵

۷-۱- تحقیقاتی درباره عوامل شرایط ریسک و رزینسنی // ۱۱۸

۷-۱-۱- «تحقیقات طولانی مدت کوایی» // ۱۱۸

۷-۱-۲- بررسی‌های «مان هایم» // ۱۲۳

۷-۱-۳- «تحقیقات آسیب‌ناپذیری بیلۀ قلد» // ۱۲۸

۷-۲- منابع فردی کودک // ۱۳۲

۷-۲-۱- دوران اولیه کودکی: نوزادی و شیرخوارگی // ۱۳۳

۷-۲-۲- دوران میان سنی کودکی: سن دبستانی // ۱۳۹

۷-۲-۳- دوران بلوغ و نوجوانی // ۱۴۵

۷-۳- عوامل حمایتی درون خانواده // ۱۴۸

۷-۴- عوامل حمایتی زیست محیطی // ۱۵۳

۷-۵- جمع‌بندی یافته‌ها و نتایج مطالعات تجربی // ۱۵۷

۸- مفهوم تحقیقات رزیننس در دوره‌های عملی آموزش و پرورش کودک // ۱۶۵

۸-۱- اهداف کلی و روش‌های ترویج رزیننس // ۱۶۷

۸-۲- ترویج رزیننس در زمینه و حوزه آموزش و پرورش // ۱۷۰

۸-۲-۱- حمایت‌های رزینسنی در سطوح آموزش فردی // ۱۷۱

۸-۲-۲- برنامه‌های تمرینی برای مراکز آموزشی کودکان // ۱۷۲

۸-۲-۳- تمریناتی برای آموزش رزیننس به کودکان در مراکز آموزشی // ۱۷۷

۸-۲-۴- حمایت‌های رزینسی در روابط اجتماعی // ۱۸۱

۸-۲-۵- مشخصه‌های یک ارتباط سازنده بین مربی و کودک // ۱۸۸

۸-۳- جایگاه مراکز نگهداری روزانه کودکان در حمایت‌های رزینسی // ۱۹۵

۸-۳-۱- نکات هدایت‌کننده برای عملکرد مهدهای کودک و مدارس // ۱۹۷

۹- نتیجه‌گیری و چشم‌انداز رزینس // ۱۹۹

www.ketab.ir

پیش گفتار مؤلف و مترجم

رزیلنس جزء یکی از مباحث جذاب، خواندنی و جدیدی است که در دهه اخیر وارد مبحث روان‌شناسی شده است و در واقع به «روان‌شناسی تکامل و رشد فردی» از نوزادی تا بزرگسالی می‌پردازد.

واژه رزیلنس، در واقع «رزیلیانس» **Resilience** از فیزیک گرفته شده و به معنی انعطاف‌پذیری و الاستیسته است. حال سؤال این است که این کلمه در روان‌شناسی چه می‌کند و چه چیزی را می‌خواهد بیان کند؟

از آنجا که موضوع بررسی علم روان‌شناسی انسان و روح و روان اوست، رزیلنس در روان‌شناسی در رابطه با انعطاف‌پذیری انسان و آن هم در مقابله با بحرانها و تنش‌ها در زندگی و غلبه بر آنها وارد این علم شده است.

همه انسان‌ها در زندگی روزمره خود با خبرها و اتفاقات بد و ناگوار مواجه هستند و تحت تأثیر استرس و فشارهای روانی ناشی از این اخبار قرار می‌گیرند. خبرهایی از قبیل بیماری لاعلاج، فوت اقوام و نزدیکان، بحران‌های اجتماعی و اقتصادی، اخبار جنگ و مرگ شهروندان و مردم در سایر کشورها و فوت یا طلاق والدین. تأثیرات روانی اینگونه اتفاقات بر روی کودکان بسیار شدید است. به‌خصوص برای این گروه، جدایی و ازدواج مجدد والدین یا مهاجرت به کشوری دیگر یا زندگی در شرایط فقر و حتی با والدین ناهماهنگ یا معتاد، جز بحران‌های روحی و عامل افسردگی می‌باشد.

انسان‌های زیادی در شرایط ناهنجار و فقر زندگی کرده و می‌کنند، ولی فقط بعضی از آنها با وجود زندگی در خانواده ناهنجار و شرایط فقر و سایر شرایط نامطلوب به افرادی خانواده‌دار، موفق و مسئولیت‌پذیر در جامعه تبدیل شده و می‌شوند. بر عکس افرادی هم هستند که با وجود قرار داشتن در رفاه و شرایط ایده‌آل به اعتیاد، بزهکاری و گونه‌های دیگر ناهنجاری اجتماعی کشیده می‌شوند و زندگی ناموفقی دارند.

رزینس، به دنبال دلایل این پدیده می‌گردد، ولی فقط به جست‌وجوی علل اکتفا نمی‌کند، بلکه روش تسلط بر موقعیت‌های بحران‌زا و گذر از بحران‌ها و یک زندگی موفق را معرفی می‌کند، تا فرد زیر فشار روانی بحران‌ها خُرد نشود. تمرکز رزینس بیشتر روی نوزادان و کودکان می‌باشد چون آنها هنوز دچار آسیب جدی نشده‌اند یا آسیب آنها، قابل علاج و پیشگیری است.

در ترجمه این کتاب سعی شده است که جنبه علمی و آکادمیک آن برای استفاده از کارشناسان و متخصصین و مدرسین حفظ شود، ضمن اینکه در جاهای لازم توضیحات لازمه اضافه شده و سعی بر آن بوده که با بیان ساده، جذابیت بحث رزینس برای همه خوانندگان حفظ شود.

در بخش‌های مختلف، این کتاب به تحقیقات مهم رزینسی، شرایط برخورد با بحران‌ها و در رابطه با این شرایط به آنالیز و تحلیل منابع حمایتی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی ناشی از فشارهای روانی می‌پردازد.

در خاتمه برای افراد مرتبط با کودکان، اعم از والدین و مربیان و معلمان و مراکز نگهداری روزانه کودکان، مانند: مهد کودک و مدارس و یا سایر مراکز سرپرستی کودکان، تمرینات و راهکارهای حمایت از کودکان را برای آموزش پرورش مناسب و مؤثر جهت رزینس‌سازی یا استقامت‌گرایی کودکان در مقابل استرس و بحران ارائه و معرفی می‌گردد. با توجه به اینکه بحث رزینس به صورت جامع و همچنین در قالب این کتاب برای اولین بار در ایران مطرح و ارائه می‌گردد، امید است که به ویژه مورد توجه اساتید دانشگاه‌ها، وزارت آموزش و پرورش، مسئولین پرورشی کودکان، معلمان، خانواده‌ها و همچنین سایر علاقه‌مندان به مبحث روان‌شناسی به ویژه روان‌شناسی کودک قرار گرفته و در پرورش هر چه بهتر کودکان و آینده‌سازان این جامعه مؤثر واقع شود.

چارلی چاپلین، نابغه معروف سینمای کمدی جهان، یکی از افراد رزینسی است

که می‌توان از او نام برد. کسی که در کودکی پدر خود را از دست داد و زندگی در شرایط فقر شدید باعث شد، که او و برادرش اجباراً از مادر هم جدا و در مرکز سرپرستی کودکان زندگی کنند. ولی همه اینها در او تأثیر منفی نداشت، بلکه نقشی به سزایی هم در خلاقیت و نبوغ و شهرت وی ایفا کرد.

کتاب فوق ترجمه کتابی به نام «رزیلنس - توانایی استقامت در کودکان را از مراکز نگهداری روزانه آغاز کنیم» از خانم «کورنیا ووست‌مان»^۱ می‌باشد. در بخش‌های مختلف آن با توجه سبک نوشتن نویسنده کتاب برای روشن‌تر شدن مطلب، توضیحات مترجم در متن یا زیرنویس به آن اضافه شده است.

در اینجا باید از دوستانی که به نوعی در ارائه این کتاب به من کمک کرده‌اند و یا مشوق من بودند، به‌خصوص از سرکار خانم فرح‌ناز میرقمی‌زاده و آقایان دکتر علی شمیسا تشکر ویژه داشته باشم.

در خاتمه چنانچه خوانندگان محترم نظر، پیشنهاد و انتقادی در رابطه با این کتاب دارند، با آدرس الکترونیکی زیر تماس حاصل نمایند. smmirmehdi@gmail.com

پیش‌گفتار کتاب

از دیدگاه روان‌شناسی تربیتی، رشد کودکان را می‌توان به عنوان مراحل مرتبط تکاملی و یا رشد پلکانی نگریست که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و اجرای آن کم و بیش با موفقیت انجام می‌شود، چون اغلب بیشتر اقدام‌های ناموفق در مراحل رشد و پیشرفت کودک، مورد توجه تربیت‌کنندگان قرار می‌گیرد. برای همین پژوهشگران به دنبال ریشه‌یابی دلایل آن و ارائه راه حل، از نوع مشاوره طبقه‌بندی شده، درمان و یا پیشگیری می‌باشند. در این رابطه توجه محققین اکثراً به فشارهای عصبی مضاعفی است، که روی کودکان می‌باشد: یعنی انتظاراتی که از کودکان، در خانواده، گروه همسالان و در مدرسه و دوره‌های آموزش شغلی و به طور کلی در روابط اجتماعی، وجود دارد.

البته باید اشاره کرد که این توقعات و انتظارات از کودکان به هیچ وجه نگرانی و خطری در رشد و بلوغ آنها ایجاد نمی‌کند. برعکس اکثر کودکان که تحت شرایط دشوار رشد می‌کنند، خودساخته‌تر بوده و رشد مثبتی را در پیشرفت فردی و اجتماعی خود تجربه می‌کنند. پدیده رزیلنس، شدیداً توجه محققین رشته‌های مختلف دانشگاهی را به خود جلب کرده است. آنها از خود می‌پرسند، چه عواملی باعث می‌گردد که کودکان پرورش یافته در شرایط دشوار، رشد و بلوغ بهتری نسبت به کودکان مرفه داشته باشند. تحقیقات انجام شده در این رابطه را «تحقیقات رزیلنس» می‌نامند.

با وجود اینکه بررسی‌های گوناگونی در مورد رزیلنس وجود دارد ولی این موضوع کماکان نوپاست و هنوز نیاز به مطالعات جامع‌تری دارد؛ به‌خصوص که هنوز سؤالات زیادی وجود دارند، که باید بررسی و مورد توجه مضاعف قرار گیرند. مثلاً: سؤالاتی از قبیل پروسه و فرآیند رشد یا عملکرد متغیرهای سازش و سازگاری مابین عوامل و منابع خطرآفرین و حمایتگرانه در بحث رزیلنس.

با توجه به همه این موارد باید اشاره کرد که بررسی رزیلنس هنوز مراحل اولیه خود را طی می‌کند و به‌خصوص در رابطه با مسائلی که به آن اشاره شده، باید مورد

بررسی بیشتر قرارگیرد. تحقیقات و نتایج رزینس رهنمودهایی برای اهداف مراکز آموزشی هستند، که برای آنها بسیار حائز اهمیت می‌باشد. مهمترین هدف این مراکز را باید در این دید، که کودکان به چه توانمندی‌ها و حمایت‌هایی نیاز دارند تا بتوانند با وجود شرایط دشوار فردی و اجتماعی، رشدی سالم و مثبت و نقش مفیدی در جامعه داشته باشند. با توجه به نتایج تحقیقات رزینس، آموزش و تقویت توانایی‌های رزینسی می‌تواند سهم و نقش بسزایی را در پرورش و تربیت کودکان در خانواده‌ها، مراکز آموزشی و نگهداری کودکان و مدارس ایفا کند.

نتایج تحقیقات رزینس نشان می‌دهند که کودکان را باید خیلی زود با حقیقت و مسائل زندگی آشنا و روبه‌رو کرده و راه مقابله و برخورد با بحران‌ها را به آنها آموزش داد و فراگیری رزینس و استقامت را باید از مراکز نگهداری و آموزشی، مانند مهد کودک و پیش دبستانی و دبستان آغاز کرد.

به این امر مهم در مراکز تربیتی هنوز خیلی بی‌توجهی می‌شود. به همین دلیل باید به تحقیقات رزینس به عنوان یک وظیفه اجتماعی نگریست و برای کودکان شرایطی را ایجاد کرد که بتوان نتایج به دست آمده را به آنها آموزش داد.

این کتاب برای اولین بار اطلاعات موجود در رابطه با پیدایش، بررسی‌های کنونی و اهمیت نتایج تحقیقاتی رزینس برای مراکز آموزشی و پرورشی و آموزش آن به کودکان را یکجا گردآوری کرده و با بررسی علل و کاربرد آن به ضرورت آموزش رزینس به والدین و مربیان و به اهمیت اجرایی آن در سیستم آموزش و پرورش پرداخته است.

با تشکر خاص از خانم «کورینا ووست‌مان» که در جمع‌آوری و تحقیقات انجام شده برای این کتاب نقش به‌سزایی داشت. او از جمله محققین مطالعات رزینس می‌باشد.

پروفسور دکتر اتناکیس - مونیخ (رئیس مرکز تحقیقات مونیخ) ۲۰۰۴

پیش‌گفتار ناشر

یکی از مفاهیمی که حلقه مفقوده بسیاری از خانواده‌های ایرانی است، آموزش تنوری و عملی مفهوم "رزیلنس" یا همان شیوه‌های روبه‌رو شدن با سختی‌ها، موانع و بحران‌های زندگی است؛ به گونه‌ای که فرد از قبل خودش را آماده رویارویی کرده باشد. اکنون خیلی از خانواده‌ها، کودکان خود را نازپروری می‌کنند، هرچه می‌خواهند بدون تحمل سختی در اختیار او قرار می‌دهند و این خود پایه‌گذاری فرهنگ تربیتی غلطی است. به شیوه‌های تربیتی و آموزشی فرزند خود دقیق شوید. فرزند شما برای به دست آوردن یک سوژه مورد علاقه خود، چقدر مبارزه و تلاش می‌کند. او از شما می‌خواهد و شما به راحتی در اختیار او می‌گذارید؛ و این کودک، به فردی لوس و نر، و پر از انتظارات غیر منطقی از شما، جامعه و زندگی تبدیل می‌شود. فردی که همیشه به طور افراطی به راه‌های میانبر و سریع فکر می‌کند؛ تحمل کوچک‌ترین سختی‌های زندگی را ندارد، از پدر و مادر خود طلبکار است، خیلی زود ناامید و افسرده می‌شود، عطش موفقیت دارد ولی پشتکار را رعایت نمی‌کند، فکر می‌کند دیگران همیشه و همیشه باید در خدمت او باشند و اگر نباشند، فاجعه است. اکنون آن کودک سی - سال دارد ولی در جزئیات زندگی خود کمک می‌زند؛ چشمش به ارث و کمک‌های پدر و مادر است، توانایی اداره زندگی خود را ندارد همچنان از پدر و مادر انتظار همراهی‌های آنچنانی دارد. ولی برخوردهای سرد را می‌بیند، تصمیمات خودتخریبی می‌گیرد و سعی نمی‌کند از قوه تخیل و خلاقیت خود در جهت حل مسئله کمک بگیرد و این نسلی است که اکنون با آن روبه‌رو هستیم و نیاز هست که به مفهومی جدید، یعنی آموزش رزیلنس به کودکان توجه ویژه کنیم و این برای بهداشت روانی نسل و جامعه آینده ایرانی مفید است.

کودکان امروز و جوانان آینده بایستی یاد بگیرند:

در شرایط بحران‌های زندگی چگونه، مثل افرادی بالغ، مسائل را حل کنند و از آسیب‌های خود جلوگیری کنند. آموزش رزیلنس بایستی جزو اهداف آموزش و

پرورش ایران قرار بگیرد و فقط در قالب تئوری باقی نماند. چرا که کودکان و نوجوانان پس از آموزش‌های لازم به یک مفهوم و تصویر خود ارزشی بالایی دست پیدا می‌کنند. امروزه آسیب‌هایی چون زلزله، جنگ، خشونت اجتماعی، مهاجرت‌های اجباری، فقر و نداری، فوت پدر یا مادر، تصادفات، بیماری‌های جسمی گوناگون، استرس‌های رنگارنگ اجتماعی و محیطی، خشونت‌های احساسی، بدنی، جنسی، آزارهای کودکان، طلاق و جدایی‌های اجباری و مواردی از این قبیل، این نیاز آموزشی و فرهنگی را ایجاد می‌کند تا به آموزش‌های زیربنایی و پایه‌ای توجه ویژه بکنیم و گرنه در آینده با کودکان و نوجوانانی به شدت آسیب‌پذیر روبه‌رو هستیم.

لازم است این نکته را خدمت شما دوستان عزیزم عرض کنم در زمانی که مجله روان‌شناسی جامعه (۱۳۸۵-۱۳۸۰) چاپ می‌شد، با جناب آقای مسعود میرمهدی آشنا شدم که سال‌ها در آلمان زندگی می‌کرد، در تعامل دو طرفه به این نتیجه رسیدیم که روی سوژه‌ای کار کنیم که ایشان موضوع رزیلنس را پیشنهاد کردند و من هم استقبال کردم و به نوعی مشوق ترجمه ایشان شدم و پس از ترجمه، چندبار بنده ویراستاری علمی این کتاب را به عهده گرفتم که فکر می‌کنم این کتاب بازهم نیاز به بازنویسی دارد ولی تا اینجای کار، قابل توجه از آب درآمد و ترجمه‌ای شد که قابل ارائه باشد، چرا که فکر می‌کنیم جامعه ایرانی به این سوژه نیاز جدی دارد. باشد که مورد توجه تمام پژوهشگران، روان‌شناسان، مربیان مهد کودک، معلمان ابتدایی و راهنمایی و مربیان علوم تربیتی قرار بگیرد. در همین رابطه کتاب دوم رزیلنس که بیش‌تر به کاربرد عملی تربیت کودکان در حوزه رزیلنس می‌پردازد، ترجمه و به زودی به خوانندگان گرامی ارائه خواهد شد.

در عین حال منتظر پیشنهادات و انتقادات سازنده شما هستیم.