



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۴/۱۵

ارائه ی فضاهای آموزشی مکمل برای نوجوانان با رویکرد آموزش های پیشگیرانه

امیرسامان بیرامی^۱، ملیحه ترکاشوند^۲، بابک راشدی اسگویی^۳، امیرقهرمان پوری^۴

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه معماری، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه معماری، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳- هیئت علمی، گروه معماری، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۴- هیئت علمی، گروه معماری، واحد صفادشت، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

asabay9595@gmail.com

چکیده: از سنین ۱۵ تا ۶۴ سال ۲۳،۶ درصد افراد نیازمند مداخله ی روانپزشکی شناخته شده اند، که از این افراد ۱۲،۷ درصد دارای اختلال افسردگی و ۱۴،۶ درصد دارای اختلال اضطرابی هستند. در واقع پیدایش این اضطراب و استرس با ورود جدی فرد به اجتماع رخ می دهد که آغاز این ورود جدی با ورود فرد به دوره ی نوجوانی اتفاق می افتد که می توان با آموزش های پیشگیرانه صحیح بحران های این دوره ی سنی را که تاثیر زیادی در آینده ی فرد دارد را کنترل کرد. تا کنون پژوهش های متنوعی برای گروه های سنی مختلف انجام شده اما متأسفانه حوزه ی سنی نوجوانان کمتر مورد توجه پژوهش گران قرار گرفته است در پژوهش پیش رو با روش تحقیق کیفی به بیان نظریات مختلف آموزشی پرداخته سپس مشکلات نوجوانان و بیماری های روانی شایع در این دوره و راه حل های پیشنهادی گفته می شود و در نهایت فضاهای مکمل آموزشی در جهت یادگیری آموزش های پیشگیرانه بیان می شود.

کلمات کلیدی: نوجوان، آموزش های پیشگیرانه، یادگیری، روانشناسی

۱-مقدمه: بیماری های روانی همچون بیماری های جسمی نشانه های مشخص و شناخته شده ای برای عموم مردم ندارد، در واقع اکثر افراد در این زمینه آموزشی ندیده اند بنابراین فردی که در زمینه ی بیمار شدن قرار دارد و یا به بیماری مبتلا شده است چون درکی از وضعیت خود ندارد می تواند به موقعیت و آینده خود ضرر برساند و موجب دوری از اجتماع بشود. بسیاری از بیماری ها در نتیجه ی عدم شناخت توانایی های فردی و یا نداشتن مهارت های رفتاری در اجتماع برای اجتناب از قرارگیری موقعیت های خطرناک، مانند توانایی نه گفتن و یا به دلیل تاثیر هیجانات آنی بر قدرت تصمیم گیری و در نتیجه انتخاب گزینه ی نامناسب و پیدایش ضربه های جبران ناپذیری که در زندگی فرد رخ میدهد از جمله مصرف مواد افیونی و یا سکر آور و اطلاعات کافی نداشتن از تغییراتی که به واسطه ی بلوغ آنها اتفاق افتاده مانند نداشتن اطلاعات جنسی مناسب و خود مراقبتی های لازم میتواند باعث نابودی زندگی افراد بشود.

۲-یادگیری: یادگیری بخش مرکزی از زندگی هر فرد است و حتی زمانی که به آن فکر نمی کنیم هم اتفاق می افتد مثل زمانی که در مورد حوادث روزمره با دوستان خود صحبت می کنیم. مهمترین مکاتب روانشناسی یادگیری، مکتب رفتار گرایی و دیگری مکتب شناخت گرایی است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

دیدگاه رفتار گرایی بیشتر بر اساس اندیشه های تجربه گرایی و دیدگاه شناخت گرایی بیشتر بر اساس اندیشه های خردگرایی شکل گرفته است

۱-۲- نظریه های رفتاری: رفتارگرایی، دیدگاهی است که می گوید رفتار، باید به وسیله ی تجارب قابل مشاهده، تبیین شود نه به وسیله ی فرآیندهای ذهنی. از نظر رفتارگرایان، رفتار آن چیزی است که انجام می دهیم و مستقیماً قابل مشاهده است و افکار، احساسات و انگیزه ها، موضوع های مناسبی برای علم مطالعه رفتار نیستند، زیرا آنها را نمی توان مستقیماً مشاهده کرد. نظریه های شرطی سازی کلاسیک، کوشش و خطا و شرطی سازی کنش گر، از دیدگاه های رفتاری هستند که این موضع را انتخاب کرده اند. این نظریه ها، یادگیری را ایجاد و تقویت رابطه و پیوند بین محرک و پاسخ در سیستم عصبی انسان می دانند. از نظر صاحب نظران این رویکرد، در فرآیند یادگیری، ابتدا "وضع یا حالتی" در یادگیرنده اثر می کند، سپس او را وادار به فعالیت می نماید و بین آن وضع یا حالت و پاسخ ارائه شده، ارتباط برقرار می شود و عمل یادگیری انجام می پذیرد.

الف. نظریه شرطی سازی کلاسیک

آنچه به نظریه شرطی سازی کلاسیک، پاسخ گر، پاولفی یا بازتابی شهرت یافته، حاصل پژوهش های دانشمند روسی ایوان پتروویچ پاولف است که در آغاز قرن بیستم میلادی انجام گرفته است. کشف مهم پاولف، این بود که بازتاب های طبیعی یا نخستین جاندار را می توان به کمک شرطی سازی، گسترش داد. بازتاب، به رابطه ی ساده ی بین یک پاسخ و محرکی که از طریق تأثیرگذاری بر یکی از اعضای حسی آن، پاسخ را تولید می کند، گفته می شود. طبق آزمایش های پاولف، برای شرطی کردن حیوان آزمایشی (سگ)، مراحل زیر انجام می گیرد:

- محرکی مانند غذا، به حیوان ارائه می شود. این محرک، یک واکنش طبیعی و خودکار (ترشح بزاق) در ارگانسیم، ایجاد می کند. به محرکی که این واکنش طبیعی را ایجاد می کند، محرک غیرشرطی گفته می شود. واکنش طبیعی و خودکار ارگانسیم به محرک غیرشرطی، پاسخ غیرشرطی نام دارد.
- یک محرک خنثی مانند صدای زنگ قبل از محرک غیرشرطی، به ارگانسیم ارائه می شود. این محرک خنثی، پیش از شرطی شدن، هیچ گونه پاسخی در ارگانسیم، ایجاد نمی کند.
- پس از چند بار همراه شدن محرک غیرشرطی (محرک طبیعی) با محرک خنثی که در آن همواره محرک خنثی پیش از محرک طبیعی می آید، محرک خنثی به تنهایی موجب ترشح بزاق می شود. حال گفته می شود که ارگانسیم، شرطی شده است. یعنی در حضور محرک خنثی (صدای زنگ)، که اکنون دیگر نیست و محرک شرطی نام دارد، با ترشح بزاق پاسخ می دهد. پاسخ ترشح بزاق حیوان به محرک شرطی را پاسخ شرطی می نامند.

ب. نظریه کوشش و خطا

یکی از نظریه پردازان رفتاری، ادوارد ل. ثرندایک است. او تحت تأثیر روان شناسی فیزیولوژیک قرار داشت و معتقد بود که مشخص ترین یادگیری در انسان ها و حیوان های دیگر، یادگیری از راه کوشش و خطاست که وی بعدها آن را یادگیری از طریق "گزینش و پیوند" نامید. به بیان دیگر، عکس العمل یا پاسخ موجود زنده در مقابل محرک، ناشی از برقراری ارتباطات عصبی در درون اوست، به طوری که در طول یادگیری، به تدریج پاسخ های نادرست کم می شود و به جای آن پاسخ های درست که موجود را به هدف می رساند، ظاهر می شود و در ادامه ی کار به یادگیری منجر می گردد. (روانشناسی آموزشی، ادوارد ثرندایک، ۱۹۰۳)

یادگیری در نظریه ی ثرندایک به صورت گزینش یا انتخاب یک پاسخ، از میان مجموعه ی پاسخ های موجود ارگانسیم و پیوند دادن آن پاسخ به موقعیت محرک، توصیف می شود. به همین سبب، به روش یادگیری ثرندایک، یادگیری از راه کوشش و خطا نام داده اند. ثرندایک، با نشان دادن اینکه محرک هایی که بعد از رفتار واقع می شوند، بر رفتارهای آینده تأثیر می گذارند، از پاولف فراتر رفت. او در تعدادی از آزمایش هایش، گربه ها را در جعبه هایی قرار داد که مجبور بودند برای به دست آوردن غذا فرار



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

کنند. او مشاهده کرد که به مرور زمان، گربه‌ها یاد گرفتند با تکرار کردن رفتارهایی که به گریختن منجر می‌شود و نه تکرار کردن رفتارهایی که بی‌تأثیر هستند، با سرعت بیشتری از این جعبه‌ها خارج می‌شوند. او از این آزمایش و خطا سه قانون زیر را به دست آورد:

قانون اثر: این قانون، اعلام می‌دارد اگر عملی تغییر خوشنودکننده‌ای را در محیط به دنبال داشته باشد، احتمال اینکه آن عمل در موقعیت‌های مشابه تکرار شود، افزایش خواهد یافت. اما اگر رفتاری تغییر ناخوشایندی را در محیط به دنبال داشته باشد، احتمال تکرار آن کاهش می‌یابد.

قانون آمادگی: طبق این قانون، یادگیرنده باید از لحاظ رشد جسمی، عاطفی و ذهنی به اندازه کافی رشد کرده باشد تا بتواند مفهومی‌های مورد نظر را فرا بگیرد.

قانون تمرین: براساس قانون تمرین، هر قدر محرکی را که پاسخ رضایت‌بخش به دنبال دارد، بیشتر تکرار کنیم، رابطه‌ی بین محرک - پاسخ، پایدارتر خواهد بود.

ج. نظریه شرطی‌سازی کنش‌گر

یکی دیگر از رفتارگرایان به نام بی.اف اسکینر بود که نشان داد رفتارهای شرطی و بازتابی، فقط بخش کوچکی از رفتارهای آدمی است. کار اسکینر نیز همانند ثرندایک بر رابطه‌ی بین رفتار و نتایج آن مبتنی است. او می‌گوید اگر نتایج رضایت‌بخشی به دنبال یک رفتار بیاید، آن رفتار امکان بروز بیشتری می‌یابد و اگر آن نتایج رضایت‌بخش نباشد، رفتار مربوط به آن بروز پیدا نمی‌کند. همین نتایج رضایت‌بخش و غیر رضایت‌بخش است که شرطی‌شدن عامل یا کنش‌گر، نامیده می‌شود. در آزمایش‌های اسکینر، موش‌ها و کبوترها در درون محفظه‌های معروف به جعبه‌ی اسکینر در وضعیت کنترل‌شده‌ای قرار داده می‌شدند و دگرگونی‌های رفتاری آنان که ناشی از تغییرات منظم در نتایج آن رفتارها بود، مورد مشاهده قرار می‌گرفت. نام دیگر رفتار کنش‌گر، رفتار فعال است؛ زیرا برخلاف رفتار پاسخ‌گر، ارگانیسم در انجام این‌گونه رفتار، فعال است و بر روی محیط، عمل یا کنش می‌کند. از این‌رو، اسکینر به آن نام کنش‌گر نهاده است. (شکل گیری یک رفتارگرا، بی اف اسکینر، ۱۹۷۹) برخی از قوانین مهم نظریه شرطی‌سازی عامل، به شرح زیر می‌باشد:

تقویت مثبت: هرگاه بعد از پاسخی، محرکی را وارد محیط کنیم و آن محرک، احتمال بروز پاسخ را افزایش دهد یا سبب بقای آن گردد، به چنین محرکی تقویت‌کننده مثبت می‌گویند.

تعمیم و تمییز: تعمیم، عبارت است از گسترش پاسخ از محرک‌های اولیه به محرک‌های مشابه و فرایندی است که طی آن، پاسخ یادگرفته‌شده در حضور محرکی خاص، در شرایط دیگر و در حضور محرک‌های دیگر نیز از ارگانیسم بروز می‌کند. اما تمییز از تعمیم نامناسب جلوگیری می‌کند، یعنی به یادگیرنده کمک می‌کند تا بین یک محرک و محرک‌های دیگر تمییز قایل شود و بداند که در مقابل چه محرکی باید پاسخی مقتضی ارائه دهد و در مقابل چه محرکی پاسخ ندهد.

تقویت منفی: یعنی خارج کردن محرک از موقعیت، به منظور افزایش رفتار مطلوب که در این حالت، یک محرک آزاردهنده، از موقعیت خارج می‌گردد یا تقلیل داده می‌شود.

2-2 نظریه‌های شناختی

برای نظریه پردازان شناختی، یادگیری کسب و بازسازی ساختارهای شناختی است که از طریق آن، اطلاعات پردازش و در حافظه ذخیره می‌شوند. آنان بر این باورند که یادگیری، یک فرآیند درونی است که ممکن است به صورت تغییر فوری در رفتار



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

آشکار، ظاهر نشود بلکه به صورت توانایی‌هایی در فرد ایجاد و در حافظه‌ی او ذخیره می‌شود و هر وقت که بخواهد، می‌تواند آن توانایی‌ها را مورد استفاده قرار دهد.

نظریه‌های شناختی شامل نظریه گشتالت، آزوبل و بندورا است. صاحب‌نظران این رویکرد، یادگیری را ناشی از شناخت، ادراک و بصیرت می‌دانند. بدین صورت که آموخته‌های جدید فرد با ساخت‌های شناختی قبلی او تلفیق می‌گردد. چون یادگیری، یک جریان درونی و دائمی است و انسان همواره به جستجوی محیط زندگی خویش و کشف روابط بین پدیده‌ها می‌پردازد، پس ساخت شناختی خود را گسترش می‌دهد. (Britannica: britannica.com روانشناسی گشتالت در بریتانیکا)

الف. نظریه یادگیری گشتالت

بنیان‌گذار روان‌شناسی گشتالت، دانشمند آلمانی ماکس ورتایمر است و منظور از گشتالت، شکل، انگاره یا طرح است. معنی گشتالت در این نظریه آن است که، کل از اجزای تشکیل‌دهنده‌ی آن بیشتر است. یعنی کل، دارای خواص یا ویژگی‌هایی است که در اجزای تشکیل‌دهنده‌ی آن یافت نمی‌شود و از خیلی جهات، تعیین‌کننده‌ی خصوصیات اجزاء است. یادگیری در این رویکرد، عبارت است از بینش حاصل از درک موقعیت یادگیری به عنوان یک کل یکپارچه و آن هم از طریق کشف روابط میان اجزای تشکیل‌دهنده‌ی موقعیت یادگیری حاصل می‌شود. براساس نظریه ولفگانگ کهلر، یکی دیگر از نظریه‌پردازان گشتالتی، یادگیری زمانی به بینش می‌رسد که بتواند از راه درک روابط میان اجزای موقعیت یادگیری به صورت یک کل سازمان‌یافته، به تمامیت آن موقعیت پی‌ببرد. طبق این نظریه، چگونگی ادراک ما از پدیده‌ها مبتنی بر چندین قانون یا اصل، به نام قوانین سازمان ادراکی است. این قوانین، توانایی‌هایی ذاتی در انسان هستند که از طریق آنها فرد، پدیده‌های ادراکی را سازمان می‌دهد. مهم‌ترین قوانین سازمان ادراکی عبارتند از:

قانون بستن یا تکمیل: با قانون تکمیل، واحدها و شکل‌های غیرکامل به صورت واحدهای کامل، درک می‌شوند. تا زمانی که فرد با مساله‌ای درگیر است، درک او از موقعیت کامل نیست اما هنگامی که مساله حل شد، قسمت ناقص به صورت کامل درآمده و فرد به هدف خود می‌رسد.

• قانون شباهت: بنا به قانون شباهت، مطالب مشابه یا همگون از مطالب نامشابه بهتر ادراک شده و با هم به صورت اجزاء مرتبط و یکپارچه درمی‌آیند.

قانون مجاورت: طبق این قانون، پدیده‌ها و اموری که نزدیک به هم قرار دارند، بهتر درک و آسان‌تر آموخته می‌شوند.

قانون ادامه‌ی خوب: با قانون ادامه‌ی خوب یا جهت مشترک، سازمان ادراکی به نحوی تشکیل می‌شود که یک پاره‌خط مستقیم به صورت خط مستقیم و یک پاره‌دایره به صورت دایره ادامه می‌یابد.

قانون سادگی: طبق قانون سادگی یا سهولت، ما پدیده‌ها را به صورت ساده‌شده، درک می‌کنیم.

قانون شکل و زمینه: طبق این قانون، خواص پدیده‌های گشتالتی این است که در زمینه‌ای که یافت می‌شوند، به طور مشخص و برجسته جلوه می‌کنند. شکل در هر زمینه‌ای، همان گشتالت است، یعنی چیزی که درک می‌شود و زمینه عبارت است از صحنه‌ای که شکل در آن، ظاهر می‌گردد.

ب. نظریه یادگیری معنی‌دار کلامی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

واضع این نظریه، دیوید آزوبل روان‌شناس آمریکایی است. در این نظریه، ساخت شناختی عبارت است از مجموعه‌ای از اطلاعات، مفاهیم، اصول و تعمیم‌های سازمان‌یافته‌ای که فرد قبلاً در یکی از رشته‌های دانش، آموخته است. معنی نیز در اینجا، نقش مهمی دارد که به وجود نوعی قرینه یا معادل ذهنی برای یادگیری‌ها در ساخت شناختی یادگیرنده، وابسته است. یک مطلب هنگامی معنا دار است که قابل ارتباط دادن با مطالبی باشد که از پیش در ساخت شناختی یادگیرنده وجود دارد. به همین قیاس، یادگیری معنی‌دار از راه ایجاد ارتباط بین مطالب تازه و مطالب قبلاً آموخته‌شده، به وجود می‌آید. هنگام یادگیری مطلب تازه به صورت معنی‌دار، آن مطلب جذب ساخت شناختی یادگیرنده می‌شود، این جذب شدن مطالب در ساخت شناختی شمول نام دارد.

در روش آموزشی آزوبل، پیش‌سازمان‌دهنده‌ها، نقش اصلی را بر عهده دارند. پیش‌سازمان‌دهنده، مجموعه‌ای از مفاهیم مربوط به مطلب یادگیری است و هدف آن در جلب توجه یادگیرنده به مفاهیم عمده‌ی مطلب مورد یادگیری است. روابط میان مطالب را برجسته می‌سازد و مطالب جدید را به آنچه قبلاً کسب‌شده، ربط می‌دهد.

ج. نظریه اجتماعی - شناختی

بنیانگذار این نظریه، آلبرت بندورا، روان‌شناس کانادایی است. او می‌گوید عوامل شخصی (نظیر باورها، انتظارات و نگرش‌ها)، رویدادهای محیطی (فیزیکی و اجتماعی) و رفتارهای (عملی و کلامی) فرد با یکدیگر تأثیر متقابل دارند و هیچ یک از این سه جزء را نمی‌توان جدا از یکدیگر به عنوان تعیین‌کننده رفتار انسان به حساب آورد. وی این تعامل سه‌جانبه را تعیین‌گری متقابل نامیده است. یعنی رویدادهای محیطی بر رفتار تأثیر می‌گذارد، رفتار محیط را تحت تأثیر قرار می‌دهد و عوامل شخصی بر رفتار اثر می‌گذارد و برعکس.

در این نظریه، گفته شده است که یادگیرنده از طریق مشاهده رفتار دیگران به یادگیری می‌پردازد. وقتی یادگیرنده، رفتار شخص دیگری را مشاهده می‌کند که آن شخص برای انجام آن رفتار، پاداش یا تقویت دریافت می‌نماید؛ آن رفتار توسط فرد مشاهده‌کننده، آموخته می‌شود. به این نوع تقویت، تقویت جانشینی می‌گویند. بندورا، یادگیری از راه مشاهده را در چهار فرآیند زیر، این‌گونه آورده است:

فرآیندهای توجه: پیش از اینکه چیزی از یک الگو یا سرمشق آموخته شود، آن الگو باید مورد توجه قرار گیرد و صرفاً چیزی که مورد مشاهده و توجه قرار می‌گیرد، آموخته می‌شود.

فرآیند به‌یادسپاری: برای اینکه اطلاعات به دست آمده از راه مشاهده، مفید واقع شود، باید حفظ گردند. به اعتقاد بندورا در فرآیند به‌یادسپاری، اطلاعات به‌طور نمادی و به دو صورت تجسمی و کلامی ذخیره می‌شوند. نمادهایی که به صورت تجسمی یا تصویری ذخیره می‌شوند، تصاویر ذخیره‌شده‌ی واقعی از تجارب الگوبرداری‌شده هستند که مدت‌ها پس از یادگیری مشاهده‌ای قابل بازیابی‌اند و می‌توان مطابق آن عمل کرد.

فرآیند بازآفرینی (تولید رفتاری): فرآیند تولید رفتاری، تعیین می‌کند که آنچه یاد گرفته شده است، تا چه میزان به عملکرد تبدیل می‌شوند.

فرآیند انگیزشی: در نظریه بندورا، تقویت دو نقش عمده ایفا می‌کند. یکی اینکه، انتظاری در مشاهده‌کنندگان ایجاد می‌کند مبنی بر اینکه اگر مانند الگویی که برای فعالیت‌های معینی تقویت شده است، عمل نمایند، تقویت خواهند شد. دوم اینکه، نقش یک مشوق را برای تبدیل یادگیری به عملکرد ایفا می‌کند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۳- انواع روش های آموزشی

۳-۱- روش کنفرانس (گردد هم آبی)

این روش با روش سخنرانی تفاوت دارد زیرا در روش سخنرانی، معلم مسئول دادن اطلاعات به دانش آموزان است. در حالیکه در این روش اطلاعات توسط دانش آموزان جمع آوری و ارائه می گردد. این روش می تواند مشخص کند که دانش آموزان تا چه اندازه می دانند. این روش یک موقعیت فعال برای یادگیری به وجود می آورد. نقش معلم در کنفرانس صرفاً هدایت و اداره کردن جلسه و جلوگیری از مباحثاتی است که منجر به انحراف از موضوع کنفرانس و روال منطقی آن شود. این روش برای کلیه دروس و سنین مختلف کاربرد دارد.

۳-۲- روش شاگرد - استادی

قدمت این روش به زمانی که انسان مسئولیت آموزش دهی انسانهای دیگر را چه از طریق غیررسمی و چه از طریق رسمی به عهده گرفت، می رسد. و قدمت آن به صدر اسلام برمی گردد مسجد نخستین موسسه ای بود که چنین سیستمی را برای تعلیم و تربیت مسلمانان به کار برده است. از روشهای تعلیمی که در روش شاگرد - استادی حائز اهمیت است، روش حلقه یا مجلس است، که پیامبر عظیم الشان اسلام از این روش به مردم آن زمان آموزش می داد. همه افراد در کودکی دوست دارند نقشی غیر از نقش واقعی خود بازی کنند، روش شاگرد - استادی به این نقش خیالی، جامه عمل می پوشاند. در این روش به دانش آموزان اجازه داده می شود که نقش معلم را ایفا کنند. هدف اساسی این روش آن است که شاگرد، معلم گردد و از این طریق تجارب تازه و ارزشمندی به دست آورد. در این روش، در صورت فقدان معلمان متخصص، تعداد زیادی از دانش آموزان مهارت خاص را آموخته اند و می توان از آنها استفاده کرد.

۳-۳- روش چند حسی (مختلط)

استفاده از این روش مستلزم به کار گرفتن همه حواس است و جریان یادگیری از طریق تمام حواس صورت می گیرد. از طریق کار بست این روش می توان، مطالب و مهارتها را درک کرد، ارتباط موثرتری برقرار کرد و مهارتها و مطالب را از یک موقعیت به موقعیت دیگر تعمیم داد. در یادگیری روش چند حسی به طور کلی از همه حواس استفاده می شود، به بیان دیگر، یادگیری بصری که ۷۵٪ از مجموع یادگیری ما از طریق دیدن است، یادگیری سمعی که ۱۳٪ از مجموع یادگیری ما از طریق شنیدن است، لمس کردن، که ۶٪ از مجموع یادگیری ما از طریق لمس کردن است، چشیدن که ۳٪ از مجموع یادگیری ما از طریق چشیدن است و بوییدن که ۳٪ از مجموع یادگیری از طریق بوییدن است.

۳-۴- روش حل مسئله

این روش یکی از روشهای فعال تدریس است. اگر نظام آموزشی بخواهد توانایی حل مسئله را به دانش آموزان یاددهد، البته مسئله به معنی مشکل و معضل نیست، به بیان دیگر مسئله موضوعی نیست که برای ما مشکل ایجاد کند، بلکه رسیدن به هدف در هر اقدامی، به نوعی حل مسئله است، در این روش آموزش در بستر پژوهش انجام می شود و منجر به یادگیری اصیل و عمیق و پایدار در دانش آموزان می شود. در این روش ابتدا معلم باید مسئله را مشخص، سپس به جمع آوری اطلاعات توسط دانش آموزان پرداخته شود، و بعد از جمع آوری اطلاعات بر اساس اطلاعات جمع آوری شده دانش آموزان فرضیه سازی و در نهایت فرضیه ها را آزمون و نتیجه گیری شود. اگر روش حل مسئله درست انجام شود می تواند منجر به بارش یا طوفان فکری گردد. یعنی اگر معلم روش تدریس حل مسئله را به درستی انجام دهد، دانش آموزان می کوشند تا برای حل مسئله با استفاده



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

از تمام افکار و اندیشه هایی که دارند، در کلاس راه حلی بیابندو آن را ارائه دهند. به بیان دیگر اگر معلم در روش تدریس حل مسئله به درستی عمل کند، منجر به روش تدریس بارش مغزی نیز می شود. به طور کلی اگر نظام آموزش و پرورش بخواهد در جهت تقویت زمینه های بالقوه خلاقیت نقش مهمی ایفا کند همانا بست روشهای تدریس حل مسئله و بارش فکری در کلاس درس توسط معلمان است.

۵-۳ روش پروژہ ای

روش تدریس پروژه ای به دانش آموزان امکان می دهد تا قدرت مدیریت، برنامه ریزی و خود کنترلی را در خودشان ارتقاء بخشند. در این روش دانش آموزان می توانند با توجه به علاقه ی خود موضوعی انتخاب و به طور فعالانه در به نتیجه رساندن آن موضوع شرکت نمایند. براین اساس در این روش دانش آموزان یاد می گیرند که چگونه به طور منظم و مرحله ای کاری را درست انجام دهند و این روش باعث تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان می شود زیرا بین آنها و معلم رابطه صحیح آموزشی برقرار است و در نهایت این روش باعث تقویت همکاری، احساس مسئولیت، انضباط کاری صبر و تحمل در انجام امور و تحمل عقاید دیگران و مهارتهای اساسی پژوهش در دانش آموزان می شود.

۶-۳ بهترین الگوی آموزش ادغام روش های آموزشی است

بسیاری از معلمان در تلاشند تا فرآیند آموزش را از حالت منفعل بیرون بیاورند و دانش آموزان را ترغیب کنند تا به صورت فعالانه در یادگیری مطالب درسی مشارکت داشته باشند. یکی از الگوهای آموزش «دانش آموز محور»، الگوی تجربه و گفت و گو است. در این الگو تمامی فعالیت های آموزشی برپایه تجربه و گفت و گو بنیان نهاده شده است. تجربه به دو بخش عملی و مشاهده تقسیم می شود و گفت و گو نیز شامل دو بخش گفت و گوی درونی و گفت و گو با سایر دانش آموزان است.

● گفت و گوی درونی

در این روش از دانش آموزان خواسته می شود تا درباره موضوع درسی به خوبی فکر کنند و سپس ایده ها و نظرات و عقاید خود را درباره آن به روی کاغذ بیاورند یا به نحو دیگری ثبت کنند. استفاده از این روش موجب می شود تا دانش آموز از موضع یک شنونده مطلق بیرون بیاید و فعالانه فکر کند.

● گفت و گو با دیگر دانش آموزان

در شیوه های آموزش سنتی نیز از این روش به صورت کنفرانس دادن دانش آموزان یا در کلاس کتابی را با صدای بلند خواندن استفاده می شود. هر چند این موارد می تواند در کلاس تنوعی ایجاد کند، ولی چندان کارآمد نیست.

● مشاهده

در این روش دانش آموزان موضوع درس را به صورت دیداری یا شنیداری فرا می گیرند. استفاده از آزمایشگاه ، دیدن فیلم ، گوش دادن به نوار یا CD های صوتی، رفتن به اردوهای علمی و بازدید از موزه های مختلف در این دسته قرار می گیرند.

● تجربه عملی

در این روش دانش آموز خود وارد عمل می شود و دست به انجام فعالیت های مختلف می زند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

انجام دادن آزمایش های مختلف ، انجام دادن کارهای هنری ، نمایش دادن و بازی های نقش آفرینی در این دسته قرار می گیرند.

۴- لزوم آموزش به والدین

متأسفانه هنوز بسیاری از افراد در مواجهه با ناملایمات و مشکلات زندگی از روش های تربیتی ناکارآمد و سنتی گذشته خود استفاده می کنند. اگر در دوران زندگی تربیتی خود خشم و پرخاشگری از سوی بزرگ ترها راهکاری هر چند موقتی برای خاموش ساختن رفتارهای غلط و نامناسب بکار گرفته شده است، علیرغم اشراف کامل به غلط بودن این شیوه تربیتی بعضاً همان افراد بر سر فرزندان خود فریاد می زنند و با رفتارهای غیر انسانی که بیشتر برخاسته از طبیعت غریزی ماست سعی در خاموش سازی رفتارهای به اصطلاح غلط خود فرزندان و حتی اطرافیان شان دارند. چرا چنین شیوه ای اتخاذ می شود و ما را بیش از پیش آسیب پذیرتر می سازد. سوالی است که فقدان آموزش لازم برای زندگی به نظر پاسخ نسبتاً مناسبی برای آن است. والدین به عنوان نخستین افراد عالم برای کودکان وظیفه مهمی نسبت به انسان سازی و حفاظت از بهداشت روانی و شخصیت فرزندان دارند که باید آنان ابتدا نیازهای اساسی فرزندان خود از جمله بازی، احترام، مسئولیت و پذیرش در گروه را مورد توجه قرار داده و زمینه را برای تأمین هر یک از آنها فراهم و محیطی گرم را در خانه برای آنان ایجاد کنند، زیرا فضایی پر از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی به سلامت روانی آسیب وارد می کند. والدین باید برای سالم سازی روان فرزندان خود، الگوی نمونه عملی در مسائل مختلف آنان باشند. آموزش به والدین به معنای شیوه صحیح و کارآمد ارتباط با نوجوان هست. در واقع این آموزش هم جنبه پیش گیرانه دارد و هم جنبه درمانی که می تواند گستره وسیعی از مسائل خانواده را همچون اعتیاد، ترک تحصیل و... را در مورد نوجوان مدیریت کند. هدف آن است که والدین در این آموزش ها بیاموزند با برقراری یک ارتباط عاطفی مناسب با نوجوان و هم چنین استفاده از روش های تشویقی و تنبیهی درست و متناسب با سن نوجوان، فرزندان خود را مدیریت کنند و از دعوا، کشمکش دائمی و جنگ قدرت دوری کنند. ضروری است که والدین در گام اول، ویژگی های دوران نوجوانی را بشناسند و تفاوت بین دوران کودکی و نوجوانی را درک کنند.

۵- بهداشت روانی

پیشگیری از وقوع ناراحتی ها، اختلال های رفتاری و ارتقای سلامت، بهترین حالت بهداشت روانی است که باید از طریق آموزش های مناسب از ابتدای نوجوانان سالم به بیماری های روانی جلوگیری کنند. اهداف آموزش های پیشگیرانه باید شامل مهارت هایی چون حل مساله، تصمیم گیری، ارتباطات فردی و اجتماعی، تفکر و خلاقیت، مقاومت در برابر خواسته های نامشروع دیگران و کسب مهارت نه گفتن، خویشن داری، بهره برداری مناسب از زمان، غنی سازی اوقات فراغت و خودشناسی باشد. بهداشت روانی از آن جهت که رابطه مستقیمی با "عملکرد فردی - اجتماعی" و آسیب های روانی - اجتماعی" دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و این اهمیت باعث تدوین و اجرای برنامه های متعدد بهداشت روانی در سه بعد "پیشگیری، درمان و توانبخشی" می شود این سه بعد در برگیرنده تمام اهداف و فعالیت های بهداشت روانی است. (بهداشت روانی، محمئی علی احمدوند، دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۲)

۶- اهمیت توجه به مشکلات نوجوانی

در واقع نوجوانی گذر از کودکی به جوانی است و در این بین فرد بیشترین تغییرات دوران زندگی خود را می بیند (تغییرات ذهنی و جسمی) گذر از این تغییرات گاه همراه بحران هایی است و با توجه به ویژگی های خاص دوران نوجوانی، این دوران با مشکلات خاص خود



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

نیز مواجه است. برخی از این مشکلات شیوع بیشتری داشته و گاه نیازمند مداخله کمتری هستند، اما برخی دیگر در حد یک ناسازگاری، یک بیماری و یا اختلال روانی اجتماعی قابل توجه بوده و نیازمند اقدامات مداخله‌گرانه هستند. فراهم نبودن شرایط تربیتی مناسب، عدم آشنائی اولیا و مربیان با نیازها و ویژگیهای نوجوان و کودکی مشکل‌دار علل اساسی بوجود آمدن مشکلات دوران نوجوانی هستند. با توجه به اینکه این دوره نیز اهمیت شایان توجهی در زندگی آینده و بزرگسالی فرد دارد و بسیاری از انتخاب‌ها و تصمیم‌ها در این دوران انجام می‌شوند، پیشگیری از بروز مشکلات و درمان آنها به توجه و تاکید فراوانی نیاز دارد. شناخت این مشکلات شاید بعد از شناخت ویژگیها و نیازهای مرحله نوجوانی اولین گام موثر در کمک به نوجوان برای داشتن یک مرحله رشدی سالم می‌باشد. (خطر پذیری در نوجوانان، زهرا شوبکلائی، سیده شهربانو جعفری، گنجور، ۱۳۹۹)

۷- بیان چند مورد از مهمترین مشکلات دوران نوجوانی

۷-۱- کشمکش بین استقلال و وابستگی:

با توجه به اینکه این دوره، حد فاصل دوران کودکی و بزرگسالی است، از دست دادن حمایت‌های بی‌قید و شرط والدین برای کسب احساس استقلال از یک طرف و لذت مورد حمایت و پشتیبانی آنها بودن و همانطور کودک ماندن و بدون زحمت و دردسر، همیشه مورد محبت قرار گرفتن از طرف دیگر، در نوجوان کشمکش درونی ایجاد می‌کند و جنگ روانی عمیقی در ذهن او به وجود می‌آورد.

بعضاً خانواده و مدرسه و جامعه نیز از او توقعات متناقض دارند، گاهی او را به چشم یک کودک نگاه کرده و برخوردی تحقیرآمیز دارند و گاهی هم توقعات از او بیش از حد توان اوست و به چشم بزرگسالان به او می‌نگرند که این خود به کشمکش‌های درونی نوجوان دامن زده و او را با مشکل روبرو می‌سازد. (نیاز نوجوانان به استقلال، جواد محمودی قرائی، نشرقطره)

۷-۲- طغیان علیه مراجع قدرت:

نوجوان برای کسب استقلال علیه همه ی مراجع قدرت من جمله والدین و کادر مدرسه طغیان می‌کند. گاهی اوقات رفتارهایی علیه آنها از خود نشان می‌دهد، درگیری‌هایی ایجاد می‌نماید و به اعمالی دست می‌زند که روابط او را با والدین و سایر مراجع قدرت به شدت تیره می‌کند، مثلاً بگومگو می‌کند، بحث و مجادله ی طولانی انجام می‌دهد، بر خلاف خواسته ی والدین دیر به خانه می‌آید، از انجام تکالیف درسی خودداری می‌کند، سیگار می‌کشد و حتی ممکن است دست به اعمال بزهکارانه هم بزند. این مورد در خانواده‌های با محدودیت زیاد و یا مدارسی که مقررات سخت و خشک را بدون نظرخواهی و مشورت با نوجوان اجرا می‌کنند از شدت بالاتری برخوردار است.

۷-۳- هویت فردی:

یکی دیگر از مشکلات مهمی که نوجوان با آن روبرو می‌شود مساله ی تشکیل «هویت فردی» اوست. بدان معنی که سوال‌های متعددی درباره ی مفهوم زندگی، نقش او در این زندگی، مفهوم مرگ و زندگی پس از مرگ و بطور کلی سوال‌هایی نظیر، من کیستم؟ و به کجا می‌روم؟ ذهن او را به خود مشغول می‌نماید که باید به آنها پاسخ دهد. احساس هویت شخصی در نوجوانان کم‌کم براساس همانند سازی‌های مختلف گذشته ی آنها شکل می‌گیرد. با ورود به دوره ی نوجوانی ارزش‌های گروه همسالان و همچنین ارزیابی‌های معلمان و سایر بزرگسالان نیز مطرح است و هر اندازه ارزش‌هایی که از طرف دوستان و همسالان ابراز می‌شود با ارزش‌های والدین و معلمان هم‌خوانی بیشتری داشته باشد به همان نسبت کار هویت‌یابی نوجوان آسان‌تر پیش می‌رود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۴-۷- چگونگی ارضاء نیازهای جدید (جنسی):

رشد و نمو غدد داخلی و ترشحات هورمون‌های جنسی به نوجوان امکان برقراری روابط جنسی را می‌دهد و انگیزه و کشش جنسی نسبت به غیر هم‌جنس در او ایجاد می‌گردد و از طرفی نخستین برخورد نوجوان با جنس مخالف اغلب با ترس و پریشانی خاطر همراه است. جوان تازه بالغ جدید تمایلات قوی و نامعلومی را احساس می‌کند که او را از جلدش خارج کرده و بسوی جنس مخالف می‌کشاند. جهش‌های شدید محبت، عقب‌نشینی‌های توضیح‌ناپذیر و حرکات بدون دلیلی که او را آشفته می‌سازد. نوجوان می‌خواهد این همه انرژی را که به وجود آمده و موجب هیجان او شده است را در جایی آزمایش نماید، اما در عین حال نگران عواقب آن است. او بیداری و رشد تمایلات جنسی را دارد ولی هدف ندارد و چون گزینه‌ی جنسی کاملاً زیرزمینی است، جهت‌یابی آن با کور سویی انجام می‌شود و در افراد محجوب و کمرو نوعی اضطراب و گیجی ایجاد می‌کند. در جوامعی که آموزش ارضاء صحیح گزینه‌ی جنسی و راه‌های کنترل آن برای نوجوان آموزش داده نمی‌شود، این مشکل مضاعف است و در این جاست که متاسفانه لغزش و سقوط در پرتگاه در کمین است.

۵-۷- عدم کنترل بر رفتار و هیجانات ناشی از تغییرات جسمی و روانی دوران بلوغ:

به دلیل رشد سریع جسمی و تغییرات مشهود در اندام‌های بدن نوجوان در دوران بلوغ بعضی از رفتارهای هیجانی و عدم کنترل او طبیعی است. مثلاً جلو آمدن سر نوجوان به دلیل احساس بلندتر شدن گردنش، بزرگ شدن بینی و یا عدم کنترل در دست‌هایش برای جابجایی خصوصاً اشیاء ظریف از طرفی و عدم آگاهی و آموزش صحیح او در مقابله با این مسایل از طرف دیگر او را از نظر روحی تحت تاثیر قرار داده به طوری که در خود احساس بی‌کفایتی و حقارت می‌نماید که همین امر موجبات اضطراب را در وی فراهم می‌آورد.

۶-۷- ترس از آینده:

با پیدایش نیازهای جدید در نوجوان و کشش به سوی ارضای نیازهای آنی و مقطعی، آینده را در ذهن نوجوان مبهم و دور از دسترس تصویر می‌نماید به طوری که حتی چگونگی تامین اقتصادی و تشکیل خانواده برای خود در آینده و ازدواج و تحصیلات عالی را قله‌هایی دور از دسترس می‌پندارد که دستیابی به آنها برای او بسیار دشوار و در بسیاری از موارد از محالات است که البته نقائص تربیتی و آموزشی در درون خانواده، مدرسه و جامعه و محرومیت‌های شدید مالی خانواده به شدت و عمق این مشکل نیز می‌افزاید.

۷-۷- دغدغه اقتصادی:

یکی از مهمترین مشکلات نوجوانی این است که فرد قبل از اینکه به بلوغ اقتصادی برسد به بلوغ جنسی رسیده است و از طرفی چون به دنبال استقلال و کسب هویت جدید برای خود نیز می‌باشد همیشه به فکر دستیابی زودتر به منافع اقتصادی است و در این ارتباط می‌بینیم نوجوانانی را که مدرسه و تحصیل را رها کرده و به دنبال شغل و کسب درآمد می‌باشند و این خصوصاً در جوامعی که ارزش‌های انسانی و معنوی جای خود را به ارزش‌های مادی داده و شخصیت افراد برحسب درآمد و پول آنها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد بسیار مشهودتر است و در این ارتباط اوضاع و احوال اقتصادی-اجتماعی و بی‌ثباتی جامعه، جنگ، بیکاری، کمبود امکانات و فقر مالی خانواده از عوامل تشدیدکننده‌ی مشکل محسوب می‌شوند.

۸-۷- تعارض بین خواسته‌های والدین و گروه همسالان:

در این دوران، نوجوان تحت تأثیر گروه همسالان می‌باشد و والدین را مرتبط به نسل گذشته می‌داند که نیازها و خواسته‌های عصر حاضر او را درک نمی‌کنند. لذا نوجوان خود را در این میان کاملاً گیج احساس می‌کند چون حاضر نیست که محبت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

والدین را هم از دست بدهد. در چنین مواقعی نوجوانان بعضاً همانند هنرپیشه‌ها نقش بازی می‌کنند تا از مقبولیت والدین و گروه همسالان، هر دو برخوردار شوند.

۹-۷- ترس و اضطراب:

ناتوانی در سازگاری با موقعیت‌های جدید موجب تشدید ترس و اضطراب در نوجوان می‌شود مانند: ترس از عدم موفقیت در امتحان یا مورد سرزنش قرار گرفتن در خانه و مدرسه، ترس از پذیرش مسئولیت و ارتباط با جنس مخالف یا مورد پذیرش دوستان واقع نشدن.

۱۰-۷ به هم ریختگی ارتباط با دیگران:

فشارهای روانی، عاطفی و اجتماعی در این دوران موجب می‌شود که نوجوان با خودش، با خانواده‌اش، با دوستانش و بطور کلی با همه رابطه‌اش بهم می‌خورد و احساس کوچک شمردن خود و حقارت می‌کند و حالت عصبی در او افزایش می‌یابد.

۸- شیوه‌های برخورد با مشکلات دوران نوجوانی

آنچه بیش از همه حائز اهمیت است، توجه والدین و مربیان به شناخت ویژگیها و نیازهای مرحله نوجوانی است. این آشنائی و آگاهی از شیوه‌های برخورد با ویژگیهای این دوره، در گام اول از بروز مشکلات خاص این دوره جلوگیری خواهد کرد، یا حداقل شدت آن را تخفیف خواهد داد. در بروز مشکلات و مسائل آنچه مورد بررسی و درمان قرار می‌گیرد، تنها نوجوان و مسائل او نخواهد بود. هر چند اساس درمان را رفتارها و شرایط نوجوان تشکیل می‌دهد، اما شیوه‌های درمانی عمدتاً به صورت گسترده‌تری معطوف به اطرافیان نوجوان، خانواده و دوستان و در سطح وسیع‌تر و به صورت برنامه‌ریزی‌های کلان جامعه خواهد بود.

آشناسازی خانواده و دیگر دوستان و آشنایان در طرح ریزی برنامه‌ای برای برخورد با نوجوان برای حل مسائل خفیف‌تری چون ناسازگاریهای سطحی در بافت خانواده، پرخاشگری، استقلال طلبی شدید، نوجوئی شدید، با توجه به شیوه‌های مناسب تربیتی کافی خواهد بود. در حالی که در مورد مشکلات خاص‌تری چون اختلالات روانی این دوران مثل بی‌اشتهایی روانی که با تمایل شدید به کاهش وزن همراه است، از شیوه‌های اختصاصی‌تری چون روان‌درمانی و ... استفاده می‌شود. در رابطه با مسائل اجتماعی چون بزهکاری، نهادهای اجتماعی دیگری چون کانونهای اصلاح و تربیت، مدرسه و ... درگیر هستند.

۹- برخی از اختلالات رایج در سنین نوجوانی همراه با بیان راه حل

۹-۱- فوبیای مدرسه

اگر افراد در دوران راهنمایی و دبیرستان نتوانند از خود در برابر قلدری دیگران دفاع کنند، باعث بروز علائم اضطرابی و انزوای اجتماعی و در نهایت منجر به افزایش خطر پیدایش افکار و رفتار خودکشی می‌گردد. در صورت تشدید اختلال اضطراب اجتماعی موجب حمله‌ی وحشت زدگی می‌شود و فرد به تنهایی نمی‌تواند از خانه خارج بشود و یا حتی موجب بروز گذر حراسی بشود به نحوی که فرد حتی به تنهایی نمی‌تواند به پارک نزدیک خانه برود. گسترش اضطراب بدین شکل به قدری در کودکان و نوجوانان شایع است که مطالعات درمانی جدید به جای تمرکز روی یک اختلال منفرد، روی مداخله در طیف وسیعی از اختلالات اضطرابی در DSM-5 متمرکز هستند.

قلدری افراد دیگر بر فرد مظلوم در مدرسه در دراز مدت موجب شکنندگی و منزوی شدن و حتی بعد ها که قلدری وجود نداشته باشد می‌تواند باعث اختلال اضطراب پس از سانحه بشود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

یکی از مهمترین راه های پیشگیری از قلدری کودکان ، توجه مدیر و معاون مدرسه در حیات و هم چنین توجه خانواده به خواسته های فرزند از قبیل تعویض مدرسه و توجه به ارتباط فرزند با دوستانش است. تند خویی و استبداد والدین در منزل موجب شکل گیری رابطه ی ضعیف میان فرزند آنها می شود و ترس از والدین ممکن است در حس مداوم عدم امنیت فرزندان دخیل باشد ، در صورتی که حس امنیت از خود امنیت مهم تر است و شاید ناتوانی کودکان و نوجوانان در دفاع از خود در برابر قلدری در مدرسه ، به دلیل میل شدید به تشبیه به یکی از والدین یا هر دوی آنها باشد.(شرح حال بیماران براساس DSM5 ، جان و بارن هیل ، ترجمه فرزین رضاعی ، محمد منایی ، فرهاد شاملو ، کتاب ارجمند ، ۱۳۹۵)

۹-۲- اختلال اضطراب جدایی

اختلال اضطراب جدایی در بزرگسالی می تواند نشانه ای از مشکلات دلبستگی در دوران کودکی باشد و تصور بر این است که الگو های دلبستگی بالغین به نخستین روابط فردی آنها ارتباط پیدا می کند. افرادی که دلبستگی نا ایمنی دارند ممکن است به فردی که دوستش دارند ، وابستگی پیدا کنند و در هنگام تنهایی قادر به کنترل و تنظیم عواطف خود نباشد و احساسات دوگانه ای در مورد فردی که به او وابسته شده اند داشته باشند اگر این گونه فکر کنیم می توانیم این فرضیه را بیان کنیم که علت بروز این اتفاقات ، الگوی دلبستگی نا ایمنی است که به روابط اولیه ی افراد با والدینشان مربوط می شود. افراد با دلبستگی ایمن ، در عین حال که قادر به ایجاد روابط صمیمانه با دیگران هستند ، در هنگام تنهایی قادر به آرام کردن و تنظیم عواطف خود هستند. عامل درمان اختلال اضطراب جدایی در بزرگسالی تا حدود زیادی به روابط افراد در سنین کودکی و نوجوانی بست و جو می شود.

۹-۳- لکنت زبان

اگر تکلم روانی به هم بخورد به صورت های مختلف خود را نشان می دهد مانند تکرار صداها-طولانی کردن صداها-مکث داخل کلمات . بهترین راه درمان گفتار درمانی است که باید به موقع انجام شود. ترس-هیجان-استرس باعث می شود که لکنت شدید تر شود.

۹-۴- افسردگی

یکی از شایع ترین و ناتوان کننده ترین مشکلات در نوجوانی افسردگی است . از علائم افسردگی می توان احساس بی ارزشی و ناامیدی و عدم اعتماد به نفس، دوری از روابط اجتماعی، بی علاقهگی و بی انگیزگی نسبت به فعالیتها، خستگی و کمبود انرژی، خشونت، پرخاشگری و تحریک پذیری، عدم تمرکز و تصمیم گیری همراه با بروز علائم اضطرابی، تغییر اشتها، فرار از مدرسه و یا خانه، عملکرد تحصیلی پایین، سوءمصرف موادمخدر، بدبینی به آینده، احساس گناه و افکار مرگ و خودکشی از جمله این علائم هستند. بسیاری از رفتارهای خشونت آمیز و ناسالم در نوجوانان ممکن است ناشی از افسردگی باشد. روانشناسان معتقدند که روابط خانوادههایی که والدین در آنها فضای بیشتری برای ظهور استقلال و هویت فردی نوجوان خود ایجاد می کنند و حمایت مداوم و تأیید لازم را برای او فراهم می آورند زمینه ساز سلامت روانی نوجوانان است. روانشناسان معتقدند که والدین باید نوجوانان را تشویق کنند تا مهارت های مورد علاقه اش را یاد بگیرد، ورزش، هنر و موسیقی در درمان افسردگی نوجوانان بسیار موثر است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۹-۵-بیش فعالی

بیش فعالی یکی از اختلالات و مشکلاتی است در بعضی از کودکان و نوجوانان مشاهده می شود. بیش فعالی در نوجوانان علائم زیادی دارد که شایع ترین عوامل آن کم توجهی، پرتحرکی نوجوان، حواس پرتی و تکانش گری می باشد. البته وجود عوامل دیگری مانند لجبازی و اختلال سلوک نیز نشان دهنده بیش فعالی در نوجوان است که همه آنها توسط والدین و معلمان شناخته می شوند. امروزه از راه های درمانی زیادی برای برطرف کردن بیش فعالی در نوجوانان استفاده می شود. سه روش عمده برای بیش فعالی وجود دارد که عبارتند از درمان های دارویی-روان درمانی(اصلاح رفتار ها)-نروپیدبک(افزایش تمرکز از طریق انتشار طول موجی معین بر مغز)

۱۰-راهکارهایی برای درمان و پیشگیری از اختلالات روانی نوجوانان

۱-۱۰-۱-درمان رفتاری ادراکی

به کودکان و نوجوانان کمک می کند الگوهای فکری و رفتاری را که برای سلامت روانی آنها مفید نیست شناسایی کند. در این روش الگوهای رفتاری که مناسب فرد نیست شناسایی شده و کمک می شود تا الگوهای رفتاری مناسب و صحیح جایگزین الگو های رفتاری اشتباه شوند.

۲-۱۰-۲-خانواده درمانی

به افراد کمک می کند این مسئله را بررسی کنند که به عنوان یک خانواده چه کار می توانند برای نوجوان خود در زمان بیماری روانی انجام دهند و رفتارها را مدیریت کنند.درمان های خانوادگی در حل مشکلات روانی نوجوانان نقش بسیار مهمی دارند. خانواده ها باید نسبت به آرام نگه داشتن محیط خانه تمام تلاششان را به کار گیرند. بعضی از نوجوانان به دلیل مشکلات خانوادگی تحت فشارهای شدید روحی و جسمی قرار می گیرند. والدین باید سعی کنند با یکدیگر مسالمت آمیز رفتار کنند. حتی اگر برایشان سخت است ،به خاطر فرزندشان سعی کنند با یکدیگر مصالحه کنند. کم کردن بار فشار روحی و روانی از نوجوانان در بهبود حال روحی و روانی آن ها کمک بسیار زیادی خواهد کرد. (نوجوان و خانواده درمانی ، جوزف میکوچی ، ترجمه مهشید یاسایی ، نشر ققنوس ، ۱۳۸۳)

۳-۱۰-۳-درمان بین فردی

به افراد کمک می کند در تعامل با دیگران احساس راحتی بیشتری داشته باشند و بهتر ارتباط برقرار کنند.

۴-۱۰-۴-مداخلات آموزشی

آموزش دادن مهارت های مدیریت استرس و اضطراب و یا مدیریت زمان در مکان های آموزشی و تحصیلی از مواردی هستند که برای کودکان و نوجوانان مناسب خواهد بود.

۵-۱۰-۵-دارو درمانی

انواع مختلفی از داروها وجود دارد که برای بیماران تجویز میشود از جمله داروهایی که برای اختلالات خلق و خو، اضطراب، روانپریشی و اختلالات کم توجهی- بیش فعالی استفاده میشود. برای نوجوانان دارودرمانی معمولا اولین روش درمانی پیشنهاد شده نیست. اگر دارو پیشنهاد شود، معمولا در کنار سایر روش ها به کار میروند .



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۶-۱۰- گروه درمانی

برای نوجوانان، گروهی که تجربه مشابه را پشت سر گذاشته اند و یا در حال پشت سر گذاشتن آن هستند. در این روش مشاوران و روانکاوان از نوجوانانی که دچار مشکلات روحی هستند یک گروه تشکیل می دهد. در این گروه نوجوانان مشکلات و مسائل خود را یک به یک بیان می کنند. بعد از مطرح کردن مسائل و مشکلات خود نوجوانان دیگر سعی می کنند برای آن ها راه حل های کاربردی بدهند. در این صورت هم خود در بهبود حالشان کمکی کرده اند و هم افرادی را می بینند که مثل خودشان هستند و چگونه تلاش می کنند تا حال روحی خود را بهتر کنند. همچنین گروه هایی برای اعضای خانواده فرد مبتلا به بیماری روانی، از جمله کودکان، برای ملاقات با خانواده های دیگر در موقعیت مشابه در نظر گرفته می شود.

۷-۱۰- مهارت درمانی

از جمله کاربردی ترین راه های درمان مشکلات روانی نوجوانان مهارت درمانی است. در این روش در کارگاه های مخصوصی به نوجوان مهارت های کاربردی مختلف آموزش داده می شود که در کنار تحصیلاتشان به آن بپردازند. البته در ابتدا مهارت های فردی نوجوانان را شناخته و بر طبق علاقمندی های آنان مهارت می آموزند. (مشارکت نوجوانان در فضاهای آموزشی، پروانه خانیا، خاطره باغبان، بینش آزادگان، ۱۳۸۷)

۱۱- نتیجه گیری :

محدوده ی سنی نوجوانی مقطع بسیار تاثیر گذاری در زندگی فرد و اجتماع می باشد طوری که ریشه ی بسیاری از موفقیت ها یا شکست ها و بیماری های روانی نشات گرفته از این دوران است لذا نوجوانان نیازمند توجه بیشتری از سوی والدین و معلم ها می باشند که برای این آموزش های پیشگیرانه نیاز به فضاهای مکمل آموزشی هست در ادامه این فضاهای پیشنهادی بیان می شود: یکی از این فضاها، فضای ارتباط جمعی نوجوانان با یکدیگر است زیرا اثری که نوجوانان در این سن از یکدیگر می گیرند قابل مقایسه با هیچ فرد دیگری نیست همچنین آموزش به صورت عملی بسیار تاثیرگذار تر از آموزش تئوری است طوری که تقریباً برای همیشه نتایج حاصل از یادگیری در ذهن فرد جای خاهد گرفت بنابراین وجود کارگاه های عملی بسیار ضروری است، فضای دیگر محلی است که والدین نیاز به آموزش دارند زیرا رفتار والدین در این دوران با نوجوان بسیار مهم است هم چنین باتوجه به هیجانات دوره ی نوجوانی آموزش معلمان نیز ضروری است و یکی از مهم ترین فضاها را فضای مشاوره به نوجوان و همینطور به صورت مجزا فضای مشاوره به والدین جهت ارتباط با نوجوان است.

مراجع

۱. بهداشت روانی، محمئی علی احمدوند، دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۲
۲. خطر پذیری در نوجوانان، زهرا شویکلانی، سیده شهربانو جعفری، گنجور، ۱۳۹۹
۳. روانشناسی آموزشی، ادوارد ثرنادیک، ۱۹۰۳
۴. روانشناسی گشتالت در بریتانیکا. Britannica: britannica.com
۵. شرح حال بیماران براساس dsm5، جان و بارن هیل، ترجمه فرزین رضاعی، محمد منایی، فرهاد شاملو، کتاب ارجمند، ۱۳۹۵
۶. شکل گیری یک رفتارگرا، بی اف اسکینر، ۱۹۷۹
۷. گروه درمانی، جerald کوری، ماریان اشنایدر کوری، مترجم سیف الله بهاری، نشر روان، ۱۳۹۵
۸. مشارکت نوجوانان در فضاهای آموزشی، پروانه خانیا، خاطره باغبان، بینش آزادگان، ۱۳۸۷
۹. نوجوان و خانواده درمانی، جوزف میکوچی، ترجمه مهشید یاسایی، نشر ققنوس، ۱۳۸۳
۱۰. نیاز نوجوانان به استقلال، جواد محمودی قرائی، نشر قطره، ۱۳۹۵