



آموزش مهارت‌های زندگی، کلید افزایش تاب‌آوری کودکان طلاق

پژوهش تازه‌ای نشان می‌دهد توجه به آموزش مهارت‌های اساسی زندگی می‌تواند در کمک به کودکان و نوجوانانی که طلاق والدین را تجربه کرده‌اند، نقش مهمی ایفا کند و زمینه بهبود سازگاری آن‌ها را فراهم آورد.

پژوهش تازه‌ای نشان می‌دهد توجه به آموزش مهارت‌های اساسی زندگی می‌تواند در کمک به کودکان و نوجوانانی که طلاق والدین را تجربه کرده‌اند، نقش مهمی ایفا کند و زمینه بهبود سازگاری آن‌ها را فراهم آورد. به گزارش ایسنا، طلاق به عنوان یکی از تنش‌زاترین رویدادهای زندگی خانوادگی شناخته می‌شود که می‌تواند پیامدهای عمیقی بر سلامت روانی کودکان و نوجوانان بر جای بگذارد. بسیاری از فرزندان خانواده‌های طلاق با احساساتی مانند اضطراب، غم، خشم و سردرگمی روبه‌رو می‌شوند و گاهی در روابط اجتماعی یا عملکرد تحصیلی خود دچار مشکل می‌شوند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این کودکان در مقایسه با همسالان خود ممکن است بیشتر در معرض مشکلات عاطفی و رفتاری قرار گیرند؛ مسائلی که اگر به موقع مورد توجه قرار نگیرند، می‌توانند در سال‌های بعد نیز ادامه پیدا کنند و بر کیفیت زندگی آنان اثر بگذارند. در چنین شرایطی، تقویت ویژگی‌هایی مانند «خودکارآمدی» و «تاب‌آوری» اهمیت زیادی دارد. خودکارآمدی به زبان ساده یعنی باور فرد به توانایی‌های خودش برای مدیریت موقعیت‌های دشوار و رسیدن به اهداف. فردی که خودکارآمدی بالاتری دارد، در برابر مشکلات احساس ناتوانی کمتری می‌کند و با اعتماد بیشتری اقدام می‌کند. تاب‌آوری نیز به توانایی بازگشت به وضعیت روانی متعادل پس از تجربه سختی‌ها گفته می‌شود. کودکی که تاب‌آور است، پس از یک بحران مانند طلاق والدین، بهتر می‌تواند خود را با شرایط جدید سازگار کند. به همین دلیل، طراحی برنامه‌هایی که این دو ویژگی را تقویت کنند، از نگاه متخصصان بسیار ضروری است.

در همین رابطه، مریم جوکار، دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان، با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز و مؤسسه آموزش عالی زند شیراز، پژوهشی را درباره تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان طلاق انجام داده است. این پژوهش با تمرکز بر آموزش مجموعه‌ای از مهارت‌های فردی و اجتماعی طراحی شد تا مشخص شود آیا چنین آموزش‌هایی می‌تواند توانمندی روانی این گروه را تقویت کند یا خیر.

در این مطالعه ۳۰ نفر از کودکان و نوجوانان طلاق شهر ارسنجان مشارکت داشتند و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، دو بار در هفته، آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرد. این مهارت‌ها شامل توانایی‌هایی برای تصمیم‌گیری آگاهانه، برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت هیجان‌ها و مقابله با استرس بودند. برای سنجش نتایج، از پرسشنامه‌های استاندارد خودکارآمدی و تاب‌آوری استفاده شد و داده‌ها با روش‌های آماری تحلیل شدند. بر اساس نتایج، آموزش مهارت‌های زندگی به طور معنادار و قابل توجهی باعث افزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان طلاق می‌شود. به بیان ساده، شرکت‌کنندگانی که این دوره آموزشی را گذراندند، پس از پایان جلسات باور بیشتری به توانایی‌های خود در مدیریت موقعیت‌های اجتماعی، تحصیلی و هیجانی داشتند و در برابر فشارهای روانی مقاوم‌تر عمل کردند. این تغییرات در مقایسه با گروه دیگر که آموزشی دریافت نکرده بود، چشمگیر بود.

همچنین یافته‌ها نشان دادند این آموزش‌ها بر ابعاد مختلف خودکارآمدی، از جمله خودکارآمدی اجتماعی، تحصیلی و هیجانی، و نیز بر ابعاد مختلف تاب‌آوری شامل فردی، ارتباطی و بافتی تأثیر مثبت داشته است. این یعنی کودکان نه تنها در احساس توانمندی فردی رشد کردند، بلکه در روابط خود با دیگران و در تعامل با محیط پیرامون نیز سازگارتر شدند. بر اساس نتایج این پژوهش که در «نشریه آموزش پرستاری» وابسته به انجمن علمی پرستاری ایران منتشر شده‌اند، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به عنوان یک راهکار پیشگیرانه مؤثر برای ارتقای سلامت روان کودکان و نوجوانان طلاق مورد استفاده قرار گیرد. اجرای چنین برنامه‌هایی در مدارس و مراکز مشاوره می‌تواند به این گروه کمک کند تا مهارت‌های لازم برای مواجهه با چالش‌های زندگی را بیاموزند. همچنین پیشنهاد شده است کارگاه‌های آموزشی ویژه والدین نیز برگزار شود تا آن‌ها بتوانند نقش حمایتی مؤثرتری در تقویت خودکارآمدی و تاب‌آوری فرزندان خود ایفا کنند.

پژوهشگران همچنین توصیه کرده‌اند در مطالعات آینده، پایداری اثرات این آموزش‌ها در بلندمدت بررسی شود و این رویکرد در میان سایر گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان بی سرپرست یا کودکانی که در معرض خشونت خانگی هستند نیز مورد ارزیابی قرار گیرد. ترکیب آموزش مهارت‌های زندگی با روش‌های روان‌شناختی دیگر نیز می‌تواند زمینه تحقیقات گسترده‌تری را فراهم کند.