

ابزارهای دلگرمی

نویسنده: تیموئی اوانز^۱ / ترجمه: نفیسه نصیری فرد

چکیده:

دلگرمی بازخورد مثبتی است که اصولاً به جای نتیجه بر تلاش یا بهبود [و پیشرفت] متمرکز است. دلگرمی شناخت، پذیرش و انتقال ایمان به کودک برای این حقیقت محض است که او وجود دارد. کودک برای اینکه انسانی کامل باشد، مجبور نیست بهترین باشد. با دلگرمی، کودک فارغ از نتایجی که به دست می‌آورد، احساس ارزشمندی می‌کند. دلگرمی کردار را از کننده‌ی آن جدا می‌کند بنابراین چیزی به عنوان بچه‌های "خوب" یا "بد" وجود ندارد. دلگرمی فرض می‌کند که کودکان فطرتاً انگیزه هستند و به خاطر ناشی از آن همکاری خواهند کرد و خواهند آموخت. دلگرمی به غلط به عنوان "بازخور غیر ارزشی به امید به دست آوردن قبول [یا اجابت]" وصف شده است (کوهن^۴، ۱۹۹۶). برعکس دلگرمی، تحسین، جایزه یا استفاده از زبان برای به دست آوردن اجابت نیست. تحسین [امری] مبتنی بر قضاوت، دارای مبدأ خارجی و کنترل‌کننده است که رابطه‌ی دلسرد کننده‌ی مافوق-زیردست را همیشگی می‌کند که در آن کودک باید هم مرجع قدرت را خشنود سازد و هم خودش را اثبات کند. تحسین همیشه عنصر قضاوت و ارزیابی را در خود دارد. تحسین فقط زمانی صورت می‌گیرد که فرد به نتایج "خوبی" دست یابد، حال آنکه دلگرمی می‌تواند هر زمان، حتی هنگامی که امور به شکلی غیررضایت‌بخش در جریان است ارائه گردد.

دانش‌آموزانی که بیشترین نیاز به دلگرمی را دارند، غالباً کمتر احتمال دارد آن را دریافت کنند. به نظر روان‌پزشک برجسته، رادولف درایکورس^۲ "مهم‌ترین مهارت بزرگ کردن در فضای جامعه مردم سالار توانایی دلگرم کردن کودک است" (۱۹۷۱). درایکورس دلگرمی را مهم‌ترین کیفیت منفرد در همراه شدن با دیگران تلقی می‌کند. آنقدر مهم که فقدان آن می‌تواند به عنوان تأثیر عمده‌ی سوءرفتار تلقی شود. دینک‌مایر و لوسونسی^۳ (۱۹۹۶) تصدیق کردند که دلگرمی عنصر کلیدی در تمامی روابط مثبت شخصی و حرفه‌ای است. به فرض اینکه دلگرمی حقیقتاً حیاتی‌ترین جنبه رشد اجتماعی کودک باشد، باید گفت تعداد کمی از مربیان، مشاوران و والدین این واقعیت را به طور کامل درک کرده‌اند. امروزه دلگرمی شدیداً مورد نیاز است. همان‌طور که گیاهان به آب نیاز دارند، کودکان و آموزگاران نیز نیازمند دلگرمی‌اند. فراگیری ابزارهای دلگرمی برای بهبود روابط و ایجاد مشارکت در خانه و مدرسه ضروری است. این مقاله رفتارها، زبان و راهبردهای لازم برای دلگرمی اثربخش که کلیدی برای موفقیت در برانگیختن دانش‌آموزان کم‌توفیق یا دلسردشده است را ارائه می‌نماید.

دلگرمی چیست؟

ادامه این مسیر، بزرگسالان برای دلگرم کننده بودن باید اعتقاد داشته باشند که کودکان تمایل مثبتی به حل مشکلات و ایجاد تغییرات دارند. وقتی این نگرش وجود نداشته باشد، دلگرمی چیزی بیش از شگرد دیگری برای وادار کردن کودکان نیست.

مدارس و برنامه‌هایی که یک نگرش دلگرم کننده را در بر دارند، شش رویه را دنبال می‌کند (کارلسون، اسپری^۸، و دینک‌مایر، ۱۹۹۲). برنامه‌هایی این چنین:

۱. روابط را به اولویت تبدیل کنید؛
 ۲. محترمانه گفتگو کنید.
 ۳. دلگرمی را هر روزه تمرین کنید؛
 ۴. از راه مداخله‌ی مشترک تصمیم‌گیری کنید (جلسات کلاسی)؛
 ۵. تعارضات را حل کنید؛
 ۶. به طور منظم سرگرمی داشته باشید.
- اظهارات زیر عبارت‌های دلگرم کننده‌ی مبتنی بر ایمان و احترام را با عبارت‌های دلسردکننده که شک و بی‌احترامی را می‌رسانند مقایسه می‌کند.

دلگرمی در روان‌شناسی نیروی سوم و مبانی و اصول آدلری [یعنی] یک روان‌شناسی امیدوار، پدیدارشناختی، انسان‌گرا، ادراکی، و سودمند بنیان نهاده شده است (اوانز، ۱۹۸۹؛ اوانز، ۱۹۹۷؛ مِردیث و اوانز^۵، ۱۹۹۰). روان‌شناسی آدلری برای بیش از ۵۵ سال مبانی، اصول و شیوه‌های دلگرمی را وصف و از آنها استفاده کرده است. طبق روان‌شناسی آدلری، دلگرمی فرآیند توسعه‌ی منابع درونی کودک و مهیا کردن جرأت برای انتخاب‌های مثبت است.

دلگرمی روشی گام‌به‌گام یا یک مجموعه از فنون خاص برای مجبور کردن دانش‌آموزان به درست رفتار کردن نیست. بلکه، دلگرمی بر یک نگرش اساسی یا "معنوی"^۶ تأکید دارد. فن به تنهایی نمی‌تواند فضایی مردم سالار و مشارکتی ایجاد کند. نگرش دلگرمی دید بی‌جهت بدبینانه به کودکان و انگیزه‌هایشان را رد می‌کند (برای مثال، "دانش‌آموزان بدون پاداش یا بازشناسی قدرتمند، احتمالاً به شیوه‌های کمتر مشارکتی باز خواهند گشت" [آلبرت^۷، ۱۹۹۲]). در

زبان دلگرمی (اوانز، ۱۹۹۵؛ درایکورس، گرونوالد، و پپر ^۹ ، ۱۹۸۲)	
<p>دلگرمی</p> <p>"فکر می‌کنم تو می‌تونی انجامش بدی."</p> <p>"آنچه را که آن نیاز دارد داری."</p> <p>"تو آدم سخت‌کوشی هستی."</p> <p>"چی فکر می‌کنی؟"</p> <p>"من می‌تونم از کمک شما استفاده کنم."</p> <p>"به نظر می‌رسه مشکلی رخ داده باشه. برای حلش چه کار می‌تونیم بکنیم؟"</p>	<p>دلسردی</p> <p>"صبر کن، بذار اینو برات انجام بدم."</p> <p>"مواظب باش؛ خطرناکه."</p> <p>"تکلیفت یادت نره."</p> <p>"بذار نصیحتت کنم."</p> <p>"وقتی بزرگتر شدی، می‌تونی کمک کنی."</p> <p>"بهت گفتم مواظب باش."</p>
<p>دلگرمی</p> <p>"تو برای کارت زیاد تلاش می‌کنی."</p> <p>"تو به فرد عالی هستی."</p> <p>"می‌دونم که تلاشت رو کردی."</p>	<p>تحسین</p> <p>"من به تو افتخار می‌کنم وقتی کاری رو خوب انجام می‌دی."</p> <p>"تو از هر کس دیگه تو کلاس بهتر انجام دادی."</p> <p>"می‌دونم اگه دفعه بعد بیشتر تلاش کنی، می‌تونی به جای B+ نمره A بگیری."</p>

دلگرمی از طریق ایجاد تعلق

دلگرمی مفهومی کلیدی در ارتقاء و فعال‌سازی "علاقه اجتماعی" و "سختی روان‌شناختی"^{۱۱} در افراد است (گریفیث و پاورز^{۱۱}، ۱۹۸۴). آلفرد آدلر (۱۹۳۱) علاقه‌ی اجتماعی را تمایل افراد به متحد شدن با دیگر انسان‌ها برای انجام وظایف خود با همکاری دیگران توصیف کرد. فردی که علاقه‌ی اجتماعی کاملاً رشد یافته‌ای دارد، می‌داند که به اجتماع انسانی تعلق دارد و عضو با ارزشی از آن است. چنین افرادی تلاش می‌کنند با دیگران همکاری و مشارکت کنند (درایکورس-فرگوسن، ۱۹۸۹). آنها هر چه بیشتر دلگرم شوند، تعلق بیشتری را تجربه می‌کنند، و از تحمل درونی بیشتری برای نبرد با چالش‌های زندگی برخوردار خواهند بود. خلاصه اینکه، افراد دارای علاقه‌ی اجتماعی، بدون اینکه ستیزه‌جو شوند، زندگی را رو به جلو حس می‌کنند. مدارس مبتنی بر دلگرمی تلاش می‌کنند علاقه‌ی اجتماعی را از راه تقویت حس تعلق و وابستگی توسعه دهند.

من در هنگام برگزاری کارگاه‌ها، از کارکنان مدارس می‌پرسم: "چه چیزی در مدرسه‌ی شما از بروز حس تعلق جلوگیری می‌کند؟" تعجب‌آور نیست که پاسخ نوعاً شامل چیزهایی است که دانش‌آموزان را دلسرد می‌کند: نمره‌دهی مقایسه‌ای، رقابت بُرد-باخت، تمرکز بر اشتباه‌ها، تأکید بر نتایج، انتظارات بیش از حد، جاه‌طلبی زیاد، برچسب زدن به کودکان، و نظام سطحی. تمامی این رویه‌های مشترک، همراه با هم، والدین را در مقابل والدین، والدین را در مقابل دانش‌آموزان، و دانش‌آموزان را در مقابل معلمان [در گود مبارزه] قرار می‌دهد. کوتاه سخن اینکه، آنها جوی دلسردکننده ایجاد می‌کنند.

از سوی دیگر، تصمیم‌گیری مشترک که در آن دانش‌آموزان اجازه می‌یابند در باره‌ی آموزش خود تصمیم‌گیری کنند، می‌تواند به پرورش فضایی دلگرم‌کننده کمک کند. دانش‌آموزان می‌توانند در برنامه‌ریزی کلاس، ایجاد عناوین و سرفصل‌ها و کار در گروه‌ها شرکت کنند. آنها می‌توانند یاد بگیرند این کار را از راه ارائه‌ی سازمان‌یافته‌ی نمونه‌ی کارها^{۱۲} و خودارزیابی‌ها ارزیابی کنند و [تا حدی] ورزیده شوند که به جای نشست‌های والد-معلم، نشست‌های دانش‌آموز-والد برگزار کنند. نظم و انضباط و برنامه‌ریزی در خلال جلسات کلاس رخ می‌دهد که به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد در باره‌ی عملکرد کلاس تصمیم‌گیری کرده، تعارض را حل کنند و دلگرمی بدهند. هر چه مشارکت دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری‌های مدرسه از راه این‌گونه فعالیت‌ها بیشتر باشد، آنها احساس تعلق و وابستگی بیشتری می‌کنند. هر چه وابستگی بیشتری را حس کنند، جرأت بیشتری برای مشارکت و همکاری خواهند داشت که این به یک کلاس مردم‌سالارتر و مشارکتی‌تر منجر می‌شود.

نیرومندی روان‌شناختی^{۱۳} دلگرمی، همراه با علاقه-ی اجتماعی، موجب نیرومندی روان‌شناختی در فرد می‌شود. نیرومندی روان‌شناختی به عنوان ویژگی شخصیتی‌ایی شناخته می‌شود که به شکلی اثربخش فشار روانی را کاهش می‌دهد و به فرد اجازه می‌دهد به شکلی مناسب عمل کند و با چالش‌های زندگی به گونه‌ای رفتار کند که معنا و هدف در زندگی ایجاد نماید (کوباسا^{۱۴}، ۱۹۷۹). این افراد دیدی مثبت و واقع‌گرایانه به خود و دیدی مثبت و واقع‌گرایانه به دیگران دارند، و نسبت به تجربه کردن باز و گشوده هستند (کامیز^{۱۵}، ۱۹۹۲؛ اوانز، ۱۹۹۵؛ اوانز، ۱۹۹۷).

۱. دید مثبت و واقع‌بینانه به خود. افرادی که مثل

اشتباهاتشان را متذکر می‌شویم؛ و به جای اینکه از راه تصمیم‌گیری مشترک، مشارکت، و همکاری معنی‌دار اجازه دهیم احساس تعلق کنند، آنها را از طریق روش‌های مختلف کنترل و تنبیه، منزوی می‌کنیم.

بیشتر بزرگسالان (با به دست آوردن بیش از سهم خود) در دلسرد کردن ماهر هستند. ما یاد گرفته‌ایم هنگام بروز مشکلات چگونه فریاد بزنیم، بترسانیم، مرتباً گوشزد کنیم، بازجویی کنیم، انتقاد نماییم، جایزه بدهیم، تنبیه کنیم، و منزوی سازیم. ما اغلب به همان میزانی که معلمان و والدین، کودکان را دوست دارند، در نهایت با آنها با اعتماد و احترام کمی رفتار می‌کنیم.

نظام آموزشی فعلی ما اشتباه‌محور است و بر این ارزش منفی تأکید دارد که افراد آن‌گونه که هستند، به زحمت به حد کفایت خوب‌اند. آموزش و پرورش این ارزش [منفی] را با این فرض ترویج می‌کند که رشد و پیشرفت در نتیجه‌ی تأکید بر خطاها و ایجاد نارضایتی از فرد اتفاق می‌افتد.

معلمان یاد گرفته‌اند بیشتر روز خود را به شیوه‌های گوناگون، صرف تذکر اشتباهاتی که دانش‌آموزان مرتکب شده‌اند نمایند. بسیاری از آنان خود را متعهد به تصحیح و جلوگیری از این اشتباهات می‌دانند، بدون اینکه بدانند این کار اساساً تا چه حد می‌تواند دلسردکننده باشد. در نتیجه، کودکان یاد می‌گیرند که اشتباهات، ارزش آنها را تعیین می‌کند. آنها یاد می‌گیرند با انجام ندادن هیچ کاری، می‌توانند در اشتباه نکردن موفق شوند و از ارزیابی، نکوهش و تمسخر بعدی در امان باشند. تمام گروه‌های دانش‌آموزان وقت تلف می‌کنند و خیلی ساده هیچ کاری انجام نمی‌دهند تا از تحقیر ناشی از اشتباه کردن بپرهیزند.

خودشان احساس دلگرمی می‌کنند. آنها خود را شایسته می‌بینند و حتی هنگامی که نتایج ضعیفی به دست می‌آورند با خود مهربان هستند. این افراد اعتقاد دارند به هر میزان که مشارکت کنند مفید است و این به تنهایی به زندگی آنها معنا می‌بخشد.

۲. دید مثبت و واقع‌بینانه به دیگران. ما با پذیرش خود قادریم دیگران را بپذیریم. افراد دلگرم‌شده درجه‌ی بالایی از همدلی نسبت به دیگران دارند. آنها با سرشت انسان راحت هستند و می‌توانند بدون کنترل دیگران، به آنها اجازه دهند خودشان باشند.

۳. گشودگی نسبت به تجربه. افراد دلگرم‌شده از اشتباه‌ها نمی‌ترسند، نسبت به تجربه‌هایشان باز هستند، و در قید و بند موفقیت و شکست نیستند. آنها می‌دانند هر یادگیری مستلزم اشتباه‌هایی است و اشتباه‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد می‌نگرند. برای تشویق این گشودگی نسبت به تجربه، جان لینز، رئیس مدرسه متوسطه کاروایز، ترس از شکست را در مدرسه‌اش ریشه‌کن کرده است. وی اشتباه‌های دانش‌آموزان را با گفتن اینکه آنها به سوی یادگیری "رو به جلو شکست خورده‌اند" تشویق می‌کند.

دلسردی

بدون دلگرمی هیچ تلاش اصلاحی برای سوء رفتار یک کودک امکان‌پذیر نیست. هر چه رفتار بدتر باشد، کودک دلگرمی بیشتری نیاز دارد. در عین حال، بیشترین احتمال وجود دارد که کودکان بدرفتار کمترین مقدار دلگرمی را دریافت کنند. کودکان دلسردشده نیاز به فرصتی دارند تا احساس ارزشمندی و احترام کنند. با وجود این، ما به جای کمک به تقویت و ساختن آنها، آنها را از هم متلاشی می‌کنیم؛ به جای تصدیق و بازشناسی تلاش‌ها و پیشرفت‌شان،

- چه می‌توان کرد؟ نیمی از کار دلگرمی در پرهیز از دلسرد کردن خلاصه می‌شود. اما پیش از اینکه این کار بتواند انجام پذیرد، آموزگاران و دیگر بزرگسالان باید یاد بگیرند دلگرمی را از دلسردی تمیز دهند. معمولاً، آموزگاران، دانش‌آموزان را به ۵ شکل مختلف دلسرد می‌کنند (دینک‌مایر و لوسونسی، ۱۹۹۶؛ اوانز، ۱۹۸۹، ۱۹۹۶):
۱. بلندپروازی مفرط/ قراردادن انتظارات یا معیارهای بالا؛
 ۲. تأکید بر اشتباهات برای انگیزه دادن؛
 ۳. مقایسه‌ی یک دانش‌آموز با دیگر دانش‌آموزان؛
 ۴. تعبیر و تفسیرهای بدبینانه؛
 ۵. چیره شدن و برتری یافتن از راه کمک کردن بیش از حد.
- فهرست نگرش‌ها و رفتارهای زیر، ویژگی‌های دلگرمی را با دلسردی مقایسه می‌کند.

دلگرمی	دلسردی
دید امیدوار به ماهیت افراد	دید ناامیدانه به ماهیت افراد
رفتار فرد هدفمند است	رفتار فرد توسط نیروهای خارجی و قربانی کردنی که ممکن است در گذشته رخ داده باشد، ایجاد می‌شود
رضایت از کار، یادگیری، و تعلق ناشی می‌شود (انگیزه‌های درونی)	رضایت از جوایز و دستیابی ناشی می‌شود (انگیزه‌های بیرونی)
تأثیر غیرمستقیم	کنترل، اجبار و ترس
برابری به عنوان انسان	روابط زیردست- مافوق، قرار گرفتن [در جایگاه یا در معرض] قضاوت
گپ زدن و گفتگو کردن	نصیحت کردن و گفتن
گوش دادن مؤثر	گوش دادن غیرمؤثر
شناخت، پذیرش و بها دادن	تمجید و تأیید اخلاقی، تطمیع کردن
خودمان بودن، خوب آطور که هستیم	خشنود ساختن و به اثبات رساندن
چالش، برانگیختن	فشار، تهدید، اجبار
دعوت کردن، ارائه انتخاب‌ها	فرماندهی، ریاست
جو مشارکتی - کمک کردن و مفید بودن	جو رقابتی - بردن یا باختن، موفقیت یا شکست
ارزش‌گذاری و به‌کارگیری عواطف	هراس و کنترل عواطف
منحصر به فردی و خلاقیت	اطاعت و پیروی
تلاش و پیشرفت را به رسمیت می‌شناسد	فقط کارهایی که خوب انجام شده را به رسمیت می‌شناسد
جرأت ناکامل بودن	ترس از اشتباهات
آزادی همراه با دستور	دستور بدون آزادی
پیامدهای طبیعی	جوایز و تنبیه

ابزارهای دلگرمی

در ادامه دو ابزار اساسی دلگرمی ارائه می‌شود که بزرگسالان می‌توانند از آنها برای ایجاد روابط با جوانان بر اساس احترام متقابل و وقار، تقویت حس تعلق کودک و توسعه علاقه اجتماعی و نیرومندی روان‌شناختی وی استفاده نمایند (دینک‌مایر و لوسونسی، ۱۹۹۵).

۱. تمرکز بر تلاش یا پیشرفت

دلگرمی دهندگان یاد می‌گیرند به جای نتایج کامل و بی‌عیب بر تلاش و پیشرفت متمرکز شوند. تأکید بر این عناصر جرأت کودک را برای حرکت رو به جلو تقویت می‌کند. به جای تحمیل محدودیت‌ها، تأکید بر پیشرفت فرد است. هر حرکتی به عنوان پیشرفتی در جهت دستیابی به هدف تلقی می‌شود.

نظام آموزشی فعلی ما اشتباه‌مصور است و بر این ارزش منفی تأکید دارد که افراد آن‌گونه که هستند، به‌زحمت به حد کفایت نوب‌اند. آموزش و پرورش این ارزش [منفی] را با این فرض ترویج می‌کند که رشد و پیشرفت در نتیجه ی تأکید بر نطاها و ایجاد نارضایتی از فرد اتفاق می‌افتد

درست شوت کند. والدین دلگرم‌کننده آن چیزی که بر تلاش وی متمرکز است را با ارزش می‌یابند و می‌گویند: "مسیر برخورد پات رو با توپ دیدی؟" یا "شیوه‌ی شوت کردن!" یا "تو اینقدر خوب پشتکار داشتی که تونستی توپ رو شوت کنی."

۲. تمرکز بر نقاط قوت و داشته‌ها

هنگاهی که دانش‌آموزان ضعیف عمل می‌کنند، مدارس نوعاً بر تشخیص و تعیین نقاط ضعف، محدودیت‌ها، کمبودها، یا اختلالات آنها تمرکز می‌کنند. از سوی دیگر، معلم دلگرم‌کننده می‌داند چگونه استعدادها را به داشته‌ها تبدیل کند. یکی از مهارت‌های اساسی دلگرمی، شناخت و توسعه‌ی نقاط قوت و داشته‌های فرد است.

برای مثال، کارن ۱۴ ساله کله‌شوق و متمرّد است. او می‌خواهد کارها را به شیوه‌ی خود انجام دهد. وقتی معلم از وی می‌خواهد آگهی‌ای در مورد ارزش نوشیدن شیر بنویسد، برعکس عمل می‌کند با تمام دانش‌آموزانی که شیر نمی‌خورند مصاحبه می‌کند و در مورد اینکه چطور آنها از شیر بدشان می‌آید می‌نویسد. معلم به جای درگیر شدن در کشمکش قدرت با کارن، می‌تواند تمرّد و سرکشی او را به عنوان علامتی از خودمختاری^{۱۶} و توانایی تفکر مستقل وی ببیند. معلم به جای نکوهش کارن، می‌تواند میل او برای متفکری مستقل بودن را بازشناسی کند. او بر بالای کاغذ وی می‌نویسد: "تو تمایل خود را برای استقلال فکر نشان دادی و به این تکلیف با ابتکار و خلاقیت برخورد کردی." معلم با طرز برخوردی دلگرم‌کننده، می‌تواند از یک جنگ قدرت دوری کند که این کار ممکن است به کارن اجازه دهد از سرکشی خود در آینده بکاهد و روابط بین‌شان را بهبود دهد.

برای مثال، پسر پنج‌ساله‌ی شما می‌خواهد در مسابقات محلی فوتبال بازی کند. او دودل است که مشارکت کند و مطمئن نیست چه کاری را انجام دهد. در نتیجه، او کناری می‌ایستد و بازی دیگر بچه‌ها را تماشا می‌کند. در خلال بازی، توپ به سوی او می‌آید. او توپ را شوت می‌کند، اما رو به دروازه خودی. شما چه می‌توانید بکنید؟ برخی والدین اشتباه او را تصحیح می‌کنند و بر سر او فریاد می‌زنند تا توپ را در جهت

نتیجه‌گیری

کاملاً به کار می‌گیرند. ابزارهای دلگرمی بر اساس احترام، وقار متقابل و تمرکز بر نقاط قوت فرد به جای نقاط ضعف، برای ایجاد محیط یادگیری برانگیزاننده ضروری هستند. دلگرمی همان‌طور که آموزش‌دهندگان بیشتر و بیشتری در حال کشف آن هستند، عنصری کلیدی برای زمان‌دهی مجدد و بهبود مدارس مان است.

امروزه در دورانی که تعداد بسیار زیادی از آموزگاران، والدین و دانش‌آموزان احساس دلسردی و ناامیدی دارند، دلگرمی شدیداً مورد نیاز است. با اینکه دلگرمی ایده‌ی روان‌شناختی نوینی نیست، آموزش‌دهندگان نسبتاً کمی این مفهوم را با ارزش را

زیر نویس‌ها:

1. Timothy Evans
2. Rudolf dreikurs
3. Dinkeyer & Losoncy
4. Kohn
5. Evans, Evans, Meredith & Evans
6. Spirit
7. Albert
8. Carlson, Sperry
9. Gunwald & Pepper
10. Psychological hardiness
11. Griffith & Powers
12. Portfolio
13. Psychological hardiness
14. Kobasa
15. Combs
16. Self-determination



منبع:

Evans T. (2005). *The Tools of Encouragement*. The International child & Youth Care Network.