

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

عزت نفس، خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان

شیلان قریشی بوکانی، کارشناسی ارشد مشاوره، (نویسنده مسئول) shillan55@yahoo.com

کامران یزدانبخش، استادیار گروه روانشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه، kamran6@hotmail.fr

کریم افشاری نیا، استادیار گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه، kafsharinia@yahoo.com

انور میری، دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، anvarmiri@yahoo.com

مقدمه

انسان در ابعاد و عرصه های مختلف زندگی (رشد و تکامل، تحصیل، اشتغال، ازدواج، سلامتی، زندگی اجتماعی) اغلب با موقعیت های متعارض، تنش زا و چالش برانگیزی مواجه می گردد که بسیاری از آن ها با سلامت و بهزیستی او مرتبط است. چنین موقعیت هایی و به طور خاص مشکلات مرتبط با سلامتی، نه تنها فرد را متاثر می سازد، بلکه در بیشتر اوقات خانواده، نزدیکان و عملکرد تحصیلی، شغلی و روابط اجتماعی فرد را نیز در معرض خطر آسیب قرار می دهد. گاهی اوقات بروز موقعیت های تنش زا و بحرانی به از هم گسیختگی فرد و کاهش توانایی او برای تعریف، تحلیل و تدبیر مسئله منجر می شود. در چنین شرایطی یاری کارشناسان می تواند به او کمک کند تا با شناخت بهتر و چندجانبه مسئله، راه حل های گوناگون شناسایی، تصمیم مناسب اتخاذ و بالاخره با عکس العمل درست، تعادل را بازیابد. معمولاً نیز اغلب افراد در این موقعیت ها در جستجوی مشاوره و کسی که بتواند مشاور خوبی باشد، برمی آیند. مشاوره می تواند به مردم کمک کند تا در برابر شرایط ناخوشایند و تنش زا به نحو موثری عمل نمایند و سازگاری یابند. این به فردی که در ارتباط با سلامتی خود یا نزدیکان دچار مشکلی شده و نیز به اطرافیان او کمک می کند تا مسایل را به نحو بهتر و چند جانبه باز شناسند، مسئولیت خود را بیابند و بپذیرند، برای حل مشکل خود تصمیم مناسب اتخاذ و بر اساس آن عمل نمایند. به عبارت دیگر مشاوره به ارتقای دانش، انگیزه، و مهارت افراد در شناخت مسئله، و تصمیم گیری آگاهانه و داوطلبانه و اجرای برنامه مراقبتی یاری می رساند (گیسون و میشل؛ ترجمه ثنایی، ۱۳۸۸).

راهنمایی و مشاوره تحصیلی موجب بازدهی و کارآمدی بیشتر نظام آموزشی، افزایش پیشرفت تحصیلی و کاهش افت تحصیلی و تقلیل مشکلات رفتاری و افزایش مهارت های اجتماعی و فردی و ارتقاء سطح سازگاری دانش آموزان می شود (شریفی، ۱۳۷۳ نقل از رجائی، ۱۳۸۸). مشاوره تحصیلی نوعی رابطه یاورانه فردی و گروهی است که به دانش آموزان در شناخت توانایی ها و استعدادها و شیوه یادگیری، برنامه ریزی، انتخاب رشته تحصیلی و حل مشکلات آموزشی و انضباطی کمک می کند، تا بدین ترتیب آنان بتوانند توانایی های خود را شکوفا سازند، و از امکانات موجود استفاده بهینه بنمایند، مشکلات تحصیلی خود را حل کنند و با محیط آموزشی سازگار شوند (احمدی، ۱۳۸۰).

یکی از مفاهیم مطرح در تعلیم و تربیت معاصر، یادگیری خودتنظیمی (self-regulating learning) است. خودتنظیمی پیامدهای ارزشمندی در فرآیند یادگیری، آموزش و حتی موفقیت زندگی دارد. سازگاری و موفقیت در مدرسه مستلزم آن است که دانش آموزان با توسعه ی خودتنظیمی یا فرآیندی مشابه، شناخت، عواطف یا رفتارهای خود را گسترش دهند و تقویت کنند تا بدین وسیله بتوانند به اهدافشان برسند (شانک و زیمرمن، ۱۹۹۷)، (Schunk & Zimmerman). به اعتقاد پینتریچ (۱۹۹۹)، (Pintrich)، مهمترین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، راهبردهای شناختی (cognitive strategies)، راهبردهای فراشناختی (metacognitive) و راهبردهای مدیریت منابع هستند. لموس (۱۹۹۹) (Lemos) نیز معتقد است خودتنظیمی به معنای ظرفیت فرد برای تعدیل رفتار، متناسب با شرایط و تغییرات محیط بیرونی و درونی است. او توضیح می دهد که خود تنظیمی شامل توانایی فرد در سامان دهی و خودمدیریتی (self-managing) رفتارهایش جهت رسیدن به اهداف (purposes goals) گوناگون یادگیری است. مویچ (۲۰۰۸) (Mooich) در پژوهشی به این نتیجه رسید که دانش آموزان تیزهوش در ویژگی هایی مانند خود نظم دهی و استفاده از راهبردهای خود تنظیمی، متفاوت از دانش آموزان عادی هستند. (به نقل از سهرابی، ۱۳۸۸).

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

استوری و همکاران (۲۰۰۸) (Story) در تحقیق دیگری با عنوان کاربرد نظریه دو عاملی در مورد انگیزش پیشرفت بر اساس آزمون پیامدهای عملکرد و فرایندهای خود تنظیمی بیان نمودند که دانش آموزان با انگیزش درونی نسبت به دانش آموزان با انگیزش بیرونی از راهبردهای شناختی بیشتری استفاده می‌کنند. همچنین آن‌ها از یادگیری لذت برده و بیشتر مایل به استفاده از راهبردهای عمیق پردازش اطلاعات می‌باشند. انگیزش درونی به بهتر شدن راهبردهای خود تنظیمی مربوط بوده و دانش آموزانی که انگیزش درونی دارند، رفتارهایشان را بهتر تنظیم کرده و در جهت یادگیری اساسی، بیشتر تلاش می‌کنند. انگیزش بیرونی با راهبردهای خود تنظیمی رابطه منفی نشان داده است.

کنث، همکاران (۲۰۱۱)، (Kenneth & all) در پژوهشی تجربی چگونگی حل مسائل آموزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان در اثر ارائه خدمات مشاوره، در تعدادی از دانشگاه‌های آمریکا را بررسی نمودند. یافته‌های آنان نشان داد که مشاوره تأثیر مهمی در کسب و ارتقای خودپنداره مثبت، افزایش مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد. رفع مشکلات در این زمینه‌ها حل مسائل را در پی دارد و در نتیجه، موجب ارتقاء توانمندی در آموزش می‌شود. در پژوهشی که توسط آکار و همکاران تحت عنوان ارتباط بین راهکارهای خود تنظیمی و دیدگاه معلمان مدارس در مورد پیشرفت تحصیلی و تدریس ریاضیات در سال (۲۰۱۰) انجام شد، راهبردهای خود تنظیمی که شامل راهبردهای شناختی، فراشناختی و راهبردهای مدیریت می‌باشد در معلمان مدارس ابتدایی جهت تدریس مؤثر درس ریاضی مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه به دست آمده حاکی از این است که معلمانی که این راهبردها را به قدر کافی در آموزش خود به کار گیرند دانش آموزان یادگیری بهتری نسبت به این درس می‌توانند داشته باشند و هدف آشکار کردن راهبردهای شناختی و مدیریتی است که در ارتباط با آموزش ریاضی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در زمینه ریاضی می‌باشد (آکار و همکاران، ۲۰۱۰). بمبوتی (۲۰۰۸)، در پژوهشی نشان داد که بسیاری از دانش آموزان که می‌توانند جنبه‌های شناختی، انگیزشی و رفتاری عملکرد تحصیلی خود را تنظیم کنند به عنوان یک یادگیرنده، بسیار موفق بوده‌اند. این یافته نشان می‌دهد که خود تنظیمی پیش بینی کننده عملکرد تحصیلی است و یادگیرندگان برای دستیابی به موفقیت تحصیلی باید یاد بگیرند که چگونه عملکرد خود را تنظیم کنند و اهداف خود را به رغم مشکل بودن تکالیف درسی حفظ کنند. شیروانی (۱۳۸۹) در پژوهشی به بررسی نقش مشاوره و آموزش راهبردهای یادگیری در افزایش راهبردهای خود تنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان پیام نور پرداخت. نتایج حاصل نشان داد؛ مشاوره و آموزش راهبردهای یادگیری در افزایش راهبردهای خود تنظیمی و پیشرفت تحصیلی مؤثر است.

عارفی، جلالی (۱۳۸۸) در تحقیقی متغیرهای باورهای انگیزشی و یادگیری خود تنظیمی را در دو گروه دانش آموزان تیزهوش و عادی مورد مقایسه قرار دادند. نمونه آماری این پژوهش ۸۴ دانش آموز از مدرسه تیزهوشان و ۸۲ دانش آموز از مدارس عادی شهر شیراز بود. نتیجه این بود که: بین دو گروه دانش آموزان تیزهوش و عادی از نظر باورهای انگیزشی و راهبردهای خود تنظیمی تفاوت معنادار وجود دارد. خرازی و کارشکی (۱۳۸۸) در پژوهشی نشان دادند که بین اکثر مؤلفه‌های ادراکات محیطی خانوادگی (پذیرش و حمایت پدر و مادر از خود مختاری کودک) و راهبردهای خود تنظیمی (راهبردهای شناختی، فراشناختی و مدیریت منابع) همبستگی مثبت وجود دارد. به این صورت که راهبردهای خود تنظیمی فرزندان به خوبی از طریق ادراکات محیطی قابل پیش بینی است. نامداریور (۱۳۸۷) طی انجام پژوهشی بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد به این نتیجه رسید که بین راهبردهای خود تنظیمی و مهارت‌های تحصیلی در دانشجویان رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد.

روش

در این پژوهش از یک روش توصیفی و غیر آزمایشی موسوم به تحقیق علی - مقایسه‌ای استفاده شد. در این طرح محقق با مطالعه یک ویژگی در یک گروه و مقایسه آن با گروهی که فاقد آن ویژگی است به کشف علت پدیده مورد مطالعه می‌پردازد. برای تحقیق در موضوع‌هایی که امکان ایجاد، کنترل و دستکاری متغیرهای تحقیق برای محقق وجود ندارد مانند بررسی علل شکست تحصیلی، بزهکاری، خودکشی، طلاق تحقیق پس‌رویدادی روش با ارزش و مناسبی است. عمده‌ترین ویژگی تحقیق پس‌رویدادی آن است که، بر اساس مطالعه گذشته‌نگر، از معلول (متغیر وابسته) پی به علت می‌بریم (رضانی، ۱۳۸۳).

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزانی بود که در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ در دبیرستانهای پسرانه و دخترانه شهر بوکان مشغول تحصیل که در حدود ده هزار نفر بودند.



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

روش نمونه گیری

هنگامی که جامعه مورد تحقیق بزرگ و گسترده باشد و فهرست کامل افراد جامعه مورد تحقیق در دسترس نباشد می توان از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده کرد. با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای ۳۰۰ نفر از دانش آموزان پسر و دختر مقطع متوسطه شهر بوکان انتخاب شدند، که در دو گروه جایگزین شدند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه سنجش عزت نفس کوپر اسمیت، پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودنظم داده (MSLQ) چن، (Catherine, S. Chen)، نمرات معدل نوبت آخر و سالانه به عنوان نمرات پیشرفت تحصیلی مورد استفاده قرار گرفتند.

یافته ها

جدول (۱) نتایج مقایسه میزان عزت نفس گروه نمونه با استفاده از آزمون t

آماره گروه ها	تعداد افراد	میانگین نمره عزت نفس	انحراف معیار	df	T	p
گروه (A)*	۱۵۰	۴۱/۳۸	۸/۱۴	۲۹۸	۵/۱۳۱	۰/۰۰۰۱
گروه (B)**	۱۵۰	۳۶/۶۴	۷/۸۵			

همانطور که در جدول (۱) مشاهده می شود؛ نتایج آزمون t برای گروه های مستقل نشان می دهد بین میانگین نمره عزت نفس دانش آموزانی که از مشاوره تحصیلی استفاده کرده اند (گروه (A)) نسبت به دانش آموزانی که از مشاوره تحصیلی استفاده نکرده اند (گروه (B))، تفاوت معنی داری وجود دارد (df=۲۹۸، $t=۵/۱۳۱$ ، $Sig=۰/۰۰۱$). به گونه ای که میانگین نمره عزت نفس دانش آموزان گروه (A) (۴۱/۳۸) از دانش آموزان گروه (B) (۳۶/۶۴) بیشتر است. در نتیجه فرض تحقیق تأیید می شود.

جدول (۲) نتایج مقایسه میزان خود تنظیمی گروه نمونه با استفاده از آزمون

آماره گروه ها	تعداد افراد	میانگین نمره خود تنظیمی	انحراف معیار	df	T	p
گروه (A)	۱۵۰	۱۶۰/۰۱	۲۴/۲۳	۲۹۸	۴/۲۶۱	۰/۰۰۰۱
گروه (B)	۱۵۰	۱۴۸/۹۸	۲۰/۴۳			

همانطور که در جدول (۲) مشاهده می شود؛ نتایج آزمون t برای گروه های مستقل نشان می دهد بین میانگین نمره خود تنظیمی دانش آموزانی که از مشاوره تحصیلی استفاده کرده اند (گروه (A)) نسبت به دانش آموزانی که از مشاوره تحصیلی استفاده نکرده اند (گروه (B))،

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

تفاوت معنی داری وجود دارد ($\text{Sig} = /0.01$ ، $t = 4/261$ ، $df = 298$). به گونه‌ای که میانگین نمره خود تنظیمی دانش‌آموزان گروه (A) ($160/01$) از دانش‌آموزان گروه (B) ($148/98$) بیشتر است. در نتیجه فرض تحقیق تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج نشان داد؛ بین میانگین نمره عزت نفس دانش‌آموزانی که از مشاوره تحصیلی استفاده کرده اند (گروه (A)) نسبت به دانش‌آموزانی که از مشاوره تحصیلی استفاده نکرده اند (گروه (B))، تفاوت معنی داری وجود دارد ($\text{Sig} = /0.01$ ، $t = 5/131$ ، $df = 298$). به گونه‌ای که میانگین نمره عزت نفس دانش‌آموزان گروه (A) ($41/38$) از دانش‌آموزان گروه (B) ($36/64$) بیشتر بود. در نتیجه فرض تحقیق تأیید شد. یافته‌های این فرض با پژوهش‌های؛ کنت و همکاران (2001)، پولسان و همکاران (2009)، (Paulson & all)، فیلر، (2008)، (Feller)، استادیان (1388)، خدایی (1385)، فاضلی، (1384)، نیک منش (1379)، یزدانی مقدم (1377)، هماهنگ بوده و تأیید شد.

کنت و همکاران (2001)، در پژوهشی تجربی چگونگی حل مسائل آموزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان در اثر ارائه خدمات مشاوره، در تعدادی از دانشگاه‌های آمریکا را بررسی نمودند. یافته‌های آنان نشان داد که مشاوره تأثیر مهمی در کسب و ارتقای خودپنداره‌ی مثبت، افزایش مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد. رفع مشکلات در این زمینه‌ها حل مسائل را در پی دارد و در نتیجه، موجب ارتقاء توانمندی در آموزش می‌شود.

نیک منش (1379) به بررسی نقش مشاوره گروهی با روش عقلانی - عاطفی - رفتاری در تقویت اعتماد به نفس دانشجویان دختر پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که مشاوره گروهی با روش عقلانی عاطفی - رفتاری در تقویت اعتماد به نفس مؤثر است. همچنین این روش در کاهش باورهای غیرمنطقی مؤثر است و بین اعتماد به نفس و باورهای غیرمنطقی رابطه معکوس وجود دارد. روانشناسان معتقدند که احساس بی‌ارزشی عمیق (فقدان عزت نفس) ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های روانی است که در میان انسان‌ها دیده می‌شود (شاملو، 1368). کوپر اسمیت (1969) منابع اعتماد به نفس را شامل احساس قدرت، مهم بودن در زندگی، پابندی به آداب و قوانین اجتماعی و اخلاقی و بالاخره موفقیت در روابط اجتماعی و ... می‌داند.

لذا افرادی که از مشاوره تحصیلی استفاده می‌کنند از خود تصور مثبت‌تر دارند تا کسانی که از مشاوره استفاده نکرده‌اند. چون مشاوران اجازه ابراز وجود به دانش‌آموزان می‌دهند و به دیدگاه‌ها و نظرهای آنان احترام می‌گذارد و نظرها و صلاح‌دیدهای خود را بر آنان تحمیل نمی‌کنند؛ می‌تواند به عنوان عامل مهمی در رشد عزت نفس دانش‌آموزان تأثیر داشته باشد. همچنین یکی دیگر از عواملی که باعث افزایش عزت نفس دانش‌آموزان می‌شود احترام به شخصیت آنها و در نظر گرفتن نقاط قوتشان است که در فرایند مشاوره این عوامل اتفاق می‌افتند. افزایش مهارت‌های فردی و اجتماعی نیز یکی دیگر از عواملی است که باعث احساس ارزشمندی و عزت نفس در دانش‌آموزان می‌شود. در تبیین یافته‌های این فرض می‌توان گفت، با توجه به اینکه مشاوره فرایندی است که مراجع را نسبت به توانایی‌های خود برای درک واقع

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

بینانه و جامع تر مسائل و مشکلات، یافتن راه حل ها، و تصمیم گیری برای حل مشکلات آگاه نموده لذا در اصلاح تصویر از خود و افزایش اعتماد به نفس نیز مؤثر می باشد. یافته های این فرض نیز مؤید بحث مذکور است.

همچنین نتایج نشان داد؛ بین میانگین نمره خود تنظیمی دانش آموزانی که از مشاوره تحصیلی استفاده کرده اند (گروه A) نسبت به دانش آموزانی که از مشاوره تحصیلی استفاده نکرده اند (گروه B)، تفاوت معنی داری وجود دارد ($df=298$ ، $t=4/261$ ، $Sig=0/001$). به گونه ای که میانگین نمره خود تنظیمی دانش آموزان گروه (A) ($160/01$) از دانش آموزان گروه (B) ($148/98$) بیشتر بود. در نتیجه فرض تحقیق تأیید شد، یافته های این فرض با پژوهش های؛ کنت، همکاران (2001)، پولسان، و همکاران (2009)، فریس و همکاران (2008)، (Fries) دیگنات و همکاران (2008)، دالی و اومن چی (2006)، (Chen, Pentrich, Ao man chi) چالاروت و همکاران (2004)، (Chularut) رایان و دسی (2000)، شیروانی، (1389)، استادیان (1388)، فاضلی، (1384)، هماهنگ بوده و تأیید شد.

خودتنظیمی دارای سه مؤلفه شناختی، فراشناختی و انگیزشی است. فراشناخت به صورت خودنظارتی، خویشتن نگری و خودقضاوتی نقش محوری در خودتنظیمی داشته و مؤلفه های شناختی و انگیزشی نیز در یادگیری نقش بسزایی دارد. خودتنظیمی، نقطه مرکزی کارکرد مؤثر در زمینه های کنترل تکانه، مدیریت زمان و مقابله با فشار روانی است که با بافت آموزشی ارتباط دارد (مردعلی، 1378). فرایند مشاوره به دلیل شناختی که به دانش آموزان در مورد نقاط مثبت آنها به دست می دهد باعث رشد مؤلفه های فراشناخت و شناخت در دانش آموزان می شود. همین امر هم می تواند در پیشرفت تحصیلی و انگیزه دانش آموزان تأثیر داشته باشد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که دانش آموزان که از خدمات مشاوره بهره مند شده اند در سطح ($p=0/001$) برابر است با $t=4/261$ که از نظر آماری معنادار است و توانسته است فرایند خودتنظیمی دانش آموزان را افزایش دهد.

در تبیین یافته های این فرض می توان گفت، با توجه به اینکه خود تنظیمی پیامدهای ارزشمندی در فرایند یادگیری، آموزش و موفقیت در زندگی دارد پینتریچ و دیگران (1990)، زیمرمن (1990)، سازگاری و موفقیت در مدرسه مستلزم آن است که دانش آموزان با توسعه خود تنظیمی یا فرایندهای مشابه، شناخت، عواطف یا رفتارهای خود را گسترش دهند و تقویت کنند تا بدین وسیله بتوانند به اهدافشان برسند. زیمرمن و پونز (2002). لذا می توان گفت از آنجا که مشاوره یک فرایند ارتقاء شناخت افراد بوده و خودتنظیمی نیز یک سازه شناختی و فراشناختی می باشد. لذا مشاوره می تواند در ارتقاء آن مرثر بوده، یافته های این فرض نیز مؤید این مسأله است.

منابع

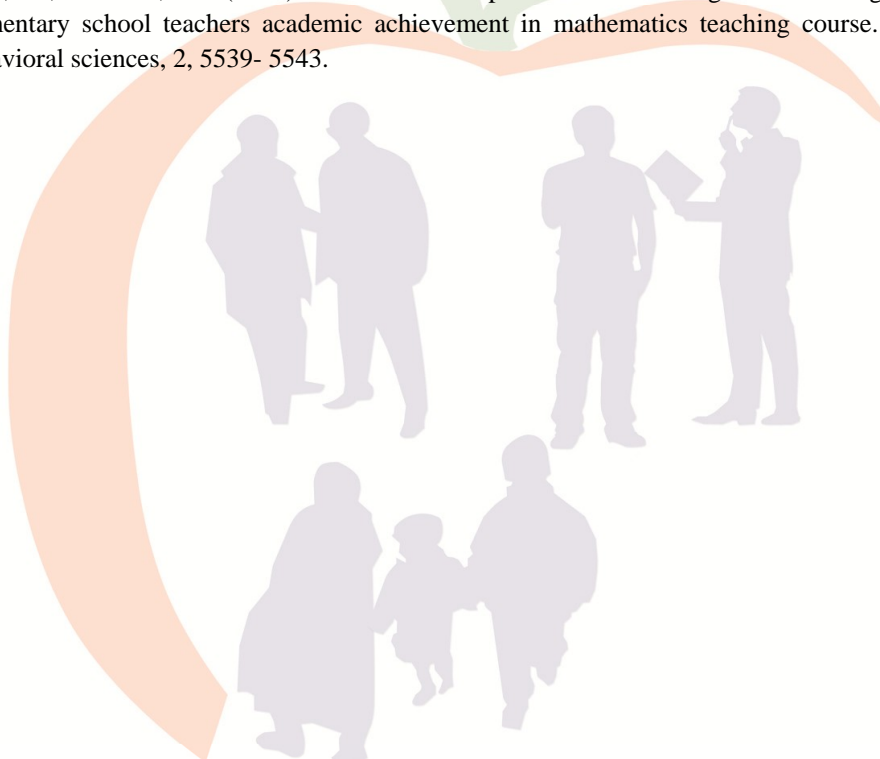
- آتش پور، حمید؛ امیری، ساناز. (1387)، چگونه می توان در محیط کار از اهمال کاری جلوگیری کرد. نشریه فولاد، شماره 42، 6-1.
- ابولقاسمی، عباس و نجاریان، بهمن (1378)، اضطراب امتحان: علل، سنجش، درمان. پژوهش های روانشناختی، دوره 5، شماره 3 و 4.
- احمد پور، منیژه (1371)، بررسی رابطه ی تأثیر روابط عاطفی خانواده بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان منطقه ی یازده تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- احمدی، پروین. (1370) بررسی علل افت تحصیلی دانش آموزان سال دوم دبیرستانهای دخترانه نجف آباد. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

تربیت معلم

احمدی، س. (۱۳۸۰). مبانی و اصول راهنمایی و مشاوره. تهران: انتشارات سمت.

- Ames, C. (1992). Classroom: Goals, structure and motivation. *Journal of Educational psucology*, 84, 261-271.
- Berry. A. (1992). Pervious learning experiences strategy beliefs and task definition in self- regulated foreign language learning. *Contemporary educational psychology*, 18, 318 – 336.
- Abramson, L. Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Acar, E., Aktimis, H. (2010). The relationship between self- regulation strategies and prospective elementary school teachers academic achievement in mathematics teaching course. *Procedia social and behavioral sciences*, 2, 5539- 5543.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.