

رشد آموزش

شاور ۵۰

| فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی |
| دوره چهاردهم | شماره ۱ | پاییز ۱۳۹۷ | ۶۴ صفحه | ۱۹۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۰۸ |
w w w . r o s h d m a g . i r





شعار سالروز جهانی بهداشت سال ۲۰۱۸



**UNIVERSAL
HEALTH
COVERAGE:
EVERYONE:
EVERYWHERE.**

پوشش همگانی سلامت؛
”برای همه، در همه جا“



روشن

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

دوره چهاردهم / شماره ۱ / پاییز ۱۳۹۷ / صفحه ۶۴

www.roshdmag.ir

بشیر



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

یادداشت سردبیر

امیدسازی یا امیدسوزی؟! / دکتر علی اصغر احمدی / ۲

مشاوره

برنامه همیار مشاور / عزت اله فولادی / ۴

مشاوره

مشاور مدرسه در مسیر حرفه‌ای / روح الله رحیمی / ۹

خبر

اولین همایش ملی مشاوره مدرسه / ۱۵

روانشناسی تربیتی

نگاه روان‌شناسانه به دین / دکتر علی اصغر احمدی / ۱۶

برنامه درسی ملی

علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد / دکتر میترا دانشور / ۲۲

گزارش

هر سخن کز دل برآید / لاجرم بر دل نشیند / ناهید ابراهیم‌زاده / ۲۶

آزمون‌های روانی

پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان / دکتر آدیس کراسکیان / ۳۲

مشاوره

مرز میان چالش و حمایت در فرایند مشاوره و روان‌درمانی / میلاد قمی / ۳۵

اخلاق در متون کهن

تأمل و تدبیر / دکتر حسین داودی / ۳۸

مشاوره

«بایدها» و «حتمایها» غیرمنطقی / زهرا شاهسواری / ۴۰

روانشناسی تربیتی

هوش هیجانی نویدبخش پیشرفت تحصیلی / مهکامه حسینی / ۴۸

روانشناسی تربیتی

رابطه سلامت روانی، وضعیت مذهبی و هوش معنوی در دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مسابقات کشوری قرآن، عترت و نماز / قربان کیانی - محمود مشکي ماجلان / ۵۶

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

● مقاله‌هایی که برای درج در مجله می‌فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی تربیتی فرهنگی این مجله مرتبط باشند و نباید قبلاً در جای دیگری چاپ شده باشند.
● مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله یک خط در میان، در یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله‌ها می‌توانند با نرم‌افزار word و بر روی CD و یا از طریق پیام‌نگار مجله ارسال شوند. ● نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. ● محل قرار دادن جدول‌ها، شکل‌ها و عکس‌ها در متن مشخص شود. ● مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف‌ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایه (کلید واژه‌ها) از متن استخراج و روی صفحه‌ای جداگانه نوشته شوند. ● مقاله باید دارای تیتراژ اصلی، تیتراژ فرعی در متن و سوتیتر باشد. ● معرفی‌نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عناوین و آثار وی پیوست شود. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی‌شود. ● آرای مندرج در مقاله ضرورتاً مبین رأی و نظر مسئولان مجله نیست.

امیدسازی یا امیدسوزی؟!

از کودکان و نوجوانان کشور، در شرایط اجتماعی، خانوادگی و فAMILI بسیار آلوده‌ای به لحاظ انعکاس شرایط زندگی در ایران مواجه هستند. سیاه‌نمایی شرایط سیاسی، اجتماعی و اقتصادی در جمع‌های کوچک و بزرگ اطراف دانش‌آموزان بسیار رایج است. در بسیاری از این جمع‌ها، شرایط زندگی ایرانیان بسیار به تلخی و سیاهی منتقل می‌شود. انتقاد و ایراد گرفتن از هر پدیده‌ای، به عادت و هنجاری متداول تبدیل شده است؛ بسیاری از کودکان و نوجوانان وقتی در جمع‌های بزرگان می‌نشینند، تعبیر گوناگونی از نارضایتی و سیاهی و تاریکی شرایط را می‌شنوند. حاکمیت جو دزدی، کلاهبرداری، اختلاس، پارتی‌بازی و تورم و خرابی وضعیت کسب‌وکار در کشور و بی‌ثمری تلاش‌های مردم در اکثر محاورات افراد به وضوح و وفور مشاهده می‌شود. بی‌ثمری درس خواندن، بی‌نتیجه بودن صداقت و راستی، بی‌ثمر بودن تلاش برای آبادانی و پیشرفت کشور و خلاصه بی‌ثمری کار برای ایران و در ایران را در بسیاری از گفت‌وگوها می‌بینیم. کافی است در یک جمع دوستانه یا فAMILI صحبت گل ببندازد و گفت و شنودی شکل بگیرد؛ در اکثر مواقع، سخنان پر است از انتقاد، بیان فضای دروغ و تقلب و دزدی و بخور بخور. کافی است یکی پُر روشن‌فکرانه و انتقادی بگیرد و همه چیز را غلط، نادرست، ابلهانه و احمقانه نشان دهد. همه سیاست‌ها و برنامه‌ها در کشور از روی نادانی، دزدی و چپاولگری و اختلاس است. تمامی اقدامات سیاست‌مداران و مدیران در جهت تحقق منافع خود و خانواده‌هایشان است. حاکمیت چنین جوی از اظهارنظرها و تحلیل‌ها به سادگی قابل مشاهده است.

در چنین شرایطی خوب است که انسان به کودکان و نوجوانانی فکر کند که شاهد چنین بحث‌ها و گفت‌وگوهای هستند.

خوب است با نگاهی روان‌شناسانه خود را به جای فرزندان بگذاریم که نشسته‌اند و چنین شرایط سیاه و تیره‌ای را در ذهن خود مجسم می‌کنند. آنان بدون اینکه به حدی از رشد رسیده باشند که بتوانند خود درستی و نادرستی این سخنان را تشخیص دهند، این گونه سخنان ناامیدکننده و سیاه را از زبان بزرگ‌ترها می‌شنوند. آنان در درجه اول فضایی از تیرگی و سیاهی را از جامعه خود در ذهن مجسم خواهند کرد و در درجه دوم، این شیوه را می‌آموزند که به شرایط اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، تنها و تنها نگاهی منفی داشته باشند. می‌آموزند که به هر چیز که می‌نگرند فقط و

باز مدرسه را سال دیگری آغازیدن گرفت و نسیمی نو از تربیت، وزیدن، برگی دیگر از دفتر عمر، ورق خورد و مهر برپای دفتر پارینه؛ گاه آن شد که طرحی نو دراندازیم و تقویمی نو بنگاریم که دیگر تقویم پارینه ناید به کار. در این بهار تربیت، شایسته است که دست در دست ساقی گذاریم و بنیاد غم برکنیم و درخت امید را در سرزمین علم و ایمان قلمبان طراوتی نو بخشیم. ما مربیان، پیرنوروز بهار تربیتیم؛ چه خوش که انبان خود پر از ایمان، عشق، شادی، تلاش و کوشش کنیم و به هر جمعیتی، پای‌کوبان و دست‌افشان باشیم. چه خوش که نغمه «دورباد و کورباد»، بر هر غم‌افزای شادی‌سوز و بر هر کارنده یأس و «دروگر بدبینی و بر هر شیطان خود سیاه‌ساز و دشمن را پرآواز سرافرازگر، ساز کنیم و بر تلاش و کوشش سرزمین خود و این یکاد بخوانیم و در، فراز کنیم. باشد که از ملانک سرورش آن لاتخافوا و لاتحزنوا بشنویم و ابشروا بالجنة التي کنتم توعدون، تلقی کنیم.

در ابتدای هر سال تحصیلی، مشاوران باید برنامه‌های سال خود را بررسی و طرح‌های متناسب با سال تحصیلی جدید را ارائه کنند. بررسی مسائل مشاوره‌ای باید از زوایای گوناگون انجام گیرد و مبتنی بر نیازهای دانش‌آموزان، طرح‌های مناسبی پیشنهاد شود. علاوه بر آنچه در مدرسه جریان دارد، تمامی شرایطی که دانش‌آموزان را در بیرون از مدرسه احاطه کرده است نیز باید مدنظر مشاوران قرار گیرد. نظر به مقدار وقتی که هر دانش‌آموز در محیط‌هایی از قبیل مساجد، خانه‌های فرهنگ، گیم‌نت‌ها، کلاس‌های آزاد و خصوصی، باشگاه‌ها و جمع‌های دوستانه و خانوادگی صرف می‌کند، و تأثیری که هر یک از این محیط‌ها بر او می‌گذارد، می‌باید برنامه مناسبی برای مدیریت بهینه این تأثیرات ارائه شود.

یکی از محیط‌هایی که نوجوانان در ساعات غیردرسی خود در آن به سر می‌برند، جمع خانواده و جمع‌های خانوادگی و دوستانه است که او را احاطه می‌کنند. نوع تأثیراتی که این دو محیط بر دانش‌آموزان می‌گذارند، برنامه‌های مشاوره‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد. توجه به برخی از مهم‌ترین آثار جمع‌های خانوادگی و برنامه‌ریزی برای بهبود این آثار، چه از طریق هدایت خود دانش‌آموز و چه نکاتی که برای خانواده‌ها باید مطرح شود، تشکیل دهنده خط‌وطی خواهد بود که برنامه‌های هر مشاور را تشکیل می‌دهد. با کمی دقت، هر انسان متفکری می‌تواند به این نکته پی ببرد که بسیاری

فقط نقاط منفی آن را ببینند و نقل کنند. این فضایی است که در بسیاری از جمع‌های دوستانه و فامیلی و خانوادگی شاهد آن هستیم. تصور اینکه چنین جوی، چه بلایی بر سر کودک و نوجوان ایرانی می‌آورد، وحشتناک و فاجعه‌آمیز است. روح و ذهن این فرزندان به دست نزدیک‌ترین بستگانشان، زنده به گور می‌شود. چهره نوجوانی که شاهد شکایت از جوی که در جمع‌های فامیلی و خانوادگی شاهد بوده و همگی به دلیل سیاه‌نمایی او را از زندگی سیر کرده‌اند، بسیار تأثرانگیز است. او برای خلاصی از چنین فضایی که بر اطرافش حاکم است، آرزوی مرگ می‌کند یا به دنبال راهی می‌گردد که به خارج فرار کند و از این شرایط رها شود. کسانی که چنین بلایی بر سر این نوجوان می‌آورند به هیچ‌وجه خبر از جنایتی که می‌کنند ندارند. زنده به گور کردن ذهن و روح نسل امروز ایران توسط خانواده‌ها و بستگانشان، نوع جدیدی از نابودی حرث و نسل است.

باید به چنین افرادی فهماند که به فرض که شما درست می‌فهمید و درست تحلیل می‌کنید و ایران همان‌گونه است که شما توصیف می‌کنید، کودک و نوجوان بی‌گناه و بی‌خبر از هر جا، چه گناهی کرده است که چنین شرایط تیره و تاری را از شما به ارث ببرد؟ اگر هنری دارید، به جای سیاه‌کردن روح و ذهن آنان، از فرزندان و آینده‌سازان این کشور در مقابل این تهدیدها محافظت کنید. کودکان و نوجوانانی که باید با امید و آرزو، خود آینده‌خویش را بسازند، چه تقصیری دارند که از جانب شما چیزی جز تیرگی نمی‌بینند و نمی‌فهمند؟ اینان چه گناهی کرده‌اند که باید آینده خود را در جامعه‌ای که پر از دغل‌کاری و دزدی و اختلاس و خیانت است، تجسم کنند و خود را در فضایی ببینند که به هیچ تلاش و کوششی، از جمله درس خواندن، نتوان امید بست؟ آموزش و پرورش و به‌ویژه مشاوران مدارس باید توجه داشته باشند که بسیاری از دانش‌آموزان از محیط‌هایی می‌آیند که چنین جوی از سیاه‌نمایی و تیرگی را به ذهن آنان تحمیل کرده‌اند. باید برای چنین دانش‌آموزانی فضایی از امید و یافتن روش درست اندیشیدن و نقد فراهم کرد. باید به خانواده‌های آنان هشدار داد که ذهن فرزندان خود را زیر افکار تیره و تاری که در فضای گفت‌وگوی آنان حاکم است، مدفون نکنند. این نکته باید در جلسات با اولیا به آنان گوش‌زد شود. نکته دیگری که درباره فضای خانوادگی دانش‌آموزان باید مدنظر مشاوران باشد، حاکمیت ارتباط کلامی آلوده، گپیچ‌کننده، استرس‌زا، تخریب‌کننده و بیماری‌ساز است. فضای ارتباط کلامی اطراف دانش‌آموزان پر است از حرف‌های زائد، متضاد، تحکمی، تحقیرکننده، گناه‌آلود و ریاکارانه. بسیاری از مردم در تشخیص مصداق «هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد»، دچار سردرگمی هستند. بسیاری از افراد از راز نگه‌داری و افشا نکردن اسرار مردم ناتوان‌اند. بسیاری از افراد به گونه‌ای سخن می‌گویند که گویی اول عاقل عالم‌اند و بقیه مردم ابله و سفیه‌اند. بسیاری از پدران و مادران یک مطلب را بارها و بارها به فرزندان خود گوش‌زد می‌کنند. این گونه والدین، به‌ویژه مادران، محتوای سخنانشان با فرزندان خود عمده‌تاً تشکیل

شده است از ایرادها، سرزنش‌ها، تذکرها، نصایح و ترجیع‌بندهای واحد. بسیاری از کودکان به محض اینکه مادرشان دهان باز می‌کند، می‌دانند چه می‌خواهد بگوید: «درستو خوندی؟»، «اتاق‌تو جمع کردی؟»، «بازم که داری با کامپیوتر بازی می‌کنی؟»، «باز از دوستانت چیز جدید یاد گرفتی؟» و ... جالب این است که این گونه والدین، گوش شنوایی برای توضیحات فرزندان‌شان ندارند. فقط حرف خود را می‌زنند و هیچ توضیحی هم نمی‌تواند آنان را قانع کند و موجب شود که از این سخنان تکراری دست بردارند.

نسنجیده سخن گفتن نیز یکی از مشکلات ارتباط کلامی در جامعه و از جمله خانواده است. بسیاری از افراد سخنانی را به زبان می‌آورند که به حد کافی درباره آن‌ها فکر نکرده‌اند. آن‌ها قبل از اینکه سخن کسی را به درستی درک کنند، با فرضیه‌ای که در ذهن خود می‌سازند، درباره مقصود گوینده قضاوت می‌کنند و بر مبنای قضاوت عجولانه خود، سخن می‌گویند. این وضعیت در مورد نقل مطالب نیز به‌وفور مشاهده می‌شود. بسیاری از مطالب، از جمله شایعات، براساس این قاعده منتشر می‌شوند که شنوندگان آن‌ها قبل از هر گونه تفکر درست درباره مطلبی، آن را به دیگران منتقل می‌کنند. این وضعیت در سال‌های اخیر با گسترش امکانات پیام‌رسان‌ها، شدت بیشتری یافته است. بسیاری از افراد به محض مشاهده یک مطلب، بدون تأمل، آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. خلاصه اینکه دریافت پیام‌های دیگران و انتقال آن‌ها، با کمترین تحلیل عقلی و فکری انجام می‌گیرد. در فضایی که نمی‌توان درباره صحت و سقم مطالب به روشنی قضاوت کرد، سخن ارزش خود را از دست می‌دهد و دیگر دُر و گهر به شمار نمی‌آید؛ سخن‌شناسی و سخن‌سنجی و سخن‌دانی هم به کار نمی‌آیند. سخن، کالای بی‌ارزشی است که بیشتر به کار آزار و اذیت دیگران می‌آید تا ارتقاء شخصیت و اندیشه آنان. دانش‌آموزان، اغلب از این گونه فضاهای ارتباطی به مدرسه می‌آیند. آنان از محیط‌هایی می‌آیند که برای کلام و سخن ارزش چندانی قائل نیستند. چنین انسان‌هایی تشنه کلام و اندیشه دیگران نیستند. اینان برای ارزش قائل شدن برای اندیشه‌ها، باید در یک فضای ارتباطی کلامی سالم و متعالی قرار گیرند تا به تدریج از سخن دیگران، با سخن‌سنجی و سخن‌دانی و سخنوری استفاده کنند. خلاصه آنکه برای ایجاد یک فضای ارتباطی انسانی، به‌ویژه در مدرسه، باید سخن گفتن و سخن‌شنیدن با آداب متعالی انسانی همراه باشد تا تعلیم و تربیت تأثیر خود را به‌خوبی بر متربیان بگذارد.

علاوه بر مواردی که به آن‌ها اشاره کردیم، کارکنان مدرسه به‌ویژه مشاوران باید تأثیر‌گذاری‌ها و تأثیرپذیری‌های دانش‌آموزان در فضاهای خارج از مدرسه را هم تحلیل کنند تا بدانیم با چه دانش‌آموزانی سروکار داریم. فضاهای اعتقادی، اخلاقی، ارزشی و سایر فضاهای احاطه‌کننده دانش‌آموزان، اگر به خوبی مورد توجه و تحلیل واقع نشوند، کارهای تربیتی و مشاوره‌ای اثرگذاری لازم را نخواهند داشت. به امید اینکه با چنین شناخت‌هایی، بتوانیم برنامه‌های اثرگذاری را برای سال تحصیلی پیش‌رو طراحی و اجرا کنیم؛ به امید خدا.

برنامه همیار مشاور

راهبردی برای گسترش
خدمات راهنمایی و مشاوره

عزت‌اله فولادی

مشاور دبیر کل شورای عالی آموزش و پرورش و
از طراحان برنامه همیار مشاور

مقدمه

همچنین، منبعی رسمی و رشددهنده برای برنامه‌های مشاوره مدرسه محسوب می‌شود (فولادی و کلانتر هرمزی، ۱۳۹۰). برنامه همیار مشاور و حمایت‌های همکاران را می‌توان در هر موقعیت آموزشی و اجتماعی از جمله مدارس و دانشگاه‌ها، برای رشد مهارت‌ها و ارتقای کیفیت زندگی، گسترش خدمات مشاوره‌ای، به ویژه به عنوان راهبردی پیشگیرانه و توانمندساز در مواجهه با رفتارهای پرخطر در میان گروه هدف، طراحی و اجرا و هدایت نمود. در این نوشتار، تاریخچه شکل‌گیری، ساختار، محتوای برنامه همیار مشاور و تشکیل گروه همیاران در مدرسه بررسی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: همیار مشاوران، حمایت‌های همکاران، سلامت روان، پیشگیری و رفتارهای پرخطر

تاریخچه شکل‌گیری

مطالعات اولیه و کارشناسی برنامه همیار مشاور در سال ۱۳۷۷ انجام گرفت و در سال ۱۳۷۸ به طور رسمی به معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش پیشنهاد گردید. هم‌زمان طرح در اختیار گروهی از صاحب‌نظران، استادان دانشگاه و کارشناسان مشاوره و مسئولان استان‌ها قرار گرفت و ۱۵ مؤلفه آن (از جمله پیشینه،

چگونگی پرورش نسل جدید، از دغدغه‌های مهم دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت از جمله مشاوران مدارس است. با توجه به پیچیدگی ارتباطات و آسیب‌های روانی-اجتماعی از یک سو و ضرورت ارائه خدمات مشاوره‌ای و کمبود مشاور در مدارس و محیط‌های آموزشی از دیگر سو، استفاده از ظرفیت و توانمندی دانش‌آموزان آموزش‌دیده در کمک به رشد همکارانشان یک راهبرد مؤثر شناخته می‌شود. از این رو، «برنامه همیار مشاور» ذیل برنامه راهنمایی و مشاوره در کشور و مبتنی بر استفاده از توان و مشارکت دانش‌آموزان است که به ترویج و گسترش برنامه‌های پیشگیرانه، خدمات راهنمایی و مشاوره و حیطه عمل مشاوره کمک می‌کند.

مک اولی و دیگران (۱۹۸۴) برای توسعه برنامه همیار مشاور در مدرسه سه علت را مطرح کرده‌اند:

۱) دانش‌آموزان دبیرستانی ترجیح می‌دهند با همکاران و همسالان خود مشورت نمایند.

۲) این برنامه، در افزایش رشد شخصی همیار مشاوران و مراجعان مؤثر شناخته شده است.

۳) تحقیقات بیانگر اثربخشی برنامه برای آموزشگاه و استفاده از قابلیت‌های دانش‌آموزان در یاری‌رسانی به یکدیگر است.

برنامه همیار مشاور سازمان و ساختاری
نظام‌مند و در عین حال، منعطف دارد.
وظایف، محتوا، مدل، شیوه انتخاب و تعداد
و قسم‌نامه همیار مشاوران برای فعالیتی
اثربخش، متناسب با نیازهای محلی، ویژگی
دانش‌آموزان و اهداف برنامه از انعطاف
لازم برخوردار است و می‌توان ضمن متعهد
بودن به چارچوب و اهداف برنامه، برای
توانمندسازی دانش‌آموزان و مقابله با
آسیب‌های روانی - اجتماعی در راستای
گسترش مشاوره مدرسه از آن سود برد



محتوای برنامه همیار مشاور

همان‌طور که اشاره شد، دو کتابی که برای مشاوران و همیاران (دانش‌آموزان) تدوین و تألیف شده است بر چارچوبی تأکید دارد که به مشاوران، همیاران و ناظران در اجرای درست این برنامه کمک می‌کند. خیلی مهم است که برنامه متناسب با اهداف و در راستای آن‌ها به درستی اجرا شود. از آنجا که برنامه همیار مشاور همانند پلی آموزش‌های مدرسه‌ای را به هم پیوند می‌دهد و فرایند یاددهی - یادگیری را تقویت می‌کند، می‌توان با انتخاب محتوای ویژه متناسب با نیازهای محلی و منطقه‌ای امکان پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی (از قبیل رفتارهای پرخطر، خشونت، وندالیسم یا آسیب رساندن به اموال عمومی، سوء مصرف مواد، ازدواج‌های زودرس و آسیب‌زا، کودک آزاری و سوء استفاده‌های جنسی، آسیب‌های فضای مجازی و ...) و توانمندسازی دانش‌آموزان را برای مواجهه با آسیب‌ها فراهم نمود و با کاربری برنامه همیار مشاور، در راستای نظام فراگیر روانی - آموزشی^۳ مشاوره گامی اساسی و عملی برداشت.

این برنامه بر حمایت هم‌تایان (دانش‌آموزان) در بستر و فرایند طبیعی روابط استوار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت، شکلی از کمک دانش‌آموزان به یکدیگر است که بر توانایی و تمایل طبیعی و داوطلبانه آنان تکیه دارد و کمک می‌کند تا آن‌ها برای گفت‌وگو درباره نگرانی‌ها، چالش‌ها و مشکلات هم‌تایانشان آماده شوند.

تشکیل گروه همیاران در مدرسه

از آنجا که انتخاب و آموزش همیاران نیازمند برنامه‌ریزی و وقت‌گذاری مشاوران و حمایت مدیران مدارس است، بهتر است برای هر کلاس درس دو دانش‌آموز به‌عنوان همیار انتخاب شود تا

عنوان، اهداف، وظایف و ... ارزیابی و نقد شد. طرح همیار مشاور پس از بررسی و جمع‌بندی نظرات و دیدگاه صاحب‌نظران در سال تحصیلی ۸۱ - ۱۳۸۰ (طی بخشنامه شماره ۳۹/۲۰۰۰/۵۵۰ - ۲۶/۴/۲۶) برای اجرا به استان‌ها ابلاغ گردید. طراحان این برنامه دوره تأمین مدرس (به مدت چهار روز/ در مهرماه ۱۳۸۱) و کارگاه‌های آموزشی برای نمایندگان استانی، تهیه محتوا برای همیاران (کتاب برنامه آموزشی همیار مشاور) و مشاوران (کتاب مشاوره هم‌تایان: چشم‌اندازها، مفاهیم بهداشت روان و مهارت‌ها)^۱ را به‌صورت مجزا طرح‌ریزی و اجرا کردند. برنامه همیار مشاور از معدود طرح‌هایی است که ضمن طی کردن فرایندی کارشناسانه، از حمایت صاحب‌نظران حوزه مشاوره و تعلیم و تربیت برخوردار بوده است.

برنامه همیار مشاور، پس از دو دهه که از طراحی، ارائه و اجرای آن در وزارت آموزش و پرورش می‌گذرد، به لطف الهی و همت مشاوران و دست‌اندرکاران، الگوی بسیاری از طرح‌های کشوری از جمله «همیار پلیس»، «همیار سلامت»، «متروپاران جوان»، همیاران و یاوران در محیط‌های آموزشی و اجتماعی و موضوع همایش‌ها، تحقیقات و پایان‌نامه‌های مختلف بوده است.

ساختار

برنامه همیار مشاور سازمان و ساختاری نظام‌مند و در عین حال، منعطف دارد. وظایف، محتوا، مدل، شیوه انتخاب و تعداد و قسم‌نامه همیار مشاوران برای فعالیتی اثربخش، متناسب با نیازهای محلی، ویژگی دانش‌آموزان و اهداف برنامه از انعطاف لازم برخوردار است و می‌توان ضمن متعهد بودن به چارچوب و اهداف برنامه، برای توانمندسازی دانش‌آموزان و مقابله با آسیب‌های روانی - اجتماعی در راستای گسترش مشاوره مدرسه از آن سود برد.



ضمن پیشنهاد سودمندی آن‌ها در کاهش رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان و جوانان و به استناد یک فراتحلیل از ۱۴۳ برنامه پیشگیری از سوءمصرف مواد در میان نوجوانان، تابلر (۱۹۸۶) نشان داد که در هر حال، این برنامه‌ها در کاهش فراوانی سوءمصرف مواد، به‌ویژه سیگار نسبت به مواد دیگر مؤثر هستند. فراتحلیل دیگری از داده‌های ۱۴ مطالعه، نشان می‌دهد برنامه‌های هم‌تایان نسبت به برنامه‌هایی که بزرگسالان آموزش داده‌اند، با موفقیت بیشتری همراه بوده است (بانگرت - داونس، ۱۹۸۸).

تحقیقات کار (۱۹۷۸) و گیورت^۳ (۱۹۸۱) در کانادا بیانگر آن است که فقط اقلیتی از دانش‌آموزان به مشاور مراجعه می‌کنند و اغلب نگرانی‌های شخصی خود را با دوستانشان در میان می‌گذارند. تحقیق مشابهی در آمریکا نیز دوستان را منبعی درون‌مدرسه‌ای برای دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری شخصی، طرح‌ریزی شغلی و چگونگی سازگاری با آموزش رسمی نشان می‌دهد (۲۰۰۲، PSM^۴). تحقیق سازمان بهداشت روان (۱۹۹۹) نیز نشان‌دهنده نتایج مشابهی است. نتایج پژوهش ملی در ایران هم نشان می‌دهد که دوستان دوره نوجوانی و جوانی منبع ارتباطی و حمایتی (۸۷ درصد) و ایمنی‌بخش مهمی (۸۱ درصد) هستند (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱).

یونگ (۱۹۹۷) بنا بر شواهدی نشان می‌دهد که این برنامه‌ها، موجب کاهش نابرابری‌های بهداشتی و اجتماعی، بهبود استعدادها و توانمندی‌ها می‌شوند. کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیر به‌طور فزاینده، اغلب از شرکت در این برنامه‌ها سود می‌برند (پارسونز و بلک، ۲۰۰۴). به‌طور کلی، شارپ، سیلارس و کووی (۱۹۹۴) این

در صورت جابه‌جایی، انتقال، بیماری، غیبت و ... اجرای برنامه دچار وقفه نشود. پس از فرایند انتخاب و آموزش همیاران، مشاور مدرسه دارای گروه همیار مشاوران است و تشکیل گروه‌های کوچک در قالب برنامه، زمینه شکل‌گیری یک شبکه دانش‌آموزی را که نقش حمایتی، رشدی و توانمندساز برای خود، دیگر دانش‌آموزان و مدرسه را دارند، فراهم می‌کند.

تحقیقات و تجارب نشان می‌دهد که مشاوران مدارس با راهبری گروه‌های کوچک می‌توانند تحولی عظیم در مدرسه ایجاد کنند. با توجه به کمبود مشاور در مدارس، محدودیت تخصیص نیروی انسانی و چالش‌های دسترسی دانش‌آموزان به مشاوران، مدیریت وقت توسط مشاوران راهبردی بهینه و مؤثر است. تشکیل گروه‌های کوچک و وقت گذاشتن برای آموزش مهارت‌های لازم در قالب شبکه‌ای رشدی برای دانش‌آموزان، مشاوران مدارس را به جایگاه واقعی خود نزدیک می‌کند.

مروری بر یافته‌ها

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این برنامه در افزایش رشد شخصی همیاران و مخاطبان و همچنین، بر بهبود میزان خودپنداره و اثربخشی یاری‌رسانی به دانش‌آموزان مؤثر بوده است (به نقل از موری، دین‌میلر، رزن و فاتون، ۱۹۹۳).

مطالعه‌ای دیگر، بهبود عملکرد تحصیلی، حضور، توجه به مدرسه و افزایش عزت‌نفس شرکت‌کنندگان در برنامه حمایت هم‌تایان را نشان می‌دهد (YSP، ۱۹۹۲).

نتایج ارزیابی برنامه‌های مشابه (بازنگری، درایفوز، ۱۹۹۰)،



تحقیقات و تجارب
نشان می‌دهد که
دانش‌آموزان از مراجعه
مستقیم به مشاور
یا شخص بزرگسال
نگران‌اند و گاهی از
این کار خودداری
می‌کنند و بیشتر به
دوستان و همتایان
خود مراجعه می‌کنند

قرار دارد. دانش‌آموزان (همیار مشاوران) با نقش حمایتی بدون نیاز به آموزش تخصصی و بلندمدت از میان گروه دریافت‌کننده خدمات، یعنی همتایان خود، انتخاب می‌شوند. این افراد آموزش دیده و تحت نظارت مستمر، برخی کارهای کلیدی را که عمدتاً یک حرفه‌ای انجام می‌دهد و در شکل محدودی برای گسترش و اثربخشی فعالیت‌های پیشگیرانه ارائه می‌شود، به انجام می‌رسانند (مامارچف^۵، ۱۹۸۱). هدف برنامه همیار مشاور و برنامه‌های حمایت همتایان، تدارک جایگاهی است تا با مشارکت و به کارگیری توانمندی دانش‌آموزان آموزش دیده، زمینه گسترش خدمات مشاوره‌ای و کمک به سلامت روان خود و همتایانشان، بیش از پیش فراهم شود. تحقیقات و تجارب نشان می‌دهد که دانش‌آموزان از مراجعه مستقیم به مشاور یا شخص بزرگسال نگران‌اند و گاهی از این کار خودداری می‌کنند و بیشتر به دوستان و همتایان خود مراجعه می‌کنند. به استناد تحقیقات اشاره شده، استفاده از همسالان و همتایان در نظام راهنمایی و مشاوره تحت نظارت مشاوران در مدارس اثربخش است و گستره و کارآمدی آن را افزایش می‌دهد. به‌طور کلی، نتایج اثربخشی برنامه هم در زمینه رشد شخصی و افزایش خودپنداره و عملکرد تحصیلی شرکت‌کنندگان در برنامه خود را نشان می‌دهد. موفقیت برنامه‌های حمایتی همیاران به‌عنوان رویکردی پیشگیرانه و توانمندساز برای مواجهه با رفتارهای پرخطر در نوجوانان و جوانان عامل بالقوه‌ای است که به آموزش، حمایت و هدایت نیاز دارد.

همیار مشاوران در سطح گسترده و با آموزش کافی می‌توانند به همتایان خود در مواجهه با موضوعاتی از قبیل بی‌رغبتهی به

برنامه‌ها را در مدارس، فرصتی امن و مطمئن برای دانش‌آموزان می‌دانند تا نگرانی‌هایشان را با هم در میان بگذارند و راه‌حلی برای مشکلات خود کشف کنند (باگینسکای و برانت، ۲۰۰۲).

بررسی موفقیت این برنامه در عربستان نشان می‌دهد که همیار مشاور که در فرهنگ غرب مفید بوده، در فرهنگ عربی نیز مفید است. از نظر آماری ده مقیاس مورد پژوهش در مقیاس خود پنداره، کنترل تکانه‌ها، شدت هیجان‌ها، تصویر خود و بدن، روابط اجتماعی، وجدان، اهداف شغلی، روابط خانوادگی، تسلط بر محیط بیرونی و سازگاری بالا، تغییرات معناداری به دست آمده است (ابوراسین و ویلیامز، ۱۹۹۹).

نتایج تحقیقات داخلی نشان می‌دهد که همیار مشاوران در ایفای کارکرد خود (در حمایتگری و گوش دادن فعال) موفق بوده‌اند (اسماعیل‌زاده، ۱۳۸۶). همچنین، به‌کارگیری همیار مشاوران در کاهش اضطراب و بی‌خوابی دانش‌آموزان تأثیر داشته است (جم‌اوغلی، ۱۳۸۶). در تحقیق دیگری، براساس نظرسنجی از همیار مشاوران و دانش‌آموزان هر دو گروه برنامه همیار مشاور را در سطح بالایی مفید و ضروری دانسته‌اند (ابوالحسنی، ۱۳۸۳). دانش‌آموزان خراسان رضوی معتقدند که برنامه همیار می‌تواند به آن‌ها کمک کند و آنجا که این برنامه برای رشد شخصی و ... آنان مفید و کاربردی بوده است از آن استقبال کرده‌اند (شهیدی و سودانی، ۱۳۹۰).

نتیجه‌گیری

خدمات حمایتی همتایان زیر عنوان کلی «شبه متخصصان»

همیار مشاوران در سطح گسترده و با آموزش کافی می‌توانند به همتایان خود در مواجهه با موضوعاتی از قبیل بی‌رغبیتی به مدرسه، زورگویی، سوگ، مسئله طلاق، مشکلات ارتباطی، تعارض با والدین، پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، ارائه اطلاعات، آگاهی درباره سلامت جنسی، کمک به دانش‌آموزان انتقالی، آموزش همسالان، کمک کنند

مدرسه، زورگویی، سوگ، مسئله طلاق، مشکلات ارتباطی، تعارض با والدین، پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، ارائه اطلاعات، آگاهی درباره سلامت جنسی، کمک به دانش‌آموزان انتقالی، آموزش همسالان، کمک کنند. نقطه اتکای موفقیت برنامه همیار مشاوران، ارتباط قوی دانش‌آموزان، مشاوران (مجریان)، مدیران و سایر کارکنان است.

پی‌نوشت‌ها

۱. دکتر آتوسا کلاتر هرمزی و عزتاله فولادی

2. Psychoeducational
3. Guerette
4. Peer support manual
5. Mamarchev

منابع

۱. اسماعیل‌زاده، علی‌اصغر. (۱۳۸۶). بررسی میزان موفقیت همیار مشاوران در حل مشکلات همسالان در دبیرستان‌های مجری در سال ۱۳۸۵ از دیدگاه مشاوران و همیار مشاوران، جهاد دانشگاهی واحد تربیت معلم (به سفارش دبیرخانه شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش شهر تهران).
۲. ابوالحسنی، اعظم. (۱۳۸۳). تأثیر طرح همیار مشاور بر سازگاری دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهرستان پاکدشت. رساله کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
۳. جم‌اوغلی، زهرا. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر طرح همیار مشاور در ارتقای سطح سلامت بهداشت روان دختران دانش‌آموز منطقه ۴ تهران. رساله کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
۴. سازمان ملی جوانان. (۱۳۸۱). وضعیت و نگرش و مسائل جوانان ایران (جوانان ۱۴ تا ۲۴ ساله مراکز استان‌های کشور) تهران: روناس.
۵. شهیدی، محمود و سودانی، منصور. (۱۳۹۰). بررسی نگرش مشاوران و دانش‌آموزان در مورد اثربخشی طرح همیار مشاور در مدارس متوسطه استان

خراسان رضوی، فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، ج ۱۰ (۴۰).
۶. فولادی، عزت‌اله و کلاتر هرمزی، آتوسا. (۱۳۹۰). مشاوره همتایان: چشم‌اندازها، مفاهیم بهداشت روان و مهارت‌ها (ویژه مشاوران)، چاپ ششم. تهران: طلوع دانش.

۷. _____ (۱۳۸۸). برنامه آموزشی همیار مشاوران (ویژه دانش‌آموزان). چاپ ششم. تهران: طلوع دانش.

8. Abu-Rasain, M. & Williams, D.I.E.D. (1999). PEER COUNSELING IN SAUDI ARABIA. Journal of Adolescence.

9. Andrea, V.J & Salovey (1996). PEER COUNSELING. Science & Behavior. The United States of America.

10. American School Counselor Association (1984). POSITION STATEMENT: PEER FACILITATING. Alexandria, VA: American School Counselor Association.

11. Baginsky, M. & Brunt, S(2002). PEER SUPPORT. NSPCC. Child Protection Research Group.

12. Dougherty, A. M., and B. L. B. Taylor (1983). "Evaluation of Peer Helper Programs." In ELEMENTARY SCHOOL GUIDANCE AND COUNSELING. R. P. Bowman (ed.) (Special issue) 18(2).

13. Mamarchev, H. L. (1981). PEER COUNSELING. SEARCHLIGHT PLUS: RELEVANT RESOURCES IN HIGH INTEREST AREAS. No. 52+. Ann Arbor, MI: ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services.

14. PARSONS, M. & BLAKE, S. (2004). PEER SUPPORT. National Children's Bureau.

15. PSM (2002). a GUIDE to SETTING UP a PEER LISTENING PROJECT in EDUCATION SETTING.

مشاور مدرسه در مسیر حرفه‌ای

راهکارهایی برای مشاور مدرسه در آغاز و ادامه سال تحصیلی

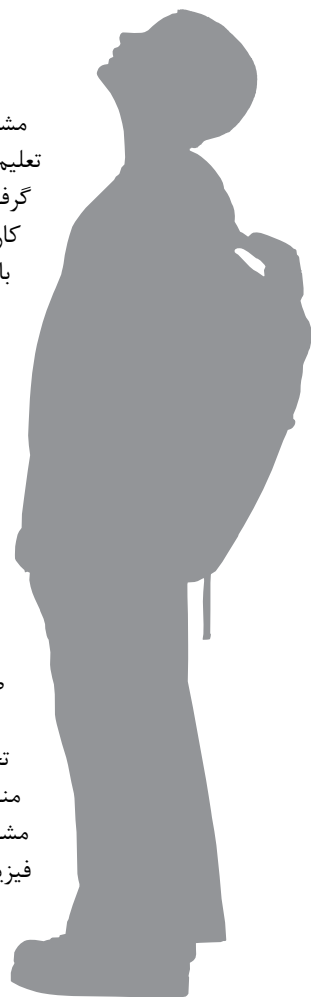
روح‌الله رحیمی

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره

چون نمایانگر حیات‌بخشی و سرزندگی هستند. به این جمله عمیقاً باور دارم که یک شروع خوب در آغاز سال تحصیلی، مشاور مدرسه را در مسیر شکوفایی حرفه‌ای قرار می‌دهد. از دیگر کارهای مشاور در آغاز سال تحصیلی، معرفی خود به دانش‌آموزان مدرسه است. در این بخش به‌خصوص مخاطب ما دانش‌آموزان سال اول و یا تازه‌واردانی هستند که هنوز با مشاور مدرسه و وظایف او آشنا نیستند.

پیشنهاد من انتخاب یک روز خوب (روزی خوش‌مناسبت با هوای مطلوب) در آغاز سال تحصیلی و حضور در مراسم صبحگاهی یا ظهرگاهی مدرسه است. در این جلسه، که من آن را جلسهٔ معارفه یا پاگشایی مشاور مدرسه نام می‌نهم، شما باید مطالبی دربارهٔ خودتان، خلاصه‌ای از وظایف‌تان (شرح مفصل وظایف را بعداً در کلاس‌ها با بروشورهایی به دانش‌آموزان تازه‌وارد منتقل کنید) و روزهای حضورتان در مدرسه، نحوهٔ ملاقات با شما، اصول اخلاقی مشاوره (مثل رازداری، روابط چندگانه و...) را با دانش‌آموزان مطرح کنید. در اینجا لازم نیست خود را خیلی تخصصی و علمی معرفی کنید؛ کافی است به قول کارل راجرز^۱، پذیرش مثبت بدون قید و شرط^۲ خود را به دانش‌آموزان نشان دهید. البته ناگفته نماند نشان دادن این معجزهٔ راجرزی (پذیرش نامشروط) یک فرایند است و به زمان نیاز دارد اما یک مشاور خلاق، این هنر را دارد

مشاوره در مدارس برنامه‌ای مهم است که در عرصهٔ تعلیم و تربیت جهان از سال‌های دور مورد توجه قرار گرفته است. مشاور یکی از ارکان مدرسه است و شروع کار موفق او در آغاز سال تحصیلی می‌تواند سالی بانشاط و پرغرور را برای مدرسه و حوزهٔ مشاورهٔ آن رقم بزند. در آغاز، ارتباط مناسب با مدیر مدرسه و سایر عوامل (معاونان و کادر اجرایی) می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. اگر بتوانیم مدیر مدرسه را با برنامه‌های مشاورهٔ مدرسه همراه کنیم، جای پای محکمی برای خود و برنامه‌های مشاوره‌ای در نظام مدرسه باز خواهیم کرد. مدیر، ما را در تمام تصمیم‌گیری‌های خود دخیل خواهد کرد و به قول معروف، مدرسه مشاوره‌محور خواهد شد. به عکس، اگر کادر اجرایی مدرسه را با خود همراه نکنیم، دردسرهای زیادی در طول سال تحصیلی انتظار ما را خواهند کشید! از دیگر کارهای یک مشاور در آغاز سال تحصیلی، ایجاد فضای فیزیکی و روان‌شناختی مناسب در اتاق مشاوره است. بدون تردید، اکثر مشاوران با ارتباط بین اثربخشی مشاوره و فضای فیزیکی و روان‌شناختی اتاق مشاوره آشنا هستند. از این‌رو این ضرورت مهم را هرگز فراموش نکنید. در این بخش، به‌خصوص وجود گیاهان یا گل‌های زنده را به شدت توصیه می‌کنم؛



یک مشاور خلاق، این هنر را دارد که در جلسه معارفه هم گوشه‌ای از پذیرش مثبت بدون قید و شرط خود را به نمایش بگذارد و دانش‌آموزان را در اولین گام جذب خود کند

در آغاز سال تحصیلی، لازم است تابلو یا بُرد مشاوره‌ای مدرسه را به‌طور دقیق بررسی کنیم. اگر در آغاز سال تحصیلی، تابلوی مشاوره با همان تراکت‌ها، بروشورها و محتویات سال گذشته پر شود، پیامی حاکی از ضعف مشاور مدرسه به عوامل اجرایی مدرسه و دانش‌آموزان می‌دهد. از این‌رو لازم است از همان روز اول برای تابلوی مشاوره برنامه داشته باشیم. دقت داشته باشید که تابلوی مشاوره‌ای در نزدیک‌ترین محل به اتاق مشاوره باشد. برای تابلوی مشاوره‌ای بخش‌های نسبتاً ثابتی در نظر بگیرید. پیشنهاد من شامل این موارد است:

۱. پیام‌های مشاوره‌ای (پیام‌هایی را انتخاب کنید که در اولین نگاه تأثیر گذارند).
۲. بروشورهای مشاوره‌ای (جهت جلب توجه بیشتر، بروشورها را با مطالب جالب و نو به‌صورت رنگی در بیاورید).
۳. احادیث مشاوره‌ای (احادیث ما از این نظر بسیار غنی است).
۴. نکات تحصیلی - شغلی (داده‌ها و اطلاعاتی درباره رشته‌های تحصیلی، دانشگاهی و شغلی).
۵. پاسخ به نامه‌های صندوق مشاوره (در اسرع وقت پاسخ دهید).
۶. معرفی کتاب‌های مفید (من این بخش را بسیار توصیه می‌کنم؛ به‌خصوص کتاب‌های داستان با درون‌مایه روان‌شناختی). تابلوی مشاوره را خیلی شلوغ نکنید اما سعی کنید همیشه تازه باشد. علاوه بر موارد فوق در آغاز سال تحصیلی،

که در جلسه معارفه هم گوشه‌ای از پذیرش مثبت بدون قید و شرط خود را به نمایش بگذارد و دانش‌آموزان را در اولین گام جذب خود کند. بسیاری از مشاوران این جلسه معارفه را به غلط به‌صورت کاغذی برگزار می‌کنند (در قالب بروشور، تراکت و...) که قطعاً تأثیرات مطلوب معارفه حضوری و رودررو را ندارد. طبق اصل پارتو، یک شروع خوب ۸۰ درصد یک عمل موفقیت‌آمیز را تشکیل می‌دهد. اکنون مشاور مدرسه با آغازی خوب و با برنامه، در پی تأثیری ماندگار در مدرسه، دانش‌آموزان و عوامل آن است. مشاور نه فقط بر دانش‌آموزان بلکه بر کارکنان اجرایی مدرسه و والدین نیز می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. اگر ما در مقام مشاور به کار سیستمی اعتقاد داریم و می‌خواهیم اثرات کارمان پایدار باشد، باید با عواملی که از آن‌ها نام بردم نیز کار کنیم. بهترین موقعیت برای همراه کردن کادر اجرایی مدرسه، حضور در نخستین جلسه شورای مدرسه یا شورای معلمان است.

در آنجا از مشاوره و اهدافش بگویید، از معلمان و کادر اجرایی مدرسه کمک بخواهید و سیستمی بودن مشاوره مدرسه را یادآور شوید (البته بعداً در عمل آن را نشان می‌دهید). در این راستا سعی کنید با تکنیک ارزنده‌سازی، کادر اجرایی مدرسه به‌خصوص دبیران را با برنامه مشاوره مدرسه همراه کنید. شاید باور نکنید ولی ارزنده‌سازی (همان تعریف کردن از نقاط مثبت طرف مقابل) در این زمینه غوغا می‌کند. هیچ‌وقت در مقابل دبیران مدرسه قرار نگیرید و همیشه در کنار آن‌ها باشید. این احساس را در آغاز سال تحصیلی و در همان جلسه به دبیران بدهید که عضوی مؤثر در برنامه مشاوره مدرسه‌اند و اگر آن‌ها نباشند این برنامه به نتیجه‌ای اثربخش نخواهد رسید (گاهی حتی خود دبیران به مشاوره نیاز دارند و مشاور در مقام مشاور عوامل اجرایی مدرسه می‌تواند بلوک‌های ایجاد شده در مدرسه را بشکند). مشابه

همین برنامه را نیز برای والدین داشته باشید. در اسرع وقت (قبل از هفته انجمن اولیا و مربیان) والدین را به مدرسه دعوت کنید و در فضایی دوستانه و خوشایند، خودتان، وظایف‌تان و برنامه مشاوره مدرسه را به آنان معرفی کنید. حالا شما دو بازوی قوی (کادر اجرایی مدرسه + والدین) در اختیار دارید که کارتان را بسیار راحت‌تر می‌کنند. یکی دیگر از فعالیت‌های مؤثر برای شروع خوب مشاور در مدرسه، آماده‌سازی تابلو (یا بُرد) و صندوق مشاوره مدرسه است.



سعی کنید با تکنیک ارزش‌سازی، کادر اجرایی مدرسه به‌خصوص دبیران را با برنامه مشاوره مدرسه همراه کنید. شاید باور نکنید ولی ارزش‌سازی (همان تعریف کردن از نقاط مثبت طرف مقابل) در این زمینه غوغا می‌کند. هیچ‌وقت در مقابل دبیران مدرسه قرار نگیرید و همیشه در کنار آن‌ها باشید

مشاور باید صندوق مشاوره‌ای را نیز کنترل کند. زمانی که من در هسته مشاوره، مدرسه‌ای را بازدید می‌کردم اولین چیزی که کنترل می‌کردم اطمینان از قفل بودن این صندوق و بررسی پاسخ‌های مشاور به نامه‌های دانش‌آموزان بود. اگر صندوق مشاوره‌ای باز باشد، به نظر شما آیا دیگر دانش‌آموزی رغبت می‌کند سؤال کتبی خود را در آن صندوق بیندازد؟ صندوق خط ارتباطی شما و دانش‌آموزانی است که فعلاً تمایلی به مراجعه حضوری ندارند. البته ناگفته نماند کیفیت پاسخ مشاور به این نامه‌ها در ترغیب این دانش‌آموزان برای مراجعه حضوری نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. از این‌رو، دقت در سلامت فیزیکی صندوق، معرفی آن به دانش‌آموزان و نصب راهنما و دستورالعمل استفاده از آن، در آغاز سال تحصیلی از جمله نکات کلیدی برای یک آغاز خوب مشاوره‌ای است. یادآوری می‌کنم که سعی کنید صندوق مشاوره‌ای را تا حد ممکن از دفتر مدرسه و دید عوامل مدرسه و حتی دانش‌آموزان دور کنید. حالا تقریباً سال تحصیلی را خوب شروع کرده‌ایم و مسیر برای حرکت حرفه‌ای ما مهیا شده اما هنوز فعالیت‌های دیگری نیز باقی است. از دیگر فعالیت‌های آغازین یک مشاور حرفه‌ای در مدرسه، انتخاب همیاران مشاور و استفاده از ظرفیت آن‌ها برای پیشبرد فعالیت‌های مشاوره‌ای مدرسه است. همیاران مشاور یکی دیگر از خطوط ارتباطی بین مشاور و دانش‌آموزان است که انتخاب درست آنان منطبق بر شاخص‌های تعیین شده (در ادامه به آن‌ها اشاره خواهم کرد) می‌تواند بسیاری از خلأهای برنامه مشاوره مدرسه را پوشش دهد. در برنامه همیاران مشاور در مدرسه و انتخاب آنان به نکات زیر دقت داشته باشید:

- از سوسیوگرام^۵ (گروه‌نگار)^۶ برای شناسایی محبوب‌ترین افراد هر کلاس (ستاره‌های کلاس) استفاده کنید (بان^۷، ۲۰۰۸).
- برای هر کلاس ۳۰ نفره بین ۱ تا ۳ همیار انتخاب کنید (با توجه



تابلوی مشاوره را خیلی شلوغ نکنید اما سعی کنید همیشه تازه باشد

به نرَم ذکر شده، تعداد همیاران مشاور سایر کلاس‌ها را مشخص کنید. البته در این زمینه انعطاف‌پذیر باشید).

- علاوه بر محبوبیت و مقبولیت نسبی در بین دانش‌آموزان، معیارهای دیگری مانند مهارت‌های ارتباطی سطح بالا، ثبات عاطفی، مسئولیت‌پذیری، عملکرد تحصیلی متوسط رو به بالا، علاقه‌مندی به حرفه‌های یاورانه و صلاحیت‌های اخلاقی را نیز در انتخاب‌های خود دخیل کنید.

- در صورت وجود داوطلبان بیش از حد نیاز، حتماً مصاحبه‌ای نیمه‌سازمان‌یافته برای تعیین سلامت عمومی و روان‌شناختی دانش‌آموزان داوطلب در دستور کار خود قرار دهید. هرچند پیشنهاد من این است که این مصاحبه در هر صورت انجام شود.

- شورای معلمان، شورای مدرسه، انجمن اولیا و مربیان و سایر انجمن‌های مرتبط در مدرسه را از موضوع انتخاب همیاران مشاور آگاه کنید. (با این کار این شوراها و انجمن‌ها را ملزم به همکاری با همیاران منتخب خواهید کرد).

- حتماً برای همیاران مشاور کارت شناسایی عکس‌دار صادر کنید و آن‌ها را به کلاس‌ها و دانش‌آموزان مدرسه معرفی کنید. (این کار به انتخاب‌های شما و برنامه همیار مشاور رسمیت بیشتری می‌بخشد و عزت‌نفس همیاران مشاور را چندبرابر می‌کند).

- در آغاز سال برای همیاران منتخب، کارگاه‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف (برای مثال، یاری‌رسانی به دانش‌آموزان در زمینه‌های تحصیلی، شغلی و سازشی، نحوه ارجاع دادن، ترغیب دانش‌آموزان برای مراجعه حضوری به مشاوره و ...) ترتیب دهید. - از همان آغاز سال، تاریخ جلسات و کارگاه‌های همیاران مشاور را مشخص و در تقویم کاری خود درج کنید. حتی می‌توانید یک زونکن به فعالیت‌های مرتبط با همیاران مشاور اختصاص دهید.

دقت داشته باشید که فعالیت همیاران مشاور را در طول سال تحصیلی رصد کنید و در صورت امکان، کار آن‌ها را ارزشیابی نمایید و در پایان سال از همیاران موفق با لوح و جایزه تقدیر به عمل آورید. یکی از ابهام‌های مشاور مدرسه در شروع سال تحصیلی، اولویت‌بندی حوزه‌های تحصیلی، شغلی و روان‌شناختی است. برخی در این زمینه از عنوان مشاور تحصیلی استفاده می‌کنند و معتقدند پرداختن به ضروریات تحصیلی دانش‌آموز، به‌خصوص هدایت تحصیلی (فرم‌ها، آزمون‌ها و مسائل مربوط به آن)، باید محور اصلی کار مشاور مدرسه باشد. گروهی نیز با توجه به اهمیت شغل در زندگی شخص، حوزه شغلی و حرفه‌ای را مرکز ثقل فعالیت‌های مشاوران مدرسه می‌دانند (شاید مهم‌ترین تلاش این

مدعیان برای اثبات ادعایشان، جایابی هفته معرفی مشاغل در تقویم مشاوره مدرسه باشد). عده‌ای نیز بر این باورند که تمرکز بر فعالیت‌های سازشی (تشخیص، درمان یا ارجاع اختلالات خفیف روان‌شناختی) باید عمده فعالیت مشاور در آموزشگاه باشد. حال، مشاور مدرسه با ابهام در این اولویت‌بندی‌ها مواجه است و البته تشخیص این اولویت‌بندی‌ها در حوزه‌های سه‌گانه، خط تمایز بین مشاور حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای است. ناگفته نماند که این فعالیت‌های سه‌گانه تحصیلی، شغلی و سازشی روی کاغذ از هم جدا می‌شوند و در عمل، در هم تنیده‌اند. گاهی منبع اصلی افت تحصیلی یا ناتوانی در انتخاب رشته تحصیلی دانش‌آموز، اضطراب، افسردگی یا تنش‌های حاکم بر جو خانواده و روابط والد - فرزند است و گاهی هم اختلالات روان‌شناختی دانش‌آموز موجب اختلالات تحصیلی و مشکلات شغلی او می‌شود. این همان علیت حلقوی^۴ در برابر علیت خطی است که در آینده در مقاله‌ای مجزا به آن می‌پردازم. از این‌رو لازم است در آغاز سال تحصیلی، مشاور مدرسه با نگاه بافتی و حلقوی به مشکلات و اختلالات، گام مهمی در اولویت‌بندی تشخیص و درمان بردارد.

در بخش آغازین مقاله اشاره کردم که مشاور مدرسه باید اتاق خاص خود را داشته باشد و به برخی از مهم‌ترین ویژگی‌های این اتاق خاص اشاره کردم. اتاقی که خاص مشاوره مدرسه است باید از نظر فیزیکی و روان‌شناختی با سایر اتاق‌های مدرسه تفاوت‌هایی داشته باشد. جالب است بدانید در بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکایی که از لحاظ آموزش و پرورش پیشرفته‌اند، حتی در ساختمان‌سازی برای مدارس خود، به مختصات خاص برای هر اتاق و فعالیت پیش‌بینی شده برای آن توجه ویژه‌ای دارند. برای مثال، اتاق مشاوره باید با فاصله از دفتر مدیریت و اتاق استراحت معلمان ساخته شود، دیوارهای آن اکوستیک باشد، در رنگ‌آمیزی آن از رنگ‌های خاصی بهره گرفته شود، تصاویر منحرف‌کننده ذهن درمان‌جو در آن زیاد نباشد، آرایش صندلی‌های آن از نقشه خاصی تبعیت کند و خیلی ویژگی‌های دیگر که در این مقال نمی‌گنجد، اما در کشور ما، اول ساختمان مدرسه احداث می‌شود و سپس درباره اختصاص دادن فضاهای آن به فعالیت‌های مختلف تصمیم گرفته می‌شود! به هر حال، مشاور مدرسه باید اتاقی ویژه داشته باشد و اگر فاقد این اتاق باشد، بسیاری از فعالیت‌های حرفه‌ای مشاوره عملاً امکان بروز پیدا نمی‌کنند. نکته مهم دیگر این است که مشاور تا جایی که امکان دارد در دفتر مدرسه نماند و در اتاق خاص خود مستقر باشد (البته گاهی لازم است ما به

فعالیت همیاران مشاور را در طول سال تحصیلی
رصد کنید و در صورت امکان، کار آن‌ها را
ارزشیابی نمایید و در پایان سال از همیاران
موفق با لوح و جایزه تقدیر به عمل آورید

فعالیت‌های مرتبط است. پیشنهاد من اختصاص دادن یک زونکن برای هر فعالیت مرتبط مشاوره‌ای است. این زونکن‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد. البته در این مورد قواعد و سرفصل‌های سفت و سخت و از پیش تعیین‌شده‌ای وجود ندارد و دانش، تجربه، مهارت و البته خلاقیت شما بسیار تعیین‌کننده است. حال این زونکن‌های پیشنهادی را مرور می‌کنیم:

- **آزمون‌های مشاوره‌ای:** در این زونکن آزمون‌های مشاوره‌ای که به‌صورت کاغذی اجرا شده‌اند یا مدارک و مستندات مربوط به آزمون‌های مشاوره‌ای بایگانی می‌شود. البته گاهی سایر آزمون‌ها و فهرست‌های واری (چک‌لیست‌ها) انجام شده درباره دانش‌آموزان نیز در این زونکن نگهداری می‌شود.

کلاس‌ها، حیاط مدرسه و سایر فضاهای مدرسه سر بز نیم و به جای درمان‌های فردمدار و گروه‌درمانی‌ها به درمان جامعه‌مدار^۹ بپردازیم. در سطور قبلی اشاره کردم که برخی دبیران ذهنیت مثبتی از مشاوران مدارس ندارند؛ از این‌رو اگر قبل از رفتن دبیران به کلاس، مشاور در دفتر باشد و زنگ تفریح هم قبل از دبیران در دفتر مدرسه حضور داشته باشد، آن دبیران خاص برای فرضیه‌های بدبینانه خود درباره مشاوران مدرسه توجیهات خاص پیدا می‌کنند. به هر حال، برای حضور خود در دفتر مدرسه با توجه به این مسائل و محدودیت‌ها برنامه‌ریزی کنید.

یکی دیگر از اقدامات پیش رو در مسیر حرفه‌ای مشاوره مدرسه، زمینه‌سازی برای مستندسازی و بایگانی



● **مراجعات مشاوره فردی:** در این زونکن شرح خلاصه جلسات فردی را در فرم‌های خاص و مشاور ساخته ثبت می‌کنیم.

● **شرح جلسات گروهی (گروه‌درمانی):** در زونکن گروه‌درمانی نیز شرح خلاصه‌ای از جلسات راهنمایی و مشاوره گروهی با دانش‌آموزان را نگهداری می‌کنیم. جلسات گروه‌درمانی در صورت اجرای حرفه‌ای، در حل مشکلات دانش‌آموزان و حتی پیشگیری از مشکلات فوق‌العاده مؤثرند.

● **برنامه‌ریزی درسی - آموزشی - تحصیلی:** در این زونکن یک نسخه از برنامه‌هایی را که برای مطالعه درسی و تحصیلی هر یک از دانش‌آموزان آماده کرده‌ایم، بایگانی می‌کنیم. این نسخه بایگانی شده برای پیگیری انجام برنامه بسیار مفید است. پیشنهاد من به مشاوران مدارس این است که نسخه خام یا از قبل کامل شده برنامه‌ریزی را در اختیار دانش‌آموزان قرار ندهید؛ زیرا برنامه‌ریزی باید شخصی‌سازی شده و منطبق بر ویژگی‌های دانش‌آموز باشد.

● **تراکت‌ها، بروشورها، پیام‌های مشاوره‌ای و...:** در این زونکن محتوای مورد استفاده در تابلو یا بُرد مشاوره‌ای بایگانی می‌شود. شما در سال تحصیلی بعدی نیز می‌توانید از این بایگانی غنی استفاده کنید. ای زونکن را می‌توانید بایگانی بُرد مشاوره‌ای نیز نام‌گذاری کنید.

● **بررسی وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان:** در این زونکن نمرات تحصیلی و معدل ماهانه دانش‌آموزان نگهداری می‌شود. می‌توانید براساس این اطلاعات، وضعیت افت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را پیگیری و دانش‌آموزان دچار افت تحصیلی را برای جلسات راهنمایی و مشاوره تحصیلی فراخوان کنید. جداول، نمودارها و فرم‌های مقایسه‌های ترمی و سالاته را نیز در همین زونکن بایگانی کنید.

● **فعالیت‌های بهداشت روانی:** فعالیت‌ها، اقدامات و مستندات انجام شده در هفته بهداشت روانی و سایر برنامه‌ها و فعالیت‌های مرتبط با آن را در این زونکن نگهداری کنید.

● **بانک مشاغل:** هفته معرفی مشاغل یکی از رویدادهای مهم در تقویم سالانه مشاوره مدرسه است. شما می‌توانید تمام مستندات مرتبط با مشاغل (تصاویر، فیلم‌ها، بروشورها، کتابچه‌ها و...) را در این زونکن نگهداری کنید. البته به خاطر داشته باشید که معرفی رشته‌های تحصیلی دانشگاهی و مشاغل را به‌صورت فرایندی نه نقطه‌ای (فقط در هفته معرفی مشاغل) انجام دهید.

● **صندوق مشاوره‌ای:** در این زونکن نامه‌های رسیده از صندوق مشاوره‌ای و پاسخ‌های داده شده را بایگانی کنید. لطفاً هر هفته به نامه‌ها پاسخ دهید. اگر مشاهده کردید دانش‌آموزان رغبتی به استفاده از صندوق ندارند، چند پاسخ فرضی به مسائل شایع در دوره نوجوانی و نکات تحصیلی یا شغلی بر بُرد مشاوره نصب کنید تا دانش‌آموزان انگیزه لازم را برای مکاتبه با صندوق پیدا کنند.

● **نامه‌های دریافتی و ارسالی:** نسخه‌ای از نامه‌های ارسالی به

اداره و هسته مشاوره و... و نیز بخشنامه‌های دریافتی را در این زونکن بایگانی کنید.

● **مدرسه من:** در این زونکن خلاقانه، همه آنچه را درباره مدرسه، مشاوره، آموزش و پرورش و... می‌بینید، می‌شنوید و احساس می‌کنید نگهداری کنید. این موارد می‌تواند کار شما را تلطیف و شما را از سایر مشاوران متمایز کند.

● **علم و تجربه:** در این زونکن که پیشنهاد خاص من است، تجارب مکتوب خود در مدت فعالیت در مدرسه و مقالات علمی مرتبط با کار خود را بایگانی کنید. هر از گاهی این تجارب و مقالات را مرور کنید. در مواقع فراغت، مقالات علمی مرتبط با کار خود را از اینترنت جست‌وجو کنید.

● **ارتباط با خانواده دانش‌آموزان:** خلاصه جلسات خود با خانواده‌های دانش‌آموزان و خانواده‌درمانی‌های خود را در فرم‌های خاص درج کنید و در این زونکن نگه دارید.

● **بازدیدها:** هر بازدیدکننده‌ای را که به اتاق شما می‌آید تشویق کنید که نظر خود (نقاط قوت، ضعف‌ها و پیشنهادها) را به‌صورت کتبی بنویسید و نظرات را در این زونکن نگهداری کنید و از این بازخوردها برای اصلاح کار خود بهره بگیرید.

پی‌نوشت‌ها

1. Carl Rogers
2. Unconditional Positive Regard
3. Pareto principle
4. Goldenberg & Goldenberg
5. sociogram

ع **گروه‌سنجی** شیوه‌ای برای جمع‌آوری اطلاعات است که در آن موقعیت هر فرد یا عضو گروه نسبت به دیگران براساس ملاک معینی ارزیابی می‌شود. هدف گروه‌سنجی این است که میزان پذیرش یا عدم پذیرش هر عضو گروه نسبت به سایر افراد گروه و روابط هر فرد با دیگر اعضای گروه مشخص گردد (بان، ۲۰۰۸).

7. Ban
8. circular causality
9. Therapeutic Community (T.C)

منابع

۱. اصغری پور، حمید؛ اصغری پور، نگار و فضلی خانی، منوچهر (۱۳۹۱). مشاوره با دانش‌آموزان در مدارس (مهارت‌ها و کاربردها برای معلمان). تهران: انتشارات ویرای دانش.
2. Brownell, P. (2010). Gestalt Therapy: A Guide to Contemporary Practice, New York, Springer.
3. Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2004). Family therapy: An overview, Belmont, CA: Brooks/ Cole.
4. Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2013). Systems of psychotherapy: a transtheoretical analysis (8th ed). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.

اولین همایش ملی مشاوره مدرسه



برگزار کننده: دانشگاه علامه طباطبائی
مکان: دانشگاه علامه طباطبائی
حوزه‌های تحت پوشش: علوم اجتماعی،
روانشناسی، علوم تربیتی و آموزشی
تاریخ برگزاری: ۲۰ و ۲۱ آبان‌ماه ۱۳۹۷
دبیر علمی کنفرانس: دکتر کلانتر هرمزی
وبسایت همایش: scc.atu.ac.ir

محورهای همایش

- جایگاه حرفه‌ای مشاوران مدارس و
- اثربخشی خدمات آنان
- کارکردها، نقش‌ها و وظایف مشاوران مدارس

- جایگاه و نقش مشاوره و مشاوران در
- سند تحول بنیادین و برنامه درسی ملی
- نظریه‌های مشاوره: کاربست نظریه‌ها و
- الگوهای مشاوره در مدرسه
- آموزش و برنامه‌های تربیت مشاوران مدارس
- مطالعات تطبیقی در مشاوره مدرسه
- اجرای مؤثر برنامه راهنمایی و مشاوره در
- مدرسه در دوره تحصیلی: چالش‌ها و فرصت‌ها
- مشاوران، تعامل خانواده و مدرسه
- رشد، هدایت، موفقیت تحصیلی و شغلی
- برنامه همیار مشاوران: مهارت‌های

- زندگی، پیشگیری، توانمندسازی
- مشاوره گروهی در مدارس: فرصت‌ها
- و چالش‌ها
- مشاوران مدارس: منابع حمایتی و
- اجتماعی (سازمان‌ها) در توسعه کمی و
- کیفی خدمات مشاوره
- نقش مشاوران در رشد شخصی،
- اجتماعی، معنوی و ارتقای سلامت روان
- مشاوران مدارس، مداخله در بحران،
- رفتارهای پرخطر و آسیب‌های نوپدید

نگاه روانشناسانه به دین

دکتر علی اصغر احمدی

کلیدواژه‌ها: تعمیم علمی، دین، روان‌شناسی دینی، شخصیت سالم، انسان‌گرایی، شخصیت ناسالم.

به شکل رایج و متداول، وقتی با یک روان‌شناس و مشاور مسلمان سخن از دین گفته می‌شود، در نظر او یک نظام عقیدتی و عبادتی مجسم می‌گردد که از طرف خداوند متعال و از طریق فرستادگان او، یعنی انبیاء، به انسان رسیده است. این نظام را جانشینان پیامبر، در طول زمان تشریح کرده‌اند و در حال حاضر متخصصان دینی آن را بیان می‌کنند. متخصصان دینی براساس مدارک و شواهدی که در اختیار دارند، در تلاش‌اند دین را آن‌گونه که خداوند متعال برای بشر پسندیده است، استنباط و بیان کنند. فتاوی‌ای مراجع تقلید نیز در حقیقت فتاوی‌ای خداوند است نه فتاوی‌ای یک شخص؛ در واقع، مرجع حق ندارد نظر خود را به‌عنوان نظر دین معرفی کند. او خود معتقد است که با فتاوی‌ای خویش سنت الهی را عرضه می‌کند

اشاره

برای روان‌شناس و مشاور مسلمان، دین جزء تفکیک‌ناپذیر شخصیت انسان و بخشی از نظام فکری اوست. روان‌شناسان و مشاوران هنگام مواجه شدن با مراجعان خود، جنبه‌های دینی او را مدنظر قرار می‌دهند و تلاش می‌کنند با توجه به نظام عقیدتی آنان مداخلات لازم را اعمال کنند. وقتی چنین عنصر مهمی در ارتباط بین مشاور و مراجع وجود دارد، علی‌القاعده می‌باید مفهوم دین از دیدگاه مشاور و روان‌شناس، به خوبی مشخص باشد؛ بدون داشتن تصویری روشن از دین نمی‌توان آن را به‌عنوان یک عامل مهم در رابطه بین مشاور و مراجع، مدیریت کرد. در این مقاله هدف آن بوده است که گوشه‌ای از آنچه روان‌شناسان درباره دین مطرح کرده‌اند، بیان گردد و توضیح داده شود.

سؤال اصلی این مقاله این است که وقتی روان‌شناس مسلمان بخواهد مفهوم دین را از روان‌شناسان دریافت کند، با چه مفهومی از دین مواجه خواهد شد؟

توصیف کردیم، مواجه خواهد شد. هدف این مقاله این است که گوشه‌ای از آنچه روان‌شناسان از دین ارائه کرده‌اند، بیان گردد و توضیح داده شود. این مقاله خود، درآمدی است بر مفهوم دین از نظر برخی از روان‌شناسانی که خواسته‌اند در نظام فکری خویش به دین توجه کنند. نگارنده سه کتاب، از کتاب‌هایی را که در زمینه روان‌شناسی و دین نوشته و به زبان فارسی ترجمه شده است و اتفاقاً هر سه آن‌ها در سال ۱۳۹۵ منتشر گردیده، مدنظر قرار داده است. این سه کتاب در فهرست منابع این مقاله آمده‌اند. وقتی این کتاب‌ها را ملاحظه می‌کنیم، می‌بینیم که نویسندگان آن‌ها بر قاعده نگاه علمی به موضوع دین، ناگزیر شده‌اند نگاهی فراتر از نگاه یک یا چند دین به این موضوع داشته باشند، که خود لازمه نگاه علمی است. وقتی کسی می‌خواهد درباره پدیده‌ای صحبت کند، لازم است تمامی مصادیق آن را در نظر بگیرد. براین اساس، برای بررسی رفتار دینی بشر، یک روان‌شناس باید تمامی مصادیق دینی را در نظر بگیرد.

برای روشن شدن موضوع ابتدا بخشی از کتاب «درآمدی به روان‌شناسی دین» اثر لوونتال را مرور می‌کنیم و سپس به بحث ادامه می‌دهیم.

«ما از وجود تفاوت‌های دینی در میان انسان‌ها آگاهیم. تنها با کمی قدم زدن در خیابان اصلی منطقه‌ای مملو از زبان‌های متفاوت در شمال لندن - که در آنجا ساکنم - مدل‌های مختلف لباس که بر تن افراد است، ویژگی‌های بسیاری از دین‌داری و وابستگی افراد به مذاهب گوناگون را آشکار خواهد کرد. زنان مسلمانی را می‌بینم که برخی سر خود را پوشانده‌اند، برخی سر و صورتشان پوشیده است و عده‌ای دیگر پوششی ندارند. زنان یهودی را می‌بینم که برخی موی مصنوعی و برخی کلاه به سر دارند، بعضی هر دو را بر سر گذاشته و عده‌ای هیچ یک را بر سر ندارند. تعدادی از مردان سیک دستار به سر دارند و عده‌ای دیگر بی‌دستارند؛ آفریقایی - کارائیبی‌هایی که (به نظر من) شبیه مسیحیان (با لباس‌های موقر) و راستافاری‌ها^۱ (با موهای جامائیکایی) هستند یا شبیه هیچ‌کدام نیستند. مردان یهودی کلاه‌های خز یا نمدی به سر می‌کنند. جوراب‌های سیاه یا سفید می‌پوشند و ردا به تن می‌کنند یا از علائم دیگر وابستگی به یکی از چندین فرقه حسیدی^۲ که در منطقه در حال رشد و افزایش است، استفاده می‌کنند. گاهی اوقات نمی‌توانم نشانه‌های مربوط به هویت و دین‌داری را به‌صورت ساده‌تری بازگو کنم، اما من در مقام یک روان‌شناس، نباید به پوشش و لباس اعتماد کنم» (لوونتال، ۱۳۹۵: ۲۹).



نه نظر شخص خودش را.

برای روان‌شناس و مشاور مسلمان، چنین مفهومی از دین، مفهومی آشنا و قابل قبول است. در چنین نظام اعتقادی، مسلمان تلاش می‌کند با پیروی از حدود الهی، خود را هر چه بیشتر به خدای خویش نزدیک کند و با اتکا و توکل به او، راه درست را در زندگی بیابد. او تلاش می‌کند ظاهر و باطن خود را به رنگ الهی درآورد. چنین فردی می‌کوشد دین را در درون نظام دینی شناخته، خواسته الهی را از طریق اولیای او بشناسد و به آن مقید باشد. به‌رغم وضوح نسبی این اصل، دیدگاه‌های دیگری نیز وجود دارد که ممکن است دیدگاه روان‌شناس یا مشاور مسلمان تحت تأثیر آن قرار گیرد.

روان‌شناس و مشاور مسلمان باید توجه داشته باشد که او تنها از این منظر با دین در ارتباط نیست بلکه سال‌هاست روان‌شناسان در تلاش‌اند دین را بشناسند و با درک آن، از منظر روان‌شناسی نیز آن را توصیف و بیان کنند. سؤال اصلی این مقاله این است که وقتی روان‌شناس مسلمان بخواهد مفهوم دین را از روان‌شناسان دریافت کند، با چه مفهومی از دین مواجه خواهد شد؟ روان‌شناس و مشاور مسلمان اگر قرار باشد مفهوم دین را از درون نظام روان‌شناسی و مشاوره دریافت کند، با مفهوم و معنایی متفاوت با آنچه در بالا

تعریف مشاهده می‌کنید که نویسنده در گام اول می‌کوشد فصل مشترک ادیان را وجودی الوهی یا متعالی (که می‌تواند خدا نباشد)، قرار دهد. با این تعریف، کسی که می‌خواهد به دین بیندیشد، کافی است به وجودی بالاتر از خود فکر کند. هر چند که نویسنده بلافاصله این تعریف را هم واجد اشکالاتی دیده و در تعریف دین سخن از سبک زندگی گفته است. سبک زندگی چنان‌که در همین مقاله خواهیم دید، دامنه‌ای بسیار گسترده می‌یابد و همه چیز را شامل می‌شود.

بهرتر است از تعریف دین به سادگی نگذریم. کتاب «درآمدی به روان‌شناسی دین»، در حد تعاریف نلسون متوقف نشده و تعدادی دیگر از تعاریف را نقل کرده است که حاصل آن به تدریج زائد بودن تعریف دین را نشان می‌دهد. در این کتاب آمده است: «وولف»^۷ (۱۹۹۷) می‌گوید محققان تاکنون موفق به ارائه تعریف قابل قبول و قانع‌کننده‌ای از دین نشده‌اند و در ادامه می‌گوید که اسمیت^۸ (۱۹۶۳) طی مباحث خود اثبات کرده که عنوان دین نه تنها غیرضروری است، بلکه برای به دست دادن هر نوع درک واقعی و حقیقی نابسند است. «براون»^۹ (۱۹۸۷) در آثار خود صفحات زیادی را به بررسی دشواری‌های موجود درباره تعریف، بررسی، تحلیل و ارزیابی دین و مشخصه‌های بسیار آن اختصاص داده است. کپس^{۱۰} (۱۹۹۷) بر این باور است که تعاریفی که محققان برجسته از دین ارائه کرده‌اند، در حقیقت بازتاب سرگذشت و احوال خود آن‌هاست (لوونتال، ۱۳۹۵).

چنان‌که می‌بینیم، وقتی قاعده «تعمیم علمی»، به پدیده‌ای به نام

هر یک از ما وقتی خود را به جای لوونتال بگذاریم و بخواهیم به این مجموعه از افراد نگاه کنیم و از منظر روان‌شناسی به ویژگی‌های مشترک آنان بنگریم، ناگزیر خواهیم بود از ویژگی‌های اختصاصی هر یک از ادیان چشم‌پوشیم و سعی کنیم تا آنجا که ممکن است به مختصات مشترک آنان بپردازیم. این قاعده، لازمه یک نگاه علمی است که در آن با تعمیم مواجهیم. نتیجه چنین تعمیمی این است که ناگزیر خواهیم بود بسیاری از ویژگی‌های ادیان را حذف کنیم تا به فصل مشترک آن‌ها برسیم. با این کار، دیگر نه با یک دین خالص و خاص بلکه با فصل مشترک ادیان سر و کار خواهیم داشت، و چنین دینی، دیگر آنی که مراد دین‌داران است نخواهد بود. تعمیم علمی در بررسی دین، پیش از هر چیز خود را در تعریف دین منعکس می‌کند. در کتاب «روان‌شناسی، معنویت و دین» در تعریف دین چنین می‌خوانیم: «طبق سنت، واژه دین بیشتر برای اشاره به همه ابعاد رابطه انسانی با موجود الوهی^۳ یا متعالی^۴ به کار می‌رفت؛ یعنی موجودی که بزرگ‌تر از ماست و خاستگاه و غایت زندگی برای هر ارزش و انسانی به‌شمار می‌رود» (مایسنر^۵، ۱۹۸۷). همین اواخر، دانشمندان دست به کار شده‌اند تا دین را به‌عنوان مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و سبکی از زندگی فهم کنند: «ایجاد احساسات متمایز، عادات، اعمال یا فضایل خاص، اهداف، شور و هیجان‌ها و تعهدهای مشخص و باورها و شیوه‌های متمایز تفکر همراه با سبک متمایزی از زیستن با یکدیگر و زبانی برای سخن [گفتن] از چیستی و چرایی آنچه می‌کنند» (دیکسترا^۶، ۱۹۸۶). (به نقل از نلسون، ۲۰۰۹، ترجمه ۱۳۹۵). در همین

ما در دیدگاه اسلامی خود،
گرایش به خداوند را فطری
بشر، و همه انسان‌ها را
خدا جو می‌دانیم.
این دیدگاه با دیدگاه
جرارد کاملاً متفاوت است؛
او گرایشی به خدا ندارد؛
تنها به زندگی انسان در
این جهان اکتفا می‌کند
و چیزی به نام تقرب و
بازگشت به سمت خدا را
باور ندارد

که تقواست و آن را حذف کرده است - خوب زندگی کردن را قرار می‌دهد. در دین او نه خبری از خدا هست و نه از آخرت و قیامت؛ در دین جرارد هر کس که در این دنیا خوب زندگی کند، مذهبی‌تر است و احتیاجی به رعایت قواعدی به نام قواعد الهی وجود ندارد. او اساساً معتقد است که ادیان حاصل تجارب زیسته بشری هستند و حتی انبیایی چون حضرت موسی، حضرت عیسی و حضرت محمد(ص) را مربیان بشر می‌داند نه انبیاء الهی.

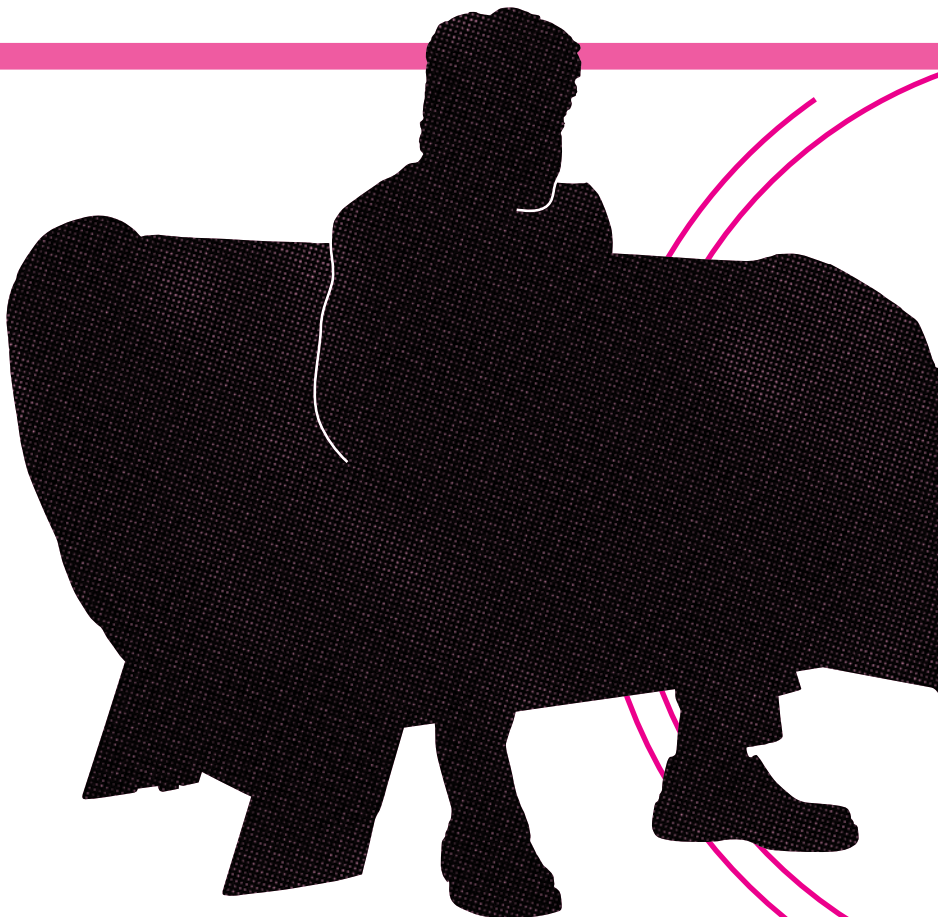
تعریف و توصیف دین

جرارد در تعریف و توصیف دین می‌گوید: «ما از اصطلاح دین به‌عنوان راهی برای کسب هرگونه اعتقاد (از اعتقاد به خدا و فلسفه زندگی که یک فرد معتقدانه آن را دنبال می‌کند گرفته، تا نظرگاهی از یک زندگی خوب) تعبیر می‌کنیم» (جرارد، ۱۹۷۴: ۳۰۰). به این ترتیب، با توجه به اینکه انسان نمی‌تواند بدون چارچوب اعتقادی به زندگی بنگرد و زندگی کند. به‌طور طبیعی و فطری به دنبال دین یا همان اعتقاد می‌گردد؛ این‌گونه است که جرارد می‌گوید: «انسان به‌طور فطری مذهبی است؛ آنچه در میان انسان‌ها متفاوت است مربوط به محتوای مذهب می‌باشد» (همان: ۲۹۸). نیاز انسان به اعتقاد، ادیان را به آنجا کشانده است که در قالب وحدت بخشیدن به تمامی باورها، مشیت‌الهی را بالاترین غایت در نظر گرفته‌اند: «مذهب، انسان را به تعریفی از غایت نهایی و ارزش‌ها مجهز می‌کند. «اراده و مشیت الهی» بالاترین هدف زندگی در ادیان یهودی، مسیحی و اسلام است.» (همان: ۲۹۸).

دین می‌رسد، ابتدا آن را در حد فصل مشترک ادیان شناخته شده نگه می‌دارد و سپس در تعیین مصادیق آن دچار سرگردانی می‌شود؛ تا جایی که درمی‌یابد که نمی‌تواند از دین تعریفی جامع و مانع ارائه کند. این ناتوانی می‌تواند موجب عکس‌العمل‌هایی شود که نمونه‌اش را در کتاب «شخصیت سالم از منظر انسان‌گرایی» می‌یابیم. شاید روشن‌ترین اثری که در آن دین با وضوح بیشتری معرفی شده است، کتاب «شخصیت سالم از منظر انسان‌گرایی» باشد. این کتاب برای رسیدن به فصل مشترک انسان‌ها در دین، آن را سبک زندگی انسان و البته تمامی انسان‌ها می‌داند؛ چه آنانی که خود را وابسته به دینی می‌دانند چه آنانی که نمی‌دانند؛ چه کسانی که به خدا اعتقاد دارند و چه آنانی که چنین اعتقادی ندارند. او برای رسیدن به این فصل مشترک، تمامی مختصات دین را حذف کرده و از آن چیزی عمومی در حد تمامی شیوه‌های زندگی به دست داده است. بهتر است دیدگاه نویسنده کتاب، سیدنی جرارد^{۱۱}، را در این مقاله دقیق‌تر بررسی کنیم.

جرارد درباره مذهب دیدگاهی متفاوت با مذهب به معنای شناخته شده بشری دارد. او مذهب را به همه انسان‌ها تسری می‌دهد. از نظر او همه، مذهبی هستند؛ تنها تفاوت آنان در محتوای مذهب است. جرارد مذهب را شیوه بودن و شیوه زندگی کردن انسان می‌داند؛ آن را در زندگی دنیایی انسان خلاصه می‌کند و کاری به مفاهیم مهمی چون خدا و زندگی پس از مرگ ندارد. او این دو مفهوم مهم و کلیدی را از معنایی که از مذهب ارائه می‌دهد، حذف می‌کند و به این ترتیب، به جای ملاک مقرب بودن به درگاه الهی -

جرارد به دینی که از طرف خداوند
وضع و هدایت شده باشد قائل
نیست. دینی که او می‌گوید، حاصل
نیاز بشر به جهت‌یابی در زندگی
است و این جهت‌یابی در طول
تاریخ زندگی انسان، از میان روابط
و ضرورت‌های زندگی جمعی او،
سر بیرون آورده و توسط افراد
برجسته‌ای که مردم آنان را پیامبر
می‌خوانند و جرارد آنان را مربی
می‌نامد، تدوین شده‌اند. این جریان
در زندگی امروزین بشر نیز با دانش
بشری به هم آمیخته است و انسان
فرهیخته چارچوب مورد نیاز خود را
برای زندگی از تجارب به روز خود به
دست می‌آورد و به این ترتیب، خود
را به تدریج از ادیان سنتی
جدا می‌کند





زندگی به آنان می‌گویند که چگونه زندگی کنند. شیوه‌های مختلف زندگی در جوامع ابتدایی مقدس هستند. در زندگی هیچ جنبه‌ای وجود ندارد که نیاز به بخشش و تأیید الهی در موفقیت و پیشرفت نداشته باشد. در حقیقت، در چنین جوامعی انجام هر کار حرامی به منزله تهدید هستی گروه است و فرد خلاف کار با اخراج از گروه یا مرگ تنبیه می‌شود. برای اسکیموها نیازی به اعدام فردی که شکار نمی‌کند وجود ندارد. اگر او شکار نکند، هیچ شکاری را نمی‌تواند بکشد و خودبه‌خود می‌میرد. اسکیموها فقط کسانی را می‌کشند که محرمات را شکسته‌اند؛ زیرا این کار برای گروه موجب بدبختی می‌شود. (همان: ۲۹۷). در حقیقت، در نظر جرارد آیین و دینی که جوامع ابتدایی به تدریج شکل می‌دهند، هدفی جز محافظت از حیات جمعی انسان ندارد. او در این مسیر بر این باور است که آیین زندگی را در برهه‌هایی از تاریخ، انسان‌های توانمند و هوشمندی شکل داده‌اند که از سایرین آگاه‌تر بوده‌اند و توانسته‌اند گستره وسیع‌تری از آداب و آیین‌ها را سامان بدهند. توده مردم به این افراد «پیامبر» می‌گویند اما جرارد آنان را مربیان بشری می‌داند نه پیامبران «پس واقعیت این است که مربیان ادیان بزرگی چون بودا، موسی (ع)، مسیح (ع)، محمد (ص) و ... از آگاهی بیشتری برخوردار بوده‌اند» (همان: ۵۸).

با توجه به این دیدگاه و موضوع برآمدن دین از جریان زندگی انسان و اینکه تقدس جریانی برای حفاظت از زندگی است، بنابراین می‌تواند در گذر زمان تغییر کند و انسان چیزهای دیگری را جایگزین آن سازد. چنان‌که با پیشرفت دانش بشری، دین می‌تواند معنی سنتی خود را از دست بدهد و تجلی دیگری پیدا کند؛ حتی مباحث روان‌شناختی و جامعه‌شناختی می‌تواند جای دین را بگیرد. جرارد در این ارتباط چنین می‌نویسد: «بسیاری از دانشجویان که معتقد به مذهب ارتدکس‌اند، زمانی که توان تفکر و انتقاد مستقلانه را می‌یابند، از آن اعتقادات کناره می‌گیرند. آنان پس از گذراندن درس‌های روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، و مقایسه تطبیقی ادیان در می‌یابند که آنچه والدین و دیگران به‌عنوان حقیقت مطلق ارائه کرده‌اند، واقعاً وجود نداشته است. (همان: ۲۹۹). به این ترتیب، دینی که جرارد می‌گوید، به تدریج از ادیان رسمی فاصله می‌گیرد و مسیر خود را در جریان زندگی روز پیدای می‌کند. چنین دینی به جای اینکه از آسمان هدایت شود، از زمین و از واقعیت‌های زندگی تغذیه می‌شود. «دین رسمی غالباً سخنگوی اعتقادی است که معنی اصلی خود را گم کرده است و مفهوم زندگی را در افراد معتقد مخدوش می‌سازد» (همان: ۳۰۳). «به این ترتیب، زندگی به‌خودی خود معیار و میزان قضاوت در این باره است که آیا آن فعالیت‌ها، ارتباطات، صمیمیت‌ها، و سبک زندگی که فرد به‌گونه‌ای معتقدانه در پیش می‌گیرد می‌تواند بر سلامت شخصیت مؤثر باشد یا خیر. اگر یک روش مذهبی با شرایط زنده و با معنی و در شرایط عینی زندگی قابل حصول باشد، پس یک مذهب سالم است. در غیر این صورت، آن مذهب سالم نیست؛ مانند حکم مذهب کاتولیک بر علیه طلاق، کنترل موالید، و ترک دنیا نزد کشیشان که در میان کاتولیک‌های روشنفکر سؤال برانگیز است» (همان: ۳۰۲).

جرارد به‌رغم اینکه در کتاب خود یهودیت، مسیحیت و اسلام را در کنار هم به کار برده است، مقصودش از دین، تنها این سه دین بزرگ نیست بلکه او نیز به قاعده «تعمیم علمی» ناگزیر شده است. همه انسان‌ها را دین‌دار تلقی کند: «انسان چاره و انتخابی بین مذهبی بودن یا مذهبی نبودن ندارد. انسان فقط می‌تواند انتخاب کند که مذهبی بودن چیست و اینکه چگونه می‌تواند مذهبی باشد. بنابراین، مذهب «شیوه بودن» است. مذهبی عمل کردن بدان معنی است که فرد اجازه ندهد هر چیزی با اعمال وی در تقابل قرار بگیرد و اعمال او را زیر سؤال ببرد» (همان: ۲۹۹).

ممکن است برخی از خوانندگان معتقد به دین، این دیدگاه جرارد را نوعی تأیید دین بدانند و آن را نشانه‌ای مثبت تلقی کنند؛ در حالی که مقصود او تأیید جنبه فطری انسان و گرایش به سمت خداوند نیست. ما در دیدگاه اسلامی خود، گرایش به خداوند را فطری بشر، و همه انسان‌ها را خداجو می‌دانیم. این دیدگاه با دیدگاه جرارد کاملاً متفاوت است؛ او گرایی به خدا ندارد؛ تنها به زندگی انسان در این جهان اکتفا می‌کند و چیزی به نام تقرب و بازگشت به سمت خدا را باور ندارد.

خاستگاه دین

جرارد معتقد است که دین برخاسته از جریان زندگی مردم است. در حقیقت، دین توجیه و شیوه لازم برای ادامه زندگی را در اختیار انسان‌ها قرار می‌دهد، و از آنجا که انسان می‌خواهد زندگی کند لاجرم ابزارهایی را برای ادامه زندگی خود می‌سازد یا خلق می‌کند. دین را بشر می‌سازد؛ زیرا می‌خواهد زندگی کند. این ارتباط بین زندگی و دین، در زندگی مردمان ابتدایی آشکارتر از مردم جهان صنعتی است. جرارد می‌گوید: «در نظر توده مردم، هنگام وقوع مشکلات، دین دلیل ادامه زندگی و امکان تسلط بر نیروهای مخالف فطرت را به آن‌ها می‌دهد. این جنبه از کاربرد مذهب در میان مردم ابتدایی آشکارتر از مردم جوامع صنعتی است. احکام قدیم و جدید یهود و مسیح به وضوح به انسان می‌گویند که بایستی زندگی کند و چگونه زندگی کند» (همان: ۲۹۷). چنین دینی را انسان ساخته است نه تشریع الهی. جرارد بر این عقیده است که در برخی از گزاره‌های مذهبی دست‌کاری کرده و آن‌ها را آن‌گونه که مایل بوده، تغییر داده است: «به‌منظور تعدیل برخی از جنبه‌های اعتقادات مسیحی و یهودی، به عنوان یک نظریه پرداز من کلمه «زندگی» را جایگزین کلمه «خدا» کردم. پس، در جایی که عهد قدیم می‌گوید خدا به موسی (ع) گفت، من بازگویی می‌کنم که زندگی به موسی گفت» (همان: ۳۰۰).

او با این نگاه که دین ساخته بشر است برای شناخت بهتر آن، به‌سان مردم‌شناسان، به جست‌وجو در زندگی مردمان ابتدایی رفته است. «در ادیان ابتدایی، اسطوره‌ها درباره اینکه جهان چگونه شروع شده و چگونه خداوند راه شکار، ماهیگیری، زندگی با یکدیگر، ابزار و اسلحه‌سازی را به انسان نشان داده، گفت‌وگو می‌کنند. در اوقات محرمه هر سال، مردم ابتدایی شروع زندگی و فرصت‌هایی را که در زندگی داشته‌اند، جشن می‌گیرند و پدیده‌های موجود در



جرارد با این نگاه، جهت‌یابی مذهبی را با میزان در برگیری زندگی برابر می‌داند: «یک جهت‌یابی مذهبی در صورتی سالم است که کل زندگی را در برگیرد و موجب رشد استعدادهای انسان شود. این استعدادها شامل توانایی مهر ورزیدن، بارور بودن، و خلاق بودن می‌شود. پس اینکه یک فرد مسیحی، کلیمی، مسلمان، یا هندو باشد، مهم نیست. میزان سالم بودن مذهب یک فرد با پرهیزکاری و تقوا تعیین نمی‌شود بلکه با اثری که آن مذهب بر زندگی فرد دارد سنجیده می‌شود. آیا انسان زنده انسانی است که با مهر، قوی و پخته شده و باعث تحقیر و آزار دیگران نمی‌شود یا فردی است پرهیزکار و متقی که در عین حال توانایی مهر ورزیدن به دیگران و لذت بردن از زندگی را ندارد؟» (همان: ۳۰۰)

به این ترتیب، در دین جرارد تأکید ادیانی چون اسلام بر مفاهیمی چون تقوا بی‌معنی می‌شود. آیاتی چون «ومن یطع الله و رسوله و یخش الله و یتق الله فاولئک هم الفائزون» (فرقان، ۵۲) و یا «ان اکرمکم عندالله اتقیکم» و یا «من یتقی الله یجعل له مخرجاً و یرزقه من حیث لا یحتسب» (طلاق، ۳) و ... جایگاهی در دین انسان‌گرایانه ندارند.

جرارد مفاهیمی چون بت‌پرستی را نیز منطبق با دیدگاه خودش تفسیر می‌کند: «بت‌پرستی» به معنی برابر کردن بخشی از زندگی با تمام زندگی است. به این ترتیب، هیچ حیوان، سنگ، مکان یا شخصی نمی‌تواند به‌طور شایسته، به معنی زندگی به طریقی که خدا را شامل شود و بدون ترس و بیم ستایشگر، مورد پرستش باشد. اگر بت‌پرستی گناه است، پس گناه به معنی هر گونه عملی است که زندگی را مخدوش می‌سازد. اگر در همان لحظه هم گناه نباشد، در نهایت یک گناه محسوب می‌شود. در حقیقت، کلمه گناه به معنی در تعادل نبودن است؛ یعنی تیراندازی در حالتی خارج از تعادل که تیرانداز هدف مورد نظر را نمی‌بیند. تعبیر متداول تر گناه «در خط نبودن است»؛ مانند هواپیمایی که ارتباط خود را با رادار قطع کند» (همان: ۳۰۱).

دعا نیز در چنین مفهومی از دین تغییر معنی می‌دهد و با معنایی جدید رخ می‌نماید؛ در حقیقت، دعا نوعی بازخوانی دیدگاه افراد مذهبی است که منعطف‌ترند. همین انعطاف است که ذهن دعاکننده را به سمت مسیرهای منعطف‌تر رهنمون می‌شود. دلالت ضمنی این نگاه این است که این خدا نیست که دعای دعاکننده را می‌شنود و اجابت می‌کند، بلکه این تغییری است که در ذهن فرد دعاکننده اتفاق می‌افتد و او را منعطف‌تر می‌کند: «هنگامی که افراد می‌گویند دعا می‌کنند و خدا به آنان «راه را نشان می‌دهد»، آنچه که در عمل دعاکننده اتفاق می‌افتد گفت‌وگویی است که فرد را قادر می‌سازد تا نظرگاه افراد مذهبی را ببیند که چگونه منعطف‌تر هستند و «زندگی» را به‌عنوان راهنمای اعمال عینی خود در نظر می‌گیرند. تجربه زندگی می‌تواند او را در این ادراک قرار دهد که مسیرهای جدید تجربه و عمل برای او بهترین راه ممکن هستند» (ص ۳۰۱).

جرارد با توصیفی که از دین ارائه می‌کند، ناگزیر است دین شخصیت‌های سالم را از شخصیت‌های ناسالم تفکیک کند. او دین

شخصیت‌های ناسالم را این‌گونه توصیف می‌کند: «پس فردی که هنوز تحت دستورات دوران کودکی خود است، یعنی گناه را به معنی انحراف از مناهی و صواب را نفس اطاعت از دستوردهنده می‌داند. بدون آنکه هیچ دلیل منطقی برای کارهایش داشته باشد، بیمار است. شخصی که وجدان انسان‌گرایانه سالم را در خود تثبیت کرده است، مفهوم متفاوتی از گناه و خطا دارد. گناه زمانی به‌وجود می‌آید که سبب تخریب نمادهای زندگی در فرد و دیگران گردد نه زمانی که فرد صرفاً متکی بر ارزش‌ها و هنجارهای ناشی از نظریات والدین و یک وجدان دستوردهنده است. بنابراین، این نوعی دیگر از «بت» هاست که سبب تخطئه زندگی می‌شود» (ص: ۳۰۴).

به‌طور خلاصه، جرارد به دینی که از طرف خداوند وضع و هدایت شده باشد قائل نیست. دینی که او می‌گوید، حاصل نیاز بشر به جهت‌یابی در زندگی است و این جهت‌یابی در طول تاریخ زندگی انسان، از میان روابط و ضرورت‌های زندگی جمعی او، سر بیرون آورده و توسط افراد برجسته‌ای که مردم آنان را پیامبر می‌خوانند و جرارد آنان را مربی می‌نامد، تدوین شده‌اند. این جریان در زندگی امروزین بشر نیز با دانش بشری به هم آمیخته است و انسان فرهیخته چارچوب مورد نیاز خود را برای زندگی از تجارب به روز خود به دست می‌آورد و به این ترتیب، خود را به تدریج از ادیان سنتی جدا می‌کند. اگر روان‌شناس یا مشاوره بخواهد دین را از منظر روان‌شناسی بنگرد، نه تنها از دین خارج می‌شود بلکه به سرگردانی و گم‌شدگی در مسیر زندگی دچار خواهد شد. دینی که ما می‌شناسیم، دینی است بر محور خداوند بزرگ که انسان را پیوسته به خود می‌خواند تا او را از ظلمت شرک خارج کند و به نور توحید و مغفرت رهنمون شود. دین، زندگی بر محور خداوند متعال و سبکی از زندگی در این مسیر است، نه سبکی از زندگی برای ادامه زندگی در چرخه حیات دنیوی.

پی‌نوشت‌ها

۱. (Rastafirian) فرقه‌ای جامائیکایی که بر این باورند که سپاهان قوم برگزیده خداوند هستند.

2. Hasidic
3. divine
4. transcendent
5. Meissner, W. W.
6. Dykstra, C.
7. Wulff
8. Smith
9. Brown
10. capps
11. Jourard, Sidney M

منابع

۱. جرارد، سیدنی (۱۹۷۴)، شخصیت سالم از دیدگاه روان‌شناسی انسان‌گرا، ترجمه فرهاد، منصف، (۱۳۹۵)، تهران: کتاب‌ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند.
۲. لوونتال، کیت ام. (۱۳۹۵)، درآمدی به روان‌شناسی دین، ترجمه: عیوضی، مهدی، قم: نشر ادیان.
۳. نلسون، جیمز ام. (۲۰۰۹)، روان‌شناسی، دین و معنویت، ترجمه: مسعود، آذربایجانی و امیر قربانی. (۱۳۹۵)، تهران: سازمان مطالعه و تدوین (سمت).

علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد؛

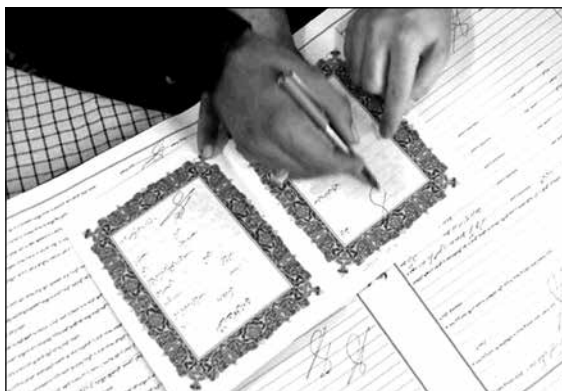
خانواده، خانواده و
باز هم خانواده

دکتر میترا دانشور

رئیس گروه تفکر دفتر تألیف کتب درسی

همه ساله سازمان ثبت احوال با انتشار آماری از وضعیت ازدواج و طلاق در کشور، این هشدار را گوشزد می‌کند که سایه «سونامی» طلاق هر سال پررنگ‌تر می‌شود. حتما شما هم خبرهایی از این گونه را شنیده یا خوانده‌اید.

سیف‌الله ابوترابی سخنگوی سازمان ثبت احوال، از ثبت ۱۷۴ هزار و ۵۹۷ واقعه طلاق در سال گذشته خبر می‌دهد (پارس نیوز، کد خبر ۴۹۸۳۰۸، ۵ اردیبهشت ۱۳۹۷)



«وی معتقد است افزایش آمار طلاق در جامعه نیاز به بررسی و تحلیل کارشناسان دارد و نمی‌توانیم بگوییم دلیل آن فقط مربوط به یک موضوع است و یا اینکه بحرانی در جامعه باعث این مسئله شده است.» (پارس نیوز، کد خبر ۴۹۸۳۰۸، ۵ اردیبهشت ۱۳۹۷).



تبلیغ طلاق توافقی غیرقانونی است

طلاق دومین آسیب اجتماعی کشور



واقعیتی که وجود دارد این است که در کشور ما در سال‌های اخیر تمایل به ازدواج کاهش یافته و نرخ طلاق رو به رشد بوده است. بخشی از این مسئله به سیاست‌گذاری‌ها و بخشی از آن به مهارت‌های زوجین (همسر‌داری، مهارت‌های زندگی و ...) مربوط می‌شود. و در برخورد با این آسیب اجتماعی هم خانواده و هم دولت باید در کنار یکدیگر تلاش کنند تا شاهد نتیجه دلخواه باشیم. در غیر این صورت، این امر نتیجه‌بخش نخواهد بود.

تلاش برای حفظ خانواده کم شده است

سید حسن موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران، معتقد است: «در گذشته برای حفظ خانواده تلاش بیشتری انجام می‌شد. متأسفانه امروزه این‌گونه نیست و حس مسئولیت‌پذیری و مدارا در زندگی، کمتر از قبل است. شاید گذشتگان ما تحصیلات ما را نداشتند اما درایت [داشتند] و زندگی کردن را از ما بهتر بلد بودند و روابط اجتماعی قوی و گسترده‌ای داشتند و همچنین مراقب زندگی و حفظ خانواده خود بودند اما امروزه با توجه به صنعتی و شهری شدن، ارتباطات ضعیف، و مسئولیت اجتماعی کم‌رنگ‌تر شده است. به گفته‌ی وی، در خانواده که مهم‌ترین نهاد اجتماعی است نقش‌ها به درستی ایفا نمی‌شود و زندگی به امان خدا گذاشته می‌شود؛ در نتیجه، خانواده‌ها دچار مشکلاتی می‌شوند که از عهده‌ی حل آن برنمی‌آیند و به همین علت طلاق می‌گیرند» (پارس‌نیوز، کد خبر ۴۹۸۳۰۸، ۵ اردیبهشت ۱۳۹۷).

«در همین حال، انوشیروان محسنی بندپی، رئیس سازمان بهزیستی، از وقوع یک طلاق به ازای هر ۲/۵ ازدواج در سال ۹۵ و یک طلاق به ازای هر ۲/۳ ازدواج در سال ۹۶ در تهران خبر می‌دهد و می‌گوید: «با شدت گرفتن تحولات محیطی، تغییر ساختار زندگی و صنعتی شدن جوامع، بارش آسیب‌های اجتماعی در کشور و جهان مواجهیم.» اگر چه سبک زندگی تغییر یافته است اما این نوع آمار را خیلی جدی نگیرید؛ زیرا این‌ها داده هستند نه اطلاعات. این داده‌ها به معنای این نیست که از هر ۲/۳ ازدواج سال ۹۶ یکی منجر به طلاق می‌شود؛ زیرا این افراد ممکن است سال‌ها قبل ازدواج کرده باشند.

وی با بیان اینکه رشد آسیب‌های اجتماعی تنها محدود به کشور ما نیست، معتقد است، باید نگاهمان را تغییر دهیم و به برنامه‌ریزی فرایندمحور و پایدار روی بیاوریم» (پارس‌نیوز، کد خبر ۴۹۸۳۰۸، ۵ اردیبهشت ۱۳۹۷).

به نظر شما منظور از برنامه‌ریزی فرایندمحور و پایدار چیست؟ براساس آمارهای سازمان ثبت احوال در ۹ ماهه سال گذشته، میانگین زندگی مشترک برای زوجین طلاق گرفته ۹ سال بوده است و در ۶۷ درصد طلاق‌های ثبت شده، عمر ازدواج کمتر از ۱۰ سال بوده و همچنین در ۴۵ درصد طلاق‌های ثبت شده نیز پایداری ازدواج‌ها کمتر از ۵ سال بوده است. همچنین ۱۱ درصد طلاق‌ها در یک سال اول زندگی رخ داده است (پارس‌نیوز، کد خبر ۴۹۸۳۰۸، ۵ اردیبهشت ۱۳۹۷).

واقعیتی که وجود دارد این است که در کشور ما در سال‌های اخیر تمایل به ازدواج کاهش یافته و نرخ طلاق رو به رشد بوده است. بخشی از این مسئله به سیاست‌گذاری‌ها و بخشی از آن به مهارت‌های زوجین (همسراری، مهارت‌های زندگی و ...) مربوط می‌شود. و در برخورد با این آسیب اجتماعی هم خانواده و هم دولت باید در کنار یکدیگر تلاش کنند تا شاهد نتیجه دلخواه باشیم

شما چه فکر می‌کنید؟ تجربه‌ها و مشاهدات میدانی شما چه می‌گوید؟ به نظر تان کجای کار لنگ می‌زند؟ نقش آموزش و پرورش را در این مورد چه می‌دانید؟ آیا آموزش به دانش‌آموزان در زمینه خانواده و مدیریت آن را ضروری می‌دانید یا نه؟

نمی‌دانم پاسخ شما به این سؤالات چیست، اما از سال تحصیلی ۹۷-۹۸ درسی در پایه دوازدهم با عنوان «مدیریت خانواده و سبک زندگی» به دانش‌آموزان کلیه رشته‌ها ارائه خواهد شد. با شناختی که از مدرسه دارید، فکر می‌کنید در مدرسه چه استقبالی از این کتاب خواهد شد؟ مدیران مدارس، شما و همکارانتان چقدر به این درس اهمیت خواهید داد؟ دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها چه اندازه به این درس اهمیت می‌دهند؟

به هر روی، در این مقاله سعی بر این است که شما با ضرورت و برخی از عناصر برنامه این درس آشنا شوید. شاید شما یکی از دبیران یا مبلغان آن باشید.

دانش‌آموزان در فرایند یادگیری این کتاب قرار است سه گروه شایستگی را کسب کنند:

شایستگی‌های قبل از ازدواج

شایستگی‌های حین ازدواج

شایستگی‌های پس از ازدواج

شایستگی‌های مورد انتظار از دانش‌آموزان (اهداف)

شایستگی‌ها

شایستگی‌های قبل از ازدواج

شایستگی‌های حین ازدواج

شایستگی‌های پس از ازدواج



محتوای کتاب (ایده‌های کلیدی، مفاهیم و مهارت‌های اساسی)

طبیعتاً برای رسیدن به شایستگی‌های فوق‌الذکر باید ایده‌هایی کلیدی برای انتخاب محتوای کتاب در نظر گرفت. این ایده‌ها عبارت‌اند از:

- ازدواج با آمادگی اولیه
- مهارت‌ها و نگرش‌های تشکیل خانواده
- خانواده پایدار و سالم.

البته از ایده‌های کلیدی باید مفاهیم و مهارت‌های اساسی را استخراج کرد و در تألیف کتاب و طراحی دروس و آموزش آن‌ها را مدنظر داشت. مفاهیم و مهارت‌های اساسی کتاب «مدیریت خانواده و سبک زندگی» نیز به شرح زیرند.

الف: مفاهیم اساسی

- اهمیت ازدواج و آمادگی‌های قبل از آن

- آشنایی‌های قبل از ازدواج و حفاظت از خود
- تفاوت‌های روان‌شناختی مرد و زن/ درک متقابل
- ازدواج به هنگام و معیارهای انتخاب آگاهانه همسر
- حقوق و تکالیف همسران و سایر اعضای خانواده
- نقش و روابط اعضای خانواده
- خانواده متعالی
- فرزندآوری و فرزندپروری
- چالش‌های ازدواج و تهدیدهای خانواده و شیوه‌های مواجهه با آن‌ها
- اقتصاد و معیشت خانواده

ب: مهارت‌های اساسی

- خودآگاهی
- خویش‌داری
- کاربرد فنون انتخاب و تصمیم‌گیری
- پرسشگری و کاوشگری مستمر در مسائل مرتبط با خانواده
- تحلیل و به کارگیری روش‌های حل مسئله و تعارض
- پیش‌بینی پیامدهای انتخاب سبک زندگی سالم و ناسالم
- ایفای نقش و مسئولیت‌پذیری در خانواده
- رعایت حقوق یکدیگر
- برقراری ارتباط مناسب و مؤثر با اعضای خانواده و دیگران
- مدیریت هزینه و مصرف
- هدف‌گزینی و برنامه‌ریزی در مسائل خانوادگی.

به نظر شما، آیا شایستگی‌ها، مفاهیم و مهارت‌های اساسی پیش‌بینی شده در برنامه این کتاب برای دانش‌آموزان ضروری است یا نه؟ حتماً وقتی این مقاله را می‌خوانید سال تحصیلی شروع شده است. در مدرسه شما اوضاع این درس چگونه است؟ ما تا چه اندازه در کمیت و کیفیت ازدواج‌ها و طلاق‌های آینده نقش داریم؟

پی‌نوشت

۱ و ۲. این انتظار در هر سه دوره، مشترک است.

منابع

- چارچوب برنامه درسی کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی دوره ابتدایی و متوسطه نظری، ۱۳۹۶.
- مقاله شماره ۴۹۸۳۰۸ پارس‌نیوز، ۵ اردیبهشت ۱۳۹۷ به نشانی: <https://www.parsnews.com/498308>

انتظارات از دانش‌آموزان	
۱. مدیریت روابط با خانواده فعلی (پدر، مادر، خواهرها، برادرها و ...) و شناخت نقش مسئولانه خود ^۱	
۲. تحلیل صحیح از شیوه‌های آشنایی قبل از ازدواج	
۳. کشف روش‌های کسب آمادگی‌های لازم برای تشکیل خانواده	
۴. توانایی تصمیم‌گیری در ازدواج به هنگام و درک اهمیت و اشتیاق نسبت به آن	
۵. توانایی تحلیل موانع و مشکلات ازدواج و شیوه مواجهه با آن‌ها	
۶. توانایی تشخیص معیارهای صحیح انتخاب همسر و انطباق آن با مصادیق	
۷. کسب نگرش مثبت نسبت به ازدواج آسان، به هنگام، آگاهانه، و پایدار	
۸. توانایی تنظیم انتظارات و رفتارها براساس شناخت شباهت‌ها، تفاوت‌ها و نقش‌های زن و مرد	
۹. شناسایی روش‌های صحیح اقدام برای ازدواج براساس تحلیل و ارزیابی موقعیت، روش‌های موجود و آداب، رسوم و سنت‌ها	
۱۰. توانایی حفظ و ارتقاء روابط صمیمانه و محبت‌آمیز در خانواده	
۱۱. کسب نگرش مثبت نسبت به مسئولیت‌ها، نقش‌ها و تعهدات فقهی، اخلاقی و عرفی خود و دیگران در خانواده	
۱۲. کسب نگرش مثبت نسبت به عوامل تعالی معنوی خانواده	
۱۳. شناسایی ابعاد اقتصاد و معیشت خانواده و ایفای نقش سازنده در آن	
۱۴. کسب نگرش مثبت به فرزندآوری و تربیت فرزند	
۱۵. مسئله‌یابی، کاوشگری و آینده‌نگری درباره خانواده و سبک زندگی ^۲	

هر سخن کنز دل برآید لاجرم بر دل نشیند

ساعتی با مشاوران

ناهد ابراهیمزاده

اشاره

نشانه آن است که مدیران و مسئولان وزارت آموزش و پرورش اهمیت موضوع مشاوره را در تأمین بهداشت روانی دانش آموزان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی درک کرده‌اند.

اما به خوبی می‌دانم که در حال حاضر مهم‌تر از کمیت مشاوران، مسئله کیفیت و اثربخشی به فعالیت‌های راهنمایی و مشاوره در مدرسه است. این سؤال همواره مطرح است که چگونه می‌توان این مجموعه را به حداکثر توان و ظرفیت رساند؛ به نحوی که بتوانند

مأموریت و رسالت خود را به درستی انجام دهند. سازمان‌های اثربخش اطلاعات خود را پیوسته به‌روز می‌کنند. به علاوه، می‌کوشند مسائل خویش را به طرق مختلف، کشف کنند و با تهیه و اجرای برنامه‌های مؤثر، درصدد حل آن‌ها برمی‌آیند.

مجله رشد مشاور مدرسه در مسیر تحقق بخشیدن به اهداف آموزشی، اطلاع‌رسانی و تحلیلی خود و کمک به ارتقای علمی و تقویت مهارت‌های حرفه‌ای مشاوران، توجه به مسائل و مشکلات سازمانی آن‌ها را که به‌طور مستقیم بر کیفیت خدمات مشاوره‌ای تأثیر می‌گذارد، در اولویت قرار داده و امیدوار است که با انعکاس این موانع به مراجع ذی‌ربط، گامی در جهت بهبود وضعیت موجود بردارد. به همین منظور، اعضای شورای برنامه‌ریزی مجله در تاریخ

هر بار که دانش‌آموزی از این سرزمین پهناور در عرصه رقابت‌های داخلی و خارجی می‌درخشد و خبر موفقیتش در صدر اخبار رسانه‌ها قرار می‌گیرد، از خود می‌پرسم آیا او در مدرسه‌ای تحصیل می‌کند که در کنار مدیر، و معلمان، مشاور هم حضور دارد؟ زمانی هم که دانش‌آموزی ترک تحصیل یا اقدام به خودکشی می‌کند و یا بی‌رحمانه مورد تعرض و آزار دیگران قرار می‌گیرد، باز هم این سؤال را از خود می‌کنم که آیا در مدرسه وی علاوه بر مدیر و معلم، خانم یا آقای مشاور هم حضور داشته و اگر حضور داشته است، آیا دانش‌آموزان می‌توانسته‌اند به موقع و در فرصت‌های مناسب به او اعتماد کنند، با او درد دل کنند، احساسات و عواطف خود را بیان نمایند و از راهنمایی‌ها و کمک وی برای مواجهه صحیح با مسائل و مشکلاتشان بهره‌مند شوند؟

در پاسخ به این سؤال‌ها، زمانی که می‌شنوم ۱۷۰۰۰ نفر مشاور در مدارس کشور در شهرها و روستاها فعالیت می‌کنند، امیدوار می‌شوم که این سپاه عظیم می‌تواند در کنار سایر کارکنان مدرسه قدم‌های مثبتی برای رشد و موفقیت دانش‌آموزان بردارد. مطمئناً اختصاص یافتن این تعداد نیروی انسانی به فعالیت‌های مشاوره‌ای،



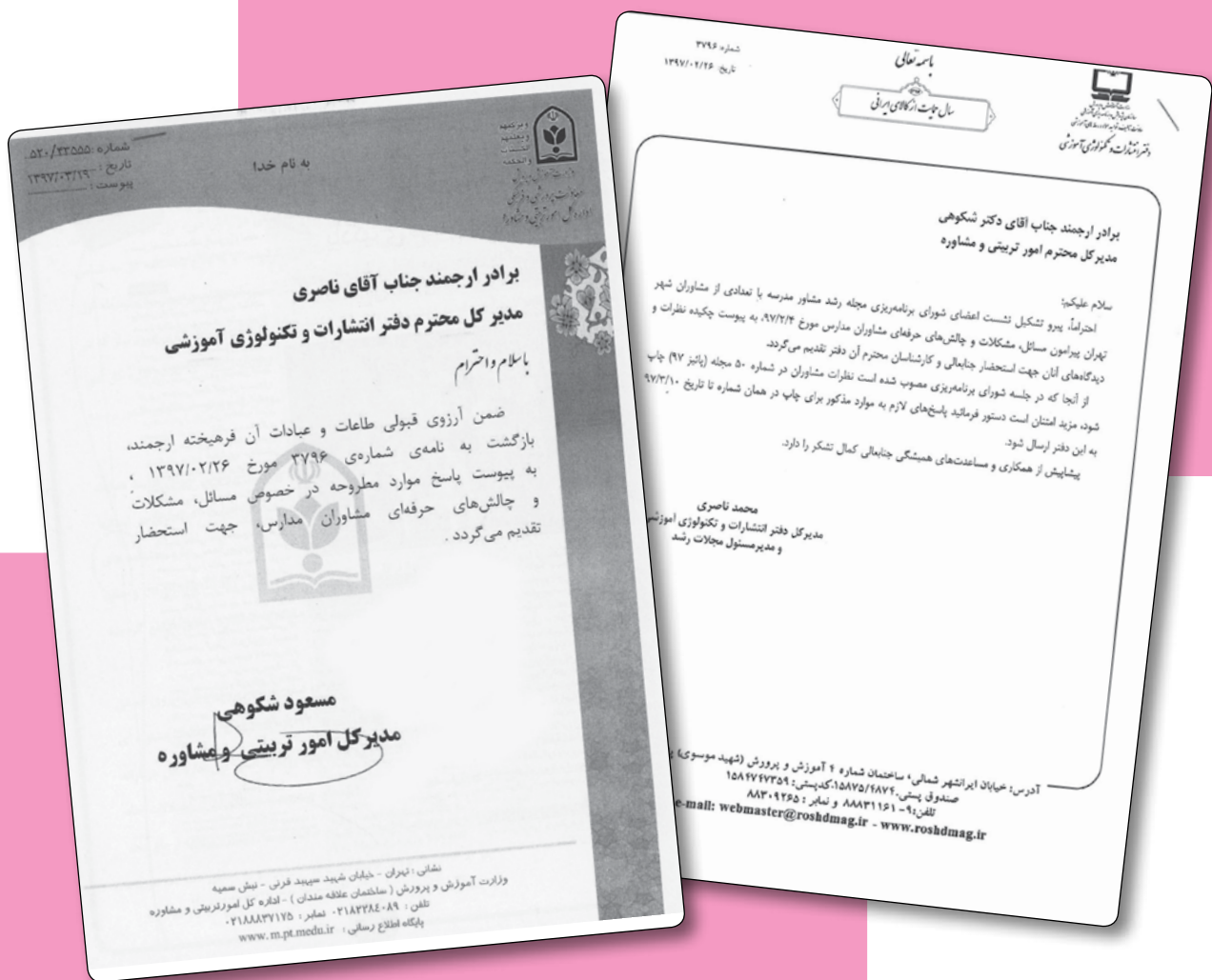
۹۷/۲/۴ نشست با حضور تعدادی از مشاوران شهر تهران در محل سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی برگزار نمود. در این جلسه، موضوعات متعددی مطرح شد که چکیده آن‌ها به شرح زیر به اطلاع خوانندگان محترم می‌رسد. علاوه بر این، با توجه به جایگاه قانونی اداره کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش و مسئولیت آن در پاسخگویی، رؤس نظرات مشاوران برای همکاران محترم آن اداره کل نیز ارسال شده است تا نتایج اقدامات و پیگیری‌های خود در زمینه رفع مشکلات مشاوران را اعلام کنند.

در ابتدای نشست یاد شده، دکتر علی اصغر احمدی سردبیر مجله رشد مشاور مدرسه ضمن خوشامدگویی به اعضای شورای برنامه‌ریزی مجله و مشاوران شهر تهران و تشکر از آنان برای حضور در این نشست، هدف از تشکیل جلسه را بیان کرد و گفت: «ما این جلسه را یک جلسه مقدماتی برای دریافت نظرات و دیدگاه‌های شما به عنوان مشاوران مدارس در پاسخ به چند سؤال در نظر گرفته‌ایم و می‌خواهیم از زبان شما بشنویم که در حال حاضر در مدرسه چه فعالیت‌هایی می‌کنید، از چه امکاناتی برای انجام وظایف خود برخوردارید، چه محدودیت‌هایی دارید، در موضوع هدایت تحصیلی - که از وظایف مهم مشاوران است

۹۷/۲/۴ نشست با حضور تعدادی از مشاوران شهر تهران در محل سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی برگزار نمود. در این جلسه، موضوعات متعددی مطرح شد که چکیده آن‌ها به شرح زیر به اطلاع خوانندگان محترم می‌رسد. علاوه بر این، با توجه به جایگاه قانونی اداره کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش و مسئولیت آن در پاسخگویی، رؤس نظرات مشاوران برای همکاران محترم آن اداره کل نیز ارسال شده است تا نتایج اقدامات و پیگیری‌های خود در زمینه رفع مشکلات مشاوران را اعلام کنند.

در ادامه، مشاوران به سؤال‌های مطرح شده پاسخ دادند. این پاسخ‌ها پس از دسته‌بندی، عیناً به اداره کل امور تربیتی و مشاوره ارسال شد. جوابیه آن حوزه نیز جهت اطلاع مخاطبان گرامی در ادامه درج می‌شود.

- مشکلات ناشی از کمبود امکانات و تجهیزات به‌ویژه در دوره متوسطه اول نظیر اتاق مستقل، کامپیوتر، دسترسی به اینترنت، نرم‌افزارها و منابع علمی برای راهنمایی شغلی دانش‌آموزان و...؛
- مشکلات ناشی از ارسال دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌ها، از جمله وقت‌گیر بودن تکمیل نمونه‌برگ‌ها، به‌روز نبودن عناوین فرم‌ها

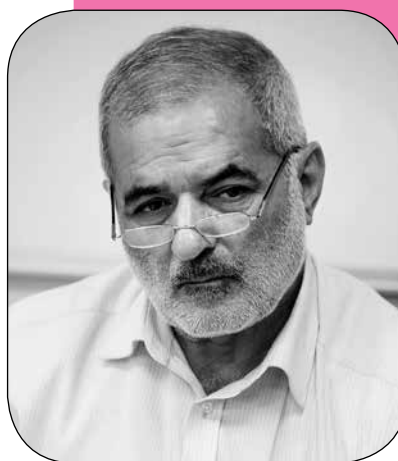


آزمون در کافی نت یا منزل و در نتیجه، نبود اطمینان به صحت اجرا و تردید در اعتبار بخشی نتایج حاصل، بی اطلاعی مشاوران از نتایج نهایی آزمون ها در انتخاب رشته دانش آموزان به رغم صرف زمان زیاد و ...؛

- ناکافی بودن آموزش های ضمن خدمت با تأکید بر این نکته که آموزش ها در حال حاضر صرفاً ارتقای حیطه دانش را در نظر دارند؛ در حالی که مشاوره، یک فن و مهارت است و تشکیل کارگاه های حضوری می تواند به مشاوران در اداره جلسات مشاوره و حصول نتیجه صحیح کمک کند؛
- مطلع نبودن مشاوران از ظرفیت ها و رشته های هنرستان های فنی و حرفه ای در مناطق برای راهنمایی دانش آموزان؛

(ارتباط مکاتباتی با جنس مخالف در فرم مشکلات رفتاری دانش آموزان و...)؛

- اختصاص نیافتن زمان کافی برای ارتباط مشاوران با دانش آموزان در مدارس پر جمعیت و در نتیجه، نبود شناخت کافی از توانایی ها، استعدادها و ویژگی های فردی آنان به ویژه در پایه نهم؛
- تدریس درس تفکر و سبک زندگی به روش هایی مغایر با اهداف مندرج در کتاب درسی و اختصاص یافتن بخش مهمی از ساعات موظف مشاور به تدریس این درس در مدارس پر جمعیت؛
- مشکلات ناشی از فرایند هدایت تحصیلی نظیر دسترسی نداشتن همه دانش آموزان به اینترنت به ویژه در مناطق محروم، نبود کامپیوتر، نبود امکان رفع ابهام از سؤالات در هنگام اجرای



خودکشی، و مصرف مشروبات الکلی اهمیت ویژه‌ای دارند.

جوابیه اداره کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش به نظرات مشاوران

۱. با اجرای ساختار آموزشی ۳-۶ و لزوم هدایت تحصیلی در پایان دوره اول متوسطه، مشاوران در سال ۱۳۹۵ در مدارس متوسطه اول سازماندهی شدند. در ضمن، با ابلاغ بخشنامه‌ای، تمامی استان‌ها ملزم گردیدند که مقدماتی را برای حضور مشاوران در مدارس متوسطه اول فراهم آورند؛ از جمله در اختیار قرار دادن اتاق مناسب، کامپیوتر و ملزومات اداری مورد نیاز که در مدارس بسته به شرایط و امکانات، متفاوت عمل شده است. تلاش اداره کل امور تربیتی و مشاوره بر این است که با مکاتبه با ادارات کل آموزش و پرورش استان‌های کشور، زمینه برای فراهم نمودن این امکانات در مدارس مهیا گردد.

۲. با اجرای الگوی جدید هدایت تحصیلی، به‌خصوص در پایه نهم، و الکترونیکی کردن فرایند هدایت تحصیلی و تکمیل نمودن برگ‌ها

• حذف آزمون‌های هوشی و بی‌اعتماد بودن به نمرات درسی و آزمون‌های پیشرفت تحصیلی معلم‌ساز در هدایت تحصیلی دانش‌آموزان؛

• مشکلات ناشی از ثبت نشدن اسامی مشاوران شاغل در دوره متوسطه دوم در سیستم (ارزشیابی و...)

• آشنا نبودن مدیران دوره متوسطه اول با فعالیت‌های مشاوره‌ای و کم‌اهمیت تلقی شدن این خدمات در مدرسه؛

• غفلت از روند رو به رشد مسائل و مشکلات روانی - رفتاری دانش‌آموزان به علت کمبود زمان لازم برای مشاوره فردی و نبود امکان تفکیک مشکلات تحصیلی از مشکلات رفتاری و روانی. بدون تردید، تقویت سیستم ارجاع به هسته یا مرکز مشاوره و همچنین پاسخ‌گویی به مواردی که از سوی دبیران و کارکنان مدرسه به مشاور ارجاع می‌شود، نیاز به بررسی همه‌جانبه مشکل دانش‌آموز دارد و نمی‌توان اقدام به خودکشی دانش‌آموز را به بهانه وجود پست مشاور تحصیلی پی‌گیری نکرد. در حال حاضر، مواردی چون مصرف سیگار و سوءمصرف مواد مخدر، خون‌بازی، اقدام به



ساعات موظف ایشان از ۳۶ ساعت به ۲۴ ساعت تقلیل یافته است، حتماً باید ساعاتی را نیز به صورت موظف تدریس کنند. با هماهنگی با اداره کل امور اداری و تشکیلات، آن‌ها تا میزان ۱۰ ساعت به تدریس اشتغال می‌ورزند و به جهت ارتباط با دانش‌آموزان، مناسب‌ترین کتاب درسی برنامه درس تفکر و سبک زندگی است که ماهیت روان‌شناختی و مشاوره‌ای نیز دارد.

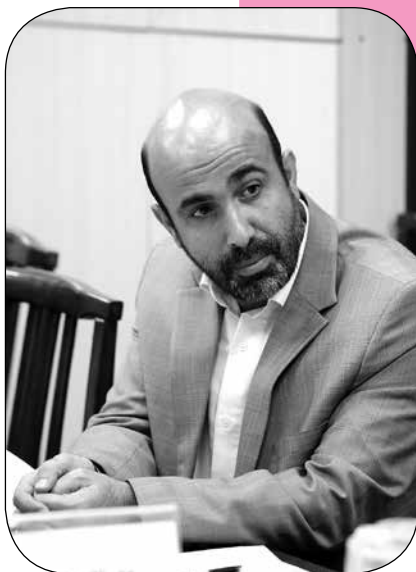
۵. براساس ارزیابی‌های واقعی و میدانی صورت پذیرفته، به رغم مشکلات فراوان در تکمیل آزمون‌های مشاوره‌ای و نمون‌برگ‌های هدایت تحصیلی به صورت برخط (آنلاین) خوشبختانه قریب به سه سال متوالی است که صدرصد دانش‌آموزان پایه نهم (هر سال یک میلیون نفر دانش‌آموز روستایی و شهری) با مدیریت و دلسوزی مشاوران و بسترسازی مناسب آن‌ها توانسته‌اند این فعالیت‌ها را در مدرسه و خانه انجام دهند و مجبور به استفاده از کافی‌نت‌ها، به صورت خیلی کم و انگشت‌شمار هم نیستند.

۶. این سخن کاملاً درستی است که آموزش‌های روان‌شناختی و مشاوره‌ای باید در قالب کارگاه‌های آموزشی و رو در رو صورت گیرند تا کارایی بالایی نیز داشته باشند. اما در شرایط کنونی، به سبب وجود محدودیت‌ها و برای صرفه‌جویی در منابع تخصصی، استفاده از این آموزش‌ها به صورت مجازی تنها راه حل ممکن است. ۷. دریافت اطلاعات مربوط به ظرفیت شاخه‌ها و رشته‌های

و آزمون‌های مشاوره‌ای، مشکلاتی در زمینه راه‌اندازی در استان‌ها وجود داشت اما با آموزش و توجیه بیشتر و نظام‌مند نمودن تمام دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌های مرتبط با امور مشاوره در سایت اداره کل امور تربیتی و مشاوره، به نشانی (m.pt.medu.ir) و چاپ کتاب برنامه‌ها و فعالیت‌های راهنمایی و مشاوره، این مشکلات تا اندازه زیادی رفع شده‌اند.

۳. براساس شاخص مصوب شورای عالی آموزش و پرورش و دستورالعمل ساماندهی نیروی انسانی ابلاغی به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها، به ازای هر ۱۲ نفر یک ساعت فعالیت مشاوره‌ای به نیروی انسانی مشاوره تعلق می‌گیرد. رویکرد اصلی این اداره کل در ارائه خدمات مشاوره‌ای در مدرسه، خدمات مشورتی است و چنانچه دانش‌آموزی به اختلالات حاد رفتاری دچار باشد، مشاور و مدیر مدرسه باید او را به هسته مشاوره منطقه ارجاع دهد تا خدمات تخصصی در هسته‌ها و مراکز مشاوره صورت پذیرد. به منظور ارتقای شناخت مشاوران، پیشنهاد شده است که تا سقف ۱۰ ساعت از سرجمع ساعات موظف مشاوران به تدریس درس تفکر و سبک زندگی اختصاص پیدا کند تا تعامل بیشتری صورت پذیرد و شناخت بیشتری حاصل آید.

۴. براساس مصوبه سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، از آنجا که مشاوران در طرح طبقه‌بندی مشاغل معلمان قرار گرفته‌اند و



از جمله دبیر همراه اندیشیده شده و در زمینه هدایت تحصیلی نیز براساس شیوه‌نامهٔ ابلاغی تسهیلاتی فراهم گردیده است.

۱۰. براساس دستورالعمل ساماندهی نیروی انسانی، ثبت ابلاغ مشاوران مدارس به ترتیب اولویت و ضرورت به کارگیری آنان در مدارس بدین صورت است: ابتدا با اولویت گروه اول (الف) در مدارس متوسطهٔ اول سازماندهی خواهند شد. ابلاغ گروه دوم (اولویت ب) برای هسته‌های مشاورهٔ مناطق و دبیرستان‌ها و هنرستان‌های متوسطهٔ دوم و ابلاغ گروه سوم (اولویت ج) برای مدارس ابتدایی صادر خواهد شد و تا زمانی که گروه اول تکمیل نشود، صدور ابلاغ در دورهٔ متوسطهٔ دوم (گروه ۲) امکان‌پذیر نمی‌باشد.

۱۱. تاکنون قریب به سی میلیون نفر ساعت دورهٔ توجیهی - آموزشی ضمن خدمت به صورت مجازی ویژهٔ مدیران و معاونان و دبیران متوسطهٔ اول در حوزهٔ راهنمایی و مشاوره و چگونگی هدایت تحصیلی گذرانده شده است...

۱۲. براساس شرح وظایف مصوب ابلاغی، شرح وظیفهٔ مشاوران در سه حوزهٔ راهنمایی و مشاورهٔ تحصیلی، راهنمایی و مشاورهٔ شغلی، و راهنمایی و مشاورهٔ سازگاری است. رویکرد کلی در مدرسه به دلیل تأمین نشدن نیروی انسانی مشاور در تمام مدارس، خدمات مشورتی است و سیستم ارجاع به هسته‌ها و مراکز مشاوره برای درمان مشکلات حاد رفتاری پیشنهاد می‌شود.

تحصیلی همه‌ساله از طریق کارشناسی‌های متوسطهٔ دورهٔ دوم مناطق براساس برآورد امکانات و نیازهای منطقه صورت می‌پذیرد. مشاوران عزیز برای آگاهی از این موضوع می‌توانند ضمن مراجعه به کارشناسی‌های متوسطهٔ مناطق، اطلاعات کافی به دست آورند و با توجه به آن با دانش‌آموزان مشاوره و آن‌ها را راهنمایی کنند. ۸. براساس پژوهش‌های صورت گرفته، یکی از بهترین ملاک‌های پیش‌بینی موفق انتخاب رشتهٔ تحصیلی دانش‌آموزان، استفاده از نمرات پایانی پیشرفت تحصیلی دروس است. سایر مؤلفه‌های مؤثر در هدایت تحصیلی نظیر استفاده از نظر والدین و دبیران جزء عوامل میانجی هستند که به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا با توجه به ابزارهای استاندارد دیگری همچون چک‌لیست‌های توانایی و رغبت‌سنج تحصیلی - شغلی تصمیم مناسبی بگیرند.

در نهایت، بهترین شیوهٔ هدایت تحصیلی، مشاورهٔ فردی با دانش‌آموز براساس ملاک‌های مذکور است.

۹. براساس دستورالعمل ارسالی از سازمان استثنایی، شیوهٔ فراگیر و تلفیقی که منطبق بر تحقیقات و پژوهش‌های بین‌المللی نیز هست، این امکان را فراهم می‌آورد که برخی از دانش‌آموزان استثنایی که از نظر جسمی شرایط نسبتاً مناسب‌تری دارند، در کنار دانش‌آموزان عادی مشغول به تحصیل شوند تا روال طبیعی زندگی در جمع را بیاموزند که البته برای آموزش آن‌ها، تمهیداتی

اشاره

خودپنداره دانش‌آموزان قسمت مهمی از سازگاری و انطباق آن‌ها در طول دوران کودکی و نوجوانی است. خودپنداره را می‌توان «مجموعه‌ای از ادراکاتی که هر فرد از خود دارد» تعریف کرد. ادراک هویت خود، نقش مهمی در عملکردهای روان‌شناختی هر فرد ایفا می‌کند (سیمونس^۲، کاپیو^۳، آدریانسنس^۴، البروک^۵، و واندنبوسچ^۶، ۲۰۱۲، به نقل از بهرامی و خوشبخت، ۱۳۹۴). کلایر^۷ (۱۹۹۷) معتقد است رفتاری که کودکان از خود بروز می‌دهند، انعکاسی از خودپنداره آن‌هاست که تحت تأثیر ارتباطشان با دیگران و درک کودک از واکنش‌های آن‌ها قرار می‌گیرد (به نقل از جبرائیلی و ملکوتی، ۱۳۸۷).

خودپنداره، از خود محترم شمردن و خود ارج‌گذاری متمایز است؛ هرچند از این سه، در خیلی موارد به جای همدیگر استفاده می‌شود. خودپنداره شامل بخش گسترده‌ای از ابعاد شناختی، ادراکی، احساسی و رفتاری است (بیرن^۸، ۱۹۸۸ و ۱۹۹۶) و خود ارج‌گذاری به نگرش مثبت یا منفی فرد از کل خود

اطلاق می‌شود (روزنبرگ^۹، سکولر^{۱۰}، اسکونباک^{۱۱}، و روزنبرگ^{۱۲}، ۱۹۹۵، به نقل از بهرامی و خوشبخت، ۱۳۹۴). خودپنداره مثبت به فرد اعتمادبه‌نفس و احساس امنیت می‌بخشد؛ در حالی که خودپنداره منفی به میزان زیادی ناسازگاری و ناامنی ایجاد می‌کند (نوابی‌نژاد، ۱۳۷۵، به نقل از علایی کرهرودی، کیانی، ایزدی، و علوی مجد، ۱۳۸۹).

منداگلیو^{۱۳} و پی ریت^{۱۴} (۱۹۹۵) خودپنداره را در چهار حیطه تحصیلی، اجتماعی، ورزشی و ارزشی مورد بررسی قرار می‌دهند (به نقل از بهرامی و خوشبخت، ۱۳۹۴).

خودپنداره تحصیلی به ادراک یا تصور دانش‌آموز از شایستگی خود در زمینه یادگیری آموزشگاهی اشاره دارد که بر پیشرفت تحصیلی اثر می‌گذارد و هم‌زمان، از آن متأثر می‌شود. به نظر می‌رسد خودپنداره و عملکرد تحصیلی رابطه‌ای دوسویه دارند (سیف، ۱۳۹۵).

کلیدواژه‌ها: روایی، اعتبار، خودپنداره تحصیلی، دانش‌آموزان

پرسشنامه خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان

دکتر آدیس کراسکیان

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج



خودپنداره، از خود محترم شمردن و خود ارج‌گذاری متمایز است؛ هرچند از این سه، در خیلی موارد به جای همدیگر استفاده می‌شود. خودپنداره شامل بخش گسترده‌ای از ابعاد شناختی، ادراکی، احساسی و رفتاری است

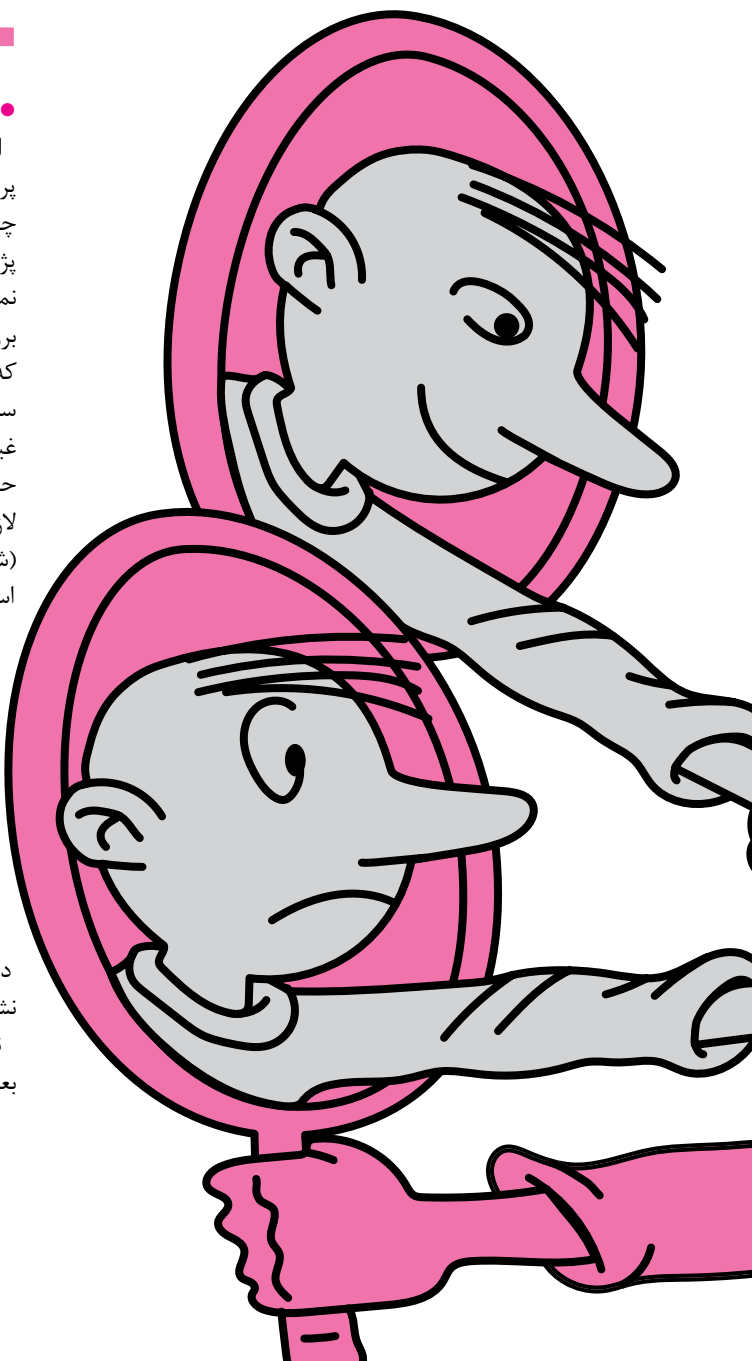
• پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان

پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی^{۱۵} را اولین بار بی - یسن چن^{۱۶} در سال ۲۰۰۴ پس از اجرا روی ۱۶۱۲ دانش‌آموز تایوانی دوره دبستان ساخت. تمرکز این پرسش‌نامه بر سنجش خودپنداره دانش‌آموزان دوره ابتدایی و راهنمایی است. این ابزار شامل ۱۵ پرسش است و تصویر ذهنی فرد از خودش را می‌سنجد و بر این اساس، خودپنداره را در سه سطح عمومی، آموزشگاهی و غیرآموزشگاهی مورد سنجش قرار می‌دهد. این ابزار هم نمره کلی و هم نمره خرده‌مقیاس‌ها را جداگانه محاسبه می‌کند (به نقل از افشاری‌زاده، کارشکی، و ناصریان، ۱۳۹۲). در پژوهش فوق برای بررسی روایی سازه^{۱۷} از تحلیل عاملی

تأییدی^{۱۸} استفاده شده است که برآورد شاخص‌های برازندگی^{۱۹} نشان‌دهنده روایی قابل قبول برای سنجش سازه خودپنداره و خرده‌مقیاس‌های آن توسط پرسش‌نامه حاضر است (تامسون^{۲۰}، و چن، ۲۰۰۴).

• هنجاریابی در ایران

افشاری‌زاده، کارشکی، و ناصریان (۱۳۹۲) ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی را در بین دانش‌آموزان کلاس‌های چهارم تا ششم ابتدایی شهر تهران بررسی کرده‌اند. نمونه این پژوهش ۲۵۲ نفر از دانش‌آموزان جامعه آماری بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش، برای بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی^{۲۱} استفاده شده است که نتایج همسو با پژوهش انجام شده در جامعه مبدأ استخراج سه عامل، منطبق بر سه نوع خودپنداره عمومی، آموزشگاهی و غیرآموزشگاهی، را نشان می‌دهد، که این سه عامل بر روی هم حدود ۴۳ درصد کل واریانس بین متغیرها را تبیین می‌کند. البته لازم است گفته شود که در تحلیل عاملی پرسش‌نامه یکی از گویه‌ها (شماره ۵) به دلیل بار عاملی ضعیف با دیگر گویه‌ها حذف شده است. همچنین، معنادار بودن مؤلفه‌های پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی و پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ^{۲۲} معرف روایی ملاکی پرسش‌نامه پژوهش می‌باشد. برای برآورد همسانی درونی^{۲۳} نیز از ضریب آلفای کرونباخ^{۲۴} استفاده شده که این شاخص برای نمره کل خودپنداره تحصیلی ۰/۷۸ و برای خرده‌مقیاس‌های آموزشگاهی، عمومی و غیرآموزشگاهی به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۴۸، ۰/۴۷ گزارش شده است. (ضرایب نسبتاً پایین در دو خرده‌مقیاس عمومی (شامل دو گویه) و غیرآموزشگاهی (شامل چهار گویه) می‌تواند به دلیل کم بودن تعداد سؤالات در این دو خرده‌مقیاس باشد. ضریب همسانی درونی برآورد شده برای پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی نیز نشان‌دهنده اعتبار قابل قبول برای ابزار پژوهش است). نمونه‌هایی از پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی در جدول صفحه بعد آمده است.



18. confirmatory factor analysis (CFA)
19. goodness-of-fit
20. Thompson, M.S.
21. exploratory factor analysis (EFA)
22. Rosenberg Self-esteem Scale
23. internal consistency
24. Cronbach's Coefficient Alpha

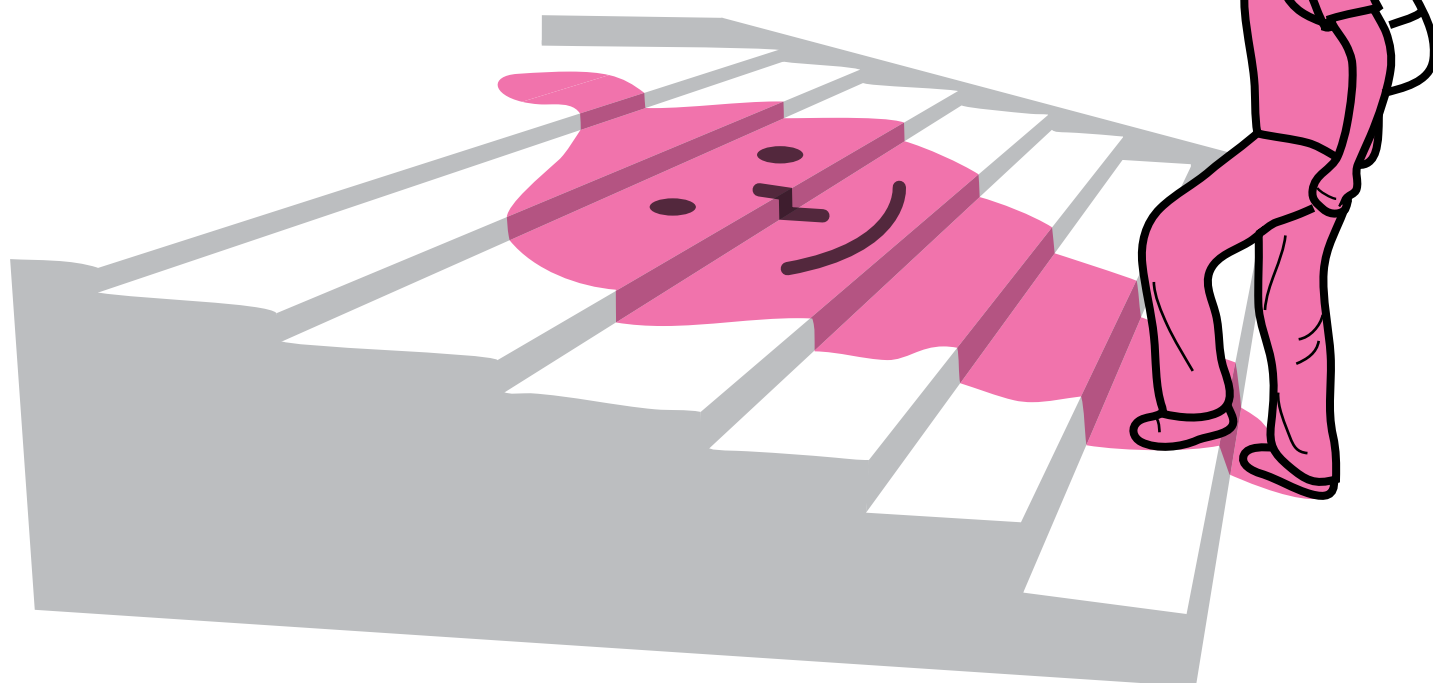
خرده‌مقیاس	پرسش	کاملاً مخالف	مخالف	موافق	کاملاً موافق
عمومی	معمولاً دیگران می‌گویند، من خودم را دوست دارم.	۱	۲	۳	۴
آموزشگاهی	من احساس می‌کنم امتحانات در مدرسه آسان است.	۱	۲	۳	۴
غیرآموزشگاهی	همه افراد معمولاً به خاطر نمراتم مرا تحسین می‌کنند.	۱	۲	۳	۴

منابع

۱. افشاری‌زاده، سیداحسان؛ کارشکی، حسین؛ و ناصریان، حمید (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دبستانی شهر تهران. فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. سال سوم (شماره ۱، پیاپی ۱۱): ۶۶-۵۳.
۲. بهرامی، محمود و خوش‌بخت، فریا (۱۳۹۴). نقش الگوهای ارتباطی خانواده در خودپنداره دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر شیراز. فصلنامه خانواده‌پژوهش. سال یازدهم (شماره ۲، پیاپی ۴۲): ۲۵۶-۲۳۷.
۳. جبرائیلی، مهناز؛ و ملکوتی، جمیله (۱۳۸۷). بررسی خودپنداره در دانش‌آموزان مبتلا به صرع و آسم در مدارس شهرستان تبریز. مجله پرستاری و مامایی تبریز. سال سوم (شماره ۱، پیاپی ۹): ۳۷-۳۱.
۴. سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۵). روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش. تهران: نشر دوران.
۵. علایی کرهرودی، فاطمه؛ کیانی، میترا؛ ایزدی، احمد؛ و علوی مجد، حمید (۱۳۸۹). مقایسه خودپنداره نوجوانان عادی و بزهکار پسر سنین ۱۲ تا ۱۴ سال شهر تهران. فصلنامه پیشرفت در پرستاری و مامایی. سال بیستم (شماره ۲، پیاپی ۶۹): ۱۵-۱۰.
6. Chen, Y.H., & Thompson, M.S. (2004). Confirmatory Factor Analysis of a School Self-Concept Inventory. *Online Submission, Paper presented at the Annual Meeting of the Arizona Educational Research Organization (AERO) (Tempe, AZ).*

پی‌نوشت‌ها

1. Self-Concept
2. Simons, J.
3. Capio, C.M.
4. Adriaenssens, P.
5. Elbroek, H.D.
6. Vandenbussche, I.
7. Claire, G.W.
8. Byrne, B.M.
9. Rosenberg, M.
10. Schooler, C.
11. Schoenbach, C.
12. Rosenberg, F.
13. Mandaglio, S.
14. Pyryt, M.C.
15. School Self-Concept Inventory
16. Chen, Yi-Hsin
17. construct validity





مرز میان چالش و حمایت در فرایند مشاوره و روان درمانی

میلاد قمی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

اشاره

کاربست صحیح مهارت‌های خرد در مشاوره و روان درمانی مهم‌ترین عامل اثربخشی فرایند مشاوره و روان درمانی است. در این نوشتار به بررسی مرز میان چالش و حمایت در این فرایندها پرداخته‌ایم. ایجاد تعادل میان چالش و حمایت در مشاوره و روان درمانی از اهمیت وافری برخوردار بوده و این هنر مشاور است که بتواند در موقعیت مناسب و با مهارت کافی از طریق مواجهه، چالش ایجاد کند. در این مقاله به مواردی چند از این موقعیت‌ها اشاره می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مشاوره، مهارت‌های خرد، چالش، حمایت، رابطه درمانی

مشاوره حرفه یا حوزه‌ای گسترده از دانش است که روزبه‌روز در جامعه جایگاه رفیع‌تری را به خود اختصاص می‌دهد. مشاوره رابطه‌ای متقابل، توأم با تفاهم و صمیمیت است که در یک طرف آن کارشناس یا مشاور است و در طرف دیگر، مددجو یا مراجع، که تمایل دارد مشکلش را بشناسد و حل کند (عطاری، ۱۳۸۵). مشاوره، جریانی یاری‌دهنده و تعاملی دوطرفه میان مراجع و مشاور، برای پیدا کردن راه‌حل مشکل خاص می‌باشد که در فرایند آن، مراجع به کمک مشاور به بررسی و تجزیه و تحلیل مشکل خود اقدام می‌کند و از موارد ناشناخته آگاه می‌شود و عوامل مزاحم را تغییر می‌دهد تا پس از شناخت خویش، تصمیمات معقول و مقبولى اتخاذ، و زندگی مطلوب‌تری را فراهم کند (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳). هدف نهایی مشاوره، ایجاد رفتارهای صحیح و حذف

مشاور باید بتواند خودش را با سطح چالش و حمایت مورد نیاز برای هر مراجع در زمان معین، هماهنگ کند. سطوح بالای حمایت برای مراجعانی که هیجانات عمیقی را احساس می‌کنند یا کسانی که با بروز احساسات سرکوب شده سروکار دارند، بسیار مهم تلقی می‌شود، اما سطح حمایت اگر بیش از اندازه بالا یا ناهماهنگ باشد، می‌تواند مشکل‌زا شود و به نحو مؤثری به توانایی مشاور صدمه بزند



رفتارهای ناپه‌نجار و از بین بردن افکار غلط است (عطاری، ۱۳۸۵). مشاوره و روان‌درمانی شامل روابط عاطفی و فکری نزدیک میان دو انسان است و در این رابطه، خصوصیات شخصیتی و مهارت‌های نظری و حرفه‌ای مشاور، تأثیر بسزایی در مراجع دارد. یک مشاور خوب باید با خلوص نیت، به مسائل درمان‌جو علاقه‌مند باشد، ولی در عین حال، از دخالت دادن عواطف خود در کار روان‌درمانی خودداری کند. افرادی که به منظور ارضای نیازهای ناشناخته خود، داوطلب کمک به دیگران‌اند و افرادی که میل به رهبری، ارشاد، هدایت و نصیحت به دیگران در آن‌ها شدید است، نمی‌توانند درمانگران خوبی باشند. مشاوران کارآمد این توانایی را دارند که میان عوامل و مسائل مختلف در روند مشاوره تمایز قائل شوند و مدیریت کنند. یکی از این مسائل مهم، توانایی ایجاد مرز میان حمایت و چالش در فرایند مشاوره است. چالش و حمایت می‌تواند در یک پیوستار مورد توجه قرار گیرد و مشاور باید بتواند خودش را با سطح چالش و حمایت مورد نیاز برای هر مراجع در زمان معین، هماهنگ کند. سطوح بالای حمایت برای مراجعانی که هیجانات عمیقی را احساس می‌کنند یا کسانی که با بروز احساسات سرکوب شده سروکار دارند، بسیار مهم تلقی می‌شود، اما سطح حمایت اگر بیش از اندازه بالا یا ناهماهنگ باشد، می‌تواند مشکل‌زا شود و به نحو مؤثری به توانایی مشاور صدمه بزند. در این حالت، رابطه‌درمانی به‌صورت فضایی سرشار از سازش و بسیار صمیمانه درمی‌آید که در آن تغییرات اندکی ممکن است رخ بدهد. سطوح کم حمایت می‌تواند در ارتقاء بهبودپذیری مراجع کمک‌کننده باشد و او را به مسئولیت‌پذیری بالغانه ترغیب کند اما برداشت مراجع از همین مسئله نیز ممکن است آزار دادن یا مضایقه کردن باشد. چنین مراجعی اگر احساس کند نیازهایش به اندازه کافی مورد توجه قرار نگرفته‌اند و یا جلسه درمان‌گری جای امنی برای بروز سطوح عمیق‌تر عاطفه‌اش نیست، درمان را ترک خواهد کرد. حمایت جلوه‌های مختلفی دارد و با توجه به بافت درمان می‌تواند به کار گرفته شود. برای مثال، مشاور با گفتن جملاتی نظیر (مرد توانایی هستی، می‌توانی معقول باشی، و می‌توانی این مشکل را حل کنی) مراجع را به خودکاوی بیشتر تشویق می‌کند و باعث می‌شود که او عقاید و افکار خویش را دقیق‌تر و عمیق‌تر مورد بررسی قرار دهد. از جانب دیگر، بیان جملات حمایتی بیش از حد موجب وابستگی مراجع به مشاور و از دست رفتن استقلال او می‌شود. همچنین حمایت صحیح و مناسب از نگرانی و ناامنی مراجع می‌کاهد.

رولومی (۱۹۶۷) درباره نقش مشاور در جلسه مشاوره، مثال جالب توجهی می‌زند. او می‌گوید، خود را سوار بر قایقی تصور کنید که در مسیر رودخانه‌ای به پیش می‌رود. دیواره‌های رودخانه، که مسیر آب و حرکت قایق را کنترل و محدود می‌کنند، باعث می‌شوند قایق سالم‌تر و زودتر به انتهای رودخانه برسد. اگر رودخانه دیواره‌ای نداشته باشد، قایق در وسط آن سرگردان خواهد بود و به هر سویی رانده خواهد شد. اگر هم بیش از حد کنترل شده باشد، مسیر حرکت قایق، اختیار و آزادی عمل از دست قایقران گرفته می‌شود. چنانچه جلسه مشاوره به قایق تشبیه شود که روی رودخانه قرار دارد، کناره‌های رودخانه همان مهارت‌های مشاوره‌ای درمانگرند که از سرگردانی و بلا تکلیفی قایق ممانعت می‌کنند. از این‌رو، توانمندی درمانگر برای جلسه مشاوره، ساختاری را به وجود می‌آورد که اهداف و خط‌مشی‌های جلسه براساس آن مشخص می‌شوند. یکی از اهداف مشاوره، آگاهی بخشیدن به مراجع است. در فرایند مشاوره،



مشاور تلاش می‌کند که مراجع را از بعضی از اطلاعات بازداری شده مطلع سازد. این اطلاعات بخشی از تجربه مراجع را تشکیل می‌دهد که وی مدت‌ها از رویارویی با آن‌ها اجتناب کرده است. بنابراین، آگاه کردن مراجع از موارد اجتناب شده نیازمند ایجاد چالش برای اوست. همواره یکی از دغدغه‌های اصلی متخصصان حوزه‌های یاورانه نیز نحوه به چالش کشیدن مراجع به منظور ایجاد بینش و تبدیل آن به عمل است. چالش و حمایت لبه تیز تیغ هستند که امکان دارد هر زمان برنده باشند. همان‌طور که سطوح بالا و پایین حمایت مشکل ساز است، سطوح بالا و پایین چالش نیز مشکل سازند. سطوح پایین چالش فضایی سرشار از سازش را تشدید می‌کند و جلوی تأثیرگذاری آن بر آسان شدن تغییر را می‌گیرد. اگر سطوح چالش خیلی بالا باشد، مراجع احساس می‌کند مورد آزار قرار گرفته است و در این حالت، امکان شکل‌گیری حس ناامنی و تحقیر بالا می‌رود. این مسئله به‌خصوص در مراحل اولیه درمان صادق است که درمانگر مواجهه دادن با نادیده گرفتن را زیاد به کار می‌برد (مارک ویدوسون، ۲۰۱۰). اکثر مراجعانی که برای درمان حاضر می‌شوند، خودشان متوجه‌اند که حالتی از چالش برای کار لازم است. بیشتر مراجعان از چالش‌های درمانگران‌شان به‌عنوان وسیله تغییر استقبال می‌کنند. «وظیفه درمانگر به چالش کشیدن فرضیات معمول و الگوهای ارتباطی و همچنین ایجاد آشفستگی لازم برای بروز ساختارهای جدید است (هولمز، ۲۰۰۱). بنابراین، ضروری است که مشاوران به‌خصوص در مدارس به‌طور آگاهانه و با شناخت کافی نسبت به ایجاد چالش و حمایت اقدام کنند تا اثربخش بودن مشاوره تضمین شود. یکی از زمینه‌های ایجاد چالش در جلسه مشاوره، استفاده از تکنیک مواجهه است. استفاده از فنون

مشاوره و به‌ویژه مواجهه به هوشمندی و خلاقیت مشاور و از طرفی به میزان آمادگی مراجع برای پذیرش آن بستگی دارد. ملاک کارآمدی این فن، پذیرشی است که مراجع از اطلاعات ارائه شده دارد. بنابراین، از آنجا که این فن بیشترین تنش را برای مراجع در بردارد، حتماً باید به موقعیت کاربرد آن توجه کرد. متخصصان بر این باورند که زمینه کاربرد مواجهه، ایجاد اعتماد در مراجع و بالا بودن کیفیت ارتباط حسنه است و گزینه مراجع قادر به درک و هضم اطلاعات دریافتی نخواهد بود؛ دقیقاً همانند محاوره‌های روزمره که مردم عقیده دارند «حرف حساب تلخ است». پس، این هنر مشاور است که حرف حساب تلخ را برای مراجع پذیرا جلوه دهد. بنابراین، باید در موقعیت مناسب و با مهارت کافی از طریق مواجهه چالش ایجاد کرد. مشاور در صورت وجود شرایط و موقعیت‌های زیر می‌تواند چالش ایجاد کند:

۱. ناهماهنگی بین رفتار کلامی و غیر کلامی مراجع
۲. بی‌توجهی به زمان فعلی و تأکید زیاد بر گذشته یا آینده
۳. بیان نکردن یک مطلب و حرف زدن از مطالب تکراری در مشاوره
۴. آگاهی نداشتن از یک یا چند رفتار خودتخریبی
۵. متهم کردن دیگران و استفاده زیاد از سازوکار دلیل‌تراشی و فرافکنی
۶. ناهماهنگی بین رفتار فعلی و اهداف فرد در زندگی
۷. ناهماهنگی بین باورهای مراجع و حقایق موجود
۸. ناهماهنگی بین صحبت‌ها و ادعاهای فرد و رفتارهای او در زندگی
۹. ناهماهنگی بین افکار و احساسات مراجع.

بنابراین، ضرورت دارد که مشاور در جلسه مشاوره با تشخیص موارد فوق و توجه به بافت جلسه مشاوره و مشکل مراجع، چالش ایجاد کند؛ زیرا ایجاد چالش برای پیشگیری از بروز مشکلات در آینده به مراجع کمک می‌کند و سبب آگاهی او از برخی کاستی‌ها، حقایق و ناهماهنگی‌ها می‌شود.



منابع

۱. شفیعی‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). فنون و روش‌های مشاوره، انتشارات فکر نو.
۲. عطاری، یوسفعلی؛ پورشجاعی، عبدالرحیم (۱۳۸۵). بنیان‌های کاربردی در مشاوره، نشر اهورا قلم.
3. Widdowson, M. (2010). Transactional analysis: 100 key points and techniques. weily.
4. Holmes, J. (2001). The Search for the Secure Base: Attachment Theory and Psychotherapy. Routledge

تأمل و تدبیر

به انتخاب دکتر حسین داودی

اشاره

آنچه از نظر نان می‌گذرد دو لطیفه تاریخی از کتاب «اخلاق محسنی» تألیف ملاحسین کاشفی سبزواری (متوفاً به سال ۹۱۰ هجری در هرات) است. در شماره قبل نیز برگزیده‌ای از این کتاب را با عنوان «مشاورت و تدبیر» ملاحظه کردید. این کتاب در سال ۱۳۵۸ با مقدمه مرتضی مدرّسی چهاردهی توسط کتابخانه علمیّه حامدی در تهران چاپ و منتشر شده است.

سبکساری [اقدام عجولانه] همچو تیری است که چون از کمان رفت باز نتوان آورد و آهستگی [اقدام پس از تأمل] چون شمشیری است در دست؛ اگر خواهد کار فرماید [به کار بندد] و اگر نه هیچ ضرر نکند. و در هیچ وقتی خفت بر مزاج اهل حکومت [حاکمان] غلبه نکند چنانچه [چنانکه صحیح است] در وقت غضب. پس لازم بود آن زمان عنان حکم باز کشیدن و صورت آن مهم را در آینه فکرت دیدن.

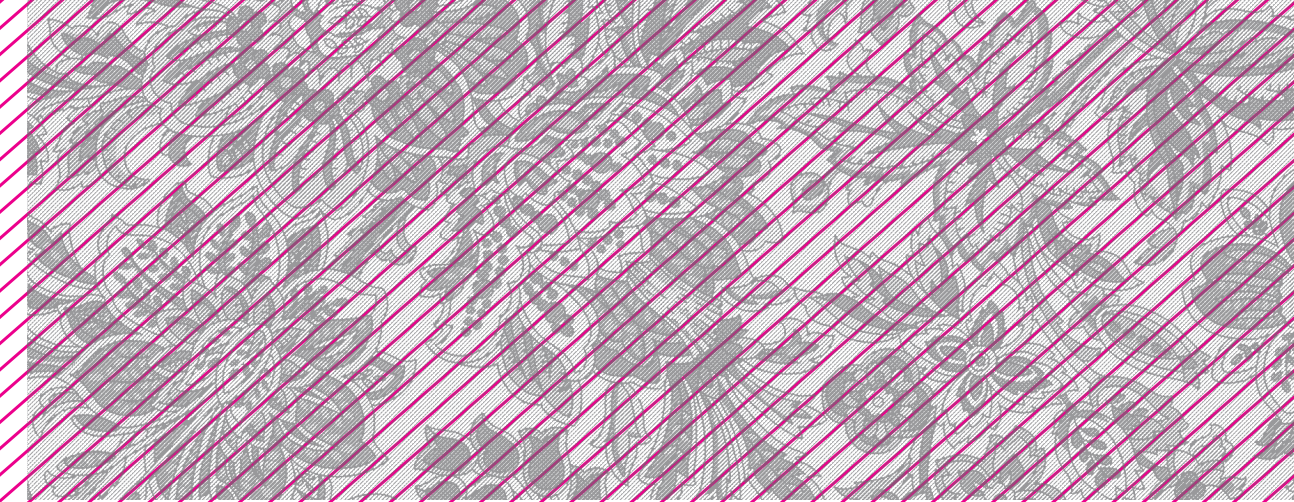
آورده‌اند که اردشیر بابک [اردشیر بابکان مؤسس سلسله ساسانی]، که از سلاطین روزگار و پادشاهان کامکار بود بفرمود [دستور داد] تا بر سه رُقع [تکه کاغذ] سه خط نوشتند و به یکی از غلامان خاصه خود سپرد و گفت چون در مجلس حکم، نشانه تغییر مزاج بر ناحیه [پیشانی] من ظاهر گردد و اثر خشم و غضب در چشم و روی من پدید آید، پیش از آنکه حکم کنم یک رُقع بر من عرضه کن و اگر بینی که آتش خشم فرو

نشست، مُعاقب آن [به دنبال آن] رُقع دوم را به مدد فرست و اگر احتیاج افتد رُقع سوم را به نظر من درآر. مضمون رُقع اول این بود که «تأمل کن و عنان ارادت در قبضه نفس آماره منه که تو مخلوقی و عاجزی و خالقی قوی هست که تو را هست کرده [آفریده است]». و فحوای [مضمون] رُقع دوم اینکه «تأسی پیش آر و به زیردستان که ودیعت حضرت پروردگارند، به شتاب‌کاری معامله مکن [عجولانه تصمیم نگیر] و بر ایشان که مغلوب تو اند، رحم کن تا آن که بر تو غالب است، مکافات آن را [برای پاداش آن] بر تو رحمت کند».

و بر رُقع سوم نوشته بود که «در این حکم که خواهی کرد، از شرع تجاوز مکن و از انصاف درمگذر». مثنوی: توسن خود تند مساز آن چنان کیش نتوان باز کشیدن عنان حکم چنان کن که ز روی نسق راست بود حکم تو با حکم حق [توسن: اسب سرکش و وحشی؛ نسق: نظم و ترتیب، از روی نسق: قاعدتاً و درواقع] (ص ۹۵).

۲

در خبر آمده [است] که دو ضعیفه به محکمه حضرت سلیمان - علی نبینا و علیه‌السلام - رفتند و بر کودکی دعوی می‌کردند. هر یک از آن دو زن می‌گفت که این [کودک] از آن من است و هر دو از اثبات [مادری] او عاجز بودند.



سلیمان فرمود [دستور داد] تا طفل را به شمشیر دو نیمه کنند و هر ضعیفه را نیمی بدهند. چون شمشیر برکشیدند، یکی از آن دو ضعیفه بی‌قرار شد و بگریست و گفت من از حقّ خود گذشتم، او را مکشید و [حال آن‌که] در آن ضعیفه دیگر هیچ اثر پدید نیامده بود.

سلیمان فرمود تا طفل را بدان زن دادند که به کشتن او راضی نشد؛ چه فراست [زیرکی، دریافتن باطن کسی به وسیله نگرستن به ظاهر او] اقتضای آن می‌کند که آن زن مادر وی بوده [است]، به جهت شفقتی که از او ظاهر شد.

فَراست نوری است که حق - سُبْحانَه و تَعالی - به بنده مؤمن عطا فرموده چنانچه [چنان که صحیح است] این حدیث که «اتَّقُوا فَرَّاسَةَ الْمُؤْمِنِ فَإِنَّهُ يَنْظُرُ بِنُورِ اللَّهِ» بر این معنی دلالت می‌کند و معنی حدیث آن است که بپرهیزید از فَرَّاست مؤمن، که او به نور خدای در هر چیزی می‌نگرد، پس هیچ چیز بر او پوشیده نماند...

ضمیری که آن روشن است از غبار شود نقشِ غیبی در او آشکار

فراست دیده دل برگشاید
هر آن حالی که باشد وانماید

(ص ۶ - ۱۳۵)

«بایدها» و «حتمای‌های» غیرمنطقی

بررسی تأثیر
مشاوره گروهی با
رویکرد عقلی-عاطفی
بر سلامت عمومی
دانش آموزان

زهراساهسواری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

چکیده

شدند. مداخله درمانی روی گروه آزمایش در ۷ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس با کنترل پیش‌آزمون انجام گرفت. نتایج نشان داد که مشاوره گروهی با رویکرد عقلی - عاطفی باعث افزایش مؤلفه‌های سلامت عمومی (افسردگی ($F=13/38$ و $P\leq 0/001$), اضطراب ($F=49/68$ و $P\leq 0/001$), شکایات بدنی ($F=89/92$ و $P\leq 0/001$) و بدکارکردی اجتماعی ($F=129/21$ و $P\leq 0/001$) دانش‌آموزان در گروه آزمایش شده است. در نتیجه، درمان گروهی عقلی-عاطفی الیس روشی مؤثر در کاهش نشانه‌های روان‌شناختی و بهبود علائم دانش‌آموزان است.

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد عقلی - عاطفی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان دختر سال دوم متوسطه شهر رباط کریم صورت گرفته است. در این مطالعه، جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در دبیرستان‌های شهر رباط کریم بود. ۲۰۰ دانش‌آموز از ۳ مدرسه به صورت تصادفی خوشه‌ای، انتخاب شدند و به پرسش‌نامه سلامت عمومی ۲۸ ماده‌ای پاسخ دادند. از بین این افراد، ۳۰ دانش‌آموز براساس نقطه برش در ابزار فوق، به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) در یک طرح آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل جایگزین

وقتی انسان‌ها معتقد باشند باید همان اتفاقی بیفتد که آن‌ها می‌خواهند، اختلال هیجانی ایجاد می‌شود؛ خصوصاً اگر تحمل ناکامی شخص کم باشد

کلیدواژه‌ها: مشاورهٔ گروهی، روش عقلی - عاطفی، سلامت عمومی، روان‌درمانی الیس

مقدمه

اساس رویکرد عقلی-عاطفی را مدل (A-B-C) تشکیل می‌دهد که در شناخت و تغییر شخصیت به کار می‌رود. اصولاً در این مدل گفته می‌شود که رویدادهای فعال‌کننده (A) پیامدهای رفتاری و هیجانی دارند. اما این پیامدهای رفتاری و هیجانی معلول رویدادهای فعال‌کننده نیستند. بلکه تا حد زیادی معلول نظام اعتقادی (B) هستند. وقتی رویداد فعال‌کنندهٔ رویداد خوشایندی است، عقاید به میان آمده احتمالاً بی‌ضررند ولی وقتی رویداد ناخوشایند است، عقاید نامعقول (IB) به میان می‌آیند که اغلب پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) مشکل‌سازی دارند.

در این رویکرد، درمانگر یا مشاور با مباحثه (D) در مورد عقاید نامعقول (IB) به طرق مختلف آن‌ها را زیر سؤال می‌برد. در عین حال، برای ایجاد تغییر از فنون شناختی، هیجانی و رفتاری دیگری هم استفاده می‌شود (شارف، ۱۳۸۳: ۲۹۹).

عوامل بنیادی در نظریهٔ رفتار عقلی-عاطفی^۲

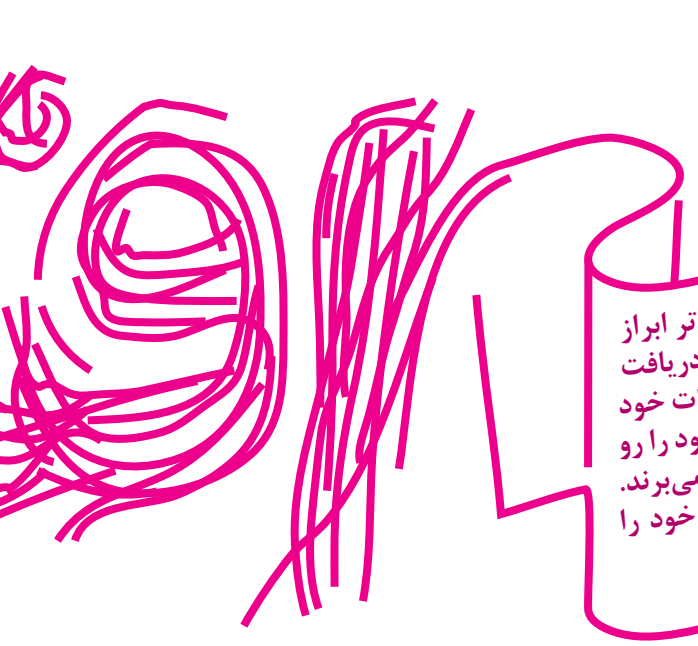
عوامل زیست‌شناختی. الیس که تحت تأثیر قدرت عوامل زیست‌شناختی در انسان قرار گرفته می‌گوید «من هنوز سخت تحت تأثیر این واقعیت هستم که انسان‌ها ... گرایش زیست‌شناختی شدیدی به ناراحت کردن خویش دارند. آنچه اوضاع را وخیم‌تر می‌کند این است که گرایش شدیدی هم به تداوم بخشیدن ناهشیار و از روی عادات اختلال روانی خویش دارند و به هیچ وجه نمی‌خواهند از آن دست بکشند.» (الیس، ۱۹۸۷: ۳۶۵). انسان‌ها گرایش شدیدی به ناراحت کردن خویش و تفکر نامعقول دارند و به شکل خاصی در برابر رویدادها واکنش نشان می‌دهند و وقتی به خواسته‌هایشان نمی‌رسند، خودشان و دیگران را ناراحت می‌کنند.

عوامل اجتماعی^۲. روابط میان افراد با اعضای خانواده، همسالان، هم‌کلاسی‌ها و سایرین نیز بر توقعات آنان از خودشان و دیگران تأثیر می‌گذارد. آن‌ها براساس واکنش دیگران خود را خوب

و ارزشمند محسوب می‌کنند. وقتی دیگران آن‌ها را می‌پذیرند، احساس خوبی در مورد خودشان پیدا می‌کنند. وقتی نیز با انتقادهای والدین، معلمان یا دوستان خویش مواجه می‌شوند خود را انسانی بد و بی‌ارزش می‌بینند. این افراد معمولاً کسانی هستند که برای نظرات و ارزش‌های دیگران خیلی اهمیت قائل‌اند.

آسیب‌پذیری در برابر اختلال^۳. از نظر الیس، مطالعه شخصیت تنها از دو بعد فیزیولوژیکی و اجتماعی کافی نیست و باید بعد روانی رشد شخصیت را نیز مطرح کرد. به عقیده الیس، گرچه انسان از نظر فیزیولوژیکی تمایل شدیدی به ناراحت کردن خود دارد و گرچه او در اجتماعی زندگی می‌کند که بر او و رفتارهایش تأثیر می‌گذارد اما این دیدگاه روان‌شناختی فرد است که چگونگی رشد شخصیت او را مشخص می‌کند. آسیب‌پذیری انسان‌ها در برابر اختلال روانی به فراخور عوامل زیست‌شناختی و اجتماعی مذکور متغیر است. انسان‌ها معمولاً می‌خواهند از تنهایی، روابط اجتماعی، تفریحات خویش لذت ببرند و عقاید غیرمنطقی و معیوب آنان اجازه نمی‌دهد به هدفشان برسند. این عقاید دارای «بایدها» و «حتما»هایی است که مانع خوشحالی او می‌شوند. «همه باید مرا دوست داشته باشند. من همیشه باید بیست بگیرم. حتماً باید تأیید او را تحت هر شرایطی جلب کنم و ...» هرچه فراوانی این عقاید بیشتر باشد، انسان در برابر اختلال روانی آسیب‌پذیرتر می‌شود. این افکار و عقاید انسان‌های شاد را ناراحت می‌کنند. وقتی انسان‌ها معتقد باشند باید همان اتفاقی بیفتد که آن‌ها می‌خواهند، اختلال هیجانی ایجاد می‌شود؛ خصوصاً اگر تحمل ناکامی شخص کم باشد (شارف، ۱۳۸۳: ۳۰۵).

افسردگی^۴. نوعی اختلال روانی است که در آن خلق شخص آشفته می‌شود. افسردگی باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می‌شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می‌کنند. احساس افسرده و غمگین بودن واکنش طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی است که به آن‌ها علاقه داریم اما زمانی که این احساس غم و اندوه شدید، بی‌امیدی، بیچارگی و بی‌ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، فرد دچار بیماری افسردگی می‌شود.



گروه فرصتی را فراهم می‌کند که افراد خود را راحت‌تر ابراز کنند و با خود مأنوس شوند. در گروه، افراد به دلیل دریافت بازخورد از دیگران، خود را بهتر می‌شناسند و هیجانات خود را بیشتر تجربه می‌کنند. بخش‌های نهان شخصیت خود را رو می‌کنند و به صحت و سقم افکار و باورهای خود پی می‌برند. در گروه فرد با خود مواجه می‌شود و دلیل مشکل خود را می‌یابد.

اضطراب حاد ناشی از موقعیتی خاص، اختلال در تطابق یافتن با شرایط تازه، اختلال اضطرابی عمومی شده، اختلال هراس، اختلال تنش‌زای پس از حادثه.

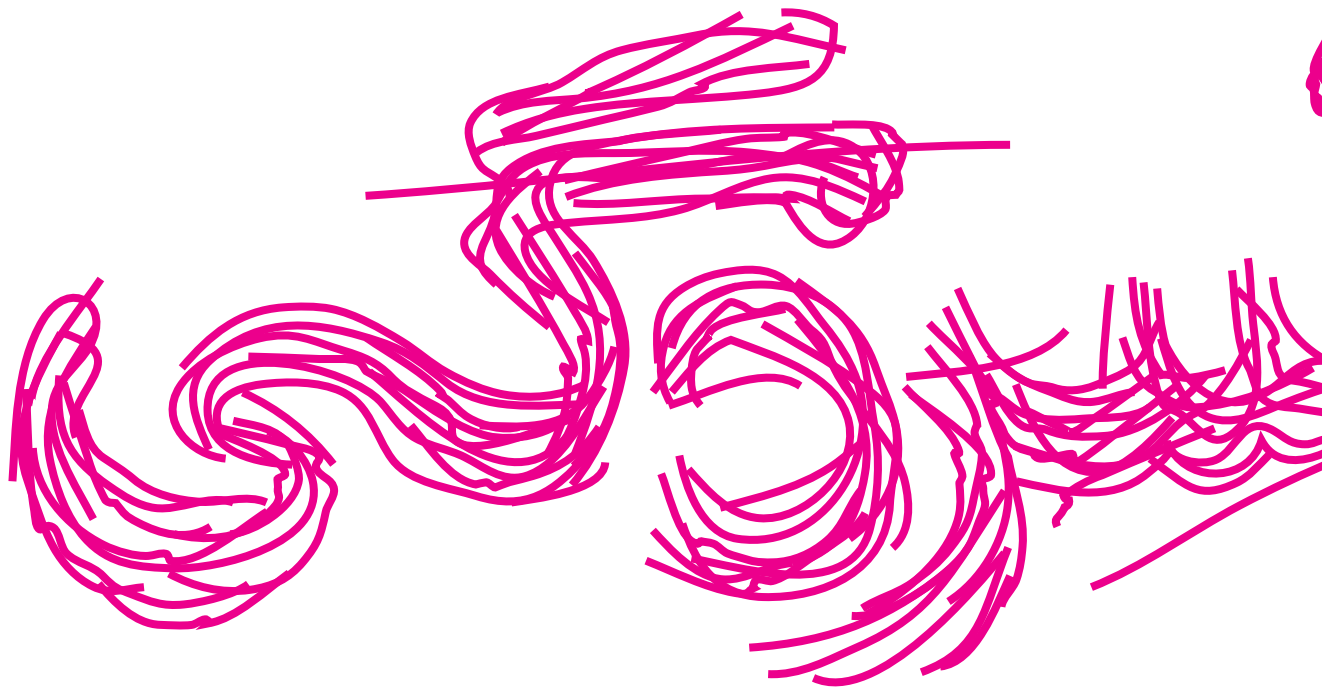
علائم شایع اضطراب: احساس اینکه یک اتفاق نامطلوب یا زیانبار به زودی خواهد افتاد، خشک شدن دهان، مشکل در بلع، یا خشونت صدا، تند شدن تنفس و ضربان قلب، تپش قلب، حالت لرزش یا پرش عضلات، ناتوانی جنسی، انقباض عضلات، سردرد، کمردرد، عرق کردن، تهوع، اسهال، کاهش وزن، خواب‌آلودگی، مشکل در تمرکز، منگی یا غش، تحریک‌پذیری، خستگی، کابوس، مشکل در حافظه، بروز اختلال در روابط اجتماعی و شغلی. افزایش ناگهانی میزان اضطراب ممکن است موجب بروز حمله هراس، و فرار از موقعیت شود. وابستگی به داروها و نامنظم بودن ضربان قلب از دیگر علائم این بیماری هستند (اورسون^۱ و همکاران، ۱۹۹۸).

شکایات جسمی اختلالاتی هستند که منشأ جسمانی ندارند و منشأ آن‌ها روانی است. افراد مبتلا به این گونه اختلال‌ها از وجود درد در برخی از اعضای خود شکایت دارند و اغلب با درمان‌های دارویی نیز بهبود نمی‌یابند. احساس کرختی و بی‌حالی و بی‌رمقی در بدن خود دارند و اغلب مایل‌اند بخوابند. برخی از نوجوانان دچار نوعی بدکارکردی اجتماعی هستند. آن‌ها شاد نیستند و نمی‌توانند اهدافی داشته باشند و آن‌ها را پیگیری کنند. در انجام دادن امور خود و برنامه‌ریزی و آموزش موفق نیستند و اغلب نگران و پرتنش‌اند. امور محوله را به خوبی انجام نمی‌دهند و در ارتباط با دیگران عملکرد خوبی ندارند. آن‌ها وظایف و نقش‌های خود را به خوبی انجام نمی‌دهند و این امر افسردگی‌شان را تشدید می‌کند. برخی دیگر از مختصات این افراد، مشارکت نکردن در فعالیت‌های اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی، مردودی یا ترک تحصیل می‌باشد (اکبری، ۱۳۸۵).

گروه فرصتی را فراهم می‌کند که افراد خود را راحت‌تر ابراز کنند و با خود مأنوس شوند. در گروه، افراد به دلیل دریافت بازخورد از دیگران، خود را بهتر می‌شناسند و هیجانات خود را بیشتر تجربه می‌کنند. بخش‌های نهان شخصیت خود را رو می‌کنند و به صحت و سقم افکار و باورهای خود پی می‌برند. در گروه فرد با خود مواجه

بیماری افسردگی بر طرز فکر، احساس و رفتار شما تأثیر می‌گذارد. افسردگی می‌تواند، باعث ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی و روانی شود. افراد افسرده ممکن است از انجام دادن وظایف روزانه ناتوان باشند و حتی احساس کنند زندگی ارزش زندگی کردن ندارد. برخلاف تصور افراد، افسردگی فقط یک ضعف و ناتوانی نیست و نمی‌توان آن را به سادگی نادیده گرفت، بلکه یک بیماری مزمن مانند دیابت و فشار خون است که باید برای درمان آن اقدام کرد. اکثر افراد مبتلا به بیماری افسردگی بعد از مصرف دارو، جلسات مشاوره و سایر اشکال درمان، بهبود می‌یابند. نشانه‌های افسردگی در نوجوانان شامل اضطراب^۲، عصبانیت و دوری از اجتماع است. تغییر در طرز فکر و برنامه خواب هم یکی دیگر از علائم معمول هم در نوجوانان و هم در کودکان می‌باشد. از دست دادن علاقه، بی‌حوصلگی و دل‌زدگی، ناتوانی از لذت بردن، احساس ناامیدی، بی‌حالی و خستگی، بی‌خوابی، خواب زیاد یا ناراحتی و گوشه‌گیری اجتماعی، احساس بی‌ارزش بودن و مورد نیاز نبودن، بی‌اشتهایی یا پرخوری، بی‌بوست، از دست دادن میل جنسی، مشکل داشتن در تصمیم‌گیری، مشکل داشتن در تمرکز، یک‌باره به گریه افتادن بدون توضیح مشخص، احساس گناه شدید به خاطر وقایع بی‌اهمیت یا خیالی. تحریک‌پذیری، بی‌قراری، فکر خودکشی، دردهای مختلف، مثل سردرد و درد قفسه سینه بدون شواهدی از بیماری جسمی (بک^۳، ۱۹۶۴).

اضطراب یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته است، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب رسیده است، باعث اضطراب در افراد می‌شود. همه انسان‌ها در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل‌ساز است. اضطراب یک احساس ناراحت‌کننده و مبهم ترس، وحشت، یا خطر با منشأ ناشناخته است که بر فرد مستولی می‌گردد. در بعضی از افراد این حالت ممکن است ناگهانی روی دهد و برطرف شود اما در بعضی دیگر این حالت به صورت مزمن در می‌آید. اضطراب از نظر علمی چندین نوع دارد:



پایان مداخله و پیگیری‌های سه و شش ماهه، کاهش‌هایی را در اختلال خلق نشان دادند.

نوجوانی دوره تجربه بحران‌های متعدد است و برخی از افراد در گذار از این دوره با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند. ریشه این مشکلات اغلب در ناکارآمدی باورها و عقاید فرد است که خود را درگیر بایدها و حتمای‌های بیمارگون می‌کند و به واسطه این افکار، رسیدن به شادی و رضایت را برای خود دشوار می‌نماید. با توجه به این نکات بر آن شدیم که تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد عقلی-عاطفی را بر سلامت عمومی برخی دانش‌آموزان بررسی کنیم.

فرضیه پژوهش: مشاوره گروهی با رویکرد عقلی-عاطفی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است). شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل گمارده شدند. در این طرح، متغیر وابسته میزان سلامت عمومی (افسردگی، اضطراب، بدکارکردی اجتماعی و شکایت بدنی) قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل بوده و اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلی-عاطفی مورد سنجش قرار گرفته است.

الف - جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان شهر رباط کریم بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای سه دبیرستان از بین دبیرستان‌ها انتخاب شد. در مرحله بعد، براساس جدول مورگان ۲۰۰ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای از بین ۹ کلاس انتخاب شدند. پرسش‌نامه سلامت عمومی برای این دانش‌آموزان اجرا شد. براساس نتایج به‌دست آمده، ۳۰ نفر که نمره آن‌ها از نقطه برش ۲۱ بیشتر بود، به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسش‌نامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸)^{۱۲}: این پرسش‌نامه را گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹)، برگرفته از تقوی، (۱۳۸۰) تدوین کرده‌اند

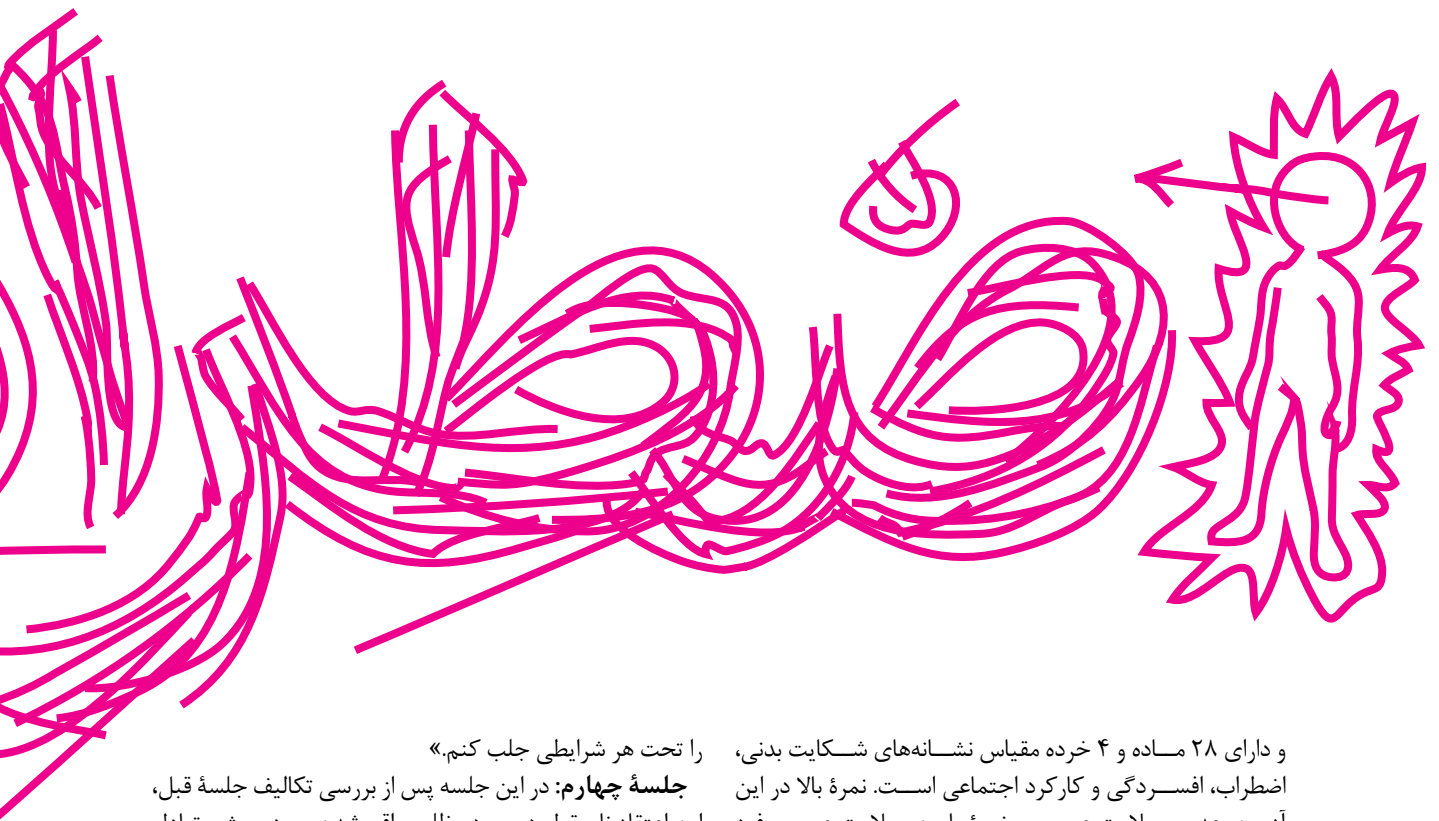
می‌شود و دلیل مشکل خود را می‌یابد (کبیسون^{۱۳}، ۱۹۹۴).

نوجوانی مرحله‌ای از زندگی افراد است که به دلیل تغییرات جسمی و روانی، با تنش زیادی همراه است. حتی گاهی بنا به دلایل مختلف خانوادگی و اجتماعی و فردی، نوجوان دچار اختلال عدم سلامت روان می‌شود. افسردگی و نومیدی و عدم نشاط در نوجوانان دیده می‌شود و آن‌ها با خود درگیرند. افکار و باورهای ناکارآمدی دارند که به شدت بر جوانب مختلف زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را فلج می‌کند. آن‌ها با مسائل تشکیل هویت نیز مواجه‌اند و بنابراین، فشار روانی زیادی را متحمل می‌شوند (اکبری، ۱۳۸۵).

درباره تأثیر درمان‌های روان‌شناختی بر سلامت عمومی، تحقیقات متعددی صورت گرفته است؛ مثلاً رجبی و کارجو (۱۳۹۱) کارآمدی روش مشاوره گروهی را بر سلامت دانش‌آموزان پسر بررسی کردند که نتایج آن نشان داد آموزش باورهای منطقی به دانش‌آموزان می‌تواند سلامت عمومی آن‌ها را بالا ببرد. سپهریان آذر و سعادت‌مندی (۱۳۹۴)، در پژوهش خود دریافتند که مشاوره گروهی با روش عقلی-عاطفی بر خودپنداره و انگیزش پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معناداری دارد. همچنین، پژوهش‌های متعدد نشان داده که مشاوره گروهی با رویکرد عقلی-عاطفی در افزایش سازگاری عمومی، اجتماعی و آموزشی دانش‌آموزان دختر (ناهیدپور، ۱۳۸۲)، بهبود و افزایش خودپنداره مثبت و کاهش افت تحصیلی دانشجویان (علیلو و همکاران، ۱۳۸۹)، افزایش سلامت عمومی و تغییر سبک‌های هیجانی (زارع و شفیع‌آبادی، ۱۳۸۶) و کاهش اضطراب امتحان (شاهنده و صفزاده، ۱۳۸۹) مؤثر بوده است.

تریب و ورنون و مک ماهون^{۱۴} (۲۰۰۷) طی یک مطالعه فراتحلیلی دریافتند که برنامه آموزشی عقلی-عاطفی در افزایش جایگاه درونی و خودپنداره مثبت مؤثرتر از جهت‌گیری شخصی و کنترل خود است. همچنین نشان دادند که آموزش عقلی-عاطفی در پایین آوردن اضطراب، روان‌رنجوری و شاخص‌های سلامت روان منفی، تأثیر دارد.

لایدلا، داویدسون، تونر، جکسون و کلارک (۲۰۰۸) دریافتند که شرکت‌کنندگان در جلسات CBT^{۱۵} گروهی به‌طور معناداری در



را تحت هر شرایطی جلب کنم.»

جلسه چهارم: در این جلسه پس از بررسی تکالیف جلسه قبل، این اعتقاد نامعقول در مورد مظلوم واقع شدن مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت: «چون خیلی دوست دارم فرد X ملاحظه‌ام را بکند و با من عادلانه رفتار کند، پس حتماً باید تحت هر شرایطی و همیشه ملاحظه‌ام را بکند و با من عادلانه رفتار کند. چون همیشه ملاحظه‌اش را می‌کنم و با او عادلانه رفتار می‌کنم.» در این جلسه اعضا نظر خود را راحت‌تر مطرح می‌کردند و حالت دفاعی در آن‌ها کمتر بود.

جلسه پنجم: ابتدا به مرور جلسات قبل و نظرسنجی در مورد تأثیر جلسات قبل بر اعضا پرداخته شد و بعد، این اعتقاد نامعقول درباره آرامش و امنیت مورد بحث و بررسی قرار گرفت: «چون امنیت، آرامش و زندگی رضایت‌بخش را خیلی دوست دارم، پس باید همیشه زندگی رضایت‌بخش و راحتی داشته باشم.»

جلسه ششم: در این جلسه، پس از بررسی تکالیف این اعتقاد نامعقول درباره مسائل و مشکلات مورد تبادل نظر قرار گرفت: «جتناب از مواجه شدن با مشکلات و مسئولیت‌های زندگی راحت‌تر از پذیرفتن شیوه‌های تقویت‌کننده تر انضباط شخصی و خویشتن‌داری است.» این تفکر مورد توجه اغلب اعضا و برای آنان ملموس بود.

جلسه هفتم: که جلسه پایانی هم بود، این نگرش غیرمنطقی و نامعقول درباره رسیدن به خواسته‌ها مورد بررسی و تبادل نظر قرار گرفت: «اگر چیزی را که می‌خواهم به دست نیآورم، وحشتناک است و نمی‌توانم آن را تحمل کنم.» و در پایان نیز از کل جلسات و نتایج به‌دست‌آمده جمع‌بندی به عمل آمد. بعد از جلسات آموزشی و وقفه‌ای دوهفته‌ای، پس از آزمون روی گروه آزمایش اجرا شد.

ج- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در این پژوهش، برای بررسی متغیرهای وابسته از آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و برای بررسی فرضیه تحقیق از آمار استنباطی، تحلیل کواریانس و آزمون همگنی واریانس لوین با بهره‌گیری از نرم‌افزار (SPSS-16) استفاده شد. همچنین، سطح معناداری $\alpha=0/05$ تعیین گردید.

و دارای ۲۸ ماده و ۴ خرده مقیاس نشانه‌های شکایت بدنی، اضطراب، افسردگی و کارکرد اجتماعی است. نمره بالا در این آزمون، عدم سلامت عمومی و نمره پایین، سلامت عمومی فرد را نشان می‌دهد. همچنین، حداقل و حداکثر نمره این پرسش‌نامه بین صفر و ۸۴ است. ضریب پایایی پرسش‌نامه سلامت عمومی به روش بازآزمایی $0/70$ ($P \leq 0/05$)، آلفای کرونباخ $0/90$ و دو نیمه کردن $0/93$ است. ضریب روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه میدلکس $0/55$ گزارش شده است (تقوی، ۱۳۸۰).

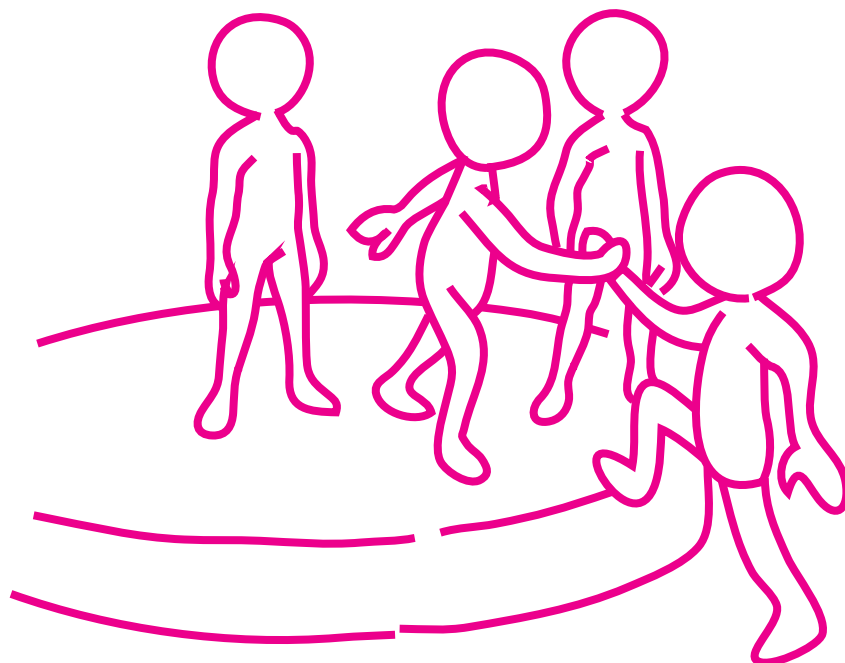
ب- روش اجرا: پس از جایگزینی تصادفی دانش‌آموزان در دو گروه آزمایش و کنترل، جلسات آموزشی طی یک روز در هفته و در هفت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برگزار شد. درباره نحوه و مدت زمان آموزش، با اولیاء دانش‌آموزان، مدیران دبیرستان‌های مذکور هماهنگی‌های لازم صورت گرفته بود.

مهم‌ترین مواد آموزشی طی جلسات، آشنایی با باورهای غیرمنطقی الیس، به‌عنوان نظریه‌پرداز این رویکرد، بود. طی جلسات، باورهای منطقی و غیرمنطقی به چالش کشیده می‌شدند. در هر جلسه، تکالیفی نیز به دانش‌آموزان داده می‌شد و جلسه بعد با بررسی تکالیف شروع می‌شد. صورت جلسه مشاوره‌های گروهی به شرح زیر است:

جلسه اول: در جلسه اول معارفه و بررسی اهداف صورت گرفت، به اهمیت تعامل و گفت‌وگو در گروه و مشارکت فعال برای رسیدن به اهداف مورد نظر اشاره شد. اهمیت باورها و تأثیر آن‌ها در زندگی فردی و اجتماعی تشریح شد و مورد تبادل نظر قرار گرفت. روال جلسات و چگونگی آن‌ها نیز توضیح داده شد.

جلسه دوم: در جلسه دوم، یک اعتقاد نامعقول در مورد کفایت و موفقیت مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. «چون دوست دارم در تمام دروس نمره بیست بگیرم، پس حتماً باید در تمام دروس نمره بیست بگیرم و عملکردم عالی باشد.» هر یک از اعضا نظر خود را می‌داد و برخی نظرها به چالش کشیده می‌شدند. در پایان نیز تکالیفی برای آمادگی جلسه بعد داده می‌شد.

جلسه سوم: در این جلسه، یک اعتقاد نامعقول درباره عشق و تأیید بررسی و درباره آن تبادل نظر شد: «چون دوست دارم فرد X عاشقم باشد و مرا دوست داشته باشد، پس حتماً باید تأیید او



د- یافته‌ها

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، نمره‌های چهار خرده‌مقیاس سلامت عمومی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از پیش‌آزمون به پس‌آزمون کاهش یافته است. از آنجا که کاهش نمره در این آزمون سلامت بیشتری را نشان می‌دهد، نتایج کاهش میانگین نمرات را در پس‌آزمون نشان می‌دهد.

نتایج تحلیل کواریانس درباره خرده‌مقیاس‌های سلامت عمومی در دو گروه آزمایش و گواه پس از کنترل پیش‌آزمون جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس خرده‌مقیاس‌های سلامت عمومی در گروه‌های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش‌آزمون

متغیرها	SS	df	MS	F	P	مجذوراتا
افسردگی	۱۸/۲۳	۱	۱۸/۲۳	۱۳/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۳۵
اضطراب	۶۵/۶۹	۱	۶۵/۶۹	۴۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۶۷
شکایات بدنی	۵۱/۲۵	۱	۵۱/۲۵	۸۹/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۷۵
بدکارکردی اجتماعی	۳۹/۹۲	۱	۳۹/۹۲	۱۲۹/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۸۹

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، پس از کنترل تأثیر پیش‌آزمون بر نمره‌های پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های سلامت عمومی از جمله افسردگی ($F=۱۳/۳۸$ و $P\leq ۰/۰۰۱$)، اضطراب ($F=۴۹/۶۸$ و $P\leq ۰/۰۰۱$)، شکایات بدنی ($F=۸۹/۹۲$ و $P\leq ۰/۰۰۱$)، بدکارکردی اجتماعی ($F=۱۲۹/۲۱$ و $P\leq ۰/۰۰۱$) معنادار است. این تحلیل نشان می‌دهد که دو گروه فوق از لحاظ چهار خرده‌مقیاس سلامت عمومی با یکدیگر تفاوت دارند. با توجه به میانگین‌های ارائه شده در جدول ۱ مشخص می‌شود که بهبود وضعیت افسردگی، اضطراب، شکایات بدنی و بدکارکردی اجتماعی در گروه آزمایش تفاوت معناداری با گروه کنترل دارد.

یافته‌ها نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن دانش‌آموزان به ترتیب ۱۶/۲۷ و ۱/۰۷ با دامنه ۱۵ تا ۱۸ سال و از سه رشته علوم انسانی، تجربی و ریاضی بود. برابری واریانس‌ها و داده‌ها با آزمون همگنی واریانس لوین بررسی شد. نتایج نشان داد که واریانس‌های دو گروه آزمایش و کنترل در خرده‌مقیاس‌های افسردگی ($F=۱/۱۷$ و $P=۰/۲۵۲$)، اضطراب ($F=۲/۱۵$ و $P=۰/۱۵۲$)، شکایات بدنی ($F=۳/۹۷$ و $P=۰/۰۵۲$) و بدکارکردی اجتماعی ($F=۲/۴۸$ و $P=۰/۱۱۵$) برابر است. همچنین، آزمون معناداری تحلیل کواریانس چند متغیری همگنی معناداری دارد و این نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل در دو متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت دارند. بنابراین، می‌توان از تحلیل کواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته سلامت عمومی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار خرده‌مقیاس‌های سلامت عمومی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل

شرایط		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
متغیرها	گروه‌ها	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
افسردگی	آزمایش	۱۰/۱۴	(۲/۰۸)	۷/۲۳	(۱/۷۱)
	کنترل	۹/۸۶	(۲/۰۵)	۹/۳۸	(۲/۱۸)
اضطراب	آزمایش	۱۱/۲۵	(۲/۲۸)	۷/۲۴	(۲/۳۵)
	کنترل	۹/۸۵	(۲/۰۵)	۹/۳۸	(۲/۱۸)
شکایات بدنی	آزمایش	۹/۵۸	(۳/۰۵)	۶/۳۵	(۲/۶۳)
	کنترل	۹/۵۱	(۱/۹۱)	۹/۳۳	(۱/۹۶)
بدکارکردی اجتماعی	آزمایش	۹/۳۸	(۲/۴۸)	۶/۲۱	(۱/۵۳)
	کنترل	۹/۵۸	(۲/۲۹)	۹/۲۹	(۲/۰۳)



بحث و نتیجه‌گیری

شادابی‌شان می‌شود، خود آنان هستند نه عوامل بیرونی. از آنجا که بسیاری از این باورها غیرمنطقی و غیرعقلانی هستند، بر زندگی فرد تأثیر منفی می‌گذارند و باعث افسردگی و تنش‌هایی در او می‌شوند. برای مثال، افسردگی از جمله اختلالاتی است که هر ساله بسیاری از افراد را درگیر می‌کند و ریشه آن در افکار و باورهای منفی و بیمارگون فرد است. این اختلال دید فرد از خود و از دیگران و از دنیا را تحریف می‌کند، قدرت قضاوت را تضعیف می‌کند و موجب رفتارهای نامعقول می‌شود. او نمی‌تواند زندگی روزمره عادی داشته باشد و تقریباً تمام جنبه‌های زندگی، از نحوه تمرکز حواس در کار تا خواب شبانه، تحت تأثیر افسردگی قرار می‌گیرند (گنجی، ۱۳۸۴).

کارایی و اثربخشی درمان عقلی-عاطفی در بسیاری از نمونه‌ها مورد توجه و کاربرد روان‌شناسان و مشاوران بوده است. از آنجا که شمار زیادی از افراد جامعه ما را نوجوانان تشکیل می‌دهند و با توجه به اینکه نوجوانی نیز دورانی پر تنش و همراه با تلاش برای تشکیل هویت است، بسیار مناسب خواهد بود که برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های روانی و آنچه بهداشت فردی و اجتماعی را مختل می‌کند، در زمینه آموزش شیوه درست و منطقی تفکر اقدام لازم صورت گیرد و به آنان کمک شود که سطح انتظارات نامعقول خود را کاهش دهند و یک زندگی سالم و سرشار از آرامش برای خود و خانواده‌شان رقم بزنند. بدیهی است تغییر در باورهای نوجوانان بسی سهل‌تر است و با هزینه کمتری می‌توان از بسیاری از آسیب‌های آتی هم در سطح خانواده و هم اجتماع پیشگیری کرد. در این صورت، در آینده شهروندانی سالم‌تر خواهیم داشت که از کارایی بهینه و کارآمدی زیادی برخوردار خواهند بود.

با توجه به نتایج به‌دست آمده، فرضیه اصلی پژوهش - «مشاوره گروهی با رویکرد عقلی-عاطفی باعث افزایش سلامت عمومی دانش‌آموزان می‌شود» - تأیید شد. یافته‌ها نشان دادند که این روش درمانی تا حد زیادی توانسته است از میزان افسردگی، غم و غصه، دل‌مردگی‌ها، دل‌نگرانی‌ها و تشویش و اضطراب‌های بی‌مورد، همچنین دردهای بدنی، کمرختی و بی‌حالی و بی‌انگیزگی در انجام دادن کارها و نقش‌های دانش‌آموزان بکاهد و از دیگر سو، تأثیر معناداری بر بهبود کارکرد اجتماعی، انجام وظایف و نقش‌های آن‌ها همراه با روحیه‌ای شاد و بانشاط در فرایند آموزش و زندگی اجتماعی بگذارد. بدیهی است این نتایج با یافته‌های افرادی از جمله رجبی و کارجو (۱۳۹۱)، ساوا و همکاران (۲۰۰۹)، سپهریان و سعادت‌مند (۱۳۹۴)، رجبی و خدایی (۱۳۸۶)، متین (۲۰۱۲)، که در پژوهش خود دریافتند مشاوره گروهی با رویکرد عقلی-منطقی می‌تواند تأثیر مثبت و معناداری بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی از جمله سلامت روان و پیشرفت تحصیلی داشته باشد، همسوست. در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین گفت که آنچه به زندگی و رفتار انسان معنا می‌بخشد و او را تعریف می‌کند باورها و اعتقادات و نوع نگاه او به وقایع است. بدیهی است انسان همان چیزی است که می‌اندیشد. وی براساس باورها و معانی‌ای که به زندگی می‌دهد با مسائل برخورد می‌کند و آنچه باعث تفاوت دو فرد در برخورد با یک حادثه مشترک می‌شود، نوع شناخت و باور آنان است و این امر مهم اغلب از طریق خانواده و در تعاملات اجتماعی آموخته می‌شود. افراد گاهی آن‌قدر درگیر «بایدها» و «حتماها»ی غیرمنطقی می‌شوند که از زندگی کنونی خود هیچ لذتی نمی‌برند و گاهی اصلاً خود نمی‌دانند که آنچه مانع نشاط و

افراد گاهی آن‌قدر درگیر «بایدها» و «حتمأها»ی غیرمنطقی می‌شوند که از زندگی کنونی خود هیچ لذتی نمی‌برند و گاهی اصلاً خود نمی‌دانند که آنچه مانع نشاط و شادابی‌شان می‌شود، خود آنان هستند نه عوامل بیرونی

منابع

۱. اکبری، ابوالقاسم. (۱۳۸۵)، مشکلات نوجوانی و جوانی. دماوند: انتشارات نشر و توسعه.
۲. تقوی، سید محمدرضا. (۱۳۸۰). بررسی روایی و اعتبار پرسش‌نامه سلامت عمومی (GHO). مجله روان‌شناسی، ۵ (۴)، ۳۹۸ - ۳۹۱.
۳. رجبی، غلامرضا؛ خدایی، ملک حسین. (۱۳۸۶). تأثیر مشاوره گروهی با روش درمان عقلانی - عاطفی - رفتاری بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان. مجله مطالعات علوم تربیتی ۱ (۲)، ۴۸ - ۳۱.
۴. رجبی، غلامرضا؛ کاجوکسائی؛ سونا. (۱۳۹۱). اثربخشی مشاوره گروهی با روش عقلانی - عاطفی و رفتاری بر مؤلفه‌های سلامت عمومی در دانش‌آموزان پسر. مجله روان‌شناسی مدرسه ۱ (۲)، ۷۶ - ۵۹.
۵. علیلو، قلی‌زاده، ل؛ زبردست، م. (۱۳۸۹)، مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد عقلانی - هیجانی در افسردگی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی معاصر. مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران، ۷۰۴ - ۷۰۲.
۶. شاهنده، م؛ صفزاده، س. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی درمان عقلانی - عاطفی الیس بر کاهش اضطراب امتحان. مجله دانشکده پزشکی اصفهان، ۲۷ (۱۰۸)، ۳۱۵ - ۳۱۰.
۷. زارع، م؛ شفیعی‌آبادی، ع. (۱۳۸۶). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری و روش مشاوره روان‌نمایشگری در افزایش سلامت عمومی و ابرازگری هیجانی مراجعان زن. مجله علمی - پژوهشی مطالعات زنان ۱ (۲)، ۲۱۵ - ۲۱۰.
۸. ناهیدپور، ف. (۱۳۸۲). افزایش سازگاری دانش‌آموزان نابینای دختر از راه مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی - عاطفی - رفتاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
۹. سپهریان آذر، ف؛ سعادت‌مند، س. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و مشاوره گروهی با روش عاطفی - رفتاری، عقلانی بر خودپنداره تحصیلی، انگیزش، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۱۶ (۱)، ۷۷ - ۶۶.
۱۰. گنجی، حمزه. (۱۳۸۴). ارزشیابی شخصیت. تهران: نشر ساوالان.
۱۱. شارف، ریچارد. (۱۳۸۶). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: نشر رسا.
۱۲. گیسون، م و میشل، م. (۱۹۹۴). مبانی مشاوره و راهنمایی. ترجمه باقر ثنائی، تهران: انتشارات بعثت.
1. Laidlaw, K., Davidson, K., Toner, H., Jackson, G., Clark, S., Law, J., Howley, M., Bowie, G., Connery, & Cross, S. (2008). A ransomed controlled trial of cognitive behaviorthrapy vs treatment as usual in the treatment of mild to moderate late life depression. International journal of geriatric psychiatry, 23, 843-85.
2. BECK A. T. (1994). Thinking and depression. 2. Theory and therapy. Archives of General Psychiatry, 10, 561-571.
3. Beck, J. S. (1994). Cognitive therapy: basiks and beyond. Newyork: Gilford.
4. Trip, S., Vernon, A., & McMahon, J. (2002). Effectiveness of rational-emotive education: A quantitative meta analytical. Joral of cognitive and behavioral psychotherapies, 7(1), 81-93.
1. Irrational believes
2. Rational Emotive Behaviour
3. Social
4. Disorder
5. Depression
6. Anxiety
7. Beck
8. Everson
9. Gibson
10. Trip & Vernon & McMahon
11. C ognitive Behaviour Terapi
12. General Health Qestionieri

پی‌نوشت‌ها



$$-4\sqrt{a} \times 4)$$

$$-32\sqrt{a} + 8a - 8a\sqrt{a}$$

هوش هیجانی

نوید بخش

پیشرفت تحصیلی

بررسی رابطه هوش هیجانی با یادگیری درس ریاضی در دانش آموزان

مهکامه حسینی

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

چکیده

هدف پژوهش توصیفی حاضر تعیین رابطه هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی در دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر تهران بوده است. روش پژوهش از نوع همبستگی و به لحاظ هدف از نوع کاربردی است. به این منظور، پرسش نامه استاندارد و اعتباریابی شده «سپهریان» جهت تعیین میزان هوش هیجانی بین ۵۵ نفر از دانش آموزان دختر، در پایه های هفتم و هشتم دوره اول متوسطه منطقه ۱۵ آموزش و پرورش شهر تهران که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شده بودند، توزیع گردید. (علت انتخاب این پرسش نامه و برتری آن نسبت به سایر پرسش نامه های معتبر موجود، تعداد سؤال های کمتر و سهولت پاسخ دهی دانش آموزان بوده است).

برای ارزیابی یادگیری درس ریاضی، از میانگین نمرات مستمر و پایانی دانش آموزان استفاده شد، سپس با به کارگیری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام میزان رابطه هوش هیجانی و تمامی مؤلفه های آن با یادگیری درس ریاضی بررسی گردید. نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی و تمامی مؤلفه های آن با یادگیری درس ریاضی رابطه معنادار مستقیم و مثبت با ضریب همبستگی ۰/۴ وجود دارد. همین طور نتایج تحلیل ها نشان دهنده آن بود که از میان مؤلفه های هوش هیجانی، مؤلفه سازگاری بیشترین رابطه معنادار را، با ضریب همبستگی ۰/۵۱، دارد و بقیه مؤلفه ها، به ترتیب، مهارت های بین فردی با ضریب همبستگی ۰/۳۹، مهارت های درون فردی با ضریب همبستگی ۰/۳۲، مدیریت استرس با ضریب همبستگی ۰/۲۵ و خلق و خوی عمومی با ضریب همبستگی ۰/۲۱، رابطه معنادار کمتری با یادگیری درس ریاضی دارند. نتایج رگرسیون نیز نشان داد که مؤلفه سازگاری بیشترین سهم را در پیش بینی نمره ریاضی دارد.



شامل عوامل فردی، عوامل آموزشگاهی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی تقسیم کرده‌اند (آتشک، ۱۳۸۶). یکی از مهم‌ترین عوامل فردی مؤثر بر عملکرد تحصیلی افراد، هوش شناختی^۱ است. نکته قابل توجه درباره هوش شناختی این است که، هوشبهر در بهترین حالت، تنها عامل ۲۰ درصد موفقیت‌های زندگی است؛ در حالی که درصد بیشتری از موفقیت به وسیله سازه‌ای به نام هوش هیجانی تبیین می‌شود (گلمن^۲، ۱۹۹۵). درواقع، تحقیقات نشان داده است که کلید تعیین و پیش‌بینی موفقیت و کامیابی تنها هوش شناختی نیست. بسیاری از افراد که هوش شناختی بالایی هم دارند، در زندگی خود حیران‌اند؛ حال آنکه بسیاری از افراد، با هوش شناختی پایین‌تر، به موفقیت و کامیابی دست یافته‌اند (بار-آن^۳، ۲۰۰۰).

هوش هیجانی عبارت است از توانایی فرد برای کنترل احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز بین احساسات و هیجانات خود و دیگران و نیز استفاده از این اطلاعات برای هدایت اعمال و افکار، و متشکل است از چهار توانایی:

۱. شناسایی عواطف و هیجانات در خود و دیگران
 ۲. درک و فهم عواطف و هیجانات دیگران
 ۳. مدیریت عواطف و هیجانات خود
 ۴. کاربرد عواطف و هیجانات (سالوی^۴ و مایر^۵، ۱۹۹۰، ۱۹۹۷).
- گلمن (۱۹۹۵) هوش هیجانی را شامل مؤلفه‌های فردی، و اجتماعی می‌داند و معتقد است که **مؤلفه‌های فردی هوش هیجانی** شامل خودآگاهی^۶ (آگاهی هیجانی، خودسنجی دقیق و اعتماد به خود)، خودتنظیمی^۷ (خودکنترلی، قابلیت اعتماد، جدیت و وظیفه‌شناسی، انطباق‌پذیری و نوآوری) و انگیزش (سائق پیشرفت، تعهد، ابتکار و خوش‌بینی) و **مؤلفه‌های اجتماعی هوش هیجانی** شامل همدلی^۸ (فهم دیگران، رشد دادن دیگران، جهت‌گیری خدمتگزاری، تنوع نفوذ و آگاهی سیاسی) و مهارت‌های اجتماعی^۹ (تأثیر و نفوذ، ارتباط، مدیریت تعارض، رهبری، کاتالیزور تغییر،

کلید واژه‌ها:

هوش هیجانی، درس ریاضی، یادگیری، دانش‌آموزان دوره متوسطه

مقدمه

یکی از مهم‌ترین مسائل و مشکلات زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مسئله افت تحصیلی و پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و نمرات آن‌هاست. عوامل متفاوتی بر عملکرد تحصیلی افراد تأثیر می‌گذارند که متخصصان تعلیم و تربیت آن‌ها را به چهار دسته

$$(روش \Delta) \quad 2x^2 - 7x + 3 = 0$$

$$0 < 25 = 24 - 49 = 3 \times$$

$\cot \theta$

و تجارب یادگیری که در آن شرکت می کنند، تأثیر می گذارند و نیز نحوه برخورد فرد را با تحصیل، شغل، زندگی تعیین می نمایند (اکبرزاده، ۱۳۸۳).

بدون شک یکی از معضلاتی که نظام آموزشی با آن مواجه است افت تحصیلی و عدم موفقیت دانش آموزان در یادگیری دروسی چون ریاضی است. ناکامی های تحصیل به شکل گریز از مدرسه، تجدیدی، مردودی و ترک تحصیل ظاهر می شود. عملکرد نامطلوب دانش آموزان و رضایت مند نبودن آنان در یادگیری شاخص اتلاف آموزشی است. تحقق نیافتن انتظارات آموزشی نیز موجب نابسامانی در فرایند یاددهی - یادگیری می گردد که این خود، تنزل سرمایه های انسانی و اقتصادی جامعه را به دنبال خواهد داشت.

ریاضیات یکی از عالی ترین تراوش های اندیشه آدمی و شاخصی برای چگونگی سیر عقلی و برهانی فرد و همچنین بیان کننده میزان علاقه او به کمال و زیبایی است. یادگیری درس ریاضی عموماً برای دانش آموزان مشکل و حتی همراه با ترس و وحشت است. این در حالی است که این درس یکی از چند درسی است که در فعالیت ذهنی دانش آموز و آموزش چگونه اندیشیدن نقش بیشتری دارد.

بسیاری از دانش آموزان حتی در ساده ترین مطالب ریاضی مربوط به سال های قبل مشکل دارند. در ابتدای هر سال تحصیلی معمولاً مشکلات یادگیری ریاضی، به دلیل فراموش کردن مطالب قبلی، بسیار زیاد است و دانش آموزان توان لازم را برای یادگیری ریاضی ندارند. دانش آموزان دوره متوسطه نیز از این مقوله مستثنی نیستند. از آنجا که تعداد دانش آموزانی که بنیة علمی ضعیفی در درس ریاضی دارند زیاد است، به شکل اساسی و اصولی اقدام و پژوهش مؤثری در جهت رفع این ضعف بزرگ انجام نگرفته است. از این رو، باید تدبیری اندیشید که بتواند سطح علمی و دانش افراد را، به ویژه در این دوره، بهبود بخشد.

مطالعات مختلف نشان داده است که درصد بسیار اندکی (بین ۱۰ تا ۱۵ درصد) از موارد افت تحصیلی به علت ناتوانی ذهنی فرد است. بسیار دیده شده دانش آموزی که مشکل تحصیلی او کمبود هوش تشخیص داده شده است و وی را به مراکز مشاوره

براساس نتایج پژوهش حاضر، هرچه برخورداری فرد از هوش هیجانی و مؤلفه های آن بیشتر باشد، نمره ریاضی وی در سطح بالاتری قرار خواهد گرفت. از آنجا که هوش هیجانی اکتسابی و قابل آموزش است، یادگیری آن برای دانش آموزان حائز اهمیت به شمار می رود و آموختن هر یک از مؤلفه ها، که نوعی مهارت است، تأثیرات چشمگیری بر شاخص های فردی و بین فردی افراد می گذارد؛ به نحوی که به ادراکی واقع بینانه نسبت به خود و جهان پیرامون دست می یابند و در کنترل احساسات و رفتارها توانمند می شوند و نتیجه آن را مستقیماً در پیشرفت تحصیلی و بهبود نمرات درسی آنان می توان مشاهده کرد

برقراری پیوند، همکاری و مشارکت، صلاحیت های گروهی) است. بار-ان (۱۹۹۷) نیز هوش هیجانی را فهم مؤثر خود و دیگران، برقراری رابطه مناسب با دیگران و انطباق و کنار آمدن با محیط جهت برخورد مؤثرتر با خواست های محیطی، به حساب می آورد. او برای هوش هیجانی پنج مقیاس مهارت های درون فردی (خودآگاهی هیجانی، قاطعیت، حرمت نفس، خودشنکوفایی و استقلال)، مهارت های بین فردی (همدلی، روابط بین فردی و مسئولیت پذیری اجتماعی)، سازگاری (حل مسئله، واقعیت سنجی، انعطاف پذیری)، مدیریت استرس (تحمل فشارها و تنش ها، کنترل تکانه)، خلق و خوی عمومی (شادکامی و خوش بینی) را معرفی می کند. بار-ان (۲۰۰۶) فرض می کند که هوش هیجانی اغلب رشد می یابد و می توان آن را با استفاده از آموزش، برنامه ریزی و درمان گسترش داد. او معتقد است افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند، عموماً در برخورد با خواست ها و فشارهای محیطی عملکرد موفقیت آمیزتری دارند. همچنین اعتقاد دارد که نقص و نارسایی در هوش هیجانی می تواند عدم موفقیت و وجود مشکلات هیجانی معنی شود و به صورت کلی بر این اعتقاد است که هوش هیجانی و هوش شناختی به طور مساوی و برابر بر هوش عمومی تأثیر می گذارند (زهراکار، ۱۳۸۶). بنابراین، هوش هیجانی مفهوم گسترده ای دارد که می تواند شامل احساسات، علایق، آرزوها، نگرش ها، اعتبارات، تعهدات، قدرت مناسب و درست، تمایلات و حالات، اخلاقیات و ارزش ها باشد (براکت^۱، ریورز و سالووی، ۲۰۱۱). توجه به هیجان ها و کاربرد مناسب آن ها، درک احوال خود و دیگران و استفاده مثبت از هیجان ها، موضوع هوش هیجانی است. این رفتارها تماماً در چگونگی پاسخ به دیگر یادگیرندگان، معلمان

tan θ

ب- (مربع کامل) $x^2 + 8x - 9 = 0$

الف $2x^2 - 7x + 3 = 0$

$\Delta = b^2 - 4ac = (-7)^2 - 4 \times 2 \times 3 = 49 - 24 = 25$

$$x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{\Delta}}{2a} = \frac{7 \pm \sqrt{25}}{2 \times 2} \Rightarrow \begin{cases} x_1 = \frac{7+5}{4} = 3 \\ x_2 = \frac{7-5}{4} = \frac{1}{2} \end{cases}$$

ندارد (علی‌فاز و عسگری، ۱۳۸۷؛ کوهسار، روشن و اصغرنژاد، ۱۳۸۶؛ لواسانی و کیوانزاده، ۱۳۸۶؛ سبحانی، ۱۳۸۳؛ آساما^{۱۱} و ویتازسکی^{۱۲}، ۲۰۰۴ و لطفی عظیمی، لطفی کاشانی و وزیری، ۲۰۱۲). در نقطه مقابل، برخی از مطالعات نشان‌دهنده رابطه مثبت هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی است (ثمري و طهماسبی، ۱۳۸۶؛ دهسیری، ۱۳۸۵؛ بشارت، شالچی و شمسی‌پور، ۱۳۸۵؛ براکت و سالووی، ۲۰۰۴؛ پتریدس^{۱۳}، فرداریکسون^{۱۴} و فرنهام^{۱۵}، ۲۰۰۴؛ گامرا^{۱۶} و آرسنویون^{۱۷}، ۲۰۰۲؛ الیاس^{۱۸} و گارا^{۱۹}، شویر^{۲۰}، ۱۹۹۱) و همچنین نتایج تحقیقات الکین^{۲۱} و لاو^{۲۲}، ۲۰۰۴؛ بویل^{۲۳}، ۲۰۰۳؛ نلسون^{۲۴} و لاو^{۲۵}، ۲۰۰۳؛ استاتل مایر، ۲۰۰۲؛ بیانگر ارتباط مستقیم مؤلفه‌های هوش هیجانی و عملکرد مثبت و پیشرفت تحصیلی فراگیرندگان است. طبق نتایج تحقیقات ذکر شده می‌توان مؤلفه‌های هوش هیجانی را پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای عملکرد و موفقیت تحصیلی در نظر گرفت که در ادامه به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

حاجتخواه، ارژنگ، زکی‌پی و درکه (۱۳۹۰) با توجه به یافته‌های پژوهشی خود چنین بیان کردند که بین هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد و هوش هیجانی می‌تواند نویددهنده پیشرفت تحصیلی باشد و بالعکس. شامرالو (۱۳۸۴) در پژوهش خود سهم هوش هیجانی و هوش شناختی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی را بررسی کرد و نشان داد که بین هوش هیجانی دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی آن‌ها همبستگی بیشتری، نسبت به هوش شناختی، وجود دارد. همچنین، گلستان جهرمی در سال ۱۳۸۳ پژوهشی با عنوان «رابطه هوش هیجانی و هوش شناختی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تیزهوش و عادی دوره راهنمایی» انجام داد که طی آن همبستگی معناداری را میان هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به دست آورد. رضویان شاد (۱۳۸۴) تحقیقی درباره رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پایه سوم راهنمایی شهر تبریز داشته که نتیجه آن نشان‌دهنده وجود همبستگی معنادار بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بوده است. همین‌طور حنیفی و جویباری (۱۳۸۹) در پژوهش خود با

و کلینیک‌ها ارجاع داده‌اند، پس از ارزیابی دقیق معلوم شده که هیچ‌گونه ضعف شناختی یا هوشی نداشته و علت یا علل دیگری عامل مشکل تحصیلی او بوده است. فقط ۱۰ درصد از عقب‌ماندگی درسی به کم‌هوشی مربوط می‌شود (سپهریان، ۱۳۸۶).

به نقل از گلستان جهرمی (۱۳۸۳) رفتار ریاضی که ناظر بر چگونگی بروز دانش ریاضی فرد در موقعیت‌های مختلف است، تحت تأثیر عوامل درونی و بیرونی واقع می‌شود. عوامل درونی و بیرونی به ترتیب نقش بردارهای تسهیل‌کننده و بازدارنده رفتار ریاضی را ایفا می‌کنند. در این میان، هیجان‌ها به مثابه یک عامل درونی و مؤثر در ساختار شخصیتی هر فرد مورد بحث قرار می‌گیرند. درواقع، هیجان‌ها ممکن است مَخل یا تسهیلگر جریان تفکر و رشد فرد باشند، که در صورت مَخل بودن باید اثربخشی آن‌ها را بر عملکرد فرد به دقت کنترل نمود و آن را کاهش داد؛ به طوری که به عاملی سودمند در خدمت پویایی اندیشه و شخصیت آدمی تبدیل شوند. بنابراین، براساس نظریه‌های موجود در رابطه با هوش هیجانی و قابلیت آموزش آن می‌توان در راه کسب آرامش و نهایتاً موفقیت در مدرسه، به‌خصوص در دوره اول متوسطه که پایه‌ریزی آموزش و یادگیری برای دوره بعدی صورت می‌گیرد، گام‌های مهمی برداشت. هر قدر شخص برای پاسخ‌گویی به یک هیجان راه‌های بیشتری را بشناسد، پیشرفت تحصیلی و سطح عملکرد او در یک درس، از جمله درس ریاضی، ارتقا خواهد یافت.

امروزه به علت اهمیتی که هوش هیجانی پیدا کرده، حجم پژوهش‌ها و بررسی‌ها در این حیطه از علم روان‌شناسی به سرعت رو به افزایش است، ولی در کشور ما کمتر پژوهش‌مدون و ساختاریافته‌ای به بررسی هوش هیجانی کودکان و نوجوانان ۱۴-۱۳ سال پرداخته و به جز بعضی از تحقیقات دانشجویی که بیشتر آن‌ها روی افراد بالای ۱۶ سال انجام شده است (گلستان جهرمی، ۱۳۸۳؛ زارع، ۱۳۸۰)، تحقیق مدون و معتبری در این زمینه وجود ندارد. مطالعه رابطه هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی حیطه‌ای پرچالش است. پژوهش‌های شکل گرفته در این موضوع اغلب واجد یافته‌های متفاوت‌اند؛ مثلاً نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود



هوش هیجانی مفهوم گسترده‌ای دارد و می‌تواند شامل احساسات، علایق، آرزوها، نگرش‌ها، اعتبارات، تعهدات، قدرت مناسب و درست، تمایلات و حالات، اخلاقیات و ارزش‌ها باشد

عنوان «رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه» به ارتباط معنادار و مثبت دو متغیر هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی پی برده‌اند.

تحقیق حاضر بر آن است تا چگونگی اثربخشی حالات عاطفی و هیجانی را که از مؤلفه‌های شخصیت فرد است، بر رفتار و یادگیری درس ریاضی مطالعه کند و رابطه هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی را در دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه بررسی نماید، تا شاید بتوان با تقویت هوش هیجانی آن‌ها تا حد زیادی از این معضل بزرگ رهایی یافت. پس این پژوهش درصدد پاسخ دادن به این سؤال بوده است.

آیا بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی رابطه معناداری وجود دارد؟

بر این اساس، پژوهشگر رابطه میان مؤلفه‌های هوش هیجانی (مهارت‌های درون‌فردی، مهارت‌های میان‌فردی، سازگاری، مدیریت استرس، خلق و خوی عمومی) با یادگیری درس ریاضی و میزان رابطه هریک از مؤلفه‌ها را با درس مذکور بررسی کرده است.

روش تحقیق

تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است و از نظر هدف، کاربردی به شمار می‌آید. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر تهران بود و نمونه آماری شامل ۵۵ نفر از دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۵ آموزش و پرورش شهر تهران بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. برای سنجش و ارزیابی هوش هیجانی متأسفانه پرسش‌نامه‌های زیاد و متنوعی، به‌ویژه برای سنین مختلف تدوین نشده است. یکی از این ابزارها، ابزاری است که براساس نظریه گلمن توسط شرینگ^{۲۷} تدوین شده است. این ابزار شامل ۷۰ سؤال است که چندین جنبه از هوش هیجانی (خودآگاهی، انگیزه، همدلی، خودنظم‌دهی، مهارت‌های اجتماعی در شغل) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و دارای دو نوع پرسش است: ۴۱ پرسش اول آن به صورت

پنج گزینه‌ای (اکثر اوقات یا اغلب اوقات، گاهی اوقات، به ندرت، تقریباً، هیچ‌گاه) است و ۲۹ پرسش باقی‌مانده، موقعیت‌هایی را ایجاد کرده که مربوط به برخی از حالات هیجانی روزمره آزمودنی است (صالحی، ۱۳۸۱).

پرسش‌نامه دیگری را بار - ان در سال ۱۹۸۵ ساخت که دارای ۱۳۳ سؤال بود. این پرسش‌نامه ۵ مقیاس کلی و ۱۵ خرده مقیاس را اندازه‌گیری می‌کند و نمره‌گذاری آن براساس روش لیکرت است. پرسش‌نامه یاد شده هوش هیجانی افراد را ارزیابی می‌کند و ۱۵ مؤلفه آن عبارت‌اند از: ۱. استقلال، ۲. خودکشفایی، ۳. خودآگاهی هیجانی، ۴. ابراز وجود یا قاطعیت، ۵. احترام به خود، ۶. روابط بین فردی، ۷. مسئولیت‌پذیری، ۸. همدلی، ۹. حل مسئله، ۱۰. واقعیت‌آزمایی، ۱۱. انعطاف‌پذیری، ۱۲. تحمل فشارها و تنش‌ها، ۱۳. کنترل تکانش، ۱۴. شادکامی، و ۱۵. خوش‌بینی. از این میان، ۵ مؤلفه اول جزء مهارت‌های درون‌فردی، موارد ۶ و ۷ و ۸ جزء مهارت‌های بین فردی هستند و مؤلفه‌های ۹، ۱۰ و ۱۱ سازگاری، موارد ۱۲ و ۱۳ مدیریت استرس و سرانجام مورد ۱۴ و ۱۵ خلق و خوی عمومی را می‌رسانند. نمره کل هر مقیاس، برابر با مجموع نمرات هر یک از سؤالات آن مقیاس و نمره کل آزمون برابر با مجموع نمرات ۱۵ مقیاس می‌باشد. کسب امتیاز بالا در این آزمون، بیانگر موفقیت فرد در مقیاس مورد نظر یا در کل آزمون است. اما در این پژوهش محقق از پرسش‌نامه هوش هیجانی تهیه شده توسط سپهریان که استاندارد و اعتباریابی نیز شده، استفاده کرده است. در این پرسش‌نامه هم که شامل ۶۰ سؤال است، از روش لیکرت و نمره‌گذاری ۵ درجه‌ای استفاده شد. روایی آن قبلاً تأیید شده و برای پایایی، ضریب آلفای کرابناخ برابر با ۰/۸۶ به دست آمده است که پایایی بسیار مطلوب پرسش‌نامه را می‌رساند. از آنجا که تعداد سؤالات پرسش‌نامه سپهریان از دیگر پرسش‌نامه‌های

فرمول

$$y = \frac{x^3}{49 + x^2}$$

$$y = \frac{1}{a^2}$$

جدول ۱. نتایج آماری و تحلیل داده‌ها

متغیر	بیشترین	کمترین	میانگین	انحراف معیار	همبستگی ضریب با نمره درس ریاضی	سطح معناداری
مهارت‌های درون فردی	۱۰۸	۶۵	۸۳/۹۰	۱۰/۱۲	۰/۳۲	۰/۰۵
مهارت‌های بین فردی	۷۳	۵۰	۶۰/۶۵	۵/۶۷	۰/۳۹	۰/۰۱
سازگاری	۴۰	۱۹	۳۱/۶۷	۴/۵۴	۰/۵۱	۰/۰۱
مدیریت استرس	۳۹	۱۷	۲۹/۲۷	۴/۵۲	۰/۲۵	۰/۰۵
خلق و خوی عمومی	۳۵	۲۱	۳۰/۹۰	۳/۳۵	۰/۲۱	۰/۰۱
هوش هیجانی	۲۸۹	۱۷۸	۲۳۶/۴۱	۲۳/۶۱	۰/۴	۰/۰۵
نمره درس ریاضی	۲۰	۱۲/۵	۱۸/۲۷	۱/۵۰	۱	-

برای تعیین قدرت پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه‌های هوش هیجانی بر نمره درس ریاضی دانش‌آموزان از رگرسیون چندمتغیری گام به گام استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام

متغیرهای پیش‌بینی‌کننده	R	مجذور R	Beta	T	Sig
مهارت‌های درون فردی	۰/۵۰۶	۰/۲۵۶	۰/۰۶۷	۰/۴۷۴	۰/۰۵
مهارت‌های بین فردی			۰/۱۲۶	۰/۸۳۸	۰/۰۰۱
سازگاری			۰/۵۰۶	۴/۲۶	

جدول فوق نشان می‌دهد که ۰/۲۵ تغییرات نمره ریاضی را سه

موجود کمتر است و دانش‌آموز را در هنگام پاسخ‌گویی خسته نمی‌کند، ترجیح داده شد که از این پرسش‌نامه استفاده شود. نمره ریاضی، میانگین نمرات مستمر و نمرات پایان ترم (نمره نهایی) دانش‌آموزان بود و از سیستم ثبت نمرات مدرسه گرفته شد. در نهایت، برای تحلیل داده‌ها شاخص‌های آماری توصیفی و استنباطی به کار گرفته شد. جهت توصیف داده‌ها از بیشترین و کمترین مقادیر متغیرها، میانگین، انحراف معیار آن‌ها و در بخش آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون به منظور مشخص کردن رابطه متغیرهای مورد نظر (هوش هیجانی و درس ریاضی) و از رگرسیون گام به گام برای شناسایی سهم هر یک از مؤلفه‌های هوش هیجانی در یادگیری درس ریاضی استفاده گردید.

یافته‌ها

پس از جمع‌آوری داده‌های پژوهش، با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضرایب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام)، داده‌های مربوطه مورد تحلیل قرار گرفت. شاخص‌های توصیفی برای هر یک از متغیرهای هوش هیجانی و نمره ریاضی و مؤلفه‌های هوش هیجانی (شامل بیشترین و کمترین مقدار، میانگین و انحراف معیار) به دست آمد که در جدول شماره ۱ نشان داده شده است. بالاترین میانگین مؤلفه هوش هیجانی مربوط به مهارت‌های درون فردی است و پایین‌ترین آن، به مدیریت استرس تعلق دارد که بیانگر تفاوت ۵۴/۶۳ نمره‌ای است. نیز میانگین نمره ریاضی ۱۸/۲۷ با انحراف معیار ۱/۵۰ و همچنین میانگین هوش هیجانی ۲۳۶/۴۱ با انحراف معیار ۲۳/۶۱ می‌باشد. نتایج تحلیل همبستگی‌ها نیز حکایت از رابطه مثبت و معنادار تمامی سؤال‌های تحقیق دارد که از این میان مؤلفه سازگاری با ۰/۵۱ بیشترین، و خلق و خوی عمومی با ۰/۲۱ کمترین همبستگی را با نمره درس ریاضی داشته‌اند. در مجموع، همبستگی میان هوش هیجانی با نمره درس ریاضی ۰/۴ به دست آمد که در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

مؤلفه از میان پنج مؤلفه هوش هیجانی پیش‌بینی می‌کنند. بیشترین قدرت پیش‌بینی‌کنندگی نمره ریاضی را مؤلفه سازگاری دارد و کمترین قدرت از آن مهارت‌های درون‌فردی است. بقیه مؤلفه‌ها قدرت پیش‌بینی‌کنندگی کافی در این زمینه را ندارند.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به هدف این پژوهش، مبنی بر مطالعه رابطه هوش هیجانی و هر یک از مؤلفه‌های آن با درس ریاضی، و همچنین سهم هر یک از مؤلفه‌ها در یادگیری این درس، نتایج به دست آمده حاکی از آن است که بین هوش هیجانی و نمره درس ریاضی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد و بیشترین سهم مؤلفه مؤثر و پیش‌بینی‌کننده نمره ریاضی متعلق به مؤلفه سازگاری از هوش هیجانی بوده است.

در این راستا تحقیق حاضر مؤید نتایج تحقیقات حجتخواه، زکی‌بی و درکه (۱۳۹۰)، بویلی (۲۰۰۳)، ولا (۲۰۰۳)، نلسون و لاو (۲۰۰۳)، الکنیز و لاو (۲۰۰۳)، استاتل مایر (۲۰۰۲) بوده و بیانگر ارتباط مستقیم مؤلفه‌های هوش هیجانی و عملکرد مثبت و پیشرفت تحصیلی فراگیرندگان است. همچنین، از دست‌یافته‌های پیشقدم و قنصولی (۱۳۸۷) چنین برمی‌آید که هوش هیجانی در یادگیری زبان انگلیسی تأثیر مثبت دارد؛ لذا پژوهش حاضر با این تحقیق نیز همسواست. اما با برخی تحقیقات، از جمله لطفی کاشانی و لطفی عظیمی و وزیری (۲۰۱۲) یا با تحقیق لعلی فاز و عسگری (۱۳۸۷)

ناهمسو می‌باشد؛ چرا که نتایج تحقیقات مذکور حاکی از نبود رابطه بین هوش هیجانی کل و پیشرفت تحصیلی است، اما وجود رابطه معنادار مثبت برخی از طبقات و مؤلفه‌های هوش هیجانی از جمله سازگاری (از بین پنج طبقه هوش هیجانی)، مؤلفه‌های حل مسئله و واقعیت‌آزمایی (از بین پانزده مؤلفه هوش هیجانی)، با پیشرفت تحصیلی را نشان می‌دهد. همچنین، تحلیل رگرسیون پس‌رونده (Backward) تعامل ۱۵ مؤلفه هوش هیجانی و متغیرهای جمعیت‌شناسی، نشان‌دهنده توان پیش‌بینی در پیشرفت تحصیلی است. تحلیل نهایی رگرسیون، توان پیش‌بینی‌کنندگی متغیرهای رتبه تولد، حل مسئله واقعیت‌آزمایی و تحمل فشار را معنادار می‌داند. بنابراین، می‌توان گفت بررسی رابطه رتبه تولد و حجم خانواده با پیشرفت تحصیلی نیز رابطه معنادار مستقیم را نشان می‌دهد و در تحقیقات آنان متغیرهای جمعیت‌شناختی نیز بر متغیر هوش هیجانی اثرگذار است. لذا نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، حاکی از رابطه مستقیم و معنادار مؤلفه‌های هوش هیجانی و نمره ریاضی است و مطابق آن بین هوش هیجانی و نمره درس ریاضی ضریب همبستگی معناداری به دست آمده است. بنابراین، هرچه برخورداری فرد از هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن بیشتر باشد، نمره ریاضی وی در سطح بالاتری قرار خواهد گرفت. از آنجا که هوش هیجانی اکتسابی و قابل آموزش است، یادگیری آن برای دانش‌آموزان حائز اهمیت به شمار می‌رود و آموختن هر یک از مؤلفه‌ها، که نوعی مهارت است، تأثیرات چشمگیری در شاخص‌های فردی و بین‌فردی افراد می‌گذارد؛ به نحوی که به ادراکی واقع‌بینانه نسبت به خود و جهان پیرامون دست می‌یابند و در کنترل احساسات و رفتارها توانمند می‌شوند و نتیجه آن را

بر اساس نظریه‌های موجود در رابطه با هوش هیجانی و قابلیت آموزش آن می‌توان در راه کسب آرامش و نهایتاً موفقیت در مدرسه، به‌خصوص در دوره اول متوسطه که پایه‌ریزی آموزش و یادگیری برای دوره بعدی صورت می‌گیرد، گام‌های مهمی برداشت. هر قدر شخص برای پاسخ‌گویی به یک هیجان راه‌های بیشتری را بشناسد، پیشرفت تحصیلی و سطح عملکرد او در یک درس، از جمله درس ریاضی، ارتقا خواهد یافت

پی‌نوشت‌ها

1. Intelligence cognitive
2. Goleman, D.
3. Bar-on, R.
4. Salovay, p.
5. Mayer, J. D.
6. Self-Awareness
7. Self-Regulation
8. Empathy
9. Social skills
10. Brackett, M.A
11. Alsama, M.C.
12. Woitaszewski, S.A.
13. Petrides, K.V.
14. Fred Erickson, N.
15. Furnham, A.
16. Gumora, G.
17. Arsenion, F.
18. Elias, M. J.
19. Gara, M.A.
20. Schuyere, T.F.
21. Elkin, M.
22. Low, G.
23. Boyle, J.R.
24. Nelson, D.
25. Vela, R.
26. Stottlemyer, B.G.
27. Shering

فهرست کامل منابع در دفتر مجله موجود است.

مستقیماً در پیشرفت تحصیلی و بهبود نمرات درسی آنان می‌توان مشاهده کرد.

متأسفانه به رغم جدی بودن تأثیر عوامل هیجانی بر عملکرد علمی افراد، به ویژه در علوم پایه و از جمله ریاضیات، توجه شایان ذکری به این مورد، به ویژه در رابطه با کودکان می‌باشد؛ در حالی که شناخت و کنترل عوامل درونی و بیرونی برای فراگیرندگان باید در میدان فعالیت‌های ریاضی مورد توجه والدین و مربیان قرار گیرد. بنابر تحقیقات انجام شده، توسعه و رشد هوش هیجانی عنصری کلیدی در یادگیری و تدریس محسوب می‌شود و اگر دانش‌آموزان بتوانند این ویژگی را کسب کنند، اولین گام را در جهت کنترل و هدایت هیجان‌های خودشان برداشته‌اند و می‌توانند موانع تضعیف‌کننده عملکرد را از بین ببرند. با استفاده از مبنای نظری می‌توان گفت که کسب مهارت هوش هیجانی، دانش‌آموز را قادر می‌سازد که مواجهه‌ای هوشمندانه با هیجان‌های خود داشته باشد و با اعتمادبه‌نفس بیشتری برای یادگیری تلاش کند.

در این خصوص نقش معلمان از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ چرا که آنان در عصر حاضر بدون آگاهی از روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، روش‌های آموزشی، اصول یادگیری و نحوه ارزشیابی و استفاده از وسایل کمک‌آموزشی، که هوش هیجانی دانش‌آموزان را تقویت می‌نماید، نمی‌توانند وظیفه خطیر خود را به نحو شایسته انجام دهند. همچنان که مطابق تحقیق لیوارجانی، گل‌محمدزاد و شهانقی (۱۳۸۸) پیشنهاد می‌شود که در مدارس جهت استفاده از روش‌های آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی، برنامه‌ریزی و هماهنگی لازم از طرف مدیران و معلمان و سایر دست‌اندرکاران برنامه‌های آموزشی و پرورشی به عمل آید.

$$(a - b + c)^2 \left[\begin{aligned} &= a^2 + (-b)^2 + c^2 + 2a(-b) \\ &= a^2 + b^2 + c^2 - 2ab + 2ac - \end{aligned} \right.$$

$$(x^2 + 10x + 25)^2$$

مربع سه جمله ای

$$\begin{aligned} &= (x^2)^2 + (10x)^2 + (25)^2 \\ &\quad + 2(x^2 \times 10x) + 2(x^2 \times 25) + 2(10x \times 25) \\ &= x^4 + 100x^2 + 625 + 20x^3 + 50x^2 + 500x \end{aligned}$$

رابطه سلامت روانی، وضعیت مذهبی و هوش معنوی

در دانش آموزان
شرکت کننده در
مسابقات کشوری
قرآن، عترت و نماز

قربان کیانی

رئیس مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی
دانش آموزان اردبیل، دکترای روان شناسی تربیتی
محمود مشکی ماجلان
رئیس اداره مشاوره تربیتی استان اردبیل، دانشجوی
دکترای مدیریت

چکیده

هدف این مطالعه بررسی رابطه سلامت روانی و مؤلفه های (جسمانی سازی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی)، هوش معنوی و وضعیت مذهبی در بین دانش آموزان شرکت کننده در مسابقات کشوری قرآن، عترت و نماز در تابستان سال ۱۳۹۶ در شهر اردبیل است. تحقیق از نوع پیمایشی بوده و آزمون آماری آن همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون است. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش آموزان شرکت کننده در مسابقات کشوری قرآن، عترت و نماز در تابستان سال ۱۳۹۶ است. روش نمونه گیری از نوع تصادفی - طبقه ای است؛ به طوری که از بین دانش آموزان هر استان به تعداد مساوی، افرادی به صورت تصادفی به عنوان

نمونه آماری و از بین پسران شرکت کننده در مسابقات ۲۲۰ نفر به عنوان اعضای نمونه انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس ۲۸ سؤالی سلامت روانی گلدبرگ و هیلر (۱۹۹۷) استفاده شد. همچنین، برای سنجش هوش معنوی از پرسش نامه هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) و برای سنجش وضعیت مذهبی از پرسش نامه وضعیت مذهبی لطف آبادی (۱۳۸۱) استفاده گردید. نتایج به دست آمده نشان داد که بین وضعیت مذهبی و سلامت روانی رابطه مثبت معنی دار و بین مؤلفه های (نشانه های

جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی) و وضعیت مذهبی رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. همچنین، بین هوش معنوی و سلامت روانی رابطه مثبت معنی‌دار و بین مؤلفه‌های (اضطراب و اختلال خواب و افسردگی) و هوش معنوی رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. نتایج به‌دست آمده هم‌چنین نشان داد که تنها وضعیت مذهبی سلامت روانی دانش‌آموزان را به‌طور معنی‌داری در سطح ($p \leq 0.01$) پیش‌بینی می‌کند. با توجه به رابطه مثبت معنی‌دار بین وضعیت مذهبی و سلامت روانی و هوش معنوی و رابطه منفی معنی‌دار بین مؤلفه‌های (نشانه‌های جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی) با هوش معنوی و سلامت روانی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مسابقات قرآن، عترت و نماز، این عوامل باید در مقابله با دشواری‌های روان‌شناختی آنان مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: سلامت روانی، هوش معنوی، وضعیت مذهبی، مسابقات قرآن، عترت و نماز

مقدمه

برگزاری مسابقات کشوری قرآن، عترت و نماز می‌تواند موجی از احساسات مذهبی را در بین شرکت‌کنندگان این مسابقات برانگیزد. از یک‌سو، شرکت در رقابت و مسابقه می‌تواند شرایط استرس‌زایی برای افراد شرکت‌کننده در پی داشته باشد. از سوی دیگر حضور در مسابقات مستلزم قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی نظیر خوابگاه و ارتباط با سایر افراد است که طبعاً این کار نیاز به سازگاری با دیگران دارد و بهداشت روانی دانش‌آموزان را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. مشکلات بهداشت روانی یکی از گرفتاری‌های مهم رو به افزایش خانواده‌ها و جوامع است. هدف از بهداشت روانی، پیشگیری از ابتلا به اختلالات و بیماری‌های روانی و کاهش شیوع و جلوگیری از عوارض آن‌هاست. از منظر سازمان جهانی بهداشت: «سلامت روانی، حالتی از سلامتی است که در آن فرد، توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با فشارهای طبیعی زندگی مقابله کند، برای جامعه مثمر‌تر بوده و قادر به تصمیم‌گیری و مشارکت جمعی باشد. بر این اساس، سلامت روانی مبنای رفاه و سلامت برای افراد جامعه است» (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۰۴). در سال‌های اخیر، رویکرد آسیب‌شناختی در مطالعه سلامت انسان مورد انتقاد قرار گرفته است. برخلاف این دیدگاه که سلامت را نداشتن بیماری تعریف می‌کند، رویکردهای جدید بر خوب بودن به جای «بد یا بیمار بودن» تأکید می‌کنند (ریف، سینگر و لاو^۲، ۲۰۰۴). از این منظر، عدم وجود نشانه‌های



درونی، ایمان به خودی خود ارزشی متعالی تلقی می‌شود و یک عامل انگیزشی فراگیر، نه وسیله‌ای برای دستیابی به اهداف، در نظر گرفته می‌شود اما در جهت‌گیری مذهبی بیرونی، مذهب امری خارجی و ابزاری برای ارضای نیازهای فردی از قبیل مقام و امنیت است. به عبارت دیگر، دین‌داری برای کسب امنیت و پایگاه اجتماعی است و افرادی که چنین جهت‌گیری‌ای دارند، از دین به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به حاجات خود استفاده می‌کنند (آلپورت، ۱۹۵۰). مذهب بستر مناسبی برای پاسخ‌گویی به خواسته‌ها و مواضع مبهم فرد فراهم می‌کند؛ از جمله این خواسته‌ها و نیازها می‌توان به مشکل انسان در ارتباط با زمان و جاودانگی، اجتماعی شدن و اجتماعی ماندن الگوی دلبستگی و جدایی، تشویق و تنبیه، معنادگی به فعالیت‌ها، عقل، جایگاه فرد در جهان، غلبه و معنادگی به رنج‌ها و تعارض‌های اساسی زندگی اشاره کرد (لوین، ۱۹۹۶). پارک، کوهن و هرب^۹ (۲۰۰۶) نیز طی بررسی‌های خود به نقش تعدیل‌کننده مذهب در موقعیت‌های استرس‌زا پی بردند. مزیدی و استوار^{۱۰} (۲۰۰۶) در بررسی اثر دین اسلام و مسیحیت بر سلامت روانی جوانان ایرانی، تأثیر معنی‌دار هر دو دین را بر بُعد نشانه‌های مرضی گزارش کردند.

کوهن، یون و جانستون^{۱۱} (۲۰۰۹) در بررسی ۱۶۸ بیمار مبتلا به اختلال‌های جسمانی مختلف نشان دادند که به‌طور کلی سلامت روانی با مقابله معنوی مثبت، رابطه مثبت و با مقابله معنوی منفی، رابطه منفی دارد، اما رابطه‌ای بین اعمال دینی خصوصی (مانند دعا کردن) و سلامت روانی دیده نشد. کوهن و هال^{۱۲} (۲۰۰۹) با بررسی ۱۰۰۰ فرد سالخورده دریافتند که بعضی از باورهای وجودی نظیر ترس از خدا، اضطراب مرگ، و باور مربوط به زندگی پس از مرگ با احساس بهزیستی رابطه دارد و این رابطه در بین افراد با مذهب پروتستان نسبت به کاتولیک‌ها و یهودی‌ها بیشتر است. کروس^{۱۳}

بیماری روانی، شاخص سلامت نیست بلکه سازگاری، شادمانی، اعتماد به نفس و... نشان سلامت است و هدف اصلی فرد شکوفاسازی قابلیت‌های خود می‌باشد. از نظریه‌های جدید، نظریه خودشکوفایی مازلو^{۱۴} (۱۹۹۴)، به نقل از ریان و دسی^{۱۵} (۲۰۰۱) و انسان بالغ با بالیدگی (آلپورت، ۱۹۵۰) در شکل‌بندی مفهوم سلامت روان‌شناختی، این فرض بنیادین را پذیرفته و از آن بهره جسته‌اند. دیدگاه‌های مختلف، درباره سلامت روانی نظرات متفاوتی دارند. از دیدگاه انسان‌گرایی، سلامت روانی یعنی ارضای نیازهای اساسی و رسیدن به مرحله خودشکوفایی. هر عاملی که فرد را در سطح نیازهای سطوح پایین نگه دارد و مانع شکوفایی او شود، به اختلال رفتاری در وی خواهد انجامید (ونتیس ۱۹۹۵). مازلو (۱۹۹۴)، به نقل از ریان و دسی، (۲۰۰۱) دیدگاه انسان‌گرایی بر این باور است که نظام ارزش‌های دینی فرد واجد سلامت روانی، بر پذیرش فیلسوفانه حیات اجتماعی و طبیعت و واقعیت جسمانی زندگی استوار است. براساس دیدگاه رفتارگرایی، رفتار سازش‌نا یافته مانند سایر رفتارها در اثر تقویت آموخته می‌شود. از طرفی، سلامت روانی هم شامل رفتارهای سازش یافته‌ای است که آموخته می‌شود. بنابراین، دیدگاه رفتارگرایی، یادگیری رفتارهای معیوب را عامل اساسی اختلال روانی می‌داند و معتقد است که سلامت روانی، تحت تأثیر شکست در یادگیری رفتارهای سازش یافته ضروری یا ناکامی در تسلط یافتن بر موقعیت‌های اجتماعی به‌طور موفقیت‌آمیز می‌باشد.

باورهای مذهبی به سلامتی، کیفیت زندگی و عزت نفس بهبود می‌بخشند و اختلالات روانی و مشکلاتی نظیر خودکشی، اعتیاد به مواد مخدر و اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهند (مقدم، ارجمندی، خبازاده، نادری و شکری، ۲۰۱۶). جهت‌گیری مذهبی به دو صورت بیرونی و درونی است. در جهت‌گیری مذهبی

دیدگاه رفتارگرایی، یادگیری
رفتارهای معیوب را عامل اساسی
اختلال روانی می‌داند و معتقد است
که سلامت روانی، تحت تأثیر شکست
در یادگیری رفتارهای سازش یافته
ضروری یا ناکامی در تسلط یافتن
بر موقعیت‌های اجتماعی به‌طور
موفقیت آمیز می‌باشد

با مسائل اساسی و مهم در زندگی خود سؤال می‌سازیم و به‌وسیله آن در زندگی‌مان تغییراتی ایجاد می‌کنیم (ابراهیمی کوهبنانی، ۱۳۹۰). محمدیاری^{۱۵} (۲۰۱۲) نشان داد که سطح سلامت روانی بر مبنای میزان هوش معنوی والدین متفاوت است و افرادی که هوش معنوی بالایی دارند، کودکانشان از سلامت روانی بالایی برخوردارند. با استفاده از هوش معنوی و با توجه به جایگاه معنا و ارزش مشکلات، قادر خواهیم بود نسبت به حل آن‌ها اقدام کنیم. در واقع، هوش معنوی ما را قادر می‌سازد که به کارها و فعالیت‌های خود معنا و مفهوم بدهیم و با استفاده از آن معنا و مفهوم از عملکردمان آگاه شویم و دریابیم که کدام اعمال و رفتارمان از اعتبار بیشتری برخوردار است که آن را الگو و اسطوره خود سازیم (ابراهیمی کوهبنانی، ۱۳۹۰). بنابراین، معنویت و هوش معنوی تکمیل‌کننده و معنابخش زندگی انسان هستند و در سلامت روانی افراد نقش مهمی بازی می‌کنند. نلسون و همکاران^{۱۶} (۲۰۰۹) نیز طی پژوهشی نشان دادند که میان مذهبی بودن و افسردگی و همچنین معنویت و افسردگی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. اهمیت سلامت روانی این است که برای انسان سرزندگی و شادابی به بار می‌آورد. انسان نیازمند است که فعالانه زندگی خود را هدایت کند، اهدافش را ارتقا دهد و با دیگران به‌صورت احترام‌آمیز تعامل برقرار سازد و این تنها با وجود سلامت روحی و روانی میسر است. سلامت روانی به‌صورت مثبت بر زندگی فرد اثر می‌گذارد و حساسیت وی را نسبت به استرس، اضطراب و برخی از اشکال افسردگی کاهش می‌دهد. در حقیقت، سلامت روانی منبع بسیار اساسی برای زندگی کردن در سطح ایده‌آل به حساب می‌آید (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۶).

با توجه به اهمیت سلامت روانی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مسابقات قرآن، عترت و نماز و نیز به دلیل ابهام در ارتباط سلامت

(۲۰۰۹) در بررسی خود به این نتیجه رسید که وقایع آسیب‌زا و نشانه‌های افسردگی در افراد سالخورده‌ای که معتقدند فقط خداوند بهتر می‌داند چه وقت به نیایش آن‌ها پاسخ دهد، کاهش می‌یابد. زالوادیا^{۱۴} (۲۰۱۷) بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی در میان دانشجویان کالج رابطه مثبتی یافت. همچنین دریافت که جنسیت و سن اثر معنی‌داری بر بهزیستی روان‌شناختی و معنوی در پسران و دختران دارند. بهرامی و تاشک (۱۳۸۳) در تحقیقی با عنوان «بررسی ابعاد رابطه میان جهت‌گیری مذهبی و سلامت روانی و ارزیابی مقیاس جهت‌گیری مذهبی» به این نتایج رسیدند که میان جهت‌گیری مذهبی و زیرمقیاس نشانگان بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، نارسانش‌وری اجتماعی، افسردگی و خیم و نمره کل حاصل از این زیرمقیاس‌ها رابطه منفی وجود دارد؛ بدین معنی که هرچه جهت‌گیری مذهبی بالاتر باشد، نمره فرد در این مقیاس‌ها کاهش یافته است. یعقوبی، موفق، چگینی و محمدزاده (۱۳۹۶) با انجام دادن یک فراتحلیل، میزان ارتباط بین جهت‌گیری مذهبی و سلامت روانی را بررسی کردند. نتایج نشان داد که میزان رابطه گرایش مذهبی با سلامت روانی معنی‌دار می‌باشد.

از سوی دیگر، هوش معنوی به توانایی‌ها و مهارت‌هایی برای توسعه و حفظ ارتباط با منشأ غایی همه موجودات، کامیابی در جست‌وجوی معنی زندگی، یافتن مسیری اخلاقی که به هدایت ما در زندگی کمک کند، درک معنویات و ارزش‌ها در زندگی شخصی و روابط بین‌فردی اشاره می‌کند (کینگ، ۲۰۰۸). به عبارت دیگر، هوش معنوی (یا SQ) همان توانایی‌ای است که به ما قدرت می‌دهد تا برای به‌دست آوردن رویاها تلاش کنیم. این هوش زمینه تمام چیزهایی است که ما به آن‌ها معتقدیم و دربردارنده نقش باورها، هنجارها، عقاید و ارزش‌ها در فعالیت‌هایی است که بر عهده می‌گیریم. در واقع، به واسطه هوش معنوی است که ما در ارتباط



رویکردهای جدید بر خوب بودن به جای «بد یا بیمار بودن» تأکید می‌کنند. از این منظر، عدم وجود نشانه‌های بیماری روانی، شاخص سلامت نیست بلکه سازگاری، شادمانی، اعتماد به نفس و... نشان سلامت است و هدف اصلی فرد شکوفاسازی قابلیت‌های خود می‌باشد

مقیاس ۷ پرسش دارد، از شناخته شده‌ترین ابزارهای غربالگری است و به صورت ۱۲، ۲۸، ۳۰، ۶۰ ماده طراحی شده که در این پژوهش از فرم ۲۸ ماده‌ای آن استفاده شده است. از ۲۸ عبارت پرسش‌نامه، موارد ۱ تا ۷ مورد مربوط به مقیاس علائم جسمانی است. موارد ۸ تا ۱۴ علائم اضطرابی و اختلال خواب را بررسی کرده، موارد ۱۵ تا ۲۱ مربوط به ارزیابی علائم کارکرد اجتماعی است و در نهایت، موارد ۲۲ تا ۲۸ علائم افسردگی را می‌سنجد. برای جمع‌بندی نمرات به گزینه «اصلاً» نمره صفر، «در حد معمول» نمره ۱، «بیش از حد معمول» نمره ۲ و «خیلی بیشتر از حد معمول» نمره ۳ تعلق گرفت. در نتیجه، حداقل و حداکثر نمره از صفر تا ۸۴ در نوسان است. پایایی بازآزمایی مقیاس سلامت روانی بر حسب نتایج دو بار اجرای آزمون و همسانی درونی مقیاس بر حسب ضریب آلفای کرونباخ توسط بشارت (۱۳۸۸) محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت. ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ محاسبه شد. ضرایب پایایی بازآزمایی نیز به همین ترتیب از ۰/۸۵ تا ۰/۹۱ به‌دست آمد. همه ضرایب در سطح $P < 0.001$ معنی‌دار بودند. روایی همزمان مقیاس سلامت روانی بر حسب ضرایب همبستگی زیر مقیاس‌های این ابزار با نمره کلی پرسش‌نامه سلامت عمومی بررسی شد. این ضرایب برای بهزیستی روان‌شناختی ۰/۸۷- و برای درماندگی روان‌شناختی ۰/۸۸- محاسبه و در سطح $P < 0.001$ مورد تأیید قرار گرفت. در این پژوهش نیز پایایی این مقیاس یا آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت که در سطح ۰/۸۷- و در سطح $P < 0.001$ معنی‌دار بود. شاخص پایایی برای خرده‌مقیاس نشانه‌های جسمانی، ۰/۸۷-، اضطراب و اختلال خواب، ۰/۸۵-، کارکرد اجتماعی، ۰/۸۴- و افسردگی ۰/۹۶- به‌دست آمد.

۲. مقیاس هوش معنوی: در این پژوهش برای سنجش هوش معنوی از مقیاس هوش معنوی کینگ^{۱۸} (۲۰۰۸) استفاده شد. این مقیاس شامل ۲۴ ماده و ۴ خرده مقیاس است که شامل تفکر وجودی با ۷ ماده، تولید معنای شخصی با ۵ ماده، آگاهی متعالی با ۷ ماده و گسترش وضعیت هوشیاری با ۵ ماده می‌باشد. اعتبار پایایی هوش معنوی در ایران توسط (رقیبی، احمدی و سیادت^{۱۹}، ۲۰۰۹) سنجیده شد. برای روایی از تحلیل عامل تأییدی مرتبه اول استفاده شد که سطح $(P \leq 0.01)$ ضریب همبستگی ۰/۶۶- به‌دست آمده است. پایایی هم از طریق آلفای کرونباخ در سطح $(P \leq 0.05)$ ، ۰/۸۸- برآورده شده است. در این پژوهش نیز پایایی این مقیاس

روانی با وضعیت مذهبی و هوش معنوی این افراد، این پژوهش برای پاسخ‌گویی به این نیاز انجام می‌شود. دانش‌آموزانی که در مسابقات قرآن شرکت می‌کنند گرایش‌های مذهبی دارند و بررسی ارتباط بین سلامت روانی و گرایش‌های مذهبی آن‌ها می‌تواند بسیار مهم باشد. همچنین، به دلیل اینکه تاکنون پژوهشی در زمینه سلامت روان و عوامل آن در بین دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مسابقات کشوری قرآن، عترت و نماز انجام نشده، این پژوهش که در زمان برگزاری این مسابقات در تابستان سال ۱۳۹۶ برای اولین بار در شهر اردبیل صورت گرفته است می‌تواند در نوع خود بدیع باشد و زمینه‌ای برای اجرای پژوهش‌های بعدی فراهم آورد.

روش تحقیق

این تحقیق که از نوع پیمایشی و همبستگی است، رابطه سلامت روانی و مؤلفه‌های (جسمانی‌سازی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی) با هوش معنوی و وضعیت مذهبی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مسابقات کشوری قرآن، عترت و نماز را بررسی می‌کند. داده‌های موردنیاز پژوهش با استفاده از سه پرسش‌نامه سلامت روانی، هوش معنوی و وضعیت مذهبی گردآوری شد، هر سه پرسش‌نامه به‌طور هم‌زمان در اختیار دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مسابقات قرآن، نماز و عترت قرار گرفت و پس از پاسخ‌گویی، داده‌ها استخراج و تجزیه و تحلیل شد. جامعه آماری این پژوهش تمام دانش‌آموزان پسر شرکت‌کننده در مسابقات قرآن، عترت و نماز سال ۱۳۹۶ است که حدود ۷۰۰ نفر بودند. با توجه به اندک بودن حجم نمونه، از بین پسران ۲۲۰ عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری، تصادفی - طبقه‌ای بود؛ به‌طوری که از بین دانش‌آموزان هر استان به طور تصادفی تعدادی از افراد به‌عنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزارهای سنجش

۱. پرسش‌نامه آزمون سلامت عمومی:

(GHQ, General Health Questionnaire) فرم ۲۸ سؤالی آن برای سنجش سلامت عمومی مورد استفاده قرار گرفت. این پرسش‌نامه که گلدبرگ و هیلر^{۱۷} (۱۹۹۷) آن را ساخته‌اند، سلامت عمومی را در چهار حیطه نشانه‌های جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی بررسی می‌کند. پرسش‌نامه که حاوی ۲۸ پرسش و ۴ خرده مقیاس است و هر

با آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت که در سطح ۰/۷۹ و در سطح ۰/۰۰۱ $P \leq$ معنی دار بود.

۳. پرسش نامه وضعیت مذهبی: پرسش نامه سنجش وضعیت مذهبی لطف آبادی (۱۳۸۱) شامل ۲۱ گویه است که براساس طیف لیکرت شش درجه‌ای و از «کاملاً موافق» تا «کاملاً مخالف» امتیازبندی شده است. هدف این پرسش نامه این است که وضعیت مذهبی را در دانش آموزان جوان سنجش و ارزیابی کند. پایایی و روایی پرسش نامه سنجش وضعیت مذهبی دانش آموزان جوان را لطف آبادی (۱۳۸۱) در دو تحقیق ملی احراز کرده است. پایایی موردنظر با آلفای کرونباخ به دست آمده است. روایی آزمون مذکور نیز از دو طریق تحلیل عامل اکتشافی و آزمون هم‌ارز به دست آمده است. پژوهش (رستمی، ۱۳۸۴) نیز پایایی این پرسش نامه را با آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار داده است. در این پژوهش، پایایی این مقیاس با آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت که در سطح ۰/۷۸ و در سطح ۰/۰۰۱ $P <$ معنی دار بود.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱، میانگین و انحراف معیار نمره‌های سلامت روانی، هوش معنوی و وضعیت مذهبی را نشان می‌دهد.

جدول ۲، ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای سلامت روانی، هوش معنوی و وضعیت مذهبی دانش آموزان پسر نشان می‌دهد که بین وضعیت مذهبی و مؤلفه‌های (نشانه‌های جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی) رابطه منفی معنی دار و بین هوش معنوی و سلامت روانی رابطه مثبت معنی دار و بین هوش معنوی و مؤلفه‌های (اضطراب و اختلال خواب و افسردگی) رابطه منفی معنی دار وجود دارد. یعنی، هر میزان وضعیت مذهبی و هوش معنوی دانش آموزان بالاتر باشد، میزان سلامت روانی آن‌ها بالا می‌رود و میزان مشکلات جسمانی، مشکلات در کارکرد اجتماعی، اضطراب و اختلال خواب و افسردگی آن‌ها کاهش می‌یابد.

جدول ۳، نشان می‌دهد ۰/۱۵ تغییرات سلامت روانی از طریق متغیرهای، هوش معنوی و وضعیت مذهبی پیش‌بینی می‌شود که در سطح (۰/۰۱ $p \leq$) معنی دار است. جدول ۴، نشان می‌دهد که مقدار R بین متغیرهای پیش‌بین و متغیرهای وابسته در سطح (۰/۰۰ $p \leq$) معنی دار است.

جدول ۱. میانگین‌ها و خطای معیار سلامت روانی، هوش معنوی و وضعیت مذهبی

متغیرها	میانگین	خطای معیار
هوش معنوی	(۹۴/۳۱)	(۱۰/۳۴)
وضعیت مذهبی	(۹۴/۴۴)	(۱۰/۸۱)
سلامت روانی	(۴۷/۴۸)	(۱۱/۰۱)
نشانه‌های جسمانی	(۱۱/۶۰)	(۳/۲۱)
اضطراب و اختلال خواب	(۱۲/۱۱)	(۳/۵۹)
اختلال در عملکرد اجتماعی	(۱۳/۳۹)	(۲/۸۶)
افسردگی	(۱۰/۳۹)	(۴/۴۳)

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای سلامت روانی (و مؤلفه‌ها)، وضعیت مذهبی و هوش معنوی

متغیرها	سلامت روانی	نشانه‌های جسمانی	اضطراب و اختلال خواب	کارکرد اجتماعی	افسردگی	هوش معنوی	وضعیت مذهبی
سلامت روانی	۱						
نشانه‌های جسمانی	۰/۷۴*	۱					
اضطراب و اختلال خواب	۰/۸۷*	۰/۶۳*	۱				
کارکرد اجتماعی	۰/۶۰*	۰/۲۵*	۰/۴۱*	۱			
افسردگی	۰/۸۱*	۰/۴۶*	۰/۶۳*	۰/۳۶*	۱		
هوش معنوی	۰/۲۱*	-۰/۱۰	۰/۲۷*	۰/۰۸	۰/۲۱*	۱	
وضعیت مذهبی	۰/۳۹*	۰/۳۲*	۰/۳۸*	۰/۰۸*	۰/۲۱*	۰/۳۵*	۱

جدول ۳. پیش‌بینی سلامت روانی دانش آموزان پسر از طریق هوش معنوی و وضعیت مذهبی

مدل	R	مجدور R	R تطبیق یافته	خطای معیار	تغییرات آماری			
					R تغییر یافته	F تغییر یافته	df	df
۱	۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۱۵	۱۰/۱۵	۰/۱۶	۱۴/۲۸	۲	۱۴۹

جدول ۴. (ANOVA)، معنی داری پیش‌بینی سلامت روانی از روی هوش معنوی و وضعیت مذهبی

مدل	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معنی داری
رگرسیون	۲۹۴۶/۵۴	۲	۱۴۷۳/۲۷	۱۴/۲۸	۰/۰۱
باقی مانده	۱۵۳۶۷/۴۱	۱۴۹	۱۰۳/۱۴		
کل	۱۸۳۱۳/۹۴	۱۵۱			

کاملاً مصون خواهند بود، چنان که بهرامی و همکاران (۱۳۸۳) نشان دادند، میان جهت گیری مذهبی و زیرمقیاس نشانگان بدنی، اضطراب و بی خوابی، نارساکنش وری اجتماعی، افسردگی وخیم و نمره کل حاصل از این مقیاس ها رابطه منفی وجود دارد. یعقوبی و همکاران (۱۳۹۶) نیز که با انجام دادن یک فراتحلیل میزان ارتباط بین جهت گیری مذهبی و سلامت روانی را بررسی کرده بودند، نشان دادند که میزان اندازه اثر رابطه گرایش مذهبی با سلامت روانی معنی دار است که نتایج این پژوهش نیز تأییدکننده پژوهش آن ها می باشد.

به علاوه، احساس تنهایی فرد یکی از عوامل مهم ایجاد افسردگی است. وقتی انسان باور کند که در ارتباط همیشگی با خداوند است و او را بهترین دوست و حامی خود بداند، از ناامیدی - که از دیگر علائم محوری افسردگی است - مصون می ماند و فضل خداوندی را در همه حال شامل حال خود می داند. در نهایت، دین اسلام دینی اجتماعی است که نه تنها به جنبه های فردی بلکه به جماعت و مسائل اجتماعی توجه خاصی کرده است، فردی که از نظر دین داری در سطح بالاتری قرار دارد، همان گونه که به مسائل فردی دین توجه می کند، به مسائل اجتماعی نیز بی اعتنا نخواهد بود و در روابط اجتماعی و عملکرد اجتماعی خود به بهترین و مطلوب ترین شکل عمل خواهد کرد. از طرف دیگر، هنگامی که شخص در عملکرد اجتماعی خود دچار اختلال شود، ممکن است به تنهایی و انزوا پناه ببرد و دچار افسردگی و اضطراب شود و سلامت جسمانی اش نیز تحت تأثیر قرار گیرد. یافته های پژوهش حاضر با پژوهش نلسون و همکاران (۲۰۰۹) که نشان دادند میان مذهبی بودن و افسردگی و همچنین معنویت و افسردگی رابطه منفی معنی داری وجود دارد، همسوس است. یافته های این پژوهش همچنین با نتایج تحقیق یعقوبی و همکاران (۱۳۹۶) که نشان دادند سلامت روانی به صورت مثبت بر زندگی فرد اثر می گذارد و حساسیت انسان را به استرس، اضطراب و برخی از اشکال افسردگی کاهش می دهد، همسویی دارد. بنابراین، وضعیت مذهبی و هوش معنوی تکمیل کننده و معنابخش زندگی انسان هستند و در سلامت روانی افراد نقش مهمی بازی می کنند. عدم بررسی رابطه سایر متغیرهای مؤثر بر سلامت روانی دانش آموزان شرکت کننده در مسابقات قرآن، عترت و نماز از محدودیت های این پژوهش به شمار می آید. همچنین، پیشنهاد می شود اجرای این پژوهش زمینه ای برای پژوهش های آزمایشی باشد و کاربست نتایج آن در

جدول ۵، ضرایب اختصاصی هر یک از متغیرهای پیش بین (هوش معنوی و وضعیت مذهبی) در پیش بینی سلامت روانی دانش آموزان شرکت کننده در مسابقات قرآن، عترت و نماز را نشان می دهد. در جدول فوق از میان متغیرهای پیش بین تنها وضعیت مذهبی، سلامت روانی را در سطح ($p \leq 0/01$) به طور معنی داری پیش بینی می کند.

جدول ۵. ضرایب هر یک از متغیرهای پیش بین (هوش معنوی و وضعیت مذهبی) در پیش بینی سلامت روانی

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	T	معنی داری
	B	خطای معیار	Beta		
مقدار ثابت	۹۰/۹۴۴	۹/۰۳۲		۱۰/۰۷۰	۰/۰۱
هوش معنوی	۰/۰۸۹	۰/۰۸۵	۰/۰۸۴	-۱/۰۴۹	۰/۲۹۶
وضعیت مذهبی	۰/۳۷	۰/۰۸۲	۰/۳۶	-۴/۵۵	۰/۰۱

بحث و نتیجه گیری

بررسی و تحلیل فرضیه های تحقیق نشان داد که بین وضعیت مذهبی و سلامت روانی رابطه مثبت معنی دار، بین وضعیت مذهبی و مؤلفه های نشانه های جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی رابطه منفی معنی دار، بین هوش معنوی و سلامت روانی رابطه مثبت معنی دار و بین هوش معنوی و مؤلفه های اضطراب، اختلال خواب و افسردگی رابطه منفی معنی دار وجود دارد. با توجه به اینکه باورهای مذهبی به بهبود سلامت، کیفیت زندگی و عزت نفس افراد کمک می کنند و اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی را کاهش می دهند، این یافته مطابق یافته های (مقدم و همکاران، ۲۰۱۶) قابل تبیین است. از سوی دیگر، امروزه پژوهش های متفاوت صورت گرفته ثابت کرده اند که اغلب بیماری های جسمی منشأ روانی دارند؛ یعنی، عوامل روانی علت عمده بیماری های جسمی هستند. عکس این قضیه نیز صادق است. افرادی نیز که از نظر سلامت روانی در حد مطلوب قرار دارند تا حد بالایی توانایی تأثیر بر بیماری جسمی خود را نیز دارند، چنان که زالوادیا (۲۰۱۷) رابطه مثبتی بین هوش معنوی و بهزیستی روان شناختی یافت. همچنین، می توان بیان کرد که وقتی افراد خود را به منبعی والا وابسته بدانند و ایمان داشته باشند که از حمایتی روحانی برخوردارند، احساس امنیت و آرامش می کنند و از اضطراب و بیماری های روانی ناشی از آن



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش آموزی

به صورت ماهنامه و نه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد کودک برای دانش آموزان پیش دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان برای دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش آموز برای دانش آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش آموزی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد نوجوان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد پرهان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد تکنولوژی آموزشی

♦ رشد مدرسه فردا ♦ رشد معلم

مجله‌های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- ♦ رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- ♦ رشد آموزش هنر ♦ رشد آموزش مشاور مدرسه ♦ رشد آموزش تربیت بدنی
- ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا
- ♦ رشد آموزش زبان‌های خارجی ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک
- ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد مدیریت مدرسه
- ♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کار دانش ♦ رشد آموزش پیش دبستانی
- ♦ رشد پرهان متوسطه دوم

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و... تهیه و منتشر می‌شود.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶.

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

بهبود سلامت روانی با تأکید بر متغیرهای هوش معنوی و وضعیت مذهبی در محیط‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها

1. World Health Organization
2. Ryff, Singer & Love
3. Maslow
4. Ryan & Deci
5. Alport
6. Ventis
7. Moghadam, Arjomandi, Khebarzade, Naderi & Shokri
8. Levin
9. Parl, Cohen & Herb
10. Mazidi & Ostovar
11. Cohen, Yuan & Johnston
12. Hall
13. Krause
14. Zalawadia
15. Mohammaddyari
16. Nelson & et al
17. Goldberg & Hillier
18. King
19. Raghbi, Ahmadi & Siadat

منابع

۱. ابراهیمی، کوه بنانی. (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی و هوش معنوی با رضایت از زندگی در دانش آموزان تیزهوش دختر دبیرستانی شهر بیرجند، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قاینات.
۲. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). پایایی و روایی فرم ۲۸ سؤالی مقیاس سلامت روانی در جمعیت ایرانی، مجله علمی پزشکی قانونی، دوره ۱۵، شماره ۲، ۹۱-۸۷.
۳. بهرامی احسان، هادی؛ تاشک، آناهیتا. (۱۳۸۳). ابعاد رابطه میان جهت‌گیری مذهبی و سلامت روانی و ارزیابی جهت‌گیری مذهبی؛ مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی. سال سی و چهارم، شماره ۲، صص ۴۱-۶۳.
۴. رستمی، نادیا. (۱۳۸۴). بررسی رابطه وضعیت مذهبی با هوش هیجانی در دانش آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۴-۸۳. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی. شماره ۱۰. سال سوم، ۱۲۷-۱۱۶.
۵. لطف‌آبادی، حسین. (۱۳۸۱). وضعیت و نگرش و مسائل جوانان ایران، تهران: سازمان ملی جوانان.
۶. یعقوبی، موفق؛ عروقی، اکبر؛ چگینی، علی‌اصغر و محمدزاده، علی. (۱۳۹۶). فواید رابطه گرایش مذهبی با سلامت روان، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، دوره ششم، شماره ۲۱.

7. Allport, G. W. (1950). The individual and his religion: A psychological interpretation. New York. Macmillan.
8. Cohen, A. B. & Hall, D. E (2009). Existential beliefs, Social satisfaction and Well - being among catholic, Jewish and protestant older adults, *International journal for psychology of religion*, 19 (1), 39-54.
9. Cohen, D, Yoon, D. D, & John stone, B (2009). Differentiating the impact of spiritual experiences, religious practices and congregational support on the mental health of individuals with heterogeneous medical disorders. *International journal for the psychology of religion*, 19(1), 121-138.
10. Goldberg D. P & Hillier v. F (1979). A scaled version of general health, *Psychological Medicine is a leading international journal in the fields of psychiatry*, (9):45-139.
11. King, D. B. (2008). Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure. Unpublished master's Thesis, trent university, Petreborough, Ontario, Canada.
12. Krause, N (2009). Life trauma, prayer and psychological distress in late life. *International journal for the psychology of religion*, 19 (1), 55-72.
13. Levin J. S. (1996). Religion in aging and health. Theoretical foundations and methodological frontiers, Cambridge university press.
14. PattonMazidi, M., & Ostovar, S. (2006). Religion and spirituality. *Perceptual & Motor Skills*, 103.
15. Mohammadyari, G. (2012). Relationship between paren's spiritual intelligence, level of education and children's Mental health, *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, (69): 2114-2118.
16. Nelson, C. J., Jacobson, C. M., Weinberger, M. I., Bhaskaran, V., Rosenfeld, B., Breitbart, W. & Roth, A. (2009). The role of spirituality in the relationship between religiosity and depression in prostate cancer patients, *An Official Journal of the Society of Behavioral Medicine*, 38. If the ROYdl Anthropological Institute.
17. Park, C. Cohen, LH & Herb L. (2006). Intrinsic religiousness and religions coping as life stress moderators for catholics versus protestants. *Journal of personality and social psychology*, 59 (3).
18. Raghbi MS, Ahmadi J, Siadat A. (2009). Analysis of amount of spiritual intelligence among students at university of Isfahan and relation to demographic traits, *Psychological Studies is the official journal of the National Academy of Psychology*, 8 (2): 39-56.
19. Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141.
20. Moghdam, S. R. M., Arjomandi, Sh., Khebarzadeh, Z & Naderi, M(2016). Examine the relationship between religious orientation with general health and life expectancy in female students of Ilam province, *The Caspian Sea Journal*, Vol (10). Issue (1): 71-75.
21. Ryff, Carol D., Singer, B. H & Love, G. D. (2004). Positive health: Conecting well-bing with biology, philosophical transactions of the Royal Society of London, *Biological Sciences*, 359, 1383-1394.
22. Ventis L. W. (1995). The relationships between religion and mental health, *Journal of social*, 51(2):33-48. WHO (2004). Promoting Mental Health: A report of the World Health Organization, Department of Mental Health, *University of Melbourne*.
23. Zalawadia, T. L. (2017). Efficacy of gender and religious status on spiritual intelligence and psychological well-bing of college students, *The international of indian psychology*, Vol 4(3): 43-54.



حمایت از کالای ایرانی

رشد برای رشد

نحوه اشتراک مجلات رشد به دو روش زیر:

- الف. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و ثبت نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.
- ب. واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه همراه آرمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست و ارسال فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۸۸۴۹۰۲۳۳.

♦ عنوان مجلات در خواستی:

- ♦ نام و نام خانوادگی:
- ♦ تاریخ تولد:
- ♦ میزان تحصیلات:
- ♦ تلفن:
- ♦ نشانی کامل پستی:
- ♦ استان:
- ♦ شهرستان:
- ♦ خیابان:
- ♦ پلاک:
- ♦ شماره پستی:
- ♦ شماره فیش بانکی:
- ♦ مبلغ پرداختی:

♦ اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

♦ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵

♦ تلفن بازگانی: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

♦ Email: Eshterak@roshdmag.ir

- ♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۴۵۰/۰۰۰ ریال
- ♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۲۰/۰۰۰ ریال

اولین همایش ملی همیار مشاور

با حضور مقامات ملی و اساتید برجسته کشوری

محورهای همایش علمی همیار مشاور

الف: آموزش مهارت های خود مشاوره به همیاران
ارتباط حسنه
رازداری
همدلی
و ...

ب: رویکرد اجتماع محور در ارتقا سلامت روان همیاران

رسانه همسالان و سلامت روان
نقش خانواده در همیاری و سلامت روان
مدل بوم شناختی در بررسی زمینه های اجتماعی و فرهنگی همسالان

ج: مباحث نظری همیار مشاور در ایران و جهان

مطالعات تطبیقی
رویکرد روانشناختی جامعه شناختی و غیره

د: اهمیت و ضرورت برنامه همیار مشاور در مدارس

نقش همیاران مشاور در کاهش آسیب های اجتماعی
تبیین تجربیات موفق استفاده از همیاران مشاور
نقد و بررسی برنامه همیاران

ه: عناوین مرتبط با مشاوره و روان شناسی

بلوغ و هویت
رویکردهای پیشگیرانه

ناد آوری: دانش آموزان می توانند در موضوعات
بند (د) محورهای همایش شرکت نمایند.

تفویم اجرایی و اطلاعات همایش

تاریخ برگزاری همایش: ۲۶ مهرماه ۱۳۹۷
برگزار کننده: دبیرخانه کشوری همیار مشاور

آدرس دبیرخانه: ساری-خیابان فرهنگ
اداره کل آموزش و پرورش مازندران-اداره مشاوره

تلفن دبیرخانه: ۳۳۳۲۹۰۶۴

نمابر: ۳۳۳۱۰۸۷۵

پایگاه اینترنتی: <http://ncpc2018.ir>

پست الکترونیک:

Hamyarmoshaver97@gmail.com

مخاطبین همایش:

فرهنگیان و دانش آموزان

اساتید دانشگاه و دانشجویان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مرکز تحقیقات و توسعه



مرکز تحقیقات و توسعه
آموزش و پرورش



مرکز تحقیقات و توسعه
آموزش و پرورش



مرکز تحقیقات و توسعه
آموزش و پرورش



مرکز تحقیقات و توسعه
آموزش و پرورش



مرکز تحقیقات و توسعه
آموزش و پرورش



مرکز تحقیقات و توسعه
آموزش و پرورش



مرکز تحقیقات و توسعه
آموزش و پرورش



۲۷ آذر روز جهانی

عاری از خشونت و

افراطی‌گری