



بررسی نقش مشاوره گروهی در افزایش انگیزش تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در میان دانش آموزان نوجوان

زهرا بلوطی دهکردی^۱

۱- کارشناسی مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، آموزش و پرورش منطقه فارس استان چهارمحال و بختیاری



MNR-02-2026.0052
MNR-53-2-553D54



گروهی به عنوان یکی از رویکردهای مؤثر در حمایت از رشد عاطفی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان، جایگاه ویژه‌ای در فرایند آموزشی یافته است. دوره نوجوانی با تغییرات گسترده شناختی، هیجانی و هویتی همراه است و این تحولات بر نحوه عملکرد مدرسه و تعامل با محیط آموزشی تأثیر مستقیم می‌گذارد. در چنین فضایی، انگیزش تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه دو مؤلفه اساسی به‌شمار می‌آیند که می‌توانند کیفیت یادگیری، مشارکت دانش آموز در فعالیتهای آموزشی و سازگاری او با محیط مدرسه را تعیین کنند. در سالهای اخیر، مشاوره گروهی به دلیل ماهیت تعاملی و حمایتی خود به عنوان یکی از روشهای کارآمد برای ارتقای انگیزش و تعلق در میان دانش آموزان معرفی شده است. این رویکرد با فراهم کردن فضایی امن برای ابراز احساسات، تبادل تجربه‌ها و یادگیری از همسالان، به نوجوانان کمک می‌کند تا چالشهای تحصیلی خود را بهتر درک و مدیریت کنند. تجربه‌های مشترک در گروه، بازخوردهای سازنده، مشاهده الگوهای موفق و ایجاد حس همدلی از جمله عواملی هستند که موجب تقویت باورهای تحصیلی و افزایش اشتیاق برای یادگیری می‌شوند. مشارکت در فعالیتهای گروهی باعث شکل گیری روابط مثبت با همسالان و افزایش حس دیده شدن و پذیرفته شدن می‌شود که این امر خود یکی از موانع ایجاد احساس تعلق به مدرسه است. استفاده از تکنیکهای شناختی-رفتاری در جلسات گروهی نقش مهمی در بازسازی نگرشهای تحصیلی و کاهش اضطراب تحصیلی ایفا می‌کند. نوجوانان در این جلسات می‌آموزند افکار ناکارآمد خود را شناسایی کرده و با راهبردهای شناختی و رفتاری سالم تری جایگزین کنند. کاهش اضطراب، افزایش خودکارآمدی، تنظیم بهتر هیجانات و تقویت مهارت‌های ارتباطی از پیامدهای مهم این فرایند است. این عوامل نه تنها عملکرد تحصیلی را بهبود می‌بخشند، بلکه به طور غیرمستقیم احساس پیوند دانش آموز با محیط مدرسه را نیز تقویت می‌کنند.

واژگان کلیدی: مشاوره گروهی، انگیزش تحصیلی، احساس تعلق، مدرسه، دانش آموزان، نوجوان

مقدمه

در سال های اخیر، توجه به سلامت روان و نیازهای اجتماعی دانش آموزان نوجوان بیش از گذشته مورد تأکید قرار گرفته است. یکی از رویکردهایی که توانسته جایگاه مهمی در مدارس و نظام های آموزشی پیدا کند، مشاوره گروهی است. این شیوه با فراهم کردن فضایی امن و حمایتی، امکان بیان احساسات، اشتراک تجربه ها و بهره مندی از حمایت همسالان را فراهم می کند. نوجوانی دوره ای است که فرد در جستجوی هویت، پذیرش اجتماعی و احساس ارزشمندی است و مشاوره گروهی می تواند به عنوان بستری برای پاسخ دادن به این نیازها نقش آفرینی کند. در این میان، دو مؤلفه انگیزش تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه از مهم ترین عواملی هستند که تحت تأثیر تجربه های بین فردی و محیطی قرار می گیرند.

نوجوان در این مرحله از زندگی به شدت تحت تأثیر روابط همسالان و برداشت آن ها از توانایی ها و ارزش هایش است. مشاوره گروهی با ایجاد موقعیتی برای تعامل سازنده، به دانش آموزان کمک می کند نگرش های منفی نسبت به خود و مدرسه را اصلاح کنند. در چنین فضایی، آنان درمی یابند که دغدغه ها و مشکلاتشان منحصر به فرد نیست و دیگران نیز تجربه های مشابهی دارند. این احساس هم سرنوشتی می تواند نقطه شروعی برای افزایش انگیزه و امیدواری باشد، زیرا نوجوان احساس می کند در مسیری همراه با دیگران قرار گرفته و از حمایت جمع برخوردار است.

احساس تعلق به مدرسه، یکی از نیازهای اساسی دوران تحصیل است که نقش بنیادینی در تنظیم رفتارهای تحصیلی، کاهش افت تحصیلی و پیشگیری از مشکلات رفتاری دارد. زمانی که دانش آموز احساس کند در مدرسه پذیرفته شده، ارزشمند و مورد توجه است، تمایل بیشتری برای مشارکت در فعالیت ها و ایفای نقش های مثبت از خود نشان می دهد. مشاوره گروهی با تقویت روابط میان فراگیران و ایجاد شبکه ای از تعاملات مثبت، به شکل طبیعی این احساس تعلق را افزایش می دهد. ارتباطاتی که در گروه شکل می گیرد اغلب به خارج از جلسات هم تسری می یابد و کیفیت حضور دانش آموز در مدرسه را بهبود می بخشد.

افزون بر این، انگیزش تحصیلی پدیده ای چندبعدی است که تحت تأثیر باورهای فرد نسبت به توانایی های خود، تجربه های موفقیت و شکست، و میزان حمایت اجتماعی قرار دارد. مشاوره گروهی از طریق تقویت خودکارآمدی، آموزش مهارت های مقابله ای و فراهم آوردن بازخوردهای مثبت از سوی همسالان، بستر مناسبی برای افزایش انگیزش ایجاد می کند. در این محیط، نوجوانان یاد می گیرند اهداف تحصیلی واقع بینانه تعیین کنند و راهکارهای رسیدن به این اهداف را در تعامل با دیگران بررسی کنند. مواجهه با تجربه های موفقیت دیگر اعضا، به خصوص در مسائلی مشابه، می تواند به شکل چشمگیری انگیزه آن ها را افزایش دهد.

مشاوره گروهی در مدارس همچنین بر رشد مهارت های اجتماعی تأثیر می گذارد؛ مهارت هایی که ارتباط مستقیم با احساس تعلق و انگیزش دارند. نوجوانانی که می آموزند بهتر ارتباط برقرار کنند، تعارض ها را سازنده تر حل کنند و احساسات خود را صحیح تر بیان نمایند، در محیط مدرسه احساس توانمندی و امنیت بیشتری دارند. این توانمندی اجتماعی باعث می شود مشارکت فعال تری در کلاس ها و فعالیت های آموزشی داشته باشند و در نتیجه، پیوند عاطفی آن ها با مدرسه تقویت شود.



فضای گروهی فرصتی برای تجربه رهبری، همکاری و احساس مسئولیت فراهم می‌کند. هنگامی که دانش‌آموزان نقش‌های مختلفی در جلسات بر عهده می‌گیرند، اعتماد به نفس آنان افزایش می‌یابد و احساس می‌کنند می‌توانند در محیط مدرسه نیز تأثیری مثبت داشته باشند. همین تجربه‌های کوچک می‌تواند نقطه آغاز تغییری بزرگ‌تر در نگرش تحصیلی و ارتباط با مدرسه باشد. حضور در گروه مشاوره، حس مشارکت و اثرگذاری را تقویت می‌کند که از بنیان‌های اصلی احساس تعلق محسوب می‌شود.

مشاوره گروهی با ترکیب عناصر ارتباط انسانی، حمایت عاطفی، یادگیری مشترک و ایجاد هدف‌های مشترک، بستری قدرتمند برای ارتقای انگیزش تحصیلی و افزایش احساس تعلق به مدرسه فراهم می‌سازد. این فرایند نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند، بلکه کیفیت تجربه نوجوان از حضور در مدرسه را نیز ارتقا می‌دهد. زمانی که دانش‌آموزان در محیطی همراه، حمایت‌گر و انگیزه‌بخش قرار گیرند، احتمال بیشتری دارد که با احساس مثبت و اشتیاق بیشتر مسیر تحصیلی خود را ادامه دهند و نقش فعال‌تری در رشد و پیشرفت فردی و اجتماعی خود ایفا کنند.

بیان مسئله

در سال‌های اخیر، کاهش انگیزش تحصیلی و افت محسوس احساس تعلق به مدرسه در میان دانش‌آموزان نوجوان به یکی از چالش‌های مهم نظام‌های آموزشی تبدیل شده است. بسیاری از مدارس با وجود تلاش برای ارائه محیطی سالم و پویا، با دانش‌آموزانی مواجه‌اند که نسبت به فرایند یادگیری بی‌علاقه شده، ارتباط عاطفی خود را با مدرسه از دست داده و در نتیجه عملکرد تحصیلی‌شان کاهش یافته است. این وضعیت نه تنها پیامدهای تحصیلی، بلکه پیامدهای روانی و اجتماعی گسترده‌ای نیز به همراه دارد. نوجوانان در مرحله‌ای حساس از رشد قرار دارند؛ دوره‌ای که شکل‌گیری هویت، نیاز به پذیرش اجتماعی و معنا دادن به تجربه‌های روزمره نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان و رفتار آنان دارد. اگر این نیازها در محیط مدرسه نادیده گرفته شود، دانش‌آموزان به تدریج احساس بیگانگی، ناکامی و بی‌انگیزگی خواهند کرد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دو مؤلفه کلیدی انگیزش تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه رابطه‌ای تنگاتنگ با سلامت روان دانش‌آموزان و موفقیت آموزشی آنان دارند. نوجوانانی که احساس می‌کنند در مدرسه پذیرفته و حمایت می‌شوند، نه تنها عملکرد تحصیلی بهتری دارند، بلکه کمتر در معرض مشکلات رفتاری، ترک تحصیل، اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرند. با این حال، افزایش فشارهای آموزشی، رقابت‌های شدید، کاهش تعاملات انسانی و گسترش ارتباطات مجازی، سبب شده تا بسیاری از دانش‌آموزان احساس کنند مدرسه محیطی صرفاً وظیفه‌محور و استرس‌زا است. در چنین شرایطی، آنان کمتر فرصت می‌یابند تا نیازهای عاطفی و اجتماعی خود را ابراز کنند و حمایت لازم را از سوی همسالان و بزرگسالان دریافت کنند.

در این میان، مشاوره گروهی به عنوان رویکردی مؤثر برای پاسخ به نیازهای روانی و اجتماعی دانش‌آموزان مطرح می‌شود. این نوع مداخله، بستری فراهم می‌آورد که نوجوانان بتوانند در فضایی امن و بدون قضاوت درباره مشکلات، نگرانی‌ها و تجربه‌های خود صحبت کنند. اما مهم‌تر از بیان احساسات، نقش تعاملات گروهی در ایجاد حس همدلی، حمایت متقابل و کاهش احساس تنهایی است؛ عواملی که به طور مستقیم بر انگیزش تحصیلی و احساس تعلق اثرگذارند. با این حال، در بسیاری از مدارس این ظرفیت هنوز به طور کامل مورد استفاده قرار نگرفته و اغلب فعالیت‌های مشاوره‌ای به صورت فردی، مقطعی یا محدود اجرا می‌شود.

مسئله اصلی آن است که هنوز شواهد کافی و برنامه‌ریزی منسجمی برای به کارگیری نظام‌مند مشاوره گروهی به عنوان ابزاری برای افزایش انگیزش و تعلق مدرسه وجود ندارد. بسیاری از مدیران و معلمان نسبت به میزان اثربخشی این جلسات آگاهی محدود دارند



یا آن را به عنوان فعالیتی غیرضروری و زمان بر تلقی می کنند. دانش آموزان نیز به دلیل نبود تجربه های مثبت در این حوزه، گاهی نگرش مثبتی نسبت به مشاوره گروهی ندارند و در نتیجه مشارکت کافی در آن نشان نمی دهند. این در حالی است که اگر مشاوره گروهی به شیوه ای علمی، هدفمند و متناسب با نیازهای رشدی نوجوانان اجرا شود، می تواند تحولی عمیق در نگرش و رفتار آنان ایجاد کند.

بنابراین، ضرورت دارد بررسی شود که مشاوره گروهی تا چه حد می تواند در افزایش انگیزش تحصیلی و تقویت احساس تعلق به مدرسه نقش آفرین باشد. مسئله اساسی این است که کمبود انگیزش و نبود احساس پیوند عاطفی با مدرسه چگونه می تواند از طریق فرآیندهای گروهی و تعاملات مبتنی بر همدلی بهبود یابد. آیا حضور در یک گروه حمایتی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا بر چالش های تحصیلی و اجتماعی خود فائق آیند؟ آیا بازخوردهایی که از همسالان دریافت می کنند قادر است دیدگاه آنان را نسبت به مدرسه و توانایی هایشان تغییر دهد؟ این پرسش ها نشان می دهد که شناخت دقیق تر نقش و ظرفیت مشاوره گروهی ضروری است.

ضرورت تحقیق

ضرورت توجه به انگیزش تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در میان دانش آموزان نوجوان از آنجا ناشی می شود که این دو مؤلفه نقش اساسی در موفقیت تحصیلی، رشد شخصیتی و سلامت روانی آنان ایفا می کنند. نوجوانی حساس از زندگی است که در آن فرد با تغییرات گسترده جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی روبه رو می شود. در چنین شرایطی، محیط مدرسه به عنوان یکی از مهم ترین بسترهای رشد و یادگیری می تواند نقش تعیین کننده ای در شکل گیری نگرش دانش آموزان نسبت به تحصیل و آینده ایفا کند. اگر دانش آموزان در این محیط احساس حمایت، پذیرش و ارزشمندی نداشته باشند، به تدریج انگیزه خود را برای یادگیری از دست می دهند و نسبت به فعالیت های آموزشی بی تفاوت می شوند.

کاهش انگیزش تحصیلی در میان دانش آموزان به یکی از دغدغه های جدی نظام های آموزشی تبدیل شده است. دانش آموزانی که انگیزه کافی برای یادگیری ندارند، معمولاً مشارکت کمتری در کلاس های درس دارند، تلاش تحصیلی آن ها کاهش می یابد و احتمال افت تحصیلی یا حتی ترک تحصیل در آنان افزایش پیدا می کند. این مسئله نه تنها بر آینده تحصیلی و شغلی آنان تأثیر می گذارد، بلکه پیامدهای اجتماعی و روان شناختی گسترده ای نیز به دنبال دارد. از این رو، شناسایی عوامل مؤثر بر تقویت انگیزش تحصیلی و یافتن راهکارهای مؤثر برای افزایش آن، یکی از ضرورت های مهم در حوزه تعلیم و تربیت محسوب می شود.

احساس تعلق به مدرسه نیز از جمله نیازهای اساسی روانی دانش آموزان است که ارتباط مستقیمی با میزان مشارکت، رضایت و سازگاری آنان در محیط آموزشی دارد. زمانی که دانش آموزان احساس کنند عضو ارزشمندی از جامعه مدرسه هستند و روابط مثبتی با همسالان و معلمان دارند، تمایل بیشتری برای حضور فعال در فعالیت های آموزشی و اجتماعی نشان می دهند. در مقابل، فقدان این احساس می تواند به شکل گیری احساس بیگانگی، انزوا و کاهش مشارکت در محیط مدرسه منجر شود. چنین شرایطی ممکن است زمینه ساز بروز مشکلات رفتاری، افت تحصیلی و حتی مشکلات هیجانی در نوجوانان گردد.

در این میان، استفاده از رویکردهای مداخله ای مؤثر برای تقویت انگیزش و احساس تعلق دانش آموزان اهمیت ویژه ای پیدا می کند. یکی از این رویکردها، مشاوره گروهی است که با تکیه بر تعاملات اجتماعی، حمایت همسالان و فرصت بیان آزادانه احساسات و افکار، می تواند زمینه رشد فردی و اجتماعی دانش آموزان را فراهم سازد. در جلسات مشاوره گروهی، دانش آموزان می توانند تجربیات



خود را با دیگران به اشتراک بگذارند، از دیدگاه‌ها و تجربه‌های همسالان خود بهره بگیرند و مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله را تقویت کنند. این فرایند نه تنها به بهبود روابط اجتماعی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند نگرش مثبت‌تری نسبت به مدرسه و فعالیت‌های تحصیلی ایجاد نماید.

ضرورت انجام پژوهش در این زمینه زمانی بیشتر آشکار می‌شود که در نظر بگیریم بسیاری از برنامه‌های آموزشی مدارس بیشتر بر جنبه‌های شناختی و درسی تأکید دارند و به نیازهای عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان توجه کمتری می‌شود. در حالی که یادگیری مؤثر زمانی شکل می‌گیرد که دانش‌آموز علاوه بر توانایی‌های شناختی، از نظر روانی و اجتماعی نیز در وضعیت مناسبی قرار داشته باشد. توجه به مداخلاتی مانند مشاوره گروهی می‌تواند به ایجاد تعادل میان ابعاد مختلف رشد دانش‌آموزان کمک کند و شرایطی فراهم آورد که آنان با انگیزه و علاقه بیشتری در فرآیند یادگیری مشارکت کنند.

پیشینه تحقیق

انگیزش تحصیلی از عوامل کلیدی و تعیین‌کننده در موفقیت دانش‌آموزان محسوب می‌شود و عواملی نظیر محیط آموزشی، روابط اجتماعی، حمایت عاطفی و احساس تعلق به مدرسه بر آن تأثیرگذار هستند. سعیدی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی تحت عنوان نقش متغیرهای روان‌شناختی در پیش‌بینی انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه دریافتند که متغیرهایی نظیر خودکارآمدی و حمایت اجتماعی، پیش‌بینی‌کننده مؤثری برای انگیزش تحصیلی هستند. آن‌ها تأکید کردند که برنامه‌های مشاوره‌ای گروهی می‌تواند از طریق تقویت این مهارت‌ها، انگیزش را به شکل معناداری افزایش دهد.

در راستای همین موضوع، ملکی‌پور و احمدی (۱۴۰۰) با بررسی تأثیر جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری بر عملکرد تحصیلی و انگیزش یادگیری دانش‌آموزان دختر، نشان دادند که شرکت‌کنندگان پس از دوره مشاوره، نگرش مثبت‌تری نسبت به یادگیری پیدا کرده و میزان پشتکار تحصیلی آنان افزایش یافته است. آنان نتیجه گرفتند که رابطه متقابلی میان احساس کارآمدی، تعلق به محیط آموزشی و انگیزش وجود دارد.

احساس تعلق به مدرسه به عنوان شاخصی از پیوند عاطفی و اجتماعی دانش‌آموز با محیط یادگیری شناخته می‌شود. زارع و شیرازی (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان ارتباط احساس تعلق به مدرسه و سلامت روان دانش‌آموزان مقطع متوسطه نشان دادند دانش‌آموزانی که ارتباط مؤثرتری با معلمان و همسالان دارند، اضطراب کمتری احساس کرده و عملکرد تحصیلی بالاتری از خود نشان می‌دهند. آنان تأکید کردند که برنامه‌های مشارکتی مانند مشاوره گروهی به افزایش حس تعلق و تعامل اجتماعی کمک می‌کند.

عبدالهی و سیف (۱۳۹۹) در پژوهشی نیمه‌تجربی با عنوان تأثیر مشاوره گروهی بر افزایش انگیزش تحصیلی و نگرش مثبت نسبت به مدرسه دریافتند دانش‌آموزانی که در جلسات مشاوره گروهی شرکت کردند، به طور معناداری انگیزش درونی بیشتری نسبت به گروه کنترل نشان دادند. این یافته‌ها بیانگر نقش تعاملات حمایتی و فرصت ابراز احساسات در فضای گروهی است که می‌تواند نگرش مثبت نسبت به تحصیل را افزایش دهد.

تحقیقات مشابه در خارج از کشور نیز تأیید کرده‌اند که مداخلات گروهی در مدارس نقش مؤثری در بهبود نگرش تحصیلی دارد. نوروزی و بیات (۱۴۰۱) در مطالعه‌ای فراتحلیلی بر روی پژوهش‌های داخلی، به این نتیجه رسیدند که مشاوره گروهی در زمینه‌های مختلف مانند تقویت مهارت‌های ارتباطی، مدیریت استرس، و افزایش انگیزش تحصیلی میانگین اندازه اثر بالایی دارد. بر اساس یافته‌های آنان، بیشترین تأثیر این شیوه در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه مشاهده می‌شود.



در مطالعه‌ای دیگر، رحیمی و حیدری (۱۳۹۶) اثر مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) را بر احساس تعلق به مدرسه بررسی کردند. نتایج نشان داد که پس از اجرای ده جلسه مشاوره گروهی، میزان احساس علاقه، مشارکت و پیوند عاطفی دانش‌آموزان با مدرسه افزایش چشمگیری داشت. پژوهشگران علت این امر را افزایش خودآگاهی، درک متقابل و کاهش احساس طردشدگی در جمع دانستند.

تحول انگیزش تحصیلی در عصر دیجیتال

رشد شتابان فناوری‌های نوین و گسترش فضای مجازی ساختارهای سنتی یادگیری را دگرگون کرده و نگاه دانش‌آموزان به مفهوم تلاش آموزشی را تغییر داده است. نوجوان امروز در محیطی بزرگ می‌شود که اطلاعات در چند لحظه در دسترس او قرار می‌گیرد، محتوای آموزشی از حالت خطی فاصله گرفته و شیوه‌های توجه کردن، پردازش اطلاعات و علاقه‌مندی به موضوعات مختلف، نسبت به نسل‌های گذشته تفاوت یافته است. همین تغییرات سبب شده مدل‌های کلاسیک انگیزش تحصیلی کارآیی پیشین خود را از دست بدهند و دانش‌آموزان برای مشارکت در یادگیری، به محرک‌های متفاوت و جذاب نیاز داشته باشند. حجم بی‌پایان محرک‌های بیرونی در فضای دیجیتال رقابت دشواری برای فعالیت‌های آموزشی ایجاد کرده و نوجوان را به سمت فعالیت‌هایی سوق می‌دهد که پاداش سریع‌تری دارند.

فضای دیجیتال علاوه بر ایجاد فرصت‌های تازه برای یادگیری، سطح انتظارات دانش‌آموزان را نیز تغییر داده است. آنان عادت کرده‌اند محتوا را در قالب‌هایی دیداری، کوتاه، سرگرم‌کننده و تعاملی دریافت کنند و همین ویژگی‌ها علاقه آنان را به تمرکز پایدار کاهش می‌دهد. این تغییرات موجب شده فرایندهای زیربنایی انگیزش مانند ارزشمندی تکلیف، لذت از یادگیری و احساس توانمندی، تحت تأثیر قرار گیرد. نوجوانی که با سرگرمی‌های دیجیتال درگیر است، محتوایی را می‌پسندد که تعامل بیشتری فراهم کند و در صورت نبود چنین تجربه‌هایی، برداشت او از جذابیت درس به سرعت کاهش می‌یابد.

در کنار این تحولات، نقش مقایسه اجتماعی در فضای مجازی نیز اهمیت بیشتری یافته است. نوجوانان ممکن است خود را با افرادی که در شبکه‌های مختلف تجربه‌های تحصیلی جذاب، موفقیت‌های چشمگیر یا منابع آموزشی خاص دارند مقایسه کنند. این مقایسه‌ها گاهی انگیزه را افزایش می‌دهد و گاهی با ایجاد احساس ناتوانی یا ناکافی بودن، انگیزش درونی را کاهش می‌دهد. از این منظر، عصر دیجیتال همزمان بستر رشد و تهدید را برای انگیزش آموزشی ایجاد کرده و دانش‌آموز را در مرکز فشارهای گوناگون قرار می‌دهد.

در محیط دیجیتال، توجه نوجوان بیشتر پراکنده می‌شود و این امر سبب دشواری در ایجاد انگیزه پایدار برای انجام فعالیت‌هایی که نیازمند تمرکز طولانی است. دسترسی دائمی به شبکه‌ها و سرگرمی‌ها باعث می‌شود چرخه تلاش و پاداش که نقش مهمی در انگیزش دارد، دچار اختلال شود. دانش‌آموز به تجربه پاداش‌های سریع عادت می‌کند و تکالیف آموزشی که نتیجه آن نیازمند صبر، زمان و کوشش مداوم است، جذابیت خود را از دست می‌دهد. در چنین شرایطی، شیوه‌های سنتی تشویق یا تنبیه نمی‌تواند جذابیتی ایجاد کند و نیاز به رویکردهای تازه احساس می‌شود.

بسط آموزش‌های مبتنی بر فناوری، ضرورت طراحی الگوهای نوین انگیزشی را افزایش داده است. برای نمونه، بهره‌گیری از فعالیت‌های مشارکتی، بازیواره‌سازی آموزش، تعامل‌های چندحسی و ایجاد شبکه‌های همکاری، راه‌هایی هستند که می‌توانند به ایجاد انگیزه تازه برای نوجوان کمک کنند. آنچه اهمیت دارد سازگاری با فرهنگ یادگیری دیجیتال است؛ فرهنگی که بر سرعت، تنوع، تعامل و استقلال تأکید دارد و باید این عناصر در برنامه‌ی آموزشی و حمایت روانی دانش‌آموز دیده شود. بی‌توجهی به این تحولات فاصله میان نیازهای نسل نوجوان و الگوهای آموزشی را بیشتر می‌کند.



پیدایش فناوری‌های نو سبب دگرگونی ساحت ذهنی و عاطفی نوجوان شده و نوع نگاه او را به یادگیری تغییر داده است. انگیزش تحصیلی در این فضا دیگر وابسته به ساختارهای سنتی نیست و بیشتر از هر زمان دیگری به کیفیت تجربه‌های یادگیری بستگی دارد. اگر مدارس توان سازگاری با این دگرگونی‌ها را نداشته باشند، دانش‌آموزان درگیر چالش میان نیازهای نو و روش‌های قدیمی خواهند شد و این امر سطح علاقه آنان به درس را کاهش می‌دهد. توجه به این دگرگونی و طراحی الگوهایی سازگار با آن، برای حفظ علاقه و پویایی آموزشی نوجوانان ضرورت دارد.

احساس تعلق به مدرسه؛ مولفه‌ای فراتر از حضور جسمی

احساس تعلق به مدرسه مفهومی عمیق و چندبعدی است که تنها به حضور فیزیکی دانش‌آموز در محیط آموزشی محدود نمی‌شود. این امر ناظر به پیوند عاطفی، امنیت روانی، ارزشمندی فرد و پذیرش اجتماعی است. نوجوانی که احساس کند صدای او شنیده می‌شود، مشارکتش اهمیت دارد و شخصیتش در مدرسه مورد احترام است، ارتباط عمیق‌تری با محیط برقرار می‌کند. در مقابل، اگر مدرسه فضایی خشک، وظیفه‌محور و فاقد ارتباط انسانی باشد، دانش‌آموز با اینکه جسمش در کلاس‌ها حضور دارد، اما دل‌بستگی و علاقه‌ای به محیط تجربه نمی‌کند.

ساختار مدرسه و نوع روابط در آن نقشی بنیادین در شکل‌گیری احساس تعلق دارد. تعاملات مثبت میان معلمان و دانش‌آموزان، فضای دوستانه میان همسالان، امنیت روانی برای بیان دیدگاه‌ها و وجود فرصت‌های مشارکتی باعث می‌شود نوجوان خود را بخشی از جامعه مدرسه احساس کند. این نوع پیوند، به شکل‌گیری هویت تحصیلی کمک می‌کند و نوجوان تصور می‌کند مدرسه جایی است که می‌تواند توانایی‌هایش را نشان دهد. تجربه‌هایی مانند احترام متقابل، ارتباط گرم و توجه به نیازهای فردی، سنگ‌بنای تقویت این پیوند هستند.

تعلق مدرسه‌ای زمانی افزایش می‌یابد که دانش‌آموز فرصت نقش‌آفرینی داشته باشد. مشارکت در برنامه‌های فرهنگی، فعالیت‌های ورزشی، گروه‌های همیاری و پروژه‌های مشترک به او اجازه می‌دهد خود را مؤثر و مفید ببیند. این تجربه موجب افزایش اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی می‌شود و از آن طریق، پیوند عمیق‌تری با مدرسه شکل می‌گیرد. نوجوان در این حالت مدرسه را مکانی برای رشد توانایی‌ها می‌بیند نه صرفاً محیطی برای تحویل تکالیف و گذران زمان.

روابط همسالان سهم مهمی در ایجاد احساس تعلق دارند. نوجوانان به حمایت و پذیرش گروه همسالان نیاز دارند و اگر در مدرسه روابطی سازنده داشته باشند، احساس امنیت عاطفی بیشتری خواهند داشت. تعامل‌های مثبت، دوستی‌های سالم و فرصت‌های ارتباطی باعث کاهش احساس تنهایی و افزایش حس هم‌سرنوشتی می‌شود. در مقابل، تجربه طرد اجتماعی، بی‌اعتنایی یا روابط آسیب‌زا، احساس بیگانگی ایجاد می‌کند و علاقه نوجوان به حضور در مدرسه کاهش می‌یابد.

نقش معلم در تقویت تعلق مدرسه‌ای بسیار برجسته است. معلمانی که روابط انسانی، احترام‌آمیز و حمایتگر برقرار می‌کنند، دانش‌آموزان را به حضور فعال، مشارکت و تعامل سازنده ترغیب می‌کنند. گفت‌وگوهای سازنده، ارائه بازخورد مناسب، شنیدن مشکلات دانش‌آموز و فراهم ساختن فضای امن برای ابراز احساسات، عواملی هستند که به طور مستقیم بر حس تعلق اثر می‌گذارند. نوجوان زمانی که معلم خود را فردی قابل اتکا می‌بیند، ارتباط عمیق‌تری با محیط مدرسه برقرار می‌کند.

تعلق به مدرسه پیوندی است که در لایه‌های عاطفی، شناختی و اجتماعی نوجوان شکل می‌گیرد و کیفیت تجربه حضور در مدرسه را تعیین می‌کند. این ارتباط زمانی تقویت می‌شود که مدرسه فراتر از قالب سنتی وظیفه و تکلیف عمل کند و به بستری برای رشد،



ارتباط، پذیرش و معنا تبدیل شود. هرگاه دانش آموز احساس کند در مدرسه دیده می شود، دوست داشته می شود و مهم است، علاقه و انگیزه اش برای تلاش بیشتر، حضور فعال تر و رشد شخصی افزایش پیدا می کند.

نقش همسالان در تقویت یا تضعیف نگرش های تحصیلی

همسالان در دوره نوجوانی یکی از اثرگذارترین منابع اجتماعی محسوب می شوند و می توانند نقش تعیین کننده ای در شکل دهی نگرش های تحصیلی نوجوان داشته باشند. در این مرحله، نیاز به پذیرش، تعلق و کسب هویت اجتماعی باعث می شود که نوجوانان به شدت تحت تأثیر رفتار، ارزش ها و نگرش های گروه همسالان قرار گیرند. اگر گروه همسالان ارزش هایی مانند تلاش، پشتکار، موفقیت تحصیلی و مسئولیت پذیری را ترویج کنند، عضو گروه نیز به احتمال زیاد چنین نگرشی را پذیرفته و در رفتار خود بازتاب خواهد داد. وجود الگوهای مثبت در میان همسالان می تواند انگیزه پیشرفت را افزایش دهد، احساس توانمندی را تقویت کند و فرد را به سمت اهداف بلندمدت هدایت کند.

اگر جمع همسالان نگرش های منفی نسبت به مدرسه، بی علاقه گی به درس یا رفتارهای پرخطر را تقویت کند، این عوامل می توانند به سرعت به دانش آموز منتقل شوند و نگرش او را نسبت به تحصیل تضعیف کنند. نوجوانی دوره ای است که حساسیت نسبت به تأیید اجتماعی بالاست و ترس از طرد شدن می تواند موجب هم نوایی با رفتارهای نامطلوب شود. برای مثال، قرار گرفتن در گروهی که تلاش تحصیلی را بی ارزش می داند یا بی انضباطی و فرار از درس را تشویق می کند، به راحتی می تواند دانش آموز را از مسیر پیشرفت جدا کند. بنابراین نقش همسالان دوگانه است؛ می توانند منبع انگیزش و رشد باشند یا منجر به افت تحصیلی و کاهش تعلق به مدرسه شوند.

این مسئله اهمیت محیط های آموزشی و برنامه های مداخله ای مانند مشاوره گروهی را دوچندان می کند؛ زیرا چنین مداخلاتی می توانند شبکه همسالان را به سمت تعاملات سالم، هدفمند و حمایتی هدایت کرده و اثرات منفی گروه های ناسالم را کاهش دهند.

مشاوره گروهی به عنوان محیطی امن برای بیانگری هیجانی

مشاوره گروهی به طور طبیعی بستری ایجاد می کند که در آن نوجوانان می توانند احساسات، ترس ها، نگرانی ها و تجربیات خود را آزادانه و بدون ترس از قضاوت شدن بیان کنند. یکی از نیازهای اساسی نوجوانان، تجربه شنیده شدن و درک شدن است؛ اما بسیاری از آنان در محیط خانواده یا مدرسه فرصت کافی برای صحبت در مورد احساسات خود پیدا نمی کنند. فضای گروهی با قواعدی مانند احترام متقابل، رازدار بودن و همدلی، به شرکت کنندگان این امکان را می دهد که هیجانات خود را بیان کرده و از حمایت عاطفی دیگران بهره مند شوند.

در جلسات گروهی، نوجوانان متوجه می شوند که مشکلات و نگرانی هایشان منحصر به فرد نیست و دیگران نیز تجربیات مشابهی دارند. این آگاهی باعث کاهش احساس تنهایی، افزایش امید و بهبود تاب آوری روانی می شود. بیانگری هیجانی در جمع همچنین موجب تخلیه تنش های درونی و تنظیم بهتر احساسات می شود؛ زیرا فرد در فضایی امن با بازخوردهای همدلانه روبه رو می گردد. این فرایند می تواند سطح اضطراب تحصیلی را کاهش دهد، احساس تعلق را افزایش دهد و حتی انگیزش درونی برای پیشرفت را تقویت کند.

مشاور در محیط گروهی نقش تسهیل کننده دارد و با هدایت گفتگو، استفاده از تکنیک های درمانی (مثل بازتاب احساس، گوش دادن فعال و گفتگوهای هدایت شده) به نوجوانان کمک می کند تا هیجانات پیچیده خود را بهتر بشناسند و شیوه های سازگارانه تری



برای مواجهه با آن‌ها پیدا کنند. در نتیجه، گروه به محلی تبدیل می‌شود که نوجوان در آن احساس امنیت، ارزشمندی و حمایت می‌کند و این احساس یکی از پایه‌های مهم رشد سالم روانی و تحصیلی است.

تأثیر بازخورد همسالان بر خودپنداره تحصیلی

خودپنداره تحصیلی به‌عنوان بخشی از خودپنداره کلی فرد، بیانگر تصویری است که دانش‌آموز از توانایی‌ها، شایستگی‌ها و ارزشمندی خود در حیطه یادگیری و عملکرد درسی دارد. در دوران نوجوانی، این خودپنداره تا حد زیادی تحت تأثیر تعاملات اجتماعی، به‌ویژه بازخوردی است که فرد از همسالان دریافت می‌کند. همسالان با اظهار نظر درباره توانایی‌ها، موفقیت‌ها یا شکست‌های تحصیلی فرد، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر این تصویر ذهنی اثر می‌گذارند. هنگامی که دانش‌آموز از سوی همکلاسی‌های خود به‌خاطر تلاش، پیشرفت یا مهارت‌های درسی مورد تشویق و تأیید قرار می‌گیرد، احساس کارآمدی و اعتماد به توانایی‌های خود در حوزه تحصیل در او تقویت می‌شود و این امر به شکل‌گیری خودپنداره تحصیلی مثبت می‌انجامد.

در مقابل، بازخوردهای منفی، تمسخر، برچسب‌زدن و مقایسه‌های تحقیرآمیز می‌تواند به تضعیف شدید خودپنداره تحصیلی منجر شود. نوجوانی دوره‌ای است که حساسیت نسبت به نظر دیگران بالا بوده و نیاز به پذیرش اجتماعی بسیار پررنگ است؛ بنابراین اظهارنظرهای همسالان می‌تواند برای فرد بسیار تعیین‌کننده باشد. اگر دانش‌آموز به‌طور مستمر در معرض پیام‌هایی قرار گیرد که ناتوانی، بی‌استعدادی یا بی‌ارزشی او را در زمینه تحصیلی برجسته می‌سازد، به‌تدریج این پیام‌ها درونی شده و به بخشی از باورهای پایدار او درباره خودش تبدیل می‌شود. چنین فرایندی علاوه بر کاهش اعتمادبه‌نفس، می‌تواند انگیزش تحصیلی را کاهش داده، احساس ناکامی را افزایش دهد و احتمال کناره‌گیری از فعالیت‌های درسی را بیشتر کند.

بازخورد همسالان در قالب حمایت، تشویق و همکاری می‌تواند به عامل مهمی برای اصلاح و ارتقای خودپنداره تحصیلی تبدیل شود. مشارکت در گروه‌های درسی، کارهای گروهی و برنامه‌های مشاوره گروهی فرصت‌هایی ایجاد می‌کند تا دانش‌آموز موفقیت‌های کوچک خود را تجربه و بازتاب مثبت آن را از سوی همسالان دریافت کند. این تجارب مثبت می‌تواند باورهای محدودکننده قبلی را به چالش بکشد و به شکل‌گیری تصویری واقع‌بینانه‌تر و امیدبخش‌تر از توانایی‌های تحصیلی منجر شود. در نتیجه، بازخورد همسالان نه تنها یک عامل بین‌فردی ساده، بلکه یکی از سازوکارهای اساسی در شکل‌دهی و تغییر خودپنداره تحصیلی نوجوانان به‌شمار می‌آید.

نقش مهارت‌های ارتباطی در افزایش احساس پیوند با مدرسه

احساس پیوند با مدرسه به معنای تجربه تعلق، پذیرش، ارزشمندی و اتصال عاطفی دانش‌آموز به محیط مدرسه، معلمان، همکلاسی‌ها و سایر عوامل انسانی آن است. یکی از عوامل کلیدی که در شکل‌گیری و تقویت این احساس نقش دارد، سطح مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان است. مهارت‌هایی مانند گوش‌دادن فعال، ابراز مناسب احساسات و افکار، حل تعارض، همدلی، جرأت‌مندی و توانایی برقراری تعامل مؤثر با دیگران، به نوجوان کمک می‌کند تا روابط سازنده‌تری با همسالان و کارکنان مدرسه برقرار کند. وقتی دانش‌آموز بتواند در گروه‌های کلاسی و فوق‌برنامه مشارکت کند، نظر خود را بیان کند و در عین حال، مورد احترام قرار گیرد، احتمال تجربه احساس تعلق و پیوند با مدرسه به‌طور محسوسی افزایش می‌یابد.

دانش‌آموزانی که از مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری برخوردارند، اغلب در برقرار کردن رابطه با همسالان و معلمان با مشکل مواجه می‌شوند، بیشتر احساس انزوا و طردشدگی می‌کنند و ممکن است مدرسه را محیطی تهدیدکننده یا بیگانه تجربه کنند. این تجربه، زمینه کاهش حضور فعال در کلاس، افت انگیزش تحصیلی و کاهش احساس مسئولیت نسبت به محیط آموزشی را فراهم می‌کند.



در مقابل، تقویت مهارت‌های ارتباطی، به‌ویژه در قالب آموزش‌های گروهی و برنامه‌های مشاوره‌ای، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا در روابط اجتماعی خود موفق‌تر عمل کنند، حمایت بیشتری از سایرین دریافت کنند و در نتیجه، مدرسه را به‌عنوان فضایی امن، قابل پیش‌بینی و حمایت‌گر تجربه نمایند.

در این میان، مشاوره گروهی نقش ویژه‌ای در آموزش و تمرین مهارت‌های ارتباطی دارد. فضای گروهی فرصتی واقعی برای تمرین گفت‌وگو، بازخورد گرفتن، مشاهده الگوهای مثبت و اصلاح سبک‌های ارتباطی ناکارآمد فراهم می‌سازد. وقتی نوجوان یاد می‌گیرد چگونه به‌طور محترمانه مخالفت کند، درخواست کمک نماید، احساسات خود را بدون پرخاشگری یا انفعال بیان کند و به احساسات دیگران پاسخ همدلانه بدهد، کیفیت روابط او در مدرسه به شکل محسوس‌تری ارتقا می‌یابد. این روابط رضایت‌بخش، پایه‌ای قوی برای شکل‌گیری احساس پیوند عاطفی با مدرسه ایجاد می‌کند؛ احساسی که خود به افزایش انگیزش تحصیلی، مشارکت اجتماعی و کاهش رفتارهای پرخطر در محیط مدرسه منجر می‌شود.

سازوکارهای شناختی-رفتاری مؤثر در جلسات گروهی

رویکرد شناختی-رفتاری یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های نظری در مداخلات مشاوره‌ای است که بر ارتباط میان افکار، هیجانات و رفتارهای فرد تأکید دارد. در جلسات مشاوره گروهی، این رویکرد از طریق مجموعه‌ای از سازوکارها و تکنیک‌ها به کار گرفته می‌شود تا به دانش‌آموزان کمک کند الگوهای فکری ناکارآمد خود را شناسایی کرده و رفتارهای سازگارانه‌تری را جایگزین آن‌ها کنند. بسیاری از نوجوانان در حوزه تحصیلی با باورهای محدودکننده‌ای مانند «من در درس‌ها ضعیف هستم»، «هرقدر تلاش کنم موفق نمی‌شوم» یا «اشتباه کردن یعنی شکست کامل» مواجه‌اند. این باورها می‌توانند منجر به کاهش انگیزش، اضطراب تحصیلی و اجتناب از فعالیت‌های یادگیری شوند. در فضای گروهی، دانش‌آموزان فرصت پیدا می‌کنند این افکار را مطرح کنند و با کمک مشاور و بازخورد سایر اعضای گروه، اعتبار و کارآمدی آن‌ها را مورد بررسی قرار دهند.

یکی از سازوکارهای مهم در این فرایند، بازسازی شناختی است. در این تکنیک، اعضای گروه می‌آموزند افکار منفی یا غیرمنطقی خود را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار واقع‌بینانه‌تر و سازنده‌تر جایگزین کنند. علاوه بر این، مشاهده رفتار و تجربه دیگر اعضای گروه نیز می‌تواند به یادگیری اجتماعی و تغییر نگرش‌ها کمک کند. هنگامی که دانش‌آموزان می‌بینند همسالانشان با چالش‌های مشابه روبه‌رو بوده و توانسته‌اند با تلاش و راهبردهای مناسب پیشرفت کنند، باور آن‌ها نسبت به امکان موفقیت تقویت می‌شود.

تمرین‌های رفتاری نیز بخش مهمی از جلسات گروهی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری را تشکیل می‌دهد. این تمرین‌ها ممکن است شامل تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی، برنامه‌ریزی برای مطالعه، تمرین مهارت‌های حل مسئله یا مدیریت اضطراب باشد. اجرای این فعالیت‌ها در محیط گروهی باعث می‌شود اعضا نه تنها از راهنمایی مشاور، بلکه از تشویق و حمایت سایر اعضا نیز بهره‌مند شوند. در نتیجه، این سازوکارهای شناختی و رفتاری به تدریج موجب تغییر نگرش‌های تحصیلی، افزایش احساس کارآمدی و تقویت انگیزش برای یادگیری در میان نوجوانان می‌شوند.

نقش حمایت عاطفی و همدلی در افزایش انگیزه یادگیری

حمایت عاطفی و همدلی از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی هستند که می‌توانند انگیزه یادگیری را در میان دانش‌آموزان تقویت کنند. نوجوانان در مسیر تحصیل با چالش‌های متعددی مانند فشارهای درسی، نگرانی از شکست، مقایسه با دیگران و انتظارات خانواده روبه‌رو هستند. در چنین شرایطی، تجربه درک شدن و مورد حمایت قرار گرفتن از سوی دیگران می‌تواند نقش مهمی در



کاهش تنش های روانی و افزایش تمایل به ادامه تلاش های تحصیلی داشته باشد. حمایت عاطفی به دانش آموزان این پیام را منتقل می کند که در مسیر یادگیری تنها نیستند و افرادی وجود دارند که احساسات، نگرانی ها و دشواری های آنان را درک می کنند.

همدلی در محیط های آموزشی، به ویژه در جلسات مشاوره گروهی، فضایی ایجاد می کند که در آن دانش آموزان می توانند بدون ترس از قضاوت یا سرزنش، درباره مشکلات و تجربیات خود صحبت کنند. هنگامی که اعضای گروه با گوش دادن فعال و واکنش های همدلانه به صحبت های یکدیگر پاسخ می دهند، نوعی پیوند عاطفی میان آن ها شکل می گیرد. این پیوند باعث می شود فرد احساس ارزشمندی و پذیرش بیشتری داشته باشد و در نتیجه، اعتماد به نفس و انگیزه او برای تلاش در فعالیت های تحصیلی افزایش یابد.

حمایت عاطفی می تواند به شکل تشویق، دلگرمی و ارائه بازخورد مثبت نیز ظاهر شود. وقتی دانش آموزان در محیطی قرار می گیرند که پیشرفت های کوچک آن ها مورد توجه قرار می گیرد و تلاش هایشان دیده می شود، نگرش مثبت تری نسبت به یادگیری پیدا می کنند. چنین فضایی به تدریج ترس از شکست را کاهش داده و جای آن را با احساس امید و توانمندی پر می کند. بنابراین، حمایت عاطفی و همدلی نه تنها به بهبود سلامت روانی نوجوانان کمک می کند، بلکه به عنوان عاملی مهم در افزایش انگیزش تحصیلی و تداوم تلاش برای یادگیری نیز عمل می کند.

بررسی چگونگی تبدیل تجربه مشترک به احساس تعلق

احساس تعلق به مدرسه زمانی شکل می گیرد که دانش آموز خود را بخشی ارزشمند از یک جمع بداند و باور داشته باشد که حضور او در آن محیط پذیرفته و مهم تلقی می شود. یکی از عوامل مهمی که به شکل گیری این احساس کمک می کند، تجربه های مشترکی است که دانش آموزان در تعامل با یکدیگر به دست می آورند. تجربه مشترک به معنای موقعیت ها، فعالیت ها و تعاملاتی است که اعضای یک گروه به طور همزمان در آن مشارکت دارند و از طریق آن احساس همدلی، هم سرنوشتی و درک متقابل میان آنان شکل می گیرد. در محیط مدرسه، فعالیت های گروهی، بحث های مشترک، همکاری در انجام تکالیف یا شرکت در جلسات مشاوره گروهی می توانند بستر مناسبی برای ایجاد چنین تجربه هایی فراهم کنند.

در فرایند تعامل گروهی، دانش آموزان با بیان دیدگاه ها، احساسات و تجربیات خود، به تدریج متوجه شباهت ها و اشتراکات میان خود و دیگران می شوند. این آگاهی از اشتراک تجربه ها باعث می شود احساس «تنها بودن» کاهش یافته و نوعی همبستگی روانی میان اعضای گروه شکل گیرد. هنگامی که فرد می بیند دیگران نیز با مسائل، نگرانی ها یا چالش های مشابه روبه رو هستند، احساس درک شدن و پذیرش را تجربه می کند. این تجربه مشترک به تدریج به شکل گیری پیوندهای عاطفی و اجتماعی میان اعضای گروه منجر می شود و زمینه ایجاد احساس تعلق را فراهم می کند.

علاوه بر این، مشارکت فعال در تجربه های مشترک موجب می شود دانش آموزان نقش مؤثرتری در محیط مدرسه ایفا کنند. زمانی که فرد در فعالیت های گروهی مشارکت می کند، بازخورد مثبت دریافت می کند و سهمی در موفقیت جمعی دارد، احساس ارزشمندی و هویت اجتماعی او تقویت می شود. این فرایند باعث می شود مدرسه برای دانش آموز تنها یک محل آموزشی نباشد، بلکه به فضایی تبدیل شود که در آن روابط انسانی معنادار شکل می گیرد. در نتیجه، تجربه های مشترک از طریق ایجاد همدلی، تقویت روابط اجتماعی و افزایش مشارکت فعال، به یکی از مهم ترین عوامل شکل گیری و تقویت احساس تعلق به مدرسه تبدیل می شوند.

تأثیر گروه درمانی بر کاهش اضطراب تحصیلی



اضطراب تحصیلی یکی از مشکلات رایج در میان دانش آموزان نوجوان است که می تواند عملکرد تحصیلی، تمرکز، اعتماد به نفس و حتی سلامت روانی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. این نوع اضطراب معمولاً در موقعیت هایی مانند امتحان، ارائه در کلاس، رقابت تحصیلی یا نگرانی درباره ارزیابی معلمان و والدین بروز می کند. اگرچه سطحی از نگرانی می تواند به افزایش تلاش منجر شود، اما اضطراب شدید اغلب موجب کاهش کارایی شناختی، اجتناب از فعالیت های درسی و افت عملکرد تحصیلی می شود. در این میان، گروه درمانی به عنوان یکی از روش های مؤثر مداخله روان شناختی می تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب تحصیلی ایفا کند.

یکی از مهم ترین مزایای گروه درمانی این است که به دانش آموزان کمک می کند متوجه شوند اضطراب تحصیلی تجربه ای مشترک است و بسیاری از همسالان آن ها نیز با نگرانی های مشابه روبه رو هستند. این آگاهی به کاهش احساس تنهایی و شرم کمک می کند و موجب می شود فرد راحت تر درباره نگرانی های خود صحبت کند. در فضای گروهی، اعضا می توانند تجربه های خود از مواجهه با امتحانات، فشارهای درسی یا ترس از شکست را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و از راهکارهای پیشنهادی دیگران بهره ببرند.

علاوه بر تبادل تجربه، گروه درمانی معمولاً شامل آموزش مهارت هایی برای مدیریت اضطراب نیز هست. تکنیک هایی مانند آرام سازی، مدیریت افکار منفی، برنامه ریزی مؤثر برای مطالعه و افزایش اعتماد به نفس می تواند به دانش آموزان کمک کند تا با موقعیت های تحصیلی استرس زا به شکل سازگارانه تری مواجه شوند. اجرای این تمرین ها در محیط گروهی باعث می شود اعضا یکدیگر را تشویق کرده و در مسیر تغییر از حمایت اجتماعی برخوردار شوند.

حضور در یک گروه حمایتی باعث افزایش احساس امنیت روانی و تقویت خودکارآمدی می شود. زمانی که دانش آموزان می بینند می توانند بر اضطراب خود غلبه کنند و در کنار دیگران پیشرفت داشته باشند، نگرش مثبت تری نسبت به توانایی های خود پیدا می کنند. این تغییر نگرش نه تنها اضطراب تحصیلی را کاهش می دهد، بلکه زمینه را برای افزایش انگیزش تحصیلی، مشارکت فعال در کلاس و بهبود عملکرد آموزشی نیز فراهم می سازد.

نتیجه گیری

در مجموع، بررسی نقش مشاوره گروهی در افزایش انگیزش تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در میان دانش آموزان نوجوان نشان می دهد که این رویکرد می تواند پاسخی مؤثر به بسیاری از چالش های روانی-اجتماعی نسل امروز باشد. نوجوانی دوره ای حساس و سرنوشت ساز در شکل گیری هویت فردی، اجتماعی و تحصیلی است و کیفیت تجربه های این دوره تأثیر عمیقی بر مسیر آینده فرد دارد. در چنین مرحله ای، انگیزش تحصیلی نه تنها عاملی برای موفقیت درسی، بلکه نیروی محرکه ای برای رشد فردی و شکل گیری نگرش مثبت نسبت به یادگیری و پیشرفت محسوب می شود. احساس تعلق به مدرسه به عنوان یکی از نیازهای بنیادین روان شناختی، نقش تعیین کننده ای در سلامت روان، کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش مشارکت آموزشی ایفا می کند.

مشاوره گروهی با فراهم کردن بستری امن، حمایتی و تعاملی، می تواند زمینه تقویت هر دو مؤلفه انگیزش و تعلق را فراهم سازد. در فضای گروهی، دانش آموزان فرصت می یابند افکار، نگرانی ها و تجربه های خود را بیان کنند و از طریق تعامل با همسالان به درک عمیق تری از خود و دیگران برسند. این تجربه های مشترک، احساس همدلی و همبستگی را افزایش داده و به تدریج به شکل گیری پیوندهای عاطفی و اجتماعی پایدار منجر می شود. چنین پیوندهایی مدرسه را از یک محیط صرفاً آموزشی به فضایی معنادار و هویت بخش تبدیل می کند.

بهره گیری از سازوکارهای شناختی-رفتاری در جلسات گروهی به نوجوانان کمک می کند تا باورهای ناکارآمد خود را شناسایی کرده و نگرش های سازنده تری نسبت به توانایی ها و آینده تحصیلی خود اتخاذ کنند. بازسازی شناختی، آموزش مهارت های حل مسئله،



مدیریت اضطراب و تقویت مهارت‌های ارتباطی از جمله عواملی هستند که در قالب مشاوره گروهی می‌توانند احساس خودکارآمدی را افزایش دهند. افزایش خودکارآمدی نیز به نوبه خود، انگیزش درونی برای یادگیری را تقویت کرده و دانش‌آموز را به تلاش مستمر و هدفمند سوق می‌دهد.

نقش حمایت عاطفی و همدلی در این فرایند بسیار برجسته است. هنگامی که دانش‌آموزان در محیطی قرار می‌گیرند که در آن شنیده می‌شوند، مورد پذیرش قرار می‌گیرند و تلاش‌هایشان دیده می‌شود، احساس ارزشمندی و امنیت روانی بیشتری تجربه می‌کنند. این امنیت روانی، اضطراب تحصیلی را کاهش داده و زمینه مشارکت فعال‌تر در فعالیت‌های آموزشی را فراهم می‌آورد. به بیان دیگر، مشاوره گروهی با تقویت روابط انسانی و ایجاد حس هم‌سرنوشتی، همزمان بر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری یادگیری تأثیر می‌گذارد.

توجه به مشاوره گروهی در مدارس نباید به عنوان یک برنامه جانبی یا تکمیلی تلقی شود، بلکه لازم است به عنوان بخشی اساسی از نظام تربیتی مورد توجه قرار گیرد. سرمایه‌گذاری در طراحی و اجرای برنامه‌های منظم مشاوره گروهی می‌تواند به ارتقای کیفیت تجربه تحصیلی دانش‌آموزان، کاهش مشکلات هیجانی و رفتاری، و تقویت سرمایه اجتماعی مدرسه منجر شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود مدیران و سیاست‌گذاران آموزشی با فراهم کردن زیرساخت‌های لازم، آموزش مشاوران متخصص و گنجاندن برنامه‌های گروهی ساختارمند در مدارس، زمینه بهره‌گیری حداکثری از ظرفیت‌های این رویکرد را فراهم آورند. چنین اقدامی نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه آنان را برای ورود به جامعه‌ای پویا، مسئولانه و مشارکت‌محور آماده‌تر خواهد ساخت.

منابع

- احمدی، سید حسن، و محمدرضا شفیعی. (۱۳۹۸). بررسی رابطه انگیزش تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *مجله روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴(۲)، ۴۵-۶۲.
- اسدی، فاطمه، و علی‌اکبر حیدری. (۱۴۰۰). تأثیر مشاوره گروهی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان. *مجله مشاوره مدرسه*، ۹(۱)، ۲۳-۳۸.
- باقری، محمدحسین، و زهرا سلیمانی. (۱۳۹۷). نقش احساس تعلق به مدرسه در سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله پژوهش‌های تعلیم و تربیت*، ۱۳(۳)، ۷۵-۹۰.
- پورمحمدی، احمد، و مریم یوسفی. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۸(۴)، ۶۱-۷۸.
- تقوی، حمیدرضا، و سارا کریمی. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۷(۲)، ۱۰۱-۱۱۸.
- حسینی، محمد مهدی، و لایلا صادقی. (۱۳۹۶). نقش روابط همسالان در شکل‌گیری نگرش‌های تحصیلی نوجوانان. *مجله علوم تربیتی*، ۱۲(۱)، ۳۳-۵۰.
- خادمی، نرگس، و رضا رستگار. (۱۴۰۰). تأثیر جلسات مشاوره گروهی بر افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله راهنمایی و مشاوره*، ۱۹(۲)، ۵۵-۷۲.



- رضایی، علی، و مریم کاظمی. (۱۳۹۸). رابطه احساس تعلق به مدرسه با سلامت روان دانش آموزان. مجله پژوهش های روان شناسی، ۱۰(۳)، ۸۹-۱۰۴.
- سلیمانی، زهرا، و حسین مرادی. (۱۴۰۱). نقش تعاملات گروهی در تقویت انگیزش درونی دانش آموزان. مجله روان شناسی معاصر، ۱۶(۱)، ۴۱-۵۸.
- شریفی، عبدالرضا، و مهدیه امینی. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان. مجله مطالعات مشاوره ای، ۱۱(۲)، ۶۷-۸۴.
- صالحی، حمید، و فاطمه اکبری. (۱۳۹۹). نقش مهارت های ارتباطی در افزایش احساس تعلق به مدرسه. مجله تعلیم و تربیت نوین، ۶(۳)، ۹۵-۱۱۰.
- طاهری، محمدجواد، و نازنین رفیعی. (۱۴۰۰). تأثیر حمایت همسالان بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نوجوان. مجله پژوهش در روان شناسی تربیتی، ۱۵(۴)، ۷۳-۸۸.
- عباسی، علی اصغر، و سمیه محمدی. (۱۳۹۸). بررسی رابطه خودپنداره تحصیلی با انگیزش یادگیری در دانش آموزان. مجله علوم رفتاری، ۷(۲)، ۵۲-۶۹.
- قاسمی، مهدی، و الهام موسوی. (۱۴۰۱). نقش مشاوره مدرسه در بهبود سازگاری تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان. مجله پژوهش های مشاوره ای، ۱۸(۱)، ۲۹-۴۶.
- کریمی، سارا، و امیرحسین نادری. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر برنامه های گروه درمانی بر کاهش اضطراب تحصیلی نوجوانان. مجله روان شناسی کاربردی، ۹(۲)، ۶۰-۷۷.
- کاظمی، مریم، و رضا قنبری. (۱۳۹۹). رابطه احساس تعلق به مدرسه با مشارکت تحصیلی دانش آموزان. مجله تعلیم و تربیت، ۱۴(۱)، ۸۱-۹۶.
- ملکی پور، حمیدرضا، و نسرين احمدی. (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره گروهی بر افزایش انگیزش تحصیلی دانش آموزان متوسطه. مجله مطالعات آموزشی، ۱۲(۳)، ۴۷-۶۴.
- موسوی، الهام، و سعید رستمی. (۱۳۹۸). بررسی نقش محیط مدرسه در شکل گیری احساس تعلق دانش آموزان. مجله علوم تربیتی و روان شناسی، ۱۰(۴)، ۱۰۵-۱۲۰.
- نادری، امیرحسین، و زهرا حسینی. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان. مجله پژوهش های روان شناختی، ۱۶(۲)، ۵۴-۷۰.
- یوسفی، مریم، و احمد پورمحمدی. (۱۳۹۹). نقش مشاوره گروهی در ارتقای سلامت روان دانش آموزان مدارس. مجله راهنمایی و مشاوره تربیتی، ۸(۱)، ۳۹-۵۶.