

بررسی رابطه یادگیری گروهی و خودکارآمدی دانش آموزان دخترمقطع متوسطه شهرستان شهرکرد

خسرو قاضی مطلق^۱، عمران کیانی^۲

^۱ کارشناسی ارشد علوم قرآن، گرایش ادبی

^۲ مدرس دانشگاه جامع علمی کاربردی مرکز لردگان

چکیده

این پژوهش بررسی رابطه یادگیری گروهی و خودکارآمدی دانش آموزان دخترمقطع متوسطه شهرستان شهرکرد اجرا شد. روش پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانی که متقاضی شرکت در جلسات مشاوره گروهی، که در محل دبیرستان زینب شهرکرد برگزار گردید، بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ دانش آموز دختر دبیرستانی بود که با روش گزینش تصادفی ۱۵ دانش آموز در گروه کنترل ۱۵ دانش آموز در گروه آزمایش قرار گرفتند، این نمونه با استفاده از روش نمونه گیری داوطلبانه، از بین دانش آموزان مراجعه کننده برای شرکت در دوره یادگیری گروهی، انتخاب گردید. ابزارمورد استفاده پرسشنامه خودکارآمدی عمومی. مراحل مداخله بر اساس توصیف عملی جلسات یادگیری گروهی طی ۸ جلسه اجرا گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش های آمار توصیفی و روش های آمار استنباطی شامل آزمون کلموگروف - اسمیرنوف، آزمون t مستقل، آزمون لوین، آزمون کای اسکوتر و آزمون آماری کواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شد.

واژه های کلیدی: خودکارآمدی، نظریه انتخاب، یادگیری گروهی.

۱- مقدمه

دانش آموزان با رویدادهای انتقالی بسیاری از نظر زیست‌شناختی، تحصیلی و اجتماعی روبرو می‌شوند بنابراین بیش از هر طیف سنی دیگری نیاز به سازگاری^۱ با تغییرات گسترده‌ی درونی و شرایط اجتماعی دارند (آذری، ۱۳۸۸). از جمله نشانه‌های سازگاری سالم برخوردار شدن شخص از رفتار کارآمد، انعطاف‌پذیر، کنترل شده، بارور و مولد است که به فرد اجازه می‌دهد درباره خویشتن و دیگران احساس و گرایش مثبت و خوبی داشته باشد، برای خودشناسی تلاش کند و با مردم رابطه خوبی برقرار کند (شعاری نژاد، ۱۳۷۷). در واقع سازگاری جریان پویای است که هر فرد به محیط و تغییراتی که در آن صورت می‌گیرد، پاسخ می‌دهد. تعیین اینکه شخص تا چه اندازه می‌تواند با محیط و تغییرات آن سازگار شود به دو عامل بستگی دارد: ۱. شخص و نگرش‌هایش ۲. موقعیت‌های که با آن مواجهه می‌شود (نصیحت کن، ۱۳۸۹).

در میان نگرش‌ها و عوامل شناختی افراد، عقاید آن‌ها درباره اینکه می‌توانند یا نمی‌توانند رفتار لازم را برای به بار آوردن نتایج مطلوب در موقعیت خاص انجام می‌دهند، بیش‌ترین تأثیر را دارد که بندورا^۲ (۱۹۹۷) این انتظارات را خودکارآمدی^۳ می‌نامند. باورهای خودکارآمدی در اعتقاد افراد به کارایی شخصی‌شان، جریان عملی که برای دنبال کردن انتخاب می‌کنند، مقدار تلاشی که به خرج می‌دهند، مدت زمانی که در صورت روبه رو شدن با موانع استقامت می‌کنند و بر بهبود پذیری آن‌ها بعد از بدببیری‌ها تأثیر دارد (بندورا و همکاران، ۲۰۰۱). داشتن احساس خودکارآمدی مثبت در میان نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد به طوری که بر الگوهای تفکر، احساس، عملکرد و برانگیختگی هیجانی آنان تأثیر می‌گذارد و نقش میانجی شناختی مهمی در رفتارشان دارد (چمرس^۴ و همکاران، ۲۰۰۱).

به عبارت دیگر تقویت احساس خودکارآمدی، احتمال آسیب‌پذیری دانش آموزان را در برابر فشارهای روانی و بد کارکردی اجتماعی را کم می‌کند و می‌تواند سد محکمی در برابر اضطراب و تنیدگی این دوران باشد (بندورا، ۱۹۹۵). در این راستا واقعیت‌درمانی و نظریه انتخاب به عنوان روشی نوین در درمان بیماری‌ها و بدکارکردی‌های روان شناختی و ارتقاء منابع و ظرفیت‌های روان شناختی، اعتقاد به انتخاب‌گری، مسئولیت‌پذیری، آزادی و عاملیت انسان‌ها بر سرنوشت خویش را پرورش داده و بروز اینگونه ظرفیت‌ها را در مداخلات خود لحاظ نموده است (کوری، ۱۳۸۹). با توجه به ویژگی‌های مشترک خودکارآمدی، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه یادگیری گروهی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان شهرکرد می‌باشد.

۲- بیان مسئله

خودکارآمدی باور شخص به توانایی برای درک و اجرای دوره‌های عملی است که برای دستیابی به یک هدف لازم است. به عبارت دیگر افرادی با باورهای خودکارآمدی به ظرفیت‌شان برای انجام یک رفتار مطمئن هستند. باورهای مربوط به خودکارآمدی از طریق نفوذ بر انتخاب، انگیزش، الگوهای فردی و واکنش‌های هیجانی، بر اهداف و پیشرفت افراد مؤثر است. برای مثال افراد از موقعیت‌هایی که معتقدند ورای مهارت‌های مقابله‌ای آنان است، اجتناب می‌کنند. خودکارآمدی بر تحقق موفقیت‌آمیز اهداف از طریق نفوذ بر سطح تلاش و پشتکار یک شخص مؤثر است و در روبه‌رویی با موانع، خودش را نشان

1 . adjustment

2 . Bandura

3 . self- efficacy

4 . Chemers

می‌دهد. خودکارآمدی بالاتر با پشتکار بیشتر رابطه دارد و صفتی است که به ما اجازه می‌دهد تا تجربه‌ی صحیحی را به دست آوریم که حس خودکارآمدی را تقویت می‌کند. بندورا^۵ (۱۹۹۷، نقل از فراهانی، ۱۳۸۸).

خودکارآمدی بالاتر باعث می‌شود تا مردم سخت‌تر کار کنند و در روبه‌رویی با موانع همچنان سماجت کنند، کما اینکه بسیاری از مخترعان و سیاستمداران بزرگ بدون ترس و هراس بارها کاری را تکرار کرده‌اند و البته با حداقل تشویق. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خودکارآمدی برای حفظ تلاش قابل توجه برای مشارکت در تسلط بر مهارت‌ها مؤثر است (هسلین^۶، ۱۹۹۹). هنگام آموختن وظایف پیچیده خودکارآمدی بالا باعث می‌گردد مردم بکوشند فرضیه‌ها و راهبردهای‌شان را بهبود بخشند و به دنبال عذرتراشی و بهانه‌آوری نباشند. خودکارآمدی بالا ظرفیت افراد برای گردآوری اطلاعات مرتبط، تصمیم‌گیری و عمل مناسب به‌خصوص به هنگام فشار زیاد را تضمین می‌کند. در مقابل، خودکارآمدی پایین می‌تواند به تفکر تحلیلی ضعیف ختم شود و باعث گردد که کیفیت حل مسئله کاهش یابد که البته حل مسئله یک صلاحیت کلیدی در جامعه‌ی دانش‌محور است (هسلین، ۱۹۹۹؛ هسلین و کهلی^۷، ۲۰۰۶).

افراد زمانی که خودشان را در مدیریت حوادث یا دستیابی به چیزهایی که برای‌شان ارزشمند است ناتوان می‌بینند، افسرده و مضطرب می‌شوند، به این ترتیب خودکارآمدی بر تجربه‌ی استرس و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مؤثر است. به‌طور خاص خودکارآمدی پایین می‌تواند به ناامیدی و درماندگی درباره‌ی توانایی یادگیری و چگونگی مقابله‌ی مؤثر با چالش‌ها ختم شود. خودکارآمدی پایین می‌تواند بر کاهش خلق و افسردگی منجر شود و مانع آن گردد که افراد باهوش و بااستعداد پیشرفت کنند (هسلین و کهلی، ۲۰۰۶).

آنچه در نظریه بندورا در مورد افزایش خودکارآمدی اثبات شده است این نکته است که زمانی که افراد برای بالا بردن خودکارآمدی از شناخت استفاده می‌کنند، یعنی هنگامی که متقاعد می‌شوند می‌توانند تکالیف دشوار را انجام دهند، از آن پس قادر خواهند بود با موقعیت‌هایی که قبلاً هراس آور بود مقابله کنند (فیست و فیست، ۱۳۸۸، ص، ۳۸۹). این مطلب از جهات مختلفی به نظریات ویلیام گلسر^۸ پیوند می‌خورد. او به عنوان بنیان‌گذار واقعیت‌درمانی، معتقد است مشکلات روانی ناشی از این است که فرد فکر می‌کند توسط نیروهای بیرونی جهان کنترل می‌شود. و به همین جهت مسئولیت رفتار خود را نمی‌پذیرد. اگر چنین فردی در می‌یافت که این وضعیت را خود انتخاب کرده است، به‌طور یقین برای رهایی از این وضعیت تلاش می‌کرد (کریش^۹، ۲۰۰۱). این نکته یعنی قدرت انتخاب و پذیرش مسئولیت در نظریه انتخاب با مفهوم عاملیت در دیدگاه شناختی - اجتماعی بندورا اشتراک دارد بندورا معتقد است که انسان‌ها از توانایی کنترل کردن ماهیت و کیفیت زندگی خودشان برخوردارند (بندورا، ۲۰۰۱).

به علاوه آنچه که اساس و پایه نظریه انتخاب^{۱۰} است این واقعیت است که به افراد تفهیم شود که می‌توانند بر زندگی خود کنترل داشته باشند. و به آنها کمک شود تا از کنترل شدن توسط نیروهای بیرونی جهان اجتناب کنند. و به آنها آموزش داده شود تا دریابند که تمام کنترل‌ها باید از درون فرد اعمال گردد. در واقع هدف اصلی نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی این است که افراد دوباره کنترل زندگی خود را بدست آورند و متوجه شوند که وضعیت کنونی‌شان را خودشان انتخاب نموده‌اند، و لذا

5 - Bandura

6 - Heshline

7 - Kehli

8 - Glasser

9 - Krish

10 - choice theory

باید مسئولیت آنرا پذیرا باشند و برای تغییرات احتمالی آن شخصا اقدام نمایند. همچنین نظریه انتخاب به افراد کمک می کند تا دریابند که می توانند وضعیت بهتری را انتخاب کنند و در کل در این روش درمانی هدف غایی این است که افراد مسئول بار آیند (کریش، ۲۰۰۱؛ نیسچل و چانسی^{۱۱}، ۱۹۹۵).

همانگونه که متون فوق نشان می دهد سازه خودکارآمدی در نظریه بندورا به معنی قابلیت اعمال کنترل بر زندگی است و به عقیده وی انسان ها خودگردان، مبتکر، ژرف اندیش و خودسامان بخش هستند و برای بوجود آوردن پیامدهای مطلوب، از نیروی تاثیر گذاری بر اعمالشان برخوردارند (بندورا، ۲۰۰۱) و این مفهوم شبیه به آن چیزی است که در نظریه انتخاب تحت عنوان مسئولیت پذیری و کنترل درونی مطرح می گردد (کوری، ۱۳۸۹). بنابراین این مسئله مطرح می شود که آیا با ارائه صحیح و منطقی نظریه انتخاب و دستیابی به هدف غایی آن که همان مسئولیت پذیری و اعمال کنترل بر خود است (شاو آستاد، ۱۳۹۰) می توان خودکارآمدی را نیز ارتقا بخشید؟

در سوی دیگر علاوه بر اشتراک مفهومی بین خودکارآمدی و نظریه انتخاب که در بالا به آن اشاره گردید به نظر می رسد که روند هایی که بر افزایش خودکارآمدی موثر هستند مانند: نشان دادن تلاش افراد در غلبه بر مشکلات، دادن احساس توانایی و قدرت پس از عمل متقاعدسازی، نشان دادن تلاش افراد در غلبه بر مشکلات، آماده سازی اهداف معینی به منظور حرکت دادن افراد به سمت آن ها، شرکت در تعیین اهداف (هسلین و کلهی، ۲۰۰۶) با برنامه هایی که در درمان مبتنی بر نظریه انتخاب مفید و سازنده محسوب می گردند مانند: دست یافتنی بودن اهداف، درگیری شخصی در انجام امور زندگی، اعمال کنترل شخصی بر زندگی از طریق انتخاب گری و متعهدانه بودن اجرای برنامه های مفید از سوی مراجع (ووبولدینگ^{۱۲}، ۲۰۰۰) اشتراک بالایی دارند، که همگی این سؤال را مطرح می کنند که آیا با توجه به اشتراک دو متغیر از طرفی، و اشتراک روند های ارتقا بخش خودکارآمدی با برنامه های مفید نظریه انتخاب آیا این نظریه می تواند موجب افزایش خودکارآمدی گردد؟

۳-هدف پژوهش

بررسی رابطه یادگیری گروهی و خودکارآمدی دانش آموزان دخترمقطع متوسطه شهرستان شهرکرد

۴-فرضیه پژوهش

بررسی رابطه یادگیری گروهی و خودکارآمدی دانش آموزان دخترمقطع متوسطه شهرستان شهرکرد

11 - Nischel & chancy

12 - Wubbolding

۵- تحقیقات داخلی

- نژاد سلیمانی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان مقایسه اثر بخشی دو شیوه گروه درمانی شناختی - رفتاری و واقعیت درمانی بر جرات ورزی دختران دبیرستانی کم جرات شهر سرخس نشان داد که که (الف) بین اثربخشی درمانهای شناختی رفتاری و واقعیت درمانی در افزایش جرات ورزی دختران دبیرستانی تفاوت معنا داری وجود ندارد؛ (ب) گروه شناختی رفتاری به افزایش جرات ورزی دختران کمک کرد؛ (ج) جرات ورزی در گروه واقعیت درمانی بهبود یافت.
- ادیبی (۱۳۹۱) در پژوهش خود با عنوان اثر بخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی دانش آموزان پسر سال دوم دبیرستان های دولتی ناحیه ۲ شیراز نشان داد که اجرای واقعیت درمانی به شیوه گروهی در کاهش میزان افسردگی دانش آموزان پسر سال دوم مؤثر بوده است.
- نیکبخت (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر افزایش انگیزش و کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان به این نتیجه رسید که واقعیت درمانی گروهی بر افزایش انگیزش تحصیلی تاثیر معناداری نداشته اما به طور معناداری موجب کاهش اهمال کاری تحصیلی گشته است.
- آقا گدی و اعتمادی (۱۳۹۱) در پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و کنترل گلاسر بر تحول الگوی هویت نوجوانان دختر دوره پیش دانشگاهی شهر اصفهان که با روش پژوهش نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایش و گواه و اجرای پیش آزمون و پس آزمون و با نمونه آماری متشکل از ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه گواه) که با روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انجام شد به این نتیجه رسیدند که ، آموزش نظریه انتخاب و کنترل گلاسر بر هویت آشفته و پیشرفت نوجوانان موثر بود، ولی بر هویت زودرس و تعویق افتاده آنها تاثیری نداشت.
- امیری، آقا محمدیان و کیمیایی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی گروهی بر منبع کنترل و راهبردهای مقابله ای دانشجویان، به این نتیجه رسیدند که واقعیت درمانی بر تغییر نمرات منبع کنترل و کاهش استفاده از راهبرد هیجان مدار موثر است.
- فرقانی طرقي (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری و واقعیت درمانی بر عزت نفس دانش آموزان دبیرستانی، به این نتیجه رسیدند که آموزش گروهی واقعیت درمانی و شناختی رفتاری در مقایسه با گروه شاهد، تاثیر مثبتی بر افزایش عزت نفس داشته اند.
- هنر پروران، قادری و امیریان زاده (۱۳۹۰) در پژوهش خود با عنوان اثر بخشی تلفیق دو رویکرد شناخت درمانی و واقعیت درمانی گروهی بر ارتباط مادر-فرزندی دختران نوجوان به این نتیجه رسیدند که این روش درمانی تاثیر مثبت و معناداری بر رابطه مادر-فرزندی، گفت و شنود، عاطفه مثبت، سردرگمی نقش دختران نوجوان دارد، اما بر همانند سازی تاثیری ندارد. یک ماه بعد در زمان پیگیری نتایج همچنان پایدار بود.
- مرادی، قنبری و آقا محمدیان (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان بررسی اثر بخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر افزایش میزان عزت نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد به این نتیجه رسیدند که این روش بر افزایش عزت نفس دانشجویان تاثیر معناداری داشته است هر چند که این نتایج در مرحله پیگیری حفظ نشده است.

۶- تحقیقات خارجی

- پترسون، چانگ و کالینز^{۱۳} (۱۹۹۸) در پژوهشی که بر روی ۲۱۷ دانشجوی تایوانی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش نظریه انتخاب در افزایش خود پنداره مثبت دانشجویان موثر بوده است.
- ایدنس^{۱۴} (۱۹۹۶)، در مطالعه خود با هدف ارزیابی نظریه انتخاب به عنوان رویکردی برای کاهش رفتارهای مخمل کننده دانش آموزان راهنمایی، دو کلاس از دانش آموزان کلاس هفتمی را برای شرکت در یک پژوهش ۱۲ هفته ای انتخاب کرد. کلاس گلاسری به همراه دروس عادی خود، آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب را نیز دریافت کرد. کلاس دیگر فقط دروس معمولی خود را ادامه داد. در پایان نتایج بیانگر این بود که رفتارهای مخمل کننده در کلاس گلاسری به طور معناداری پایین تر آمده بود و وضعیت انطباطی همین کلاس نیز بهتر از کلاس معمولی گزارش گردید.
- لوید^{۱۵} (۲۰۰۵) میزان ارضای ادراک شده چهار نیاز روانی تعلق، قدرت، آزادی و شادی را در اثر مواجهه با نظریه انتخاب، در دانش آموزان دبیرستانی بررسی کرد. گروه درمانی که در پنج جلسه در معرض مشاوره مبتنی بر واقعیت درمانی قرار گرفته بود، موفق به ارضای ادراک شده سه نیاز از چهار نیاز مرکزی به صورت پایدارتری نسبت به گروه کنترل شده بود.
- کیم^{۱۶} (۲۰۰۸) به بررسی اثر مشاوره گروهی واقعیت درمانی بر سطح اعتیاد به اینترنت و عزت نفس دانشجویان کره ای پرداخت. یافته ها بیانگر آن بود که مشاوره گروهی مبتنی بر واقعیت درمانی و نظریه انتخاب موجب کاهش سطح اعتیاد آزمودنی ها و افزایش عزت نفس آنها شده بود.
- مورفی^{۱۷} (۱۹۹۷) با مرور شش مطالعه که بین سال های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۵ صورت گرفته بود نشان داد که واقعیت درمانی و نظریه انتخاب می تواند عملکرد تحصیلی را افزایش دهد.
- چن^{۱۸} (۲۰۰۴) در پژوهشی با عنوان اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش کمروبی دانش آموزان که بر روی ۳۲ دانش آموز مقطع ابتدایی انجام شد نتیجه گرفت که این روش می تواند کمروبی دانش آموزان گروه آزمایش را به طور معناداری کاهش دهد. هرچند که نتایج در مرحله پیگیری حفظ نشده بودند.
- لینگ کو^{۱۹} (۲۰۰۸) در پژوهشی با عنوان اثر بخشی مشاوره گروهی با رویکرد واقعیت درمانی بر غنی سازی مهارت های اجتماعی دانش آموزان نشان داد که ۶ دانش آموز گروه کنترل در مرحله پس آزمون و پیگیری رفتارهای اجتماعی پربارتری نشان دادند.
- مینگ^{۲۰} (۱۹۹۷) در پژوهشی با عنوان اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش سازگاری اجتماعی و نگرش مثبت به زندگی، که بر روی ۲۹ دانش آموز یک کلاس انجام شد نتیجه گرفت که بر اساس یافته های حاصل از تحلیل کواریانس سازگاری اجتماعی این گروه از دانش آموزان به طور معناداری ارتقا یافته و همچنین نگرش مثبت تری به زندگی پیدا کرده اند.

13 - Peterson, Chung & Kalins

14 - Idense

15 - Louid

16 - Kim

17 - Morphi

18 - Chen

19 - Ling Kue

20 - Ming

۷- جامعه و نمونه آماری و روش نمونه گیری

جامعه

جامعه آماری در پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ را شامل می شود که که متقاضی شرکت در جلسات یادگیری گروهی، که در سال ۱۴۰۱ و در محل دبیرستان زینب شهرکرد برگزار گردید، می باشند.

نمونه و روش نمونه گیری

نمونه پژوهش شامل ۳۰ دانش آموز دختر دبیرستانی است که با روش گزینش تصادفی ۱۵ دانش آموز در گروه کنترل و ۱۵ دانش آموز در گروه آزمایش قرار گرفتند، این نمونه با استفاده از روش نمونه گیری داوطلبانه، از بین دانش آموزان مراجعه کننده برای شرکت در جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب انتخاب گردید. و سپس از بین ۵۷ دانش آموز داوطلب، به صورت تصادفی ۳۰ نفر انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ دانش آموز) و کنترل (۱۵ دانش آموز) جایگزین شدند.

۸- ابزار اندازه گیری

مقیاس خودکارآمدی عمومی توسط شوارتز و جروسالم^{۲۱} (۱۹۷۹) به زبان آلمانی طراحی شد. این مقیاس دارای ۲۰ گویه ۲۲ خرد مقیاس جداگانه خودکارآمدی عمومی و خودکارآمدی اجتماعی بود که در سال ۱۹۸۱ به مقیاس ۱۰ گویه‌ای خودکارآمدی عمومی تبدیل شد و تاکنون به ۲۸ زبان از جمله انگلیسی و فارسی ترجمه شده و در آن زبان‌ها هنجاریابی شده است (شوارتز و جروسالم، ۱۹۹۵، اسدی صادقی آذر و همکاران، ۲۰۰۶).

پاسخ دهندگان باید در یک مقیاس ۴ درجه‌ای از یک (اصلاً درست نیست) تا ۴ (کاملاً درست است) میزان درست بودن هر گویه در مورد خودشان را مشخص کنند. نمره گویه‌ها با هم جمع می‌شود تا نمره کلی به دست آید و هرچه نمره بالاتر باشد، احساس عمومی خودکارآمدی فرد بالاتر است. کمینه و بیشینه نمره این مقیاس ۱۰ و ۴۰ است (رجبی، ۱۳۸۵). این مقیاس برای ارزیابی احساس کلی خودکارآمدی طراحی شد و هدف آن پیش‌بینی مقابله باچالش‌های زندگی روزمره و نیز سازگاری بعد از تجربه همه انواع وقایع استرس‌زای زندگی بود. این مقیاس برای جمعیت عمومی بزرگسال و از جمله نوجوانان به کار می‌رود (اسدی صادقی آذر و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین این مقیاس برای پیش‌بینی سازگاری پس از دگرگونی‌های زندگی و برای ارزیابی اثر بخشی کارهای بالینی و دگرگون‌سازی رفتار استفاده می‌شود (مرادی، ۱۳۸۹).

در حال حاضر مقیاس خودکارآمدی عمومی جروسالم و شوارزر به دوشکل موجود است: نسخه اصلی ۲۷ گویه‌ای و نسخه مختصر ده گویه‌ای (لنینگز^{۲۲}، ۱۹۹۴). این پرسشنامه‌ی مبتنی بر خودگزارش دهی معمولاً به عنوان بخشی از ارزشیابی پرسشنامه‌ای جامع‌تر به کار می‌رود (اسدی صادقی آذر و همکاران، ۲۰۰۶).

روایی وابسته به ملاک^{۲۳} مقیاس خودکارآمدی عمومی در تحقیقات متعدد تأیید شده است. نتایج این تحقیقات نشان داده‌اند که بین نمرات این مقیاس و هیجانات مثبت، خوشبینی موقعیتی و رضایت شغلی رابطه مثبت و بین نمرات این مقیاس و افسردگی، اضطراب، استرس، فرسودگی و شکایات مربوط به سلامتی، رابطه منفی وجود دارد (جروسالم و شوارزر، ۱۹۷۹).

21- Schwarzer and Jerusalem

22- Lennings

23- Criterion- related validity

برای نسخه آلمانی زبان مقیاس خودکارآمدی عمومی، دامنه بالای همسانی درونی (۰/۹۳-۰/۸۲) و پایایی بازآزمایی بالاگزارش شده است (شوارتزر، ۱۹۹۴). لنینگز (۱۹۹۴) دریافت که پایایی هر دو نسخه ۲۷ گویه‌ای و ۱۰ گویه‌ای مقیاس خودکارآمدی عمومی بالاست. اسکولز و همکاران (۲۰۰۲) نیز برای این مقیاس همسانی درونی بالایی گزارش کرده‌اند. پایایی بازآزمایی مقیاس خودکارآمدی عمومی با اجرا بر روی ۵ نمونه مختلف، در فاصله زمانی ۶ ماه ۰/۶۷، در فاصله زمانی یکسال ۰/۵۵ تا ۰/۷۰ و در فاصله زمانی دوسال ۰/۴۷ تا ۰/۶۳ به دست آمده است (به نقل از وو، ۲۰۰۹، ۲۴).

اعتبار پرسشنامه خودکارآمدی عمومی در پژوهش حاضر با استفاده از دو روش ضریب آلفای کرونباخ و ضریب دو نیمه کردن اسپیرمن - براون محاسبه گردید که این ضرایب به ترتیب برابر با ۰/۷۲ (آلفای کرونباخ) و ۰/۷۹ (ضریب دو نیمه کردن اسپیرمن - براون) بدست آمد و بیانگر اعتبار مناسب پرسشنامه پژوهشی می باشد.

۹- روش اجرا

روش اجرای پژوهش به این صورت بود که مشاور طی یک آگهی در مدرسه مبنی بر برگزاری یکسری جلسات مشاوره گروهی از دانش آموزان برای حضور در جلسات دعوت به عمل آورد. در این آگهی به معرفی مختصری از عناوین جلسات مشاوره که قرار است به دانش آموزان ارائه گردد نظیر نیازهای اساسی، دنیای کیفی، مسئولیت پذیری و انتخابگری و . . . پرداخته شد و نیز شرایطی از قبیل اینکه دانش آموزان می بایست در تمامی جلسات شرکت کنند و . . . سپس در همان آگهی تاریخ برگزاری مصاحبه مقدماتی مشخص شد. مصاحبه ای که انجام شد یک مصاحبه نیمه ساخت یافته (بر اساس ملاکهای انتخاب شامل آمادگی اعضا برای همکاری و عدم شرکت آنان در جلسات آموزشی یا مشاوره ای دیگر) از دانش آموزان بود. سپس از دانش آموزان مراجعه کننده که ۴۵ نفر بودند، تعداد ۳۰ دانش آموز انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار داده شدند. ابتدا یک پیش تست از هر دو گروه گرفته شد سپس مرحله مداخله از جلسه اول تا هشتم انجام شد و در پایان پس از گذشت ۳ روز از آخرین مداخله از هر دو گروه پس تست گرفته شد. لازم به ذکر است که مراحل مداخله بر اساس توصیف عملی جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر (نقل از آقاگدی و اعتمادی، ۱۳۹۱) اجرا گردید که شرح مختصر جلسات در زیر ارائه شده است.

۱۰- روش تجزیه و تحلیل داده ها

تجزیه و تحلیل داده ها در دو بخش توصیف داده ها و استنباط داده ها ارائه می گردد:

- ۱- برای تجزیه و تحلیل داده ها در هر دو بخش توصیفی و استنباطی، از نرم افزار آماری SPSS17 استفاده شد .
- ۲- آمار توصیفی برای تنظیم جداول و ترسیم نمودارها و مشخصه های آماری گروههای نمونه.
- ۳- میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف نمره خودکارآمدی در پیش آزمون و پس آزمون
- ۴- آزمون لوین و t مستقل برای بررسی همگنی واریانسهای و میانگین های دو گروه در پیش آزمون
- ۵- و آزمون آماری تحلیل کواریانس و t مستقل برای آزمون فرضیه پژوهش و حذف تاثیر پیش آزمون بر پس آزمون

۱۱- بحث و نتیجه گیری

براساس یافته های جدول ۴-۶ می توان نتیجه گرفت که رابطه یادگیری گروهی و خودکارآمدی دانش آموزان دخترمقطع متوسطه شهرستان شهرکرد گروه آزمایش اثر داشته و تفاوت معنی داری بین میانگین های خودکارآمدی گروه آزمایشی با گروه گواه در سطح آلفای ۰/۹۹ ایجاد کرده است. همچنین بر اساس ضریب اتا، ۰/۴۴ تاثیر، از تفاوت گروهها در نمره خودکارآمدی در پس آزمون مربوط به تاثیر یادگیری گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بوده است.

این یافته های با پژوهش های نژاد سلیمانی (۱۳۹۱) در مورد اثر بخشی نظریه انتخاب بر افزایش جرات ورزی دختران دبیرستانی، نیکبخت (۱۳۹۰) در مورد اثربخشی واقعیت درمانی گروهی برافزایش انگیزش و کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان، آقا گدی و اعتمادی (۱۳۹۱) در مورد اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و کنترل گلاسر بر تحول الگوی هویت نوجوانان دختر دوره پیش دانشگاهی، امیری، آقا محمدیان و کیمیایی (۱۳۹۱) در مورد اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی گروهی بر منبع کنترل و راهبردهای مقابله ای دانشجویان، فرقانی طرقي (۱۳۹۱) در مورد اثربخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی بر عزت نفس دانش آموزان دبیرستانی، هنر پروران، قادری و امیریان زاده (۱۳۹۰) در مورد اثر بخشی تلفیق دو رویکرد شناخت درمانی و واقعیت درمانی گروهی بر ارتباط مادر-فرزندی دختران نوجوان، مرادی، قنبری و آقا محمدیان (۱۳۸۹) در مورد اثر بخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر افزایش میزان عزت نفس دانشجویان، کیم^{۲۵} (۲۰۰۸) در مورد اثر مشاوره گروهی واقعیت درمانی بر سطح اعتیاد به اینترنت و عزت نفس دانشجویان کره ای، مورفی^{۲۶} (۱۹۹۷) در مورد اثر مشاوره گروهی واقعیت درمانی و نظریه انتخاب بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان، چن^{۲۷} (۲۰۰۴) در مورد اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش کمروبی دانش آموزان، لینگ کو^{۲۸} (۲۰۰۸) در مورد اثر بخشی مشاوره گروهی با رویکرد واقعیت درمانی بر غنی سازی مهارت های اجتماعی دانش آموزان و مینگ^{۲۹} (۱۹۹۷) در مورد اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش سازگاری اجتماعی و نگرش مثبت به زندگی دانش آموزان، همسو می باشد.

در تبیین نتایج پژوهش حاضر می توان به شباهت های موجود نظری و مفهوم سازی های مشترک بین دو رویکرد اشاره کرد. مثلا نظریه شناختی - اجتماعی هم عوامل بیرون از انسان (عوامل محیطی) و هم عوامل شناختی درون انسان را، در کنترل افراد مؤثر می داند. براساس این دیدگاه، انسان نه به وسیله نیروهای درونی رانده می شود و نه محرک های محیطی او را به سوی عمل سوق می دهد بلکه کارکردهای روان شناختی بر حسب یک تعامل دو جانبه بین فرد و عوامل محیطی تبیین می گردد. طبق نظریه بندورا، محیط به خودی خود بر رفتار اثر نمی گذارد و تاثیر محیط بر افراد مختلف یکسان نیست، بلکه نحوه عمل فرد بر یک محیط تعیین می کند که چه جنبه هایی از آن محیط بر فرد تاثیر خواهد گذاشت (هرگنهان والسون، ۱۹۹۰؛ نقل از سیف، ۱۳۸۴).

بندورا (۱۹۸۶) معتقد است که در بعضی موارد کنترل خود بسیار قوی تر از نتایجی است که محیط خارج می تواند در فرد ایجاد نماید. تئوری شناختی - اجتماعی که بندورا مطرح کرده است ریشه در یک باور در مورد عملکرد ادمی دارد که از طریق آن افراد دارای این نیرو هستند که بطور فعالانه در پیشرفت خود دخالت داشته باشند و می توانند بوسیله اعمالشان باعث شوند که رویدادها اتفاق بیفتند (بندورا، ۱۹۸۶؛ نقل از پاچارز، ۲۰۰۲).

25 - Kim

26 - Morphi

27 - Chen

28 - Ling Kue

29 - Ming

یکی از راههایی که بندورا خودکارآمدی را شرح می دهد، بر حسب ادراک ما از درجه‌ی کنترلی که بر زندگی مان داریم می باشد. " مردم می کوشند بر رویدادهایی که زندگی آن‌ها را تحت قرار می دهند اعمال کنترل کنند. با اعمال نفوذ در موقعیت‌هایی که آن‌ها می توانند مقداری کنترل به کاربرند، بهتر می توانند آینده‌ی مطلوب را تحقق بخشند و از آینده‌های نامطلوب جلوگیری کنند. تلاش برای کنترل بر شرایط زندگی، تقریباً بر هر فردی حکم فرماست، زیرا این کار می تواند منافع شخصی و اجتماعی بی شماری را برای آن‌ها تأمین کند. توانایی تأثیرگذاری بر پیامدها، آن‌ها را پیش‌بینی پذیر می کند. پیش‌بینی پذیری، آمادگی انطباقی را پرورش می دهد. ناتوانی در اعمال نفوذ بر اموری که به صورت نامطلوب بر زندگی فرد تأثیر می گذارند، نگرانی، دلسردی یا ناامیدی را پرورش می دهد" (بندورا، ۱۹۹۵؛ نقل از شولتز و شولتز، ۱۳۸۹).

در سوی دیگر گلسر بر مبنای نظریه کنترل توضیح می دهد که انسان‌ها همیشه به نحوی رفتار می کند که دنیا و خودشان را به عنوان بخشی از دنیا کنترل کنند (شارف، ۱۳۸۶). یکی از مفروضه‌های اساسی نظریه انتخاب که تأکید زیادی بر آن شده است درک این موضع است که انسان‌ها فقط و فقط بر رفتار خود کنترل دارند و تغییر رفتار دیگران برای آنها امری تقریباً محال در نظر گرفته شده (کوری، ۱۳۸۹) همانگونه که ملاحظه می گردد مفهوم سازی‌های مشترک نظری بین مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب و مفهوم خودکارآمدی می تواند تبیین گر نتایج پژوهش حاضر باشد.

به علاوه مفروضه‌های زیربنایی نظریه بندورا انسان را موجودی عامل، قصدمند، دوران‌دیش، آزاد، واکنش پذیر نسبت به خود و مسئول می داند که تجلی همگی این صفات در خودکارآمدی انسان بروز می کند (فیست و فیست، ۱۳۹۰) این مفروضه‌های با مفروضه‌هایی که گلاسر از دیدگاه‌های وجودی و انسان‌گرایی اتخاذ نموده و بر آنها صحنه گذاشته مانند آزادی، انتخاب‌گری، مسئولیت پذیری و کنترل خود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۹) مشابهت دارد بنابراین تأکید مشترک هر دو نظریه بر مفروضه‌های زیربنایی مشترک به تبیین یافته‌های پژوهش کمک می کند.

همچنین مروری بر ویژگی‌های افراد دارای خودکارآمدی بالا در نظریه بندورا نشان می دهد که این افراد کسانی هستند که ۱- به توانایی‌های خود اعتماد دارند، به جای احتراز از تکالیف سخت به آن‌ها به عنوان تکالیف جالب نگاه می کنند. ۲- نگرش‌های مثبت آنان ایجاد علاقه و انگیزه می کند. ۳- پس از انتخاب اهداف نسبت به انجام آن احساس تعهد می کنند. ۴- در صورت شکست و عدم موفقیت، امید خود را از دست نمی دهند و سعی و کوشش بیشتری می کنند. ۵- بر امور خود متمرکز می شوند و در مقابل مشکلات، راهبردی فکر می کنند. ۶- علت عدم موفقیت را در کوشش کم جستجو می کنند. ۷- پس از عدم موفقیت، به زودی کارآمد پنداری خود را باز می یابند. ۸- با اطمینان به این که می توانند عوامل گوناگون را تحت کنترل خود در آورند، به شرایط مخاطره انگیز نزدیک می شوند (به نقل از غیبی، ۱۳۸۹). همچنین گلاسر هدف درمان را در رویکرد خود به شرح زیر می داند ۱- پرورش مسئولیت پذیری و افزایش امکان تحقق نفس در افراد ۲- احساس کنترل بر شرایط زندگی و ارضای نیازها ۳- افزایش قدرت انتخاب در مواجهه با مشکلات ۴- نسبت دادن موفقیت و شکست به خود ۵- امیدواری در جهت نیل به اهداف زندگی (شفیع آبادی، ۱۳۸۶). همانگونه که ملاحظه می شود اهداف درمانی در دیدگاه گلاسر همپوشی بالایی با ویژگی‌هایی دارد که بندورا در مورد افراد دارای خودکارآمدی بالا ذکر نموده است بنابراین کاربرد درست این رویکرد می تواند موجب ارتقای این ویژگی‌ها و بالطبع افزایش خودکارآمدی در آنها شود.

۱۲- نتیجه گیری:

بررسی متون و همچنین مرور تحقیقات و بررسی مفاهیم و مفروضه های هر دو نظریه در زمینه تبیین اثربخشی یادگیری گروهی بر افزایش خودکارآمدی نشان می دهد که اثربخشی روش مداخله پژوهش حاضر به دلیل اشتراکات این دو مفهوم در زمینه مفروضه های بنیادی حاکم بر هر دو سازه می باشد.

۱۳- پیشنهادات پژوهش

- ۱- پیشنهاد می گردد در زمینه طراحی مدل بومی نظریه انتخاب پژوهش های کیفی و ترکیبی صورت پذیرد.
- ۲- پیشنهاد می گردد اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب با سایر رویکردها در زمینه افزایش خودکارآمدی مقایسه گردد تا به درک تلفیقی در مورد استفاده از روش های مشاوره در ارتقاء خودکارآمدی کمک شود.
- ۳- پیشنهاد می گردد که هسته مشاوره آموزش و پرورش در دوره های ضمن خدمت ویژه مشاوران مدارس، کارگاههای آموزشی با هدف آشناسازی مشاوران با مفاهیم و کاربردهای نظریه انتخاب در مشاوره تحصیلی را طراحی و اجرا نمایند.

منابع فارسی

۱. اصغر نژاد، طاهره. (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی با موفقیت تحصیلی (پایان نامه کارشناسی ارشد). روانشناسی تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
۲. اعریبیان، اقدس. (۱۳۸۳). بررسی تاثیر باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و توفی تحصیلی (دانشجویان پایان نامه کارشناسی ارشد). روانشناسی تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
۳. بدر خانی، محمد. (۱۳۸۶). اثربخشی مشاوره گروهی بر مبنای نظریه انتخاب گلاسر برافزایش سازگاری دانش آموزان (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه علامه طباطبایی.
۴. حسین پور، محمد. (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش مسولیت پذیری به شیوه واقعیت درمانی گلاسر بر کاهش بحران هویت دانش آموزان (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
۵. رشنوه، مهناز. (۱۳۸۹). تاثیر آموزش مسولیت پذیری به شیوه واقعیت درمانی بر کاهش بحران هویت دانش آموزان دختر (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
۶. شفیع ابادی، عبدالله، ناصری، غلامرضا. (۱۳۶۵). نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران مرکز نشر دانشگاهی.
۷. صاحبی، علی. (۱۳۸۹). نظریه انتخاب واقعیت درمانی فرایندی با تاکید بر انتخاب مسولیت و ارزیابی شخص. مشاوره. دوره هفتم. شماره ۲۷.
۸. علی نیا کرئی، رستم. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین خودکارآمدی عمومی و سلامت روان دانش آموزان پایه سوم مقطع متوسطه شهریار (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
۹. کوری، جرال. (۱۳۹۰). نظریه های مشاوره و روان درمانی. ترجمه سید محمدی یحیی تهران انتشارات ارسباران.
۱۰. گلاسر، ویلیام. (۱۳۸۲). نظریه انتخاب روان شناسی نوین ازادی شخص ترجمه: فیروزبخت، مهرداد. تهران: نشر رسا

منابع لاتین

11. Bedner, R. L.; Peterson, S. R. (1996) Self Steem Paradox and innortions in Climical Theory and Proctice. Washington American Psychology Association.
12. Glasser, W. (2000) Counseling with Choice Theory :the new reality therapy. New york:Harper Collins
13. Wong, P. T. (2010) Meaning Therapy:an Integrative and Positive Existential Psychotherapy Journal Contemp Psychotherapy Jun40.
14. Corey, G. (1995). Theory and Practice in Group Counseling and TherapyCa:Brooks Cde.
15. Vidgway, R. (2007). Realhty Therapy:William Glasser(born1925), Theory&Practicez, Semester, 2005. 200