

بررسی اثربخشی آموزش جمعی بر اساس بازسازی شناختی در افزایش صمیمیت اجتماعی دانش آموزان

مهرشاد معصومی^۱، شهناز جمیلی^۲، زلیخا رستمی^۳، هاجر شریفی ریزی^۴

^۱ کارشناسی مترجمی زبان انگلیسی، دانشگاه غیرانتفاعی امین فولادشهر (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت گرا، دانشگاه قرآن و حدیث واحد تهران

^۳ کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

^۴ کارشناسی ارشد فلسفه اسلامی، دانشگاه دولتی قم

چکیده

صمیمیت اجتماعی به معنای انجام فعالیت ها و تجربه های لذت بخش مشترک افراد با یکدیگر است و توانایی برقراری روابط صمیمانه با دیگران یکی از عوامل کلیدی در بهزیستی روانی افراد محسوب می شود. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش جمعی بر اساس بازسازی شناختی در افزایش صمیمیت اجتماعی دانش آموزان و به روش توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است. یافته ها نشان می دهد آموزش جمعی یکی از رویکردهای نوین در فرآیند یاددهی و یادگیری است که در آن پویایی، خلاقیت و تعامل به هم گره خورده و دانش آموز در عین تمایل به جمع، به خودجوشی پرداخته و زمینه رشد خود و دیگران را فراهم می کند. آموزش جمعی مبتنی بر بازسازی شناختی نقش موثری در بهبود صمیمیت اجتماعی دانش آموزان دارد.

واژه های کلیدی: آموزش جمعی، بازسازی شناختی، صمیمیت اجتماعی، دانش آموزان

مقدمه

از مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل ها و ارتباطات میان افراد می باشد. ما بخش عمده ای از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می کنیم و یا در فکر آن به سر می بریم. چگونگی ارتباط ما با افرادی که با آنها زندگی می کنیم و دوستشان داریم و همواره در تعامل مستمر و مداوم با آنها به سر می بریم، بخش مهمی از توانایی روابط بین فردی ما را تشکیل می دهد. بدون شک یک بخش تعیین کننده در هر رابطه ای صمیمیت است. [۱] صمیمیت، به صورت الگوی رفتاری بسیار مهمی مفهوم سازی شده که دارای جنبه های عاطفی - هیجانی و اجتماعی نیرومند است و بر پایه پذیرش (تجربه مثبت همسویی و برابری)، رضایت خاطر (تجربه مثبت مشارکت) و عشق شکل می گیرد. [۲] روانشناسان، صمیمیت را توانایی برقراری ارتباط (بدون کنترل) با دیگری و بیان عواطف (بدون بازداری) تعریف می کنند و آن را حق مسلم و از حالات طبیعی انسان می دانند.

یکی از مهمترین و حساس ترین دوره های زندگی افراد دوره نوجوانی است. در این دوره تغییراتی که در زندگی افراد شکل می گیرد نسبت به دوره های دیگر زندگی بیشتر می باشد و در این دوره افراد شرایط متفاوتی را تجربه می کنند، زیرا کم کم وابستگی فرد به خانواده کم می شود و لازم است که فرد شخصیت مستقلی برای خود داشته باشد و ارتباطات افراد از خانواده به سوی دوستان کشیده می شود. نوجوانی سنی حساس در ایجاد گسترش رفتارهای مقابله و پاسخ به نیازهای محیطی است. نوجوانی دوران تغییر جسمانی، روانی، شناختی و اجتماعی است و دوره ای از زندگی است که نخستین تجارب زندگی در حساس ترین دوران رشد انسان رخ می دهد.

بدون تردید، یکی از اهداف و وظایف آموزش و پرورش، آماده کردن دانش آموزان برای پذیرفتن و درک تحولات علمی دنیای آینده است. با وجود این، مهمترین هدف آن، شکوفاکردن کامل شخصیت دانش آموزان و پرورش ارزشهای متعالی است. [۱] برآوردن این هدف، مستلزم گسترش آموزش و پرورش و به کارگیری شیوه هایی است که بر یافته های علمی، عقلی و اصولی مبتنی باشد تا افراد متخصص موردنیاز جامعه را تربیت کند. [۲]

از جمله شگفتی های جهان امروز سرعت پیشرفت تکنولوژی و یافته های علمی و پژوهشی است که ویژگی خاصی را به دنیای امروز داده است. بخشی از این پیشرفت شامل الگوها و روش های تدریس می باشد. یکی از روشهایی که با توجه به مطالعات و بررسیهای انجام شده، اثربخشی خود را در تکامل همه جانبه فراگیران نشان داده، روش آموزش جمعی یا گروهی است. آموزش گروهی یکی از رویکردهای نوین یاددهی و یادگیری است که در برخی نظامهای آموزشی دنیا به عنوان جایگزینی برای پایان دادن به حاکمیت روشهای سنتی شناخته شده است. در این روش، دانش آموزان به صورت گروهی در انجام وظایف مشترک کار می کنند و از این راه، کار خود را اثربخش می کنند. در روش آموزش جمعی دانش آموزان به جای کارکردن به صورت انفرادی و یا رقابت با سایرین در کلاس، این فرصت را دارند که گروه های یادگیری خود را تشکیل دهند تا فعالانه در محیطی که تعامل و پویایی و بحث و گفتگو را می طلبد به یادگیری بپردازند.

پیشینه تحقیق

در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و تحقیق هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم:

شیرازی و همکاران (۱۳۹۴) در بررسی اثربخشی آموزش بازسازی شناختی در اصلاح سبک های اسنادی دانش آموزان به این نتیجه دست یافتند که آموزش بازسازی شناختی باعث افزایش اسنادهای مثبت و کاهش اسنادهای منفی شده است .

بابامرادی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی تحت عنوان « اثر بخشی یادگیری مشارکتی بر حمایت اجتماعی و شادکامی » به بررسی اثربخشی یادگیری مشارکتی بر حمایت اجتماعی و شادکامی دانش آموزان پسر اول متوسطه شهرستان قدس پرداخته و نشان دادند اثربخشی بیشتر یادگیری مشارکتی در مقایسه با روش سخنرانی بر حمایت اجتماعی و شادکامی بوده است .

نتایج پژوهش میرقباد خداحمی و همکاران (۱۳۹۷) در بررسی اثربخشی آموزش مهارت های روانی- اجتماعی ویژه دختران فراری بر صمیمیت اجتماعی و احساس تنهایی آنان نشان داد « آموزش مهارت های روانی - اجتماعی در ۷ بعد و ۱۳ جلسه آموزشی تاثیر معناداری بر افزایش صمیمیت اجتماعی و کاهش احساس تنهایی دختران فراری در گروه آزمایش داشته است . »

پورمندیان و قلمکاریان (۱۴۰۰) در پژوهش خود به بررسی اثربخشی آموزش گروهی خشم مبتنی بر بازسازی شناختی بر افزایش صمیمیت اجتماعی و کاهش تفکر قطعی نگر پرداخته است . این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون و با گروه گواه بود. جامعه آماری هم شامل کلیه دانش آموزان دوره اول متوسطه دخترانه شاهین شهر که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه گیری به صورت در دسترس بود، و ۳۰ نفر نمونه در دو گروه آزمایش (۱۵) و گروه گواه (۱۵) به صورت تصادفی گمارده شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه صمیمیت اجتماعی میلر و لفکورت (۱۹۸۲)، مقیاس تفکر قطعی نگر (۲۰۰۵) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی نادیا گرنفسکی و همکاران (۲۰۰۰) بود. دانش آموزان در گروه آزمایش در ۹ جلسه ۶۰ دقیقه آموزش دیدند. در این تحقیق به منظور تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده، براساس آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آمار استنباطی (کوواریانس) از نرم افزار SPSS استفاده گردید. نتایج این پژوهش نشان داد که در مرحله پس آزمون بین میانگین نمره صمیمیت اجتماعی در افراد دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد ($F=0/80$ ؛ $P=0/001$). و همچنین، نمره تفکر قطعی مگر و ابعاد آن در افراد دو گروه تفاوت معناداری وجود داشت ($F=0/76$ ؛ $P=0/001$). بنابراین نتیجه گیری می شود با آموزش گروهی مدیریت خشم مبتنی بر بازسازی شناختی می توان صمیمیت اجتماعی و تفکر قطعی نگر دانش آموزان را بهبود بخشید.

روش تحقیق

این تحقیق با هدف بررسی بررسی اثربخشی آموزش جمعی بر اساس بازسازی شناختی در افزایش صمیمیت اجتماعی دانش آموزان به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش تحقیق، جامعه آماری تحقیق شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

یافته های تحقیق

لغت نامه انگلیسی رندوم هاوس، صمیمیت را به عنوان رابطه فردی نزدیک، آشنا و اغلب عاطفی یا رابطه خصوصی عاشقانه با فردی دیگر تعریف می کند که مبتنی بر شناخت دقیق یا درک عمیق طرف مقابل و بیان فعالانه افکار و احساسات است که نشانه ای از عشق سالم به شمار می رود. [۳]

انواع صمیمیت از منظر روانشناسی

۱. صمیمیت عاطفی

یعنی نیاز به برقراری ارتباط و سهمیم شدن با تمامی احساسات دیگران، هم احساسات مثبت (برای مثال شادکامی، شادی، سرخوشی، خوشحالی، برانگیختگی) و هم احساسات منفی (برای مثال غمگینی، ناراحتی، ناکامی، ترس، خشم، گناه، شرم، تنهایی، ملال، خستگی و افسردگی). برای ایجاد صمیمیت عاطفی باید موانع و محدودیت های اندکی وجود داشته باشد تا احساسات به راحتی بتوانند در رابطه بیان شوند.

۲. صمیمیت روان شناختی

در حقیقت نیاز به ارتباط، مشارکت و تماس با فردی دیگر است. این امر با افشای عمیق موضوعات مهم و شخصی مرتبط با خویشتن با واقعی و درونی میسر می گردد. نیاز فرد به در میان گذاشتن و بیان امیدها، رویاها، خیالبافی ها، اشتیاق ها و برنامه های آینده و همچنین در میان گذاشتن ترس ها، دل نگرانی ها، شک و تردیدها، ناامنی ها، مشکلات و تعارض های درونی با دیگران، هسته اصلی صمیمیت روان شناختی است. افراد برای اینکه بتوانند موضوعات مهم درونی خود را با یکدیگر در میان بگذارند، باید بدون ترس از ارزیابی، قضاوت، شرمساری، تمسخر، اهانت، خوار شدن یا تنبیه شدن به خاطر خودافشایی های خود، احساس امنیت کنند.

۳. صمیمیت عقلانی

صمیمیت عقلانی را نباید با تعقل نمایی که برای نشان دادن برتری عقلی، تحسین برانگیزی، خودنمایی یا بزرگ نمایی به کار می رود اشتباه گرفت. صمیمیت عقلانی مستلزم احترام به دیدگاه طرف مقابل است به خصوص احترام به نظرات متفاوت او.

۴. صمیمیت معنوی

صمیمیت معنوی یعنی اینکه فرد افکار، احساسات، باورها و تجربه های خود را درباره مذهب، قلمروهای معنوی، ارزش ها و دیدگاه های اخلاقی، معنای وجود، زندگی پس از مرگ رابطه با خدا، رابطه با طبیعت و جایگاه فرد در جهان هستی با دیگران در میان بگذارد.

۵. صمیمیت زیبایی شناختی

صمیمیت زیبایی شناختی، نیاز و تمایل به در میان گذاشتن احساسات، افکار، ادراک، باورها و تجربی دارد که فرد آنها را به دلیل زیباییشان دوست دارد و از نظر شخصی احساساتی عمیق، شگفت انگیز و الهام آور به دنبال دارند. موسیقی، شعر، ادبیات، نقاشی، مجسمه سازی، معماری و تمامی فعالیت های هنری را می توان به عنوان موضوعات صمیمیت زیبایی شناختی در نظر گرفت.

۶. صمیمیت اجتماعی و تفریحی

صمیمیت اجتماعی و تفریحی به معنای انجام فعالیت ها و تجربه های لذت بخش مشترک با یکدیگر است و یکی از ویژگی های مهم روابط بین فردی در اوایل بزرگسالی است.

نظریه های صمیمیت :

۱. نظریه تقویت

براساس نظریه های تقویت، که از سنت رفتارگرایی در روانشناسی سرچشمه گرفتند، افراد با کسانی صمیمی میشوند که برای آنها تقویت به همراه دارند. کاربرد اصول تقویت، در مطالعه روابط صمیمانه، به وسیله کلور و بایرن (۱۹۷۴) گسترش یافته است و این نظریه پردازان با پذیرفتن اصل شرطی سازی عامل، پیش بینی می کنند که زوجها هنگامی با هم صمیمی میشوند که یکدیگر را تقویت کنند. جوهر این نظریه ها همان نظریه ارسطو است که می گوید افراد با کسانی احساس صمیمیت می کنند که با آنها خوب رفتار کرده باشند.

۲. نظریه تبادل اجتماعی

نظریه های تبادل اجتماعی هومانس، (۱۹۸۵) و وابستگی متقابل کلی و دیبیت، (۱۹۵۹) مانند نظریه های تقویت، بر نقش تقویت کننده ها در ارتباط صمیمانه تاکید دارند، اما این دو نظریه، به نوعی، از مدل های تقویت فراتر رفته اند. نظریه تبادل اجتماعی، به جای اینکه صرفا بر کشش های اولیه تاکید کند، رفتار صمیمانه را در طی روابط پیش رونده مورد بررسی قرار می دهد و غیر از تقویت کننده ها، به ساختارهایی چون تعهد و رضایتمندی از رابطه نیز توجه دارد.

۳. نظریه برابری

در نظریه برابری، بر موضوع عدالت و انصاف در رابطه تاکید می شود. این نظریه استدلال می کند که زوجها تنها هنگامی از رابطه زناشویی خود رضایت دارند و احساس صمیمیت می کنند که بازده و سودی را که از رابطه به دست آورده اند، قابل مقایسه با بازده هایی بدانند که شریک زندگیشان به دست آورده است. به عبارت دیگر، این نظریه بر اهمیت درک زوجها از میزان دریافت تقویت های شریک زندگی، نسبت به دریافت تقویت های خود تاکید دارد.

۴. نظریه تعادل شناختی

در نظریه تعادل شناختی، هنگامی که زوجها با هم هماهنگی و شباهت داشته باشند، نسبت به هم احساس صمیمیت می کنند و هنگامی که یکدیگر را دوست دارند ولی نگرشهایی مشابه به محیط و پدیده ها ندارند، عدم تعادل ایجاد میشود؛ در این حالت، یکی از آنها و یا هر دو تلاش می کنند تا احساسات خود را نسبت به دیگری و یا نسبت به امور و پدیده ها تغییر دهند، پس نیاز به تعادل، انگیزه اصلی زوجها در رسیدن به یک رابطه صمیمانه است

۵. نظریه رشد و تحول

نظریه های رشد و تحول نیز، مانند نظریه تبادل اجتماعی، به تغییر رابطه در طی زمان توجه دارند. در این نظریه بر خود افشاگری بیشتر زوجها به دنبال پیشرفت رابطه تاکید می شود و مشخصه روابط پایدار، خودافشاگری عمیق تر و صمیمی تر شدن زوجها با یکدیگر است. در این نظریه، اعتقاد بر این است که زوجها در آغاز ارتباط با یکدیگر بیگانه اند، ولی با پیشرفت ارتباط، صمیمی تر میشوند و احساسات و افکار درونی خود را برای یکدیگر بازگو می کنند.

۶. نظریه تحول روانی - اجتماعی

اریکسون (۱۹۶۳) در نظریه تحول روانی - اجتماعی، مراحل را درباره تحول جوانان و میانسالان، گامهایی را که به واسطه آنها، اشخاص ظرفیتهای خود برای دوست داشتن و مراقبت و توجه به دیگران گسترده تر و عمیق تر می سازند، توصیف می کند. نوجوانان به شکل بارزی جذب خود میشوند و به مسائلی از این قبیل که {چه کسی هستند}، {دیگران آنها را چگونه ارزیابی میکنند} و این که {درآینده چه خواهند شد} توجه دارند، از نظر جنسی به طرف دیگران جلب و حتی عاشق میشوند ولی چنین وابستگیهایی در واقع اغلب کوششهایی برای "تعریف خود" است. پس از آن که نوجوان به کسب هویت عقلانی خود نایل آمد، می کوشد آن را در مقابل دیگران تقویت میکند و آن وقت برای صمیمیت و سرمایه گذاری در این راه آماده میشود، بدون آن که خطر "هویت باختگی در دیگری" در کار باشد.

اریکسون (۱۹۸۶) احساس صمیمیت اجتماعی را تمایل برای شرکت در رابطه حمایت کننده و مهرآمیز، بدون از دست دادن خود در آن رابطه می داند. [۴]

عوامل مؤثر در اجتماعی شدن دانش آموزان

اجتماعی شدن به معنای یافتن جایگاه خود در جریان زندگی است. این مفهوم به معنای زندگی مسالمت آمیز با دیگران و سازگاری با آن ها نیست، بلکه به این معنا است که فرد یاد بگیرد در این دنیای آشفته و شگفت انگیز، زندگی موفق داشته باشد. یکی از دلایل اصلی این که بسیاری از افراد هنگام حضور در موقعیت های اجتماعی مختلف به برخوردهای پرخاشگرانه روی می آورند این است که آنان به شدت فاقد مهارت های اجتماعی اولیه هستند و به عبارت دیگر الفبای چگونه با دیگران بودن را نیاموخته اند.

۱. خانواده

خانواده بنیان زندگی اجتماعی شدن و اولین کانون تربیت فرزندان است. نهاد خانواده اساسی ترین و اولین محیط اجتماعی شدن است. کودک از بدو تولد در دامن خانواده نشو و نما می یابد و سپس در کنار دیگر نهادهای اجتماعی شدن ارتباط خویش را با آن حفظ می کند. گرچه تاثیر خانواده امروزه به سبب جابه جایی نقش ها کم شده است ، اما هیچگاه این تأثیر از بین نرفته است .

۲. گروه همسالان

همسالان از راه هایی منحصر به فرد و عمده در شکل گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، ارزش های یکدیگر دخالت دارند. نوجوانان از طریق سر مشق دهی اعمالی که قابل تقلید است با تقویت یا تنبیه پاسخ های خاص و یا ارزشیابی فعالیت های یکدیگر و باز خوردی که به یکدیگر می دهند بر یکدیگر تأثیر می گذارند . همسالان جهان دوم نوجوانان را تشکیل می دهند. جهان والدین و جهان همسالان. این دو جهان می توانند در کنار یکدیگر در حالی که بخش مشترک کوچکی نیز دارند، وجود داشته باشند .

گروه همسالان مهارت های اجتماعی مهمی را به فرد می آموزند که بزرگسالان به هیچ وجه نمی توانند آن ها را به وی بیاموزند. در میان گذاشتن مشکلات، تضادها و احساسات پیچیده اطمینان بخش است. در دوره نوجوانی که دوره فاصله گرفتن از خانواده است، گروه دوستان اهمیت خاصی می یابد. در این دوره نوجوان از جهات مختلف از همسالان خود اثر می پذیرد. در این دوره روابط نوجوانان با دوستان خود گرمتر از روابط او با اعضای خانواده است و بسیاری از اطلاعات جنسی و غیر جنسی را بدست می آورد. نوجوان دوستانی را انتخاب می کند که از نظر علایق، ارزش ها و باورها و نگرش ها همانند او باشند. زیرا چنین فردی حمایت بیشتری از او خواهند کرد و از نظر رفتار و سرگرمی های اوقات فراغت و نگرش نسبت به مدرسه و پیشرفت تحصیلی با وی همانندی دارند.

۳. نقش « خود » در اجتماعی شدن

« خود » هسته اصلی نظریه شخصیت را تشکیل می دهد و انسان به وسیله گرایش به شکوفا شدن و بهبود بخشیدن خود برانگیخته می شود. « خود » عبارت از مجموعه ویژگی هایی فردی است که تفاوت فرد از دیگران و یا شباهت او به دیگران را بیان می کند. « خود » به معنی جامعیت اندیشه ها و احساساتی است که فرد در ارجاع به خودش به عنوان یک شناخت عینی دارد. از دیدگاه بعضی از اندیشمندان، اجتماعی شدن فقط حاصل تاثیرات عوامل بیرونی نیست ، بلکه نیروهای « خود » نیز در شکل گیری منش و شخصیت فرد نقش دارند.

۴. نقش مدرسه در اجتماعی شدن

مدرسه نهادی اجتماعی و نمایانگر فرهنگی است که به نوجوان جهان بینی و عادات و رسوم و مهارت ها و دانش خاص را منتقل می کند. مدرسه نظام اجتماعی کوچکی است که نوجوان در آن قواعد اخلاقی، عرف اجتماعی، نگرش ها و شیوه های

برقراری ارتباط با دیگران را می آموزد. مدرسه غالباً شبکه ای از گروه همسالان برای کودکان و نوجوانان مهیا می کند. [۵]

پیامد های ناشی از عدم رشد مهارت اجتماعی در دانش آموزان

تعامل های اجتماعی کارا برای عملکرد موفق در خانه، مدرسه، محل کار و اجتماع ضروری هستند. مهارت های اجتماعی در پذیرش دانش آموز توسط همسالان او بسیار مؤثر است. به طوری که کمبود مهارت های اجتماعی با تعدادی از بیماری های روانی نظیر افسردگی یا اضطراب و مشکلاتی چون پرخاشگری، سوء استفاده از مواد، مشکلات تحصیلی و حرفه ای می تواند همراه شود.

تعداد قابل ملاحظه ای از دانش آموزان به دلایل مختلف موفق به کسب مهارت های اجتماعی نمی شوند، اغلب مهارت های رشد نیافته اجتماعی دارند و معمولاً گوشه گیر و تنها هستند. تمام این رفتارها جز عوامل خطر را در جهت افزایش میزان آزاردیدگی چه از طرف خانواده چه از سوی محیط و همسالان است. دانستن چگونه رفتار کردن در وضعیت های مختلف بخشی از مهارت های اجتماعی است. مطالعات نشان می دهند هرچه میزان مهارت اجتماعی مناسب دانش آموزان از قبیل داشتن ارتباط دیداری با دیگران، مؤدب بودن، اشتیاق به ارتباط با دیگران به طریقی مفید و مؤثر افزایش یابد، از میزان مورد آزار قرار گرفتن آنها کم می شود. [۶]

بسیاری از دانش آموزانی که در روابط اجتماعی دارای مشکل هستند و یا توسط همسالان خود مورد پذیرش واقع نمی شوند، در معرض ابتلا به انواع ناهنجاری های رفتاری و عاطفی قرار دارند. از این میان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افت تحصیلی
- بزهکاری نوجوانان
- ناسازگاری در مدرسه
- سو مصرف مواد و اعتیاد

آموزش جمعی و نقش آن در افزایش صمیمیت اجتماعی

یکی از دستاوردهای موفقیت آمیز روانشناسی اجتماعی، بکارگیری و استفاده وسیع از آموزش جمعی یا همان آموزش گروهی در همه زمینه هاست. آموزش گروهی شیوه ای است که امکان یادگیری دانش آموزان را در مواردی مانند امکان تبادل اطلاعات بیشتر و بهتر، ترغیب به یادگیری بیشتر و مؤثرتر، افزایش مهارت های گروهی برای زندگی، فراهم سازی و ارائه بازخورد های تکوینی و رشد دهنده، افزایش نقش مثبت فراگیران در کمک به یادگیری خود و همتایان و امکان تعاملات مثبت بین اعضای گروه های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مختلف افزایش می دهد و آن را تسهیل و تقویت می کند. [۷]

یادگیری گروهی یعنی یادگیری با همدیگر در گروه. اما واقعیت این است که همه یادگیری هایی که در گروه ها انجام می شود نمی تواند یادگیری گروهی استاندارد باشد. یادگیری گروهی زمانی اتفاق می افتد که تعدادی از دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترکی، با هم کار می کنند و این چیزی بیشتر از کارکردن در کنار همدیگر است، زیرا ممکن است دانش آموزان در گروه کار کنند، اما حداقل روابط متقابل را با هم داشته باشند. در صورتی که اگر گروه خوب سازماندهی شده باشد،

دانش آموزان دائماً با هم در ارتباط خواهند بود، به صورت گروهی کار می کنند، به طور مشترک از منابع استفاده می کنند و ایده ها، هدف ها و بازخوردهای مشترک دارند. در چنین صورتی، بازده کار آنان نیز کامل خواهد بود. ویژگی آموزش و یادگیری در قالب کار گروهی در این است که این روش بر اهمیت نقش یادگیرنده، پروسه یادگیری، محیط یادگیری و فاکتورهای مؤثر دیگر در یادگیری از قبیل نگرش فراگیران و انتظارات فرهنگی اجتماعی پیرامون آنها تأکید دارد.

در روش آموزش گروهی دو عامل مهم و تاثیر گذار و مهم وجود دارد: [۸]

۱. **ساخت مشوق** : منظور از ساخت مشوق این است که دانش آموزانی که بصورت گروهی فعالیت می کنند در دریافت پاداش بهم وابسته اند، یعنی در موفقیت کسب شده شریکند.

۲. **ساخت وظیفه** : منظور از ساخت وظیفه در حقیقت موقعیت هایی است که به فراگیران اجازه می دهد که با هم بر روی یک موضوع یا تکلیف کار کنند و تلاش های خودشان را برای دستیابی به اهداف آموزشی هماهنگ و همسان کنند.

اهداف آموزش گروهی

در رویکرد آموزش گروهی همواره دو هدف عمده دنبال می شود :

۱. بهبود درک و فهم و مهارت های شناختی دانش آموزان در موضوعاتی که تدریس می شود.

۲. افزایش مهارت در تعامل اجتماعی

اهمیت و ضرورت آموزش به شیوه گروهی

این روش به نحو مؤثر ارتباط بین آموزش دهنده و فراگیر و محتوای آموزشی را تداوم می بخشد. در این روش باگروه بندی فراگیران به گروههای کوچک امکان برقراری ارتباط بین افراد یک گروه و ارتباط آنها با آموزش دهنده ایجاد شده و امکان فراگیری بهتر آموزه ها فراهم می گردد. روش «آموزش انفرادی» نسبت به «آموزش گروهی» دارای محدودیت های مشخصی هست در روش آموزش انفرادی فراگیران با همدیگر ارتباط تعاملی نداشته و قادر به توسعه مهارت های گروهی از قبیل مهارت های بحث و گفتگو و مهارت های بین فردی نمی شوند. تحقیقات نشان داده که آموزش انفرادی برای آموزش حوزه های شناختی سطوح پایین طبقه بندی بلوم یعنی دانش و ادراک مناسب است و مهارت های شناختی سطوح بالا از قبیل تجزیه و تحلیل، ترکیب و ارزشیابی به طور کامل در به کارگیری تکنیک آموزش گروهی میسر می باشد و همچنین روش آموزش انفرادی درحوزه توسعه نگرشی (عاطفی) مؤثر نیست زیرا تغییر نگرش نیازمند مشارکت فعال فراگیران، بیان نظریات مختلف و مورد انتقاد قرار گرفتن می باشد. به عبارت دیگر می توان گفت که تعامل بین فراگیران کلید پیشرفت و تحقق تغییرات نگرشی است. یکی از فواید دیگر آموزش گروهی این است که نظرات فراوانی با این تکنیک جمع آوری می شود. داشتن محیطی آزاد

برای بیان نظرات باعث می شود فراگیران درگیر بحث شوند که این خود در افراد ایجاد خلاقیت می کند. افراد در مورد خودشان احساس خوبی پیدا می کنند و با اعتماد به نفس در جلسات شرکت می کنند. افزایش عزت نفس باعث می شود فراگیران مسئولیت خود را در قبال محتوای آموزشی و آموزش دهنده بپذیرند.

در تدریس به روش گروهی فراگیران علاوه بر فراگیری دانش، به تمرین مهارت های اجتماعی نیز می پردازند. آن ها یاد می گیرند تا خوب گوش دهند، به دیگران احترام بگذارند، با نظرات مخالف مواجه شوند، اظهار نظر کنند و مزیت دیگر در بکارگیری این روش بهره بردن از نوعی انرژی به نام " سینرژی " یا هم افزایی است که در کار گروهی حاصل می شود و می تواند بازده یادگیری را بالا ببرد. روش بحث گروهی روشی سنجیده و منظم در باره ی موضوعی خاص است که مورد علاقه ی فراگیران است. در این روش فاصله ی ارتباطی بین افراد کم شده واز آنجا که زبان هم را بهتر می فهمند این امر یادگیری را برای آنان آسان تر می کند. همچنین آموزش گروهی بهترین وسیله برای تبدیل تئوری به عمل است که می توان با استفاده از تشکیل گروه های کوچک دامنه وسیعی از شبیه سازی و فعالیت های ایفای نقش رابه منظور توسعه انواع مهارت ها به کار گرفت. نکته بسیار مهم دیگر هزینه اثر بخشی آن است که بهینه و متعادل می باشد. [۹]

فواید آموزش گروهی

انسان نمی تواند به تنهایی زندگی کند و این واقعیت سر منشاء شکل گیری تمامی گروه ها، جمعیت ها و جوامع بشری از گذشته های دور تا به امروز بوده است. تمامی انسان ها در هر گروه و جامعه ای با توجه به توانایی ها و شرایط حاکم، با همکاری یکدیگر به بقای خود و دیگران کمک کرده اند. هرچه فرد در برقراری ارتباط در جامعه با دیگران موفق تر عمل کند و در واقع هوش اجتماعی بالاتری داشته باشد، زندگی بهتر و راحت تری را تجربه خواهد کرد. یادگیری تکنیک های همکاری و برقراری ارتباط با دیگران یکی از ضروریات مهم در زندگی هر کودکی محسوب می شود. زمانی که فرد در سنین پایین همچون دوران دبستان آموزش ببیند، این آموزه ها در وی درونی شده و سبب خواهد شد در آینده در زندگی موفق تر عمل کند.

۱. کسب مهارت

زمانی که بچه ها با همکاری یکدیگر به صورت جمعی به دنبال دستیابی به هدفی مشترک هستند، خواهند توانست به انجام پروژه های دست بزنند که به تنهایی قادر به انجام آن نبوده اند. همچنین کار گروهی به بچه ها کمک می کند که کارهایی که در آن ها مهارت بالایی ندارند، بهتر شوند، مانند صبور بودن، کار کردن براساس برنامه های از پیش سازمان یافته، کار کردن در سر وقت و...

۲. اجتماعی شدن

هنگامی که بچه ها در قالب یک گروه در کنار یکدیگر قرار می گیرند و هدفی مشترک را دنبال می کنند، مجبور خواهند شد برای انجام مسئولیت محول شده به گروه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، حرف بزنند، به نظرات دیگران گوش بسپارند و

نظرات خود را بیان کنند و از همه مهمتر مجبور خواهند شد تا خجالتی بودن را فراموش کنند. کار گروهی به بچه‌هایی که در یک کلاس هستند، اما ارتباط چندانی با یکدیگر ندارند، امکان دوست شدن برایشان فراهم می‌کند.

۳. فراگیری بهتر و بیشتر

کارهای گروهی اغلب کارهای گسترده‌تر و پیچیده‌تری نسبت به فعالیتهای فردی هستند به همین سبب زمانی که بچه‌ها در پروسه کار وارد می‌شوند، مطالب بیشتری را فرا خواهند گرفت، همچنین با کار گروهی بچه‌ها می‌توانند در زمانی کمتر، مطالب بیشتری را یاد بگیرند و چون خود آنها نیز در فرایند کار درگیر بوده‌اند، کیفیت یادگیری آنها نیز افزایش خواهد یافت.

۴. ایجاد حس رقابت

بچه‌ها زمانی که در گروه همسالان خود قرار می‌گیرند و به فعالیتی یکسان می‌پردازند، ناخودآگاه حس رقابتشان برانگیخته می‌شود و فعالیت بیشتر و بهتری انجام خواهند داد، در نتیجه کلاس فعال و پویاتر خواهد شد و همه بچه‌ها برای آن که از دیگران عقب نمانند، تلاش خود را افزایش خواهند داد.

۵. شروع کار

در ابتدای کار به بچه‌ها آموزش دهید که تمامی اعضای گروه باید با هم کار کنند، همه چیز را با هم بررسی کرده و در خصوص تمامی مسائل با هم گفتگو کنند. به بچه‌ها بیاموزید کارها را با توجه به مهارت‌های فردی افراد گروه تقسیم کنند و برای انجام این کار بهتر است هر یک از اعضا ابتدا درخصوص توانایی‌هایی که دارد و فکر می‌کند برای انجام کار گروهیشان راهگشا است، با دیگران مشورت کند. یکی دیگر از مسائلی که از همان ابتدای امر لازم است تا هر یک از اعضا بدون خجالت کشیدن از یکدیگر مطرح کنند، مسئولیت‌هایی است که فرد از پس آن برنمی‌آید اما به اومحول شده است.

۶. منصفانه کار کردن

مشخص کردن کارهای هر یک از افراد گروه یکی از مراحل مهم کار گروهی است. اتفاقی که در بیشتر کارهای گروهی در مدرسه می‌افتد آن است که یک نفر تمامی کارهای کل گروه را به تنهایی انجام می‌دهد. یکی از دلایل اصلی بی‌علاقگی به کار گروهی و ترجیح کارهای فردی نیز همین مساله است. حتی بسیاری از پدر و مادرها نیز زمانی که متوجه می‌شوند کودکان به عنوان عضوی از گروه به انجام فعالیتی پردازد با یادآوری خاطرات تلخ خود نظر مساعدی در این زمینه نشان نمی‌دهند و به جای ترغیب بچه‌ها به گروهی عمل کردن، آنها را به سمت فردگرایی سوق می‌دهند. برای آن که کار در میان اعضای گروه به صورت منصفانه‌ای تقسیم شود، بهتر آن است که معلم خود برای کاری که انجام داده است، توضیحاتی به صورت کتبی یا شفاهی ارائه کند.

۷. هدایت گروه

برای آن که بچه ها بتوانند در کنار یکدیگر به طور صمیمانه کار کنند، بهتر است علاوه بر آن که معلمان بر کارشان نظارت دارند، یک نفر هم به عنوان سرگروه به کارها نظم بدهد. در واقع کلید برگزاری جلسات موفق گروهی، داشتن یک سرگروه است، کسی که جلسه را هدایت می کند. البته لازم نیست که ریاست را همیشه به یک نفر سپرد، بلکه بهتر است همین کار به صورت گردشی به اعضای گروه سپرده شود.

۸. بروز مشکلات

غالباً زمانی که بچه ها دچار مشکل می شوند، سریعاً سراغ والدین خود رفته و از آن ها کمک می طلبند. در بیشتر موارد نیز والدین بدون تحقیق و یکطرفه در موضوع مداخله می کنند و اغلب مسائل تبدیل به تشنجی میان والدین و معلمان می شود. بهترین راه برای حل مشکلات بچه ها این است که از آن ها بخواهید در صورت هرگونه اختلاف و مشکلی، هر دو طرف دعوا با هم مساله را نزد معلم ببرند تا ایشان تصمیم نهایی را اتخاذ کند. یکی دیگر از راه حل ها آن است که در طول انجام کار براساس یک برنامه زمان بندی شده، گروه، جلساتی را برای حل مشکلات و ابهامات برگزار کند، اما بچه ها نباید فراموش کنند که در میان این جلسات بیشتر باید شنونده باشند تا گوینده و بکوشند از بهانه جویی و مخالفت های بیهوده پرهیز کنند.

بازسازی شناختی

بازسازی شناختی تکنیکی مفید برای درک احساسات و احوال ناخوشایند است. این روش به فرد کمک می کند که باورهای اغلب نادرستی را که به طور خودکار در ذهن خود ساخته می شوند و موجب به وجود آمدن احساسات منفی و واکنش های عجولانه و غیرمنطقی هستند به چالش بکشد. حالات بد ناخوشایند هستند و می توانند باعث کاهش بهره وری و کیفیت کار افراد بشوند. همچنین این حالات باعث می شوند روابط افراد با اطرافیان تضعیف شود. بازسازی شناختی به فرد کمک می کند افکار منفی و نادرستی را که اغلب در پس این حالات وجود دارد تغییر دهد. در نتیجه به کمک این روش می توان خود را در وضعیت های ذهنی مثبت تر قرار داد. [۱۰]

بازسازی شناختی نخستین توسط روان شناسی به نام آلبرت الیس در نیمه دهه پنجاه میلادی مطرح شد. وی این تکنیک را براساس کارهای پژوهشگران دیگر بنیاد نهاده بود و بخش اصلی آن را رفتار درمانی شناختی یا CBT تشکیل می داد. می توان از رفتار درمانی شناختی برای مدیریت و تغییر افکار منفی استفاده کرد. این افکار گه گاه منجر به رفتارها و کنش های ناخوشایند در فرد می شوند.

کاربست های بازسازی شناختی

از بازسازی شناختی برای درمان موفقیت آمیز شرایط روانی بسیار متنوعی از جمله افسردگی، اختلال استرس پس از ضربه روانی، انواع اعتیاد، اضطراب، انواع هراس های اجتماعی، مشکلات ارتباطی و استرس استفاده شده است. برای نمونه

براساس نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۷ انجام شد، از بازسازی شناختی می توان برای کمک به بیمارانی استفاده کرد که رنج شدیدی تجربه می کنند و در پژوهشی که در سال ۲۰۰۳ انجام شده است روشن شد که بازسازی شناختی علائم و آثار اختلال استرس پس از ضربه روانی را کاهش می دهد.

در همین راستا و در جهت بهبود صمیمیت اجتماعی دانش آموزان ، بکارگیری شیوه های آموزشی مبتنی بر بازسازی شناختی ، گزینه مناسبی خواهد بود . در این شیوه درمانی، وقتی دانش آموزان یاد می گیرند که بر افکار خود نظارت داشته باشند و ارتباط افکار و خطاهای انتسابی خود را درک کنند، به صورت منعطف تری به اتفاقات زندگی می نگرند. آنها همچنین یاد می گیرند که دلیل رویدادهای خوشایند و ناخوشایند را در درون خود و یا در دنیای بیرونی جویا شوند. در بعد مسئولیت پذیری آنها می آموزند که هرگاه خود آنها عامل مشکلات باشند. باید مسئولیت اشتباهاتشان را به عهده بگیرند و برای اصلاح رفتار خود تلاش کنند و هرگاه آنها علت مشکلات نباشند باید برای خودشان ارزش قائل شوند. در این شیوه آنها یاد می گیرند که نکوهش کلی را کم کنند و در مقابل، نکوهش رفتاری را جایگزین آن کنند. به این معنی که به جای آنکه شخصیت خود را متهم شمارند رفتار خاص را ناروا تلقی کنند. [۱۱]

برای استفاده از روش درمانی بازسازی شناختی، مراحل زیر قابل انجام است :

۱. تسلط به خود
۲. یادداشت نمودن موقعیتی که باعث ایجاد افکار منفی شده است
۳. شناسایی حالاتی که در شرایط احساس می شود.
۴. یادداشت افکار خودکار در هنگام احساس خلق و خوی منفی
۵. شناسایی شواهدی که از این افکار پشتیبانی می کنند
۶. شناسایی شواهدی که با افکار مغایرت دارند
۷. شناسایی افکار منصفانه و متعادل درباره وضعیت
۸. و در نهایت کنترل بر خود و تصمیم گیری با توجه به شرایط و روحیه خود

پیش نیازهای اجرای روش آموزش گروهی در کلاس

برای اینکه فرایند آموزش گروهی به خوبی انجام شود، معلم یا مسئول کلاس باید چندین مهارت را در خود پرورش دهد :

[۱۲]

۱. هدف گذاری صحیح و اصولی

برای اینکه دانش آموزان بتوانند بهترین نتیجه را از کار گروهی خود بگیرند، باید اهدافشان را به گونه ای انتخاب کنند که همه اعضای گروه بتوانند به آن هدف دست پیدا کنند. اهداف واقع گرایانه نه خیلی سخت و دور از دسترس هستند و نه به سادگی به دست می آیند، بلکه اهدافی هستند که با تلاشی معقول دانش آموزان می توانند به آن برسند.

۲. رهبری

اینکه بتوان اهدافی را برای دانش آموزان مشخص کرد، موعد انجام کارها را به آنها یادآوری کرد و نتیجه را از آنها خواست، مستلزم وجود مهارت رهبری در معلمان است که یک مهارت اکتسابی به حساب می آید؛ اما همیشه نباید این فرآیندها را معلم برای دانش آموزان انجام دهد، بلکه به مرور زمان باید آن را در دانش آموزان تقویت کند و کاری کند تا خود اعضای گروه و به خصوص سرگروه ها توانایی مدیریت و هدایت تیم های خود را داشته باشند.

۳. استفاده از نرم افزار تخصصی مدارس

در صورتی که نیاز به اجرای روش یادگیری گروهی در کلاس های آنلاین وجود دارد، باید از یک نرم افزار مدارس تخصصی استفاده شود که امکان برگزاری کلاس های آنلاین تعاملی را ایجاد کند، و محیطی مجازی را بوجود آورد که دانش آموزان بتوانند با یکدیگر گفتگو کنند، فایل به اشتراک بگذارند و به سادگی در کلاس درس ارائه دهند؛ فرقی نمی کند در فرآیند یادگیری گروهی معلم، برای دانش آموزان هدف گذاری می کند یا این مسئولیت را به بچه ها می سپارد، در هر صورت باید این اطمینان وجود داشته باشد که همه بچه های گروه می توانند به هدف تعیین شده برسند.

۴. تعویض سرگروه تیم ها

برای اینکه همه دانش آموزان بتوانند مهارت کار گروهی را فرا بگیرند، بهتر است هر از گاهی سرگروه تیم ها تغییر داده شوند تا همه دانش آموزان فرصت یادگیری مهارت های هدف گذاری و رهبری را داشته باشند و بتوانند آن را تجربه کنند.

نتیجه گیری

دانش آموزانی که در مهارت های اجتماعی نقص دارند اغلب با مشکلات یادگیری و رفتاری مواجه می شوند. چنانچه نقص در مهارت ها و صمیمیت اجتماعی پایدار بماند در درازمدت آنها را با مشکلاتی از قبیل چرخه های شکست، طرد شدن از طرف همسالان، ضعف تحصیلی در مدرسه و مشکلات سلامت عمومی و روانی (اضطراب و افسردگی) در بزرگسالی مواجه کند با توجه به پیشرفت های سریع علمی، تغییرات فناوری و پیچیدگی های اجتماعی حاکم بر جوامع امروز، استفاده از روش های آموزشی که بتوانند دانش آموزان را برای رویارویی با این تغییرات و پیشرفت ها آماده سازند، احساس می گردد. یکی از روش هایی که با توجه به مطالعات و بررسی های انجام شده، اثربخشی خود را در تکامل همه جانبه دانش آموزان نشان داده، روش آموزش جمعی یا گروهی است که از طریق آن دانش آموزان فعال تر هستند و معلم نیز برخلاف روش سخنرانی که فقط گوینده است و به عنوان ماشین انتقال دهنده اطلاعات در نظر گرفته می شود؛ دارای انعطاف بیشتری است و به نظارت و رهبری گروه ها می پردازد و در هر جا که لازم باشد اقدام می کند و اطلاعاتی را در اختیار دانش آموزان قرار می دهد روش آموزش گروهی مبتنی بر نظریه های جدید آموزش، یک روش یادگیری موفق در گروه های کوچک است. در این روش، در هریک از گروه ها، دانش آموزان با توانایی های متفاوت و با استفاده از فعالیت های یادگیری گوناگون درک خود را

نسبت به موضوع درسی بالا می برند. در فعالیت های گروهی بر پشتیبانی، تشویق، تقویت و یاری همه ی افراد گروه اهمیت زیادی داده می شود. چنین باور و اعتمادی، عامل محرک فعالیت گروه و مشوق فعالیت فردی در گروه می باشد. دانش آموزان با یکدیگر به تعامل می پردازند، به تشریک مساعی اقدام می کنند. در این راستا بازسازی شناختی ابزاری مفید است برای درک آنچه باعث ایجاد احساسات منفی در فرد می شود. این احساسات کارایی فرد را کاهش می دهند و ارتباط وی را با اطرافیان تضعیف می کنند.

منابع

۱. کدیور، پروین؛ (۱۳۹۰)، روانشناسی تربیتی، تهران: سمت، انتشارات سیزدهم
۲. فروغی ابری، احمدعلی؛ گل محمدی شورکی، شهین؛ (۱۳۷۹)، تأثیر روش حل مسئله بر پیشرفت ریاضی (۱) دانش آموزان نظام جدید متوسطه، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱ (۳)، ۱۸ - ۹
۳. دهقان، مرضیه؛ ۱۴۰۰، صمیمیت چیست؟، [/https://ravanegareh.com](https://ravanegareh.com)
۴. رستگار، سمانه، عبدالهی، محمد حسین و شاهقلیان، مهناز؛ اعتیاد به اینترنت، صمیمیت اجتماعی و شادکامی در دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تحولی؛ ۱۱ (۴۲)، ۱۳۹۳
۵. هاشملو، جعفر؛ (۱۴۰۰)، مهارت های اجتماعی، مقاله تحقیقی منتشر شده در وبسایت <http://jafarhashemlou.blogfa.com/post/2449>
۶. نراقی، مریم؛ قبادیان، مسلم؛ نادری، عزت الله؛ شریعتمداری علی؛ اجتماع پژوهشی راهی موثر در رشد اجتماعی کودکان، نشریه تفکر و کودک، ۲ (۲)، ۱۳۹۰، ۳۷-۵۸
۷. بختیار نصرآبادی، حسنعلی؛ نوروزی، رضاعلی؛ یادگیری مشارکتی، وابستگی مثبت و تعاملات تقویت کننده، دانش و پژوهش در علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره دوم، ۱۳۸۳، ۱۰۲ - ۸۷
۸. شعبانی، حسین (۱۳۹۳)، مهارت های آموزشی-روش ها و فنون تدریس، چ هشتم
۹. آموزش گروهی؛ ۱۳۹۲، [/https://www.robooby.com](https://www.robooby.com)
۱۰. بازسازی شناختی؛ ۱۳۹۷، <https://gvks.ir/bonus-pages-7/articles/general-articles/item/628->
۱۱. شیرازی تهرانی، علیرضا، میردیریکوند، فضل اله، و جاودانی، مریم. اثربخشی آموزش بازسازی شناختی در اصلاح سبک های اسنادی دانش آموزان. مطالعات آموزش و آموزشگاهی، ۴ (۱۲)، ۱۳۹۴، ۶۹-۷۸.
۱۲. گوهری، فرشاد؛ (۱۴۰۰)، یادگیری مشارکتی چیست و چه مزیتی برای دانش آموزان و کلاس درس دارد؟، [/https://hamkelasi.co/blog/group-learning](https://hamkelasi.co/blog/group-learning)
۱. Bagarozzi, D. A. (8331). Marital intimacy needs questionnaire: preliminary report. The American Journal of Family Therapy, 21, 211-231.
۲. Tenhouten, W. D. (2111). A General theory of Emotions and Social Life. London, UK: Rutledge.