



بررسی تأثیر مشاوره بر سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش آموزان

محمد حسین محمدی کوهبنانی^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی، علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان کرمان (پرديس خواجه نصیرالدین طوسی)

Mhmdho³en@gmail.com

۰۹۱۳۷۵۵۹۵۷۲

چکیده :

هدف این پژوهش، بررسی و تحلیل تأثیر مشاوره بر سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش آموزان است. مشاوره به عنوان یک ابزار مؤثر در بهبود وضعیت روانی و افزایش کیفیت زندگی شناخته می‌شود. هدف اصلی این تحقیق، ارزیابی نقش مشاوره در کاهش نشانه‌های اضطراب، افسردگی و استرس و همچنین ارتقاء اعتماد به نفس، خودکارآمدی و بهبود روابط اجتماعی دانش آموزان است. نتایج این پژوهش نشان داد که مشاوره تأثیر قابل توجهی بر کاهش مشکلات روانی و افزایش کیفیت زندگی دانش آموزان دارد. علاوه بر این، مداخلات مشاوره‌ای منظم می‌تواند به پیشگیری از مشکلات روانی بلندمدت کمک کند. بر اساس این یافته‌ها، توصیه می‌شود که برنامه‌های مشاوره‌ای جامع و کارآمد در مدارس اجرا شود تا به بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش آموزان کمک شود. این پژوهش با رویکرد کیفی و با استفاده از روایت پژوهی انجام شد. در این پژوهش با استفاده از نمونه گیری هدفمند، پس از مصاحبه های نیمه ساختار یافته با چهار نفر از روانشناسان، شش مشاور تحصیلی و هفت معلم در شهر کرمان به اشیاع داده ها رسیده شد. تحلیل داده ها، به شکل کدگذاری سه مرحله ای باز، محوری و انتخابی انجام گرفت. در تحلیل و ادراک روایت جامعه آماری، سه مضمون اصلی بهبود سلامت روانی دانش آموزان، ارتقای کیفیت زندگی و رضایت از زندگی و افزایش عملکرد تحصیلی و انگیزه آموزشی شناسایی شدند.

واژگان کلیدی: مشاوره، سلامت روان، کیفیت زندگی، دانش آموز



۱- مقدمه :

در دنیای پرشتاب و پیچیده امروز، دانش آموزان با چالش های متعددی مواجه هستند که می تواند بر سلامت روانی و کیفیت زندگی آنان تأثیر بگذارد. این چالش ها شامل فشارهای تحصیلی، انتظارات والدین، مسائل اجتماعی، و تغییرات روانی و جسمی دوران نوجوانی است. در چنین شرایطی، نقش مشاوره در مدارس به عنوان یک ابزار حمایت کننده و راهنما، بیش از پیش اهمیت یافته است. بهداشت روان همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می کنیم باید روح خود را نیز مقاوم تر کنیم، تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی «چگونه بودن» خیلی مهم تر از «بودن یا نبودن» است (اسدی و حسن پور، ۱۳۹۰). با وجود استفاده ی وسیع از سلامت روان، تاکنون تعریفی که مورد قبول همه جوامع و فرهنگ ها باشد ارائه نشده است. بهداشت روانی، علمی است برای بهزیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از محیط خانه گرفته تا مدرسه، دانشگاه، محیط کار و نظیر آن را در بر می گیرد و در بهداشت روانی آنچه بیش از همه مورد نظر است «احترام به شخصیت و حیثیت انسانی است» و تا هنگامی که حیثیت و احترام فرد برقرار نشود، سلامت فکر، تعادل روان و بهبود روابط انسانی معنی و مفهومی نخواهد داشت. روی این اصل بهداشت روانی را دانش یا هنری می دانند که به افراد کمک می کند که با ایجاد روش های صحیح روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری حاصل نموده و برای حل مشکلات از راه های مطلوب اقدام نمایند (میلانی فر، ۱۳۷۲).

بر اساس فرهنگ روان شناسی لاروس، سلامت روان یعنی توانایی روان برای ارائه اعمال هماهنگ، خوشایند، موثر و انعطاف پذیر در موقعیتهای سخت و دشوار و نیز توانایی برای بازیافت تعادل روانی است. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روان را چنین تعریف می کند: «بهداشت روان در درون مفهوم کلی بهداشت جای می گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی؛ بهداشت تنها نبود بیماری و عقب ماندگی نیست» (گنجی، ۱۳۹۰). سازمان بهداشت جهانی و بسیاری از کشورها به این نتیجه رسیده اند که فراموش کردن و غافل شدن از بهداشت روان یکی از خطاهای بزرگ نظام های بهداشتی است. اساسی ترین سوال بهداشتی سال ۲۰۰۱ این است که چه کسی مسئول تامین بهداشت روانی جامعه است. بدیهی است علاوه بر خانواده و الدین، کارکنان بهداشتی درمانی و متخصصان بهداشت روان، مدارس و معلمان نیز در بهداشت روان دانش آموزان نقش ویژه ای دارند که قابل توجه است. آموزش و پرورش باید ضمن تربیت دانش آموزان و آماده سازی آن ها برای پذیرش مسئولیت آینده، اقدام به پرورش سلامت عاطفی و اجتماعی هماهنگ با باور ها و ارزش های فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی، دینی و تاریخی نماید تا از طریق تحقق مفهوم استقلال فردی، هویت او را که در این دوران در حال شکل گیری است، در جهت رسیدن به کمال رهنمون سازد (پورقاز و رقیبی، ۱۳۸۴).

توجه ویژه به جمعیت جوان به ویژه دانش آموزان به عنوان آینده سازان جامعه از عوامل اساسی توسعه پایدار و همه جانبه است. پرورش استعدادها و قابلیت های دانش آموزان هماهنگ با نیازها و تحولات جامعه می تواند زمینه تحقق اهداف تعریف شده را فراهم سازد. توجه به مسائل و مشکلات عدیده فرا روی جوانان و چاره اندیشی برای حل آن ها از وظایف اساسی نظام آموزش و پرورش است (همان). معلمان و مربیان به عنوان عناصر کلیدی آموزش و پرورش در انجام وظایف آموزشی و پرورشی اگر با نیاز های مختلف جسمانی، روانی و اجتماعی شاگردان آشنایی داشته، خود نیز از شخیت روانی سالم برخوردار بوده و از نکات اساسی مربوط به برخورد مناسب با کودکان و نوجوانان سر کلاس درس و محیط مدرسه، آگاهی داشته باشند، بهتر می توانند آنان را در جهت نائل آمدن به پیشرفت تحصیلی و در نهایت کسب یک شخصیت اخلاقی استوار یاری نمایند. معلمان در موقعیتی قرار دارند که بهتر می توانند نشانگان مشکلات بهداشت روانی را در مراحل اولیه آن تشخیص دهند، و سبب افزایش رشد هیجانی و اجتماعی کودکان شوند، و بر بهزیستی روانی از طریق پاسخ های روزانه به آن ها بیفزایند. اگر چه بعضی از معلمان ممکن است معتقد باشند که توجه به نیاز های بهداشت روانی کودکان در زمره ی وظیفه آنان نیست، لیکن عدم توجه به نیاز های روانی تأثیرات غیر قابل اجتنابی بر یادگیری کودکان دارد و وظیفه تدریس معلمان را بسیار دشوارتر می کند. نمی توان از معلمان توقع داشت که به تنهایی به مشکلات همه دانش آموزان بپردازند و آن ها را حل کنند. آن ها باید از محدودیت های خود با خبر باشند و بدانند که چه زمانی باید کودکان را برای بهره بردن از خدمات تخصصی معرفی نمایند. با این حال معلمان می توانند کار های زیادی بکنند تا محیط مدرسه «درمانی تر» باشد و به زندگی دانش آموزان غنای مثبت تری بخشد (اتکینسون و هورن بی، ۱۳۸۸).

مشاوره در مدارس می تواند به عنوان یک پل ارتباطی میان دانش آموزان، والدین، و معلمان عمل کند و به حل مسائل روانی، احساسی، و تحصیلی کمک نماید. این فرایند حمایتی به دانش آموزان امکان می دهد تا به طور مؤثر با مشکلات خود مقابله کنند، استرس و اضطراب را کاهش دهند، و مهارت های اجتماعی و ارتباطی خود را بهبود بخشند.

تحقیقات نشان داده اند که مشاوره مؤثر می تواند بهبود قابل توجهی در سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش آموزان ایجاد کند. دانش آموزانی که از خدمات مشاوره بهره مند می شوند، نه تنها عملکرد تحصیلی بهتری دارند، بلکه از نظر روانی نیز در وضعیت بهتری قرار می گیرند. این بهبود در



سلامت روانی می‌تواند به افزایش انگیزه، خودباوری، و توانمندی‌های فردی منجر شود. در این مقاله، به بررسی تأثیر مشاوره بر سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان می‌پردازیم. ابتدا به تعریف و اهمیت مشاوره در مدارس اشاره خواهیم کرد، سپس نقش آن در بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار می‌دهیم. در پایان، نتایج مطالعات مختلف را در این زمینه تحلیل کرده و راهکارهایی برای بهبود خدمات مشاوره‌ای در مدارس ارائه خواهیم داد.

۲- روش شناسی :

این پژوهش با استفاده از روش کیفی و رویکرد تحلیل روایی یا روایت پژوهی انجام شد. نگارش مقالات به روش کیفی، داده‌ها متنی است و با لغات، موضوعات و نوشته‌ها مشخص می‌شود. از روایت مستقیم شرکت کنندگان استفاده می‌شود و از ضمیر اول شخص مفرد استفاده می‌شود. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام گرفت. یعنی انتخاب روانشناسان و مشاوران که می‌توانند اطلاعات مفیدی راجع به تأثیر مشاوره بر سلامت روان و کیفیت زندگی ارائه دهند و معلمانی که همه، در فرایند تعلیم و تربیت سهم دارند. جامعه آماری این پژوهش چهار نفر از روانشناسان، شش مشاور تحصیلی و هفت معلم در شهر کرمان بود که با آنها مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام شد و اطلاعات با روش مصاحبه حضوری، تلفنی و یادداشت برداری به طور همزمان گردآوری شدند و بازه زمانی آنها بین ۱۵ تا ۲۵ دقیقه بود.

۳- بحث درباره یافته ها :

در مرحله کدگذاری باز ۲۷ مضمون اولیه به دست آمد که پس از ترکیب آنها و مقایسه کدهای مشترک در مرحله دوم که همان کدگذاری محوری است، مقوله‌های تمرینات تنفسی و آرام‌سازی، مشاوره شناختی-رفتاری، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، شناسایی و تقویت نقاط قوت، تشویق و حمایت، آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش تکنیک‌های حل مسئله، تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری، پشتیبانی و راهنمایی در مواجهه با بحران‌ها، افزایش مهارت‌های ارتباطی، تقویت همدلی و درک متقابل، حل تعارض و مدیریت اختلافات، بهبود خودشناسی و افزایش خودباوری، کاهش استرس و ارتقای سلامت روانی، تقویت روابط اجتماعی و حمایت‌های عاطفی، توسعه مهارت‌های تحصیلی و مدیریت زمان، تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، تشویق به خودباوری و هدف‌گذاری شخصی، برنامه‌ریزی و سازماندهی وظایف تحصیلی، اولویت بندی وظایف و مدیریت تعهدات، کاهش اتلاف وقت و افزایش بهره‌وری، آموزش روش‌های متنوع مطالعه، تدوین برنامه‌های مطالعه شخصی‌سازی شده، تکنیک‌های تمرکز و کاهش حواس‌پرتی، شناسایی و مدیریت موانع تمرکز، تقویت انگیزه و اهداف شخصی، آموزش تکنیک‌های تمرکز و توجه استخراج شد. در مرحله آخر نیز طبق فرایند کدگذاری انتخابی، سه عامل بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان، ارتقای کیفیت زندگی و رضایت از زندگی و افزایش عملکرد تحصیلی و انگیزه آموزشی استخراج شدند. جدول (۱) مراحل سه گانه کدگذاری باز، محوری و انتخابی را نشان می‌دهد که در ادامه به تشریح آنها پرداخته می‌شود.

جدول (۱) مراحل سه گانه کدگذاری باز، محوری و انتخابی

کدگذاری انتخابی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز
بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان	کاهش اضطراب و استرس	تمرینات تنفسی و آرام‌سازی
		مشاوره شناختی-رفتاری
		مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
	افزایش اعتماد به نفس و خودباوری	شناسایی و تقویت نقاط قوت
		تشویق و حمایت
		آموزش مهارت‌های اجتماعی
	بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله	آموزش تکنیک‌های حل مسئله
		تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری
		پشتیبانی و راهنمایی در مواجهه با بحران‌ها
ارتقای کیفیت زندگی و رضایت از زندگی	بهبود روابط اجتماعی	افزایش مهارت‌های ارتباطی
		تقویت همدلی و درک متقابل
		حل تعارض و مدیریت اختلافات



	افزایش رضایت از زندگی	بهبود خودشناسی و افزایش خودباوری
		کاهش استرس و ارتقای سلامت روانی
		تقویت روابط اجتماعی و حمایت های عاطفی
	تقویت توانمندی های شخصی	توسعه مهارت های تحصیلی و مدیریت زمان
		تقویت مهارت های ارتباطی و اجتماعی
		تشویق به خودباوری و هدف گذاری شخصی
افزایش عملکرد تحصیلی و انگیزه آموزشی	مدیریت زمان	برنامه ریزی و سازماندهی وظایف تحصیلی
		اولویت بندی وظایف و مدیریت تعهدات
		کاهش اتلاف وقت و افزایش بهره وری
	تکنیک های مطالعه مؤثر	آموزش روش های متنوع مطالعه
		تدوین برنامه های مطالعه شخصی سازی شده
		تکنیک های تمرکز و کاهش حواس پرتی
	افزایش تمرکز و انگیزه	شناسایی و مدیریت موانع تمرکز
		تقویت انگیزه و اهداف شخصی
		آموزش تکنیک های تمرکز و توجه

۴- تأملی بر یافته های پژوهش

۴-۱) بهبود سلامت روانی دانش آموزان

۴-۱-۱) کاهش اضطراب و استرس

تمرینات تنفسی و آرام سازی : تأثیر مشاوره بر تمرینات تنفسی و آرام سازی دانش آموزان به مجموعه ای از تغییرات مثبت و بهبودهایی اشاره دارد که در نتیجه جلسات مشاوره و فعالیت های مرتبط با آن، در توانایی ها و مهارت های دانش آموزان برای مدیریت استرس و افزایش آرامش ذهنی و جسمی ایجاد می شود. این تأثیرات شامل آموزش و تمرین تکنیک های مختلف تنفسی و روش های آرام سازی است که به دانش آموزان کمک می کند تا در مواجهه با موقعیت های استرس زا و فشارهای تحصیلی یا اجتماعی، به آرامش برسند و عملکرد بهتری داشته باشند.

مشاوره شناختی - رفتاری : تأثیر مشاوره بر مشاوره شناختی رفتاری (CBT) دانش آموزان به مجموعه ای از تغییرات مثبت و بهبودهایی اشاره دارد که از طریق جلسات مشاوره با استفاده از تکنیک های شناختی رفتاری، در الگوهای فکری، احساسی و رفتاری دانش آموزان ایجاد می شود. مشاوره شناختی رفتاری یک رویکرد درمانی مبتنی بر شواهد است که به دانش آموزان کمک می کند تا افکار منفی و غیرواقعی را شناسایی و تغییر دهند، احساسات منفی را مدیریت کنند و رفتارهای نامناسب را اصلاح کنند. این رویکرد به دانش آموزان ابزارهایی ارائه می دهد که می توانند در مواجهه با چالش های تحصیلی، اجتماعی و شخصی از آن ها استفاده کنند تا بهبود کلی در سلامت روانی و عملکرد تحصیلی خود داشته باشند.

مدیریت زمان و برنامه ریزی : تأثیر مشاوره بر مدیریت زمان و برنامه ریزی دانش آموزان به مجموعه ای از تغییرات مثبت و بهبودهایی اشاره دارد که از طریق جلسات مشاوره و فعالیت های مرتبط، در توانایی ها و مهارت های دانش آموزان برای استفاده بهینه از زمان و برنامه ریزی مؤثر برای انجام فعالیت های تحصیلی و غیرتحصیلی ایجاد می شود. این تأثیرات شامل آموزش تکنیک های مدیریت زمان، توسعه مهارت های برنامه ریزی و سازماندهی، و تقویت توانایی اولویت بندی و تعیین اهداف است که به دانش آموزان کمک می کند تا به اهداف خود برسند و استرس و فشارهای زمانی را کاهش دهند.

۴-۱-۲) افزایش اعتماد به نفس و خودباوری

شناسایی و تقویت نقاط قوت : تأثیر مشاوره بر شناسایی و تقویت نقاط قوت دانش آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق جلسات مشاوره و فعالیت های مرتبط، دانش آموزان با نقاط قوت و استعداد های خود آشنا می شوند و این نقاط قوت را تقویت می کنند. این فرآیند به دانش آموزان کمک می کند تا خودآگاهی بیشتری پیدا کنند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و بهبودهای مثبتی در عملکرد تحصیلی و روانشناختی خود تجربه کنند.



تشویق و حمایت : تأثیر مشاوره بر تشویق و حمایت دانش آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق مشاوره و ارتباط نزدیک مشاور با دانش آموز، این امکان فراهم می شود که دانش آموزان با تشویق، راهنمایی و حمایت مشاور، اعتماد به نفس و انگیزه بیشتری در مسیر تحصیلی و زندگی داشته باشند. این تأثیرات می توانند بهبودهای مثبتی در عملکرد تحصیلی، روانشناختی و اجتماعی دانش آموزان ایجاد کنند و از آن ها حمایت کنند تا به اهداف خود برسند.

آموزش مهارت های اجتماعی : تأثیر مشاوره بر آموزش مهارت های اجتماعی دانش آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق جلسات مشاوره و فعالیت های مرتبط، دانش آموزان می آموزند چگونه مهارت های ارتباطی، همکاری، رفتار اجتماعی موثر و حل مسئله را تقویت کنند. این تأثیرات به طور مستقیم بر روابط دانش آموزان با همکاران، معلمان و خانواده هایشان، و به طور کلی بر محیط آموزشی و اجتماعی مدرسه تأثیر می گذارد.

۳-۱-۴) بهبود مهارت های مقابله ای و حل مسئله

آموزش تکنیک های حل مسئله : تأثیر مشاوره بر آموزش تکنیک های حل مسئله دانش آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش آموزان را آموزش می دهد که چگونه به صورت سازمان یافته و مؤثر مسائل را تجزیه و تحلیل کنند و به راه حل های منطقی و کارآمد دست یابند. این تکنیک ها به دانش آموزان کمک می کنند تا در مواجهه با چالش ها، مسائل را به طور دقیق تر بشناسند و راه حل های موثرتری برای آن ها پیدا کنند.

تقویت مهارت های تصمیم گیری : تأثیر مشاوره بر تقویت مهارت های تصمیم گیری دانش آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش آموزان یاد می گیرند چگونه تصمیم های موثرتر و بهتری را در مواجهه با چالش ها و تصمیمات مختلف بگیرند. این تأثیرات با افزایش اعتماد به نفس، توانایی های تفکر انتقادی و ارزیابی مناسب موقعیت ها، و توسعه استراتژی های تصمیم گیری مناسب، به دانش آموزان کمک می کند تا تصمیمات بهتری بگیرند.

پشتیبانی و راهنمایی در مواجهه با بحران ها : تأثیر مشاوره بر پشتیبانی و راهنمایی در مواجهه با بحران ها دانش آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش آموزان را در مواجهه با بحران های مختلف، از جمله مشکلات روانی، خانوادگی، و آموزشی، به صورت راهنمایی، حمایت، و پشتیبانی می کند. این تأثیرات با ارتقاء توانمندی های انطباقی، مهارت های مدیریت استرس، و بهبود روابط اجتماعی و احساس اعتماد به نفس، به دانش آموزان کمک می کند تا بحران های زندگی را با موفقیت مدیریت کنند.

۲-۴) ارتقای کیفیت زندگی و رضایت از زندگی

۱-۲-۴) بهبود روابط اجتماعی

افزایش مهارت های ارتباطی : تأثیر مشاوره بر افزایش مهارت های ارتباطی به مجموعه ای از تغییرات و بهبودهایی اطلاق می شود که در نتیجه جلسات مشاوره و فعالیت های مرتبط با آن، در توانایی ها و قابلیت های دانش آموزان در برقراری ارتباط موثر و سالم با دیگران ایجاد می شود. این تأثیرات می تواند شامل بهبود در مهارت های گفت و گو، گوش دادن فعال، ابراز احساسات، همدلی، و حل تعارضات باشد. مشاوره به دانش آموزان کمک می کند تا ابزارها و تکنیک های لازم برای برقراری ارتباطات مثبت و مؤثر را فرا گیرند و بتوانند در موقعیت های مختلف اجتماعی، تحصیلی و خانوادگی از این مهارت ها بهره مند شوند.

تقویت همدلی و درک متقابل : تأثیر مشاوره بر تقویت همدلی و درک متقابل دانش آموزان به مجموعه ای از تغییرات مثبت و بهبودهایی اشاره دارد که در نتیجه جلسات مشاوره و فعالیت های مرتبط، در توانایی ها و مهارت های دانش آموزان برای درک و احساس کردن تجارب و احساسات دیگران ایجاد می شود. این تأثیرات شامل تقویت مهارت های گوش دادن فعال، افزایش توانایی درک متقابل، و ترویج رفتارهای همدلانه و احترام آمیز در تعاملات اجتماعی است. مشاوره به دانش آموزان کمک می کند تا ابزارها و تکنیک های لازم برای برقراری ارتباطات مثبت و مؤثر را فرا گیرند و بتوانند در محیط های مختلف اجتماعی، تحصیلی و خانوادگی از این مهارت ها بهره مند شوند.

حل تعارض و مدیریت اختلافات : تأثیر مشاوره بر حل تعارض و مدیریت اختلافات دانش آموزان به مجموعه ای از تغییرات و بهبودهایی اشاره دارد که از طریق جلسات مشاوره و فعالیت های مرتبط، در توانایی ها و مهارت های دانش آموزان برای شناسایی، درک و حل تعارضات و اختلافات به شیوه های سازنده و موثر ایجاد می شود. این تأثیرات شامل توانمندسازی دانش آموزان در مدیریت تعارضات با همسالان، معلمان و حتی خانواده هایشان، بهبود درک متقابل، و تقویت روابط مثبت و سازنده است.

۲-۲-۴) افزایش رضایت از زندگی



بهبود خودشناسی و افزایش خودباوری : تأثیر مشاوره بر بهبود خودشناسی و افزایش خودباوری دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در درک بهتر از خود، شناخت موانع و استعدادهايشان، و افزایش اعتماد به نفس و اعتماد به توانایی‌هايشان کمک می‌کند. این تأثیرات با رشد شخصیتی، بهبود ارتباط با خود و دیگران، و افزایش توانایی در مواجهه با چالش‌های زندگی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به شکوفایی شخصی خود برسند و به عنوان افراد مطمئن‌تر و مؤثرتری در جامعه عمل کنند.

کاهش استرس و ارتقای سلامت روانی : تأثیر مشاوره بر کاهش استرس و ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در مدیریت استرس، تسلط بر احساسات منفی، و ارتقاء سلامت روانی و روانشناختی خود کمک می‌کند. این تأثیرات با ارائه راهکارهای موثر برای مدیریت استرس، تسهیل در تفکر مثبت، و ارتقاء مهارت‌های مقابله با فشارهای روانی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با موفقیت با چالش‌های زندگی روبرو شوند و سلامت روانی خود را بهبود بخشند.

تقویت روابط اجتماعی و حمایت‌های عاطفی : تأثیر مشاوره بر تقویت روابط اجتماعی و حمایت‌های عاطفی دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در برقراری و حفظ روابط اجتماعی سالم و ارتقای حمایت‌های عاطفی از طریق ارتباطات بهبود می‌بخشد. این تأثیرات با ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات و نیازهای ذهنی، آموزش مهارت‌های ارتباطی، و ارائه راهکارهای موثر برای مواجهه با چالش‌های اجتماعی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا روابط مثبت و پایداری با دیگران برقرار کنند و از حمایت‌های عاطفی موثری برخوردار شوند.

۳-۲-۴) تقویت توانمندی‌های شخصی

توسعه مهارت‌های تحصیلی و مدیریت زمان : تأثیر مشاوره بر توسعه مهارت‌های تحصیلی و مدیریت زمان دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش تمرکز و توجه، و مدیریت بهتر زمان خود کمک می‌کند. این تأثیرات با ارائه راهکارها و فرآیندهای موثر برای مطالعه و یادگیری، تقویت مهارت‌های مدیریت زمان، و ارتقاء عملکرد تحصیلی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مسیر پیشرفت و موفقیت تحصیلی خود پیش بروند.

تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی : تأثیر مشاوره بر تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در برقراری روابط مثبت، ارتباطات سالم، و توانایی‌های ارتباطی موثر تقویت می‌کند. این تأثیرات با آموزش مهارت‌های ارتباطی، تمرین در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی، و ارائه راهکارهای موثر برای حل مسائل اجتماعی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا روابط بهتری با دیگران برقرار کنند و در جوامع مختلف به طور موفقیت‌آمیز عمل کنند.

تشویق به خودباوری و هدف‌گذاری شخصی : تأثیر مشاوره بر تشویق به خودباوری و هدف‌گذاری شخصی دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در ایجاد باورهای مثبت در خصوص توانایی‌هايشان، تعیین اهداف موثر و تعقیب آن‌ها کمک می‌کند. این تأثیرات با ارائه حمایت، تشویق، و راهنمایی فردی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتر، خودباوری قوی‌تر، و هدفمندی در رشد و پیشرفت خود، به عملکرد و موفقیت بیشتری دست یابند.

۳-۳-۴) افزایش عملکرد تحصیلی و انگیزه آموزشی

۱-۳-۴) مدیریت زمان

برنامه‌ریزی و سازماندهی وظایف تحصیلی : تأثیر مشاوره بر برنامه‌ریزی و سازماندهی وظایف تحصیلی دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در برنامه‌ریزی موثر برای انجام وظایف تحصیلی خود، تعیین اولویت‌ها، و مدیریت بهتر زمانشان کمک می‌کند. این تأثیرات با ارائه راهکارها و تکنیک‌های برنامه‌ریزی، آموزش مهارت‌های سازماندهی و مدیریت زمان، و ارائه حمایت فردی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به طور مؤثرتری وظایف تحصیلی خود را انجام دهند و عملکرد تحصیلی‌شان را بهبود بخشند.

اولویت‌بندی وظایف و مدیریت تعهدات : تأثیر مشاوره بر اولویت‌بندی وظایف و مدیریت تعهدات دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در تشخیص اولویت‌های وظایف، بهبود مهارت‌های مدیریت زمان، و افزایش تعهد و پایبندی به وظایفشان، یاری می‌رساند. این تأثیرات با ارائه راهکارها و تکنیک‌های مدیریت زمان، تمرین در برنامه‌ریزی موثر، و ایجاد حمایت و انگیزه، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا وظایف خود را با بهترین شکل مدیریت کرده و به موقع انجام دهند.

کاهش اتلاف وقت و افزایش بهره‌وری : تأثیر مشاوره بر کاهش اتلاف وقت و افزایش بهره‌وری دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در بهره‌وری بهتر از زمانشان و استفاده بهینه از فرصت‌های آموزشی یاری می‌رساند. این تأثیرات با آموزش



مهارت‌های مدیریت زمان، ارائه راهکارهای برنامه‌ریزی، و ارائه تکنیک‌های افزایش کارایی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا کاهش اتلاف وقت، بهره‌وری خود را افزایش دهند و عملکرد تحصیلی‌شان را بهبود بخشند.

۳-۴) تکنیک‌های مطالعه مؤثر

آموزش روش‌های متنوع مطالعه : تأثیر مشاوره بر آموزش روش‌های متنوع مطالعه دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در یادگیری روش‌های متنوع و مؤثر برای مطالعه و تسلط بر مطالب آموزشی یاری می‌رساند. این تأثیرات با ارائه راهکارها و تکنیک‌های مطالعه مؤثر، تشویق به تنوع در استفاده از روش‌های مختلف، و ایجاد انگیزه برای یادگیری، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مطالعاتشان را به بهترین شکل مدیریت کرده و بهره‌وری در یادگیری را افزایش دهند.

تدوین برنامه‌های مطالعه شخصی‌سازی شده : تأثیر مشاوره بر تدوین برنامه‌های مطالعه شخصی‌سازی شده دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که از طریق همکاری با مشاوران، دانش‌آموزان را در ایجاد و تنظیم برنامه‌های مطالعه اختصاصی و شخصی‌سازی شده برای نیازها و هدف‌هایشان یاری می‌رساند. این تأثیرات با توجه به نیازها، مهارت‌ها و موانع هر دانش‌آموز، برنامه‌های مطالعه‌ای فردی را طراحی و اجرا می‌کنند که به بهبود یادگیری و عملکرد تحصیلی او کمک می‌کند.

تکنیک‌های تمرکز و کاهش حواس‌پرتی : تأثیر مشاوره بر تکنیک‌های تمرکز و کاهش حواس‌پرتی دانش‌آموزان به مجموعه اقدامات و فعالیت‌هایی اشاره دارد که مشاوران با همکاری و راهنمایی دانش‌آموزان، آن‌ها را در یادگیری تکنیک‌های مؤثر برای افزایش تمرکز و کاهش حواس‌پرتی یاری می‌دهند. این تأثیرات با ارائه راهکارهای متنوع، تمرین‌ها و فنون مختلف، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا توانایی‌های تمرکز خود را تقویت کرده و از حواس‌پرتی در هنگام مطالعه و یادگیری کاسته و مؤثرتر شوند.

۳-۴) افزایش تمرکز و انگیزه

شناسایی و مدیریت موانع تمرکز : تأثیر مشاوره بر شناسایی و مدیریت موانع تمرکز دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که مشاوران با همکاری با دانش‌آموزان، به شناسایی موانع و مشکلاتی که ممکن است تمرکز آن‌ها را به خطر بیندازد، می‌پردازند و سپس با ارائه راهکارها و استراتژی‌های مؤثر، آن‌ها را در مدیریت این موانع و بهبود تمرکز کمک می‌کنند. این تأثیرات با توجه به مشکلات مختلفی که دانش‌آموزان ممکن است در مسیر تمرکز خود مواجه شوند، به آن‌ها کمک می‌کنند تا مهارت‌های لازم برای مواجهه با این موانع را یاد بگیرند و توانایی‌شان در تمرکز را تقویت کنند. تقویت انگیزه و اهداف شخصی : تأثیر مشاوره بر تقویت انگیزه و اهداف شخصی دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که در آن مشاوران با همکاری با دانش‌آموزان، انگیزه و اهداف شخصی آن‌ها را شناسایی می‌کنند و سپس با ارائه راهکارها و استراتژی‌های مؤثر، آن‌ها را در تقویت انگیزه و دستیابی به اهدافشان یاری می‌کنند. این تأثیرات با ارتقای انگیزه و افزایش تعهد دانش‌آموزان به تحصیل و دستیابی به اهداف خود، از موفقیت و پیشرفت آن‌ها در مسیر یادگیری حمایت می‌کنند.

آموزش تکنیک‌های تمرکز و توجه : تأثیر مشاوره بر آموزش تکنیک‌های تمرکز و توجه دانش‌آموزان به فرآیندی اشاره دارد که در آن مشاوران با همکاری با دانش‌آموزان، به آموزش و تقویت تکنیک‌های مؤثر برای افزایش تمرکز و توجه آن‌ها می‌پردازند. این تکنیک‌ها و راهکارها با هدف بهبود توانایی تمرکز و توجه، کمک می‌کنند تا دانش‌آموزان بتوانند بهترین عملکرد را در مواجهه با موقعیت‌های مختلف یادگیری از خود نشان دهند. در این مطالعه به بررسی تأثیر مشاوره بر سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان پرداخته شد. نتایج حاکی از آن است که مشاوره می‌تواند نقش مؤثری در بهبود سلامت روانی و ارتقاء کیفیت زندگی دانش‌آموزان ایفا کند. با توجه به یافته‌های تحقیق، موارد زیر به عنوان نتایج کلیدی شناسایی شدند:

بهبود سلامت روانی: مشاوره به طور مؤثری در کاهش نشانه‌های اضطراب، افسردگی و استرس دانش‌آموزان نقش داشته است. این کاهش مشکلات روانی منجر به افزایش احساس آرامش و رضایت در زندگی دانش‌آموزان شده است.

افزایش خودکارآمدی و اعتماد به نفس: جلسات مشاوره توانسته است اعتماد به نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان را تقویت کند. این افزایش خودکارآمدی به دانش‌آموزان کمک کرده است تا با چالش‌های زندگی و تحصیلی خود بهتر مواجه شوند.

ارتقاء کیفیت زندگی: مشاوره نه تنها بر جنبه‌های روانی بلکه بر جنبه‌های اجتماعی و عاطفی زندگی دانش‌آموزان نیز تأثیر مثبت داشته است. بهبود روابط اجتماعی، کاهش تنش‌ها و افزایش تعاملات مثبت از جمله نتایج مشاهده شده است.

پیشگیری از مشکلات بلندمدت: مداخلات مشاوره‌ای در مراحل اولیه مشکلات روانی می‌تواند از تشدید این مشکلات در آینده جلوگیری کند و زمینه‌ساز رشد سالم‌تر دانش‌آموزان باشد.



با توجه به نتایج به دست آمده، توصیه می‌شود که مدارس و مؤسسات آموزشی برنامه‌های مشاوره‌ای منظم و کارآمد را برای دانش‌آموزان خود فراهم کنند. همچنین، آموزش مهارت‌های زندگی و مقابله با استرس باید به عنوان بخش‌های جدایی‌ناپذیر از برنامه‌های درسی مدارس در نظر گرفته شود تا بتوان به طور جامع به بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان پرداخت. در نهایت، برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر و جامع‌تر، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات بیشتری در زمینه تأثیر مشاوره بر سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان با در نظر گرفتن متغیرهای مختلف مانند سن، جنسیت و شرایط اجتماعی-اقتصادی انجام شود.

پیشنهادهای

برای بهبود تأثیر مشاوره بر سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان، می‌توان به چندین راهکار و پیشنهاد زیر توجه کرد:

۱. توسعه برنامه‌های مشاوره‌ای جامع و منظم با برگزاری جلسات مشاوره گروهی و فردی به صورت منظم و تدوین برنامه‌های مشاوره‌ای متناسب با نیازهای مختلف دانش‌آموزان در سنین و مقاطع تحصیلی متفاوت.
۲. آموزش و توانمندسازی مشاوران با برگزاری دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های تخصصی برای مشاوران مدرسه و آموزش مهارت‌های جدید و به‌روز به مشاوران برای مواجهه با چالش‌های روانی مختلف.
۳. افزایش دسترسی به خدمات مشاوره‌ای با فراهم کردن امکانات مشاوره‌ای در تمامی مدارس، به ویژه در مناطق محروم و کم برخوردار و ایجاد خطوط مشاوره تلفنی و آنلاین برای دسترسی آسان‌تر دانش‌آموزان به خدمات مشاوره.
۴. مشارکت والدین و معلمان با برگزاری جلسات آموزشی برای والدین و معلمان در مورد اهمیت مشاوره و راه‌های حمایت از دانش‌آموزان و تشویق والدین و معلمان به همکاری نزدیک با مشاوران برای تشخیص و رفع مشکلات روانی دانش‌آموزان.
۵. آموزش مهارت‌های زندگی و مدیریت استرس با گنجانیدن آموزش مهارت‌های زندگی، مانند مدیریت استرس، حل مسئله، و ارتباط مؤثر، در برنامه درسی مدارس و برگزاری کارگاه‌های آموزشی و تمرینی برای دانش‌آموزان در زمینه مهارت‌های مقابله با چالش‌های روانی.
۶. استفاده از روش‌های متنوع مشاوره‌ای با استفاده از روش‌های مختلف مشاوره‌ای مانند مشاوره شناختی - رفتاری، مشاوره مبتنی بر پذیرش و تعهد، و مشاوره هنری و تطبیق روش‌های مشاوره با نیازها و ترجیحات شخصی دانش‌آموزان.
۷. پایش و ارزیابی مستمر برنامه‌های مشاوره با انجام ارزیابی‌های دوره‌ای از تأثیر برنامه‌های مشاوره‌ای بر سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان و استفاده از بازخوردهای دانش‌آموزان برای بهبود و اصلاح برنامه‌های مشاوره.
۸. ایجاد محیطی حمایت‌گر و امن در مدارس با ترویج فرهنگ باز و پذیرش در مدارس که در آن دانش‌آموزان احساس امنیت و راحتی کنند تا مشکلات خود را با مشاوران در میان بگذارند و همچنین پیشگیری از رفتارهای قلدرانه و ایجاد محیطی مثبت و حمایت‌گر برای تمامی دانش‌آموزان. با اجرای این پیشنهادات، می‌توان تأثیر مشاوره بر سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان را بهبود بخشید و زمینه‌ساز رشد سالم و موفقیت‌های بیشتر آنان شد.

منابع

اتکینسون، ماری و هورن بی، گری. (۱۳۸۸). بهداشت روانی در مدارس. ترجمه: اکبر راهنما و محمد فریدی (۱۳۸۳). تهران: نشر آبیژ.

اسدی، علی و حسن پور، الهه. (۱۳۹۰). سلامت روان در مدارس، فصلنامه بهروز ویژه نامه سلامت روان و پیشگیری از اعتیاد، کد ۱۲.

پورقاز، عبدالوهاب و رقیبی، مهوش (۱۳۸۴). بررسی مقایسه‌ای سلامت روان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، صفحه ۸۴-۶۹.

گنجی، حمزه. (۱۳۹۰). بهداشت روانی (چاپ دوازدهم). تهران: انتشارات ارسباران.

میلائی فر، بهروز (۱۳۷۲). بهداشت روانی (چاپ دوم). تهران: نشر قومس.