



## تأثیر مشاوره شناختی رفتاری بر افزایش انگیزه کتابخوانی دانش آموزان

**بنفشه فرهنگ:** دانشجوی دکترای مدیریت و برنامه‌ریزی فرهنگی، دانشکده مدیریت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران  
**عبدالرحیم رحیمی:** دکترای مدیریت و برنامه‌ریزی فرهنگی، استادیار دانشکده مدیریت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران (\* نویسنده مسئول)  
[a\\_rahimi@azad.ac.ir](mailto:a_rahimi@azad.ac.ir)  
**فرهاد امام جمعه:** دکترای جامعه‌شناسی، دانشیار دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

مشاوره شناختی رفتاری،  
انگیزه کتابخوانی،  
دانش آموزان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۱۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۱۲/۰۱

**زمینه و هدف:** با توجه به اثرات مثبت مشاوره‌های گروهی شناختی- رفتاری بر متغیرهای تحصیلی دانش‌آموزان و خلأ تحقیقاتی در زمینه اثربخشی آن بر فرهنگ کتابخوانی، هدف از پژوهش حاضر تأثیر مشاوره شناختی رفتاری بر افزایش انگیزه کتابخوانی دانش‌آموزان می‌باشد.  
**روش کار:** روش پژوهش حاضر نیمه تجربی است. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان ابتدایی پایه ششم شهر بوشهر در نظر گرفته شد. از بین دانش‌آموزان پایه ششم، به‌صورت تصادفی طبقه‌ای، دو کلاس ششم از یک مدرسه انتخابش (هر کلاس ۴۰ نفر). یک کلاس به‌عنوان گروه کنترل و کلاس دیگر به‌عنوان گروه آزمایش به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه مورد استفاده، پرسشنامه استاندارد انگیزه مطالعه ام‌آر کیو (۱۰ گویه) بود. روایی با نظرسنجی از اساتید روان‌شناسی و علوم تربیتی (۴ نفر) و پایایی با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ (۰/۸۷) و به تأیید رسید. هر دو گروه کنترل و آزمایش به پرسشنامه انگیزه مطالعه پاسخ دادند و در ادامه، گروه آزمایش تحت ۸ جلسه مشاوره‌های شناختی- رفتاری قرار گرفتند. در پایان جلسات مشاوره، هر دو گروه کنترل و آزمایش مجدداً به پرسشنامه انگیزه مطالعه پاسخ دادند.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که مشاوره‌های شناختی- رفتاری بر انگیزه مطالعه دانش‌آموزان کلاس ششم ابتدایی تأثیر معنی‌داری دارد.  
**نتیجه‌گیری:** بنابر نتایج بدست آمده می‌توان گفت که درمان شناختی- رفتاری با داشتن منبع غنی از تمرینات رفتاری این پتانسیل را دارند که با تقویت و آموزش، انگیزش کتابخوانی را در دانش‌آموزان ارتقا بخشند. با این حال توسعه برنامه‌های مشاوره‌ای با تأکید بر مشاوره‌های شناختی- رفتاری برای توسعه فرهنگ مطالعه پیشنهاد می‌شود.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Farhmat B, Rahimi A, Emam Jomeh F. The Effect of Cognitive-Behavioral Counseling on Increasing Students' Motivation to Read Books. Razi J Med Sci. 2021;28(12):290-298.

\*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.



Original Article

## The Effect of Cognitive-Behavioral Counseling on Increasing Students' Motivation to Read Books

**Banafsheh Farhmat:** PhD Student in Cultural Management and Planning, Faculty of Management, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran.

**Abdoalrahim Rahimi:** PhD in Culture Management and Planning, Assistant Professor, School of Management, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran (\* Corresponding author) [a\\_rahimi@azad.ac.ir](mailto:a_rahimi@azad.ac.ir)

**Farhad Emam Jomeh:** PhD in Sociology, Associate Professor, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Arak Branch, Arak, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** Studies show that only 1.1% of students' leisure time is devoted to reading books and extracurricular studies. Statistics and other studies have shown that only 30 to 35 million people in Iran have extracurricular studies. In the calculation of reading per capita, reading of non-textbooks is generally considered; therefore, the 12.5 minutes that have been announced as the per capita reading in Iran, in fact, the reading is 30 million people, which is divided by the total population of the country. Simply put, this burden of 50 million people is also borne by 30 million people. 12.5 minutes of reading per capita means that in Iran, with a population of 80 million, more than 16.5 million hours of study are done every day. Of this amount, on average, each person takes 12.5 minutes; however, this definition is not necessarily always true and instead of reading time, the number of books read or the number of pages read during the day can be used to define the per capita reading. It should be noted that extracurricular studies in elementary school students are among the fewest leisure studies to the extent that even the per capita level of this education in the whole country is less than 3 minutes per day, which is a surprising statistic compared to similar statistics worldwide. Comes with a lot of reflection compared to Finland, which spends 44 minutes a day studying out of school. The culture of reading and reading among citizens, families, education and organizations is effective and important in motivating and feeling the need for books and reading and creating a behavior called reading among the audience in society. Social, family, school, library and individual conditions and factors affect the tendency and motivation of students to read and read books. Progress and excellence should be human investment for this important and effective component, so recognizing strategies to increase the motivation of students to read books can provide the basis for improving the culture of reading in society. On the other hand, to promote the culture of reading in the country, especially among children and adolescents in two general areas can be planned and then acted. The first area is basic planning. In this regard, the family and school institution should work on children's thoughts so that reading becomes a clear and transparent attitude and then becomes a behavior and then a habit, planning for operational actions that can be short-lived and Or pave the way for the tendency to read books as a worthy act. For this purpose, educational, awareness-raising and counseling interventions can be fruitful. However, considering the positive effects of cognitive-behavioral group counseling on students' academic variables and research gap in its effectiveness on reading culture, the purpose of this study is the effect of cognitive-behavioral counseling on increasing students' motivation to read books. Operational planning can pave the way for the tendency to read books as a worthy practice. However, considering the positive effects of cognitive-behavioral group counseling on students' academic variables and research gap in its effectiveness on reading culture, the purpose of this study is the effect of cognitive-behavioral counseling on increasing students' motivation to read books.

**Methods:** The present research method is a futuristic research in terms of time, an applied research in terms of subject and a semi-experimental research in terms of method and

### Keywords

Cognitive-Behavioral  
Counseling,  
Motivation to Read  
Books,  
Students

Received: 02/10/2021

Published: 20/02/2022

strategy. The present study population included all primary school students in the sixth grade of Bushehr. Among sixth-graders, two classes were randomly selected from a school of choice (40 students per class). One class was selected as the control group and the other class as the experimental group was randomly selected. The questionnaire used in this study was the standard questionnaire of motivation to study AMRQ (10 items and options from poor to good). The validity and reliability of this tool were also evaluated in the present study. Validity was confirmed by a survey of professors of psychology and educational sciences (4 people) and reliability was confirmed by Cronbach's alpha test (0.87). Both control and experimental groups answered the study motivation questionnaire and then the experimental group underwent cognitive-behavioral counseling. At the end of the counseling sessions, both control and experimental groups answered the study motivation questionnaire again.

**Results:** The results showed that 8 sessions of cognitive-behavioral counseling have a significant effect on the study motivation of sixth grade students.

**Conclusion:** Explaining how cognitive-behavioral counseling affects students' motivation to read books, it can be said that the techniques taught in this type of counseling help the person to identify the causes of his / her motivation in reading and then develop appropriate strategies to deal with these causes in the individual. Among these techniques, we can mention the types of cognitive-behavioral techniques used in this study, such as self-identification and time management techniques, etc., whose effectiveness in improving positive academic behaviors such as motivation and academic self-efficacy has been proven. The mechanism of the effect of cognitive-behavioral counseling on students' motivation to read books is to help them to recognize intellectual errors, irrational and irrational ideas and beliefs, change these distorted thoughts and dysfunctional behaviors using regular discussions and behavioral assignments. Also, group study can be a reason to help improve students' motivation to read books; because the group members could learn the appropriate external motivations from others and realize that others also have challenges in the field of reading and by exchanging information and empathy with each other, they could improve their reading motivation. Also, in explaining the obtained results, it can be added that cognitive-behavioral trainings, having a rich source of behavioral exercises, have the potential to enhance students' motivation for progress by strengthening and teaching positive and potential characteristics of individuals. While this approach, with its implicit self-awareness that is included with behavioral exercises, has the potential to simultaneously increase people's behavioral reserve and strengthen self-control-related self-awareness, it is possible for individuals to learn related skills. By reading books, they can take as many effective steps as possible to strengthen and enhance the motivation to read books. Also, cognitive-behavioral training, having a rich source of behavioral exercises, has the potential to enhance students' sense of self-efficacy by strengthening and teaching positive and potential characteristics of individuals, thereby reducing motivation, especially in the field. Study in students. While in the cognitive-behavioral approach, the underlying assumption is that cognitive change leads to behavioral and emotional changes; Therefore, considering that not studying is a negative and neutralizing emotion that causes fatigue, monotony and lack of motivation of the student in the classroom and in relation to the subjects, this approach by modifying and changing the dysfunctional cognitive components that cause Increased boredom with reading can lead to emotional and behavioral changes and motivate students to read books. Increase. Cognitive-behavioral therapy teaches the individual to explore, evaluate, and change their cognitions and thoughts, and the student will do the same in the field of cognitions related to reading.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Farhmat B, Rahimi A, Emam Jomeh F. The Effect of Cognitive-Behavioral Counseling on Increasing Students' Motivation to Read Books. Razi J Med Sci. 2021;28(12):290-298.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

امروزه انسان وارث بیست قرن تجربه علمی و فرهنگی است. در عصر حاضر، تمام جوامع دنیا به سوی تحول گام برمی‌دارند و مقوله کتاب‌خوانی، دسترسی به اطلاعات و ترویج مطالعه از مؤلفه‌های اصلی دنیای جدید است (۱). مطالعه و اطلاعات، عامل مهم توسعه و ایجاد فرهنگ محسوب می‌شوند و کم و کیف پیشرفت فرهنگی هر فرد یا جامعه بستگی مستقیم به میزان خواندن و کیفیت آنچه می‌خوانند دارد. به عقیده بینسکی (Bineski) (۱۹۹۴) «کتاب برای تعلیم و تربیت نوشته شده و نقش تعلیم و تربیت بی‌اندازه مهم است چون تعیین‌کننده سرنوشت قطعی زندگی بشری است و نیز برای رسیدن به رشد و شکوفایی علمی، فرهنگی و اقتصادی هیچ راهی به جزء گسترش فرهنگ مطالعه و ایجاد عادت همگانی مستمر و هدفمند وجود ندارد». طبیعی است که برای نیل به این مقصود، کتابخانه‌های عمومی و ایجاد عادت به مطالعه در میان تمامی اقشار جامعه بخصوص کودکان بیش‌ازپیش باید مورد توجه قرار گیرد (۲).

مطالعات نشان‌دهنده این مطلب است که تنها ۱۰۱ درصد از اوقات فراغت دانش‌آموزان به کتاب‌خوانی و مطالعه غیردرسی اختصاص می‌یابد (۳). آمارها و مطالعات دیگری نشان داده است که تنها ۳۰ تا ۳۵ میلیون نفر در ایران مطالعه غیردرسی دارند (۴). در محاسبه سرانه مطالعه هم عموماً مطالعه کتاب‌های غیردرسی لحاظ می‌شود؛ بنابراین آن ۱۲/۵ دقیقه که به‌عنوان سرانه مطالعه در ایران اعلام شده است، درواقع میزان مطالعه آن ۳۰ میلیون نفر است که بر جمعیت کل کشور تقسیم شده. ساده‌تر بگوییم یعنی بار این ۵۰ میلیون نفر هم بر دوش آن ۳۰ میلیون نفر است. سرانه مطالعه ۱۲/۵ دقیقه‌ای به این معنی است که در ایران ۸۰ میلیون نفری، هرروز بیش از ۱۶/۵ میلیون ساعت مطالعه انجام می‌شود (۳). از این میزان به‌طور میانگین به هر یک نفر، ۱۲/۵ دقیقه وقت می‌رسد؛ اما این تعریف لزوماً و همیشه صادق نیست و می‌توان به‌جای مدت‌زمان مطالعه از تعداد کتاب‌های خوانده‌شده یا تعداد صفحات خوانده‌شده در طول روز نیز برای تعریف سرانه مطالعه بهره جست (۵). در ادامه باید بیان نمود که مطالعات غیردرسی در دانش‌آموزان مقاطع ابتدایی از

کمترین مطالعات اوقات فراغت است به حدی که حتی سرانه این مقطع تحصیلی در کل کشور به کمتر از ۳ دقیقه در روز می‌رسد که آماری تعجب‌آور نسبت به آمارهای مشابه در کل جهان بشمار می‌آید و در مقایسه با کشور فنلاند که در روز ۴۴ دقیقه را به مطالعه غیردرسی می‌پردازند جای بسی تأمل دارد (۴). یکی از قدم‌های مؤثر و عملی در ترویج فرهنگ خواندن و کتاب‌خوانی، گنجاندن مطالب مهم در زمینه فواید مطالعه و آموزش‌های لازم در این زمینه در کتب درسی دوره‌های ابتدایی، راهنمایی، دبیرستان و دانشگاه می‌باشد. علاوه بر آن غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان دوره ابتدایی با تأکید بر کتاب‌خوانی و جستجوگری نقش کلیدی در ارتقا خلاقیت و نوآوری آنان دارد (۶). در کشور ما جمع نیروهای محصل اعم از دانش‌آموز یا دانشجو، بالغ بر بیست‌وپنج میلیون نفر می‌باشند و این یعنی حدود یک‌سوم کل افراد جامعه؛ پس بر مجریان تعلیم و تربیت کشور واجب است که جهت ترویج فرهنگ مطالعه و کتاب‌خوانی و اشاعه فرهنگ خواندن به نسل نو اقدامات جدی‌تر از خود نشان داده و در شکل‌های مختلف در لابه‌لای کتب درسی (علی‌الخصوص خردسالان) به یادآوری و آموزش فرهنگ مطالعه بپردازند، البته تعیین محتوای مطالب با توجه به ظرفیت‌های درک و فهم بر اساس سن و سال، بر عهده کارشناسان تعلیم و تربیت و اساتید دانشگاه می‌باشد (۷). پس در عصر جدید، کتاب‌خوانی غیردرسی یکی از مهم‌ترین ابزار برای معرفی و ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی در جامعه می‌باشد و عدم برنامه‌ریزی و کم‌توجهی دقیق به این بخش ممکن است در درازمدت باعث فراموشی و بی‌رغبتی جامعه به خواندن و مقوله کتاب گردد. از طرفی با توجه به اینکه آموزش از سنین کم می‌تواند با نتایج اثربخش‌تری منجر گردد لذا باید آن را از دوره‌های ابتدایی که دانش‌آموزان می‌توانند بهتر این آموزه‌ها را آموزش ببینند آغاز گردد (۴). از دیگر سو میزان مطالعه در جوامع از اهمیت زیادی برخوردار است، چراکه یکی از شاخص‌های مهم توسعه‌یافتگی محسوب می‌گردد. بدین ترتیب فرهنگ کتاب‌خوانی باید از دوران کودکی و در خانواده و در روند جامعه‌پذیری اولیه آغاز شده و در مراحل بعدی زندگی کودک، در مدرسه، گروه همسالان و از طریق رسانه‌های

گروهی تقویت شود (۱).

و هر جامعه‌ای که بخواهد در مسیر پیشرفت و تعالی قرار گیرد باید برای این مؤلفه‌ی مهم و تأثیرگذار سرمایه‌گذاری انسانی انجام دهد، لذا شناخت راهکارهای افزایش انگیزه کتابخوانی در دانش‌آموزان می‌تواند زمینه بهبود فرهنگ کتابخوانی در جامعه را فراهم نماید. از سویی برای ترویج فرهنگ کتابخوانی در کشور به‌ویژه در نزد کودکان و نوجوانان در دو زمینه کلی می‌توان برنامه‌ریزی و سپس اقدام کرد. زمینه اول برنامه‌ریزی پایه و بنیادی است. در این خصوص باید از نهاد خانواده و مدرسه روی فکر کودکان کارکرد تا کتابخوانی تبدیل به یک نگرش روشن و شفاف بشود و سپس به‌صورت رفتار و در ادامه به شکل عادت دربیاید (۹) برنامه‌ریزی برای اقدام‌های عملیاتی که می‌تواند دارای برد کوتاه‌مدت باشد و یا زمینه‌ساز‌گرایش به کتابخوانی به‌عنوان یک عمل شایسته شود. برای این منظور مداخلات آموزشی و آگاهی‌بخشی و مشاوره‌ای می‌تواند مثر ثمر باشد. باین‌حال و با توجه به اثرات مثبت مشاوره‌های گروهی شناختی- رفتاری بر متغیرهای تحصیلی دانش‌آموزان و خلأ تحقیقاتی در زمینه اثربخشی آن بر فرهنگ کتابخوانی، هدف از پژوهش حاضر تأثیر مشاوره شناختی رفتاری برافزایش انگیزه کتابخوانی دانش‌آموزان می‌باشد.

### روش کار

روش پژوهش حاضر، از لحاظ زمان یک تحقیق آینده‌نگر، از لحاظ موضوع یک تحقیق کاربردی و از لحاظ روش و استراتژیک پژوهش نیمه تجربی است. این پژوهش با کد اخلاق صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری IR.IAU.SARI.REC.1400.125 انجام شد. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان ابتدایی پایه ششم شهر بوشهر در نظر گرفته شد. از بین دانش‌آموزان پایه ششم، به‌صورت تصادفی طبقه‌ای، دو کلاس ششم از یک مدرسه انتخابش (هر کلاس ۴۰ نفر). د. یک کلاس به‌عنوان گروه کنترل و کلاس دیگر به‌عنوان گروه آزمایش به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه استاندارد انگیزه مطالعه ام آر کیو (۱۰ گویه و گزینه‌ها از ضعیف تا خوب) استفاده شد.

*روایی و پایایی پرسشنامه انگیزه مطالعه:* از آنجاکه این

باین‌حال پژوهش‌های مختلفی در راستای افزایش انگیزه کتابخوانی دانش‌آموزان صورت گرفته و در این زمینه احمدی عباس‌آباد و بلیان اصل (۱۳۹۸) بر ایجاد محیطی خوشایند برای مطالعه، بر و الهی (۱۳۹۷) بر روش تدریس معلمان، غفاری (۱۳۹۷) بر انجام پژوهش‌هایی در رابطه با نیازسنجی منابع درخواستی و مثبت نشان دادن تأثیر مطالعه بر سایر یادگیری‌ها (۸)، سوان لین (Swan Lane) و همکارانش (۲۰۱۹) بر توسعه کتب الکترونیک، گای (Guy) و همکارانش (۲۰۱۹) بر توسعه ارتباط معلمان با دانش‌آموزان و هو و لای (Hu & Lai) (۲۰۱۸) بر مداخلات خانواده محور تأکید کرده‌اند (۹). باین‌حال مشاوره شناختی رفتاری یکی از پرکاربردترین مداخله مشاوره‌ای گروهی و اثربخش‌ترین مداخلات در حوزه باورها و نگرش‌های افراد است. مشاوره شناختی- رفتاری بر پایه گفتگو استوار است. مشاوره شناختی- رفتاری، کمک می‌کند تا به‌گونه دیگری اندیشیده شود و در نتیجه این طرز تفکر جدید می‌تواند با رفتارهای سالم‌تر درست‌تری در برابر مسائل پیرامون برخورد نماید. از طرف دیگر، مشاوره شناختی - رفتاری به فرد کمک کرده تا درک بهتری از مسائلی پیرامون پیدا نماید. باین‌حال حمیدی پور و همکاران (۱۳۹۷) مشاوره شناختی رفتاری را بر خودکارآمدی تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه، اثربخش ارزیابی کردند (۲). فارسی نژاد و همکاران (۱۳۹۷) مشاوره شناختی- رفتاری را باعث کاهش ملال تحصیلی عنوان کردند (۱۰). داور پناه و همکاران (۱۳۹۵) این نوع مشاوره را به‌عنوان راهکاری برای بهبود مهارت‌های تحصیلی و پیشرفت تحصیلی عنوان کردند (۱۱). باین‌حال و به‌طورکلی فرهنگ مطالعه و کتابخوانی در میان شهروندان، خانواده‌ها، آموزش و پرورش و سازمان‌ها در ایجاد انگیزه و احساس نیاز به کتاب و کتابخوانی و ایجاد رفتاری به نام مطالعه میان مخاطبان در جامعه مؤثر و مهم است. شرایط و عوامل اجتماعی، خانوادگی، مدرسه‌ای، کتابخانه‌ای و فردی در گرایش و ترغیب دانش‌آموزان به مطالعه و کتابخوانی تأثیر می‌گذارد (۱۲) و یکی از معیارها و شاخص‌های رشد و توسعه جوامع، میزان توجه و گرایش شهروندان به مطالعه و کتابخوانی است

## جدول ۱- پروتکل درمان شناختی- رفتاری مورداستفاده در پژوهش حاضر\* (بک، ۱۹۷۶؛ ایس، ۱۹۷۳)

| مراحل      | محتوای جلسات آموزشی   |
|------------|---|
| جلسه اول   | در این جلسه ضمن معارفه و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و مطرح کردن قوانین گروه سعی شد محیطی امن و مناسب برای دانش‌آموزان و تشویق آن‌ها به همکاری ایجاد شود و در مورد مشکلات ناشی از عدم توجه به کتاب و کتابخوانی و لزوم درمان آن توضیحاتی ارائه شد. پس‌از آن درباره تغییر، چستی تعویق، دلایل به تعویق انداختن کارها، بحث درباره تفکرات مثبت و منفی، آموزش A.B.C و درمجموع آشنایی با درمان رفتاری- شناختی توضیحاتی ارائه شد. |
| جلسه دوم   | از آزمودنی‌ها خواسته شد که درباره مطالب جلسه قبل هر چیزی که به ذهنشان می‌رسد بیان کنند حتی در حد یک جمله و کسانی که نکاتی را بیان کردند به‌عنوان تقویت مورد تشویق واقع شدند. در ادامه درباره خصوصیات مختلف شخصیتی مثل مطالعه بحث شد؛ و سپس تعریفی از تنبلی و تعویق در انجام کارها برای دانش‌آموزان ارائه شد.  |
| جلسه سوم   | از آزمودنی‌ها خواسته شد که درباره مطالب جلسه قبل هر چیزی که به ذهنشان می‌رسد بیان کنند حتی در حد یک جمله و کسانی که نکاتی را بیان کردند به‌عنوان تقویت مورد تشویق واقع شدند. موارد موردبررسی و آموزش در این جلسه عبارت بودند از: صحبت درباره چگونگی ایجاد زمان برای کتابخوانی در جدول برنامه روزانه و مدیریت زمان.  |
| جلسه چهارم | از آزمودنی‌ها خواسته شد که درباره مطالب جلسه قبل هر چیزی که به ذهنشان می‌رسد بیان کنند حتی در حد یک جمله و کسانی که نکاتی را بیان کردند به‌عنوان تقویت مورد تشویق واقع شدند. موارد موردبررسی و آموزش در این جلسه عبارت بودند از: صحبت درباره مفهوم زمان، صحبت درباره اهمیت کتابخوانی و نقش آن بر پیشرفت تحصیلی و تلاش برای رسیدن به اهداف، نوشتن اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت.   |
| جلسه پنجم  | در ابتدای جلسه پنجم، ضمن مرور جلسه قبل، از آزمودنی‌ها خواسته شد که درباره مطالب جلسه قبل هر چیزی که به ذهنشان می‌رسد بیان کنند حتی در حد یک جمله و کسانی که نکاتی را بیان کردند به‌عنوان تقویت مورد تشویق واقع شدند. موارد موردبررسی و آموزش در این جلسه عبارت بودند از: نقش کتاب و کتابخوانی بر رشد فردی و کسب جایگاه مناسب در بین دوستان، خانواده و ...   |
| جلسه ششم   | روش مناسب کتابخوانی، قرار دادن جایزه برای خود در زمان رسیدن به اهداف در زمینه کتابخوانی و ...   |
| جلسه هفتم  | از آزمودنی‌ها خواسته شد که درباره مطالب جلسه قبل هر چیزی که به ذهنشان می‌رسد بیان کنند حتی در حد یک جمله و کسانی که نکاتی را بیان کردند به‌عنوان تقویت مورد تشویق واقع شدند. موارد موردبررسی و آموزش در این جلسه عبارت بودند از: گرفتن بازخورد از آنچه دانش‌آموزان از کارگاه آموخته‌اند و ارائه راهکارهایی به کمک خود دانش‌آموزان.  |
| جلسه هشتم  | به‌مرور مطالب مطرح‌شده در جلسات قبل و همچنین جمع‌بندی از جلسات پرداخته شد. همچنین تاریخ اجرای پرسشنامه‌ها برای پس‌آزمون و پیگیری به آنان اطلاع داده شد.   |

توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آزمون آماری استنباطی (کواریانس) با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲ استفاده شد.

### یافته‌ها

همه‌ی نمونه‌های پژوهش، دختر و کلاس ششم ابتدایی (میانگین سنی: ۱۱/۸ سال) بودند. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از این‌که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کواریانس را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد. بدین منظور چهار مفروضه تحلیل کواریانس شامل، خطی بودن، هم خطی چندگانه، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون موردبررسی قرار گرفتند که به ترتیب بیان می‌شوند.

قبل از انجام آزمون کواریانس، باید شرط عدم تعامل میان متغیر مستقل و کواریته (پیش‌آزمون) با متغیر

پرسشنامه قبلاً در پژوهش‌های بسیاری استفاده‌شده است (گاتری و همکاران، ۲۰۰۶) و همگی روایی و پایایی آن را آزموده‌اند، از نسخه فارسی آن‌که در پژوهش قاضی‌زاده و اینانلو (۱۳۹۶) مورد استفاده قرار گرفته بود و روایی و پایایی نسخه فارسی آن نیز به تأیید رسیده بود (آلفای کرونباخ: ۰/۹۰)، استفاده شد. روایی و پایایی این ابزار در پژوهش حاضر نیز موردسنجش قرار گرفت. روایی با نظرسنجی از اساتید روان‌شناسی و علوم تربیتی (۴ نفر) و پایایی با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ (۰/۸۷) و به تأیید رسید. در ابتدا، هر دو گروه کنترل و آزمایش به پرسشنامه انگیزه مطالعه پاسخ دادند و در ادامه، گروه آزمایش تحت مشاوره‌های شناختی- رفتاری قرار گرفتند (جدول ۱). در پایان جلسات مشاوره، هر دو گروه کنترل و آزمایش مجدداً به پرسشنامه انگیزه مطالعه پاسخ دادند. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات انگیزه مطالعه در گروه‌های آزمایش و کنترل

| آماره‌ها         | گروه کنترل |          | آزمایش    |          |
|------------------|------------|----------|-----------|----------|
|                  | پیش‌آزمون  | پس‌آزمون | پیش‌آزمون | پس‌آزمون |
| میانگین          | ۲/۴۳       | ۲/۴۵     | ۲/۳۰      | ۳/۳۳     |
| انحراف استاندارد | ۰/۷۴       | ۱/۰۸     | ۰/۷۵      | ۱/۲۴     |

جدول ۳- نتایج آزمون کوواریانس برای مقایسه گروه کنترل و آزمایش بر اساس نمره پس‌آزمون با کنترل نمرات پیش‌آزمون

| جمع مجزورات                   | درجه آزادی | میانگین مجزورات | مقدار اف | سطح معنی‌داری | ضریب اتا |
|-------------------------------|------------|-----------------|----------|---------------|----------|
| مدل اصلاح‌شده                 | ۲          | ۱۵/۷۸۱          | ۵/۷۲۱    | ۰/۰۰۵         | ۰/۱۲۹    |
| جدا کردن                      | ۱          | ۷۰/۵۹۶          | ۵۱/۱۸۳   | ۰/۰۰۱         | ۰/۳۹۹    |
| پیش‌آزمون نمرات انگیزه مطالعه | ۱          | ۰/۴۶۹           | ۰/۳۴۰    | ۰/۵۶۲         | ۰/۰۰۴    |
| گروه                          | ۱          | ۱۴/۷۶۱          | ۱۰/۷۰۲   | ۰/۰۰۲         | ۰/۱۲۲    |
| خطا                           | ۷۷         | ۱۰۶/۲۰۶         | ۱/۳۷۹    |               |          |
| جمع                           | ۸۰         | ۷۸۹/۰۰۰         |          |               |          |

رفتاری برافزایش انگیزه کتابخوانی دانش‌آموزان بود. نتایج این پژوهش نشان داد که ۸ جلسه مشاوره‌های شناختی - رفتاری بر انگیزه مطالعه دانش‌آموزان کلاس ششم ابتدایی تأثیر معنی‌داری دارد. با بررسی‌های به‌عمل‌آمده تاکنون پژوهشی به بررسی نقش مشاوره شناختی رفتاری برافزایش انگیزه کتابخوانی دانش‌آموزان نپرداخته است اما در راستای پژوهش حاضر سوتارتی (۲۰۱۷)، باییک (۲۰۱۷)، پتری (۲۰۲۱) و برانت و همکاران (۲۰۲۱) بر اثربخشی راهبردهای مشاوره‌ای برافزایش انگیزش کتابخوانی دانش‌آموزان متمرکز گزارش کردند (۹، ۱۳-۱۵). در تبیین چگونگی تأثیر مشاوره شناختی رفتاری بر انگیزش کتابخوانی دانش‌آموزان شاید بتوان گفت که فن‌های آموزش داده‌شده در این نوع از مشاوره به‌فرد کمک می‌کند که علل بی‌انگیزگی خود در زمینه کتابخوانی را شناسایی کرده و سپس راهبردهای مناسب برای مقابله با این علل را در فرد ایجاد می‌کند. از جمله این فن‌ها می‌توان به انواع فن‌های شناختی رفتاری مورد استفاده در این مطالعه مانند، تکنیک‌های شناسایی افکار خوداینده و مدیریت زمان و ... اشاره کرد که اثربخشی آن‌ها در بهبود رفتارهای مثبت تحصیلی همچون انگیزش و خودکارآمدی تحصیلی به اثبات رسیده است (۲). مکانیسم تأثیر مشاوره شناختی - رفتاری بر انگیزش کتابخوانی دانش‌آموزان، کمک به

پس‌آزمون بررسی شود. مقدار  $f$  تعامل میان گروه و پیش‌آزمون (کواریته) با توجه به نمره پیش‌آزمون، برابر با ۱/۶۸۹ و سطح معنی‌داری ۰/۱۶۹ است که از لحاظ آماری معنی‌دار نمی‌باشد؛ بنابراین، شرایط مطلوب یعنی توازی شیب‌های رگرسیون برای تحلیل کوواریانس فراهم است.

آزمون کوواریانس در جدول ۳ نشان داد که مقدار  $F$  مربوط به کوواریته برابر ۰/۳۴۰ و از لحاظ آماری ( $P \geq 0/05$ ) معنی‌دار نیست، از سویی دیگر مقدار  $F$  مربوط به گروه ۱۰/۷۰۲ و از لحاظ آماری ( $P \leq 0/05$ ) معنی‌دار می‌باشد؛ یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش‌آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه در پس‌آزمون نمرات انگیزه مطالعه وجود دارد؛ بنابراین فرضیه صفر مبنی بر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس‌آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش‌آزمون رد می‌شود؛ بنابراین بین تأثیر ۸ جلسه مشاوره‌های شناختی - رفتاری بر انگیزه مطالعه دانش‌آموزان کلاس ششم ابتدایی دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت وجود دارد؛ بنابراین ۸ جلسه مشاوره‌های شناختی - رفتاری بر انگیزه مطالعه دانش‌آموزان کلاس ششم ابتدایی تأثیر معنی‌داری دارد.

## بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر مشاوره شناختی

به فرد می‌آموزد که شناخت‌ها و افکار خود را مورد کاوش، ارزیابی و تغییر قرار دهد و دانش‌آموز همین کار را در حوزه شناخت‌های مرتبط با کتاب‌خوانی نیز انجام خواهد داد (۱۱). همچنین، این کاوش و ارزیابی افکار و شناخت‌ها و نظم دادن به آن‌ها به ارتقاء توانایی فراشناخت فرد کمک می‌کند و استراتژی‌های فراشناختی و پردازش عمیق که بخشی از فرآیند عملکردی اشتیاق شناختی در تحصیل و یادگیری دانش‌آموز است را تقویت کند (۱۵).

### نتیجه‌گیری

در نتیجه با تغییر باورها و شناخت‌های نادرست دانش‌آموز نسبت به درس و مدرسه، از نظر شناختی نگرش مناسبی نسبت به تحصیلات و مطالعه پیدا کرده و آگاهانه اشتیاق شناختی بیشتری را نسبت به مطالعه تجربه می‌کند؛ بنابراین می‌توان اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر انگیزش کتاب‌خوانی دانش‌آموزان را توجیه کرد. با این حال توسعه برنامه‌های مشاوره‌ای با تأکید بر مشاوره‌های شناختی-رفتاری برای توسعه فرهنگ مطالعه پیشنهاد می‌شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر شیوع ویروس کرونا بود که روند مداخله را تحت تأثیر قرار داد و همچنین پیشینه پژوهشی محدود در این زمینه از نکات حائز اهمیت بود.

### References

1. Ho ESC, Lau KI. Reading engagement and reading literacy performance: Effective policy and practices at home and in school. *J Res Read.* 2018;41(4):657-79.
2. Hamidipour R, Heidari H, Bahari F, Taghavi M. The effectiveness of group cognitive-behavioral counseling on academic self-efficacy and sense of school belonging in students with academic failure. *Community Health.* 2018;12(1):69-78. (Persian).
3. Jafari S, Rahimizadeh M. Strategies for promoting the culture of reading and reading books,. Regional conference on the culture of reading and reading pathology and solutions; General Department of Education of Zanjan province, Zanjan; 2016.
4. Arai M. The effectiveness of a transformational book therapy on reading motivation and social skills of third grade elementary school girls in Yazd. Government of the Ministry of Science, Research and Technology: Faculty of Psychology and Educational

آنان جهت شناخت خطاهای فکری، عقاید و باورهای غیرمنطقی و غیرمعقول، تغییر این افکار تحریف‌شده و رفتار ناکارآمد با استفاده از بحث‌های منظم و تکالیف رفتاری دقیقاً سازمان‌یافته می‌باشد. همچنین گروهی بودن مطالعه خود می‌تواند از دلایل کمک به بهبود انگیزش کتاب‌خوانی دانش‌آموزان باشد؛ زیرا افراد گروه می‌توانستند انگیزه‌های بیرونی مناسب را از دیگران بیاموزند و دریابند که دیگران نیز چالش‌هایی را در زمینه کتاب‌خوانی دارند و با تبادل اطلاعات و همدلی با یکدیگر می‌توانستند انگیزش کتاب‌خوانی خود را ارتقاء دهند (۹). همچنین در تبیین نتایج به‌دست‌آمده می‌توان اضافه کرد آموزش‌های شناختی-رفتاری با داشتن منبع غنی از تمرینات رفتاری این پتانسیل را دارند که با تقویت و آموزش ویژگی‌های مثبت و بالقوه افراد، انگیزش پیشرفت را در دانش‌آموزان ارتقا بخشند. ضمن اینکه این رویکرد با خودآگاهی بخشی ضمنی که در کنار تمرینات رفتاری گنجانده شده است، این توانایی را دارد که همزمان هم ذخیره رفتاری افراد را افزایش داده و هم خودآگاهی مرتبط با خودکنترلی را تقویت کند و این امکان وجود دارد که افراد با یادگیری مهارت‌های مرتبط با کتاب‌خوانی، هر چه بیشتر بتوانند در جهت تقویت و ارتقا انگیزه کتاب‌خوانی خود گام‌هایی مؤثر بردارند. همچنین آموزش‌های شناختی-رفتاری با داشتن منبع غنی از تمرینات رفتاری این پتانسیل را دارد که با تقویت و آموزش ویژگی‌های مثبت و بالقوه افراد، احساس خودکارآمدی را در دانش‌آموزان ارتقاء بخشد و از این طریق باعث کاهش بی‌انگیزگی به ویژه در زمینه مطالعه در دانش‌آموزان گردد (۱۰). ضمن این‌که در رویکرد شناختی-رفتاری فرض زیربنایی آن است که تغییر شناخت، منجر به تغییرهای رفتاری و هیجانی نیز می‌شود؛ بنابراین با توجه به این‌که عدم مطالعه یک هیجان منفی و خنثی‌کننده‌ای است که موجب خستگی، یکنواختی و بی‌انگیزگی دانش‌آموز در کلاس درس و در رابطه با موضوعات درسی می‌شود، این رویکرد از طریق اصلاح و تغییر مؤلفه‌های شناختی ناکارآمد که موجب افزایش دل‌زدگی به مطالعه می‌شود، می‌تواند موجب تغییرات هیجانی و رفتاری شده و انگیزش کتاب‌خوانی دانش‌آموزان را افزایش دهد. درمان شناختی-رفتاری



Sciences, Yazd University; 2016.

5. Ahmadi S, Afshari R. Study of the role of schools in promoting the culture of books and reading among students. Regional Conference on the Culture of Reading and Reading Pathology and Strategies; General Department of Education of Zanjan Province, Zanjan; 2016.

6. Basri N. Book reading promotion programs in Bushehr. *Farhang Quarterly*. 2016;1(15).

7. Beig Mohammadi H. Study of free study of students in Arak: Faculty of Humanities, Payame Noor University of Tehran; 2015.

8. Ghaffari S. Strategies to promote the culture of reading among women members of public libraries in Malayer. *J Women Culture*. 2018;10(36):117-26. (Persian).

9. Sutarti T. Efforts to increase students reading interest on educational reference through classical guidance and counseling experiential learning model. *J Educ Teach Learn*. 2017;2(1):59-64.

10. Farsi Nejad M, Karami A, Asadzadeh H. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on academic boredom and test anxiety of female high school students. *Sci J Educ Eval (Quarterly)*. 2018;11(44):119-43. (Persian).

11. Davarpanah AS, NusratFallah A. The effect of group academic counseling training on improving academic skills and academic achievement of female students. *Pract Adv*. 2016. (Persian).

12. Xiangdong LYC. Role in Socialized Reading-A Case Study Based on College Students 'WeChat Reading. *Book Info Work*. 2016;61(8):19-22.

13. Biyik MA, Erdogan T, Yildiz M. The Examining Reading Motivation of Primary Students in the Terms of Some Variables. *Int J Progress Educ*. 2017;13(3):31-49.

14. Brandt L, Sharp AC, Gardner DS. Examination of Teacher Practices on Student Motivation for Reading. *Read Teach*. 2021;74(6):723-31.

15. Petrie C. Implementing Culturally Relevant Pedagogy (CRP) to Increase Reading Motivation and Interests among 6th Grade Students: The William Paterson University of New Jersey; 2021.