

Boosting Mental Health and Facilitating Self-organization of Information in Mind among Students Taking EGP Course at Ardabil University of Medical Sciences

Shakiba B, Davaribina M*, Siahpoosh H

Department of English, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran
*Corresponding author. Tel: +989144513229, E-mail: davaribina@gmail.com

Received: Jan 01, 2022 Accepted: Dec 24, 2022

ABSTRACT

Background & objective: Mental health is one of the non-intentional factors that affect the learning outcome. Teaching the English language may improve by taking mental health into account. English language learners may suffer from mental pressure, which can negatively influence their mental health and inhibit the self-organization of the information in their mind, especially in long-term memory. Therefore, the present study was carried out to apply new methods in English language teaching by considering mental health to boost and improve mental abilities in English language learning, which is supposed to improve the process of self-organization of the information in mind and increase learning health accordingly.

Methods: To do the present quasi-experimental research, 203 male and female EFL learners at Ardabil University of Medical Sciences were selected and divided into experimental (93 students) and control (110 students) groups. The experimental group received a 12-week intervention comprising three phases: *language tree*, *scenario writing*, and *verbal visualization techniques* to improve their imagination and develop learning experiences using the Learning Second Language Motivational Self-system (L2MSS). A Likert scale self-report questionnaire on learners' L2MSS was administered before and after the interventions. Also, we used the Oxford Placement Test to assess the proficiency level of the participants. An interview with selected students followed this. We used T-test and ANOVA to analyze the collected data.

Results: Findings indicated that the intervention activities were more effective ($p=0.02$) in improving the learning experience and motivation of the experimental group participants ($MD=2.57$, $SD=9.7$) compared to the control group ($MD=-1.25$, $SD=6.9$). Qualitative interview data suggest that the participants find scenario writing more effective than other interventions in increasing their *learning experiences* motivation. Also, the findings indicated a non-significant effect of language proficiency on the rate of motivation increase.

Conclusion: It has been found that incorporating visual and imaginative techniques into language learning can significantly benefit the learner's mental well-being and future success. Specifically, this approach can improve motivation, make the learning process more accessible, and help self-regulate English language information in mind. Overall, this can lead to a more efficient and effective learning experience.

Keywords: Mental Health; Learning Health; Mmotivation; Learning Experiences; L2MSS

تسهیل خودسازماندهی اطلاعات در ذهن و ارتقای سلامت حالت‌های ذهنی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل در یادگیری زبان انگلیسی عمومی

بهرام شکبیا، مهران داوری بینا*، حسین سیاه پوش

گروه زبان انگلیسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران
* نویسنده مسئول. تلفن: ۰۹۱۴۴۵۱۳۲۲۹. ایمیل: davaribina@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: سلامت روانی از جمله عوامل موثر در یادگیری می‌باشد و توجه به مولفه‌های سلامت روانی در تدریس می‌تواند موجب ارتقای کیفیت آموزش شود. تجربه نشان می‌دهد که فراگیران در فرایند یادگیری تحت فشارهای روانی زیادی قرار می‌گیرند که می‌تواند تأثیرات منفی بسزایی بر سلامت روانی و خودسازماندهی مطالب آنها داشته باشد. مطالعه حاضر، در صدد بود تا با بکارگیری روش‌های نوین سیستم انگیزش در آموزش باعث بهبود عوامل موثر بر سلامت روانی و توانایی ذهنی فراگیران شده و با بهبود فرایند تصویرسازی ذهنی و خودسازماندهی مطالب در ذهن، سلامت یادگیری را ارتقا بخشد.

روش کار: تعداد ۲۰۳ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه علوم پزشکی اردبیل که واحد زبان عمومی را انتخاب کرده بودند، انتخاب و به دو گروه هدف (۹۳ نفر) و شاهد (۱۱۰ نفر) تقسیم شدند. گروه هدف، تمرینات مداخلات ذهنی را در قالب خود سیستم انگیزشی زبان دوم در طول ترم دریافت کرد. از پرسشنامه خودگزارشی برای اندازه‌گیری میزان تجربه یادگیری زبان به عنوان یکی از اجزای اصلی خود سیستم انگیزشی زبان دوم قبل و بعد از مداخله استفاده شد. در پایان ترم از تعدادی از دانشجویان منتخب مصاحبه به عمل آمد. داده‌ها با استفاده از آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج بدست آمده نشانگر افزایش معنی دار ($p=0/02$) میانگین نمرات تجربیات یادگیری در گروه هدف ($57/2 \pm 9/7$) در مقایسه با گروه شاهد ($37/5 \pm 8/7$) بود، و اینکه میزان دانش زبانی تأثیر معنی داری بر افزایش انگیزش تجربیات یادگیری نداشت. نتایج مصاحبه نشان داد دانشجویان معتقدند که تمرینات مداخلات ذهنی بر افزایش انگیزش تجربیات یادگیریشان تأثیر بسزایی دارد.

نتیجه‌گیری: مداخلات و تمرین‌های ذهنی مناسب باعث افزایش میزان انگیزش تجربیات یادگیری می‌شود که مراحل یادگیری و شکل‌گیری سالم مطالب یادگرفته شده در ذهن را با چالش کمتر ممکن می‌سازد و سلامت ذهنی و بهداشت روانی یادگیری را بهبود می‌بخشد.

واژه‌های کلیدی: بهداشت روانی، سلامت یادگیری، انگیزه، تجربیات یادگیری، سیستم انگیزش یادگیری زبان دوم

دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۱۱ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۳

مقدمه

سلامت روانی یکی از عوامل نهفته‌ای است که در نتیجه یادگیری، تأثیر بسزایی دارد. علاوه بر این توجه به مولفه‌های سلامت روانی در روش‌های تدریس

موجب ارتقای کیفیت آموزش در سطوح مختلف میشود. تجربه نشان می‌دهد که فراگیران در فرایند یادگیری تحت فشارهای روانی زیادی قرار می‌گیرند که می‌تواند تأثیرات منفی بسزایی بر سلامت روانی و

سلامت یادگیری آنها داشته باشد و بهره‌وری یادگیری آنها را تحت‌الشعاع قرار دهد. با توجه به فرآیند پیچیده یادگیری زبان‌های خارجی زبان‌آموزان فشارهای روانی بیشتری را متحمل می‌شوند.

حالت مناسب روانی را می‌توان به‌عنوان ادراک مثبت فرد از خودش، آگاهی از نقاط قوت و محدودیت‌هایش، شناخت و رضایت از خود، عمل خودکار و مستقل و یافتن معنی در زندگی خویشتن تعریف کرد (۱). حالت‌های ذهنی سالم و مثبت از عوامل تاثیرگذار در یادگیری به‌شمار می‌روند و تشخیص و بهبود این عوامل در راستای افزایش بهره‌وری یادگیری در مطالعات اخیر مورد توجه قرار گرفته است (۲). مطالعات انجام شده نشان‌گر آن است که در برنامه‌های آموزشی از فعالیت‌های ذهنی به‌طور موفقیت‌آمیزی برای توسعه خود ایده‌آل عمومی دانش‌آموزان بهره‌برده‌اند (۳). از سوی دیگر حالت‌های ذهنی منفی و ناسالم، ارتباط مستقیمی با میزان افت تحصیلی دانشجویان دارد. به عبارت دیگر، فراگیران در فرآیند یادگیری فشار روانی قابل توجهی را تجربه می‌کنند که می‌تواند حالت‌های ذهنی آنها را تحت تاثیر قرار دهد و بهبود و اصلاح این عوامل می‌تواند منجر به بهبود حالت‌های ذهنی و افزایش میزان بهره‌وری در یادگیری شود (۲).

ذبی^۱ (۴) با شناسایی عوامل موثر بر ارتقاء و بهبود سلامت ذهنی زبان‌آموزان انگلیسی بر حالت‌های ذهنی یادگیرندگان پرداخته و معتقد است که اکثر یادگیرندگان توانایی یادگیری و ذخیره مطالب در حافظه بلندمدت را نداشته و عملکرد ضعیفشان با برنامه‌های آموزشی ناکارآمد ارتباط مستقیم دارد و نتیجه‌گیری می‌کند که افزایش اشتیاق و اعتماد به نفس دانش‌آموزان توسط معلمان در حین تدریس امری ضروری است. لحاظ نمودن این موضوع می‌تواند در توسعه و ارتقای کیفیت و سلامت آموزشی دانشجویان و سیستم آموزشی دانشگاه‌ها

نقش بسزایی ایفا کند. بسیاری از دانشگاه‌ها با درک اهمیت این موضوع دوره‌های ویژه‌ای را جهت افزایش سلامت و بهداشت روانی راه‌اندازی کرده‌اند، ولی این امر در زمانی موثرتر خواهد بود که آموزش بهداشت و سلامت روانی در کلاس‌های آموزشی رشته‌های مختلف مد نظر قرار گیرد (۵).

وینبرگ (۶) معتقد است تصویرسازی ذهنی مناسب حین یادگیری موجب افزایش اعتماد به نفس همراه با موفقیت و بهبود عملکرد می‌شود، از نظر وینبرگ در تصویرسازی ذهنی در یادگیری بایستی از حداکثر حواس بهره جست. جذابیت استفاده از تصاویر ذهنی به‌عنوان یک راهبرد انگیزشی به این دلیل است که می‌تواند با شکل دادن نیروهای انگیزشی قوی به انگیزه بلندمدت در یادگیری زبان دوم منجر شود. عبارتی نگرش و تصورات قوی می‌تواند باعث بهبود یادگیری زبان شوند. بنابراین، این فرض وجود دارد که یادگیرندگان «دیداری» ممکن است دیدگاه‌های ایده‌آل و مؤثرتری داشته و از این رو انگیزه قوی‌تری در یادگیری زبان دوم داشته باشند (۷). از طرفی بکارگیری مداوم یافته‌های «روانشناسی خود» و استفاده از ملاحظات نظری مرتبط با خودهای ممکن مارکوس و نوریوس به درک جدید و عمیق‌تری از پدیده انگیزش زبان دوم منجر شده است (۸).

پاولاک^۲ (۹) معتقد است که ظهور و تثبیت مفهوم نظریه‌های خود در بستر اصلی روانشناسی، به تدریج بر انگیزه یادگیری زبان تأثیر گذاشت و همراه با تحقیقات پیشرفته یادگیری زبان دوم، نظریه خود سیستم انگیزشی زبان دوم را شکل دادند. درنیه^۳ و اوشیودا (۱۰) در زمینه پیشینه نظری خود سیستم انگیزشی زبان دوم به یک سری مطالعات اشاره می‌کنند که به این مدل اعتبار فزاینده‌ای می‌بخشند.

این مطالعات در ساختارهای فرهنگی کشورهای هم‌چون مجارستان، ژاپن، چین، ایران، عربستان

² Pawlak

³ Dörnyei

¹ Xie

سعودی و کره تکرار شده است. نتایج تمام پژوهش‌های صورت گرفته فوق در این سیستم نظری از این ادعا که «خودراهنماهای آینده، محرک‌های قوی هستند» حمایت می‌کنند.

خود سیستم انگیزشی زبان دوم یکی از جدیدترین نظریه‌های انگیزشی است که ادعا می‌کند شکل‌دادن به خودانگیزه آینده زبانی، می‌تواند به زبان‌آموزان کمک کند تا انگیزه خود را برای یادگیری زبان افزایش دهند، زیرا این تصاویر به اهداف و اطلاعات زبان دوم مورد علاقه یادگیرندگان تبدیل می‌شود (۱۱)، که بنا بر ادعای درنیه و راین نظریه خود سیستم انگیزشی زبان دوم بر پایه دو پیشرفت نظری مهم یعنی مفهوم‌سازی‌های جدید در تحقیقات زبان دوم و پیشرفت روز افزون علم روانشناسی بنا نهاده شده است (۱۲). پایی عقیده دارد خود

سیستم انگیزشی یادگیری زبان دوم افق تحقیقات انگیزش یادگیری زبان را از دیدگاه آنکلوستریک به قلمرو جهانی خود و تخیل گسترش داده است (۱۳).

درنیه در تحقیقاتش در حوزه روانشناسی انگیزشی به موضوعات بدیعی می‌پردازد که تا به حال به آنها پرداخته نشده است. موضوعاتی همچون سفر ذهنی در زمان، حالت‌های ذهنی و اشتیاق و چگونگی سازگار کردن انگیزه در زمان با ویژگی یادگیرنده، انگیزه ناخودآگاه و خودآگاه، ظرفیت‌های انگیزشی دیداری، و تداوم بلند مدت انگیزه از جمله این موضوعات می‌باشد (۱۴). تاگوچی و همکاران بر این باورند که سیستم درنیه شامل ترکیبی از مفهوم‌سازی‌های اخیر نظریه خودهای ممکن مارکوس و نوریوس، مطالعات نوئلز و اوشیودا و همچنین پژوهش‌های مرتبط با هویت در حوزه روانشناسی شخصیت، فرآیندهای خودتنظیمی و نظریه‌های خود ناسازگاری است (۱۵).

مارکوس و نوریوس (۱۶) معتقدند که «تصویرسازی مرتبط با خودزبانی» به طور مؤثر به این معنی است که خودهای ممکن را می‌توان همانند تجربیات زندگی

واقعی حس و تجربه کرد. به عبارت دیگر، از طریق تصویرسازی ذهنی، خودهای ممکن برای مردم واقعیتی را شکل می‌دهند که به وسیله آن می‌توانند خود آینده خود را ببینند و بشنوند (۱۰). البته این نظر مخالفانی هم دارد از جمله سوپکتی که در تحقیقاتش به این نتیجه رسیده که نه تنها خود ایده‌آل زبان دوم و تجربه یادگیری زبان دوم رابطه معنی‌داری با پیشرفت نداشته بلکه خود ایده‌آل زبان دوم با دستاورد رابطه منفی داشت (۱۷). عده‌ای نیز بر این باورند که انگیزه‌های درونی یادگیرنده و شرایط مختلف بیرونی و دنیای پیچیده در حال تغییر، سیستم انگیزشی یادگیرنده را شکل می‌دهند و ساختار انگیزه بر اساس باورها و نظریه‌های سیستم‌های پویا شکل گرفته (۱۸) و به ما کمک می‌کند شواهدی را بپذیریم که در آنها مؤلفه‌های رفتار انگیزشی ما، از قبیل انگیزه‌ها یا تمایل، مطابق شرایط داخلی و خارجی همیشه در حال تغییر هستند (۹).

باید به این نکته هم توجه کنیم که قبلاً تجربه یادگیری زبان تنها مربوط به عواملی مرتبط با مدرسه از جمله معلمان، روش‌های تدریس، و کتاب‌های درسی همراه با محتوای دوره بود، ولی نظریه‌های انگیزشی معاصر در یادگیری بر اهمیت ایجاد خودهای آینده زبان دوم، در حین یادگیری یک زبان خارجی تأکید دارند. خود آینده زبان دوم نمایانگر این است که چگونه زبان‌آموز زبان دوم، خود را به عنوان کاربر زبان در آینده می‌بیند. امروزه باور روزافزونی وجود دارد که انگیزه یادگیری زبان دوم یک پدیده اجتماعی، پویا، تعاملی و چند بعدی است (۱۱).

نظریه پردازان فرضیه خودهای زبانی، علاقمند به پیوند دادن خود (نظری) با عمل بوده‌اند تا تعیین کنند که مفاهیم خود چگونه بر رفتار واقعی تأثیر می‌گذارند. در حقیقت این تلاش‌ها سیستم‌های خود (زبانی) را به انگیزه مرتبط می‌کند (۱۰). از سوی دیگر هیگینز (۱۹) معتقد است که انسان‌ها در پی رسیدن به حالتی از انگیزه هستند که در آن خودپنداره فعلی‌شان

با راهنمای آینده‌شان مطابقت داشته باشد. به عبارت دیگر، انگیزه به عنوان میل به کاهش اختلاف بین خود موجود و خود راهنمای ذهنی مفهوم‌سازی می‌شود. قدرت انگیزشی خودهای ممکن و خود راهنماهای آینده، به شدت به تصویرسازی و نگرش فرد بستگی دارد. به مفهوم دیگر نگرش هدف شخصی‌سازی شده‌ای است که یادگیرنده با افزودن واقعیت ذهنی خود از تجربه مورد هدف، شکل می‌دهد (۲۰).

در نیه و اوشیودا (۱۰) عقیده دارند که امکان مهار قدرتمند عملکرد انگیزشی تخیل، راه کاملاً جدیدی برای ارتقای انگیزه یادگیرندگان از طریق افزایش جزئیات و وضوح تصاویر ذهنی مرتبط، باز می‌کند. مطالعه لم یکی از محدود پژوهش‌های انگیزشی در این زمینه می‌باشد (۲۱)، او در مطالعه‌ای در یکی از مراکز آموزشی اندونزی، دریافت که تجربه یادگیری زبان دوم قوی‌ترین پیش‌بینی کننده موفقیت در میان انواع مؤلفه‌های خود سیستم‌های یادگیری زبان در نیه است. دانش آموزان مورد مداخله در تحقیق، علاقه و نگرش مثبت خود را نسبت به تجربه یادگیری ابراز کردند. این امر نشانگر لزوم داشتن تجربه مثبت و لذت‌بخش بودن از یادگیری است که جزء ضروریات جدایی‌ناپذیر موفقیت در یادگیری به‌شمار می‌آید (۲۲).

همه مباحث مذکور در حیطه خود سیستم انگیزشی زبان دوم در نیه می‌باشد که داری سه مؤلفه خود بایدی، خود ایده ال زبانی و تجربه یادگیری زبان دوم، با دو مورد اول (خود بایدی و خود ایده ال زبانی) در مواردی همچون تمرکز بر روی تجربه یادگیرنده، تمرکز بر انگیزه‌های تجربه شده، عوامل مرتبط با محیط یادگیری همچون تأثیر معلم زبان دوم، برنامه درسی، گروه همسالان و تجارب موفق، متفاوت است (۱۲). این مؤلفه از این جهت دارای اهمیت است که یادگیرنده درمی‌یابد که منبع تحریک

انگیزه یادگیری عوامل داخلی یا خارجی نمی‌باشد، بلکه از فرآیند یادگیری و انجام موفقیت‌آمیز تکالیف نشات می‌گیرد (۷).

در حالی که تمرکز تحقیقات صورت گرفته خود سیستم انگیزشی زبان دوم، بیشتر بر روی دو مولفه خود (خود بایدی و خود ایده ال) در نیه است، توجه برخی محققین به سومین مولفه اصلی نظریه در نیه، یعنی تجربه یادگیری زبان خارجی نیز معطوف شده است، ساختاری که عملیاتی کردنش بسیار دشوار است. در زمینه استفاده عملی از خودهای زبان دوم در آموزش، پژوهش‌های بسیار کمی انجام شده است، بنابراین، بررسی نتایج واقعی اجرای آن مفید خواهد بود (۲۲). با توجه به شرایط، بایستی آموزش بهداشت و سلامت روانشناختی به کلاس‌های آموزشی مختلف وارد و در کلاس‌های آموزشی انگلیسی به عنوان بستر اصلی آموزش استفاده شود (۲۳). در این راستا هدف اصلی مطالعه حاضر تسهیل خودسازماندهی اطلاعات در ذهن و ارتقای سلامت حالت‌های ذهنی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل در یادگیری زبان انگلیسی عمومی بود.

روش کار

در این پژوهش نیمه تجربی تعداد ۲۰۳ نفر دانشجوی دختر (۲۲۱) و پسر (۸۱) دانشگاه علوم پزشکی اردبیل که واحد زبان عمومی را انتخاب کرده بودند، بصورت کل شماری انتخاب و به دو گروه هدف (۹۳ نفر) و شاهد (۱۱۰ نفر) تقسیم شدند.

در مرحله اول از آزمون استاندارد تعیین سطح آکسفورد برای تعیین سطح دانش زبانی دانشجویان استفاده شد. با توجه به نتایج این آزمون دانشجویان به سه گروه ضعیف، متوسط و پیشرفته تقسیم شدند. از پرسشنامه استاندارد آزمون خود سیستم انگیزشی زبانی در نیه (۲۴) جهت اندازه‌گیری انواع انگیزش زبانی در اول ترم برای هر دو گروه استفاده شد. پرسشنامه لیکرت محور مذکور علاوه بر سوالات

بیوگرافی شامل سوالاتی برای اندازه‌گیری خود‌بایدی یادگیری زبان، خود‌ایده‌ال‌زبان و تجربه یادگیری زبان بعنوان مولفه‌های اصلی خودسیستم انگیزشی یادگیری زبان دوم درنیه بود. بعلاوه این پرسشنامه شامل سوالاتی برای سنجش خود ترس یادگیری زبان و انواع انگیزه‌ها بود. پس از جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها دانشجویان با میزان انگیزه متفاوت شناسایی و گروه‌بندی شدند. سپس برای گروه هدف مفاهیم خودهای ممکن زبانی توضیح داده شد و در طول ترم (۱۲ هفته) تمرین‌هایی برای افزایش مهارت‌های تصویرسازی و افزایش سلامت یادگیری در ۲۰ دقیقه آخر هر جلسه ارائه گردید. اولین نوع مداخله، تمرین درخت زبانی بود که بمدت ۴ جلسه ارائه و شجره‌های ترسیمی دانشجویان در کلاس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سپس بمدت ۴ جلسه دیگر از تمرین خواندن متن به عنوان محرکی برای یک سفر خیالی استفاده شد که طی آن دانشجویان با چشمان بسته و آرامش کامل متن را گوش داده و بعد از چند دقیقه تمرکز ذهنی و ایجاد تصاویر ذهنی با جزئیات کامل درباره آن صحبت می‌کردند. سپس بمدت ۴ جلسه دیگر از یک سری تصاویر هدفمند از تکنیک سناریونویسی برای تحریک و افزایش قدرت خلق تصاویر ذهنی استفاده گردید. در این حالت پس از نمایش تصاویر برای دانشجویان به آنها فرصت تمرکز داده می‌شد تا تراوشات ذهنی خود را در باره تصاویر مکتوب نمایند. بعد از انجام مداخلات تصویری و کلامی، پرسشنامه انگیزشی درنیه که در مرحله پیش‌آزمون داده شده بود، دوباره برای هر دو گروه تکرار شد. داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آماری آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نمرات

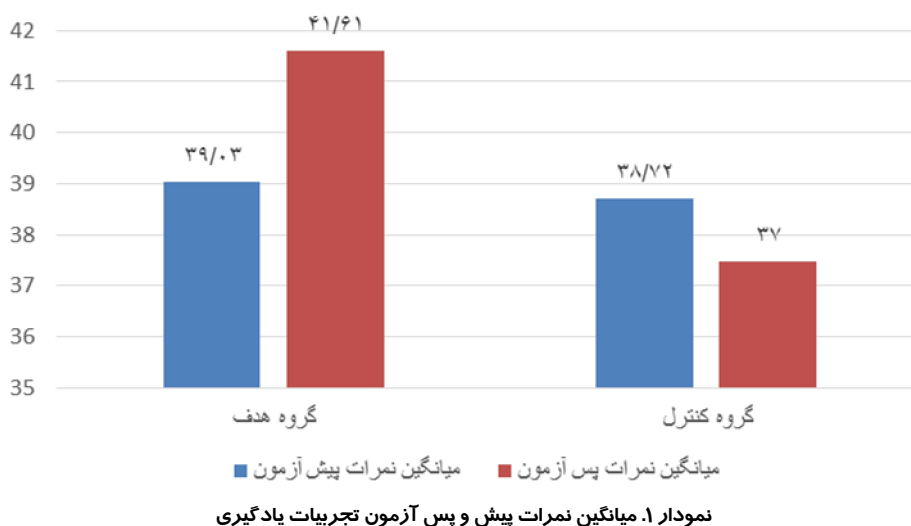
قبل و بعد دانشجویان در همه آیتم‌ها با هم مقایسه گردید و از تعداد ۱۶ نفر از دانشجویان منتخب در سطوح مختلف زبانی و انگیزشی مصاحبه شفاهی به عمل آمد.

یافته‌ها

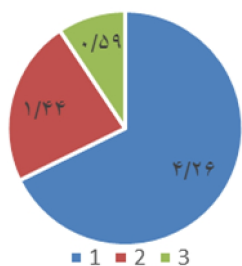
همانطور که در بالا ذکر شد پژوهش حاضر با هدف افزایش سلامت و بهره‌وری یادگیری زبان دوم در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل انجام گرفت. برای تحقق این امر با بهره‌گیری از روش‌های نوین خودسیستم انگیزش یادگیری زبان دوم درنیه از سه نوع مداخله درخت زبانی، سناریو نویسی و تصویرسازی ذهنی از واژگان استفاده گردید. در گروه مورد در پیش‌آزمون میانگین $39/0319$ با انحراف معیار $8/7$ و در گروه شاهد $38/7284$ با انحراف معیار $8/6$ بود. برای اطمینان از همگن بودن این دو گروه در ابتدای مطالعه آزمون تی مستقل انجام گرفت که نتایج آن نشان داد که اختلاف آماری معنی‌داری بین دو گروه در این مرحله وجود ندارد. همانطور که در قسمت روش کار توضیح داده شد پس از ۱۲ جلسه مداخله، آزمودنی‌ها در یک پس‌آزمون شرکت کردند. همانطور که در جدول و نمودار ۱ نشان داده شده این میانگین در گروه مورد $41/6064$ با انحراف معیار $8/3$ و در گروه شاهد $39/0319$ با انحراف معیار $8/7$ بود. با فرض همگن بودن گروه‌ها و تساوی واریانس‌های دو گروه مستقل از هم در این مطالعه از آزمون تی مستقل استفاده شد و نتایج نشان داد که اختلاف بین تفاوت میانگین‌های نمرات پیش و پس‌آزمون در بین دو گروه از نظر آماری معنی‌دار بود ($p = 0/02$).

جدول ۱. میانگین نمرات مولفه تجربه یادگیری سیستم انگیزش یادگیری زبان دوم درنیه

گروه	میانگین نمرات پیش آزمون	انحراف معیار نمرات پیش آزمون	میانگین نمرات پس آزمون	انحراف معیار پس آزمون	تفاوت میانگین‌های
مورد	۳۹/۰۳۱۹	۸/۷	۴۱/۶۰۶۴	۸/۷	۲/۵۷
شاهد	۳۸/۷۲۸۴	۸/۶	۳۹/۰۳۱۹	۸/۷	-۱/۲۵



دستوری و نیز نگرش منفی همسالان بسیار لذت‌بخش و بدون استرس بوده که در تامین سلامت و بهداشت روانی یادگیری نقش موثری را ایفا کرده است.



نمودار ۲. میانگین افزایش نمرات مولفه تجربه یادگیری میان سه گروه دانشجویان از نظر دانش زبانی

بحث

سوال اول پژوهش حاضر بررسی تاثیر میزان مداخلات و تمرینات ذهنی بر میزان افزایش انگیزش در سیستم انگیزشی یادگیری زبان جهت ارتقای سلامت ذهنی و یادگیری زبان دوم بود. در این راستا به بررسی تاثیر مولفه تجربه یادگیری خود سیستم انگیزشی زبان دوم درنیه پرداختیم تا قابلیت ارتقای انگیزه با استفاده از

نمودار ۲ میانگین افزایش نمرات میان سه گروه دانشجویان از نظر دانش زبانی بالا (۱) متوسط (۲) و پایین (۳) را نشان می‌دهد که بیشترین افزایش میانگین نمرات برای تجربه یادگیری خودسیستم انگیزش یادگیری زبان دوم درنیه در میان دانشجویان با دانش زبانی بالا (۱) و کمترین افزایش میان دانشجویان با دانش زبانی پایین (۳) اتفاق افتاده است. به عبارت دیگر افزایش میزان انگیزه با بالا بودن میزان دانش زبانی در ارتباط می‌باشد، هرچند نتایج آنالیز واریانس یک طرفه نشان داد که این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار نیست ($p = 0/156$). در مصاحبه‌ها، دانشجویان برگزیده معتقد بودند که سناریونویسی بیشترین تاثیر را بر افزایش تجربیات یادگیری‌شان داشته و تمرین درخت زبانی با ایجاد نمای کلی از دانش زبانی آنها موجب تسهیل خودسازماندهی اطلاعات در ذهن آنها می‌شود. انجام تمرینات ذهنی گرچه در نگاه اول سخت به نظر می‌رسید ولی انجام ذهنی تمرینات بعلاوه نداشتن ترس از ارتکاب اشتباهات

مداخلات عملی را در میان دانشجویان علوم پزشکی اردبیل بسنجیم. پس از انجام ۱۲ هفته مداخله در گروه مورد نتایج بدست آمده نشانگر مثبت بودن تاثیر مداخلات و معنی‌دار بودن میزان افزایش انگیزش در راستای هموار کردن فرایند یادگیری و شکل‌دهی خودکار مطالب در ذهن بود. وجود تفاوت معنی‌دار در میزان افزایش انگیزه میان دو گروه بر اثر مداخله‌های طول تحقیق با یافته‌های یی^۱ (۲) مطابقت داشت که معتقد است عوامل عاطفی مرتبط با سلامت روان، کلید هدایت، تقویت و ارتقای اثر آموزش زبان انگلیسی هستند. یافته‌های حاضر همچنین با نتایج مککی^۲ (۲۵) همسو بود. مککی بر این باور است که امروزه قابلیت اصلاح و سالم سازی تصورات ذهنی و توانایی تصویرسازی ذهنی از طریق آموزش به اثبات رسیده است. نتایج این تحقیق همچنین با یافته‌های صفدری (۲۲) مطابقت داشت که معتقد است جهت افزایش انگیزه زبان آموزان مداخله انگیزشی موثر می‌باشد. نتایج با مطالعات چان (۲۶) و مجید (۳)، همسو بود، اما یافته‌های این پژوهش مغایر یافته‌های سوکتی^۳ بود (۱۷) که معتقد است نه تنها خود ایده‌آل زبان دوم و تجربه یادگیری زبان دوم رابطه معنی‌داری با پیشرفت نداشتند بلکه خود زبان دوم ایده‌آل با دستاورد رابطه منفی داشت. سوال دوم تاثیر میزان سطح دانش زبانی با میزان افزایش انگیزش تجربه یادگیری بود که نتایج تجزیه و تحلیل آماری نشانگر بالابودن میزان افزایش انگیزش تجربه یادگیری در میان دانشجویان با دانش زبانی پیشرفته بود و کمترین میزان افزایش میان زبان آموزان با سطح دانش زبانی پایین بود. این دست‌آورد منحصر بفردی بود که قبلاً به این شکل به آن پرداخته نشده است که از نقاط قوت این مطالعه بحساب می‌آید. سوال بعدی تحقیق شناسایی مداخله‌ای بود که

¹ Yi

² Mackay

³ Subekti

بیشترین تاثیر میان مداخلات درخت زبانی، سناریونویسی و تصویرسازی ذهنی کلامی را داشت. در مصاحبه حضوری از دانشجویان منتخب معتقد بودند تصویرسازی ذهنی بیشترین تاثیر را میان مداخلات داشته است. با توجه به سنتی بودن سیستم‌های آموزش زبان خارجی در دانشگاه‌های ایران انجام این تحقیق با محدودیت‌هایی همراه بود. تهیه مطالب و آیتم‌های لازم برای انجام مداخله، ناآشنا بودن روش یادگیری نوین برای دانشجویان در مراحل اولیه انجام مداخلات از موانع اصلی انجام این پژوهش بشمار می‌رفت. استفاده از نتایج تحقیق حاضر می‌تواند با پرداختن به سلامت روانی و انتقال مطالب به حافظه بلندمدت با کمک به خود تنظیمی اطلاعات در ذهن، افق جدیدی برای تغییر اساسی جهت پژوهش‌های مرتبط با یادگیری بخصوص آموزش زبان‌های خارجی و اصلاح فرایند روش‌های تدریس در مدارس و دانشگاه‌ها ایجاد نماید.

نتیجه گیری

عوامل موثر بر ارتقاء سلامت حالت‌های ذهنی و تسهیل سازماندهی اطلاعات در ذهن میان دانشجویان در امر یادگیری و بخصوص زبان آموزان در پژوهش حاضر مورد توجه قرار گرفت. نتایج نشانگر معنی‌دار بودن تاثیر این مداخلات در امر آموزش زبان بود. اگر از نتایج بدست آمده در پژوهش حاضر به عنوان دستورالعملی برای تهیه برنامه‌ریزی آموزشی در امر آموزش و همچنین آموزش زبان‌های خارجی در طیف وسیعی استفاده شود می‌تواند موجب کاهش فشار روانی به یادگیرندگان و افزایش میزان بهره‌وری یادگیری شود. کاهش بهره‌وری یادگیری باعث هدر رفتن سرمایه در سطح کلان با عدم تحقق مطلوب اهداف مورد نظر سیاست‌گذاران در حیطه آموزش می‌شود. این مطالعه به حیطه آموزش زبان مصادیق و زمینه‌های آموزشی متعددی اعمال گردد.

تشکر و قدردانی

این مقاله مستخرج از رساله دکترای تخصصی با کد
تصویب ۱۱۹۴۸۴۵۰۰۱۱۷۷۷۶۱۳۹۸۱۶۲۲۸۰۶۱۶
می‌باشد.

نیاز به انجام مطالعات طولانی مدت با تعداد نمونه‌های
بیشتر با ویژگی‌های مختلف و در سطوح سنی متفاوت
به منظور کشف مزایای بالقوه اثرات مداخله انگیزشی
لازم و ضروری بنظر می‌رسد.

References

- 1- Kasap S. Mental Well-Being And Foreign Language Anxiety. *Multicultural Education*. 2021; 7(4): 226
- 2- Yi B. An innovative english teaching model based on mental health theory. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 2020; 29(1):360.
- 3- Magid M, Chan L. Motivating English learners by helping them visualise their Ideal L2 Self: Lessons from two motivational programmes. *Innovation in Language Learning and Teaching*. 2012;6(2):113-25.
- 4- Xie N. Mental state of english learners and its influential factors. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 2020; 29(2):1468.
- 5- Feng A. A Canon, a Norm and an Attitude: Ideological Dimensions in Foreign Language Education in China. Chicago, IL: Central Library. 1998: 4
- 6- Weinberg R. Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of imagery research in sport and physical activity*. 2008;3(1): 6-12
- 7- Dörnyei Z. The L2 Motivational Self System. *Motivation, language identity and the L2 self. Multilingual Matters*. 2009: 9-42.
- 8- Haghani N, Maleki M. "L2 Motivational Self System" and Learning German in Iran. *Journal of Education and Learning*. 2018;7(4):136-44.
- 9- Pawlak M. The dynamic nature of motivation in language learning: A classroom perspective. *Studies in Second Language Learning and Teaching*. 2012;2(2):249-78.
- 10- Dörnyei Z, Ushioda E. *Teaching and researching motivation*. Harlow, England. New York, Longman; 2011: 130
- 11- Kostina M. *Motivation to learn English: the power of the future L2 self-images*: University of Jyväskylä unpublished dissertation 2020 : 3
- 12- Dörnyei Z, Ryan S. *The psychology of the language learner revisited*. Routledge; 2015: 87-88
- 13- Papi M, Bondarenko AV, Mansouri S, Feng L, Jiang C. Rethinking L2 motivation research: The 2x2 model of L2 self-guides. *Studies in Second Language Acquisition*. 2019;41(2): 337-61.
- 14- Dörnyei Z. *Innovations and challenges in language learning motivation*. Routledge. 2020: 1
- 15- Taguchi T, Magid M, Papi M. The L2 Motivational Self System among Japanese, Chinese and Iranian Learners of English: A Comparative Study. *Motivation, language identity and the L2 self: Multilingual Matters*. 2009: 66-97.
- 16- Markus H, Nurius P. Possible selves. *American psychologist*. 1986;41(9):954.
- 17- Subekti AS. L2 Motivational Self System and L2 achievement: A study of Indonesian EAP learners. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*. 2018;8(1): 57-67.
- 18- Freeman DL, Cameron L. Research methodology on language development from a complex systems perspective. *The modern language journal*. 2008;92(2): 200-13.
- 19- Higgins ET. Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*. 1987;94(3): 319.
- 20- Dörnyei Z, Chan L. Motivation and vision: An analysis of future L2 self images, sensory styles, and imagery capacity across two target languages. *Language learning*. 2013; 63(3): 437-62.
- 21- Lamb M. A self system perspective on young adolescents' motivation to learn English in urban and rural settings. *Language learning*. 2012; 62(4): 997-1023.
- 22- Safdari S. Operationalizing L2 motivational self system: Improving EFL learners' motivation through a vision enhancement program. *Language Teaching Research*. 2021; 25(2): 282-305.

- 23- Almond M. Teacher identity—putting the human centre stage: Socio-psychological considerations in English language teaching. *Humanising Language Teaching*. 2013;15(4): 61
- 24- Dörnyei Z, Taguchi T. Questionnaires in second language research: Construction, administration, and processing. Routledge. 2009:168
- 25- Mackay J. An ideal second language self intervention: Development of possible selves in an English as a Foreign Language classroom context. *System*. 2019;81:50-62.
- 26- Chan HYL. Possible selves, vision, and dynamic systems theory in second language learning and teaching: University of Nottingham Unpublished doctoral dissertation. Nottingham; 2014: 231