

## بررسی اثربخشی آموزش مشاوره گروهی بر اعتمادبه نفس و اضطراب امتحان در دانش آموزان پسر کنکوری شهر سنندج

ابراهیم مارابی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، آموزش و پرورش ناحیه یک سنندج، سنندج، ایران

### چکیده

دانش آموزان آینده هر ملتی هستند و سرنوشت به دست این افراد رقم می خورد و از مؤلفه هایی که اعتمادبه نفس آنان را با چالش مواجه می کند، اضطراب ناشی از امتحانات و نتیجه حاصله است. از این رو مطالعه حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مشاوره گروهی بر اعتمادبه نفس و اضطراب امتحان در دانش آموزان پسر کنکوری شهر سنندج صورت گرفت. این پژوهش، نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان کنکوری (پایه دوازدهم) مشغول به تحصیل در مدارس شهر سنندج در سال تحصیلی (۱۴۰۲-۱۴۰۳) بودند که به صورت هدفمند ۳۰ نفر با توجه به معیارهای مطالعه وارد شده و به دو گروه آزمون و کنترل تقسیم گردیدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه ای سه قسمتی شامل اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه استاندارد اعتماد به نفس روزنبرگ و پرسشنامه استاندارد اضطراب امتحان ساراسون بود. داده های جمع آوری شده با استفاده از شاخص های توصیفی و آزمون های استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که میزان اعتماد به نفس در گروه آزمون نسبت به گروه کنترل بیش تر بوده و همچنین اضطراب امتحان گروه آزمون به طور معنی داری کمتر از گروه کنترل بود.

**واژه های کلیدی:** مشاوره، اعتمادبه نفس، اضطراب امتحان، کنکور

## ۱. مقدمه

در ایران، مانند بسیاری از کشورهای دیگر آزمون ورودی دانشگاه تنها معیار انتخاب دانشجو است که منجر به محدودیت در دسترسی به آموزش عالی برای بسیاری از متقاضیان مستعد و مشتاق شده است (کامیاب، ۲۰۰۸). آزمون دانشگاه سراسری که با نام UEE شناخته می شود در ایران این آزمون کنکور نام دارد. این واژه شکل تغییر یافته اصطلاح فرانسوی "concours" است که به فرآیند منبع یابی، غربالگری و انتخاب افراد برای اهداف مختلف اشاره دارد (خودی، علوی، کرمی، ۲۰۲۱). آزمون های پذیرش دانشگاه، آزمون های استاندارد هستند که شانس دانشجویان را برای ادامه تحصیل در یک موسسه دانشگاهی تعیین می کنند (فابیتو، رودریگز، کاتاکوتان - بندگیت، ۲۰۱۵). کنکور اثرات متفاوتی بر مسائل آموزشی و یادگیری دارد و به این علت که یکی از اصلی ترین مسیرهای موفقیت شغلی افراد محسوب می شود، موجب تلاش و سرمایه گذاری های قابل توجه و همه جانبه خانواده ها و دانش آموزان شده است (طالبیان، زندوانیان، شاکری، ۲۰۲۲).

افزایش شیوع و شدت اضطراب مرتبط با تحصیلات یکی از نگرانی های قابل توجه در جوامع امروز است (هول، لافورد، هوود، الیوریا و همکاران، ۲۰۱۹<sup>۳</sup>). اضطراب امتحان اثرات مخربی بر عملکرد تحصیلی و موفقیت دانش آموزان دارد. این چالش ها در دانش آموزانی که برای امتحان پذیرش در دانشگاه در تلاشند به طبع بیش تر و شدیدتر است (کومار<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲؛ یاتکین، آرال، جونس، توسان<sup>۵</sup>، ۲۰۲۳). اضطراب امتحان به عنوان مجموعه ای از واکنش های پدیدارشناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری تعریف می شود که ناشی از تفکر بیش از حد در مورد پیامدهای منفی شکست در امتحان یا هر ارزیابی تحصیلی دیگری است (السعدی، گاتتان، زواوی، الغنامی و همکاران، ۲۰۲۰<sup>۶</sup>). بین اضطراب امتحان و موفقیت رابطه معکوسی وجود دارد و هرچه این اضطراب افزایش یابد، موفقیت دانش آموز کاهش می یابد (پوتوین، استوکیئر، وون، سولدو و همکاران، ۲۰۲۱<sup>۷</sup>). دلایل متنوعی از جمله؛ عدم آمادگی کافی برای امتحان، ندانستن روش های کارآمد مطالعه، انتظار موفقیت بالاتر، تجربیات بد امتحانی در گذشته و عدم اعتماد به نفس را می توان برای داشتن سطوح بالایی از اضطراب امتحان در نظر گرفت (یاسرتورک، آکای، آیهان<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱).

یکی از مهمترین بحران های کنونی نظام آموزشی که دانش آموزان را درگیر خود کرده است، نداشتن اعتماد به نفس است (اکبری و صاحبزاده، ۲۰۲۰). اعتماد به نفس باوری عمیق و احساسی ظریف است که به طور معمول از دوران کودکی شروع شده و تحت تأثیر محیط خانواده، فرهنگ جامعه و محیط تحصیلی تقویت می شود (کپکا، بومن، آنوتا، بورن و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳). داشتن حس اعتماد به نفس منجر به برداشتن گامی فراتر و حرکت به سوی جنبه های مختلف موفقیت می شود (آکدنیز و سایتکین<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۰). اعتماد به نفس باعث می شود که فرد خوشبین تر و نگاه مثبت تری به قضایا داشته باشد و اگر چیزی را درک نمی کند از بیان نظرات و پرسیدن هراسی نداشته باشد. با این حال عدم اعتماد به نفس کافی در جمعیت زیادی از دانش آموزان دیده می شود (کاسیم و تیرتا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰). بنابراین لازم است دانش آموزان را با دریافت

<sup>۱</sup> University entrance exam<sup>۲</sup>Fabito, Rodriguez, Catacutan-Bangit<sup>۳</sup>Hull, Lawford, Hood, Oliveira<sup>۴</sup>Kumar<sup>۵</sup>Yatkin, Aral, Gunes, Tosun<sup>۶</sup>Alsaady, Gattan, Zawawi, Alghanmi<sup>۷</sup>Putwain, Stockinger, von, Suldo<sup>۸</sup>Yasarturk, Akay, Ayhan<sup>۹</sup>Kepka, Baumann, Anota, Buron<sup>۱۰</sup>Akdeniz & Saytekin<sup>۱۱</sup>Kosim & Tirta

خدمات راهنمایی و مشاوره، برای موفقیت تحصیلی و یادگیری مهارت های رشدی آماده کرد (والکرو پیرس؛ ۲۰۱۴). مشاوره مناسب و صحیح برای ارتقاء کیفیت زندگی و پیشرفت در جامعه به ویژه در دانش آموزان و مراکز آموزشی اهمیت قابل توجهی دارد (دهقان، نیکوکار، نادیقرا، اصغری و همکاران، ۲۰۲۲). رویکردهای مختلفی مانند راهبردهای دارویی و غیردارویی برای بهبود، درمان یا پیشگیری از اختلالات سایکولوژیکی وجود دارد. یکی از این روش های غیردارویی توجه به گروه درمانی است (الیاس، نویل، اسکات؛ ۲۰۱۵). در گروه درمانی به ویژه مشاوره گروهی، در طول مشاوره تعاملاتی که بین اعضا و با مشاور ایجاد می شود، روابط درمانی اولیه را شکل می دهد. هنگامی که این روابط برای فرد مثبت ارزیابی شود، رفتار کمک جویانه را افزایش خواهد داد (سیدمن، واید، گالر؛ ۲۰۲۲). مشاوره گروهی کمک می کند تا افراد مسئولیت های زندگی خود را بپذیرند و از این طریق بتوانند زندگی خود را به طور موثرتری کنترل کنند (بدرخانی، ۲۰۱۵). از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی مشاوره گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب امتحان در دانش آموزان پسر کنکوری شهر سنندج صورت گرفت.

## ۲. روش پژوهش

مطالعه حاضر تحقیقی نیمه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان کنکوری (پایه دوازدهم) مشغول به تحصیل در مدارس شهر سنندج در سال تحصیلی (۱۴۰۳-۱۴۰۲) بودند. این مطالعه با اخذ مجوز از اداره آموزش و پرورش شهر سنندج صورت گرفت (ضمیمه). انتخاب تعداد نمونه ها براین اساس بود که چون تعداد مطلوب نمونه ها در گروه درمانی ۸ تا ۱۲ نفر می باشد (زمانی، بهرمند، فرهادی، ۲۰۱۷)، در این پژوهش برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. در خصوص انتخاب نمونه از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شد. به این صورت که ابتدا دبیرستان های پسرانه شهر سنندج لیست شدند و به هر مدرسه یک کد اختصاص داده شد. با توجه به اینکه پذیرش بر اساس کنکور علاوه بر رشته های نظری در دو رشته الکتروتکنیک و مکانیک هنرستان های فنی و حرفه ای نیز انجام می شود، مدارس فنی و حرفه ای نیز در لیست قرار داده شدند. بر اساس این که سنندج از دو ناحیه تشکیل شده است از هر ناحیه به صورت تصادفی دو مدرسه (یکی از مدارس دارای رشته نظری و یکی از مدار فنی و حرفه ای) انتخاب شد. سپس از بین دانش آموزان پایه دوازدهم این مدارس، بعد از انجام توضیحات لازم در خصوص پژوهش، ۳۰ نفر به صورت در دسترس وارد مطالعه شدند و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره آزمون و کنترل تقسیم شدند. معیارهای ورود شامل؛ دانش آموزان پایه دوازدهم (رشته های علوم انسانی، ریاضی فیزیک، علوم تجربی، الکتروتکنیک و مکانیک)، در حین آماده شدن برای کنکور، رضایت به شرکت در مطالعه و عدم دریافت هرگونه مداخله روانشناختی بود. در صورتی که فردی هریک از معیارهای ورود را نداشت یا تمایل به ادامه همکاری نداشت از مطالعه خارج شد. علاوه بر رعایت تمام موازین اخلاقی از جمله رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات، به واحدهای پژوهش توضیحات لازم در خصوص اینکه در صورت عدم تمایل به ادامه همکاری می توانند از ادامه شرکت در جلسات خودداری کنند، داده شد. در این مطالعه تمام واحدهای پژوهش پس از ورود به مطالعه به همکاری ادامه داده و تا انتهای دوره کاملاً همکاری لازم را داشتند. بعد از ورود به مطالعه تمام نمونه ها پرسشنامه های اعتماد به نفس روزنبرگ و اضطراب امتحان ساراسون را تکمیل نمودند. در ادامه، در گروه آزمون مشاوره گروهی مینی بر رویکرد گلاسر صورت گرفت. هیچ مداخله ای در گروه کنترل انجام نشد. در گروه آزمون مشاوره گروهی در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای صورت گرفت. هدف هر جلسه به طور خلاصه و به تفکیک جلسات در جدول ۱ مشخص شده است.

<sup>۱</sup>Walker & Pearce

<sup>۲</sup>Elias, Neville, Scott

<sup>۳</sup>Seidman, Wade, Geller

پروتکل مشاوره گروهی براساس سابقه مطالعاتی پژوهشگر (کارشناس ارشد مشاوره) و کتاب تئوری انتخاب گلاسِر بود (گلاسِر، ۲۰۱۱).

جدول ۱- محتوای جلسات مشاوره گروهی گلاسِر

| جلسات      | موضوعات آموزش  |
|------------|--|
| جلسه اول   | بیان قوانین دوره و آشنایی اعضای گروه باهم، ایجاد ارتباط عاطفی میان اعضا و مشاور، ارزیابی دیدگاه شرکت کنندگان در خصوص مشاوره  |
| جلسه دوم   | آشنایی و آموزش نظریه انتخاب و پنج نیاز اساسی (بقا، عشق و تعلق، نیاز به قدرت، آزادی و تفریح)، نحوه تأثیر این نیازها بر زندگی  |
| جلسه سوم   | آموزش مفهوم کلی رفتار و اجزاء آن، کنترل انسان بر تفکر و عمل، عدم تسلط به کل اجزای رفتار  |
| جلسه چهارم | انتخاب موقعیت های بهتر و دستیابی به کنترل درونی تا بتوانیم موقعیت های بهتری را انتخاب کنیم و درعین حال به ارزش کنترل درون پی ببریم   |
| جلسه پنجم  | ایجاد روحیه سالم و صحبت در مورد هفت عادت رفتاری مخرب (انتقاد، سرزنش، شکایت، غرغر، تهدید، تنبیه و دلجویی) برای ایجاد روابط خوب و تعلق خاطر با خانواده، دوستان، هم کلاسی ها و مسئولان مدرسه. |
| جلسه ششم   | بررسی مطالب جلسات گذشته و یادگیری روش های خودکنترلی. حفظ آرامش و استفاده از تکنیک های رفتاری مانند تنفس عمیق و شمارش روبه جلو یا عقب   |
| جلسه هفتم  | ایجاد مسئولیت پذیری و رفتار مسئولانه به وسیله ایجاد روحیه همکاری با انجام دادن کارگروهی  |
| جلسه هشتم  | راهنمایی برای طرح ریزی یک رفتار جدید، دانش آموزان روش هایی را می آموزند که انتخاب غلط آنها با انتخاب های صحیح جایگزین شود.   |
| جلسه نهم   | ترغیب اعضا به تغییر روند رسیدن به خواسته های خود از طریق فرایند WDEP <sup>۲</sup>  |
| جلسه دهم   | بررسی و مرور جلسات قبلی، نتیجه گیری اتمام جلسات و اجرای پس آزمون   |

## ابزار پژوهش

ابزار گردآوری داده ها پرسش نامه ای بود که در سه بخش طراحی گردید. بخش اول آن اطلاعات جمعیت شناختی از جمله سن، جنس و غیره بود، بخش دوم پرسش نامه استاندارد اعتماد به نفس روزنبرگ و بخش سوم پرسش نامه استاندارد اضطراب امتحان سارا سون بود.

<sup>۱</sup>Glasser

<sup>۲</sup>Want- Do- Evaluation- Planning

## پرسش نامه اعتماد به نفس روزنبرگ

این نظرسنجی توسط موريس روزنبرگ در سال ۱۹۶۵ ایجاد شد. شامل ۱۰ سوال است که هر کدام به صورت مثبت یا منفی در مورد احساسات فرد نسبت به خود پرسیده می شود. ۵ مورد از عبارت آن مثبت (موارد ۱ تا ۵) و ۵ مورد منفی (موارد ۶ تا ۱۰) است. چندین روش مختلف برای امتیازدهی به این نظرسنجی پیشنهاد شده است. برخی از آن ها در مقیاس لیکرت چهار درجه ای (کاملاً موافقم-کاملاً مخالفم)، در حالی که برخی دیگر به صورت دو گزینه ای (موافق و مخالف) نمره گذاری می شوند. فرم دوم این نظرسنجی در ایران تهیه شده است. نمره گذاری این پرسشنامه به این صورت است که در سؤالات ۱ تا ۵ به هر پاسخ موافق نمره ۱+ و به هر پاسخ مخالف، نمره ۱- داده می شود. در سؤالات ۶ تا ۱۰ به هر پاسخ موافق نمره ۱- و به هر پاسخ مخالف، نمره ۱+ تعلق می گیرد. پس از به دست آوردن نمره های هر ماده، باید حاصل آنها را با هم جمع کرد. در این مقیاس نمره ۱۰+ نشان دهنده اعتماد به نفس بالا و نمره ۱۰- نشان دهنده اعتماد به نفس پایین است. بنابراین هرچه نمره بالاتر باشد به همان اندازه سطح اعتماد به نفس بالاتر است و برعکس. پورشافعی (۱۳۹۹) روایی پرسشنامه را از طریق همبستگی با پرسشنامه عزت نفس ۰/۴۷ در سطح ۰/۰۰۱ گزارش گردیده و پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه نمودند (مافتونا، ۲۰۲۰؛ پورجانب الهی، ۲۰۲۳).

## پرسش نامه اضطراب امتحان سارا سون

پرسش نامه اضطراب امتحان توسط AJ-Sarason در سال ۱۹۵۸ ایجاد و در سال ۱۹۸۰ مورد بازنگری قرار گرفت. امیری برای اولین بار از آن در مطالعه خود استفاده کرد (پوتوین و دالی، ۲۰۱۴). نمره گذاری این مقیاس کاملاً ساده است و پاسخ ها بله و خیر است و در این مقیاس تعداد مواردی که آزمودنی به درستی پاسخ داده است، نمره اضطراب امتحان را تشکیل می دهد. در ماده های ۳۳، ۲۹، ۲۷، ۲۶، ۱۵، ۳ در ماده های ۳۳، ۲۹، ۲۷، ۲۶، ۱۵، ۳ برای انتخاب گزینه نادرست و در سایر ماده های آزمون برای انتخاب گزینه درست یک نمره داده می شود، بنابراین دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۷ خواهد بود. برای برآورد پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب آن ۰/۸۵ به دست آمد. روایی صوری و محتوایی مقیاس اضطراب امتحان ساراسون توسط جوکار به نقل از قمری تایید شده است (قمری، علیزاده، مجرد، ۲۰۱۸؛ محمدپور، محمدی، اسلامی، طالب زاده، ۲۰۲۳). در این مقیاس، دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۷ است. نقاط برش تعیین شده بدین صورت است که نمره ۱۲ و پایین تر (اضطراب خفیف)، نمره ۱۳ تا ۲۰ (اضطراب متوسط) و نمره بالاتر از ۲۰ به عنوان اضطراب شدید در نظر گرفته می شود.

## ۳. یافته ها

در این مطالعه ۳۰ دانش آموز کنکوری با میانگین سنی  $1 \pm 18$  مورد بررسی قرار گرفتند. از نظر سنی هیچ تفاوتی بین دو گروه آزمون و کنترل وجود نداشت. در این بررسی ۱۱ نفر معادل ۳۶،۷٪ در رشته تجربی مشغول به تحصیل بودند و این رشته نسبت به بقیه رشته ها پرتکرارتر بود. تحصیلات والدین اکثر شرکت کنندگان کارشناسی بوده و سایر مقاطع دارای فراوانی کمتری بودند. از نظر وضعیت مالی، وضعیت غالب که ۱۸ نفر معادل ۵۹،۹٪ را شامل می شد، متوسط

<sup>۱</sup>Maftuna<sup>۲</sup>Putwain & Daly

بودند. ۱۲ نفر معادل ۳۹,۹٪ شرکت کنندگان در خانواده‌هایی با ۲ فرزند زندگی می‌کردند. سایر مشخصات جمعیت شناختی در جدول ۲ ذکر شده است.

جدول ۲- توزیع فراوانی متغیرهای دموگرافیک

| متغیر                 | رده           | گروه کنترل |      | گروه آزمون |      | مجموع |      | آماره Chi-Square | P-Value |
|-----------------------|---------------|------------|------|------------|------|-------|------|------------------|---------|
|                       |               | تعداد      | درصد | تعداد      | درصد | تعداد | درصد |                  |         |
| رشته تحصیلی           | الکترونیک     | ۳          | ۶۰,۰ | ۲          | ۴۰,۰ | ۵     | ۱۶,۷ | ۱,۵۵۲            | ۰,۸۱۷   |
|                       | انسانی        | ۳          | ۵۰,۰ | ۳          | ۵۰,۰ | ۶     | ۲۰,۰ |                  |         |
|                       | ریاضی         | ۳          | ۶۰,۰ | ۲          | ۴۰,۰ | ۵     | ۱۶,۷ |                  |         |
|                       | تجربی         | ۴          | ۳۶,۴ | ۷          | ۶۳,۶ | ۱۱    | ۳۶,۷ |                  |         |
|                       | مکانیک        | ۲          | ۶۶,۷ | ۱          | ۳۳,۳ | ۳     | ۱۰,۰ |                  |         |
| تحصیلات پدر           | بی‌سواد       | ۱          | ۶,۷  | ۱          | ۶,۷  | ۲     | ۶,۷  | ۷,۶۷۳            | ۰,۱۰۴   |
|                       | ابتدایی       | ۰          | ۰,۰  | ۰          | ۰,۰  | ۰     | ۰,۰  |                  |         |
|                       | دیپلم         | ۳          | ۲۰,۰ | ۷          | ۴۶,۷ | ۱۰    | ۳۳,۳ |                  |         |
|                       | کارشناسی      | ۸          | ۵۳,۳ | ۳          | ۲۰,۰ | ۱۱    | ۳۶,۷ |                  |         |
|                       | کارشناسی‌ارشد | ۱          | ۶,۷  | ۴          | ۲۶,۷ | ۵     | ۱۶,۷ |                  |         |
|                       | دکتری         | ۲          | ۱۳,۳ | ۰          | ۰,۰  | ۲     | ۶,۷  |                  |         |
| تحصیلات مادر          | ابتدایی       | ۲          | ۱۳,۳ | ۲          | ۱۳,۳ | ۴     | ۱۳,۳ | ۲,۶۰۰            | ۰,۷۶۱   |
|                       | سیکل          | ۱          | ۶,۷  | ۳          | ۲۰,۰ | ۴     | ۱۳,۳ |                  |         |
|                       | دیپلم         | ۳          | ۲۰,۰ | ۳          | ۲۰,۰ | ۶     | ۱۹,۹ |                  |         |
|                       | کارشناسی      | ۶          | ۴۰,۰ | ۴          | ۲۶,۷ | ۱۰    | ۳۳,۳ |                  |         |
|                       | کارشناسی‌ارشد | ۲          | ۱۳,۳ | ۳          | ۲۰,۰ | ۵     | ۱۶,۷ |                  |         |
|                       | دکتری         | ۱          | ۶,۷  | ۰          | ۰,۰  | ۱     | ۳,۳  |                  |         |
| وضعیت مالی            | ضعیف          | ۴          | ۲۶,۷ | ۱          | ۶,۷  | ۵     | ۱۶,۷ | ۳,۰۸۶            | ۰,۲۱۴   |
|                       | متوسط         | ۹          | ۶۰,۰ | ۹          | ۶۰,۰ | ۱۸    | ۵۹,۹ |                  |         |
|                       | قوی           | ۲          | ۱۳,۳ | ۵          | ۳۳,۳ | ۷     | ۲۳,۳ |                  |         |
| تعداد فرزندان خانواده | ۱             | ۵          | ۳۳,۳ | ۲          | ۱۳,۳ | ۷     | ۲۳,۳ | ۴,۱۵۲            | ۰,۵۲۸   |
|                       | ۲             | ۴          | ۲۶,۷ | ۸          | ۵۳,۳ | ۱۲    | ۳۹,۹ |                  |         |
|                       | ۳             | ۳          | ۲۰,۰ | ۲          | ۱۳,۳ | ۵     | ۱۶,۷ |                  |         |
|                       | ۴             | ۲          | ۱۳,۳ | ۱          | ۶,۷  | ۳     | ۹,۹  |                  |         |
|                       | ۵             | ۱          | ۶,۷  | ۱          | ۶,۷  | ۲     | ۶,۷  |                  |         |
|                       | ۶             | ۰          | ۰,۰  | ۱          | ۶,۷  | ۱     | ۳,۳  |                  |         |

مقادیر معنی‌داری به‌دست‌آمده برای هر یک از متغیرهای دموگرافیک نشان داد که افراد مورد بررسی از نظر رشته تحصیلی، تحصیلات پدر، تحصیلات مادر، وضعیت مالی و تعداد فرزندان خانواده همگن هستند و از این نظر گروه‌های

کنترل و آزمون تفاوتی با یکدیگر ندارند. برای بررسی توزیع نرمال بودن متغیرها از هر دو آزمون کولموگروف اسمیرنوف و شاپیرو ویلک استفاده شد (جدول ۳).

جدول ۳ - بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

| متغیر         | زمان اندازه گیری | آزمون شاپیرو ویلک |         | آزمون کولموگروف اسمیرنوف |         |
|---------------|------------------|-------------------|---------|--------------------------|---------|
|               |                  | آماره W           | P-Value | آماره D                  | P-Value |
| اعتماد به نفس | پیش از مشاوره    | ۰,۹۴۴             | ۰,۱۱۴   | ۰,۱۵۹                    | ۰,۰۵۲   |
|               | پس از مشاوره     | ۰,۹۶۵             | ۰,۴۰۸   | ۰,۱۳۱                    | ۰,۲۰۰   |
| اضطراب        | پیش از مشاوره    | ۰,۹۵۸             | ۰,۲۸۰   | ۰,۱۰۹                    | ۰,۲۰۰   |
|               | پس از مشاوره     | ۰,۹۷۲             | ۰,۵۸۴   | ۰,۰۹۱                    | ۰,۲۰۰   |

از مقایسه مقادیر معنی داری به دست آمده با سطح خطای نوع اول نتیجه می گیریم که توزیع هر ۴ متغیر مورد بررسی نرمال بوده و در ادامه از روش پارامتریک تحلیل کواریانس یکطرفه برای بررسی اثر زمان اندازه گیری و گروه افراد استفاده کردیم.

جدول ۴ - بررسی متغیرهای اصلی پژوهش

| متغیر                       | گروه          | میانگین | انحراف معیار    | حداقل | حداکثر | F آماره | P-Value |
|-----------------------------|---------------|---------|-----------------|-------|--------|---------|---------|
| اعتماد به نفس در گروه کنترل | پیش از مشاوره | ۰٫۹۳    | ۲٫۳۷            | ۴ -   | ۴      | ۹٫۶۲۲   | ۰٫۰۰۵   |
|                             | پس از مشاوره  | ۲٫۰۰    | ۳٫۲۱            | ۴ -   | ۸      |         |         |
|                             | مجموع         | ۱٫۴۷    | ۳٫۲۹            | ۴ -   | ۸      |         |         |
|                             | t = 1.740     |         | P-Value = 0.104 |       |        |         |         |
| اعتماد به نفس در گروه آزمون | پیش از مشاوره | ۰٫۶۷    | ۲٫۶۹            | ۴ -   | ۶      |         |         |
|                             | پس از مشاوره  | ۵٫۰۷    | ۳٫۰۱            | ۲ -   | ۱۰     |         |         |
|                             | مجموع         | ۲٫۸۷    | ۲٫۸۵            | ۲ -   | ۱۰     |         |         |
|                             | t = 0.369     |         | P-Value = 0.718 |       |        |         |         |
| اثر متغیر کمکی (پیش آزمون)  |               |         |                 |       |        |         |         |
|                             |               |         |                 | ۱٫۳۸۰ |        | ۰٫۲۶۸   |         |
| اضطراب در گروه کنترل        | پیش از مشاوره | ۲۰٫۳۳   | ۷٫۱۳            | ۹     | ۳۰     | ۱۱٫۲۶۵  | ۰٫۰۰۶   |
|                             | پس از مشاوره  | ۱۸٫۰۵   | ۶٫۵۱            | ۷     | ۳۲     |         |         |
|                             | مجموع         | ۱۹٫۱۷   | ۶٫۸۲            | ۷     | ۳۲     |         |         |
|                             | t = 4.102     |         | P-Value < 0.001 |       |        |         |         |
| اضطراب در گروه آزمون        | پیش از مشاوره | ۲۰٫۲۰   | ۵٫۳۵            | ۱۳    | ۳۱     |         |         |
|                             | پس از مشاوره  | ۱۵٫۸۲   | ۵٫۷۲            | ۸     | ۲۸     |         |         |
|                             | مجموع         | ۱۸٫۰۱   | ۵٫۵۴            | ۸     | ۳۱     |         |         |
|                             | t = 4.226     |         | P-Value < 0.001 |       |        |         |         |
| اثر متغیر کمکی (پیش آزمون)  |               |         |                 |       |        |         |         |
|                             |               |         |                 | ۴٫۲۵۳ |        | ۰٫۰۰۸   |         |

در بررسی متغیر اعتماد به نفس نتایج نشان داد که میزان اعتماد به نفس بین افراد گروه کنترل و آزمون یکسان نیست و این میزان در افراد گروه آزمون (۲,۸۷) بیشتر از افراد گروه کنترل (۱,۴۷) می باشد. از مقایسه ی مقادیر پیش از مشاوره و پس از مشاوره، مشاهده می شود که میزان اعتماد به نفس در بین هر دو گروه کنترل و آزمون، پس از مشاوره نسبت به پیش از مشاوره افزایش پیدا کرده است ولی این افزایش معنادار نمی باشد.

همچنین در بررسی متغیر اضطراب، نتایج نشان داد که میزان اضطراب بین افراد گروه کنترل و آزمون یکسان نیست و این میزان در افراد گروه آزمون (۱۸,۰۱) کمتر از افراد گروه کنترل (۱۹,۱۷) می باشد. از مقایسه ی مقادیر پیش از مشاوره و پس از مشاوره، مشاهده شد که میزان اضطراب در بین هر دو گروه کنترل و آزمون، پس از مشاوره بطور معناداری نسبت به پیش از مشاوره کاهش پیدا کرده است.

#### ۴. بحث و نتیجه گیری

منابع انسانی مهمترین منبع موجود در هر سازمانی می باشد. در واقع اعضای سازمان ستون فقرات سازمان بوده و سهم قابل توجهی از یک سازمان می باشند (شامیان و بادل، ۲۰۲۳). دانش آموزان در هر سطحی، از مهمترین منابع انسانی کارآمد و اثربخش جامعه بوده و عدم اعتماد به نفس در دانش آموزان نه تنها ممکن است برای دانش آموزان بلکه کل جامعه مشکلاتی را در پی دارد (اکبری و صاحبزاده، ۲۰۲۰؛ هاریبانتو، ۲۰۲۰). از طرفی یکی از واکنش های روان شناختی ناراحت کننده که به صورت هولناکی منجر به ترس اکثریت جمعیت محصل در سطح جهان می شود، اضطراب امتحان است (کومار، ۲۰۲۲). از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مشاوره گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب امتحان در دانش آموزان پسر کنکوری شهر سنجند صورت گرفت.

نتایج نشان داد که آموزش مشاوره گروهی منجر به افزایش سطح اعتماد به نفس در دانش آموزان گروه آزمون شده است. هرچند که در هر دو گروه آزمون و کنترل بعد از طول مدت دوره سطح اعتماد به نفس هر دو گروه افزایش را نشان داده بود و این افزایش در گروه آزمون به مراتب بیشتر بود؛ اما این اختلاف در نتایج از نظر آماری معنی دار نبود. کانداری و همکاران در سال ۲۰۱۹ به بررسی تاثیر مشاوره گروهی با رویکرد شناختی و همچنین به سبک خود آموز بر اعتماد به نفس در دانش آموزان پرداختند و نتایج نشان داد که در هر دو گروه نسبت به گروه کنترل نمرات اعتماد به نفس بیشتر است. اما این نمرات در گروه خود آموز به مراتب افزایش بیشتری را از خود نشان داده بود (کانداری، ویبوو، سانوان، ۲۰۱۹). همچنین در مطالعه ای که توسط دمیرچی و همکاران در سال ۱۳۹۸ در خصوص تاثیر مشاوره گروهی بر انگیزه تحصیلی در دانش آموزان صورت گرفت، اذعان داشتند که مشاوره گروهی با تمرکز بر توانایی ها و داشته های دانش آموزان، می تواند آن ها را در مسیر موفقیت تحصیلی و حرکتی با انگیزه بیشتر برای ادامه مسیر وادارد (سدري دمیرچی، محمدیاری، جعفری، حسینیان، ۲۰۲۰). در سال ۲۰۲۱ نیز دیوانترای<sup>۳</sup> و همکاران در مطالعه خود تاثیر مشاوره گروهی با رویکرد آموزش قاطعانه را بر مولفه اعتماد به نفس در نوجوانان ۱۳-۱۴ ساله ارزیابی کردند و نتایج نشان داد که مشاوره گروهی تاثیر قابل توجهی بر اعتماد به نفس گروه آزمون داشته است (دیوانترای، سوریا، بولانتیکا<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱). نتایج مطالعه تاشیدا<sup>۵</sup> و

<sup>۱</sup>Hardiyanto

<sup>۲</sup>Chandra, Wibowo, Sunawan

<sup>۳</sup>Dewantari

<sup>۴</sup>Surya, Bulantika

<sup>۵</sup>Tasdi



همکاران نیز (۲۰۲۰)، در همین راستا بوده و حکایت از آن داشته که مشاوره گروهی با تکنیک خود گفتاری بر اعتماد به نفس دانش آموزان موثر بوده و بهبود قابل توجهی را نشان داده است (تاشیدا، جاپار، آوالیا، ۲۰۲۰). لاتیفآ و همکاران نیز (۲۰۲۳) به بررسی تاثیر مشاوره گروهی با رویکرد رفتار درمانی هیجانی - منطقی بر اعتماد به نفس در دانش آموزان پرداختند و نتایج نشان دهنده موثر بودن این روش بر مولفه اعتماد به نفس بود (لاتیفآ، سیوکار، آسناح، نورفرهان، ۲۰۲۳). نتایج مطالعات مذکور بیانگر این نکته بود که مشاوره گروهی منجر به بهبود اعتماد به نفس دانش آموزان می گردد که این قسمت از نتایج با نتایج مطالعه حاضر در یک راستا می باشد هرچند که نتایج این مطالعات از نظر آماری اختلاف معنی داری را نشان داده و در این مطالعه نتایج از نظر آماری اختلافی معنی دار با گروه کنترل نداشت و از این نظر بین نتایج همخوانی وجود ندارد. مشاوره می تواند کمک کند تا درک بهتری از آنچه برای دستیابی به اهداف لازم است داشته و برای غلبه بر موانع آماده تر شد که این امر می تواند منجر به افزایش اعتماد به نفس گردد. از طرفی می توان این اختلاف نتایج را به این موضوع نسبت داد که هر یک از مطالعات رویکرد مختلفی را برای مشاوره گروهی اتخاذ نموده اند.

مؤلفه دیگری که در این مطالعه بررسی شد، اضطراب امتحان در دانش آموزان بود و نتایج حاصل نشان داد که میزان اضطراب امتحان به طور معنی داری در گروه آزمون نسبت به گروه کنترل کمتر بوده و مشاوره گروهی می تواند در کاهش اضطراب امتحان مؤثر واقع شود. اضطراب امتحان اثرات مخربی بر عملکرد تحصیلی و موفقیت دانش آموزان دارد و اغلب باعث حواس پرتی دانش آموزان در امتحانات و مشکلاتی در آمادگی برای امتحان می شود (کومار، ۲۰۲۲). چن<sup>۴</sup> در مطالعه ای مروی به بررسی تاثیر مشاوره گروهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دبستانی پرداخت و نتایج نشان داد که مطالعات در این خصوص بسیار محدود است اما به طور کلی اظهار می دارد شاید بتوان مشاوره گروهی را برای کاهش اضطراب امتحان موثر دانست (چن، ۲۰۲۲). قاسم زاده و سعادت نیز در مطالعه خود (۲۰۱۱)، تاثیر مشاوره گروهی انگیزشی را بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان را مورد ارزیابی قرار دادند و نتایج نشان داد که مشاوره گروهی منجر به پیشرفت تحصیلی همچنین کاهش اضطراب امتحان می شود (قاسم زاده و سعادت، ۲۰۱۱). آریزونا<sup>۵</sup> و همکاران نیز در مطالعه ای تاثیر مشاوره گروهی با تکنیک های آرام سازی را در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان در حین امتحان مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند که مشاوره گروهی با تکنیک آرام سازی با کمک پخش موسیقی ضبط شده، در کاهش اضطراب دانش آموزان در هنگام امتحان موثر است (آریزونا، نورلا، جننتی، ۲۰۱۹). درویش و همکاران نیز در مطالعه خود (۲۰۲۳) به بررسی و مقایسه اثربخشی برنامه مشاوره انگیزشی نظام مند گروهی و آموزش مهارت های فراشناخت بر کاهش اضطراب امتحان و بهبود سازگاری تحصیلی دختران دانش آموز دوره متوسطه اول شهر تهران پرداختند و نتایج نشان داد که هر دو روش رویکرد سبب کاهش اضطراب امتحان و افزایش سازگاری تحصیلی شدند و تفاوتی بین دو گروه دیده نشد (درویش، شریفی، شهریار - احمدی، ۲۰۲۳). نتایج مطالعات مذکور با مطالعه حاضر همخوانی داشته و در یک راستا می باشند و توافق دارند که مشاوره می تواند اضطراب امتحان را کاهش دهد. مشاوره کمک می کند تا دانش آموز بتواند علت احساسات خود را درک کند و را برخورد و مدیریت با شرایط را بیابد. همچنین می تواند فرد را به آرامش فرا خواند و نحوه مقابله با اضطراب را به او یاد دهد.

به طور کلی می توان گفت بر اساس آنچه که نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد، مشاوره گروهی گلاسر می تواند در کاهش اضطراب امتحان و بهبود اعتماد به نفس دانش آموزان مؤثر باشد هر چند که در مؤلفه اعتماد به نفس این

<sup>۱</sup>Japar, Awalya<sup>۲</sup>Lathifa<sup>۳</sup>Syukur, Asnah, Nurfarhanah<sup>۴</sup>Chen<sup>۵</sup>Arizona<sup>۶</sup>Nurlela, Jannati

تأثیرات معنی دار نبود. اما به طور کلی باتوجه به محدودیت مطالعات موجود در خصوص تعمیم نتایج به مطالعات بیش تری نیاز است. مطالعه حاضر نیز همچون سایر مطالعات با محدودیت های مواجهه بوده و از این قاعده مستثنی نیست. از جمله این موارد می توان به کم بودن تعداد نمونه ها و کم بودن اطلاعات موجود در خصوص مشاوره گروهی با رویکرد گلاسر همچنین محدود بودن مطالعه به این رویکرد بود. از این رو پیشنهاد می شود در مطالعات آتی علاوه بر افزایش تعداد نمونه ها از سایر رویکردهای مشاوره گروهی نیز استفاده گردد.

## منابع و مراجع

- درویش، عصمت، شریفی، پاشا، ح.، & احمدی، ش. (۲۰۲۳). مقایسه اثربخشی برنامه مشاوره انگیزشی نظام مند گروهی و آموزش مهارت های فراشناخت بر اضطراب امتحان و سازگاری تحصیلی دختران دانش آموز دوره متوسطه اول. فصلنامه تعلیم و تربیت، ۳۸(۴)، ۷۱-۸۶.
- دهقان، نیکوکار، قرا، ن.، عسگری، اسرافیل، & کردشولی، ش. (۲۰۲۲). بررسی وضعیت موجود و مطلوب مشاوره تحصیلی از دیدگاه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال ۱۴۰۰. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۴(۴)، ۶۶-۷۴.
- قمری، حسین. ک.، رقیه، ع. ز.، & آرزو، م. (۲۰۱۸). تاثیر روش های شناختی-رفتاری و وجودی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری.
- پورجانب اللهی. (۲۰۲۳). تاثیر واقعیت درمانی گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب دانش آموزان دارای هراس اجتماعی. روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری، ۱۱(۱).
- صدردمی رچی، محمدیاری، انسیه، جعفری، میرسعید، & حسینیان. (۲۰۲۰). تأثیر مشاوره گروهی راه حل محور بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه سلامت روان کودک، ۶(۴)، ۲۳-۳۴.
- طالبیان، زندوایان، احمد، شاکری، & محسن. (۲۰۲۲). مطالعه فرایند حذف کنکور سراسری براساس نظریه داده بنیاد. مطالعات اندازه گیری و ارزشیابی آموزشی، ۱۲(۴۰)، ۷-۴۰.
- زمانی، برهمند، فرهادی، & مهران. (۲۰۱۷). بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله بر کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری. نشریه آموزش پرستاری، ۶(۳)، ۵۶-۶۱.
- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1-15.
- Akdeniz, H., & Saytekin, G. N. (2020). Examination of leadership orientations and self-confidence behaviors of faculty of sport sciences students (Kocaeli University sample). *International Journal of Curriculum and Instruction*, 12, 233-250.
- Alsaady, I., Gattan, H., Zawawi, A., Alghanmi, M., & Zakai, H. (2020). Impact of COVID-19 crisis on exam anxiety levels among bachelor level university students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 11(5), 33-33.
- Arizona, A., Nurlala, N., & Jannati, Z. (2019). Relaxation Technique within Group Counseling to Reduce Student's Anxiety on Facing Exam. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2 (1). 33-39. In.
- Badrkhani, M. (2015). The effectiveness of group counseling in increasing the degree of students' adjustment based on Glasser's choice theory. *Journal of Educational and Management Studies*, 5(1), 34-40.



- Seidman, A. J., Wade, N. G., & Geller, J. (2022). The effects of group counseling and self-affirmation on stigma and group relationship development: A replication and extension. *J Couns Psychol*, 69(5), 701-710.
- Shamiyan, H., & Badele, A. (2023). Identifying the factors promoting the organizational commitment of human resources working at Farhangian University. *Educational and Scholastic studies*, 12(3), 651-677.
- Tasdi, T., Japar, M., & Awalya, A. (2020). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Talk technique to Improve Students's Self-Confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), ۱۳۲-۱۳۷.
- Walker, K. W., & Pearce, M. (2014). Student engagement in one-shot library instruction. *The Journal of Academic Librarianship*, 40(3-4), 281-290.
- Yasarturk, F., Akay, B., & Ayhan, B. (2021). The relationship between leisure management and exam anxiety levels of university students.
- Yatkin, E., Aral, N., Gunes, L. C., & Tosun, S. (2023). Mental well-being and test anxiety among students preparing for the university admission exam during the pandemic. *Front Psychol*, ۱۴, ۱۱۸۴۷۸۸.