

مقایسه تأثیر عملکرد مشاوره‌ای مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه بر سازگاری و اضطراب دانش آموزان دختر تیزهوش دبیرستانی

مریم چگینی‌نژاد^۱، دکتر جعفر پویا منش^۲، دکتر محمد قمری^۳

چکیده :

هدف اصلی این پژوهش "مقایسه تأثیر عملکرد مشاوره‌ای مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه بر سازگاری و اضطراب دانش آموزان تیزهوش دبیرستانی" بود. نوع این مطالعه نیمه تجربی و طرح مورد استفاده در این پژوهش از نوع پیش آزمون - پس آزمون با دو گروه آزمایشی بود. جامعه‌ی آماری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مدارس تیزهوشان شهر کرج بودند. نمونه مورد مطالعه به روش نمونه‌گیری سیستماتیک و پس از انجام پیش آزمون بر اساس معیار نمره آزمون اضطراب و افسردگی انتخاب شدند. تعداد ۴۶ دانش‌آموز منتخب به صورت تصادفی به دو گروه ۲۳ نفره تقسیم شدند. یک گروه از دانش‌آموزان تحت مشاوره‌ی مشاور مدرسه و گروه ۲۳ نفره‌ی دیگر به مدت ۸

^۱ - دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

^۲ - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، ایران.

^۳ - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، ایران.

جلسه تحت مشاوره‌ی مشاور خارج از مدرسه قرار گرفتند. ابزار سنجش، دو پرسشنامه استاندارد اضطراب کتل و سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی بود که روایی و پایایی آن تایید گردید. دانش‌آموزان مورد مطالعه در دو گروه همسان تقسیم‌بندی شدند که گروهی تحت مشاوره خارج از مدرسه با رویکرد شناختی و رفتاری از نوع رفتار درمانی عقلانی هیجانی آلبرت الیس (REBT) و گروه دیگر تحت مشاوره‌ی متداول داخل مدرسه قرار گرفتند. به منظور پاسخ به سئوالات و فرضیه‌های پژوهش، از تحلیل کواریانس استفاده شد، که نتایج نشان دادند در مقایسه با دانش‌آموزان تحت مشاوره‌ی داخل مدرسه، اضطراب دانش‌آموزان تحت مشاوره‌ی خارج از مدرسه در سطح یک درصد و سازگاری در سطح ۵ درصد بهبود یافته است. از این رو می‌توان استنباط نمود که بهره‌گیری از مشاوران خارج از مدرسه به عنوان مکمل فعالیت‌های مشاوره درون مدرسه می‌تواند مفید و اثر بخش بوده باشد که در انتهای این مقاله نیز پیشنهادهایی برای بهبود وضعیت عملکرد مشاوران ارائه گردیده است.

واژه‌های کلیدی: مشاور، عملکرد، خدمات مشاوره‌ای، اضطراب، سازگاری.

مقدمه

برنامه‌های مشاوره و راهنمایی مدارس، یکی از پیشرفت‌های آموزش و پرورش قرن پیشین است که از شاخص‌های مدنیت و اداره‌ی علمی جامعه به‌شمار می‌رود. خدمات و فعالیت‌های راهنمایی و مشاوره در جوامع امروزی بسیار گسترده و چشم‌گیر شده است (دامسین و راکوسکین، ۱، ۲۰۱۴). این مطلب را می‌توان از رشد تخصص‌های مربوط به حوزه‌ی مشاوره در تمام کشورهای دنیا استنباط نمود. زمینه‌های ترقی که امروزه در میان تمام سطوح جامعه اتفاق می‌افتد لزوم برخورداری از نهضت مشاوره در خدمات‌رسانی و یابوری‌های متنوع به دانش‌آموزان و مراجعان مدارس را نشان می‌دهد. مشاوران که از تخصص‌های مرتبط در زمینه‌های روان‌شناسی و مشاوره برخوردارند، سعی دارند تا با کمک سایر عوامل مدیریتی و اداری مدرسه بتوانند بیشترین خدمات راهنمایی و مشاوره را به تمام دانش‌آموزان ارائه نمایند (مورارو، ۲، ۲۰۱۴).

از طرفی، تغییرات دوره‌ی نوجوانی که دوره‌ی انتقال از کودکی به بزرگسالی است، ممکن است زمینه‌ساز مشکلات خاصی برای دانش‌آموزان شود. هنگامی که نوجوانان نمی‌توانند به‌طور موفقیت‌آمیز

1. Dumciene & Rakauskienė

2. Moraru

بر بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کنند، پریشانی‌های روان‌شناختی را تجربه خواهند کرد و اختلال قابل ملاحظه‌ای در جریان بهنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی بروز خواهد کرد که به دنبال آن شخصیت آن‌ها دچار اغتشاش خواهد شد (گاربر، گیلی و مارتین، ۱، ۲۰۰۲).

به نظر می‌رسد اضطراب از جمله اختلال‌هایی است که عموم مردم و درمان‌جویانی که به مراکز ارائه‌ی خدمات مشاوره و روان‌درمانی مراجعه می‌کنند از آن شکایت داشته و رنج می‌برند. می‌توان گفت که اضطراب در دانش‌آموزان از شایع‌ترین مسائلی است که مشاهده می‌شود و ضرورت شناسایی و ارائه‌ی خدمات درمانی برای کاهش آن محسوس است (کاپلان و سادوک، ۲، ۲۰۰۳، ترجمه رفیعی و سبحانیان، ۱۳۸۲/۲۰۰۳).

شناسایی مسائل و مشکلات دانش‌آموزان در محیط مدرسه از بعد نیازهای جسمانی و روان‌شناختی می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود (بکرت و همکاران، ۳، ۲۰۰۳). همچنین با توجه به این‌که مقابله با اضطراب، سازگاری و هماهنگ شدن با خود و محیط پیرامون برای هر فردی حیاتی است (کراکت و همکاران، ۴، ۲۰۰۶)، شناخت عملکرد مشاوران، ضرورت انجام پژوهشی را در این زمینه متوجه می‌سازد. از همین رو یکی از مهم‌ترین موضوعات مورد بررسی در این دوره، مسأله‌ی سازگاری ۵ و اضطراب این گروه است.

اغلب دانش‌آموزان در جلسه‌ی امتحان و یا قبل از آن درجاتی از اضطراب را دارا هستند. داشتن مقداری اضطراب در شرایط امتحانی کاملاً طبیعی و گاهی حتی ضروریست. چون موجب بالا نگه داشته شدن سطح انگیزتگی فرد شده و عملکرد او را بهبود می‌بخشد. اما در صورتی‌که میزان این اضطراب از حد طبیعی بالا برود باعث مختل شدن عملکرد فرد خواهد شد که این موضوع در بین دانش‌آموزان تیزهوش به علت رقابت بیشتر، تشدید می‌گردد (حسینی بیرجندی، ۱۳۹۰). همچنین تیزهوشان نسبت به مسائل اخلاقی و اجتماعی حساس هستند و مشکلاتی از قبیل فقر و رنج دیگران، بی‌عدالتی و رفتار غیرانسانی آنان را به شدت ناراحت و متأثر می‌کند. از طرفی خطا در آموزش تیزهوشان علاوه بر اینکه جامعه را از مهمترین منابع انسانی محروم می‌سازد می‌تواند باعث کاهش انگیزه به تحصیل، ایجاد اضطراب و نگرانی برای دانش‌آموزان و خانواده‌های آنها شود. (مورارو، ۲۰۱۴). همچنین تحقیقات دانشمندان زیادی که در این باره اظهار نظر کرده‌اند در می‌یابیم که

-
1. Garber, Keily & Martin
 2. Kaplan & Sadok
 3. Bekert, Wilkinson & Sainsbury
 4. Crockett, et al
 5. Adjustment

اضطراب و سازگاری در عملکرد هوش مؤثر بوده و این نتایج نشان می‌دهد بررسی میزان اضطراب و سازگاری در دانش‌آموزان تیزهوش ضروری است (ساقی و رجایی، ۲۰۰۹؛ شریفی، ۲۰۰۵).

سازگاری دانش‌آموزان در مدارس می‌تواند سطح کیفیت آموزش را بالا برده و بهره‌وری فرد را در کسب دانش و ارتقای سطح کیفی زندگی افزایش دهد. در نگاهی وسیع می‌توان سازگاری را معادل سازش قرار داد که در این صورت بخش زیادی از موضوعات روانشناختی را در بر می‌گیرد (پورشهریار و همکاران، ۱۳۸۷). گوداشتاین و لانیون ۱ (۱۹۹۵؛ به نقل از مظاهری و همکاران، ۱۳۸۵) سازگاری را فرآیند پیوسته‌ای تعریف کرده است که در آن، تجارب یادگیری اجتماعی شخص، توانایی و مهارت-هایی را فراهم می‌سازد که از آن طریق می‌توان به ارضای نیازها پرداخت.

فرآیند مشاوره در نظام آموزشی ممکن است با توجه به نوع مشکل به صورت فردی، گروهی و یا با حضور خانواده‌ی دانش‌آموزان صورت گیرد. مطالعات نشان داده است که در مورد کودکان و نوجوانان، مشاوره‌ی گروهی تأثیر بسیاری دارد و به آنها کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و از بروز تعارض‌های درونی جلوگیری کنند و به تقویت روابط درون فردی مثبت بپردازند. آلبرت الیس بنیان-گذار شیوه‌ی درمانی عقلانی-عاطفی رفتار و درمان شناختی رفتاری است (کوری، ۲۰۰۸). تکنیک‌های شناختی و رفتاری و عاطفی مجموعه‌ی روش‌ها را شامل می‌شود که این روش‌ها براساس درمان فعال صورت می‌گیرد. درمانگران گروهی عقلانی-عاطفی تکنیک‌هایی را به دست آورده‌اند از قبیل پرسشگری، چالش طلبیدن، تکلیف دادن و کمک به مراجعان در تجربه روش تفکر، احساس و رفتار جدید. درمانگر نقش یک معلم و نه یک والد وابسته را بازی می‌کند. درمانگر گروهی عقلانی عاطفی از نزدیک شدن بیش از حد به اعضای گروه اجتناب می‌کند و از افزایش تمایل آنها به وابستگی نیز جلوگیری می‌کنند (پرینیاپول و چونگروکسا، ۲۰۱۳).

به عبارتی در این روش مشاور تلاش می‌کند اعتماد به نفس دانش‌آموز را بالا ببرد تا از پیداشدن افکاری که باعث اضطراب در او می‌شوند جلوگیری کند. چنین دانش‌آموزانی افکاری از این قبیل دارند که نمره‌ی کمی خواهم گرفت، خوب نخوانده‌ام، همیشه شکست می‌خورم و... مشاوره تحصیلی کمک می‌کند تا دانش‌آموز با تسلط بیشتری به مطالب مورد نظر سر جلسه امتحان حاضر شود و علاوه بر این به خوداعتماد به نفس داشته باشد. همچنین ممکن است روش‌های اختصاصی مثل آموزش روش‌های آرامش‌ورزی مورد استفاده قرار بگیرد. در صورت حادبودن میزان اضطراب دانش‌آموز به مراکز اختصاصی‌تر ارجاع داده می‌شود (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). بنابراین در این روش مشاور تحصیلی

1. Goodestein & Lanyon

2.REBT

3.Prinyapol & Chongruksa

تلاش می‌کنند با آموزش شیوه‌ی صحیح مطالعه، بالابردن کارآیی حافظه و استفاده‌ی بهینه از زمان، دانش‌آموز اطمینان و یقین نسبت به خودپیدا کند (دامسین و راکوسکین، ۱، ۲۰۱۴).

ارزشیابی خدمات مشاوره معمولاً به مؤثر بودن خدمات اشاره دارد و نیز اساساً با مسائل اجرایی و عملی مرتبط می‌باشد. اگر چه مشخص کردن مؤثر بودن مشاوره، بسیار دشوار است و بخشی از این دشواری به این نکته بر می‌گردد که بعضی مشاوران ارزیابی را فرایندی تهدیدآمیز می‌دانند، نه سازنده. ولی نمی‌توان از ارزیابی چشم‌پوشی کرد زیرا ارائه پیشنهاد‌های جدید و شناساندن کاستی‌ها و کمک به مشاوران تا در سطح بالاتر و حرفه‌ای‌تر، عمل نمایند از پیامدهای ارزیابی می‌باشد (کوری، ۲، ۲۰۰۸).

بنابراین، مسأله ارزشیابی بخش جدانشدنی از کار مشاوره می‌باشد. متأسفانه در کشور ایران به دلیل نوپا بودن مشاوره، فعالیت‌های انجام شده در این زمینه بسیار محدود است. با توجه به اهمیت مشاوره، مراکز و خدمات مشاوره‌ای باید از پشتوانه تحقیقاتی قوی برخوردار باشند، زیرا پژوهش‌هایی در زمینه‌ی فوق موجبات رشد این علم و کارآیی بیشتر آن را فراهم می‌آورد (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۰).

فرامرزی و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان "تأثیر درمان شناختی- رفتاری بر میزان سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی مبتلا به سوگ نابهنجار" به این نتیجه دست یافتند که بین عملکرد گروه شاهد و آزمایش در سازگاری کل بعد از مداخله تفاوت معنی‌داری وجود داشت. همچنین بین عملکرد گروه شاهد و آزمایش در خرده‌مقیاس سازگاری فردی تفاوت معنی‌داری وجود داشت، ولی در خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی تفاوت معنی‌داری دیده نشد. بنابراین می‌توان گفت که در مجموع، درمان شناختی- رفتاری بر میزان سازگاری دانش‌آموزان مبتلا به سوگ نابهنجار تأثیر مثبت دارد و می‌توان از این شیوه درمانی برای کمک به سلامت و بهداشت روانی کودکان استفاده نمود.

زاهد و همکاران (۱۳۹۱) مطالعه‌ای با هدف مقایسه‌ی سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری انجام دادند که نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد بین دو گروه از دانش‌آموزان در سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی تفاوت معناداری وجود دارد. می‌توان نتیجه گرفت که کودکان دارای ناتوانی یادگیری نرخ بالاتری از مشکلات و سازگاری‌های اجتماعی، هیجانی و تحصیلی را دارند که اغلب در مدرسه نادیده گرفته می‌شود.

خوش کنش و همکاران (۱۳۸۹) پژوهشی با هدف "بررسی نقش نیازهای بنیادین و حمایت اجتماعی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه" انجام دادند. یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده‌ی اثر مستقیم و معنادار جنسیت بر سازگاری اجتماعی است. همچنین اثر مستقیم حمایت اجتماعی بر سازگاری اجتماعی معنادار است.

مظاهری و همکاران (۱۳۸۵) نیز در پژوهشی با عنوان "بررسی تأثیر آموزش گروهی عزت نفس با شیوه های رفتاری و رفتاری شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌جویان ساکن خوابگاه دانشگاه اصفهان" گروه های آزمایشی را به طور جداگانه به مدت ۸ جلسه تحت آموزش شناختی- رفتاری و رفتاری عزت نفس قرار دادند. نتایج تحلیل واریانس، حاکی از اثربخشی شیوه های مختلف آموزشی و افزایش معنادار سازگاری اجتماعی و همچنین عزت نفس بود. به عبارت دیگر، شیوه های رفتاری و رفتاری- شناختی عزت نفس با رویکرد گروهی، باعث افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌جویان ساکن خوابگاه گردید، اگرچه نتایج نشان داد که آموزش شناختی- رفتاری مؤثرتر از آموزش رفتاری بوده، لکن این تأثیر از نظر آماری معنادار نبوده است.

مکنتی (۱۳۸۴) در پژوهش دیگری با عنوان "بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد شناختی- رفتاری بر سازگاری اجتماعی دختران نوجوان ساکن مراکز شبانه‌روزی بهزیستی شرق تهران در سال تحصیلی ۸۴-۸۵" نشان دادند که مشاوره گروهی با رویکرد شناختی- رفتاری بر سازگاری اجتماعی دختران نوجوان تأثیر معنادار دارد. همچنین بر اساس نتایج تحقیق مشاوره گروهی با رویکرد شناختی- رفتاری بر معیارهای و مهارتهای اجتماعی و همچنین روابط اجتماعی و روابط مدرسه‌ای دختران نوجوان تأثیر معنادار دارد.

✓ همچنین در پژوهشی اسکرودر^۱ (۱۹۹۰) جهت دستیابی به تغییرات در خصوص رفتار، میزان سازگاری و عزت نفس در نوجوانانی که دچار اختلال رفتاری بودند، با استفاده از تحلیل ارتباط متقابل با ساختار کم صورت گرفت، نتایج نشان داد که رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای در افزایش میزان سازگاری، وضعیت مدرسه، خردمندی و نیز کاهش میزان اضطراب تأثیر معنادار داشته است.

✓ مورای و مالمگرین^۲ (۲۰۰۵) تأثیر اجرای یک برنامه آموزشی رابطه معلم - دانش‌آموز را بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی دانش‌آموزان مورد تحقیق قرار دادند. هدف این پژوهش تأثیر یک برنامه طراحی شده ارتباطی بر بهبود روابط نوجوانان با معلمانشان بود. همه شرکت کنندگان دانش‌آموزانی بودند که مشکلات عاطفی و رفتاری قابل توجهی داشتند و توسط معلمان معرفی شده

1 Schroder

2 Murray & Malmgren

بودند. نتایج این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزان گروه آزمایشی، سازگاری آموزشی، عاطفی و اجتماعی بالاتر از میانگین را نسبت به دانش‌آموزان گروه کنترل نشان دادند.

✓ لیپ سیتز وایزاکي^۱ (۲۰۰۵) در پژوهشی رابطه بین منابع درونی و منابع بیرونی و سازگاری اجتماعی و آموزشی ۱۱۲ نوجوان را در یک مرکز درمانی مورد بررسی قرار دادند. این نوجوانان در خانواده‌هایشان مورد غفلت و بدرفتاری قرار گرفته بودند نتایج نشان داد که رابطه معنی‌داری بین عزت‌نفس و سازگاری آموزشی نوجوانان و همچنین (حمایت اجتماعی به عنوان منابع بیرونی) و سازگاری اجتماعی آنها جود دارد.

همانگونه که مرور ادبیات نشان داد، تا کنون کمتر مطالعه‌ای در کشور به نقش و مقایسه عملکرد مشاوران داخل و خارج از مدارس در کاهش اختلالات اضطراب و سازگاری دانش‌آموزان تیزهوش پرداخته است. لذا انجام این تحقیق با توجه به بدیع و نو بودن آن و نتایجی که از آن بدست خواهد آمد می‌تواند کمک شایانی به مدیران آموزشی و برنامه‌ریزان آموزش و پرورش نماید و در بالا بردن کارایی مشاوران مؤثر باشد. از این‌رو این پژوهش در جهت تعیین عملکرد مشاوران مدارس بر اضطراب و سازگاری دانش‌آموزان انجام شده تا بواسطه‌ی آن بتوان اصلاحات فرهنگی و ارزشی در زمینه‌ی مشاوره‌ی تحصیلی را هرچه بهتر به جامعه ارائه داد. بنابر آنچه گفته شد، این پژوهش در صدد پاسخگویی به این سوال است که آیا بین عملکرد مشاوره‌ای مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه در کاهش سازگاری و اضطراب دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستانی تفاوتی وجود دارد؟ بنابراین پژوهش حاضر با هدف کلی "مقایسه تأثیر عملکرد مشاوره‌ای مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه بر سازگاری و اضطراب دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستانی" انجام پذیرفت.

روش پژوهش

تحقیق حاضر از لحاظ هدف بنیادی، نوع این مطالعه نیمه تجربی و طرح مورد استفاده در این پژوهش از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با دو گروه آزمایشی بوده است.

- جامعه و نمونه آماری

جامعه‌ی آماری این پژوهش کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه تیزهوشان شهر کرج می‌باشند. دبیرستان تیزهوشان مورد آزمون دارای ۴۶۸ دانش‌آموز می‌باشد که تعداد نمونه‌ی آماری

لازم برای این پژوهش با توجه به محدود بودن جامعه آماری و بر اساس فرمول کوکران ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شد. انتخاب این افراد به صورت نمونه‌گیری سیستماتیک انجام شد که به همین منظور این ۱۰۰ نفر به صورت تصادفی برحسب حروف الفبا در چهار پایه تحصیلی اول، دوم، سوم و چهارم انتخاب شده‌اند. سپس پرسشنامه‌های پیش‌آزمون اضطراب و سازگاری بین این ۱۰۰ نفر توزیع گردید. پس از اجرا و بررسی امتیازهای بدست آمده‌ی هریک از دانش‌آموزان در پرسشنامه، با توجه به این‌که کدام یک نقطه‌ای برش مورد نظر از اضطراب و سازگاری را دارند، از مابقی جدا شدند. به عبارت دیگر ۴۶ دانش‌آموز که بالاترین سطح اضطراب و کمترین سطح سازگاری را داشتند برای ادامه مطالعه انتخاب گردیدند. بر این اساس ۴۶ نفر دارای این نقطه برش بودند که صورت تصادفی به دو گروه ۲۳ نفره تقسیم شدند. یک گروه از دانش‌آموزان تحت مشاوره‌ی مشاور مدرسه و گروه ۲۳ نفره‌ای دیگر تحت مشاوره‌ی یک نفر کارشناس مشاوره با تجربه خارج از مدرسه قرار گرفتند.

– ابزار پژوهش

ابزار اصلی تحقیق شامل دو پرسشنامه استاندارد اضطراب کنترل و سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی است که توسط محقق و بر اساس مطالعات نظری و اسنادی و بر اساس ملاک‌ها و ضوابط و بخشنامه‌های آموزش و پرورش و دستاوردهای آن تهیه گردید.

– پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی ۱

پرسشنامه سازگاری دارای ۶۰ سوال بلی و خیر (بلی = ۱ و خیر = صفر) می‌باشد که به تفکیک در سه مؤلفه‌ی سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی سنجیده می‌شود. این پرسشنامه توسط سینه‌ها و سینگ ۲ در هندوستان به منظور تفکیک دانش‌آموزان دبیرستانی بر اساس کیفیت سازگاری تدوین گردیده است که در آن آزمون ضریب پایایی را برای کل مقیاس ۰/۹۵ و به ترتیب برای مقیاس‌های عاطفی، اجتماعی و تحصیلی مقادیر ۰/۹۴، ۰/۹۳ و ۰/۹۶ گزارش کرده‌اند. در این پرسشنامه نمره‌ی بالانشان دهنده‌ی بی‌ثباتی (ناسازگاری) و نمره‌ی پایین، نشانگر ثبات (سازگاری) دانش‌آموزان است (زاهد و همکاران، ۱۳۹۱).

در این پژوهش ضرائب پایایی به روش کودریچاردسون و دو نیم کردن برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ و ۰/۷۲ را نشان داد. همچنین در زیر مقیاس عاطفی ۰/۷۱ و ۰/۷۰، اجتماعی ۰/۷۵ و ۰/۷۱ و در

مقیاس تحصیلی $0/80$ و بدست آمد که حاکی از همسانی دورنی مناسب در بین شاخص‌های مورد استفاده است.

- پرسشنامه اضطراب کتل ۱

پرسشنامه‌ی اضطراب کتل در دو بخش اضطراب آشکار و اضطراب پنهان است که به صورت استاندارد برخی گویه‌ها دو گزینه و برخی سه گزینه (بلی=۲، خیر=۰ و اغلب=۲، گاهی=۱ و به ندرت =۰) دارند. مجموع امتیازات نشان دهنده‌ی نمره‌ی اضطراب دانش‌آموز است که نمره‌ی بالا نشان دهنده‌ی اضطراب بیشتر آنان است. روش نمره گذاری این آزمون به این صورت است که پاسخ‌ها با مراجعه به فهرست نمره گذاری نمره گذاری می شوند. ابتدا مجموع ۲۰ پرسش نخست (۱ تا ۲۰) و ۲۰ پرسش بعدی (۲۱ تا ۴۰) را بطور جداگانه مشخص نموده سپس جمع کل نمره ها بدست می آید. در مرحله بعدی نمره های خام ۲۰ پرسش نخست، ۲۰ پرسش بعدی و جمع کل با مراجعه به جدول هنجارگزینی به ترتیب تراز شده اضطراب پنهان، اضطراب آشکار و اضطراب عمومی تبدیل می شود. این پرسشنامه در ایران در سال ۱۳۶۷ در بین ۹۷۷ دانشجوی دانشگاه تهران مورد ارزیابی قرار گرفته و در دامنه سنی ۱۸ الی ۳۰ سال بومی‌سازی و هنجاریابی شده است. روایی و پایایی این پرسشنامه در تحقیقات قبلی به طور مکرر تایید شده است (گنجی، ۱۳۸۰). در این پژوهش پایایی پرسشنامه اضطراب از طریق آزمون آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه مقدار $0/83$ و در مقیاس‌های اضطراب پنهان و آشکار به ترتیب $0/82$ و $0/83$ بدست آمد که سطح مطلوب پایایی را نشان می‌دهد.

- مراحل انجام پژوهش

فعالیت‌های مشاوره‌ای نیز در این راستا طی ۸ جلسه به مدت یکماه هر هفته دو بار به مدت ۴۵ دقیقه به صورت گروهی اجرا گردیده است. برای انجام مراحل مشاوره از ناحیه یک مشاور خارج از مدرسه شخص محقق عهده دار این قضیه بوده است. فعالیت‌هایی نیز در این راستا طی ۸ جلسه به مدت یکماه هر هفته دو بار به مدت ۴۵ دقیقه به صورت گروهی اجرا گردیده است.

قبل از شروع جلسات مشاوره پیش آزمون برگزار شده و پس از ۸ جلسه مشاوره در جلسه آخر پس آزمون نیز گرفته شد. در این مشاوره از رویکرد شناختی و رفتاری از نوع رفتار درمانی عقلانی هیجانی آلبرت الیس (REBT) که در این نوع رویکرد فنون و روش های مورد عمل به سه شکل هستند:

۱- فنون شناختی ۲- فنون رفتاری ۳- فنون هیجانی

در این پژوهش از روش فنون شناختی استفاده شده است که در این روش به درمان جویان صورت سریع و مستقیم نشان داده می شود که چگونه مرتباً "برخی افکار و باورهای غیر منطقی را با خود تکرار و تلقین می کنند. بدین وسیله آنها ترغیب می شوند که دیگر به آنها معتقد نباشند. براساس واقعیت فلسفه‌ای جدیدی از زندگی با باورهای معقول را فرا بگیرند که در واقع دارای چهار گام اصلی است که در زیر توضیح داده می شود. در هر گام و جلسه‌ی مشاوره یک تکلیف شناختی به دانش آموزان داده می شود و آنها در جلسه بعد مورد بررسی قرار می گیرند.

گام اول: درمان جویان نشان داده می شود که چگونه بایدها و حتما"های بی قید و شرط و نامعقول را جذب کرده‌اند و درمانگر عقاید نامعقول را زیر سوال می برد و آنها را ترغیب می کند تا فعالیت‌هایی را انجام دهند که عقاید محکوم به شکست آنها را بی اثر کند.

گام دوم: ثابت کردن این موضوع که چگونه درمان جویان با فکر کردن مستمر به صورت غیر منطقی و غیر واقع بینانه آشفته‌گی‌های هیجانی خود را فعال نگه می دارند و عمدتاً "خود مسئول مشکلات روانشناختی خود هستند.

گام سوم: ترغیب کردن درمان جو برای هدایت شدن به این مطلب که تنها راه رهایی از مشکلات مبارزه با نظام باورهای نامعقول خود و به حداقل رساندن این باورها.

گام چهارم: به چالش طلبیدن درمان جویان برای پرورش دادن فلسفه زندگی معقول است. و جایگزین کردن عقاید رفتارهای معقول به جای عقاید افکار نامعقول.

روند پیشبرد کار در این هشت جلسه مشاوره به شرح زیر می باشد.

جلسه اول: آشنایی با گروه دانش آموزان مورد نظر و مطرح کردن اهداف این جلسات و تعداد زمان‌های لازم برای این جلسات و زمان اختتام آن مسائل و قوانینی که می بایست رعایت شود.

جلسه دوم: بیان مطالب از فرایند کار و توضیحی در زمینه رویکرد رفتاری شناختی و مطرح نمودن

مدل A-B-C (عقاید افراد هستند که موجب پیامدهای هیجانی می‌شوند نه رویداد فعال ساز)

A (رویداد فعال ساز) → B (عقیده) ← C (پیامدهای هیجانی و رفتاری)

D (مداخله برای مجادله) ← E (تأثیر) ← F (احساس تازه)

جلسه سوم: در جلسه سوم که در واقع گام اول از گام‌های اصلی که قبلاً" توضیح داده شده است

پیاده می شود. بدین ترتیب کمک می‌شود تا دانش آموزان با بایدها و افکار نامعقولی که موجب شکست آنها می شود آشنا شده و آنها را شناسایی کنند.

جلسه چهارم: در این جلسه گام دوم اجرا شده که متقاعد کردن دانش آموزان به این مطلب است که با تلقین از افکار نامعقول خود نگهداری می کنند و تکالیفی مانند نمونه های زیر ارائه می شود. کلماتی که مرتباً با آنها خود و یا دیگران را تحقیر می کنید و یا درون خود نجوا می کنید را بنویسید؟

زمانی را به یاد آورید که شخص، مؤسسه یا سازمانی را مسبب یک احساس ورخداد نا خوشایند می دانستید چگونه و با چه الفاظی آن را سرزنش کردید؟
جلسه پنجم: اجرای گام سوم از گام های اصلی که ترغیب دانش آموزان برای مبارزه با عقاید نا معقول است. تکالیفی مانند زیر به آنها ارائه می شود.

چیزی را بیاد بیاورید که از نظر شما زمانی بسیار نا مطلوب و نا خوشایند بوده است ولی حالا نا مطلوب و نا خوشایند به نظر نمی رسد.

چیزی ظاهراً نا خوشایند را به یاد بیاورید که در بلند مدت نتیجه خوب مطلوبی داشته است.
جلسه ششم: اجرای گام چهارم که ترغیب دانش آموزان برای جایگزین کردن عقاید معقول به جای عقاید نا معقول می باشد. و تکالیفی که در این جلسه ارائه گردیده به صورت نمونه های زیر است.
زمانی را به یاد آورید که شخص یا مؤسسه یا سازمان را مسبب احساس ناخوشایند خود دانستید. و آنرا سرزنش کردید، حال بدون آنکه مسئولیت احساس خود را به دوش دیگران بیندازید بگویید می توانستید به جای آن حرفها چه حرفهای دیگری بزنید.

چیزی را که از نظر شما زمانی ناخوشایند بوده به خاطر آورید. اگر بخواهید واقع بینانه اشکالات این نوع قضاوت را بنویسید چه چیزهایی می نویسید. و قضاوت منطقی تر و مناسب تری را استفاده کنید. و آنرا یادداشت نمایید.

جلسه هفتم: با توجه به این که در هر جلسه ابتدا کمی وقت صرف تکالیف جلسه قبل شده است ولی به علت اینکه ممکن است زمان کافی نبوده باشد، در جلسه هفتم مروری به کارهای انجام شده و تکالیف صورت می گیرد و سعی می شود ابهامات برطرف گردد و تذکر داده می شود که جلسه بعد جلسه پایانی می باشد.

جلسه هشتم: در این جلسه که در واقع جلسه نتیجه گیری از این مدت جلسات می باشد. به صحبت دانش آموزان و نظر آنها گوش داده و به سوالات پاسخ داده و با تشکر و قدردانی از همکاری آنها پرسشنامه های اضطراب و سازگاری را پخش نموده و در واقع مرحله پس آزمون برگزار می شود.

– روش‌های آماری

روش‌های آماری مورد استفاده شامل آمارهای توصیفی همچون میانگین، درصد فراوانی و در بخش آمار استنباطی تحلیل کواریانس می‌باشند که با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ اجرا شدند.

یافته‌ها

در بین نمونه مورد مطالعه، ۱۴ نفر (۳۰/۴ درصد) از دانش‌آموزان در پایه اول، ۹ نفر (۱۹/۶ درصد) در پایه دوم، ۷ نفر (۱۵/۲ درصد) در پایه سوم و ۱۶ نفر (۳۴/۸ درصد) در پایه چهارم دبیرستان مشغول به تحصیل بوده‌اند که بیشترین فراوانی در پایه چهارم مشاهده می‌شود. همچنین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون اضطراب (نهان و آشکار) و سازگاری (اجتماعی، هیجانی و تحصیلی) دانش‌آموزان در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱. بررسی میانگین مؤلفه‌های اضطراب و سازگاری دانش‌آموزان

آزمون	اضطراب			سازگاری			
	گروه مشاوره	نهان	آشکار	کل	اجتماعی	هیجانی	تحصیلی
پیش آزمون	داخل مدرسه	۲۵/۵۲	۲۶/۲۶	۵۱/۷۸	۶/۶۵	۵/۳۹	۶/۳۵
	خارج مدرسه	۲۵/۷۰	۲۵/۷۴	۵۱/۴۴	۶/۰۰	۴/۹۱	۵/۶۵
پس آزمون	داخل مدرسه	۲۴/۴۸	۲۴/۵۷	۴۹/۰۵	۶/۱۳	۴/۷۴	۵/۳۰
	خارج مدرسه	۲۳/۵۷	۲۳/۴۳	۴۷/۰۰	۴/۶۱	۲/۸۳	۴/۰۰
میانگین		۲۴/۸۲	۲۵/..	۴۹/۸۱			۵/۸۵

در این پژوهش در بین دو گروه انتخاب شده، آزمون‌های اضطراب و سازگاری اجرا گردید تا دانش افراد را قبل از ورود به دوره مشاوره بسنجد. همچنین در پایان دوره آموزشی، آزمون دیگری شبیه به

آزمون اول (پیش‌آزمون) برای هر دو گروه برگزار گردید. مقایسه نمره دو گروه در آزمون دوم، همراه با حذف اثر احتمالی دانش‌قبلی افراد که با پیش‌آزمون اندازه‌گیری شده (تحلیل کواریانس)، بهترین تحلیل آماری برای این نوع طرح تحقیقاتی است. در این پژوهش ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس همچون طبیعی بودن توزیع نمرات ۱، همگونی واریانس ۲، پایا بودن ۳، همگونی شیب رگرسیون و خطی بودن همبستگی متغیر همپراش (کنترل) و متغیر مستقل انجام پذیرفت. نتایج این آزمون‌ها بیانگر انتخاب مناسب متغیرها و تناسب داده‌ها برای انجام تحلیل کواریانس بود.

– مقایسه‌ی تأثیر مشاوره بر میزان سازگاری در میان دانش‌آموزان

در این بخش، هدف تشخیص تأثیر عملکرد مشاوره بر سازگاری دانش‌آموزان با استفاده از تحلیل کواریانس است. همانگونه که گفته شد آزمون سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی، سازگاری دانش‌آموزان را در سه بعد سازگاری اجتماعی، سازگاری هیجانی و سازگاری تحصیلی بررسی می‌کند. بنابراین در این بخش بر اساس اهداف اختصاصی تحقیق، به مقایسه‌ی عملکرد مشاوره‌ی داخل و خارج از مدرسه بر هر یک از ابعاد سازگاری دانش‌آموزان پرداخته می‌شود.

جدول شماره ۲. نتایج آزمون تحلیل کواریانس مقایسه سازگاری در گروه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مدل	درجه‌ی آزادی	تفاوت میانگین	مجموع مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری	η^2
مدل تصحیح شده	۲	-	۲۹۰/۶۰۲	۱۰/۱۹۲	۰/۰۰۰	
اثر تعاملی	۱	-	۲۸۴/۰۹۷	۹/۹۶۴	۰/۰۰۳	
پیش‌آزمون	۱	۴/۰۲	۳۲۲/۹۲۲	۱۱/۳۲۶	۰/۰۰۲	۰/۱۰۸
گروه	۱	-	۱۸۲/۴۶۵	۶/۳۹۹	۰/۰۱۵	۰/۰۹۵
خطا	۴۳		۲۸/۵۱۲			

a. R Squared = .322 (Adjusted R Squared = .290)

همان‌طور که از جدول (۲) مشاهده می‌شود ستون اول شامل منابع مورد مقایسه با پس آزمون (به عنوان متغیر وابسته) می‌باشد، ستون دوم درجه‌ی آزادی، ستون سوم تفاوت میانگین پیش آزمون با پس آزمون، ستون چهارم مجموع مربعات، ستون پنجم آماره‌ی F، و در نهایت ستون آخر نیز سطح معنی‌داری را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج مندرج در جدول زیر، خط سوم مقدار ($F = ۱۱/۳۲$) تأثیر متغیر همپراش یا پیش‌آزمون را نشان می‌دهد که این مقدار از لحاظ آماری در سطح یک درصد معنادار است. حال می‌توان گفت که پیش فرض همبستگی متغیر همپراش و مستقل بود، رعایت شده است. همچنین نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف بیان‌گر اطمینان از نرمال بودن توزیع متغیرها و رعایت پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس بود.

خط چهارم خروجی اصلی تحلیل کواریانس است. مقدار F تأثیر متغیر مستقل ($۶/۴۰$) معنادار است، یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون سازگاری وجود دارد؛ بنابراین فرضیه صفر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمون رد می‌شود. بنابراین آزمون تحلیل کواریانس مقایسه‌ی میزان سازگاری در بین گروه پیش‌آزمون خارج مدرسه با پس آزمون همان گروه در سطح پنج درصد اختلاف معنی‌دار آماریدارد. به عبارت دیگر می‌توان بیان نمود که دانش‌آموزانی که تحت مشاوره‌ی مشاوره‌ی از خارج از مدرسه قرار گرفته‌اند، به صورت معنی‌داری با افزایش سازگاری مواجه شده‌اند.

جدول شماره ۳. نتایج آزمون تحلیل کواریانس مقایسه سازگاری (اجتماعی) در گروه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مدل	درجه‌ی آزادی	تفاوت میانگین	مجموع مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری	η^2
مدل تصحیح شده	۲	-	۶۵/۶۸۸	۱۱/۸۰۱	۰/۰۰۰	
اثر تعاملی	۱	-	۵۵/۲۷۶	۹/۹۳۱	۰/۰۰۳	
پیش‌آزمون	۱	۱/۲۲	۱۰۴/۷۴۵	۱۸/۸۱۸	۰/۰۰۰	۰/۲۷۵
گروه	۱	-	۱۶/۸۵۶	۳/۰۲۸	۰/۰۸۹	۰/۰۴۵
خطا	۴۳		۵/۵۶۶			

a. R Squared = .354 (Adjusted R Squared = .324)

اولین بعد از سازگاری که مورد بررسی قرار گرفت سازگاری اجتماعی می‌باشد که جدول (۳) نتایج آزمون تحلیل کواریانس را برای مقایسه‌ی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان در گروه‌های پیش-آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. همانگونه از یافته‌های جدول مشخص می‌باشد. در واقع با توجه به این نتایج می‌توان گفت سازگاری اجتماعی دانش‌آموزانی که تحت مشاوره‌ی خارج از مدرسه قرار گرفته‌اند افزایش یافته ولی این افزایش معنی‌دار نبوده است. در نهایت فرضیه‌ی اول پژوهش که بیان می‌کند "تاثیر عملکرد مشاوره‌ای مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه در افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستانی متفاوت است" رد می‌شود.

جدول شماره ۴. نتایج آزمون تحلیل کواریانس مقایسه سازگاری (هیجانی) در گروه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مدل	درجه‌ی آزادی	تفاوت میانگین	مجموع مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری	η^2
مدل تصحیح شده	۲	-	۵۷/۶۰۴	۱۱/۱۲۷	۰/۰۰۰	
اثر تعاملی	۱	-	۲۹/۷۴۷	۵/۷۴۶	۰/۰۲۱	
پیش‌آزمون	۱	۱/۷۱	۷۳/۱۲۲	۱۴/۱۲۴	۰/۰۰۱	۰/۱۸۷
گروه	۱	-	۳/۴۴۸	۶/۴۶۱	۰/۰۱۵	۰/۰۹۸
خطا	۴۳		۵/۱۷۷			

a. . R Squared = .341 (Adjusted R Squared = .310)

همانگونه که از یافته‌های جدول مشخص می‌باشد نتایج آزمون تحلیل کواریانس در مورد عملکرد مشاوره‌ی خارج از مدرسه برای افزایش سازگاری هیجانی دانش‌آموزان در سطح پنج درصد معنی‌دار بوده است. در واقع با توجه به این نتایج می‌توان گفت سازگاری هیجانی دانش‌آموزانی که تحت مشاوره‌ی خارج از مدرسه قرار گرفته‌اند به‌طور معنی‌داری افزایش یافته است. بنابراین فرضیه‌ی دوم پژوهش که بیان می‌کند "تاثیر عملکرد مشاوره‌ای مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه در افزایش سازگاری هیجانی دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستانی متفاوت است" با اطمینان ۹۵ درصد تأیید می‌شود.

جدول شماره ۵. نتایج آزمون تحلیل کواریانس مقایسه سازگاری (تحصیلی) در گروه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مدل	درجه‌ی آزادی	تفاوت میانگین	مجموع مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری	η^2
مدل تصحیح شده	۲	-	۷۰/۶۶۳	۱۳/۱۴۸	۰/۰۰۰	
اثر تعاملی	۱	-	۹/۹۹۶	۱/۸۶۰	۰/۱۸۰	
پیش‌آزمون	۱	۰/۸۹	۱۲۱/۷۶۱	۲۲/۶۵۵	۰/۰۰۰	۰/۳۰۳
گروه	۱	-	۹/۰۵۳	۱/۶۴۸	۰/۲۰۱	۰/۰۲۲
خطا	۴۳		۵/۳۷۵			

a. R Squared = .379 (Adjusted R Squared = .351)

سومین بعد از سازگاری که مورد بررسی قرار گرفت سازگاری تحصیلی می‌باشد که نتایج نشان داد تفاوت میان عملکرد مشاوره‌ی خارج از مدرسه با داخل مدرسه برای افزایش سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان معنی‌دار نبوده است. بنابراین فرضیه‌ی سوم پژوهش مبنی بر "تفاوت عملکرد مشاوره‌ای مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه در افزایش سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستانی" رد می‌گردد.

– مقایسه‌ی تأثیر مشاوره بر میزان اضطراب در میان دانش‌آموزان

در این بخش، هدف تشخیص تأثیر عملکرد مشاوره بر اضطراب دانش‌آموزان با استفاده از تحلیل کواریانس است. همانگونه که گفته شد آزمون اضطراب کتل، اضطراب دانش‌آموزان را در دو بعد اضطراب نهان و اضطراب آشکار بررسی می‌کند. بنابراین در این بخش بر اساس اهداف اختصاصی تحقیق، به مقایسه‌ی عملکرد مشاوره‌ی داخل و خارج از مدرسه بر هر یک از ابعاد اضطراب دانش‌آموزان پرداخته می‌شود.

جدول شماره ۶. نتایج آزمون تحلیل کواریانس مقایسه اضطراب در گروه‌های پیش‌آزمون

و پس آزمون

مدل	درجه‌ی آزادی	تفاوت میانگین	مجموع مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری
مدل تصحیح شده	۲	-	۲۵۰/۲۴۲	۸/۰۶۷	۰/۰۰۱
اثر تعاملی	۱	-	۵۶۱/۱۸۲	۱۸/۰۹۱	۰/۰۰۰
پیش‌آزمون	۱	۴/۴۴	۲۶۰/۸۱۱	۸/۴۰۸	۰/۰۰۶
گروه	۱	-	۲۲۶/۳۴۷	۷/۲۹۷	۰/۰۱۰
خطا	۴۳		۳۱/۰۲۱		

a. R Squared = .273 (Adjusted R Squared = .239)

همان‌طور که از جدول (۶) مشاهده می‌شود مقدار ($F= ۸/۴۱$) تأثیر متغیر همپراش یا پیش‌آزمون را نشان می‌دهد که این مقدار از لحاظ آماری در سطح یک درصد معنادار است. از طرف دیگر نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نیز حاکی از توزیع نرمال داده‌ها و رعایت مفروضات تحلیل بود. حال می‌توان گفت که پیش فرض همبستگی متغیر همپراش و مستقل بود، رعایت شده است. خط چهارم خروجی اصلی تحلیل کواریانس است. مقدار F تأثیر متغیر مستقل ($۷/۲۹$) معنادار است، یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش‌آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه در پس‌آزمون اضطراب وجود دارد؛ بنابراین فرضیه صفر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس‌آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش‌آزمون رد می‌شود. بنابراین آزمون تحلیل کواریانس مقایسه‌ی میزان اضطراب در بین گروه پیش‌آزمون خارج مدرسه با پس‌آزمون همان گروه در سطح پنج درصد اختلاف معنی‌دار آماری دارد. به عبارت دیگر می‌توان بیان نمود که دانش‌آموزانی که تحت مشاوره‌ی مشاورین از خارج از مدرسه قرار گرفته‌اند، به صورت معنی‌داری با کاهش اضطراب بیشتری مواجه شده‌اند.

جدول شماره ۷. نتایج آزمون تحلیل کواریانس مقایسه اضطراب (نهان) در گروه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مدل	درجه‌ی آزادی	تفاوت میانگین	مجموع مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری	η^2
مدل تصحیح شده	۲	-	۵۴/۰۱۷	۶/۴۵۹	۰/۰۰۴	
اثر تعاملی	۱	-	۸۰/۹۱۱	۹/۶۷۵	۰/۰۰۳	
پیش‌آزمون	۱	۰/۸۷	۱۰۰/۹۹۰	۱۲/۰۷۵	۰/۰۰۱	۰/۱۶۷
گروه	۱	-	۸/۶۷۰	۱/۰۳۷	۰/۳۱۴	۰/۰۱۸
خطا	۴۳		۸/۳۶۳			

a. R Squared = .231 (Adjusted R Squared = .195)

نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه‌ی اضطراب نهان دانش‌آموزان در گروه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که تفاوت عملکرد مشاوره‌ی داخل و خارج از مدرسه برای کاهش اضطراب نهان دانش‌آموزان معنی‌دار نبوده است. بنابراین فرضیه‌ی چهارم پژوهش مبنی بر "تفاوت عملکرد مشاوره‌ی مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه در کاهش اضطراب نهان دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستانی" رد می‌گردد.

جدول شماره ۸. نتایج آزمون تحلیل کواریانس مقایسه اضطراب (آشکار) در گروه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مدل	درجه‌ی آزادی	تفاوت میانگین	مجموع مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری	η^2
مدل تصحیح شده	۲	-	۷۲/۶۱۱	۶/۱۶۲	۰/۰۰۴	
اثر تعاملی	۱	-	۳۸۱/۹۷۲	۳۲/۴۱۶	۰/۰۰۰	
پیش‌آزمون	۱	۱/۰۱	۷۳/۷۰۱	۶/۲۸۴	۰/۰۰۳	۰/۰۹۳
گروه	۱	-	۹۸/۵۷۰	۸/۳۶۵	۰/۰۰۶	۰/۱۱۹
خطا	۴۳		۱۱/۷۸۴			

a. R Squared = .223 (Adjusted R Squared = .187)

دومین بعد از اضطراب که مورد بررسی قرار گرفت اضطراب آشکار می‌باشد که جدول (۸) نتایج آزمون تحلیل کواریانس نشان داد میزان اضطراب آشکار در بین گروه پیش‌آزمون با پس‌آزمون اختلاف معنی‌دار آماری در سطح ۵ درصد داشته است. بنابراین فرضیه‌ی پنجم پژوهش که بیان می‌کند "تأثیر عملکرد مشاوره‌ای مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه در کاهش اضطراب آشکار دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستانی متفاوت است" با اطمینان ۹۵ درصد تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

از آنجا که یکی از مؤثرترین روش‌های مواجهه با این‌گونه اختلالات، بهره‌گیری از روش‌های متنوع مشاوره‌ای در محیط مدارس و خارج از آن می‌باشد. نتایج آزمون‌هایی که پس از اجرای مراحل مختلف مشاوره بر روی دانش‌آموزان انجام گرفت گویای این مطلب بود که دانش‌آموزانی که تحت مشاوره‌ی خارج از مدرسه قرار گرفته‌اند نسبتاً کاهش اضطراب و افزایش سازگاری را نشان می‌دهند و در این زمینه عملکرد مشاوران خارج از مدرسه با عملکرد مشاوران مدرسه تفاوت معنی‌داری داشته است. در رابطه با افزایش سازگاری دانش‌آموزان، نتایج پژوهش حاضر با تحقیقات مورای و مالمگرن (۲۰۰۵)؛ فرامرزی و همکاران (۱۳۹۱)؛ زاهد و همکاران (۱۳۹۱) و مکتسی (۱۳۸۴) همخوانی داشته است. همچنین در زمینه‌ی تأثیر مشاوره بر کاهش اضطراب نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های محققانی از جمله کاپلان و سادوک (۲۰۰۳) همسو بود. بنابراین به نظر می‌رسد باید به نیروهای مشاوره‌ای خارج از مدرسه توجه بیشتری نموده و در زمینه‌ی حل مشکلات و اختلالات رفتاری دانش‌آموزان از عملکرد مثبت آنان نیز یاری جست. با بررسی و سنجش شاخص‌های مورد نظر پژوهش شامل سازگاری و اضطراب در نمونه‌ی آماری می‌توان گفت شیوع ابتلا به مشکلات ناسازگاری و اضطراب در بین دانش‌آموزان بالا بوده و این امر توجهات ویژه‌ای را جهت یافتن راهکارهای مناسب و بهبود علائم در دانش‌آموزان مبتلا می‌طلبد.

به صورت تخصصی بر مبنای نتایج پژوهش حاضر تأثیر عملکرد مشاوره‌ای مشاوران مدرسه و مشاوران خارج از مدرسه در افزایش سازگاری هیجانی و کاهش اضطراب آشکار دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستانی متفاوت بوده است. به عبارت دیگر مشاوران خارج از مدرسه توانایی بهتری در بهبود سازگاری هیجانی و کنترل اضطراب آشکار دانش‌آموزان داشته‌اند. مشاورین خارج از مدرسه به دلیل تمرکز بر فعالیت‌های تعداد کمتری از دانش‌جویان می‌توانند عملکرد بهتری از خود نشان دهند و مکملی بر فعالیت‌های مشاوران داخل مدرسه باشند. می‌توان استنباط نمود از آنجایی که این پژوهش در مقطع زمانی کوتاهی انجام شده است، تأثیر عملکرد مشاوره‌ای تسهیل‌گر بیشتر در اضطراب آشکار

دانش‌آموزان نمود پیدا کرده است و با اقدام مداوم جهت بهره‌گیری از مشاورین و متخصصین خارج از مدرسه می‌توان انتظار داشت که اضطراب نهان دانش‌آموزان نیز به مرور کاهش پیدا کند. در انتها می‌توان یاد آور شد که دانش‌آموزان به ویژه استعداد‌های درخشان به منزله‌ی آینده‌سازان این مرز و بوم هستند. هر گونه اقدامی در جهت ارتقای کیفیت تحصیل و توانایی آنان منجر به تعالی جامعه‌آتی خواهد شد. پس این گونه فعالیت‌ها نه تنها جنبه تشریفاتی نداشته بلکه یک سرمایه‌گذاری بسیار پربازده برای آینده کشور محسوب خواهد شد.

پیشنهادها

با توجه به مشاهده‌ی علائم ناسازگاری در تعداد قابل ملاحظه‌ای از دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود که حمایت‌های اجتماعی، عاطفی و آموزشی در دانش‌آموزان به منظور ایجاد یا بهبود سازگاری‌های اجتماعی، هیجانی و تحصیلی تقویت گردد و به هر سه بعد این حمایت‌ها جهت ایجاد سازگاری‌های مربوطه توجه شود.

علاوه بر این با توجه به تأثیر روش‌های مشاوره‌ی شناختی و رفتاری و رویکرد رفتاردرمانی عقلانی هیجانی به سازمان آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود زمینه‌های اجرای مشاوره‌های شناختی و رفتاری را توسط مشاوران در کلاس‌های برنامه‌ریزی و مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان اجرا نمایند. شناخت زود هنگام مشکلات روان شناختی (گذرا یا ریشه دار) می‌تواند از بروز مشکلات رفتاری بسیار عمیق‌تر در دانش‌آموزان جلوگیری شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود آموزش و پرورش از همیاری مشاوران خارج از مدارس نیز برای دانش‌آموزان خاص بهره‌گیرد، زیرا که دانش‌آموزان با ویژگی‌ها و توانایی‌های متفاوت در مدارس حضور دارند.

با توجه به نتایج تحقیق برای ارتقای کیفیت مشاوره در مدارس در راستای سیاست‌های برنامه‌ریزی نیروی انسانی آموزش و پرورش، استخدام بیشتری از مشاوران متخصص و آموزش دیده انجام پذیرد تا کمبود قابل توجه در تعداد مشاوران تأمین گردد و از طرف دیگر مشاوران فعلی نیز به منظور ارتقای سطح کیفی مشاوره، به طور مداوم تحت آموزش‌های مستمر قرار گیرند.

با توجه به علوم نوین رفتاری و روان‌شناسی و مسائل رفتاری کودک و نوجوان و رعایت اصول پیشگیری، بایستی ترتیبی اتخاذ گردد که در مقاطع پایین‌تر تحصیلی نیز از خدمات مشاوره‌ای استفاده شود تا دانش‌آموزان شناخت و درک درستی از خود و محیط داشته باشند و بتوانند در مسائل مهم زندگی، بهتر تصمیم‌گیری نموده و از سلامت روان و سازگاری بهتری برخوردار باشند.

منابع

- پورشهریار، حسین؛ رسول زاده طباطبایی، کاظم؛ خداپناهی، محمد کریم؛ کاظم نژاد، انوشیروان؛ و خفری، ثریا. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین سطوح سازگاری و رگه‌های شخصیتی نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، ۲(۲)، ۹۷-۱۰۶.
- حسینی بیرجندی، سید مهدی. (۱۳۹۰). *اصول و روش های راهنمایی و مشاوره*. تهران: انتشارات رشد.
- خوش کنش، ابوالقاسم؛ اسدی، مسعود؛ شیرعلی پور، اصغر؛ و کشاورز افشار، حسین. (۱۳۸۹). نقش نیازهای بنیادین و حمایت اجتماعی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱(۱۳)، ۹۴-۸۲.
- زاهد، عادل؛ رجیبی، سعید؛ و امید، مسعود. (۱۳۹۱). مقایسه‌ی سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله‌ی ناتوانی-های یادگیری*، ۱(۲)، ۶۲-۴۳.
- شفیق آبادی، بدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۹۰). *نظریه های مشاوره و روان درمانی*. (چاپ هجدهم). تهران: مرکز نشر دانشگاه.
- علی مهدی، منصور؛ کاظمی، آمنه سادات؛ فهیمی، صمد؛ و مجتبایی، مینا (۱۳۹۲). پیش بینی سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس مدل زیستی شخصیت گری. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۳۳ (۴)، ۲۴۰-۲۴۴.
- فرامرزی، سالار؛ عسگری، کریم؛ و تقوی، فاطمه. (۱۳۹۱). تأثیر درمان شناختی- رفتاری بر میزان سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی مبتلا به سوگ نابهنجار. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۰(۵)، ۳۷۳-۳۸۲.
- کاپلان و سادوک، بنجامین. (۱۳۸۲). *خلاصه روانپزشکی*. ترجمه ح. رفیعی، و خ. سبحانیان. تهران: انتشارات ارجمند (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۳).
- گنجی: حمزه. (۱۳۸۰). *ارزیابی شخصیت*، نشر ساوالان. تهران.
- مظاهری، اکرم؛ باغبان، ایران؛ و فاتحی زاده، مریم السادات (۱۳۸۵). تأثیر آموزش گروهی عزت نفس بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان. *نشریه دانشور رفتار*، ۱۶ (۱۳)، ۴۹-۵۶.

- Beckert, L., Wilkinson, T. J., & Sainsbury, R. (2003). A need-based study and examination skills course improves student's performance. *Medical education*, 37, 424- 428.

- Crockett, L. J., Moilanen, K. L., Raffaelli, M., & Randall, B. A. (2006). Psychological Profiles and Adolescent Adjustment: A Person-Centered Approach. *Development and Psychopathology*, 18(1), 195- 214.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling*(7th ed.) Belmont, CA: Thomson Brooks.
- Dumčienė, A., & Rakauskienė, V. (2014). Encouragement of Physical Activity among Students by Employing Short-term Educational Counselling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 1523-1527.
- Garber, J., Keiley, M. K., & Martin, N. C. (2002). Developmental trajectories of adolescents' depressive symptoms: predictors of change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(1), 79-95.
- Lipschitz-Elhawi R. & Itzhaky, H. (2005). Social support, mastery, self-esteem and individual adjustment among at-risk youth, *Child and Youth Care Forum*, 34(5), 329-346.
- Moraru, M. (2014). The Counseling Educational Role in the Prevention of the School Failure Process. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 128, 332-336.
- Murray, C., & Malmgren, K. (2005). Implementing a teacher-student relationship program in a high-poverty urban school: Effects on social, emotional, and academic adjustment and lessons learned. *Journal of School Psychology*, 43(2), 137-152.
- Prinyapol, P., & Chongruksa D. (2013). Psychoeducational Group Counseling for Academic Achievement of Undergraduate Students in Thailand in the Southern Unrest Province. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 76-81.
- Saghi, M., & Rajai, A. (2009). Relation between adolescent perception families adjustment. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 10, 71-82.
- Sharifi, P. (2005). Primary study of Gardner multiple theory in the base of educational subjects and students adjustment. *Journal of Educational Introduction*, 11, 11-29.

