

## تأثیر بسته آموزش گروهی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده بر اضطراب امتحان دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه

محمد رضا سرو هویدا<sup>۱</sup>، مختار عارفی<sup>۲\*</sup>، محمود گودرزی<sup>۳</sup>، امید مرادی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۲۳

### خلاصه

**مقدمه:** اضطراب امتحان پدیده‌ای شایع بین دانش‌آموزان و از مشکلات رایج نظام آموزشی است که تأثیرات مخربی بر عملکرد و سلامت جسمی و روانی افراد دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزش گروهی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره اول متوسطه انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه بود. دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ جامعه پژوهش را تشکیل دادند ( $N=6500$ ). تعداد ۳۰ نفر به شیوه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی ساده (قرعه‌کشی) در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه اضطراب امتحان Aboalghasemi و همکاران بود. بسته آموزشی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده در طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به گروه آزمایش ارائه شد. گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها توسط آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که نمرات اضطراب امتحان در گروه آزمایش در مراحل پیش‌آزمون ( $50/20 \pm 3/48$ ) و پس‌آزمون ( $8/40$ )  $\pm 40/66$  معنادار بود ( $p = 0/001$ ) و در گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون ( $50/00 \pm 4/00$ ) و پس‌آزمون ( $49/73 \pm 4/90$ ) معنادار نبود ( $p = 0/280$ ). اثر بسته آموزشی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده بر اضطراب امتحان ( $F=17/673$ ,  $\eta^2=0/387$ ,  $p < 0/001$ ) معنی‌دار بود و این تأثیرات مثبت در دوره پیگیری پایدار ماند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اثربخشی بسته آموزش گروهی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده پیشنهاد می‌شود مشاوران و درمانگران از این روش در کنار سایر روش‌ها جهت بهبود اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دوره اول متوسطه استفاده کنند.

**واژه‌های کلیدی:** الگوهای ارتباطی خانواده، آموزش، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان

۱- دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

۲- دانشیار، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران. (نویسنده مسئول)

پست الکترونیکی: arefi.2020@iau.ac.ir تلفن: ۰۹۱۸۳۳۰۸۱۱۲

۳- دانشیار، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

## مقدمه

دانش‌آموزان هر جامعه، قشر کارآمد و آینده‌سازان هر کشور محسوب می‌شوند. توجه به سلامت روانی-اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به عبارت دیگر، توجه به این قشر از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد؛ از این رو، موفقیت یا عدم موفقیت در تحصیل یکی از مهمترین چالش‌های نظام آموزشی در همه جوامع است [۱-۲]. یکی از عواملی که می‌تواند سبب عدم موفقیت در تحصیل گردد، اضطراب امتحان (Exam anxiety) است [۳-۴]. اختلالات اضطرابی دوران کودکی و نوجوانی یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌پزشکی شناخته شده‌اند که ترس و اضطراب ویژگی مشترک میان آن‌ها است [۵]. در واقع، اضطراب امتحان زمانی رخ می‌دهد که فرد تحت موقعیت ارزیابی احساس نگرانی شدید دارد و هیجان‌های ناخوشایندی تجربه می‌کند [۶] و به عنوان یک سازه چند بعدی شامل مؤلفه‌های شناختی (خودگویی منفی، پیش‌بینی نتایج منفی، مردود شدن، عدم توجه به تکلیف، انتظار عملکرد منفی)، هیجانی (احساس شکست، خجالتی بودن، احساس تهدید و دلهره)، رفتاری (دوری گزیدن و اجتناب کردن) و فیزیولوژی (حالت تهوع، سرگیجه، عرق کردن، لرزیدن) می‌باشد [۷]. مطالعات نشان می‌دهد که شیوع اضطراب امتحان در دختران نسبت به پسران بیشتر است [۸-۹]. طبق گزارشات انجمن روانپزشکی آمریکا، اضطراب امتحان در ۲۰٪ دانش‌آموزان به صورت شدید و در ۱۸٪ به صورت خفیف وجود دارد و شیوع آن ۴ تا ۲۵ درصد است [۱۰]. در ایران نیز شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبستانی ۱۷/۲٪ و در دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است. تنها ۱۰٪ از کل دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، سطوح بالینی اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند که نیازمند مداخله بالینی است [۱۱].

مطالعات نشان می‌دهند نوع ارتباط میان اعضای خانواده، کلیدی‌ترین عامل سازگاری در ارتباط والد - نوجوان است. فقدان یا کمبود ارتباط مؤثر بین والدین و نوجوان، از عوامل عمده افزایش سطح تعارض، در ارتباطات والد - نوجوان هست [۱۲-۱۳]. الگوهای ارتباطی خانوادگی، بیش از اینکه یک ویژگی شخصیتی به شمار روند، حاصل تجارب ناشی از تعاملات در درون خانواده است. این الگوها بر اساس رمزگردانی و رمزگشایی پیام‌هایی که بین افراد خانواده رد و بدل می‌شود شکل گرفته و در نحوه به کارگیری داده‌ها در تعاملات آینده مورد استفاده قرار می‌گیرند [۱۴]. در واقع، الگوی ارتباطی خانواده به شیوه‌هایی که والدین با فرزندان ارتباط برقرار می‌کنند، گفته می‌شود. دو نوع مدل ارتباطی خانواده شامل جهت‌گیری گفت و شنود و جهت‌گیری هم‌نوایی داریم که در جهت‌گیری گفت و شنود، فرزندان تشویق می‌شوند تا درباره مسائل مختلف فکر کنند اما در جهت‌گیری هم‌نوایی فرزندان باید ارزش‌های والدین را داشته باشند و در کنار هماهنگی بین اعضا تأکید می‌شود که از نظر والدین اطاعت شود [۱۵].

بنظر می‌رسد یکی از روش‌های مؤثر در کاهش اضطراب امتحان، الگوهای ارتباطی خانواده است. در زمینه تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده، مطالعه Saki و Derfshan نشان داد که کاهش الگوی ارتباطی گفت و شنود با افزایش اضطراب اجتماعی همراه بود. همچنین با افزایش میزان الگوی هم‌نوایی، میزان اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه کاهش یافت [۱۲]. Damheri و Zolfaghari Atabaadi دریافتند که الگوی ارتباطی خانواده (جهت‌گیری هم‌نوایی و گفت و شنود) بر انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب تحصیل رابطه معنی‌داری داشت. جهت‌گیری هم‌نوایی رابطه غیرمستقیم و جهت‌گیری گفت و شنود رابطه مستقیم بر انگیزه پیشرفت تحصیلی داشت. همچنین، الگوهای ارتباطی خانواده با نقش واسطه‌ای خودناتوان‌سازی تحصیلی بر انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری داشت [۱۶].

در سال‌های اخیر، درمان‌ها و بسته‌های آموزشی غیر دارویی اثرات خود را در اکثر مطالعات نشان داده‌اند [۱۷] و روش‌های غیر دارویی تحت عنوان درمان‌های تکمیلی شناخته شده‌اند [۱۸]. از آنجا که اضطراب امتحان می‌تواند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تحت‌الشعاع قرار دهد؛ همچنین با وجود ضرورت‌هایی که در زمینه کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان به عنوان آینده‌سازان کشور احساس می‌شود [۱۹]؛ خلاء پژوهشی اساسی در این زمینه وجود دارد که به نظر می‌رسد با تحکیم روابط خانوادگی و ارتباط بهتر اعضا در کانون خانواده بتوان این مسئله را تا حدودی حل کرد. بر طبق جستجوهای انجام شده، تاکنون مطالعه‌ای در داخل کشور به تبیین تأثیر بسته آموزش گروهی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره اول متوسطه نپرداخته است. لذا انجام این پژوهش می‌تواند دستاوردهای تلویحی مهمی برای نظام روان‌شناسی و سیستم آموزشی کشور به دنبال داشته باشد. این پژوهش با هدف تعیین تأثیر بسته آموزش گروهی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره اول متوسطه انجام شد.

## مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه بود (کد اخلاق IR. IAU. SDJ. REC. 1400.058). جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود (تعداد تقریبی=۶۵۰۰ نفر) و با بهره‌گیری از نرم‌افزار Power\*G، (اندازه اثر=۰/۱۵) و حجم مناسب نمونه برای مطالعات نیمه‌تجربی، تعداد نمونه مطالعه حاضر ۳۰ نفر تعیین گردید [۲۰]. از بین این دانش‌آموزان ۳۰ نفر که تمایل به همکاری داشتند به عنوان نمونه پژوهش، به شیوه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی ساده (قرعه‌کشی) در گروه‌های آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند.

بسته آموزشی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده به گروه آموزش در طی ۸ جلسه (هر هفته ۲ جلسه به مدت ۶۰ دقیقه) توسط متخصص آموزش دیده زیر نظر اساتید راهنما و مشاور با مدرک دکترای مشاوره در یکی از مدارس شهر کرمانشاه ارائه شد. گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد و در لیست انتظار باقی ماند. اعضای دو گروه در مراحل پیش-آزمون، پس‌آزمون (بعد از یک ماه) و پیگیری (بعد از سه ماه از اجرای پس‌آزمون) پرسشنامه اضطراب امتحان را تکمیل کردند. افراد با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش وارد مطالعه شدند و به آنها اطمینان داده شد که تمامی اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. معیارهای ورود به مطالعه، تمایل به شرکت در جلسات آموزشی و رضایت کتبی، عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی (همانند افسردگی و اضطراب) و بیماری‌های مزمن جسمانی (همانند آسم و آلرژی، دیابت و صرع). عدم شرکت همزمان در سایر گروه‌های مشاوره‌ای و درمانی بود. غیبت بیش از دو جلسه در جلسات پروتکل آموزشی، نداشتن اعتماد کافی نسبت به گروه، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، عدم انجام تکالیف پروتکل آموزشی معیارهای خروج را تشکیل دادند. ابزار سنجش در این پژوهش پرسشنامه‌های ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (شامل سطح تحصیلات والد پدر، رتبه تولد و وضعیت سکونت) و اضطراب امتحان بود.

پرسش‌نامه اضطراب امتحان (EAQ: Exam Anxiety Questionnaire): این پرسشنامه توسط Abolghasemi در سال ۱۳۷۵ ساخته شده و دارای ۲۵ گویه است که آزمودنی‌ها بر اساس طیف لیکرت چهار درجه‌ای از هرگز (صفر) تا اغلب اوقات (۳) به آن پاسخ می‌دهند. دامنه نمرات کسب شده توسط آزمودنی برای اضطراب امتحان از صفر تا ۷۵ متغیر است. کسب نمرات بالاتر؛ نشان‌دهنده سطح بالاتری از اضطراب امتحان در فرد می‌باشد. نمرات ۱ تا ۲۵

(۲)، مفید (۱) و غیر ضروری (۰) درجه‌بندی کنند. سپس بر اساس فرمول Lawshe این ضریب محاسبه گردید [۲۲]. برنامه تدوین شده پس از انجام اصلاحات متخصصان به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای ۲ جلسه) به گروه آزمایش ارائه شد و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. بر اساس پاسخ‌های گروه متخصصین، شاخص ضریب نسبی روایی محتوا (Content Validity Ratio) برای تمامی جلسات بیشتر از ۰/۸ بدست آمد که بر اساس جدول Lawshe برای این حجم نمونه بیشتر از ۰/۶۲ است. در نتیجه ضریب نسبت روایی محتوا تأیید می‌شود. همچنین شاخص روایی محتوای برنامه (Content Validity Index) برای تمامی جلسات بیشتر از ۰/۹ بدست آمد و با توجه به اینکه از مقدار ۰/۷۲ بیشتر است، شاخص روایی محتوا نیز تأیید می‌گردد. بدین ترتیب، بسته تدوین شده به صورت همه جانبه سازه مورد نظر را مورد سنجش قرار می‌دهد. فرآیند هر جلسه متشکل از: ۱- واریسی تکالیف جلسه قبل. ۲- آموزش مستقیم به روش سخنرانی. ۳- بحث گروهی. ۴- چالش فکری. ۵- جمع‌بندی جلسه در طول آموزش بود. خلاصه محتوای جلسات آموزشی و فعالیت‌های انجام شده در گروه آزمایش در جدول ۱ ارائه شده است.

به صورت اضطراب امتحان در حد کم، نمرات ۲۵ تا ۵۰ به صورت اضطراب امتحان متوسط و نمرات ۵۰ تا ۷۵ به صورت اضطراب امتحان زیاد سطح‌بندی می‌شود. همسانی درونی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ بدست آمد. برای بررسی اعتبار همزمان این پرسشنامه، ضریب همبستگی بین این ابزار با مقیاس اضطراب عمومی و مقیاس عزت‌نفس Cooper Smith، مثبت و به ترتیب برابر با ۰/۶۷ و ۰/۲۷ بود [۲۱]. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد. در پژوهش حاضر طراحی و اعتبارسنجی برنامه آموزش الگوهای ارتباطی خانواده با نظارت اساتید راهنما و مشاور و با بررسی پیشینه و مرور برنامه‌های موجود در حوزه ارتقای مهارت‌های الگوهای ارتباطی خانواده بر اساس کمال‌گرایی والدین، سبک‌های یادگیری و اضطراب امتحان Sage [۲]، Rusillo-Magdaleno و همکاران [۸]، Liu و همکاران [۱۳]، Gonzalez و همکاران [۱۴]، Schrodte و همکاران [۱۵] انجام شد. پس از تدوین برنامه و پیش از اجرا جهت بررسی روایی محتوا، پروتکل آموزشی به تأیید ۱۰ نفر از متخصصان حوزه روانشناسی تربیتی با سابقه فعالیت حداقل ده سال در مراکز مشاوره رسید و از آن‌ها خواسته شد تا پاسخ‌های خود را با توجه به مقیاس سه درجه‌ای ضروری

جدول ۱- خلاصه جلسات مداخله آموزش گروهی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

| جلسه | اهداف   | فنون درمانی  | تکالیف  |
|------|---|--|---|
| اول  | خوش‌آمدگویی و آشنایی اعضا با همدیگر، تشریح ساختار جلسات و اهمیت تکالیف خانوادگی و مقررات گروهی، بیان هدف  | گفتگو با اعضا درباره برنامه درمانی گروه، شناسایی اعضا توسط رهبر گروه و همدیگر جهت کاهش تنش و تسهیل همکاری، معرفی خود به اعضا و تسهیل اعتماد  | اجرای پیش‌آزمون، معرفی اعضا، تعاریف اضطراب امتحان، الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های یادگیری، مشخص نمودن تکالیف خانگی                                     |
| دوم  | آشنا شدن آزمودنی‌ها با اضطراب و اضطراب امتحان و چگونگی تأثیر آن بر آزمون‌های تحصیلی، آشنایی آزمودنی‌ها با علل اضطراب امتحان و چگونگی مقابله با آن | تشریح مؤلفه‌های اضطراب امتحان: شامل کمال‌گرایی، بی‌قراری، نتیجه‌گرایی و احساسات منفی و فنون تعدیل این مؤلفه، رعایت ۲۰ نکته تغذیه‌ای برای کاهش اضطراب امتحان، فنون شناختی و رفتاری برای پیشگیری از اثر مخرب احساسات منفی و کاهش تنش | تنظیم برنامه خواب، پرهیز از کاهش تغذیه، پرهیز از اضطراب‌های متفرقه، تمرین راه‌های مقابله با انتظار بیش از حد والدین، سخت‌گیری معلمان و فراموشی مطالب درسی |
| سوم  | تعاریف الگوهای ارتباطی خانواده، مفهوم خانواده و تعامل اعضا و اثرپذیری از هم، آشنایی با جهت‌گیری‌های ارتباطی (گفت                                  | معرفی روش‌های تعامل اعضای خانواده در جهت‌گیری‌های هم‌نواپی و گفت و شنود، معرفی تکنیک‌های همدلی با اعضای خانواده و مهارت ارتباط مؤثر  | ارزیابی فرد از حالت‌های جسمانی خود مانند لرزش اندام (نقش عنصر عاطفی)، برطرف نمودن ضعف در مطالعه (عنصر رفتاری)، انجام روش‌های                              |

|  |  |   |
|--|--|---|
| و شنود و همنوایی) و اثر آن‌ها در اضطراب امتحان | اعضا با هم، تشویق و ترغیب اعضا به پررنگ کردن جهت‌گیری گفت و شنود در خانواده  | صحیح مطالعه، گفت و گوی تعاملی و مؤثر در خانواده   |
| چهارم  | تعاریف کمال‌گرایی و آشنایی اعضا با مؤلفه‌های آن شامل (احساسات منفی و غیرمنطقی)، کاهش اثرات مخرب کمال‌گرایی والدین بر اضطراب امتحان                     | انجام روش‌های افزایش عزت نفس، کسب موفقیت‌های بیشتر، انجام تمرینات کمال‌گرایی، مرور ذهنی ۵ دلیل کمال‌گرایی و کمال‌گرایی سالم و ناسالم، کاهش انتظارات غیرمنطقی از خود |
| پنجم   | تعاریف و آشنایی با سبک‌های یادگیری عاطفی، فیزیولوژیکی و شناختی، آشنایی با سبک‌های شناختی وابسته به زمینه و مستقل از زمینه، تشریح نظریه Colb و Baumrind | انجام تمرینات در زمینه سبک‌های یادگیری (واگرا، همگرا، جذب‌کننده و انطباق‌دهنده)، انجام تمرینات سبک‌های یادگیری تکانشی و تاملی و انتخاب روش یادگیری متناسب با خود    |
| ششم  | بیان ارتباط بین عزت‌نفس با اضطراب امتحان، آشنایی با انواع عزت‌نفس، بیان ارتباط عزت‌نفس و سایر متغیرها و این که عزت‌نفس همان احساس ارزشمندی است         | تمرین مراقبه و ذهن‌آگاهی، تمرین صبوری، سعی کنید شادی بیشتری داشته باشید، مطالعه را برای خود شادی‌آور کنید، به فعالیت‌های مورد علاقه بپردازید                        |
| هفتم   | آشنایی اعضای گروه با راهبردهای کاهش اضطراب امتحان، بررسی نقاط قوت و ضعف برنامه آموزشی، ارزشیابی برنامه آموزشی مدل                                      | تمرین فنون بیان شده در جلسه گروه در منزل، مطالعه همراه با تمرین جزوات آموزشی، کمک خواستن از خانواده برای انجام این فنون و انجام فنون در جلسه                        |
| هشتم   | جمع‌بندی و مرور مطالب، پاسخگویی به سوالات و پس‌آزمون   | اجرای پس‌آزمون، دقت در پاسخگویی به سوالات پرسشنامه همراه با آرامش بدون تشویش  |

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن گروه‌های آزمایش و کنترل به ترتیب  $14/27 \pm 2/27$  و  $14/68 \pm 2/93$  و  $14/13 \pm 2/93$  سال بود. آزمون مجذور کای تفاوت معنی‌داری بین دو گروه از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان نداد (جدول ۲).

به منظور تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ و روش‌های آمار توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار)، آزمون مجذور کای، پیش‌فرض‌های آماری (آزمون‌های شاپیرو-ویلک، لوین، ام‌پاکس، کرؤیت موچلی) و آنالیز واریانس دو طرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. سطح معنی‌داری در آزمون‌ها  $0/05$  در نظر گرفته شد.

جدول ۲- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ برحسب گروه (تعداد در هر گروه=۱۵ نفر)

| متغیر               | گروه آزمایش    | گروه کنترل     | p     |
|---------------------|----------------|----------------|-------|
|                     | درصد (فراوانی) | درصد (فراوانی) |       |
| کارشناسی و به پایین | ۷۳/۳۳ (۱۱)     | ۶۶/۷۳ (۱۰)     |       |
| کارشناسی ارشد       | ۲۰ (۳)         | ۲۶/۶۶ (۴)      | ۰/۳۳۴ |
| دکتر                | ۶/۶۶ (۱)       | ۶/۶۶ (۱)       |       |
| ۱                   | ۴۰ (۶)         | ۳۳/۳۳ (۵)      |       |
| ۲                   | ۴۶/۶۶ (۷)      | ۵۳/۳۳ (۸)      | ۰/۹۲۴ |
| $\geq 3$            | ۱۳/۳۳ (۲)      | ۱۳/۳۳ (۲)      |       |
| شخصی                | ۸۰ (۱۲)        | ۷۳/۳۳ (۱۱)     |       |
| استیجاری            | ۱۳/۳۳ (۲)      | ۲۰ (۳)         | ۰/۸۸۵ |
| سایر                | ۶/۶۶ (۱)       | ۶/۶۶ (۱)       |       |

نوع آزمون: مجذور کای، \* $p < 0/05$  اختلاف معنی‌دار

نتایج جدول میانگین نمره اضطراب امتحان در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون کاهش یافته است.

میانگین و انحراف معیار نمره اضطراب امتحان گروه‌های کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک در جدول ۳ ارائه شده است. بر اساس

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار نمره اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ برحسب گروه‌های مورد بررسی

| متغیر              | گروه            | پیش‌آزمون    | پس‌آزمون     | پیگیری       |
|--------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| نمره اضطراب امتحان | کنترل (۱۵ نفر)  | ۵۰/۰۰ ± ۴/۰۰ | ۴۹/۷۳ ± ۴/۹۰ | ۵۰/۱۸ ± ۲/۸۷ |
|                    | آزمایش (۱۵ نفر) | ۵۰/۲۰ ± ۳/۴۸ | ۴۰/۶۶ ± ۸/۴۰ | ۳۸/۲۶ ± ۷/۳۲ |

کره‌یت ماچلی برای متغیر اضطراب امتحان ( $p=0/065$ ) مورد تأیید واقع گردید.

نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان داد اثر زمان  $f=12/366$ ،  $\eta=0/502$ ،  $f=14/919$ ، اثر گروه  $\eta=0/478$ ،  $p<0/001$ ، و اثر تعامل زمان و گروه  $f=13/357$ ،  $p<0/001$ ،  $\eta=0/497$  در متغیر اضطراب امتحان معنی‌دار است. این یافته بیانگر آن است که بین میانگین نمره‌های متغیر وابسته در گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد در متغیر اضطراب امتحان، اثر تعامل زمان و گروه و اثر گروه و اثر زمان معنی‌دار می‌باشد ( $p<0/001$ ). با توجه به مقدار مجذور اتا ۳۸/۷ درصد تغییرات نمره اضطراب امتحان در طی مراحل ناشی از شرکت در جلسات برنامه آموزشی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده بوده است.

قبل از تحلیل استنباطی، ابتدا نرمال بودن داده‌های متغیر اضطراب امتحان در پیش‌آزمون ( $p=0/130$ )، پس‌آزمون ( $p=0/382$ ) و پیگیری ( $p=0/084$ ) با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف تأیید شد. همچنین در آزمون لوین با توجه به مقدار با توجه به مقدار بدست آمده برای متغیر اضطراب امتحان در پیش‌آزمون ( $p=0/166$ )، پس‌آزمون ( $p=0/492$ ) و پیگیری ( $p=0/285$ ) همسانی خطای واریانس تأیید شد. به طور کلی، مفروضات (پیش‌فرض‌های نرمال بودن و همگونی واریانس‌ها) آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر رعایت شده است. همچنین آزمون ام‌باکس، نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری ( $f=0/632$ )،  $p=0/358$  بدست آمده برای متغیر اضطراب امتحان از  $0/05$  بالاتر است، لذا معنی‌دار نمی‌باشد. از این رو، می‌توان گفت که در متغیر وابسته پژوهش، فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده رعایت شده است. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون

جدول ۴- نتایج آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

| متغیر         | منبع        | مجموع مجذورات | df | میانگین مجذورات | F      | P        | مجذور اتا |
|---------------|-------------|---------------|----|-----------------|--------|----------|-----------|
| اضطراب امتحان | زمان و گروه | ۶۰۳/۲۶۷       | ۲  | ۳۰۱/۶۳۳         | ۱۷/۶۷۳ | $<0/001$ | ۰/۳۸۷     |
|               | زمان        | ۵۹۳/۶۲۲       | ۲  | ۲۹۶/۸۱۱         | ۱۷/۳۹۰ | $<0/001$ | ۰/۳۸۳     |
|               | گروه        | ۱۰۸۱/۶۰۰      | ۱  | ۱۰۸۱/۶۰۰        | ۱۸/۵۷۷ | $<0/001$ | ۰/۳۹۹     |

\*  $P<0/05$  اختلاف معنی‌دار

جدول ۵ نشان می‌دهد که در مقایسه‌های انجام شده بر اساس نمره اضطراب امتحان دانش‌آموزان، تفاوت بین

برای بررسی اینکه تأثیر در کدام یک از مراحل آزمون معنی‌دار بود از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. نتایج

میانگین نمرات شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون کاهش معنی‌داری داشته است ( $p < 0/001$ ). تفاوت بین میانگین نمرات شرکت‌کنندگان در مرحله پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار نبود ( $p > 0/05$ ).

جدول ۵- نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی برای مقایسه مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای پژوهش در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

| متغیر              | مراحل                | اختلاف میانگین | خطا   | P      |
|--------------------|----------------------|----------------|-------|--------|
| نمره اضطراب امتحان | پیش‌آزمون - پس‌آزمون | ۴/۹۰۰          | ۱/۲۱۵ | *۰/۰۰۱ |
|                    | پیش‌آزمون - پیگیری   | ۵/۸۶۷          | ۱/۱۵۸ | *۰/۰۰۱ |
|                    | پس‌آزمون - پیگیری    | ۰/۹۶۷          | ۰/۷۷۱ | ۰/۶۶۱  |

\*  $P < 0/05$  اختلاف معنی‌دار

## بحث

واکنشی روانشناختی در مواجهه با یک موقعیت ارزیابی-کننده است که افراد تحت ارزیابی را دچار تردید می‌کند و توان مقابله با موقعیت‌ها را در آن‌ها کاهش می‌دهد. بروز اضطراب امتحان در موقعیت‌های فشارزای تحصیلی منجر به کاهش عملکرد تحصیلی و بروز نشخوارهای آزاردهنده ذهنی می‌گردد [۲۶-۲۵] و یکی از منابع اصلی کاهش اضطراب می‌تواند عملکرد خانواده در این ارتباط باشد. خانواده به منزله یک نظام اجتماعی، نقش حیاتی در رشد و پیشرفت انسان ایفا می‌کند و زمینه‌ساز رشد و رفاه جسمی، روانی و اجتماعی به شمار می‌رود. بر همین اساس، الگوهای ارتباطی خانواده و تجارب خانوادگی در همه‌ی جنبه‌های زندگی نوجوانان مانند گرایش‌های رفتاری، بزهکاری و مشکلات روانشناختی از جمله اضطراب تأثیر می‌گذارد [۲۸-۲۷]. در واقع، شناخت انواع مختلف الگوها و سبک‌های ارتباطی خانوادگی علاوه بر توصیف، پیش‌بینی و توضیح عملکرد نوجوانان، تأثیر مهمی بر ویژگی‌های شخصیتی آنان دارد. خانواده‌های با جهت‌گیری گفت و شنود، فرزندان خود را به شرکت آزادانه و راحت در تعامل و تبادل نظر درباره طیف وسیعی از موضوعات تشویق می‌کنند و فرزندان می‌توانند فعالیت‌ها، افکار و احساسات خود را با والدینشان در میان بگذارند و تصمیم‌گیری‌های خانواده با همفکری همه اعضا انجام می‌شود و این منجر به خودکارآمدی و عزت نفس بالا در فرزندان می‌شود [۱۲].

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزش گروهی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که نمرات اضطراب امتحان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی‌داری کاهش یافت و این نتایج در مرحله پیگیری نیز ماندگار ماند. در نتیجه بسته‌ی آموزشی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده، اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر را کاهش داده است. در زمینه مطالعات ناهمسو، پژوهشی یافت نشد. این مطالعه با نتایج مطالعات Saki و Damheri [۱۲]، Zolfaghari Atabaadi [۱۶]، Zarkouipour و همکاران [۲۳] و Mohammadyfar و همکاران [۲۴] همسو است. Zarkouipour و همکاران [۲۳] در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش اهمال‌کاری تحصیلی و ناسازگاری رفتاری دانش‌آموزان پسر دارای اضطراب امتحان را کاهش داده است. همچنین Mohammadyfar و همکاران [۲۴] در مطالعه‌ی نشان دادند که آموزش شناختی رفتاری اضطراب امتحان پسران مقطع راهنمایی را کاهش داد.

در تبیین اثربخشی بسته آموزش گروهی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه می‌توان اظهار کرد که اضطراب امتحان

انجام شود تا نتایج حاصل از آن در مقایسه با یافته‌های این پژوهش قرار گیرد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج حاصل از این پژوهش بر اهمیت استفاده از بسته آموزش گروهی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده در کاهش میانگین نمره اضطراب امتحان تأکید دارد. بنابراین آگاهی دادن به متولیان آموزش، مراکز مشاوره و روان‌درمانی و سازمان‌های مرتبط با گروه دانش‌آموزان درباره اهمیت این بسته آموزشی تأثیر به‌سزایی در بهبود اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه خواهد داشت.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

### سهم نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی رشته مشاوره محمد رضا سرو هویدا است که مختار عارفی استاد راهنما و محمود گودرزی و امید مرادی اساتید مشاور بودند.

### تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش (دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر کرمانشاه) و مسئولین دانشگاه که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌گردد. همچنین از مسئول پژوهش دانشگاه که زمینه دسترسی به گروه هدف و انجام پژوهش را فراهم آوردند تقدیر و تشکر می‌شود.

دانش‌آموزان بر حسب نوع تعاملی که با والدین خود دارند، دارای حرمت خود، تمایل به مهار اوضاع و روابط اجتماعی متفاوت خواهند بود و دانش‌آموزانی که در جو خانوادگی با گفت و شنود بالا و هم‌نوایی پایین زندگی می‌کنند، اعتماد به نفس و تمایل مهارگری بیشتری دارند [۲۹].

بر همین اساس دانش‌آموزان شرکت‌کننده در جلسات بسته آموزشی الگوهای ارتباطی خانواده که محتوای آن بر مبنای جهت‌گیری گفت و شنود شکل گرفته است از طریق آموزش و یادگیری مهارت‌هایی همچون پرهیز از اضطراب‌های متفرقه، برطرف نمودن ضعف در مطالعه (عنصر رفتاری)، انجام روش‌های صحیح مطالعه، گفت و گوی تعاملی و مؤثر در خانواده، معرفی تکنیک همدلی با اعضای خانواده و مهارت ارتباط مؤثر اعضا با هم، تشویق و ترغیب اعضا به پررنگ کردن جهت‌گیری گفت و شنود در خانواده که در جلسات بسته آموزشی الگوهای ارتباطی خانواده گنجانده شده، می‌توانند موجب بهبود و کاهش اضطراب امتحان شوند.

محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: تعمیم به سایر رده‌های تحصیلی با محدودیت روبه‌روست. تداخل جلسات بسته آموزشی مبتنی بر الگوهای ارتباطی خانواده با برنامه کلاسی دانش‌آموزان که به منظور مرتفع کردن آن، آموزش خارج از ساعات درسی با هماهنگی آموزش و پرورش، مدیر مدرسه و دانش‌آموزان و والدین آن‌ها انجام شد. همچنین بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس و انجام مطالعه تنها بر روی پسران، از محدودیت‌های اصلی پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی بر اساس بسته تدوین شده در شهرها و جامعه‌های آماری دیگر نیز

## References

1. Zare Mirkabad A, Keramati M. Presenting a structural model for predicting academic well-being based on academic identity and academic self-efficacy: The mediating role of academic procrastination in students. *JNACE* 2024; 6(4): 218-234.[Persian]
2. Sage R. Supporting Successful Multicultural Societies Education Is Key to National Progress. *Journal of Current Social and Political Issues* 2024; 2(1): 48-59.
3. Khan M, Ilyas M, Abro P, Ahmed N. Exploring the Factors of Anxiety Affecting Students' Academic performance: A Study of Higher Education Institution of Larkana. *Voyage Journal of Educational Studies* 2024; 4(1): 68-82.
4. Rabbi MF, Islam MS. The Effect of Academic Stress and Mental Anxiety among the Students of Khulna University. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan* 2024; 3(3): 280-299.
5. Rask CU, Duholm CS, Poulsen CM, Rimvall MK, Wright KD. Annual Research Review: Health anxiety in children and adolescents—developmental aspects and cross-generational influences. *JCPP* 2024; 65(4): 413-430.
6. Jerrim J. Test anxiety: Is it associated with performance in high-stakes examinations? *Oxford Review of Education* 2023; 49(3): 321-341.
7. Echarri OS, Arroyo LH, Rice MS, Lobera JG, Villar MV, Jaime JCJ, et al. Adapting the Brief Coping Cat for Children with Anxiety to a Group Setting in the Spanish Public Mental Health System: a Hybrid Effectiveness-Implementation Pilot Study. *JCEF* 2018; 27(10): 3300-3315.
8. Rusillo-Magdaleno A, De la Torre-Cruz MJ, Ruiz-Ariza A, Suárez-Manzano S. Association of High Levels of Bullying and Cyberbullying with Test Anxiety in Boys and Girls Aged 10 to 16 Years. *Education Sciences* 2024; 14(9): 999.
9. Feige P, Watermann R. Perceived Peer Integration, Parental Control, and Autonomy Support: Differential Effects on Test Anxiety during the Transition to Secondary School for Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence* 2024; 1-13.
10. Robson DA, Johnstone SJ, Putwain DW, Howard S. Test anxiety in primary school children: A 20-year systematic review and meta-analysis. *JSP* 2023; 98:39-60.
11. Mahmoudi F, Pourtaleb N, Sadeghi F. Meta-analysis of the effectiveness of different treatment methods on test anxiety of learners in Iran. *Quarterly Journal of Psychological Methods and Models* 2018; 9(31): 47-68.[Persian]
12. Saki M, Derfshan P. The effect of family communication patterns on the level of social anxiety in high school students. *Social Health* 2022; 9(3): 1-12. [Persian]
13. Liu X, Jia S, Zhang C. Family communication patterns and networking behavior: A moderated mediation model. *Family Relations* 2024;74(1):359-377.
14. Gonzalez LM, Martin Romero MY, Stein GL, Coard SI, Kiang L. Troubled waters: Barriers to preparation for bias conversations across racially/ethnically diverse families. *Family Relations* 2022; 71(5): 1878-95.
15. Schrodtt P, Ledbetter AM, Jernberg KA, Larson L, Brown N, Glonek K. Family communication patterns as mediators of communication competence in the parent—child relationship. *Journal of Social and Personal Relationships* 2009; 26(6-7): 853-74.
16. Damheri F, Zolfaghari Atabaadi H. A structural model of achievement motivation based on family communication patterns with the mediating role of academic self-handicapping in female students with academic anxiety in the second year of primary school. *Quarterly Journal of Research in School and Virtual Learning* 2024; 12(2): 57-66. [Persian]
17. Bibak F, Karimi Q, Sangani A, Khezhnezhad A, Najari M. Develop an educational package on perceptions of school climate and its Feasibility on self-defeating academic behaviors of male students. *Rooyesh* 2022; 11(4): 1-10. [Persian]
18. Dehestani Ardakani M. Effect of Aerobic Exercise Program on Quality of Life in Male Patients with Multiple Sclerosis. *JSSU* 2020; 28(8): 2971-81. [Persian]
19. Almutairi AG, Baabbad NM, Alhumaidan AA, Alshahrani AM, Alabdulkarim AI, Alsughier N. Prevalence and factors causing test anxiety among medical students. *MECP* 2024; 31(1): 48.

20. Delavar A. Research methodology in psychology and educational sciences. 4nd ed. Tehran: Virayesh pub; 2022 .[Persian]
21. Abolghasemi A. Constructing and preliminary validation of the test anxiety Questionnaire and investigating the relationship between test anxiety and general anxiety, self-esteem, socio-economic base, academic performance and teacher expectations in male students of the third year of secondary school in Ahvaz city. Thesis for MSc. Ahvaz, Iran. Shahid Chamran University of Ahvaz; 1996.[Persian]
22. Lawshe CH. A quantitative approach to content validity. Personnel Psychology 1975; 28: 563-575.
23. Zarkouipour A, Sanagoy Mohrar G, Shirazi M. Effectiveness of Commitment and Acceptance Therapy on Academic Procrastination and Behavioral Maladaptation of Male Students with Test Anxiety: A Quasi-Experimental Study. JRUMS 2022; 21(1): 3-16.
24. Mohammadifar MAlI, Yasmani L, Najafi M. The effectiveness of cognitive-behavioral training on reducing students' test anxiety. JEPS 2018; 15(32): 203-22.[Persian]
25. Liu S, Zhao W, Shanks D. R, Hu X, Luo L, Yang C. Effects of Test Anxiety on Self-Testing and Learning Performance. Educational Psychology Review 2024; 36(2): 1-38.
26. Cassady JC, Finch WH, Nicholson OD, Oedy MM. Using self-identified symptoms to reveal differential test anxiety profiles and supports: a mixed-methods study. Educational Psychology in Practice 2023; 39(4): 419-38.
27. Ya'ghoubi Rad F. An Investigation of the Relationship between Parenting Styles and Students' Anxiety. QJFR 2014; 11(1): 111-28.[Persian]
28. Farmakopoulou I, Lekka M, Gkintoni E. Clinical Symptomatology of Anxiety and Family Function in Adolescents, The Self-Esteem Mediator. Children 2024; 11(3): 338.[Persian]
29. Jia J, Wang LL, Xu JB, Lin XH, Zhang B, Jiang Q. Self-handicapping in chinese medical students during the covid-19 pandemic: the role of academic anxiety, procrastination and hardiness. Frontiers in psychology 2021; 12:741821.

# The Effect of a Group Training Package based on Family Communication Patterns on Test Anxiety in First-Year High School Students

Sarve Hoveida MR<sup>1</sup>, Arefi M<sup>2</sup>, Goudarzi M<sup>3</sup>, Moradi O<sup>3</sup>

- 1- PhD Student, Department of Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
- 2- Associate Professor, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran. (Corresponding author) Email: arefi.2020@iau.ac.ir, Tel: 09183308112
- 3- Associate Professor, Department of Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

Received: 12 January 2025

Accepted: 12 May 2025

**Introduction:** Test anxiety is a common phenomenon among students and is one of the common problems in the educational system that has a detrimental effect on performance as well as physical and mental health of individuals. The present study aimed to determine the effectiveness of a group training package based on family communication patterns on test anxiety in first-year high school.

**Materials and Methods:** The present study was a semi-experimental study with a pre-test-post-test design with a control group and a three-month follow-up. The statistical population included all male students in the first year of high school in Kermanshah in the academic year 2021-2022, (N= 6500). of which 30 people were selected as the research sample based on the inclusion and exclusion criteria and by convenience method and were Simple random assigned to experimental and control groups (15 people in either group). The measurement tool in this study was the Aboalghasemi et al. (1996) test anxiety questionnaire. The experimental group underwent 8 sessions (2 sessions per week) of 60 minutes under a training package based on family communication patterns, and the control group did not receive any intervention. Statistical data analysis was performed using two-way repeated measures ANOVA.

**Results:** The findings showed that test anxiety scores were significant in the experimental group in the pre-test ( $50.20 \pm 3.48$ ) and post-test ( $40.66 \pm 8.40$ ) stages ( $p= 0/001$ ), and were not significant in the control group in the pre-test ( $50.00 \pm 4.00$ ) and post-test ( $49.73 \pm 4.90$ ) stages ( $p= 0/280$ ). The results of data analysis showed that after the intervention, the effect of the educational package based on family communication patterns on test anxiety ( $F=17.673$ ,  $\eta=0.387$ ,  $p<0.001$ ) in first-year high school students was significant, and these positive effects remained stable during the follow-up period.

**Conclusion:** Considering the effectiveness of the group training package based on family communication patterns on test anxiety, it is recommended that counselors and therapists use this method along with other effective methods to improve test anxiety in first-year high school students.

**Keywords:** Family Communication Patterns, Education, Test Anxiety, Students

---

**Please cite this article as follows:**

Sarve Hoveida MR, Arefi M, Goudarzi M, Moradi O. The Effect of a Group Training Package based on Family Communication Patterns on Test Anxiety in First-Year High School Students. Community Helth Journal 2025; 18(4): 1-12.

---

**Funding:** This study did not have any funds.

**Conflict of interest:** None declared.

**Ethical approval:** The Ethics Committee of Azad University, Sanandaj branch approved the study (IR. IAU. SDJ. REC. 1400.058).