

## اثر بخشی مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان

مریم سعادت: کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.  
پگاه کریمی مفرد: کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه ناتینگهام، انگلستان.  
عزیزرضا قاسم زاده\*: کارشناس ارشد مشاوره، مربی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، تهران، ایران.

**چکیده:** هدف اصلی این پژوهش تعیین تأثیر روش مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان بود. در این پژوهش تجربی ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران به صورت تصادفی انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. آزمودنی‌های هر دو گروه به پرسشنامه‌ی مقیاس انگیزش تحصیلی و سیاهه‌ی اضطراب امتحان در قالب پیش‌آزمون پاسخ دادند. سپس برای گروه آزمایش ۱۵ جلسه‌ی مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند برگزار شد که در این مدت گروه کنترل هیچ مشاوره‌ای دریافت نکرد. پس از آن هر دو گروه مجدداً به پرسشنامه‌ی مقیاس انگیزش تحصیلی و سیاهه‌ی اضطراب امتحان در قالب پس‌آزمون پاسخ دادند. پس از گردآوری داده‌ها، اطلاعات از طریق روش‌های آماری تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس بلوکی مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد، مشاوره انگیزشی نظام‌مند به میزان ۸۳/۹٪ بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته (اضطراب انگیزشی) اثر کرده است ( $F=64/936$  و  $P<0/05$ ). همچنین مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند به میزان ۷۳٪ بر افزایش نمرات انگیزش تحصیلی ( $F=70/182$  و  $P<0/05$ ) و ۶۲٪ بر کاهش اضطراب امتحان اثر داشته است ( $F=43/707$  و  $P<0/05$ ). بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که روش مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند بر افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر است.

**واژگان کلیدی:** مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند، انگیزه‌ی پیشرفت، اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی.

\*نویسنده‌ی مسؤؤل: کارشناس ارشد مشاوره، مربی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، تهران، ایران.

(Email: a.ghasemzadeh@irimc.org)

## مقدمه

انگیزه عبارت است از حالات درونی موجود زنده که به شوراندن، تداوم و جهت‌دهی رفتار منجر می‌شود (فرگوسن، ۱۹۹۴). از انواع انگیزه، انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی است، انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی یعنی میل و گرایش به چیرگی بر موانع، تمرین قدرت، کوشش برای انجام کارهای مشکل و در عین حال ممکن، می‌باشد (پتری، ۱۹۹۶). در تعاریف انگیزه، مفهوم هدف سهم دارد. وقتی شخصی تصمیم می‌گیرد که هدفی را دنبال کند، یک حالت انگیزشی مشخص در او شکل می‌گیرد. این حالت با تهدد شخص شروع و با دست یافتن یا فاصله گرفتن از آن خاتمه می‌یابد (کلینگر، ۱۹۷۴، کوكس و کلینگر، ۲۰۰۳). تعقیب هدف از یک سو با ساختار انگیزشی در ارتباط است، از سوی دیگر با گرایشی یا اجتنابی بودن افراد و در نهایت با تعارض هدف (سلیمانیان، ۲۰۰۵).

تعارض اهداف به این معنا است که تعقیب یک هدف بر تعقیب سایر اهداف که فرد در حال پی‌گیری آنهاست، تأثیر دارد. به عنوان مثال اگر یک هدف مهم با هدف دیگر تداخل کند، تضاد حاصل از این تداخل موجب می‌شود که انگیزش نسبت به هر دو هدف کاهش یابد (امونز و کینگ، ۱۹۹۸). مبحث دیگری که با مقوله‌ی هدف و انگیزش پیوند خورده عنوان کلی هیجان است که با واژه‌هایی نظیر لذت و عاطفه نیز بیان گردیده است. هدف و هیجانات به طور گسترده‌ای در هم تنیده‌اند و هیجانات در انتخاب اهداف، ارزیابی پی‌گیری آنها، هدایت فرایندهای شناختی به سمت آنها و واکنش به پیامدهای آنها نقش اساسی دارد (ونتورا، روترموند و بک، ۲۰۰۰). مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند (Systematic Motivational Counseling) که در پژوهش حاضر مورد توجه قرار می‌گیرد، مبتنی بر نظریه‌ی دغدغه‌های جاری است که بر اساس این نظریه رفتار، تجربه و فعالیت شناختی انسان با محوریت تعقیب مشوق‌ها و اهداف سازمان می‌یابند. مداخلات انگیزشی به منظور ارزش‌گذاری مجدد مشوق‌ها و القای خوش‌بینی مبتنی بر واقعیت می‌تواند موجب تغییر در ساختار انگیزشی مراجع و در نتیجه تغییر رفتار گردد. به اعتقاد (کوکس و کلینگر، ۲۰۰۳)، فرایند انتخاب و شیوه‌ی تعقیب اهداف، ساختار انگیزشی نامیده می‌شود. آنها نشان دادند که دو نوع ساختار انگیزش، سازگاران و ناسازگاران وجود دارد. مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند، روشی برای اصلاح اساسی ساختار انگیزشی افراد می‌باشد و اهداف آن تعیین و تغییر خصوصیات ساختار انگیزشی افراد و افزایش رضایت هیجانی از طریق تعقیب مشوق‌های مناسب است (کوکس و

کلینگر، ۲۰۰۳). به اعتقاد ایوت و چرچ مشاورانی که بر اساس رویکرد انگیزشی کار می‌کنند، می‌توانند چارچوب اهداف مراجعان خود را از اجتنابی به گرایشی تبدیل کنند (ایوت و چرچ، ۲۰۰۲). بورلی در بررسی اثر مصاحبه‌ی انگیزشی کوتاه مدت به عنوان یک استراتژی بالینی در افزایش پیروی از درمان دارویی آسم، پس از انجام مصاحبه‌ی انگیزشی که از روش‌های رویکرد مراجع محوری است، نشان داد که بیماران با استفاده از این آموزش توانستند به صورت شفاف عدم ثبات خود را تشخیص دهند، از مقاومت خود بکاهند و رفتارشان را نیز به رفتار مطلوب تبدیل کنند (بورلی و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین فریر در بررسی تأثیر مداخله‌ی کوتاه مدت انگیزشی بر مصرف الکل در بیماران بستری در بیمارستان، با مصاحبه‌ی انگیزشی بر ۲۹ فرد وابسته به الکل دریافت که در مصرف الکل آنها تغییر قابل ملاحظه‌ای ایجاد شده و مداخله باعث آمادگی آنها جهت تغییر در میزان نوشیدن الکل و جستجو جهت رفع مشکلات ناشی از آن شده است (فریر و همکاران، ۲۰۰۷). سلیمانیان نیز در پژوهشی به بررسی اثر مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند در کاهش آشفتگی زناشویی پرداخت، او با انجام مداخله انگیزشی نظام‌مند بر ۲۹ زوج دریافت که این روش توانسته است، میزان آشفتگی زناشویی را به طور معناداری کاهش دهد، همچنین این تحقیق نشان داد که ساختار انگیزشی سازگاران به تنهایی حدود ۳۶٪ تغییرات متغیر ملاک، یعنی آشفتگی زناشویی را پیش‌بینی می‌کند (سلیمانیان، ۲۰۰۵).

انتخاب انگیزش پیشرفت برای طراحی برنامه‌ی مداخله بر این اساس استوار است که از آغاز نوجوانی، پیشرفت به دلایل متعدد شایسته توجه خاصی می‌باشد. یکی از دلایل اصلی این مسأله مربوط به گذار اجتماعی نوجوان است. نوجوانی، دوره‌ی آمادگی برای پذیرش نقش‌های اجتماعی در دوران بزرگسالی است و مسائلی را در باب آمادگی‌های مربوط به این نقش‌ها به میان می‌آورد. دلیل دیگری که اهمیت خاص پیشرفت در این دوره را بازنمایی می‌کند و مهم‌تر از مسأله‌ی گذار اجتماعی است، تغییرات در ساختار هوش است که سبب می‌شود، افراد از حیث شناختی قادر به ملاحظه‌ی پیامدهای بلندمدت انتخاب تحصیلی و حرفه‌ای خویش و در عین حال در نظر داشتن واقع‌نگرانه‌ی دامنه امکانات تحصیلی و حرفه‌ای خویش گردند (اشتاینبرگ، ۱۹۹۱). از سوی دیگر با مروری بر پژوهش‌های انجام شده در خصوص انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی نکته‌ی مهمی که به چشم می‌خورد این است که به نظر می‌رسد، در تمامی پژوهش‌ها صرفاً روابط تابعی

اعتبار و روایی این پرسشنامه در استرالیا توسط (مک اینرنی و سینکالا، ۱۹۹۱) مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (علی و مک اینرنی، ۲۰۰۵).

#### ۲- سیاهه‌ی اضطراب امتحان (TAI)

در این تحقیق جهت سنجش متغیر اضطراب امتحان از سیاهه‌ی اضطراب امتحان ساخته‌ی ابوالقاسمی و همکاران در سال ۱۳۷۴ استفاده می‌شود. این سیاهه مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهار گزینه‌ای (هرگز=۰، به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲، اغلب اوقات = ۳) پاسخ می‌دهد. حداقل نمره در این آزمون برای هر فردی، نشانه بالا بودن سطح اضطراب امتحان وی می‌باشد (بشارت ۲۰۰۳). اعتبار سیاهه‌ی اضطراب امتحان از طریق ضریب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت یعنی آزمون و آزمون مجدد بررسی شد. این ضریب همبستگی برای کل آزمودنی‌ها ( $r=0/77$ )، آزمودنی‌های دختر ( $r=0/88$ ) و آزمودنی‌های پسر ( $r=0/67$ ) به دست آمد که رضایت‌بخش می‌باشد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۹۹۶). برای ارزیابی روایی این سیاهه به طور همزمان با سیاهه‌ی اضطراب (نجاریان و کلوندی، ۱۳۷۵) و (سیاهه‌ی کوپر اسمیت، ۱۹۷۶) به دانش‌آموزان نمونه‌ی پژوهش داده شد. ضریب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در سیاهه-ی اضطراب عمومی با TAI برای کل نمونه ( $r=0/67$ ) و آزمودنی‌های پسر ( $r=0/72$ ) محاسبه شد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۹۹۶). سازندگان این سیاهه برای سنجش همسانی درونی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کردند. بر اساس نتایج حاصله، ضریب آلفا برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب: ۰/۹۴، ۰/۹۵، ۰/۹۲ محاسبه شده است.

#### یافته‌ها

##### جدول شماره (۱): خلاصه تحلیل واریانس مربوط به ترکیبی از متغیرهای وابسته

ترکیب متغیرهای وابسته	روش	اندازه	نسبت F	درجه آزادی مروض	درجه آزادی خطا	معنا داری	مجدور Eta
متغیر مستقل	اثر فیلایی	۰/۸۳۹	۶۴/۹۳	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۳۹
	لامبدای ویلکز	۰/۱۶۱	۶۴/۹۳	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۳۹
	اثر هتلینگ	۵/۱۹۵	۶۴/۹۳	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۳۹
	بزرگترین ریشه روی	۵/۱۹۵	۶۴/۹۳	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۳۹

بررسی قرار گرفته است و در هیچ‌کدام آن‌ها به بررسی روابط علی پرداخته نشده است. در پاسخ به کمبودی که در این حوزه به چشم می‌خورد، محقق توانست از طریق مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند، انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی را مورد بررسی قرار دهد. در این پژوهش هدف ما بررسی تعیین تأثیر روش مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند بر انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان بوده است.

#### مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های تمام آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این طرح یک گروه کنترل و یک گروه آزمایش وجود دارد و آزمودنی‌ها به حجم ۳۰ نفر به طور تصادفی از دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران انتخاب شدند و سپس به شیوه‌ی تصادفی در گروه‌های آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. در این پژوهش برای هر دو گروه، پرسشنامه‌ی انگیزش تحصیلی (Inventory School Motivation) و سیاهه‌ی اضطراب امتحان (Test anxiety Inventory) برگزار گردید. سپس برای گروه آزمایش جلسات فردی مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند اجرا شد و در این مدت، گروه کنترل هیچ مشاوره‌ای دریافت نکرد. در پایان مجدداً از دو گروه دو پرسشنامه‌ی ISM و TAI گرفته و نتایج مقایسه شد. در این طرح از جامعه‌ی آماری دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند که در دو گروه کنترل و آزمایش به صورت تصادفی جایگزین شدند.

#### ابزارهای پژوهش

##### ۱- پرسشنامه انگیزش تحصیلی (ISM)

اولین ابزار سنجش در این پژوهش پرسشنامه‌ی انگیزش تحصیلی می‌باشد. این پرسشنامه، دارای ۴۳ گزینه هست که بر اساس مقیاس لیکرت (درجه‌بندی) تنظیم شده است.

مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند به میزان ۸۳/۹٪ بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته (اضطراب انگیزشی) اثر کرده است. ( $F=۶۴/۹۳۶$  و  $P<۰/۰۵$ ).

به منظور آزمون فرض مؤثر بودن روش مشاوره انگیزشی نظام‌مند (SMC) بر ترکیب خطی اضطراب انگیزشی از مدل تحلیل کوواریانس یک متغیری (ANCOVA) استفاده شد. همانگونه که در جدول (۱) مشاهده می‌شود

جدول شماره (۲) خلاصه تحلیل واریانس مربوط به هر یک از متغیرهای وابسته

منبع	متغیر وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	نسبت F	معنی داری	مجذور Eta
متغیر مستقل	پس آزمون انگیزش تحصیلی	۴۰۴۷/۳۴۵	۱	۴۰۴۷/۳۴۵	۷۰/۱۸۲	۰/۰۰۰	۰/۷۳۰
	پس آزمون اضطراب امتحان	۴۴۴/۹۸۱	۱	۴۴۴/۹۸۱	۴۳/۷۰۷	۰/۰۰۰	۰/۶۲۷

یک هدف، احتمال موفقیت، ارزش تشویقی نیل به هدف، موقعیت روانی شناختی، انتظار، ادراک شایستگی و ادراک کنترل مورد بررسی قرار داده و تبیین می‌نمایند و وجود همین مفاهیم در مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند تحت عناوینی چون: منبع کنترل، اعتقاد به شانس، گرایش به هدف، اجتناب از هدف، میزان شادمانی و غم مراجع از دستیابی و عدم دستیابی به هدف، تعارض اهداف و غیره، کار روی همین مفاهیم در این تکنیک و تنظیم این مؤلفه‌ها جهت دستیابی به انگیزه‌ی بالاتر به نظر می‌رسد که (SMC) می‌تواند انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی را افزایش دهد که این موضوع در این پژوهش نیز به اثبات رسیده است. این یافته‌ها با نتایج (رپ، ۲۰۰۸)، (لی، ۲۰۰۸)، (مارتینو، ۲۰۰۸)، (موس، ۲۰۰۸)، (وهاب، ۲۰۰۸)، (بورلی، ۲۰۰۷)، (تایرین، ۲۰۰۷)، (فریر، ۲۰۰۷)، (لئون‌هارد، ۲۰۰۷)، (هاردکسل، ۲۰۰۷)، (آگدگبه، ۲۰۰۶)، (باسلر، ۲۰۰۶)، (بوردمن، ۲۰۰۶)، (پارک، ۲۰۰۶)، (پاکوئت، ۲۰۰۶)، (رنیسلو، ۲۰۰۶)، (فلوید، ۲۰۰۶)، (بروئرز، ۲۰۰۵)، (روزنبلوم، ۲۰۰۵)، (لئون تیوا، ۲۰۰۵)، (والترز، ۲۰۰۵)، (نلسون، ۲۰۰۵)، (باتجس، ۲۰۰۴)، (روبلز، ۲۰۰۴)، (نایت، ۲۰۰۴)، (پترسون، ۲۰۰۳)، (فیشر، ۲۰۰۳)، (کلارک، ۲۰۰۳)، (کوکس و همکاران، ۲۰۰۰)، (استات، ۲۰۰۲)، (اولاتویه، ۲۰۰۹) و (گارنر، ۲۰۰۹) مطابقت دارد.

با توجه به نتایج به دست آمده در خصوص فرض سوم می‌توان دریافت که روش SMC بر کاهش اضطراب امتحان تأثیرگذار بوده است که این نتایج در جدول (۳) به صورت آماری قابل مشاهده می‌باشد. این یافته با نتایج استینت که دریافت انگیزش درونی تحصیلی و اضطراب در عملکرد مدرسه با هم رابطه‌ی منفی دارند و دانش‌آموزانی که عملکرد بالایی دارند، می‌توانند نقص‌های انگیزشی داشته باشند که ممکن است از دستیابی آن‌ها به تمام استعدادهایشان جلوگیری نماید، همخوانی دارد. مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند با کار بر روی مؤلفه‌های منبع کنترل

بر اساس یافته‌های جدول (۲) مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند به میزان ۷۳٪ بر افزایش نمرات انگیزش تحصیلی (۰/۰۵)  $P<$  و  $F=۷۰/۱۸۲$  و بر کاهش اضطراب امتحان اثر داشته است ( $F=۴۳/۷۰۷$  و  $P<۰/۰۵$ ).

### بحث

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول شماره (۲) می‌توان دریافت که روش SMC بر ترکیب خطی انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان (اضطراب انگیزشی) تأثیرگذار بوده است و این بدان معنا است که انگیزه‌ی پیشرفت که مفهوم محرک فرد به سوی یک هدف و نیرویی است که وی را به سمت هدف می‌کشد، در محتوای خود با اضطراب که این پدیده نیز موجب تحرک فرد می‌شود همپوشانی زیادی دارد، در بخش گرایشی یا اجتنابی بودن هدف که از عوامل مؤثر بر تعقیب هدف می‌باشد، مفهوم اجتنابی بودن تعقیب هدف نزدیکی زیادی با مفهوم اضطراب پیدا می‌کند، یعنی فرد در حالت اجتناب از یک موضوع دچار اضطراب گشته و جهت رفع اضطراب، فرد تشویق به حرکت به سوی هدف می‌شود. بررسی این فرض نشان می‌دهد که روش SMC علاوه بر اثری که بر هر یک از متغیرهای وابسته به صورت جداگانه داشته است، بر این مفهوم مشترک فوق نیز اثر داشته است. با توجه به داده‌های مندرج در جدول (۳) نتایج نشان می‌دهد که اثر متغیر مستقل از نظر آماری در سطح معناداری ۹۵٪ معنادار بوده است و این بدان معناست که مشاوره‌ی انگیزشی نظام‌مند توانسته است انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی دانشجویان را افزایش دهد. در تبیین این ارتباط باید گفت که تعاریف (فریر و همکاران، ۲۰۰۷) و (اشتاینبرگ، ۱۹۹۱) از انگیزه، همچنین نظریه مشوق‌ها، نظریه اسناد، نظریه هدف‌گذاری، نظریه خودهای ممکن، نظریه اتکینسون، نظریه راتر، نظریه خودمختاری، نظریه مک کله لند، الگوی هدف‌های پیشرفت که انگیزه را با مفاهیمی نظیر هدف، تقویت‌کننده‌های درونی و بیرونی، منبع انگیزش، اشتیاق و اجتناب نسبت به

درونی، منبع کنترل بیرونی (اعتقاد به شانس)، گرایشی و اجتنابی بودن هدف، احتمال موفقیت، تعارض اهداف و شادمانی و غم ناشی از دستیابی و عدم دستیابی به هدف و تنظیم مناسب آن‌ها قادر است که اضطراب انگیزشی، انگیزه پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان را متأثر سازد. طبق یافته‌های این پژوهش به نظر می‌رسد که می‌توان این مؤلفه‌ها را در سه دسته‌ی ویژگی‌های درونی، ویژگی‌های بیرونی و ساختار انگیزشی طبقه‌بندی کرد. از آنجا که انگیزش در انسان تلفیقی از اراده و هدفمندی است، یعنی انگیزه، برآیندی از نیروهای درونی فرد است که در راستای هدف خاصی جهت داده می‌شود و تمامی مؤلفه‌های انگیزه یا مرتبط با هدف هستند یا خود فرد یا تلفیقی از این دو عامل، در طبقه‌بندی فوق ویژگی‌های درونی همان مؤلفه‌های مرتبط با فرد است و شامل احساس و نگرش فرد می‌شود. احساس فرد یعنی انتظار عاطفی فرد از دستیابی به هدف و به صورت جزئی‌تر یعنی شادمانی فرد از دستیابی به هدف و غم فرد از عدم دستیابی به هدف. نگرش فرد یعنی ادراک وی از منبع کنترل و به طور دقیق‌تر یعنی اینکه فرد رسیدن به هدف را که عامل مهمی در انگیزه اوست، در نتیجه‌ی عوامل درونی مانند تلاش خود یا عوامل بیرونی نظیر شانس و تصادف می‌داند. در این طبقه‌بندی ویژگی‌های بیرونی همان ویژگی‌های ذاتی اهداف است که موجب افزایش یا کاهش انگیزه می‌شود و خود شامل دو عامل احتمال موفقیت و تعارض اهداف می‌شود. احتمال موفقیت که پیش‌بینی فرد از احتمال رسیدن به هدف است، به این علت در گروه ویژگی‌های بیرونی قرار می‌گیرد که ارتباط مستقیمی با ویژگی‌های خود هدف دارد. یعنی سختی یا سهولت ذاتی هدف می‌تواند میزان احتمال موفقیت را کاهش و افزایش دهد. تعارض نیز مرتبط با ویژگی ذاتی اهداف است، یعنی دو هدف می‌توانند متضاد باشند و دستیابی به یکی مانع دستیابی به دیگری شود. تعارض بر سر انتخاب یکی از این اهداف می‌تواند انگیزه را کاهش داده یا حل تعارض موجب افزایش انگیزه شود. طبقه‌ی سوم یعنی ساختار انگیزشی هدف تلفیقی از هر دو عامل اراده و هدف است. ساختار انگیزشی هدف شامل اجتنابی یا گرایشی بودن هدف است. علت قرار گرفتن این عوامل در این طبقه‌ی ترکیبی بدین جهت است که از یک سو افراد اهدافی را که انتخاب نموده و به انگیزه آن تلاش می‌کنند یا برای اجتناب از درد است یا گرایش به لذت، یعنی این اجتناب و گرایش در احساس فرد نهفته است و بدین لحاظ می‌توان آن را جزء ویژگی‌های درونی دانست و از سوی دیگر این اجتناب و گرایش می‌تواند به علت

ویژگی‌های ذاتی یک هدف باشد و از این لحاظ می‌توان آن را جزء ویژگی‌های بیرونی دانست. یافته‌های این پژوهش مؤید ارتباط معنادار بین طبقه‌ی ویژگی‌های درونی با انگیزه پیشرفت تحصیلی می‌باشد. این ارتباط در دو بخش جزئی‌تر احساس و نگرش فرد نیز معنادار است. در بخش انتظار عاطفی در مؤلفه‌ی کاهش غم، معناداری ارتباط مورد تأیید قرار گرفته است و مؤلفه‌ی افزایش شادمانی اگرچه ارتباط معناداری را نشان نداد، اما ارتباط احتمالی وجود دارد. زیرا به نظر می‌رسد که با کاهش غم در یک سوی پیوستار، شادمانی در سوی دیگر پیوستار افزایش یافته و موجب افزایش انگیزه‌ی پیشرفت می‌گردد. در ادراک منبع کنترل در مؤلفه‌ی کاهش شانس معناداری ارتباط مورد تأیید قرار گرفته و مؤلفه‌ی افزایش منبع کنترل درونی اگرچه ارتباط معناداری را نشان نداد، اما ارتباط احتمالی وجود دارد، زیرا این دو مؤلفه نیز در دو سوی یک پیوستار هستند. در بخش ویژگی‌های بیرونی (ویژگی اهداف) معناداری هیچ یک از ارتباطات مورد تأیید قرار نگرفت و این می‌تواند به دلایل مختلفی نظیر محدودیت زمانی اجرای مداخله باشد. زیرا در مداخله‌ی صورت گرفته بیشتر به ویژگی‌های درونی و تنظیم آن‌ها پرداخته شد. از سوی دیگر عدم ثبات هدف در بخش انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی و پیچیده بودن، گسترده بودن و تنوع اهداف حوزه‌ی انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی موجب شد تا به صورت ویژه روی اهداف افراد گروه کار نشود. در صورتی که در همگی تحقیقاتی که نتایج آن‌ها مؤید اثربخشی SMC و ارتباط معنادار مؤلفه‌های طبقه مورد بحث می‌باشد، هدف خاص و ثابتی در نظر گرفته شد و همین تمرکز هدف موجب معناداری ارتباط گردیده است. در نهایت در طبقه‌ی سوم یعنی ساختار انگیزشی هدف ارتباط کلی این مؤلفه با انگیزه پیشرفت معنادار بوده و در مؤلفه‌ی جزئی اجتنابی بودن هدف مورد تأیید قرار گرفته اما در گرایشی بودن تأیید نشده است. این تأیید و عدم تأیید می‌تواند به دلیل تلفیقی بودن این طبقه باشد، یعنی سهمی از این طبقه که تحت تأثیر ویژگی‌های درونی است موجب تأیید معناداری ارتباط در مؤلفه اجتنابی بودن هدف گشته و سهمی که تحت تأثیر ویژگی‌های بیرونی است موجب عدم تأیید معناداری ارتباط در مؤلفه گرایشی بودن هدف گردیده است. در نهایت به لحاظ در دو سوی یک پیوستار بودن این مؤلفه‌ها ارتباط احتمالی بین گرایشی بودن هدف و انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی وجود دارد.

Cox, WM, Blount, JP, Rozak, AM 2000, Alcohol abusers “and non abusers” distraction by alcohol and concern – related stimuli. *American journal of drug and alcohol abuse*, Vol. 29, Pp.489-495.

Cox, WM, Klinger, E 2003, *Hand book of motivational counseling: motivating people for change*. London: Wiley.

Elliot, AJ, Church, MA 2002, Client articulated avoidance goals in the therapy context. *Journal of counseling psychology*, Vol. 49, Pp.243-254.

Emmons, RA, King, LA 1998, Conflict among personal striving: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of personality & social psychology*, Vol. 54, Pp.1040-1048.

Ferguson, E 1994, *Motivation*. New York: Wiley.

Fisher, MB, Kirk, AF, Mutrie, N 2003, Promoting and maintaining physical activity in people with type 2 Diabetes, *American Journal of Preventive medicine*. Vol.27, NO.4, Pp.289-296.

Floyd, RL, Ssbell, RM, Valesquez, MM, etal 2006, preventing alcohol-exposed pregnancies, *American journal of preventive medicine*, Vol.32, NO.1, Pp.1-10.

Freyer ,JA, Coder, B, Baumister, SE, etal 2007, brief alcohol intervention for general hospital in patients, *Drug and Alcohol dependence*, Vol.93, Pp.233-243.

Garner, JK 2009, Conceptualizing the Relations Between Executive Functions and Self-Regulated Learning. *The Journal of Psychology*, Vol.143, NO.4, Pp.405-426.

Hardcastle, S, Taylor, A, Baily, M 2007, A randomized controlled trial on the effectiveness of a primary healthcare based counseling intervention on physical activity, diet and CHD risk factors. *Patient education and counseling*, Vol.70, Pp.31-39.

Knight, JR, Sherritt, L, Vanhook, S, etal. 2005, Motivational interviewing for

## Reference:

Abolghasemi, A, AsadiMoghadam, A, Nadjarian, B, Shokrkon, H 1996, Build and validate a scale to measure anxiety in the third grade students in middle school of Ahwaz. *Journal of Educational Psychology*, Vol.3, NO.4, Pp.74-61.

Ali,J, McInerney,DM, 2005. Multidimensional Assessment of School Motivation. *SELF Research Centre, University of Western Sydney, Australia*.

Besharat, MA 2003, Parental perfectionism and children’s test anxiety. *Psychological Reports*, Vol. 93, Pp. 1049-1055.

Basler, HD, Bertalanffy, H, Quint, S, and Wilke A 2006, TTM-based counseling in physiotherapy does not contribute to an increase of adherence to activity recommend rations in older adults with chronic low back pain. *European Journal pain*, Vol. 11, Pp.31-37.

Battjes, RJ, Gordon, MS, O’Grady, KE, etal, 2004. Evaluation of a group-based Substance abuse treatment program for the adolescents, *Journal of Substance abuse treatment*, Vol. 27, Pp. 123-134.

Boardman, T, Cately, D, Grobe, JE, etal 2006, using motivational interviewing with Smokers: Do therapist behaviors related to engagement and therapeutic alliance? , *Journal of Substance Abuse treatment*, Vol. 31, Pp.329-339.

Borrelli, B, Riekert, KA, Weinstien, A, Rathier, L 2007, Brief Motivational interviewing as a clinical strategy to promote asthma medication adherence, *Reviews and Feature articles*, Vol.5, NO.120. Pp. 1023-1029.

Broers, S, Smets, E, Bindels, P, etal 2005 ,Training general practitioners in behavior change counseling to improve asthma medication adherence, *Patient and counseling*, Vol. 58, Pp.274-284.

Clark, MM, Cox, LS, Jett, JR, etal 2003 ,effectiveness of smoking cessation self-help material in a lung cancer screening population, *Lung cancer*, Vol. 44 Pp.13-21.

- based peer delivered smoking cessation intervention for adult survivors of childhood cancer: *The partnership for health study Preventive medicine*, Vol.42, Pp.435-442.
- Peterson, R, Rayne, P 2003, applying motivational interviewing to contraceptive counseling. *ESP clinical contraception*, Vol.69, Pp.213-217.
- Petry 1996, *Motivation: research and application*. Book Company.
- Rapp, RC, Otto, AL, Lane, DT, etal 2008, improving linkage with substance abuse treatment using brief case management and motivational interviewing. *Drug and alcohol dependence* Vol.94, Pp.172-182.
- Renislov, K, Davis, R, Rollinick, S 2006, Motivational interviewing for Pediatric Obesity: Conceptual Issues and Evidence Review. *Journal of the American Dietetic Association* Vol.106, Pp.2024-2033.
- Robles, RR, Reyes, JC, Colón, HM, et al 2004, Effects of combined counseling and case management to reduce HIV risk behaviors among Hispanic drug injectors in puerto rico, *Journal of substance abuse treatment*, Vol.27, Pp.145-152.
- Rosenblum, A, Magura, S, Kayman, DJ, etal 2005, motivationally enhanced group counseling for substance users in soup kitchen, *Drug and alcohol dependence*, Vol.80, Pp.91-103.
- Soleymanian, AA 2005, The effects of group systematic motivational counseling on the decline of marital distress. Doctoral dissertation, Tehran, teacher-training university.
- Steinberg, L 1991, *Adolescence*: Mc Graw Hill; USA
- Stott, AL, DiClemente, CC, Mullen, PD 2002, One-to-One A motivational intervention for resistant pregnant smokers. , *Addictive behavior*, Vol.27, Pp.275-292.
- Thyrian, JR, Freyer, J 2007, Adherence to the principles of M.I client's Characteristics and behavior outcome in smoking cessation and relapse prevention trail in women postpartum, *Addictive behavior*, Vol. 32, Pp.2297-2303.
- Adolescent Substance use, *Journal of Adolescent Health*, Vol.37, Pp.161-169.
- Lee, AH 2008, A pilot intervention For pregnant Women in Sichuan, China on Passive smoking. *Patient education and counseling*, Vol.71, Pp.396-401.
- Leonhardt, C, Keller, S, Chenot, JF, etal 2007, TTM-based motivational counseling does not increase physical activity of low back pain patients in a primary care setting, *patient education and counseling*, Vol.70, Pp.50-60.
- Leontieva, L, Harn, K, Haque, A, etal 2005, Readiness to change problematic drinking assessed in the emergency department as a predictor of change, *Journal of critical care*, Vol.20, Pp.251-256.
- Martino, S, Ball, SA, Nich, C, etal 2008, Community program therapist and competence in motivational enhancement therapy. *Drug and alcohol dependence*, Vol.34, Pp.162-174.
- Moos, RH 2006, Theory-based active in gradients of effective treatment for substance use disorders, *Drugs and alcohol dependence*, Vol.88, Pp.109-121.
- Nelson, F, O'Mara, A, McInerney, DM, etal 2005, Motivation in cross-cultural settings: A Papua New Guinea psychometric study, *International Education Journal*, Vol.7, NO.4, Pp.400-409.
- Ogedegbe, G, Schaenthaler, A, Richardson, T 2006, An RCT of the effect of motivational interviewing on medication adherence in hypertensive African American. *Contemporary clinical Trials*, Vol.28, Pp.169-181.
- Olatoye, RA 2009, Students' test anxiety, motivation for examinations and science achievement in junior secondary schools in Ogun State, Nigeria. *International Journal of Psychology and Counseling*, Vol.1, NO.10, Pp.194-198.
- Paquet, F 2006, Sex, drugs and rock and roll; the problems of adolescent cf and asthma. *Respiratory Reviews*, Vol.75, Pp.S161-S162.
- Park, ER, Puleo, E, Butterfield, RM etal 2006, A process evaluation of a telephone –

Wentura, D, Rothermund, K, Bak, P 2000, Automatic vigilance: the attention – grabbing power of approach and avoidance – related. *Social psychology*, Vol.78, Pp.1024 – 1034.

Vahab, S, Menon, U, Szalacha, L 2008, motivational interviewing and colorectal cancer screening: A peek from the inside out. *Patient education and counseling*, Vol.72, Pp.210-217.

Walters, ST, Neighbors, C 2005, Feedback interventions For college alcohol misuse; What, Why and for whom? *Addictive Behaviors*, Vol. 30, Pp.1168-1182.



## Effectiveness of "Systematic Motivational Counseling" on Student's Academic Achievement and Test Anxiety Decrease

Maryam Saadat<sup>1</sup>

Pegah Karimi Mofrad<sup>2</sup>

Azizreza Ghasemzadeh<sup>3,\*</sup>

<sup>1</sup>: MSc in school counseling, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup>: MSc Counseling, Nottingham University, School of Education, Nottingham, England.

<sup>3</sup>: University of Applied Sciences, Tehran Welfare Organization, Tehran, Iran.

**Abstract:** The main objective of this research was to determine the effect of systematic motivational counseling (SMC) method on university students' academic achievement motivation and test anxiety. 30 students were randomly chosen and were divided into two control and intervention groups. Both groups responded to the inventory of school motivation and test anxiety questionnaires as the pretest. At first, 15 sessions of systematic motivational counseling were held for the intervention group and then both groups recompleted the mentioned questionnaires as the post test. After gathering the data, results were analyzed through statistical methods such as Analyzing Co-variance (ANCOVA) and Multiple Analyzing Covariance (MANCOVA). Results indicated that SMC has increased the linear combination of depended variables (motivational anxiety) by 83/9% (F-64/936, P<0.05). Moreover, SMC has increased the level of academic motivation to 73% (F-70.182, P<0.05) and has decreased test anxiety to 62% (F-43.707, P<0.05). According to the results, it could be concluded that Systematic Motivational Counseling (SMC) would have an effect on increasing the academic achievement motivation and decreasing test anxiety.

**Keywords:** Systematic Motivational Counseling, Achievement Motivation, Test Anxiety, Academic Achievement Motivation.

**\*Corresponding author:** University of Applied Sciences, Tehran Welfare Organization, Tehran, Iran.

**Email:** a.ghasemzadeh@irimc.org