

«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»

سال هشتم - شماره ۳۱ - پاییز ۱۳۹۴

ص. ص. ۲۵-۳۶

تأثیر روش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحانی دانش‌آموزان دختر راهنمایی شهرستان ساوه

یوسف ستاری^۱

مریم کفاش‌زاده^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۰۸/۲۳

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۴/۰۳/۰۲

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان شهرستان ساوه انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان ساوه می‌باشد که نمونه‌ای به حجم ۴۹ نفر و با روش تصادفی خوشه‌ای در قالب گروه آزمایش و گواه از بین دانش‌آموزان راهنمایی شهرستان ساوه انتخاب شد. ابزار مورد استفاده تحقیق آزمون اضطراب امتحان اسپیلبرگر می‌باشد. روش تحقیق به صورت شبه تجربی است که با دو گروه تجربی و گواه و طرح پیش آزمون و پس آزمون با متغیر مستقل آموزش ذهن آگاهی اجرا گردید. فرضیه‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس تحلیل گردیدند. نتایج نشان داد که آموزش روش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان مؤثر می‌باشد. همچنین آموزش این روش بر مؤلفه هیجانی و شناختی اضطراب نیز مؤثر می‌باشد.

واژگان کلیدی: روش ذهن آگاهی، اضطراب، اضطراب شناختی، اضطراب هیجانی، اضطراب امتحان

۱ - گروه علوم تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲ - گروه روانشناسی عمومی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

مقدمه:

امتحانات و آزمون‌ها به عنوان یکی از بخش‌های اساسی زندگی مدرن خصوصاً در حیطه تحصیلی و ارتقایی می‌باشد که موجب استرس و اضطراب در افراد می‌شود. اضطراب امتحان^۱ به عنوان یک عامل عمده بازدارنده در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان است که هزینه‌های هنگفتی را بر جوامع تحمیل می‌کند. اضطراب امتحان عبارتست از تجربه ناخوشایند نگرانی و هیجان‌پذیری در موقعیت‌هایی که فرد احساس می‌کند تحت ارزیابی قرار دارد (دوسک^۲، نقل از بیرامی، عبدی، ۱۳۸۸).

با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان و همچنین تأثیر منفی آن بر روی عملکرد پیشرفت تحصیلی تاکنون شیوه‌های مختلفی از مداخله‌های روان‌شناختی رشد یافته‌اند که ضرورت بررسی اثر بخشی این مداخلات درمانی و روانی-آموزشی در اضطراب امتحان کاملاً به چشم می‌خورد. همانطوریکه واضح است عوامل مختلفی تأثیر یک مداخله روان‌شناختی را روی مشکل خاصی تعیین می‌کند، درمان اضطراب امتحان نیز از این قاعده مستثنی نیست. پژوهش‌های مختلفی اثر بخشی برخی از درمان‌ها و فنون روانشناختی را در کاهش اضطراب امتحان بررسی کرده‌اند. در اواسط دهه شصت، پژوهشگران در مطالعات خود، برای درمان اضطراب امتحان به استفاده از تکنیک آرامبخش عضلانی و حساسیت زدایی منظم تأکید می‌کردند (سپ، ۱۹۹۳).

ذهن آگاهی تعمق غیر عمد بر روی وقایع حاضر و جاری می‌باشد (هایس، ویلسون، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی را می‌توان توانایی خود تنظیمی توجه و هدایت آن به طرف یک تجربه قلمداد نمود. بر این اساس تنظیم سنجیده توجه، جزء مرکزی ذهن آگاهی است (بائر، اسمیت، هابکینز، کریتمه یر، تونی، ۲۰۰۶؛ بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۳؛ مور، مالینوسکی، ۲۰۰۹). بنابراین پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سوال می‌باشد که آیا روش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان راهنمایی دختر شهرستان ساوه تأثیر دارد؟ با توجه به اینکه اضطراب ریشه بسیاری از مشکلات در تمام دوران زندگی یک فرد است و بر عملکرد تحصیلی، شغلی، خانوادگی و ارتباطات فرد تأثیر گذار می‌باشد. همچنین اضطراب، حالتها و بیماری ناشی از آن به لحاظ درمان دارویی هزینه بر بوده و در اکثر مواقع به این دلیل خانواده‌ها یا افراد در پی درمان آن بر نمی‌آیند و یا در صورت درمان دارویی نیز میزان عود بالای آن بعد از قطع دارو مشکل را دو چندان می‌نماید. بنابر این، با انجام پژوهش حاضر می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات ناشی از اضطراب، هدر رفتن درآمد خانواده‌ها، عود مجدد اضطراب جلوگیری کرد.

ضرورت و اهمیت پژوهش حاضر در این است که با مشخص شدن تأثیر روش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب دانش‌آموزان می‌توان از این روش در کنار سایر درمانها استفاده کرد و از این طریق می‌توان به

۱ - Test Anxiety

۲ - Dusek

بهداشت روانی افراد، جامعه و همچنین در کاهش هزینه‌های درمانی مشکلات ناشی از اضطراب و کاهش عود مجدد علائم اضطراب کمک شایانی نمود.

دانشمندان زیادی نتایجی از تأثیر ذهن آگاهی بر اختلالات یافته اند، بطور مثال گرسیون و همکاران به نتایجی در کاهش استرس ذهن آگاهی مدار و همچنین موفقیت‌هایی در زمینه درمانی نشانگان جسمی و روان افراد مبتلا به درد مزمن پیدا کرده‌اند (گریسون، برینارد، ریسونز ویگ، ۲۰۰۱). کارلسون و همکاران نیز به پیشرفت‌های قابل توجهی در کیفیت زندگی، نشانگان استرس و کیفیت خواب در بیماران مبتلا به سرطان سینه و پروستات بعد از دریافت برنامه کاهش استرس ذهن آگاهی مدار دست یافتند (کارلسون، اسپکا، پاتل، پودی، ۲۰۰۳).

از پژوهش‌های دیگری که روی بررسی اثر بخشی سایر روشها در درمان اضطراب امتحان پرداخته اند می‌توان به مطالعات ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۳) هایس و زیجا کوفسکی (به نقل از هایس و ویلسون، ۲۰۰۳) و هایس و ویلسون (۲۰۰۳) روی اثر بخشی آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی برای درمان اضطراب امتحان، و پژوهش بیابانگرد (۱۳۸۷) روی اثر بخشی شناخت درمانی، خود آموزی، درمان چند وجهی لازاروس و عقلانی- عاطفی الیس در کاهش اضطراب امتحان استناد کرد (نقل از بیرامی و عبدی، ۱۳۸۸).

موسویان و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیقی به بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش چاقی پرداختند. آنها به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی در کاهش چاقی مؤثر است. بیرامی و عبدی (۱۳۸۸) در تحقیقی به اثر بخشی تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پرداختند. آنان ۱۱ نفر را بطور تصادفی به عنوان گروه آزمایش و ۱۱ نفر را به عنوان گروه گواه انتخاب کردند. یافته‌ها نشان داد جلسات گروهی آموزش ذهن آگاهی کاهش اضطراب امتحان را موجب می‌شود.

کاویانی، جواهری، بحیرایی (۱۳۸۴). در تحقیقی به بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی، و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه پرداختند. نتایج تحقیق آنان نشان داد که روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب مؤثر می‌باشد.

روش تحقیق

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان ساوه می‌باشند که با توجه به شبه آزمایشی بودن تحقیق نمونه‌ای به حجم ۴۹ نفر در قالب گروه آزمایش و گواه از بین دانش‌آموزان راهنمایی شهرستان ساوه انتخاب شد. بدین ترتیب که از بین تمام مدارس دخترانه راهنمایی دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب و سپس در هر یک از آنها یک کلاس برگزیده شد که یکی به صورت آزمایشی و

دیگری به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. دلیل گستردگی جامعه آماری برای انتخاب نمونه از روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله ای استفاده شد.

۱- ابتدا افراد گروه آزمایش و گروه کنترل انتخاب و مشخص شدند.

۲- پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر روی هر یک از افراد چهار گروه اجرا شد.

۳- روزهای برگزاری جلسات گروه آزمایش معین گردید.

۴- جلسات گروه آزمایش به صورت کارگاه‌های آموزشی به مدت ۸ هفته برگزار خواهد شد و به آنها هر هفته به مدت یک ساعت آموزش داده شد.

۵- روش کار در هر جلسه به صورت بحث و گفتگو، شرکت جستن تمام اعضا در مباحث و انجام دادن فعالیت کارگاهی بود.

۶- بعد از اتمام جلسات آموزشی گروه آزمایش، از افراد هر دو گروه مجدداً پس از آزمون گرفته شد.

عمده‌ترین فنون مبتنی بر ذهن آگاهی که در طی شش جلسه به آزمودنیها آموزش داده می شد عبارت بودند از: ذهن آگاهی از احساسهای بدنی؛ تمرین واری بدن؛ ذهن آگاهی از تنفس، بدن/صداها و اشیاء؛ ذهن آگاهی از خوردن (تمرین کشمش) ذهن آگاهی از فعالیت روزمره؛ تمرینهای "نگاه کردن" یا "شنیدن" پنج دقیقه‌ای؛ ذهن آگاهی از رویدادهای روانی تمرکز بر افکار، هیجانها و تصاویر ذهنی؛ یوگای کشیدگی؛ مراقبه نشسته و راه رفتن؛ تمرین افکار و احساسات راه رفتن در خیابان؛ تمرین ارتباط خلق، افکار و نگرش؛ تقویم رویدادهای خوشایند و ناخوشایند؛ تمرین کشف ارتباط بین فعالیت و خلق؛ فعالیت فهرست لذت و تسلط و غیره.

ابزار گرد آوری اطلاعات :

آزمون اضطراب امتحان اسپیلبرگر: این آزمون در ابتدا ۳۲ سوالی بود که ۱۲ سوال آن به علت تشابه و کم ارزش بودن توسط اسپیلبرگر حذف گردید و ۲۰ سوال باقی ماند. ۲۰ سوال باقی مانده به دو دسته ۹ سوال مربوط به جزء نگرانی یا شناختی و ۱۱ سوال مربوط به جزء هیجانی یا جسمی تقسیم شده است. ضریب پایایی کل، مؤلفه نگرانی هیجانی به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۸۶ و ۰/۹۰ از طریق همسانی درونی گزارش شده است (اسپیلبرگر، نقل از بیرامی و عبدی، ۱۳۸۸).

شیوه امتیازدهی به این صورت است که نمره صفر برای گزینه خیلی کم، نمره یک برای گزینه کم، نمره دو برای گزینه زیاد و نمره سه برای گزینه خیلی زیاد در نظر گرفته شده است. هر دو نمره اضطراب جسمی و شناختی برای هر دانش‌آموز همراه با نمره کلی در اضطراب امتحان محاسبه می‌گردد (اسپیلبرگر، نقل از بیرامی و عبدی، ۱۳۸۸). حداکثر نمره در این آزمون ۶۰ و حداقل نمره صفر می‌باشد.

تحقیق حاضر، تحقیقی شبه آزمایشی^۲ (نیمه تجربی) است. واژه "شبه تجربی" برای اولین بار در فرهنگ علوم تربیتی و رفتاری در سال ۱۹۵۷ بوسیله کمپبل^۳ معرفی شد. شاید قویترین انگیزه برای ابداع این روش از تحقیق تجربی، نامناسب بودن روش تحقیق تجربی حقیقی برای بررسی و مطالعه انسانها در موقعیتهای طبیعی باشد. (نادری و سیف نراقی، ۱۳۸۱).

روش تجزیه و تحلیل داده ها

جدول ۱: توصیف آماری نمرات پیش آزمون و پس آزمون اضطراب کلی امتحان به تفکیک گروه

گروه	متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	پیش تست اضطراب	۲۹	۲۰	۴۶	۲۸/۸۶۲۱	۶/۴۱۸۳
	پس تست اضطراب	۲۹	۱۵	۴۳	۲۷/۸۲۷۶	۶/۲۷۹۶
آزمایش	پیش تست اضطراب	۲۰	۲۳	۵۱	۳۰/۰۵۰۰	۷/۱۳۳۸
	پس تست اضطراب	۲۰	۱۹	۳۹	۲۹/۳۵۰۰	۵/۳۰۴۱

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۱، میانگین نمرات اضطراب کلی در پیش آزمون گروه کنترل ۲۸/۸۶ و در پس آزمون برابر ۲۷/۸۲ می باشد. همچنین میانگین نمرات اضطراب کلی پیش آزمون گروه آزمایش ۳۰ و در پس آزمون برابر ۲۹/۳۵ می باشد.

مناسبترین ابزار در تجزیه و تحلیل داده های ناشی از اجرای طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل، تجزیه و تحلیل کوواریانس^۴ است.

فرضیه ۱: آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب امتحانی دانش آموزان دختر راهنمایی شهرستان ساوه می شود.

بررسی مفروضه های تحلیل کواریانس:

الف) یکسان بودن شیب خط رگرسیونی

جدول ۲: نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F مقدار	سطح معناداری
گروه	۲۸/۷۲۱	۱	۲۸/۷۲۱	۱/۰۰۸	۰/۳۲۱
پیش آزمون اضطراب	۳۱۶/۹۱۶	۱	۳۱۶/۹۱۶	۱۱/۱۲۰	۰/۰۰۲
گروه * پیش آزمون اضطراب	۲۱/۸۹۰	۱	۲۱/۸۹۰	۰/۷۶۸	۰/۳۸۵
خطا	۱۲۸۲/۴۷۶	۴۵	۲۸/۴۹۹		
کل	۴۱۳۲۴/۰۰۰	۴۹			

۲ - Quasi - experimental

۳ - Campbell

۴ - ANCOVA

براساس نتایج مندرج در جدول ۲ سطح معناداری سطر اثر متقابل ($p=0/385$) بزرگتر از $0/05$ می‌باشد بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می‌شود.

ب) مفروضه همسانی واریانس‌ها

جدول ۳: نتیجه آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس‌ها

F مقدار	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰/۰۰۲	۱	۴۷	۰/۹۶۹

در جدول ۳ نتیجه آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس‌ها آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول بالا مشاهده می‌شود که تجانس واریانس‌های دو گروه در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha = 0/05$) برقرار است. با توجه به اینکه مفروضه‌های تحلیل کواریانس برقرار است مجاز به استفاده از این آزمون هستیم.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس پس از نمرات اضطراب پس از تعدیل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F مقدار	سطح معناداری
پیش آزمون اضطراب	۳۳۴/۳۲۳	۱	۳۳۴/۳۲۳	۱۱/۷۹۰	۰/۰۰۱
گروه	۱۲/۹۶۶	۱	۱۲/۹۶۶	۳/۴۵۷	۰/۰۴۵
خطا	۱۳۰۴/۳۶۵	۴۶	۲۸/۳۵۶		
کل	۴۱۳۲۴/۰۰۰	۴۹			

در جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس پس از آزمون نمرات اضطراب پس از تعدیل پیش آزمون آورده شده است. با توجه به نتایج بدست آمده از جدول (۴-۶) ($p < 0/045$)؛ 46 و $DF = 1$ و $F = 3/457$) نشان داده می‌شود زمانی که اثر پیش آزمون از روی نتایج پس آزمون مربوط به گروهها حذف شود، تفاوت بین گروه‌ها در سطح معناداری ۹۵ درصد اطمینان معنادار می‌باشد. بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض محقق پذیرفته می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب امتحانی دانش‌آموزان دختر راهنمایی شهرستان ساوه می‌شود.

فرضیه ۲: آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش وضعیت هیجانی یا جسمی اضطراب امتحانی دانش‌آموزان دختر راهنمایی شهرستان ساوه می‌شود.

بررسی مفروضه های تحلیل کواریانس : الف) یکسان بودن شیب خط رگرسیونی

جدول ۵: نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F مقدار	سطح معناداری
گروه	۱/۵۵۰	۱	۱/۵۵۰	۰/۱۰۹	۰/۷۴۲
پیش آزمون اضطراب هیجانی	۱۰۹/۰۵۷	۱	۱۰۹/۰۵۷	۷/۶۹۳	۰/۰۰۸
گروه * پیش آزمون اضطراب هیجانی	۳/۹۱۵	۱	۳/۹۱۵	۰/۲۷۶	۰/۶۰۲
خطا	۶۳۷/۹۰۴	۴۵	۱۴/۱۷۶		
کل	۱۳۵۹۳/۰۰۰	۴۹			

در جدول ۵ نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج، سطح معناداری سطر اثر متقابل ($p=0/602$) بزرگتر از $0/05$ می باشد بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می شود.

ب) مفروضه همسانی واریانس ها

جدول ۶: نتیجه آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس ها

F مقدار	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰/۱۴۰	۱	۴۷	۰/۷۱۰

در جدول ۶ نتیجه آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس ها آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول بالا مشاهده می شود که تجانس واریانس های دو گروه در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha = 0/05$) برقرار است. با توجه به اینکه مفروضه های تحلیل کواریانس برقرار است مجاز به استفاده از این آزمون هستیم.

جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات اضطراب هیجانی پس از تعدیل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F مقدار	سطح معناداری
پیش آزمون اضطراب هیجانی	۱۰۶/۶۹۰	۱	۱۰۶/۶۹۰	۷/۶۴۷	۰/۰۰۸
گروه	۸/۴۹۵	۱	۸/۴۹۵	۳/۶۰۹	۰/۰۴۳۹
خطا	۶۴۱/۸۱۹	۴۶	۱۳/۹۵۳		
کل	۱۳۵۹۳/۰۰۰	۴۹			

در جدول ۷ نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات اضطراب هیجانی پس از تعدیل پیش آزمون آورده شده است. با توجه به نتایج بدست آمده از جدول (۴-۱۰) ($p < 0/043$)؛ $DF = 1$ و $F = 3/609$) نشان داده می شود زمانی که اثر پیش آزمون از روی نتایج پس آزمون مربوط به گروهها حذف شود، تفاوت بین گروه ها در سطح معناداری ۹۵ درصد اطمینان معنادار می باشد. بنابراین فرض صفر پژوهش

رد و فرض محقق پذیرفته می شود. بنابراین می توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب هیجانی دانش آموزان دختر راهنمایی شهرستان ساوه می شود.

فرضیه ۳: آموزش ذهن آگاهی وضعیت نگرانی یا شناختی اضطراب امتحانی را کاهش می دهد.

بررسی مفروضه های تحلیل کواریانس :

الف) یکسان بودن شیب خط رگرسیونی

جدول ۸: نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F مقدار	سطح معناداری
گروه	۳۵/۴۰۶	۱	۳۵/۴۰۶	۵/۹۷۵	۰/۰۱۸
پیش آزمون اضطراب شناختی	۵۱/۶۶۷	۱	۵۱/۶۶۷	۸/۷۲۰	۰/۰۰۵
گروه * پیش آزمون اضطراب شناختی	۳۴/۲۷۸	۱	۳۴/۲۷۸	۱/۷۸۵	۰/۳۸۸
خطا	۲۶۶/۶۴۳	۴۵	۵/۹۲۵		
کل	۷۷۱۷/۰۰۰	۴۹			

در جدول ۸ نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج، سطح معناداری سطر اثر متقابل ($P=0/0388$) بزرگتر از $0/05$ می باشد بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می شود.

ب) مفروضه همسانی واریانس ها

جدول ۹: نتیجه آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس ها

F مقدار	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰/۸۹۲	۱	۴۷	۰/۱۴۵

در جدول ۹ نتیجه آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس ها آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول بالا مشاهده می شود که تجانس واریانس های دو گروه در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha = 0/05$) برقرار است. با توجه به اینکه مفروضه های تحلیل کواریانس برقرار است مجاز به استفاده از این آزمون هستیم.

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات اضطراب شناختی پس از تعدیل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F مقدار	سطح معناداری
پیش آزمون اضطراب شناختی	۴۰/۸۴۴	۱	۴۰/۸۴۴	۶/۲۴۴	۰/۰۱۶
گروه	۱/۲۸۵	۱	۱/۲۸۵	۵/۱۹۶	۰/۰۱۲
خطا	۳۰۰/۹۲۱	۴۶	۶/۵۴۲		
کل	۷۷۱۷/۰۰۰	۴۹			

در جدول ۱۰ نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات اضطراب شناختی پس از تعدیل پیش آزمون آورده شده است. با توجه به نتایج بدست آمده از جدول (۴-۱۳) ($p < ۰/۰۱۲$)؛ $F = ۵/۱۹۶$ و $DF = ۱$ و ۴۶ ؛ نشان داده می شود زمانی که اثر پیش آزمون از روی نتایج پس آزمون مربوط به گروهها حذف شود، تفاوت بین گروه ها در سطح معناداری ۹۵ درصد اطمینان معنادار می باشد. بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض محقق پذیرفته می شود. بنابراین می توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی وضعیت نگرانی یا شناختی اضطراب امتحانی را کاهش می دهد.

بحث و نتیجه گیری

در بحث و بررسی نتایج حاصل با نتایج پژوهش های پیشین ملاحظه می گردد که نتایج به دست آمده از این پژوهش با نتایج (تیزدل و همکاران، ۲۰۰۰)، (ما و تیزدل، ۲۰۰۴)، (کابات زین، ۲۰۰۳)، مرداک (به نقل از سمپله و همکاران، ۲۰۰۵)، (بروئن و رین، ۲۰۰۳)، (زیدان، جانسون، دایموند، دیوید، کولکاسیان، ۲۰۱۰)، (بوالمیجر، پرنگر، تال، گویج پرس، ۲۰۱۰)، (گولدین، گروس، ۲۰۱۰)، (ایوان، فراندو، فیندلر، استوول، اسمارت، هاگلین، ۲۰۰۸)، (کاویانی، جواهری، بحیرانی، ۱۳۸۴)، (کارداسیوتو، ۲۰۰۵)، (گریسون، برینارد، ریسونز ویگ، ۲۰۰۱)، (کارلسون، اسپکا، پاتل، پودی، ۲۰۰۳)، ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۳) هایس و زیجاکوفسکی (به نقل از هایس، ۲۰۰۳)، بیابانگرد (۱۳۸۷)، موسویان، مرادی، میرزایی، شیدفر، محمودی کهریز، طاهری (۱۳۸۹)، کاویانی، جواهری، بحیرایی (۱۳۸۴)، بیرامی و عبدی (۱۳۸۸)، (آذرگون، کجباف، مولوی، عابدی (۱۳۸۸) و نریمانی، آریاپورن، ابوالقاسمی، احدی (۱۳۸۹) همسو می باشد.

مطالعات محدودی روی اثر بخشی مداخلات و تکنیک های مبتنی بر ذهن آگاهی صورت گرفته است که از ان جمله می توان به پژوهش های لادر^۵ (۱۹۷۵) روی اثر بخش بودن ذهن آگاهی روی اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی، و مطالعه مرداک^۶ (به نقل از سمپله و همکاران، ۲۰۰۵) روی افزایش توجه و آرامش عضلانی و بررسی مفید بودن این تکنیک های روی افزایش تنظیم توجه اشاره کرد. نریمانی، آریاپورن، ابوالقاسمی، احدی (۱۳۸۹) در تحقیقی به بررسی مقایسه اثر بخشی آموزش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جانبازان شیمیایی پرداختند. آنان به این نتیجه رسیدند که آموزش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جانبازان مؤثر بوده است.

آموزش ذهن آگاهی یکی از روشهای درمانی مبتنی بر کاهش استرس و روان درمانی است که در آن بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی که از کنترل بلافاصله انسان خارج است از طریق تنفس و فکر کردن به افراد آموزش داده می شود و در واقع این روش درمانی تلفیقی از تن آرامی و ذهن آگاهی است (کابات زین، ۲۰۰۳). ریان^۷ و دسی^۸ نشان دادند که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری

۵ - Lader

۶ - Murdock

۷ - Ryan

منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می کند (به نقل از جوکین، ۲۰۰۷). به عبارت دیگر، ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید (براون و رین، ۲۰۰۳).

دانشمندان زیادی نتایجی از تأثیر ذهن آگاهی بر اختلالات یافته اند، بطور مثال گرسیون و همکاران به نتایجی در کاهش استرس ذهن آگاهی مدار و همچنین موفقیت‌هایی در زمینه درمانی نشانگان جسمی و روان افراد مبتلا به درد مزمن پیدا کرده اند (گریسون، برینارد، ریسونز ویگ، ۲۰۰۱). کارلسون و همکاران نیز به پیشرفت های قابل توجهی در کیفیت زندگی، نشانگان استرس و کیفیت خواب در بیماران مبتلا به سرطان سینه و پروستات بعد از دریافت برنامه کاهش استرس ذهن آگاهی مدار دست یافتند (کارلسون، اسپکا، پاتل، پودی، ۲۰۰۳). از پژوهش‌های دیگری که روی بررسی اثر بخشی سایر روشها در درمان اضطراب امتحان پرداخته اند می توان به مطالعات ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۳) هاینز و زیجا کوفسکی (۱۹۹۱؛ به نقل از هاینز و ویلسون، ۲۰۰۳) و هاینز و ویلسون (۲۰۰۳) روی اثر بخشی آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی برای درمان اضطراب امتحان، و پژوهش بیابانگرد (۱۳۸۷) روی اثر بخشی شناخت درمانی، خود آموزی، درمان چند وجهی لازاروس و عقلانی - عاطفی الیس در کاهش اضطراب امتحان استناد کرد (نقل از بیرامی و عبدی، ۱۳۸۸).

استفاده از پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر در این پژوهش

محدود بودن جامعه آماری به دختران راهنمایی تهران

عدم کنترل برخی از متغیرهای مزاحم مانند هوش، فرزندپروری، روحیات و خلق و خوی آزمودنیها

با توجه به مؤثر بودن روش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب پیشنهاد می شود این روش در مدارس به دانش آموزان آموزش داده شود.

استفاده از روش آموزش ذهن آگاهی برای درمان افراد مبتلا به اضطراب در مراجعین به کلینیکهای روان شناسی می تواند مؤثر باشد.

نظیر چنین پژوهشی بر روی طیف وسیعی از دانش آموزان سایر نقاط کشور انجام گیرد.

اثر بخشی روش ذهن آگاهی در کاهش سایر سازه های روان شناسی نیز بررسی گردد.

این تحقیق می تواند روی دانش آموزان ابتدایی و دبیرستان نیز صورت گیرد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ مهربابی زاده، علی؛ نجاریان بهمن، شکرکن، حسین (۱۳۸۳). اثر بخشی روش درمانی آموزش ایمن سازی و حساسیت زدایی منظم بر اضطراب امتحان در دانش آموزان. *مجله روان شناسی دانشگاه تربیت مدرس*، شماره ۲۹، ۱-۱۹.
- آذرگون، حسن؛ کجباف، محمدباقر؛ مولوی، حسین؛ عابدی، محمدرضا (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. *دانشور رفتار*، ۳۴؛ ۱۳-۲۲.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۷). *مهارت‌های تسلط بر ترس قبل از امتحان*. تهران انتشارات رشد.
- بیرامی، منصور؛ عبدی، رضا (۱۳۸۸). اثر بخشی تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان. *مجله علوم تربیتی*، سال دوم، شماره ۶، صص ۳۵-۵۴.
- کاویانی، حسین؛ جواهری، فروزان؛ بحیرانی، هادی (۱۳۸۴). اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افکار خود ایند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی، و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. *تازه‌های علوم شناختی*، ۷(۱)، ۴۹-۵۹.
- موسویان، نرگس؛ مرادی، علیرضا؛ میرزایی، جعفر، شیدفر، فرزاد؛ محمودی کهرئیز، بهرام؛ طاهری، فاطمه (۱۳۸۹). اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش چاقی. *اندیشه و رفتار*، ۴(۱۶)، ۴۹-۵۹.
- نادری، عزت الله، و سیف نراقی، مریم (۱۳۸۱). *روشهای تحقیق و چگونگی ارزیابی آن در علوم انسانی (ویراست چهارم)*. تهران: بدر.
- نریمانی، محمد؛ آریاپوران، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس؛ احدی، بتول (۱۳۸۹). مقایسه اثر بخشی آموزش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جانبازان شیمیایی. *مجله روانشناسی بالینی*، سال دوم، شماره ۴ (پیاپی ۸)، صص ۶۱-۷۲.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1): 27-45.
- Bihlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E. & Cuijpers, P.(2010). The effects of mindfulness based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a Meta analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68: 539-544.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shaoiro, Sh., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody. J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D. & Devins. G.. (2003). Mindfulness: A proposed theoretical operational definition. *Clinical psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241
- Broen, K. W. & Ryan, R. M.(2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well- being. *Journal of Social Psychology*, 84: 822-848.

- Cardactiotto, L. A. (2005). *Assessing mindfulness: the development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance*. Doctoral dissertation. University of Drexel, USA.
- Carlson, L. E., Speca, m., Patel, K. D. & Goodey, E. (2003). Mindfulness based stress reduction in relation to quality of life mood, symptoms of stress and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatics medicine*, 65, 571-581.
- Dusek, J. (1990). *The development of test anxiety in children*. In I. sarason, Test Anxiety: theory, research and applications, 87-110. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., stowell, C., smart, C. & Haglin, D. (2008). *Mindfulness based cognitive therapy for generalized anxiety disorder*, 22,716-721.
- Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness based stress reduction in social anxiety disorder. *Emotion*, 10, 83-91.
- Greeson, J. M., Brainard, G. c. & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness based stress reduction quality of life in aheterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*, 23,183-193.
- Hayes, S. C. & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology*, 10, 161-165.
- Kabat-zinn, J.(2003). Mindfulness based intervention in contex: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Ma, S. H. & Teasdel, J. D. (2004) mindfulness based cognitive therapy for depression: replication and exploration of deferential relapse prevention effects. *Consulting and clinical psychology*, 72, 31-40.
- Moore, A. & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognitive*, 18(1), 176-186.
- Sample, r. J., Reid, E. F. & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training. For Anxiety children *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quaterly*, 19, 372-392.
- Sapp, M. (1993). *Rest anxiety: Applied research assessment, and treatment interventions*. Lanham, MD: university Press of America.
- Teasdel, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V, A., Soulsby, J. & Lau, M. A (2000). Prevention of relapse in major depression by mindfulness based cognitive therapy. *Consulting and clinical psychology*, 68,615-623.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition. *Conscious Cognitive*, 19, 597-605.