

اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک‌های حل مسئله در

دانشجویان

1. داود معنوی پور* 2. مصطفی دارابی 3. علی اکبر سیف

1. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده پزشکی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

2. دانشجوی دکتری گروه روان‌شناسی، دانشکده پزشکی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

(تاریخ وصول: 93/03/08 - تاریخ پذیرش: 96/05/19)

The Effect of Mindfulness Training on Problem Solving Styles and Test Anxiety in students

1. Davood Manavipour 2. Mostafa Darabi 3. aliakbar seyf

1. Associate Professor of Psychology Group in Faculty of Medicine and Psychology, Islamic Azad University Garmsar Branch

2. Ph.D. Student of Psychology Group in Faculty of Medicine and Psychology, Islamic Azad University Garmsar Branch

(Received: May. 29, 2014 - Accepted: Aug. 10, 2017)

Abstract**چکیده**

Introduction: Background and objectives: due to the high prevalence of test anxiety and its negative effect on the performance of the students so far different methods of psychological interventions have been evaluated. **Method:** This research aims to influence the mind of consciousness-based education and the issue of standing was done students test anxiety. Materials and methods: the method used and the field test - half of test anxiety inventory used spiritual tools and problem-solving style questionnaire long and Cassidy a Godly consciousness and mind questionnaire based on training the mind was aware of Protocol. The statistical population consists of students who in the year 93 to the clinic of Dr. Davood manavipour in order to visit the internship courses was that the number of 24 people (12 people in the experimental group and the control group 12) which of these 3 boys and 9 girls in each group were selected by daotabaneh sampling method. For the research hypothesis and results analysis, Covariance analysis of test data (ancova) were. **Conclusion and Results** the findings indicated that training on the awareness of mind-based reduction of test anxiety, but the impact is on problem-solving styles is useless.

Key words: Mindfulne. test anxiety. Problem-solving styles.

مقدمه: این تحقیق باهدف اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک‌های حل مسئله در دانشجویان انجام شد. روش: پژوهش، نیمه آزمایشی با گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. ابزار مورد استفاده پروتکل ذهن آگاهی، پرسشنامه ذهن آگاهی خدایی، پرسشنامه حل مسئله کسیدی و لاین و اضطراب امتحان معنوی پور بود. نمونه آماری به تعداد 24 نفر و دانشجویانی که در سال 93 به کلینیک معنوی پور به‌منظور گذراندن دوره کارورزی مراجعه کردند انتخاب شدند. از این تعداد برای هر گروه تعداد 3 نفر پسر و 9 نفر دختر انتخاب شد. پس از گمارش تصادفی 12 نفر آزمودنی در گروه آزمایشی که در معرض آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی و 12 نفر در گروه کنترل، به روش طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. پژوهش حاضر جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. یافته‌ها و نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی اضطراب امتحان گروه آزمایش را به‌صورت معنی‌داری از گروه کنترل کاهش داد اما تفاوت معنی‌داری بین نمره‌های دو گروه در سبک‌های حل مسئله مشاهده نشد. واژگان کلیدی: آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب امتحان، سبک حل مسئله.

که موجب مسئله شده‌اند آغاز می‌کند (ایدیگر،¹⁰ 2005). مهارت حل مسئله توانایی حل مسئله در موقعیت‌های کاربردی و مسائل زندگی روزمره است، درحالی‌که سبک حل مسئله نوعی تفکر زیربنایی است که فرد در خصوص مشکلات اتخاذ می‌کند (زنوزیان، 1386). حل مسئله به فرآیند شناختی - رفتاری ابتکاری فرد گفته می‌شود که به وسیله آن فرد می‌خواهد راهبردهای مؤثر و سازگارانه مقابله‌ای را برای مشکلات روزمره، تعیین، کشف یا ابداع کند. به عبارت دیگر حل مسئله یک راهبرد مقابله‌ای مهم است که توانایی و پیشرفت شخصی و اجتماعی را افزایش و تنیدگی و مشکلات روانی را کاهش می‌دهد (دادج¹¹ و کرایک¹²، 1990؛ نقل از محمدی، 1385). حل مسئله دربرگیرنده حوزه‌های عاطفی، شناختی و رفتاری است. افرادی که از توانایی حل مسئله بیشتری برخوردارند بهتر می‌توانند با انواع استرس و مشکلات زندگی مقابله کنند و آن‌هایی که حل مسئله را یاد می‌گیرند احتمالاً به‌طور مؤثری با استرس مقابله می‌کنند. داشتن قدرت‌های حل مسئله بیشتر، باعث کم شدن مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی می‌شود (عبدی، 1389).

اضطراب امتحان شامل تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی یا تشویق در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند

ذهن آگاهی¹ معمولاً به‌عنوان حالتی از متوجه بودن و آگاه بودن از آنچه که در لحظه رخ می‌دهد تعریف می‌شود (براون² و ریان³، 2006). به بیانی دیگر ذهن آگاهی به آگاهی روشن شخص به آنچه در درون و در تعامل با محیط بیرون در لحظات متوالی ادراک رخ می‌دهد گفته می‌شود. همچنین ذهن آگاهی را به‌عنوان حفظ هشیاری⁴ شخص به واقعیت حال تعریف کرده‌اند (براون و ریان، 2006). ذهن آگاهی بدون تمرین مراقبه به‌عنوان فرایند⁵ توجه به تغییرات، مفهوم‌سازی⁶ شده است (لنجر⁷، 1989، به نقل از هریسن، 2003). مفهوم ذهن آگاهی از اصطلاحاتی چون هشیاری، آگاهی، توجه و خودشناسی⁸ متمایز است و به‌عنوان توجه و آگاهی ارتقاء یافته به تجارب جاری یا واقعیت کنونی در نظر گرفته می‌شود (براون و ریان، 2003). حل مسئله⁹ را تشخیص و به‌کارگیری دانش و مهارت‌هایی می‌توان تعریف کرد که منجر به پاسخ درست یادگیرنده به موقعیت یا رسیدن به هدف مورد نظرش می‌شود (جوانشیر، 1390). دیویی فرآیند حل مسئله را با پیدا کردن عواملی

1. Mindfulness
2. Brown
3. Ryan
4. Conscion sness
5. Prosess
6. Conceptualization
7. Lenger
8. Autognosis
9. Problem solving

10. Widiger
11. Dodge
12. Crick

پذیرش قرار می‌گیرد. این واکنش پیشگیرانه، برای افکاری است که شما را غمگین یا مضطرب می‌کند و به شما کمک می‌کند تا به حالت تعادل بعد از هیجان‌های تجربه‌شده منفی بازگردید رایج‌ترین روش آموزش ذهن آگاهی، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس¹⁴ (ام، بی، اس، از) است که به شکل برنامه کاهش استرس و برنامه آرامش آموزی شناخته می‌شود. پژوهش‌ها از این نتایج حمایت کردند که برنامه‌ام، بی، اس، از می‌تواند اثرات مثبتی بر مؤلفه‌های مختلف مانند ذهن آگاهی و حل مسئله و اضطراب امتحان داشته باشد (کاویانی، 1389). بر اساس برآورد پژوهش‌های مختلف، میزان شیوع اضطراب امتحان در دانشجویان 10 تا 30 درصد گزارش شده است (مور¹⁵ و همکاران، 2006؛ ترکیئو¹⁶ و کوستا¹⁷، 2004؛ جرام¹⁸ و همکاران، 1999. به نقل از ابوالقاسمی، بهرامی زاده، نجاریان و شکرکن، 1389). این برآورد در ایران برای دانشجویان 17/2 درصد گزارش شده است (ابوالقاسمی و همکاران، 1388). با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان و همچنین تأثیر منفی آن بر روی عملکرد پیشرفت تحصیلی و همچنین شیوه‌های حل مسئله؛ تاکنون شیوه‌های مختلفی از مداخله‌های روان‌شناختی موردبررسی قرار گرفته‌اند که روش ذهن آگاهی یکی از شیوه‌های نوین مقابله با آن است. درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی

عملکرد وی مورد ارزشیابی¹³ قرار می‌گیرد. اضطراب امتحان به حالتی اشاره دارد که فرد درباره توانایی‌هایش در انجام یک وظیفه دچار ترس می‌شود و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است (یبابان‌گرد، 1386). ساراسون اضطراب امتحان را نوعی اشتغال ذهنی به خود می‌داند که با خود کم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می‌شود (ابوالقاسمی، 1383). این تعریف هرچند نقش عوامل محیطی و اجتماعی را نادیده نمی‌گیرد، با این حال تأکید عمده‌اش روی فعالیت‌های شناختی است و آن را عامل اصلی اضطراب امتحان می‌داند (علی محمدی، 1375).

اضطراب امتحان، عارضه‌ای است که سلامت افراد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. علاوه بر نگرانی‌های اجتماعی و اختلالات روانی و روان‌پریشی در دانشجویان با اضطراب امتحان زیاد (یزدانی و سلیمانی، 1390)، تداخل در سطح ایمنی، تأثیر بر فاکتورهای بیوشیمیایی خون به‌عنوان یک عامل خطرزای بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله تأثیراتی است که در مطالعات مختلف به اثبات رسانده‌اند (ابوالقاسمی، 1385). هر فکر، احساس یا حس‌هایی که وارد توجه شما می‌شود به همان‌گونه که هست مورد تأیید و

14. Mindfulness based stress reduction

15. Moor

16. Terracciano

17. Costa

18. Jerram

13. Evaluation

داوود معنوی پور و همکاران: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های حل مسئله در...

مبتنی بر ذهن آگاهی و 12 نفر در گروه کنترل، به روش طرح نیمه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل اجرا شد. ابزار مورد استفاده پروتکل ذهن آگاهی، پرسشنامه ذهن آگاهی خدایی، پرسشنامه حل مسئله کسیدی و لاین و اضطراب امتحان معنوی پور بود. برای اندازه گیری میزان اضطراب از مقیاس اضطراب امتحان معنوی پور استفاده شده است. ضریب پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ 0,91 به دست آمد. تحلیل اکتشافی و تأییدی نشان داد که این آزمون 4 عامل اضطراب امتحان با نام های ارجاع به دیگران، عزت نفس، نگرانی و سرزنش را با 13 سؤال اندازه گیری می کند. به منظور اندازه گیری سبک های حل مسئله از آزمون سبک های حل مسئله لانگ و کسیدی استفاده شد. این مقیاس شامل 24 سؤال بود و هر یک از عوامل شش گانه پرسشنامه دربرگیرنده چهار ماده تست است. عامل در ماندگی، بیانگر بی یابوری فرد؛ عامل مهار گری، بعد مهار گری بیرونی، درونی در کنترل موقعیت های مسئله را منعکس کرد. سبک خلاقیت نشانه برنامه ریزی و راه حل های متنوع؛ سبک اعتماد بیانگر اعتقاد در توانایی فرد برای حل مشکل است. سبک اجتناب تمایل جهت رد شدن از مشکلات و سبک روی آورد بازخورد مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به مقابله رو در رو را نشان داد. محمدی و صاحبی (1380) برای انجام

به واسطه این که به هر دو بعد جسمانی و ذهنی می پردازد دارای اثربخشی بالایی برای درمان برخی اختلالات بالینی و بیماری های جسمانی گزارش شده است. در دو دهه اخیر تعداد زیادی از مداخلات و درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی ظهور کرده اند (بائر، 2009). فنون ذهن آگاهی در افزایش آرام بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، استرس و اضطراب مؤثر است (کابات زین¹⁹، 2010). با توجه به تمام این تأثیرگذاری ها متأسفانه امروزه کمتر به آن توجه شده. پژوهش حاضر نیز با همین هدف صورت گرفته است تا مشخص شود که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی، بر سبک های حل مسئله در دانشجویان مؤثر است؟ آیا با ارائه آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی، می توان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان نقش مؤثر ایفا کرد؟

روش

روش پژوهش از نظر ماهیت، نیمه آزمایشی با گروه پیش آزمون و پس آزمون بود. نمونه آماری 24 نفر از دانشجویانی بود که در سال 93 به کلینیک دکتر داود معنوی پور به منظور گذراندن دوره کارورزی مراجعه کرده بودند انتخاب شدند که از این تعداد در هر گروه تعداد 3 نفر پسر و 9 نفر دختر انتخاب شد. پس از گمارش تصادفی 12 نفر آزمودنی در گروه آزمایشی که در معرض آموزش فنون

که تعداد آن‌ها 24 نفر بودند. دانشجویان در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند که فراوانی هر گروه 12 نفر بوده است. در بین آن‌ها پرسشنامه‌های اضطراب امتحان و سبک‌های حل مسئله و ذهن آگاهی توزیع شد و پیش‌آزمون از آن‌ها گرفته شد و بعد گروه آزمایش که متغیر مداخله‌گر را (آموزش ذهن آگاهی) دریافت کردند. در 8 جلسه متوالی آموزش دریافت کردند که طی این مدت جلسه‌ها به‌طور مداوم هر هفته برگزار شد و گروه آزمایش برنامه‌های ذهن آگاهی را که در جدول زیر آمده است را دریافت کردند و هر هفته با تمرین‌های خانگی که در روز به مدت یک ساعت بود انجام دادند. پس از تمام شدن دوره آموزش که 2 ماه به طول انجامید از گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون گرفته شد و بعد با استفاده از تحلیل کوواریانس نتایج تحلیل شد. برنامه آموزش ذهن آگاهی، شامل 8 جلسه 75 دقیقه‌ای به‌صورت جلسات هفتگی بوده است. دستورالعمل جلسات بر اساس مفاهیم اساسی و فنون اختصاصی برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (سگال و همکاران، 2002) تنظیم شد. در جدول زیر فنون مبتنی بر ذهن آگاهی که در طی 8 جلسه به آزمودنی‌ها آموزش داده شد، آمده است.

تحقیقی، مقیاس شیوه‌های حل مسئله را هنجاریابی کردند که با توجه به ضرایب آلفا، به جز سبک روی آورد، بقیه بالاتر از 0/50 هستند و همچنین با توجه به میانگین همبستگی درونی گویه‌ها در این مقیاس اعتبار لازم را دارند. سؤالات این مقیاس به صورت سه ماده‌ای، بلی، خیر، نمی‌دانم، نمره‌گذاری شد. به عبارت بلی، نمره دو، به عبارت خیر نمره صفر، به عبارت نمی‌دانم نمره یک، تعلق می‌گیرد؛ بنابراین هرکدام از عوامل با داشتن چهار سؤال نمره‌ای برابر با حداقل صفر و حداکثر هشت دارد. هر عاملی که بالاترین نمره را داشته باشد، نشان می‌دهد فرد به هنگام مواجهه با مشکلات روزمره از آن برای حل مشکلات استفاده می‌کند (قلی زاده، 1384). پرسشنامه ذهن آگاهی خدایی دارای 10 سؤال است که با مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از «تقریباً هرگز» تا «تقریباً همیشه» درجه‌بندی شده است. در پژوهش خدایی (1392) ضریب اعتبار پرسشنامه فرمول کلی ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و اعتبار کلی 10 سؤال معادل 0/768 به دست آمد که نشان دهنده این است که آزمون از اعتبار بالایی برخوردار بود.

روش اجرای پژوهش: از دانشجویانی که در سال 93 برای گذراندن دوره‌های کارورزی به کلینیک دکتر معنوی پور مراجعه کرده بودند به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند

داوود معنوی پور و همکاران: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های حل مسئله در...

جلسه ها	موضوع جلسه و تمرین ها
اول	<p>موضوع: هدایت خودکار: وقتی که متوجه هدایت خودکار شویم حضور ذهن پیدا می کنیم. حضور ذهن بهترین راه برای خروج از هدایت خودکار است که آگاهی از هر لحظه را به ما می آموزد. معطوف کردن توجه به قسمت های مختلف بدن هم آسان و هم مشکل به نظر می رسد. حضور ذهن: توجه به یک شی خاص به طور آگاهانه در زمان حاضر و بدون قضاوت است.</p> <p>تمرینات: ذهن آگاهی از احساس های بدنی (تمرین واریسی بدن)</p>
دوم	<p>موضوع: مقابله با موانع: تمرکز بیشتر بر بدن، نخواست های ذهنی را آشکارتر کرده و منجر به کنترل بیش تر واکنش نسبت به وقایع روزانه می شود.</p> <p>تمرینات: ذهن آگاهی از تنفس، بدن، صداها و اشیا</p>
سوم	<p>موضوع: حضور ذهن بر روی تنفس: با آگاهی بیشتر از اینکه ذهن چگونه می تواند اغلب مشغول و پراکنده باشد، یاد می گیریم که با تمرکز عامدانه آگاهی بر تنفس، امکان متمرکز و یکپارچه بودن بیش تر را فراهم آوریم.</p> <p>تمرینات: ذهن آگاهی از خوردن (تمرین کشمش)</p>
چهارم	<p>موضوع: ماندن در زمان حال: اکثراً وقتی ذهن می خواهد روی موضوعی تمرکز کرده و از موضوعات دیگر اجتناب کند دچار حواس پرتی می شود. در رویکرد حضور ذهن برای حضور همزمان در زمان حال، فرد باید از زاویه دیگری به وقایع نگاه کند تا دید گسترده و متفاوتی نسبت به آن ها داشته باشد.</p> <p>تمرینات: ذهن آگاهی از فعالیت های روزمره (تمرین نگاه کردن یا شنیدن پنج دقیقه ای)</p>
پنجم	<p>موضوع: پذیرش و اجازه مجوز حضور: ارتباط متفاوت به معنی اجازه حضور به تجربه، دقیقاً همان طوری که هست، بدون اینکه در مورد آن قضاوت کنیم یا سعی داشته باشیم که تغییری در آن نسبت به آنچه هست ایجاد کنیم.</p> <p>تمرینات: ذهن آگاهی از رویدادهای روانی (تمرکز بر افکار، هیجان ها و تصاویر ذهنی)</p>
ششم	<p>موضوع: فکرها نه حقایق: خلق و افکار منفی ارتباط ما را با تجربه محدود می کند. درک این مطلب که افکار، فقط فکر هستند حتی برای کسی که این اعتقاد را ندارد، معقولانه است.</p> <p>تمرینات: یوگای کشیدگی، مراقبه نشسته و راه رفتن</p>
هفتم	<p>موضوع: چگونه می توانم به بهترین شکل از خود مراقبت کنم؟</p> <p>تمرینات: تمرین افکار، خلق، تقویم رویدادهای خوشایند و ناخوشایند</p>
هشتم	<p>موضوع: استفاده از آموخته ها در مقابل خلق منفی: تمرین منظم حضور ذهن به حفظ تعادل در زندگی کمک می کند. نیات مثبت تقویت می شوند زیرا این تمرینات با دلایل مثبت مراقبت از خود مرتبط است.</p> <p>تمرینات: تمرین کشف و ارتباط بین فعالیت و خلق</p>

یافته ها

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های حل مسئله در دانشجویان است و به این منظور جهت تحلیل داده ها به

دوفصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی، سال هفتم، شماره اول (پیاپی 13)، بهار و تابستان 1397

روش تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر است. فرضیه اول: آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر

جدول 1. تمایل بین متغیر مستقل و هم پراش در مرحله پس آزمون اضطراب امتحان

متغیر وابسته: پس آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
مدل اصلاح شده	199/818	3	66/606	8/495	0/001
رهگیری	4/643	1	4/643	0/592	0/451
گروه	4/611	1	4/611	0/588	0/452
پیش آزمون	181/175	1	181/175	23/108	0/000
پیش آزمون × گروه	1/145	1	1/145	0/146	0/706
خطا	156/807	20	7/840		
جمع	16737/000	24			
اصلاح مجموع	356/625	23			

همان طور که در جدول فوق مشاهده می‌کنیم، مقدار F متغیر مستقل و هم پراش 0/146 است که معنی دار نیست. ($P > 0/05$) بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فرضیه صفر مورد قبول و فرضیه مقابل رد شده و پیش فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول 2. میانگین‌های تعدیل نشده اضطراب امتحان

گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
آزمایش	26/1667	4/9512	12
گواه	26/833	2/8109	12
جمع	26/1250	3/9376	24

داوود معنوی پور و همکاران: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های حل مسئله در...

جدول فوق میانگین های دو گروه را در مرحله آزمایش 26/16 و گروه گواه 26/08 است. پیش آزمون نشان می دهد که میانگین گروه

جدول 3. خروجی اصلی تحلیل کوواریانس میزان اثر اضطراب امتحان پروژه ها

متغیر وابسته: پس آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
مدل اصلاح شده	198/673	2	99/366	13/207	0/000	0/557
رهگیری	4/060	1	4/060	0/540	0/471	0/025
پیش آزمون	198/631	1	198/631	26/408	0/000	0/577
گروه	55/126	1	55/126	7/329	0/013	0/259
خطا	157/952	21	7/522			
جمع	16737/000	24				
اصلاح مجموع	356/625	23				

جدول فوق مقدار F تأثیر کوواریانس را نشان می دهد. 26/408 این مقدار F معنادار است زیرا احتمال آن از سطح معنی داری 0/05 کوچکتر است. پس از حذف اثرهای متغیر هم پراش

جدول 4. میانگین و خطای استاندارد اضطراب امتحان در دو گروه آزمایش و گواه

گروه	میانگین	خطای استاندارد	فاصله اطمینان
آزمایش	24/326	0/869	26/133 - 22/519
گواه	27/924	0/869	29/731 - 26/117

جدول فوق میانگین های پس آزمون را نشان می دهد. در جدول فوق برای اثر متغیرهای هم پراش دو گروه آزمایشی تعدیل شده اند. بدین ترتیب میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون 24/32 و گروه گواه 27/93 است و با توجه به اختلاف بین میانگین

نمرات، می توان به این نکته اشاره کرد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر است. یافته ها، این فرضیه را نیز تأیید کردند که شیوه آموزش بر کاهش اضطراب امتحان تأثیر گذار است.

جدول 5. تمایل بین متغیر مستقل و هم پراش در مرحله پس آزمون حل مسئله

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
مدل اصلاح شده	2/215	3	0/738	0/081	0/969
رهگیری	147/194	1	147/791	16/275	0/001
گروه	1/686	1	1/686	0/186	0/671
پیش آزمون	0/044	1	0/044	0/005	0/945
پیش آزمون×گروه	1/593	1	1/539	0/170	0/685
خطا	181/618	20	9/081		
جمع	28888/000	24			
اصلاح مجموع	183/833	23			

همان طور که در جدول فوق مشاهده می کنیم. مقدار F متغیر مستقل و هم پراش 170 است که معنی دار نیست. ($P > 0/05$) بنابراین می توان نتیجه گرفت که فرضیه صفر مورد قبول و فرضیه مقابل رد شده و پیش فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول 6. میانگین های تعدیل نشده در حل مسئله

گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
آزمایش	34/4167	2/6784	12
گواه	34/7500	3/0785	12
جمع	34/5833	2/8271	24

جدول فوق میانگین های دو گروه را در مرحله پیش آزمون نشان می دهد. میانگین گروه آزمایش 34/41 و گروه گواه 34/75 است.

جدول 7. خروجی اصلی تحلیل کوواریانس متغیر وابسته: پس آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
مدل اصلاح شده	0/676	2	0/676	0/039	0/962	0/004
رهگیری	146/737	1	146/737	16/824	0/001	0/445
پیش آزمون	0/009	1	0/009	0/001	0/975	0/000
گروه	0/428	1	0/428	0/049	0/827	0/002
خطا	183/158	21	8/722			
جمع	28888/000	24				
اصلاح مجموع	183/833	23				

داوود معنوی پور و همکاران: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های حل مسئله در...

جدول فوق مقدار F تأثیر کوواریانس را نشان می دهد 0/049 این مقدار F معنادار نیست زیرا احتمال آن از سطح معنی داری 0/05 بزرگتر است. پس از حذف اثرهای متغیر هم پراش تفاوت

جدول 8. میانگین و خطای استاندارد حل مسئله در دو گروه آزمایش و گواه

گروه	میانگین	خطای استاندارد	فاصله اطمینان	
			پایین ترین	بالا ترین
آزمایش	34/839	1/031	32/253	36/543
گواه	34/769	1/031	32/623	36/913

بیرامی (1388)، عبادی و همکاران (1385) فتحی آشتیانی (1389)، امری و همکاران (1384) و موسوی (1381) لیندن (1973) مطابقت دارد. چنانچه در پژوهش بیرامی (1388) نیز مطرح شده می توان گفت نتایج به دست آمده در مطالعه حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش های مبتنی بر ذهن آگاهی روی کاهش معنی دار اضطراب امتحان و بهبود عملکرد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی است. به نظر می رسد آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر توجه متمرکز روی محرک های خنثی و آگاهی قصدمندانه روی جسم و ذهن، افراد اضطرابی را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدی و نگرانی در مورد عملکرد در مورد امتحان رها کنند و ذهن آنها را اصطلاحاً از دنده اتوماتیک خارج کنند. یعنی این فنون با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات موجب کاهش نگرانی و تنش فیزیولوژیک در فرد می گردد (کاوایی، جواهری و بحیرایی، 1389).

جدول فوق میانگین های پس آزمون را نشان می دهد. در جدول فوق برای اثر متغیرهای هم پراش دو گروه آزمایشی تعدیل شده اند. بدین ترتیب میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون 34/39 و گروه گواه 34/76 است و با توجه به اختلاف بین میانگین نمرات، می توان به این نکته اشاره کرد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر سبک حل مسئله دانشجویان مؤثر نیست.

نتیجه گیری و بحث

این پژوهش با فرضیه اثربخش بودن آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش حل مسئله انجام گردید. همان طوری که در بخش یافته ها بیان شد مداخله صورت گرفته در این مطالعه بر روی دانشجویان دارای اضطراب امتحان در گروه آزمایشی کاهش معنی داری را در سطح اضطراب امتحان پس از اتمام برنامه مداخله ای نسبت به گروه کنترل و نسبت به پیش آزمون در سطح اضطراب امتحان موجب شد. نتیجه این پژوهش با یافته های

مسئله است و توانمندی دانشجویان به این مهارت‌ها آن‌ها را قادر نمی‌سازد که مهارت حل مسئله را در روند آموزش و یادسپاری افزایش دهند. نکته کاربردی که می‌توان از این پژوهش به دست آورد این است که با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان در بین دانشجویان و اثرات منفی آن روی عملکرد تحصیلی و تحمیل هزینه‌های بالا، می‌توان با شناسایی این افراد و شرکت دادن آن‌ها در جلسات گروهی آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی سطح عملکرد تحصیلی و بهداشت روانی آن‌ها را بهبود بخشید.

همچنین این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی برافزایش حل مسئله مؤثر نیست. همانطوریکه در بخش یافته‌ها بیان شد مداخله صورت گرفته در این مطالعه بر روی آموزش حل مسئله به دانشجویان در گروه آزمایشی افزایش معنی‌داری را در سطح توانمندی آن‌ها در حل مسئله پس از اتمام برنامه مداخله‌ای نسبت به گروه کنترل و نسبت به پیش آزمون در سطح اضطراب امتحان موجب نشد. نتیجه این پژوهش با یافته‌های کهرآزنی و آزاد فلاح (1382)، یزدان بخش و بهرامی (1392)، زریابی (1390) مطابقت ندارد. اما به نظر می‌رسد آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی راهبردی نامؤثری در افزایش مهارت حل

منابع

- ابوالقاسمی، ع (1383). «اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن‌سازی و حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب امتحان در دانش آموزان». *مجله روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس*، شماره 1، 19-29.
- ابوالقاسمی، ع (1385). «بررسی ارتباط احساس پیوستگی و تیپ شخصیتی D با تندرستی در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونری». *مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی*، 3، 11، 222-213.
- ابوالقاسمی، ع، اسدی م، عزیز ن، بهمن و شکرکن، ح (1389). «ساخت و اعتبار یابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه سوم دوره راهنمایی اهواز». *فصلنامه علوم تربیتی و روانشناسی شهید چمران اهواز*، 3، 3، 61-74.
- بیابان‌گرد، ا. (1386). *روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی*. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- جوانشیر قره‌باغی، ب (1390). «رابطه کمال‌گرایی، سبک حل مسئله با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد تهران مرکز.
- زنونزیان، س (1386). «بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله در تغییر سبک هویت، راهبردهای مقابله‌ای، اضطراب و افسردگی دانشجویان». پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- عبدی، ر (1389). «مقایسه سبک‌های حل مسئله در افراد وابسته به مواد مخدر و افراد عادی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.

داوود معنوی پور و همکاران: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های حل مسئله در...

- علی محمدی، ح (1375). «بررسی رابطه اضطراب امتحان، درون‌گرایی - برون‌گرایی دانش آموزان، تحصیلات و شغل والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم راهنمایی»، پایان‌نامه چاپ‌نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- کاویانی، ح؛ جواهری، ف و بحیرایی، ه. (1389). «اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری 60 روزه». تازه‌های علوم شناختی، 7، 149-58.
- Baer, R. A. (2009). *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinicians Guide to Evidence Base and Application*. USA: Academic Press is an imprint of Elsevier.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Brown KW, Ryan RM. (2003). "Assessment of Mindfulness by self- Report the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills". *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Ponica, S. and Haen, R. (2009). *Mindfulness and sport participation in college students*. Research. USA: Ohio State University, College of education and human ecology.
- Brown KW, Ryan RM. (2006). "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being". *J Pers Soc Psychol* 84: 822 - 48.
- Herison, K. E. (2003). "The role of mindfulness in a contextual cognitive behavioral analysis of chronic pain-related suffering and disability". *Pain* 131: 63-9.
- Idiger, W. (2005). "Pricing of meditation by school children and their levels of field dependence-independence, test anxiety, and reading achievement". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 41, 139-143.
- محمدی، ن. (1385). «بررسی مقدماتی شاخص‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه پرخاشگری باس - پری». مجله علوم اجتماعی و انسانی، دانشگاه شیراز، 25، 4.
- معنوی پور، د. (1390). بررسی مشخصه‌های روان‌سنجی آزمون اضطراب امتحان در دانشجویان فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، 2، 5.
- یزدانی، ف؛ سلیمانی، ب. (1390). «بررسی اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی دانشجویان مامایی». مجله تحقیقات نظام سلامت، 6، 7.