

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

## دانشجویان

۱. داوود معنوی پور\* ۲. مصطفی دارابی

۱. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده پزشکی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی

۲. دانشجوی دکتری گروه روان‌شناسی، دانشکده پزشکی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی

(تاریخ وصول: ۹۳/۰۳/۰۸ - تاریخ پذیرش: ۹۶/۰۵/۱۹)

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

1. Davood Manavipour 2: Mostafa Darabi

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

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

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

**Abstract**

**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. **Results:** the findings indicated that training on the awareness of mind-based reduction of test anxiety. **Conclusion:** but the impact is on problem-solving styles is useless.

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

**چکیده**

**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 ۲۴ نفر و دانشجویانی که در سال ۹۳ به کلینیک معنوی پور به‌منظور گذراندن دوره کارورزی مراجعه کردند انتخاب شدند. از این تعداد برای هر گروه تعداد ۳ نفر پسر و ۹ نفر دختر انتخاب شد. پس از گمارش تصادفی ۱۲ نفر آزمودنی در گروه آزمایشی که در معرض آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی و ۱۲ 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: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی اضطراب امتحان گروه آزمایش را به‌صورت معنی‌داری از گروه کنترل کاهش داد. نتیجه‌گیری: 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.

## مقدمه

ذهن آگاهی<sup>۱</sup> معمولاً به عنوان حالتی از متوجه بودن و آگاه بودن از آنچه که در لحظه رخ می‌دهد تعریف می‌شود (براون<sup>۲</sup> و ریان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). 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 به عنوان حفظ هشیاری<sup>۴</sup> شخص به واقعیت حال تعریف کرده‌اند (براون و ریان، ۲۰۰۶). ذهن آگاهی بدون تمرین مراقبه به عنوان فرایند<sup>۵</sup> توجه به تغییرات، مفهوم‌سازی<sup>۶</sup> شده است (لنگر<sup>۷</sup>، ۱۹۸۹؛ به نقل از هریسن، ۲۰۰۳). مفهوم ذهن آگاهی از اصطلاحاتی چون هشیاری، آگاهی، توجه و خودشناسی<sup>۸</sup> متمایز است و به عنوان توجه و آگاهی ارتقاء یافته به تجارب جاری یا واقعیت کنونی در نظر گرفته می‌شود (براون و ریان، ۲۰۰۳). حل مسئله<sup>۹</sup> را تشخیص و به کارگیری دانش و مهارت‌هایی می‌توان تعریف کرد که منجر به پاسخ درست یادگیرنده به موقعیت یا رسیدن به هدف مورد نظرش می‌شود (جوانشیر، ۱۳۹۰). دیویی فرآیند حل مسئله را با پیدا کردن عواملی که

موجب مسئله شده‌اند آغاز می‌کند (ایدیگر،<sup>۱۰</sup> ۲۰۰۵). 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، ۱۳۸۶). 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 (دادج<sup>۱۱</sup> و کرایک<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۰؛ نقل از محمدی، ۱۳۸۵). 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 به طور مؤثری با استرس مقابله می‌کنند. داشتن قدرت‌های حل مسئله بیشتر، باعث کم شدن مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی می‌شود (عبدی، ۱۳۸۹).

اضطراب امتحان شامل تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی یا

10. Widiger  
11. Dodge  
12. Crick

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

حس‌هایی که وارد توجه شما می‌شود به همان‌گونه که هست مورد تأیید و 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 رایج-ترین روش آموزش ذهن آگاهی، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس<sup>۱۴</sup> (ام، بی، اس، از) است که به شکل برنامه کاهش استرس و برنامه آرامش آموزی شناخته می‌شود. پژوهش‌ها از این نتایج حمایت کردند که برنامه ام، بی، اس، از می‌تواند اثرات مثبتی بر مؤلفه‌های مختلف مانند ذهن آگاهی و حل مسئله و اضطراب امتحان داشته باشد (کاوایانی، ۱۳۸۹). بر اساس برآورد پژوهش‌های مختلف، میزان شیوع اضطراب امتحان در دانشجویان ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است (مور<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ ترکینو<sup>۱۶</sup> و کوستا<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۴؛ جرام<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۱۹۹۹. به نقل از ابوالقاسمی، بهرامی زاده، نجاریان و شکرکن، ۱۳۸۹). این برآورد در ایران برای دانشجویان ۱۷/۲ درصد گزارش شده است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۸). 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

تشویق در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزشیابی<sup>۱۳</sup> 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 (بیابان‌گرد، ۱۳۸۶). 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، ۱۳۸۳). 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، ۱۳۷۵).

اضطراب امتحان، عارضه‌ای است که سلامت افراد را تحت الشعاع قرار می‌دهد. علاوه بر نگرانی‌های اجتماعی و اختلالات روانی و روان‌پریشی در دانشجویان با اضطراب امتحان زیاد (یزدانی و سلیمانی، ۱۳۹۰)، 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، ۱۳۸۵). هر فکر، احساس یا

14. Mindfulness based stress reduction

15. Moor

16. Terracciano

17. Costa

18. Jerram

13. Evaluation

داوود معنوی پور و مصطفی دارابی: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های ...

انتخاب شدند که از این تعداد در هر گروه تعداد ۳ نفر پسر و ۹ نفر دختر انتخاب شد. پس از گمارش تصادفی ۱۲ نفر آزمودنی در گروه آزمایشی که در معرض آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی و ۱۲ نفر در گروه کنترل، به روش طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون 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 اندازه‌گیری میزان اضطراب از مقیاس اضطراب امتحان معنوی پور استفاده شده است. ضریب پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۹۱ به دست آمد. تحلیل اکتشافی و تأییدی نشان داد که این آزمون ۴ عامل اضطراب امتحان با نام‌های ارجاع به دیگران، عزت نفس، نگرانی و سرزنش را با ۱۳ سؤال اندازه‌گیری می‌کند. به منظور اندازه‌گیری سبک‌های حل مسئله از آزمون سبک‌های حل مسئله لانگ و کسیدی استفاده شد. این مقیاس شامل ۲۴ سؤال بود و هر یک از عوامل شش‌گانه پرسشنامه دربرگیرنده چهار ماده تست است. عامل درماندگی، بیانگر بی‌یاوری فرد؛ عامل مهار گری، بعد مهار گری بیرونی، درونی در کنترل موقعیت‌های مسئله‌زا را منعکس کرد. سبک خلاقیت نشانه برنامه‌ریزی و راه‌حل‌های متنوع؛ سبک اعتماد بیانگر اعتقاد در توانایی فرد برای حل مشکل است. سبک اجتناب تمایل جهت رد شدن از مشکلات و

از مداخله‌های روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفته‌اند که روش ذهن آگاهی یکی از شیوه‌های نوین مقابله با آن است. درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی به واسطه این که به هر دو بعد جسمانی و ذهنی می‌پردازد دارای اثربخشی بالایی برای درمان برخی اختلالات بالینی و بیماری‌های جسمانی گزارش شده است. در دو دهه اخیر تعداد زیادی از مداخلات و درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی ظهور کرده‌اند (بائر، ۲۰۰۹). فنون ذهن آگاهی در افزایش آرام بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، استرس و اضطراب مؤثر است (کابات زین<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۰). با توجه به تمام این تأثیرگذاری‌ها 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 سبک‌های حل مسئله در دانشجویان مؤثر است؟ آیا با ارائه آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی، می‌توان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان نقش مؤثر ایفا کرد؟

## روش

روش پژوهش از نظر ماهیت، نیمه آزمایشی با گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. نمونه آماری ۲۴ نفر از دانشجویانی بود که در سال ۹۳ به کلینیک دکتر داود معنوی پور به منظور گذراندن دوره کارورزی مراجعه کرده بودند

سبک روی آورد بازخورد مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به مقابله رو در رو را نشان داد. محمدی و صاحبی (۱۳۸۰) برای انجام تحقیقی، مقیاس شیوه‌های حل مسئله را هنجاریابی کردند که با توجه به ضرایب آلفا، به جز سبک روی آورد، بقیه بالاتر از ۰/۵۰ 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، ۱۳۸۴). پرسشنامه ذهن آگاهی خدایی دارای ۱۰ سؤال است که با مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از «تقریباً هرگز» تا «تقریباً همیشه» درجه‌بندی شده است. در پژوهش خدایی (۱۳۹۲) ضریب اعتبار پرسشنامه فرمول کلی ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و اعتبار کلی ۱۰ سؤال معادل ۰/۷۶۸ به دست آمد که نشان‌دهنده این است که آزمون از اعتبار بالایی برخوردار بود.

روش اجرای پژوهش: از دانشجویانی که در سال ۹۳ برای گذراندن دوره‌های کارورزی به

کلینیک دکتر معنوی پور مراجعه کرده بودند به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند که تعداد آن‌ها ۲۴ نفر بودند. دانشجویان در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند که فراوانی هر گروه ۱۲ 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 ۸ جلسه متوالی آموزش دریافت کردند که طی این مدت جلسه‌ها به طور 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 ۲ 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 ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به صورت 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، ۲۰۰۲) تنظیم شد. در جدول زیر فنون مبتنی بر ذهن آگاهی که در طی ۸ جلسه به آزمودنی‌ها آموزش داده شد، آمده است.

داوود معنوی پور و مصطفی دارابی: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک‌های ...

جلسه‌ها	موضوع جلسه و تمرین‌ها
اول	<p><b>موضوع:</b> هدایت خودکار: وقتی که متوجه هدایت خودکار شویم حضور ذهن پیدا می‌کنیم. حضور ذهن بهترین راه برای خروج از هدایت خودکار است که آگاهی از هر لحظه را به ما می‌آموزد. معطوف کردن توجه به قسمت‌های مختلف بدن هم آسان و هم مشکل به نظر می‌رسد. حضور ذهن: توجه به یک شی خاص به‌طور آگاهانه در زمان حاضر و بدون قضاوت است.</p> <p><b>تمرینات:</b> ذهن آگاهی از احساس‌های بدنی (تمرین واریسی بدن)</p>
دوم	<p><b>موضوع:</b> مقابله با موانع: تمرکز بیشتر بر بدن، نجوای ذهنی را آشکارتر کرده و منجر به کنترل بیش‌تر واکنش نسبت به وقایع روزانه می‌شود.</p> <p><b>تمرینات:</b> ذهن آگاهی از تنفس، بدن، صداها و اشیا</p>
سوم	<p><b>موضوع:</b> حضور ذهن بر روی تنفس: با آگاهی بیشتر از اینکه ذهن چگونه می‌تواند اغلب مشغول و پراکنده باشد، یاد می‌گیریم که با تمرکز عامدانه آگاهی بر تنفس، امکان متمرکز و یکپارچه بودن بیش‌تر را فراهم آوریم.</p> <p><b>تمرینات:</b> ذهن آگاهی از خوردن (تمرین کشمش)</p>
چهارم	<p><b>موضوع:</b> ماندن در زمان حال: اکثراً وقتی ذهن می‌خواهد روی موضوعی تمرکز کرده و از موضوعات دیگر اجتناب کند دچار حواس‌پرتی می‌شود. 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 آن‌ها داشته باشد.</p> <p><b>تمرینات:</b> ذهن آگاهی از فعالیت‌های روزمره (تمرین نگاه کردن یا شنیدن پنج دقیقه‌ای)</p>
پنجم	<p><b>موضوع:</b> پذیرش و اجازه مجوز حضور: ارتباط متفاوت به معنی اجازه حضور به تجربه، دقیقاً همان‌طوری 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><b>تمرینات:</b> ذهن آگاهی از رویدادهای روانی (تمرکز بر افکار، هیجان‌ها و تصاویر ذهنی)</p>
ششم	<p><b>موضوع:</b> فکرها نه حقایق: خلق و افکار منفی ارتباط ما را با تجربه محدود می‌کند. درک این مطلب که افکار، فقط فکر هستند حتی برای کسی که این اعتقاد را ندارد، معقولانه است.</p> <p><b>تمرینات:</b> یوگای کشیدگی، مراقبه نشسته و راه رفتن</p>
هفتم	<p><b>موضوع:</b> چگونه می‌توانم به بهترین شکل از خود مراقبت کنم؟</p> <p><b>تمرینات:</b> تمرین افکار، خلق، تقویم رویدادهای خوشایند و ناخوشایند</p>
هشتم	<p><b>موضوع:</b> استفاده از آموخته‌ها در مقابل خلق منفی: تمرین منظم حضور ذهن به حفظ تعادل در زندگی کمک می‌کند. نیات مثبت تقویت می‌شوند زیرا این تمرینات با دلایل مثبت مراقبت از خود مرتبط است.</p> <p><b>تمرینات:</b> تمرین کشف و ارتباط بین فعالیت و خلق</p>

## یافته‌ها

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک‌های حل مسئله در دانشجویان است و به این منظور جهت تحلیل داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. فرضیه اول: آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر است.

جدول ۱. تمایل بین متغیر مستقل و هم پراش در مرحله پس‌آزمون اضطراب امتحان

متغیر وابسته: پس‌آزمون

سطح معنی‌داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر
۰/۰۰۱	۸/۴۹۵	۶۶/۶۰۶	۳	۱۹۹/۸۱۸	مدل اصلاح شده
۰/۴۵۱	۰/۵۹۲	۴/۶۴۳	۱	۴/۶۴۳	رهگیری
۰/۴۵۲	۰/۵۸۸	۴/۶۱۱	۱	۴/۶۱۱	گروه
۰/۰۰۰	۲۳/۱۰۸	۱۸۱/۱۷۵	۱	۱۸۱/۱۷۵	پیش‌آزمون
۰/۷۰۶	۰/۱۴۶	۱/۱۴۵	۱	۱/۱۴۵	پیش‌آزمون x گروه
		۷/۸۴۰	۲۰	۱۵۶/۸۰۷	خطا
			۲۴	۱۶۷۳۷/۰۰۰	جمع
			۲۳	۳۵۶/۶۲۵	اصلاح مجموع

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌کنیم، مقدار F متغیر مستقل و هم پراش ۰/۱۴۶ است که معنی‌دار نیست. ( $P > ۰/۰۵$ ) بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فرضیه صفر مورد قبول و فرضیه مقابل رد شده و پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول ۲. میانگین‌های تعدیل نشده اضطراب امتحان

تعداد	انحراف معیار	میانگین	گروه
۱۲	۴/۹۵۱۲	۲۶/۱۶۶۷	آزمایش
۱۲	۲/۸۱۰۹	۲۶/۸۳۳	گواه
۲۴	۳/۹۳۷۶	۲۶/۱۲۵۰	جمع

جدول فوق میانگین‌های دو گروه را در مرحله پیش‌آزمون نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش ۲۶/۱۶ و گروه گواه ۲۶/۰۸ است.

داوود معنوی پور و مصطفی دارابی: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های ...

جدول ۳. خروجی اصلی تحلیل کوواریانس میزان اثر اضطراب امتحان پروژه‌ها

متغیر وابسته: پس‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
مدل اصلاح‌شده	۱۹۸/۶۷۳	۲	۹۹/۳۳۶	۱۳/۲۰۷	۰/۰۰۰	۰/۵۵۷
رهگیری	۴/۰۶۰	۱	۴/۰۶۰	۰/۵۴۰	۰/۴۷۱	۰/۰۲۵
پیش‌آزمون	۱۹۸/۶۳۱	۱	۱۹۸/۶۳۱	۲۶/۴۰۸	۰/۰۰۰	۰/۵۷۷
گروه	۵۵/۱۲۶	۱	۵۵/۱۲۶	۷/۳۲۹	۰/۰۱۳	۰/۲۵۹
خطا	۱۵۷/۹۵۲	۲۱	۷/۵۲۲			
جمع	۱۶۷۳۷/۰۰۰	۲۴				
اصلاح مجموع	۳۵۶/۶۲۵	۲۳				

پراش تفاوت معنی‌داری بین میانگین دو گروه وجود دارد و می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر روی اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر بوده است.

جدول فوق مقدار F تأثیر کوواریانس را نشان می‌دهد. ۲۶/۴۰۸ این مقدار F معنادار است زیرا احتمال آن از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ کوچک‌تر است. پس از حذف اثرهای متغیر هم

جدول ۴. میانگین و خطای استاندارد اضطراب امتحان در دو گروه آزمایش و گواه

گروه	میانگین	خطای استاندارد	فاصله اطمینان
آزمایش	۲۴/۳۲۶	۰/۸۶۹	بالاترین پایین‌ترین
گواه	۲۷/۹۲۴	۰/۸۶۹	۲۶/۱۳۳ ۲۲/۵۱۹
			۲۶/۱۱۷ ۲۹/۷۳۱

توجه به اختلاف بین میانگین نمرات، می‌توان به این نکته اشاره کرد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر است. یافته‌ها، این فرضیه را نیز تأیید کردند که شیوه آموزش بر کاهش اضطراب امتحان تأثیر گذار است.

جدول فوق میانگین‌های پس‌آزمون را نشان می‌دهد. در جدول فوق برای اثر متغیرهای هم پراش دو گروه آزمایشی تعدیل شده‌اند. بدین ترتیب میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون ۲۴/۳۲ و گروه گواه ۲۷/۹۳ است و با



داوود معنوی پور و مصطفی دارابی: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک‌های ...

جدول ۵. تمایل بین متغیر مستقل و هم پراش در مرحله پس‌آزمون حل مسئله

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
مدل اصلاح شده	۲/۲۱۵	۳	۰/۷۳۸	۰/۰۸۱	۰/۹۶۹
رهگیری	۱۴۷/۱۹۴	۱	۱۴۷/۷۹۱	۱۶۲۷۵	۰/۰۰۱
گروه	۱/۶۸۶	۱	۱/۶۸۶	۰/۱۸۶	۰/۶۷۱
پیش‌آزمون	۰/۰۴۴	۱	۰/۰۴۴	۰/۰۰۵	۰/۹۴۵
پیش‌آزمون×گروه	۱/۵۹۳	۱	۱/۵۳۹	۰/۱۷۰	۰/۶۸۵
خطا	۱۸۱/۶۱۸	۲۰	۹/۰۸۱		
جمع	۲۸۸۸۷/۰۰۰	۲۴			
اصلاح مجموع	۱۸۳/۸۳۳	۲۳			

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌کنیم. مقدار F متغیر مستقل و هم پراش ۰/۱۷۰ است که معنی دار نیست. ( $P > ۰/۰۰۵$ ) بنابراین می‌توان نتیجه گرفته که فرضیه صفر مورد قبول و فرضیه مقابل رد شده و پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول ۶. میانگین‌های تعدیل نشده در حل مسئله

گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
آزمایش	۳۴/۴۱۶۷	۲/۶۷۸۴	۱۲
گواه	۳۴/۷۵۰۰	۳/۰۷۸۵	۱۲
جمع	۳۴/۵۸۳۳	۲/۸۲۷۱	۲۴

جدول فوق میانگین‌های دو گروه را در مرحله پیش‌آزمون نشان می‌دهد. میانگین گروه آزمایش ۳۴/۴۱ و گروه گواه ۳۴/۷۵ است.

جدول ۷. خروجی اصلی تحلیل کوواریانس متغیر وابسته: پس‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
مدل اصلاح شده	۰/۶۷۶	۲	۰/۶۷۶	۰/۰۳۹	۰/۹۶۲	۰/۰۰۴
رهگیری	۱۴۶۷۳۷	۱	۱۴۶۷۳۷	۱۶۷۸۲۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴۵
پیش‌آزمون	۰/۰۰۹	۱	۰/۰۰۹	۰/۰۰۱	۰/۹۷۵	۰/۰۰۰
گروه	۰/۴۲۸	۱	۰/۴۲۸	۰/۰۴۹	۰/۸۲۷	۰/۰۰۲
خطا	۱۸۳/۱۵۸	۲۱	۸/۷۲۲			
جمع	۲۸۸۸۷/۰۰۰	۲۴				
اصلاح مجموع	۱۸۳/۸۳۳	۲۳				

جدول فوق مقدار F تأثیر کوواریانس را نشان می‌دهد ۰/۰۴۹ این مقدار F معنادار نیست زیرا احتمال آن از سطح معنی داری ۰/۰۵ بزرگ‌تر است. پس از حذف اثرهای متغیر هم پراش تفاوت معنی داری بین میانگین دو گروه وجود ندارد؛ و می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر روی حل مسئله دانشجویان مؤثر نبوده است.

داوود معنوی پور و مصطفی دارابی: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های ...

جدول ۸. میانگین و خطای استاندارد حل مسئله در دو گروه آزمایش و گواه

گروه	میانگین	خطای استاندارد	فاصله اطمینان	
			پایین ترین	بالا ترین
آزمایش	۳۴/۸۳۹	۱/۰۳۱	۳۲/۲۵۳	۳۶/۵۴۳
گواه	۳۴/۷۶۹	۱/۰۳۱	۳۲/۶۲۳	۳۶/۹۱۳

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 خشی و آگاهی قصد مندانه 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 آن ها 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 (کاوینی، جواهری و بحیرایی، ۱۳۸۹).

همچنین این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی برافزایش حل مسئله مؤثر نیست. همانطوریکه در بخش یافته ها بیان شد مداخله صورت گرفته در این مطالعه بر روی آموزش حل مسئله به دانشجویان در گروه آزمایشی افزایش معنی داری را در سطح توانمندی آن ها در حل مسئله پس از اتمام برنامه مداخله ای نسبت به گروه کنترل و نسبت به پیش آزمون در سطح اضطراب امتحان موجب نشد. نتیجه این پژوهش با یافته های کهرآزنی و آزاد فلاح (۱۳۸۲)، یزدان بخش و بهرامی (۱۳۹۲)، زریابی (۱۳۹۰) مطابقت ندارد. اما به نظر می رسد آموزش فنون مبتنی

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 ۳۴/۳۹ و گروه گواه ۳۴/۷۶ 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 بیرامی (۱۳۸۸)، عبادی و همکاران (۱۳۸۵) فتحی آشتیانی (۱۳۸۹)، امری و همکاران (۱۳۸۴) و موسوی (۱۳۸۱) لیندن (۱۹۷۳) مطابقت دارد. چنانچه در پژوهش بیرامی (۱۳۸۸) نیز مطرح شده می توان گفت نتایج به دست آمده در مطالعه حاضر مبنی بر اثربخشی

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.

بر ذهن آگاهی راهبردی نامؤثری در افزایش مهارت حل مسئله است و توانمندی دانشجویان به این مهارت‌ها آن‌ها را قادر نمی‌سازد که مهارت حل مسئله را در روند آموزش و یادگیری افزایش دهند. نکته کاربردی که می‌توان از این پژوهش به دست آورد این است که با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان در

## منابع

- زنوزیان، س (۱۳۸۶). «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 (۱۳۸۹). «مقایسه سبک‌های حل مسئله در افراد وابسته به مواد مخدر و افراد عادی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.

- علی محمدی، ح (۱۳۷۵). «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. (۱۳۸۹). «اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه». تازه‌های علوم شناختی، ۷، ۱-۴۹-۵۸.

- محمدی، ن. (۱۳۸۵). «بررسی مقدماتی شاخص‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه پرخاشگری باس - پری». مجله علوم اجتماعی و انسانی، دانشگاه شیراز، ۲۵، ۴.

- ابوالقاسمی، ع (۱۳۸۳). «اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن‌سازی و حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب امتحان در دانش آموزان». مجله روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس، شماره ۲۹، ۱-۱۹.

- ابوالقاسمی، ع (۱۳۸۵). «بررسی ارتباط احساس پیوستگی و تیپ شخصیتی D با تندرستی در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونری». مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، ۱۱، ۳-۲۲۲-۲۱۳.

- ابوالقاسمی، ع. اسدی م. عزیز، ن؛ بهمن و شکرکن، ح (۱۳۸۹). «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، ۳، ۳-۶۱-۷۴.

- بیابان‌گرد، ا. (۱۳۸۶). روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.

- جوانشیر قره‌باغی، ب (۱۳۹۰). «رابطه کمال‌گرایی، سبک حل مسئله با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد تهران مرکز.

داوود معنوی پور و مصطفی دارابی: اثر بخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های ...

- معنوی پور، د. (۱۳۹۰). بررسی مشخصه‌های روان‌سنجی آزمون اضطراب امتحان در دانشجویان. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۲، ۵.
- یزدانی، ف؛ سلیمانی، ب. (۱۳۹۰). «بررسی اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی دانشجویان مامایی». مجله تحقیقات نظام سلامت، ۶، ۷.
- Baer, R. A. (2009). *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinicians Guide to Evidence Base and Application*. USA: Academic Press is an imprint of Elsevier.
- Brown KW, Ryan RM. (2003). "Assessment of Mindfulness by self- Report the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills". *Assessment*, 11(3), 191-206.
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Ponica, S. and Haen, R. (2009). *Mindfulness and sport participation in college students*. Research. USA: Ohio State University, College of education and human ecology.