

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع دبیرستان

مریم کدخدایی^۱، سپیده پیامانی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات زنجان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی دکتری روان شناسی، دانشگاه آزاد واحد ارسنجان

چکیده

اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است. این پدیده یک مشکل آموزشی مهم است که سالانه میلیون ها دانش آموز را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد. هدف پژوهش، بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع دبیرستان بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع دبیرستان منطقه ۱۲ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. ۶۰ نفر از دانش آموزان پایه دبیرستان به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای به عنوان نمونه آماری این پژوهش انتخاب شدند. مداخله شامل ۹ جلسه آموزش ذهن آگاهی به مدت ۱ ساعت و هفته ای ۲ بار بود که بر روی گروه آزمایش به اجرا درآمد. ولی گروه کنترل در انتظار ماندند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷) بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس انجام شد. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی توانست طی ۹ جلسه، میزان اضطراب امتحان دانش آموزان پایه دوم دبیرستان را کاهش دهد. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که یکی از عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان دانش آموزان، آموزش ذهن آگاهی است. که متصدیان آموزش و پرورش باید به این موضوع توجه داشته باشند.

واژه های کلیدی: آموزش ذهن آگاهی، اضطراب امتحان، دانش آموزان

مقدمه

اضطراب به احساس ترس، نگرانی و ناراحتی که به واسطه تهدیدهای بالقوه بیرونی و درونی ایجاد شده است، اشاره دارد و در نتیجه تنشی است که افراد، مجبور هستند با آن در هر جنبه از زندگی و در هر سنی مبارزه کنند. کودکان و نوجوانان در جریان رشد انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب ها را تجربه می کنند و گاه از چنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می سازد (خرمی و همکاران، ۱۳۹۷). یک طیف از این اضطراب ها که در ارتباط با عدم تمایل رفتن به مدرسه به کار برده می شود، اضطراب مدرسه است. دانش آموز دارای اضطراب مدرسه ممکن است اضطراب اجتماعی، تحصیلی و یا هر دو را تجربه کند (پنا و لوسادا، ۲۰۱۷).

یکی از انواع اضطراب مدرسه که به عنوان یک پدیده مهم و متداول آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان یک رفتار درونی بین دانش آموزان و یک مشکل عاطفی مهم است که تأثیر منفی بر روی یادگیری داشته و به عنوان یک واکنش هیجانی یا حالتی از استرس در نظر گرفته می شود که قبل از امتحان و در زمان امتحان رخ داده و بسیاری از دانش آموزان آن را تهدیدی برای خود می دانند (شیدایی اقدم و فاطمی پور، ۱۳۹۶). شخصی که دچار اضطراب امتحان است به صورتی مبهم احساس نگرانی و ناآرامی می کند، خواب آشفته و خستگی مفرط دارد. چنین فردی دائماً نگران مشکلات احتمالی است که همین امر منجر به کاهش تمرکز فکری در او می گردد. مثلاً در مورد دانش آموزی که حین پاسخگویی به پرسش های امتحانی، اضطراب بالا دارد این نگرانی موجب می گردد که او قادر به تمرکز روی پرسش و پاسخ نداشته باشد و درباره توانایی خود در پاسخ به سوال مورد نظر شک کند و در همین حال یک سری واکنش های فیزیولوژیک نامناسب (مانند افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، افزایش تعرق و غیره) که ناشی از اضطراب است را تجربه کند و همه عوامل یاد شده مانعی در برابر پردازش صحیح اطلاعات یاد گرفته شده و یادآوری آنچه آموخته است می گردد (نتاج، ۱۳۹۷). مطالعات گسترده در سراسر جهان نشان می دهند که اختلالات اضطرابی روز به روز درمیان دانش آموزان در حال افزایش است. علاوه بر این، بر اساس یافته های تحقیقی متعدد، اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر می گذارد ولی هنوز هم نمیتوان تقسیمبندی جدیدی را در زمینه اضطراب امتحان انجام داد و عوامل مؤثر بر آن را فهرست بندی نمود؛ بنابراین، اضطراب امتحان به عنوان یک سازه مهم در هاله ای از ابهام قرار دارد که همواره متخصصین به دنبال شیوه شناسی، سبب شناسی، طبقه بندی و مقابله با آن می باشند (دوراگو، ۲۰۱۷).

اگرچه پژوهشگران اعتقاد دارند که علت اصلی اضطراب امتحان در دانش آموزان متنوع است ولی بهره گیری از خدمات روانشناختی در راستای کاهش اضطراب امتحان را مؤثر می دانند. با این وجود ضعف در سبب شناسی اضطراب امتحان و تناقض در اثربخشی شیوه های درمانی اضطراب امتحان باعث شده است تا پژوهشگران با ابهامات گوناگونی روبرو شوند (کاواناگ، هاروی و مساگنو، ۲۰۱۷).

یکی از مداخلاتی که می تواند بر تعدیل هیجانات حاصل از اضطراب امتحان در دانش آموزان تأثیر بگذارد، آموزش ذهن آگاهی است (اکسلس و روزر، ۲۰۱۰؛ به نقل از خرمی و همکاران، ۱۳۹۷). ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش داوری تعریف کرده اند. به واسطه تمرین ها و

فنون مبتنی بر ذهن آگاهی، فرد نسبت به فعالیت های روزانه کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یافته و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت های ذهنی، بر آن ها کنترل پیدا می کند. به طوری که از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می شود. در ذهن آگاهی بر توجه به تجربیاتی که فرد در حال حاضر دارد، تأکید می شود و به افراد آموزش داده می شود تا رویدادها را به همان صورت که هست، ببینند و بپذیرند و از فکر کردن و قضاوت کردن در مورد آنها و داشتن انتظارات خاص خودداری کنند (نری و همکاران، ۲۰۱۹). در این راستا، پژوهش های مختلفی تأیید کرده اند که آموزش ذهن آگاهی می تواند برای دانش آموزان مثرثمر واقع شود. از جمله، مطیعی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی می تواند منجر به کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان شود. خرمی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش نگرش به مدرسه تأثیرگذار است. معنوی پور و دارابی (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های حل مسئله در دانش آموزان به صورت معناداری اثربخش است.

بر اساس تحقیقات در دهه های اخیر، ۲۰ تا ۳۰ درصد موارد افت تحصیلی مربوط به اضطراب امتحان است (عسلی طالکونی، ۱۳۹۱). بنابراین، با توجه به شیوع روزافزون اضطراب امتحان در میان دانش آموزان و اهمیت بهداشت روانی آنان و نیاز جامعه به پژوهش هایی که به صورت تجربی صورت گرفته باشد، هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع دبیرستان است.

روش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع دبیرستان منطقه ۱۲ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند. ۶۰ نفر از دانش آموزان پایه دبیرستان به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای به عنوان نمونه آماری این پژوهش انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷) بود. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون در سال ۱۹۵۷ توسط ساراسون ساخته شد و دارای ۳۷ گویه است که باید در مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به صورت "بله و خیر" به آن پاسخ داده شود. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون این امکان را فراهم می آورد که بتوان بر اساس یک شیوه خودگزارشی دهی به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن دست یافت. برای نمره گذاری پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون باید به جواب خیر برای سوالات ۳- ۱۵- ۲۶- ۲۷- ۲۹- ۳۳ نمره ۱ بدهید. همچنین برای هر جواب بلی به سایر سوالات نیز باید یک نمره بدهید. پس از جمع کردن نمرات، نمره اضطراب امتحان فرد به دست می آید. نمره بیشتر نشانگر اضطراب امتحان بیشتر است و فرد با توجه به نمره کسب شده در یکی از این سه طبقه قرار می گیرد: نمره ۱۲ و پایین تر اضطراب خفیف، نمره ۱۳ تا ۲۰ اضطراب متوسط و نمره ۲۱ و بالاتر اضطراب شدید. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات متعددی سنجیده شده و با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۸ و همسانی درونی ۰/۹۵ و روایی معیار برابر ۰/۷۲ به دست آمده است که در مجموع قابل قبول می باشد (نتاج، ۱۳۹۷). همچنین، در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب پایایی این پرسشنامه برابر با ۰/۸۳ به دست آمده است.

مداخله شامل ۹ جلسه آموزش ذهن آگاهی به مدت ۱ ساعت و هفته ای ۲ بار بود که بر روی گروه آزمایش به اجرا درآمد. ولی گروه کنترل در انتظار ماندند. خلاصه محتوای جلسات آموزش ذهن آگاهی به این شرح است: جلسه اول: معرفی آزمودنی ها به یکدیگر و مشخص کردن هدف از انجام این جلسات درمانی، تعریف ذهن آگاهی و تمرین ذهن آگاهی مانند خوردن کشمش و آب. جلسه دوم: انجام تمرین مراقبه متحرک. جلسه سوم: آموزش هدایت آگاهی از دنیای درون (بدن) و دنیای بیرون (خارج از بدن) از خود با استفاده از تمرین رفت و برگشت بین دنیای درون و بیرون. جلسه چهارم: انجام تمرین خاطره در مقابل مشاهده که حرکت از زمان گذشته به زمان حل را تسهیل می کند و توضیح در مورد انواع افکار (مشاهده گرایانه، قضاوت گرایانه، آینده نگرایانه، پیشگوییانه، داستان گونه). جلسه پنجم: انجام تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و انجام تمرین مشاهده کردن و شنیدن در مقابل قضاوت کردن. جلسه ششم: انجام تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و انجام تمرین «فکر را به آگاهی‌تان راه بدهید». جلسه هفتم: انجام تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و انجام تمرین «مراقبه اتاق سفید» (تشریح این مطلب که به جای جنگیدن با افکار نامربوط و ناکارآمد، آن ها را وارد آگاهی خود کرده و فقط آن ها را مشاهده نماییم). جلسه هشتم: انجام تمرین مراقبه نشسته و مشاهده کردن و شنیدن بدون قضاوت کردن (تمرین «اجازه دهید افکار از کنارتان بگذرند»). جلسه نهم: مروری بر جلسات گذشته و اجرای پس آزمون بر روی آزمودنی های سه گروه.

پس از جمع آوری داده ها، به منظور بررسی نرمال بودن داده های پیش آزمون و پس آزمون از آزمون کولموگروف-اسمیرفوف استفاده شد. همچنین، به منظور بررسی فرضیه های پژوهش از تحلیل کواریانس استفاده شده است. لازم به ذکر است که این تجزیه و تحلیل های آماری به وسیله نرم افزار آماری SPSS-24 انجام گرفت.

نتایج

طیف سنی آزمودنی های این پژوهش ۱۵ تا ۱۷ سال بود که میانگین سنی آن ها برابر با ۱۶/۱۸ است. همچنین، بیشتر آزمودنی ها یعنی ۳۹/۵۴ درصد آزمودنی ها در پایه دوم دبیرستان مشغول به تحصیل بودند. میانگین نمره اضطراب امتحان دانش آموزان گروه آزمایش در این پژوهش در پیش آزمون برابر با ۲۰/۷۴ بود که در پس آزمون به ۱۵/۳۹ کاهش پیدا کرد. در حالی که میانگین نمره اضطراب امتحان دانش آموزان گروه کنترل در پیش آزمون برابر با ۱۹/۸۲ بود که در پس آزمون (۱۹/۳۶) تفاوت قابل ملاحظه ای مشاهده نشده است. همچنین، بین میانگین نمره پیگیری (۱۵/۰۰) نسبت به نمره پس آزمون (۱۵/۳۹) تفاوت قابل ملاحظه ای یافت نشد. بدین منظور، تفاوت میانگین نمرات اضطراب امتحان گروه آزمایش و کنترل با استفاده از تحلیل کواریانس مورد بررسی و آزمون قرار گرفته تا مشخص شود که آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیرگذار است یا خیر. برای انجام آزمون تحلیل کواریانس نیاز به پیش فرض هایی از جمله طبیعی بودن توزیع نمرات است. بنابراین، به منظور بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج نشان داد توزیع نمرات به دست آمده نرمال یا طبیعی است. با استفاده از آزمون لوین نیز نشان داده شد که، برابری واریانس ها رعایت شده است. درنهایت، نتایج آزمون همگنی شیب های رگرسیون نشان داد که در همه متغیرها، تعامل بین پیش آزمون ها و

۲. Kolmogorov-Smirnov Test

پس آزمون‌ها در سطوح عامل معنی‌دار نیست ($P > 0.05$). بنابراین، فرض همگنی شیب‌های رگرسیون نیز، در مرحله پس آزمون، در داده‌ها مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۱. نتیجه تحلیل کواریانس متغیر اضطراب شناختی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات SS	درجه آزادی df	میانگین مجذورات MS	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر η^2
اضطراب امتحان	۱۷۴۸/۴۰	۱	۶۱۷۴۸/۴۰	۹۰/۲۳۱	۰/۰۰۱	۰/۶۰۱
خطا	۴۸۶/۷۰۵	۵۵	۸/۸۴۹			
کل	۲۲۳۵/۱۰۵	۶۰				

با توجه به نتایج جدول ۱، آموزش ذهن آگاهی $F(1, 25) = 90.231$ مؤثر بوده است ($P < 0.01$)؛ مجذور سهمی η^2 شدت این اثر را (۰/۶۰۱) نشان می‌دهد. معنی‌دار شدن تأثیر نشانگر آن است که آموزش ذهن آگاهی توانسته است اضطراب امتحان را در آزمودنی‌ها کاهش دهد. همچنین با توجه به نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، نشان داده شد که در مرحله پیگیری تفاوت قابل ملاحظه‌ای با مرحله پس آزمون مشاهده نشده است که نشان از ثبات در پایداری نتایج به دست آمده دارد.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع دبیرستان انجام شد. در این راستا، یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین نمره اضطراب امتحان گروه آزمایش، به طور معناداری در مرحله بعد از مداخله، کاهش یافت. به عبارتی، میزان اضطراب امتحان دانش آموزان دبیرستان در طی مداخله کاهش یافته است. این امر نشان دهنده این است که مداخله ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیرگذار بوده است. این نتایج همخوان با پژوهش‌های مشابه دیگری همچون نری و همکاران (۲۰۱۹)، مطیعی و همکاران (۱۳۹۸)، خرمی و همکاران (۱۳۹۷) و معنوی پور و دارابی (۱۳۹۷) است. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شیوه متفاوتی از مواجهه با افکار ناکارآمد و هیجانات وابسته به آن نظیر اضطراب، درد، پریشانی و افسردگی را ارائه می‌کند. این رویکرد می‌تواند در رهاسازی افراد از افکار خودمختار، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و از این رو نقش مهمی در کاهش استرس و تنظیم رفتاری ایفا کند. در ذهن آگاهی، فرد در هر لحظه، از شیوه ذهنی آگاه شده و مهارت‌های شناسایی شیوه‌های مفیدتر را فرا می‌گیرد. برای ذهن آگاهی دو شیوه اصلی در نظر گرفته می‌شود: یکی «انجام دادن» و دیگری «بودن». در ذهن آگاهی فرد یاد می‌گیرد که در لحظه حال، ذهن را از یک شیوه به سوی شیوه دیگر حرکت دهد. در همین راستا افراد یاد می‌گیرند که چگونه به شکلی متفاوت با افکار منفی و ناکارآمد (نظیر لزوم داشتن فرزند برای تجربه یک زندگی شاد) و هیجانات و احساسات منفی خود (نظیر استرس و اضطراب) ارتباط برقرار کنند. در واقع هدف آموزش ذهن آگاهی، مانند شناخت درمانی سنتی، تغییر محتوای افکار نیست بلکه هدف، ایجاد یک نگرش یا رابطه متفاوت با افکار، احساسات و عواطف می‌باشد که شامل حفظ توجه کامل و لحظه به لحظه و نیز

داشتن نگرش همراه با پذیرش به دور از قضاوت است. این روش درمانی با ایجاد تراوش های فکری و عاطفی از آسیب پذیری و حساسیت های غیرمنطقی در موقعیت های استرس زا می کاهد. در مجموع به نظر می رسد مکانیسم اصلی ذهن آگاهی، خود کنترلی توجه باشد؛ چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجه مناسبی به وجود می آورد. همچنین، مطابق با این نتیجه، کابات زین (۲۰۰۳) بر این باور است که تکنیک هایی که در ذهن آگاهی به کار می رود، با فراهم کردن فرصتی برای مراقبه در افزایش تن آرامی عضلانی و کاهش نگرانی، استرس و اضطراب مؤثر است.

با توجه به یافته های پژوهش، توجه به جنبه های روانشناختی در کنار تحصیل می تواند درمان بهتر و سریع تر آن ها را در پی داشته باشد. مشخص نمودن مشکلات هیجانی و عاطفی شایع در میان دانش آموزان مانند اضطراب امتحان و ارائه خدمات روان درمانی آنان از جمله ذهن آگاهی در راستای کاهش این مشکلات حائز اهمیت تلقی می گردد و ارائه آموزش های لازم به دانش آموزان با استفاده از کارگاه های آموزشی در زمینه نقش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب، می تواند کمک قابل توجهی به این افراد در جهت کاهش مشکلاتشان نماید. همچنین، این پژوهش نیز همانند سایر پژوهش ها دارای محدودیت هایی است که ایجاب می نماید در تعمیم نتایج به آن ها توجه شود. از محدودیت های عمده این پژوهش می توان به نمونه آماری اندک استناد کرد و همچنین، می توان به مشکلات اجرایی به خاطر شیوع همه گیر کرونا اشاره نمود که باید در تعمیم یافته ها به سایر جامعه آماری احتیاط کرد.

منابع

- خرمی، فاطمه، سیف، علی اکبر، کیامنش، علیرضا، و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و نگرش نسبت به مدرسه در دانش آموزان پایه یازدهم. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۴ (۵۰)، ۲۵-۵۴.
- شیدایی اقدم، شوان، و فاطمی پور، حمیدرضا. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش توجه آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان. *مجله اندیشه و رفتار*، ۱۱ (۴۵)، ۲۳-۵۱.
- عسلی طالکوئی، سکینه. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- مطیعی، حورا، حیدری، محمود، باقریان، فاطمه، زرانی، فریبا. (۱۳۹۸). ساخت و بررسی اثر بسته آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی کاهش اهمال کاری تحصیلی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۵ (۱)، ۲۶-۴۱.
- نتاج، زینب. (۱۳۹۷). بررسی مقایسه تأثیر آموزش آرامیدگی با مراقبه بر بهزیستی روان شناختی، سلامت روان و شادکامی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- Duraku, Z. H. (2017). Factors influencing test anxiety among university students. *The European Journal of Social & Behavioral Sciences*, 18 (1), 23-25.
- Kavanagh, B. E., Harvey, J. T., & Mesagno, C. (2017). Social anxiety mediates the relationship between social connectedness and test anxiety: An exploratory investigation. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 1 (2), 60-69.
- Nery, S. F., Paiva, S. P. C., Vieira, É. L., Barbosa, A. B., Sant'Anna, E. M., Casalechi, M., Dela, Cruz C., Teixeira, A. L., Reis, F. M. (2019). Mindfulness-based program for stress reduction in infertile women: Randomized controlled trial. *Stress Health*, 35 (1), 49-58.
- Pena, M., & Losada, L. (2017). Test anxiety in Spanish adolescents: examining the role of emotional attention, and ruminative self-focus and regulation. *Frontiers in Psychology*, 8, 14-23.