

مقایسه اثربخشی روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزش مهارت های مطالعه بر

کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر

سارا کلانتری پور^۱، کبری کاظمیان مقدم^{*۲}

(۱) کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران

(۲) گروه روانشناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران

*نویسنده مسئول: K.kazemian@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله ۹۸/۱۰/۳۰

تاریخ دریافت مقاله ۹۶/۱۱/۲۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزش مهارت های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم شهر اهواز بود. در این پژوهش از روش تحقیق نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر می باشد. برای انتخاب نمونه ابتدا پرسشنامه ی اضطراب امتحان در بین دانش آموزان اجرا شد. سپس از بین دانش آموزانی که دارای نمرات اضطراب امتحان بالایی بودند (یک انحراف معیار بالاتر از میانگین گروه) ۴۵ دانش آموزان دختر به صورت در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) جایگزین شدند. و دو هفته بعد از آخرین جلسه مداخله، پرسشنامه اضطراب امتحان اشیپلبرگر (۱۹۸۰) بعنوان پس آزمون دوباره اجرا شد. برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت های مطالعه به مدت ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه و دو بار در هفته برای گروه آزمایش اجرا شد. گروه کنترل نیز آموزشی دریافت نکرد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مانکوا و آنکوا تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که آموزش برنامه ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت های مطالعه، هر دو در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیرگذار بود و بین دو گروههای آزمایشی نیز تفاوت معناداری وجود داشت، که در این مورد، آموزش برنامه ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیرگذارتر بود. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که هر چند هر دو برنامه ی آموزشی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیر دارد، اما آموزش برنامه ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیرگذاری بیشتری دارد.

کلید واژه گان: ذهن آگاهی، مهارت های مطالعه، اضطراب امتحان

مقدمه

فردی دانش آموزان از نظر پیشرفت تحصیلی و عوامل موثر بر آن از جمله مسائل مهمی است که همیشه مورد توجه دست اندرکاران تعلیم و تربیت و متخصصان روانشناسی تربیتی بوده است. گرین^۱ و همکاران (۲۰۰۴)، به نقل از نقش و همکاران، (۱۳۸۹) معتقدند که علاوه بر توانش های شناختی دانش آموزان، متغیرهای انگیزشی از

در هر نظام تعلیم و تربیت، میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان، یکی از شاخص های موفقیت در فعالیت های علمی است. وجود پیشرفت تحصیلی موضوعی است که بخصوص در حال حاضر مورد توجه نظام آموزش و پرورش و آموزش عالی هر کشوری است (سرمدی، صیف، طالبی و عابدی، ۱۳۸۹). تفاوت های

¹.Green

جمله مهمترین عواملی هستند که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می دهند. اضطراب امتحان^۱ اصطلاحی کلی است و به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی اطلاق می شود که فرد را درباره توانایی هایش دچار تردید می سازد و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت های امتحان است (نوری، ۱۳۸۶). بنابراین، می توان چنین بیان کرد که فرد دچار اضطراب امتحان پاسخ سوالات درسی را می داند، اما شدت اضطراب امتحان مانع از آن می شود که وی از معلومات خود استفاده کند. در نتیجه، انتظار می رود که رابطه ای معکوس معنادار بین نمرات اضطرابی و نمرات امتحان وجود داشته باشد (خسروی و بیگدلی، ۱۳۸۷). اضطراب امتحان تا حدود زیادی با افکار منفی و ارزیابی های بدبینانه از امتحان رابطه دارد و ممکن است موجب تغییر در اسنادهای دانش آموزان و دانشجویان شود و نیز خودپنداره و رفتار منفی بعدی آنها را تغییر دهد. اضطراب در حد کم و سازنده آن در مدت زمان برگزاری امتحانات لازم بوده ولی اگر مقدار آن زیاد باشد باعث اختلال در فعالیت و ایجاد محدودیت در فعالیت می گردد (نایت^۲، ۲۰۰۸، ترجمه حاتمی و اردلان، ۱۳۸۸). پژوهش ها نشان می دهد افرادی که در طول احساس اضطراب توجه شان به محرک های اضطراب آور معطوف می شود، نمی توانند بر موضوع اصلی تمرکز کنند. بنابراین، لازم است که به نحوی افراد تربیت شوند که در زمان اضطراب بتوانند به خود و موضوع اصلی توجه کنند (کارپنتر^۳، ۲۰۰۱، به نقل از کوشکی، هومن و یارمحمدی، ۱۳۹۰). یکی از مداخله های شناختی رفتاری مؤثر در کاهش اضطراب امتحان، آموزش کاهش استرس

مبتنی بر ذهن آگاهی^۴ است. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است. ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه در اکنون است، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می افتد. یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (کاویانی، جواهری و بحیرایی، ۱۳۸۹). کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، مداخله ای شناختی رفتاری است که بر مبنای توجه و تمرکز به خود استوار می باشد. تمرینات به صورت متمرکز، بر روی افکار، احساسات و ادراک انجام می شود و با تغییر ادراک افراد از حوادث استرس زا و افزایش توانایی آنها در کنترل زندگی به افراد کمک می کند. مهارت های مطالعه هر چند از اسامی عام محسوب می گردد و به مجموعه ای از تکنیک ها، فنون و هنرهای اطلاق می شود که مطالعه کننده با توسل به آنها می تواند به کسب بازدهی بیشتری از مطالعه خویش بپردازد (رحیمی و بانابندرنی، ۱۳۸۹). اما در اینجا به عنوان یک اسم خاص به کار می رود و شامل یک دوره آموزشی است که طی آن آموزش های ضروری برای کسب حداکثر بازدهی از مطالعه ارائه می شود. پژوهش های متعددی نشان می دهد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان و دانشجویان مؤثر است (شیخ الاسلامی و سیداسماعیلی قمی، ۱۳۹۳). نتایج تحقیق بادوام، شرهانی، کثیر و یونسی (۱۳۹۵)، کفاش زاده (۱۳۹۴) و یعقوبی، حدادی و بیاضی (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش روش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان مؤثر می باشد. همچنین آموزش این روش بر مولفه هیجانی و شناختی اضطراب نیز مؤثر می باشد. کدایی (۱۳۸۵)، امیری، قنبری هاشم آبادی و آقامحمدیان

¹.exam anxiety

².Night

³.Karpenter

⁴.Mindfulness

مطالعه در این زمینه ضروری و مهم به نظر می رسد (موسوی، محمدی و رسولی، ۱۳۸۹). لذا مطالعه حاضر در پی بررسی این مساله است که آیا آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزش مهارت‌های مطالعه می تواند اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم شهر اهواز را کاهش دهد؟ و کدام یک از این روش ها در بهبود اضطراب امتحان، موثرتر است؟

روش تحقیق

طرح تحقیق نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مدارس متوسطه دوره دوم شهر اهواز می باشد. برای انتخاب نمونه ابتدا پرسشنامه ی اضطراب امتحان اسپیلبرگر (۱۹۸۰) در بین دانش آموزان اجرا شد. سپس از بین دانش آموزانی که دارای نمرات اضطراب امتحان بالایی بودند (یک انحراف معیار بالاتر از میانگین گروه) ۴۵ دانش آموزان دختر بصورت در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) جایگزین شدند. و دو هفته بعد از آخرین جلسه مداخله، پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر به عنوان پس آزمون دوباره اجرا شد. ملاک‌های ورود در این پژوهش عبارت بودند از: جنسیت مؤنث، مقطع متوسطه دوره دوم بودن و رضایت دانش آموزان برای شرکت در این پژوهش و معیار خروج از مطالعه، غیبت بیش از دو جلسه در گروه آزمایش و عدم پاسخگویی و ناقص بودن پرسشنامه بود. ۳۵/۹ درصد دانش آموزان رشته ی علوم تجربی، ۲۹/۹ درصد آموذنی‌ها رشته ی علوم انسانی و ۳۴/۲ درصد آنان دارای رشته ریاضی و فیزیک بودند. میانگین و انحراف

(۱۳۸۴) و صبحی قراملکی و همکاران (۱۳۸۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که و آموزش مهارت های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان، نگرانی و هیجان پذیری دانش آموزان اثربخش می باشند. سانگ و لیندکوئیست^۱ (۲۰۱۵)، سیبینگا^۲ و همکاران (۲۰۱۴) ولستید^۳ (۲۰۱۳)، در پژوهش های خود به این نتیجه رسیدند که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش پیشرفت تحصیلی موثر است. ارگن^۴ (۲۰۰۳) دریافت در حالی که رویکردهای شناختی و رفتاری به تنهایی در کاهش اضطراب امتحان موثر است، اما روش مهارت‌های مطالعه به تنهایی از موفقیت کمی برخوردار است. به طور مداوم نشان داده شده است که آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان، اندازه ی اثر متوسط تا کمی دارد، مگر این که با تکنیک‌های شناختی و رفتاری و آرمیدگی ترکیب شود که در هر یک از این موارد، کاهش معنادار اضطراب امتحان، محتمل است. پترنیتی^۵ (۲۰۰۹) در پژوهشی به مقایسه اثربخشی برنامه مبتنی بر ذهن آگاهی با مهارت‌های مطالعه در درمان اضطراب امتحان دانشجویان به این نتیجه دست یافت که هر دو روش در کاهش اضطراب امتحان موثرتر هستند اما روش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان موثرتر است. براین اساس، با توجه به مطالب گفته شده و با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان در سطح آموزشگاه ها و شیوع بیشتر آن در دختران نسبت به پسران و ایجاد اختلال در دستیابی به اهداف آموزشی و ایجاد مشکلات گوناگون آموزشی،

¹. Song & Lindquist

². Sibinga

³. Vollestad et al

⁴. Ergene

⁵. Petrne

دیگر کویانی و موسوی (۱۳۸۷) ضریب روایی این پرسشنامه را در حدود ۰/۷۲ گزارش کردند که نشان دهنده روایی بالا این پرسشنامه می باشد. پایایی این پرسشنامه در این پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شد.

روش اجرای پژوهش: پس از انتخاب تصادفی مناطق مورد پژوهش، نمونه ای شامل ۴۵ نفر دانش آموز دختر دوره دوم متوسطه در محدوده سنی ۱۳-۱۴ سال، رشته تحصیلی تجربی، ریاضی و علوم انسانی و دارای اضطراب امتحان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین انتخاب گردید. پرسشنامه پژوهشی به همراهی و همکاری یک مددکار اجتماعی آموزش دیده در کلاس درس مدارس و در بین دانش آموزان اجرا شد. از این رو برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت های مطالعه به مدت ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه و دو بار در هفته برای گروه آزمایش اجرا شد. گروه کنترل نیز آموزشی دریافت نکرد. همچنین در پایان هر جلسه به دانش آموزان تکالیفی داده می شد.

معیار سن دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش ۱۳/۶۹ و ۱/۱۳ بود.

ابزار اندازه گیری

در این پژوهش از پرسشنامه اسپیلبرگر برای اضطراب امتحان استفاده شد. پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است و دارای ۲۰ ماده و دو خرده مقیاس نگرانی و هیجان پذیری است که تفاوت های فردی آزمودنی ها را در اضطراب امتحان می سنجد. گرفتن نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده اضطراب امتحان بالاست. همچنین حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه به ترتیب ۲۰ و ۸۰ خواهد بود. رجیستر^۱ و همکاران (۱۹۹۱)، به نقل از مهرابی زاده هنرمند و کاظمیان مقدم، (۱۳۸۶) پایایی پرسشنامه را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده اند. پایایی بازآزمایی پس از یک ماه ۰/۸۰ گزارش شده است. ابوالقاسمی (۱۳۸۱) پایایی پرسشنامه را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و بر اساس پایایی بازآزمایی پس از یک ماه ۰/۹۰ گزارش کرده است. روایی پرسشنامه اضطراب امتحان بر اساس همبستگی آن با پرسشنامه اضطراب حالت صفت بر روی پسران و دختران به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۷ گزارش شده است (رجیستر و همکاران، ۱۹۹۱، به نقل از مهرابی زاده هنرمند و کاظمیان مقدم، ۱۳۸۶). در خصوص روایی پرسشنامه حاضر مطالعات انجام شده نشان می دهد که این پرسشنامه با توجه به پنج نوع روایی محتوا، همزمان، سازه، تشخیصی و عاملی که برای این آزمون سنجیده شده است همگی نشان دهنده روایی بالای این ابزار می باشند (محمدی، امینی و علوی، ۱۳۸۰). همچنین در پژوهشی

¹ . Rejester

خلاصه جلسات برنامه آموزشی ذهن آگاهی برگرفته از اصول ذهن آگاهی کابات زین (۱۹۹۰)

| جلسات | شرح جلسات |
|------------|--|
| جلسه اول | برقراری ارتباط، تعریف و مفهوم سازی و لزوم استفاده از آموزش ذهن آگاهی |
| جلسه دوم | آشنایی با نحوه تن آرامی و آموزش تن آرامی برای ۱۴ گروه از عضلات شامل ساعد، بازو، عضلات پشت ساق پا، ران ها، شکم، سینه، شانه ها، گردن، لب، چشم ها، آرواره ها و پیشانی. |
| جلسه سوم | آموزش تن آرامی برای ۶ گروه از عضلات شامل دست ها و بازوها، پاها و رانها، شکم و سینه، گردن و شانه، آرواره ها، پیشانی و لب ها و تکالیف خانگی تن آرامی. |
| جلسه چهارم | آموزش ذهن آگاهی تنفس (مرور کوتاه جلسه قبل، آشنایی با نحوه ی ذهن آگاهی تنفس، آموزش تکنیک دم و بازدم همراه با آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر و آموزش تکنیک تماشای تنفس و تکلیف خانگی ذهن آگاهی تنفس قبل از خواب به مدت ۲۰ دقیقه) |
| جلسه پنجم | آموزش تکنیک پویا بدن (آموزش تکنیک توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آنها و جستجوی حس های فیزیکی (شنوایی، چشایی و..)، تکلیف خانگی ذهن آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظره غذا) |
| جلسه ششم | آموزش ذهن آگاهی افکار (آموزش توجه به ذهن، افکار منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آنها و تکلیف خانگی نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه بدون قضاوت در مورد آنها) |
| جلسه هفتم | ذهن آگاهی کامل (تکرار آموزش جلسات ۴ و ۵ و ۶ هر کدام به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) |
| جلسه هشتم | مرور و جمع بندی جلسات قبلی و اجرای پس آزمون |

خلاصه آموزش مهارت های مطالعه براساس روش های یادگیری و مطالعه سیف (۱۳۸۹)

| جلسات | شرح جلسات |
|------------|--|
| جلسه اول | برقراری ارتباط، مفهوم سازی، بیان منطق آموزش اثربخش و آموزش تکنیک های مدیریت زمان و شکل گیری رفتار مطالعه |
| جلسه دوم | آموزش راهبردهای شناختی شامل تکرار و مرور، بسط و گسترش معنایی، و سازماندهی |
| جلسه سوم | آموزش راهبردهای فراشناختی شامل برنامه ریزی، نظارت و ارزشیابی، و نظم دهی |
| جلسه چهارم | آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه، خصوصاً روش پس ختام و مرور |
| جلسه پنجم | آموزش روش های خواندن اجمالی، تندخوانی و عبارت خوانی |
| جلسه ششم | آموزش روش های دقیق خوانی و خواندن تجسسی |
| جلسه هفتم | آموزش روش های خواندن انتقادی و خواندن درک زیبایی و جنبه های هنری مطلب |
| جلسه هشتم | مرور و جمع بندی جلسات قبلی و اجرای پس آزمون. |

یافته های پژوهش

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

| متغیر | گروه | پیش آزمون | | پس آزمون | |
|---------------|--------------------|-----------|------|----------|------|
| | | M | SD | M | SD |
| اضطراب امتحان | آموزش ذهن آگاهی | ۴۸/۴۶ | ۷/۱۳ | ۳۷/۶۶ | ۷/۲۴ |
| | آموزش مهارت مطالعه | ۴۷/۸۹ | ۷/۸۰ | ۴۲/۱۳ | ۹/۹۲ |
| | کنترل | ۴۷/۵۳ | ۸/۳۳ | ۴۷/۹۳ | ۹/۳۷ |

جدول ۲. آماره های کشیدگی و آماره چولگی برای بررسی نرمال بودن اضطراب امتحان در دو گروه

| | پیش آزمون | | پس آزمون | |
|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | آماره کشیدگی | آماره چولگی | آماره کشیدگی | آماره چولگی |
| گروه آزمایش | ۰/۳۴ | ۰/۷۵ | ۰/۵۷ | ۰/۶۰ |
| گروه کنترل | ۰/۹۹ | ۰/۸۷ | ۰/۶۷ | ۰/۸۷ |

حد کمینه و در دامنه (+۲ تا -۲) قرار دارند که این نشان

دهنده نرمال بودن داده های اضطراب امتحان در مرحله

پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه می باشد.

همان گونه که در جدول ۲ ملاحظه می شود، آماره

های چولگی و کشیدگی اضطراب امتحان در دو گروه در

جدول ۳. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس نمره متغیرهای پژوهش

| متغیر | F | درجه آزادی اول | درجه آزادی دوم | سطح معنی داری |
|---------------|------|----------------|----------------|---------------|
| اضطراب امتحان | ۰/۹۳ | ۱ | ۲۸ | ۰/۳۴ |

واریانس های نمره ها در دو گروه آزمایشی و گواه تأیید

گردید. همچنین برای بررسی فرض همگنی کواریانس ها

از آزمون ام باکس استفاده شد و نتایج نشان داد که مقدار

ام باکس معنادار نیست و در نتیجه پیش فرض تفاوت بین

کواریانس ها برقرار است.

همان گونه که جدول ۳ نشان می دهد، فرض صفر برای

تساوی واریانس های نمره های دو گروه در متغیرهای

تحقیق تأیید می گردد. یعنی پیش فرض تساوی

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس واریانس آموزش روش مطالعه در کاهش اضطراب امتحان گروه آزمایش

| متغیر | منبع تغییرات | SS | Df | MS | F | Sig | Eta |
|---------------|--------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|
| اضطراب امتحان | پیش آزمون | ۷۲/۹۰ | ۱ | ۷۲/۹۰ | ۳۶/۸۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۱۲ |
| | گروه | ۸۳/۷۲ | ۱ | ۸۳/۷۲ | ۳۵/۶۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۰۲ |
| | خطا | ۷۳/۲۳ | ۲۷ | ۱/۹۷ | | | |
| | کل | ۹۵۶۴/۰۰ | ۳۰ | | | | |

امتحان گروه آزمایش نسبت به میانگین اضطراب امتحان گروه گواه، موجب کاهش معنادار اضطراب امتحان در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۰ می باشد، یعنی ۴۰ درصد تفاوت های فردی در نمرات اضطراب امتحان مربوط به تأثیر آموزش مهارتهای مطالعه می باشد.

همان طور که در جدول ۴ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون، بین دانش آموزان دختر گروه های آزمایش و گواه از لحاظ اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/001$). به عبارت دیگر، آموزش مهارتهای مطالعه با توجه به میانگین اضطراب

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس واریانس آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان گروه آزمایش

| متغیر | منبع تغییرات | SS | Df | MS | F | Sig | Eta |
|---------------|--------------|---------|----|--------|--------|-------|-------|
| اضطراب امتحان | پیش آزمون | ۱۳۴/۹۰ | ۱ | ۱۳۴/۹۰ | ۱۶/۸۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۱۲ |
| | گروه | ۶۴/۳۶ | ۱ | ۶۴/۳۶ | ۱۱۰/۵۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۱۳ |
| | خطا | ۷۳/۲۳ | ۲۷ | ۱/۹۷ | | | |
| | کل | ۹۵۶۴/۰۰ | ۳۰ | | | | |

۰/۷۱۳ می باشد، یعنی ۷۳ درصد تفاوت های فردی در نمرات اضطراب امتحان مربوط به تأثیر آموزش ذهن آگاهی می باشد.

همان طوری که در جدول ۵ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون بین دو روش آموزش در گروه آزمایش از لحاظ اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین اضطراب امتحان گروه آزمایش نسبت به میانگین اضطراب امتحان گروه گواه، موجب کاهش معنادار اضطراب امتحان در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با

جدول ۶. مقایسه زوجی میانگین متغیرهای وابسته در دو روش آموزش

| روش ها | متغیرها | تفاوت میانگین | خطای استاندارد | سطح معناداری |
|-----------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| ذهن آگاهی | اضطراب امتحان | -۵/۳۶ | ۰/۹۹۸ | ۰/۰۰۱ |

همسو و هماهنگ است و یافته های پژوهشی آنها را مورد تایید قرار می دهد. در تبیین این یافته پژوهش می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی یکی از روش های درمانی مبتنی بر کاهش استرس و روان درمانی است و در واقع این روش درمانی تلفیقی از تن آرامی و ذهن آگاهی است که در تقویت عملکرد جسمانی و هم عملکرد ذهنی موثر است و می توان انتظار داشت که شرکت کنندگان در برنامه ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نگرش مثبت تری نسبت به توانایی های خود پیدا می کنند و در نتیجه به طور موفقیت آمیزی با اضطراب و نگرانی ها کنار می آیند (کابات زین، ۲۰۰۳). ویژگی ذهن آگاهی آن است که بیمار را نسبت به ریشه های اختلال و مکانیزم آن در مغز آگاه نموده، و از مضطرب شدن او جلوگیری می کند و بر افکار و تمایلات او در حالت هشیاری متمرکز می شود و به فرد امکان می دهد تا تکرار اعمال یا افکار و نشخوار آن ها را برای کاهش اضطراب انتخاب نکند و به ریشه های زیستی اختلال بیندیشد (موسوی و همکاران، ۱۳۸۹). بدین ترتیب که فرد مبتلا برای رفتن به گام بعدی تلاش می کند تا خود را در گامی بالاتر ببیند و این تمایل به سوی گام بالاتر به طور مستمر باعث بهبود تدریجی مرحله به مرحله ی بیمار می شود و در عین آرامش و آگاهی، به درمان فردی خود ادامه می دهد و نواقص و اشکالات خود را در جلسات حضوری حل می نماید و با بکارگیری درست این راهبرد درمانی نه تنها بعنوان یک مکانیسم درمانی می تواند اضطراب، نگرانی و هیجان

همان طوری که در جدول ۶ مشاهده می شود مقایسه زوجی میانگین متغیرهای وابسته در دو روش آموزش نشان می دهد که در متغیرهای وابسته اضطراب امتحان بین دو گروه آزمایش تفاوت معنی داری وجود دارد که این تفاوت به نفع گروه آموزش ذهن آگاهی است، یعنی این روش تاثیر بیشتری روی آزمودنی ها داشته است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزش مهارت های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم شهر اهواز بود. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم شهر اهواز می شود. این یافته با نتایج حاصل از مطالعات کفاش زاده (۱۳۹۴)، یعقوبی، حدادی و بیاضی (۱۳۹۳)، گل پور چمن کوهی و محمد امینی (۱۳۹۱)، امیری، قنبری هاشم آبادی و آقامحمدیان (۱۳۸۴) و سانگ و لیندکوئیست^۱ (۲۰۱۵)، سیبینگا و همکاران^۲ (۲۰۱۴)

^۱ . Song & Lindquist

^۲ . Sibinga

نگرانی در مورد عملکرد را کاهش داده و ذهن آنها را از دنده اتوماتیک خارج می کند. یعنی این فنون (آموزش مهارت‌های مطالعه) با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه‌ی حاضر و برگرداندن توجه به سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات موجب کاهش نگرانی و تنش فیزیولوژیک در فرد می‌گردد (کاوایانی و همکاران، ۱۳۸۹).

همچنین مقایسه زوجی میانگین متغیرهای وابسته در دو روش آموزش نشان داد در متغیرهای وابسته اضطراب امتحان، بین دو گروه آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد که این تفاوت به نفع گروه آموزش ذهن‌آگاهی است، یعنی این روش تاثیر بیشتری روی آزمودنی‌ها داشته است. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های یافته‌های پترینی^۵ (۲۰۰۷) و دودین^۶ (۲۰۰۸)، ارگن^۷ (۲۰۰۳) همسو و هماهنگ است و یافته‌های پژوهشی آنها بیانگر تاثیر معنادار روش ذهن‌آگاهی می باشد. در تبیین این یافته‌ها می توان چنین گفت که، مهارت‌های مطالعه منجر به بهبود روش‌های مطالعه می شود و از این طریق تا حدودی به کاهش اضطراب امتحان کمک می کند. بنابراین می توان گفت که روش‌های صحیح مطالعه کردن به عنوان یک میانجی فراشناختی عمل می کند و موجب کاهش اضطراب امتحان می گردد (پترینی، ۲۰۰۷). در حالی که ذهن‌آگاهی علاوه بر کنترل اضطراب باعث می شود که فرد با هشیاری کامل و حضور ذهن بیشتری به مطالعه بپردازد و همه‌ی ابعاد ذهنی خود را درگیر مطالب مورد مطالعه کند. این حالت منجر به بسط معنایی و سازمان‌دهی بهتر مطالب درسی شده و باعث می شود تا فرد به سازمان‌دهی شناختی منسجم تری از

پذیری را کاهش دهد، بلکه به بهبود عملکرد تحصیلی و بالا رفتن میزان مطالعه دانش‌آموزان منجر خواهد شد (موسوی و همکاران، ۱۳۸۹). به عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید (براون^۱ و همکاران، ۲۰۱۳).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش این بود که آموزش مهارت‌های مطالعه باعث کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر اهواز می‌شود. این یافته با پژوهش‌های انجام شده توسط شیخ‌الاسلامی و سیداسماعیلی قمی (۱۳۹۳)، بادوام، شرهانی، کثیر و یونسی (۱۳۹۵)، اسموسکی^۲ و روبینز^۳ (۲۰۱۱)، ولستید^۴ (۲۰۱۳) همسو و هماهنگ است و یافته‌های پژوهشی آنها را مورد تایید قرار می دهد. در تبیین این یافته می توان چنین گفت که آموزش مهارت‌های مطالعه به نحوه صحیح، بعنوان راهبردی درمانی است، که دانش‌آموزان به کمک آن می توانند نسبت به یادگیری و تفکر خود آگاهانه عمل کنند و در برخورد با تکالیف مختلف یادگیری و مسائل گوناگون تحصیلی از استراتژی‌ها و تاکتیک‌های مفید استفاده نمایند و از این طریق به بسط معنایی و سازمان‌دهی بهتر مطالب درسی بپردازند که این باعث می شود در بازیابی و یادآوری اطلاعات منسجم‌تر عمل نمایند (نوحی و همکاران، ۱۳۹۲)، که در نتیجه با ترغیب افراد به تمرین مکرر و توجه متمرکز روی محرک‌های خنثی و آگاهی هدفمندانه روی جسم و ذهن، میزان اضطراب و اشتغال ذهنی به افکار تهدید کننده و

5. Paterniti
6. Dodeen
7. Ergene

1. Braven et al.
2. Smoski
3. Robins
4. Vollestad et al

موضوع دست یابد، این سازمان دهی شناختی منسجم تر منجر به بازیابی بهتر اطلاعات می شود؛ از این رو بهترین روش درمانی برای اضطراب امتحان، مداخلاتی هستند که اجزایی از قبیل آموزش روانی درباره ی اضطراب امتحان، کنترل توجه، آرمیدگی، و خودکنترلی را دربرمی گیرند. برنامه ی ذهن آگاهی یکی از چنین مداخلاتی است که همه ی این اجزا را شامل می شود. نتایج تحقیقات کابات زین (۲۰۰۳) نشان داد که رویکردهای شناختی و رفتاری به تنهایی در کاهش اضطراب امتحان موثر است، اما روش مهارت های مطالعه به تنهایی از موفقیت کمی برخوردار است. به طور مداوم نشان داده شده است که آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان، اندازه ی اثر متوسط تا کمی دارد، مگر این که با تکنیک های شناختی و رفتاری و آرمیدگی ترکیب شود که در هر یک از این موارد، زمانی کاهش معنا دار اضطراب امتحان، محتمل است که آموزش مهارت ها با حساسیت زدایی منظم ترکیب گردد. نتایج این آزمون نشان داد که روش درمانی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس نه تنها به دنبال تقلیل علائم اضطراب امتحان و ایجاد پاسخ های جدیدی در دانش آموزان است. بلکه به کاهش هر دو مولفه هیجان پذیری و نگرانی به نحو موثری خواهد پرداخت. از این رو نتایج تحقیقات پترنیتی (۲۰۰۷) نشان داد که روش ذهن آگاهی برای کنترل و اداره کردن هیجانات، ابعاد جسمی و ذهنی همزمان مد نظر قرار می گیرد و به فرد یاد داده می شود که نسبت به افکار و احساسات خود، آگاهی و حضور ذهن کامل داشته باشد و آنها را بدون قضاوت بپذیرد و به آنها با دید گسترده تری نگاه کند. زمانی که فرد علاوه بر آگاهی کامل از افکار و احساساتش و پذیرش آنها بدون قضاوت در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار می گیرد، توانایی کنترل افکار،

اضطراب و هیجانات خود را به دست می آورد. کسب این توانایی باعث می شود که فرد احساس کنترل بیشتری در همه ی امور زندگی خود داشته باشد و به جای دادن پاسخ های خودکار منفی، در موقعیت های اضطراب آور و استرس زا با کنترل، آرامش و آگاهی بیشتری پاسخ دهد و با مشکلات بهتر مقابله کند. به عبارت دیگر از آنجایی که مولفه های هیجان پذیری و نگرانی بعنوان مولفه های مهم اضطراب امتحان می باشند از این رو پژوهشگران را بیش از پیش به سمت کاربرد روش درمانی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بجای آموزش مهارتهای مطالعه برای درمان اضطراب امتحان سوق داده است (کابات- زین، ۱۹۹۰). از آنجایی که پژوهش حاضر فقط در مورد نمونه ای از دانش آموزان دختر در شهر اهواز انجام شده است لذا، در تعمیم نتایج آن به دانش آموزان دیگر شهرهای کشور باید احتیاط کرد. از جمله پیشنهاد های کاربردی که می توان داد شامل، روش آموزش ذهن آگاهی به عنوان یک شیوه عملی، در دسترس و کم هزینه برای افزایش درگیری تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان استفاده شود و آن را به معلمان مشاوران و دیگر متولیان آموزش و پرورش آموزش داد تا خودشان در قالب مجموعه فعالیت هایی به ارتقای امید در دانش آموزان مبادرت ورزند تا نهایتاً موجب درگیری بیشتر برای مطالعه و کاهش اضطراب در دانش آموزان گردد، از آنجایی که ممکن است اثرات درمان پس از گذشت یک ماه بعد از مرحله پس آزمون تداوم نداشته باشد، لذا پیشنهاد می شود، جلسات حمایتی هر چند وقت یکبار پس از پایان درمان برای حفظ اثرات درمانی و تفکرعامل تا طولانی مدت برگزار شوند، و همچنین آگاه سازی خانواده ها از اهمیت روش نقش آموزش ذهن آگاهی در کاهش

اضطراب و و بهبود مطالعه فرزندانشان از طریق برگزاری کارگاه های آموزشی ویژه والدین.

تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی می باشد. پژوهشگران بر خود لازم می دانند که از کلیه دانش آموزان و مسئولانی که در انجام این پژوهش همکاری داشتند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند.

منابع

- رحیمی، سعید، بانابندرنی، داوود (۱۳۸۹). رابطه‌ی مهارت های ذهن آگاهی با انعطاف پذیری روانشناختی و علائم آسیب شناسی روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات اهواز.
- سرمدی، محمدرضا، صیف، مینو، طالبی، سحر، عابدی، صفر (۱۳۸۹). بررسی عوامل همبسته با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سوم راهنمایی بر اساس نتایج آزمون TIMSS-R و ارائه الگوی تحلیل مسیر برای بررسی تأثیر هر یک از عوامل بر پیشرفت تحصیلی. رویکردهای نوین آموزشی، سال پنجم، شماره اول، صص ۳۰-۱.
- سیف، علی اکبر، (۱۳۸۹). روان شناسی یادگیری و آموزش، چاپ سوم انتشارات نشر آگاه تهران.
- شیخ الاسلامی، علی، سیداسماعیلی قمی، نسترن. (۱۳۹۳). مقایسه ی تاثیر روش های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان، روان شناسی مدرسه، (پیاپی ۱۰)، شماره ۲.
- صبیحی قراملکی، ناصر، رسول زاده طباطبایی، سیدکاظم، آزادفلاح، پرویز، فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۳) بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت های مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان. فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز، ۳ (۱۱)، صص ۳۷-۶۰.
- کاویانی، حسین. جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی (۱۳۸۹). اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. مجله تازه های علوم شناختی سال هفتم، شماره ۱، صص، ۴۹-۵۹.
- حسین کاویانی، اشرف سادات موسوی. ویژگی های روان سنجی پرسشنامه اضطراب بک در طبقات سنی و
- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۱). بررسی میزان همه گیرشناسی اضطراب امتحان و اثربخشی دو روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دبیرستانی. پایان نامه ی دکتری، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- امیری، برزو، قنبری هاشم آبادی، بهرام علی و آقامحمدیان، حمید رضا (۱۳۸۴). مقایسه اثربخشی شیوه گروه درمانی شناختی- رفتاری، آموزش مهارت های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش اضطراب امتحان. مطالعات تربیتی و روانشناسی، ۵۵-۷۲، (۲)، ۶.
- بادوام، کریم، شرهانی، محمدعلی، کثیر، صادق، یونسی، عیدان (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دوره ی متوسطه. دومین کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی.
- خسروی، علی، بیگدلی، محمد (۱۳۸۷). بررسی نقش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان. مجله علوم تربیتی، دوره ۳، شماره ۳، صص ۱۲-۶.

آموزان. فصلنامه ی اندیشه های نوین تربیتی دانشگاه الزهراء،
۴۸-۴۰.

- موسوی، احمد، محمدی، مریم و رسولی، جواد (۱۳۸۹). بررسی شیوع اضطراب و ارتباط آن با نوع میان وعده ی مصرفی در دانش آموزان سوم دبیرستان و پیش- دانشگاهی شیراز. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، دوره پانزدهم شماره اول.

- نایت، برنالد (۲۰۰۸). روش درمانی ذهن آگاهی و آموزش ایمن سازی. ترجمه: حاتمی و اردلان، ۱۳۸۸، انتشارات تهران، تهران.

- نوری، سمیرا (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر سرزندگی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی در دانش آموزان در معرض خطر ابتلا به اعتیاد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید باهنر کرمان.

- نوحی، عصمت، فلاح نژاد، ناهید، گروسی، بهشید و حق دوست، علی اکبر. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر آموزش مهارت های مطالعه بر راهبردهای یادگیری و مطالعه، خودکارآمدی و رضایتمندی دانشجویان جدیدالورود پرستاری و مامایی. مجله گام های توسعه در آموزش پزشکی، دوره دهم، شماره چهارم، صص ۳۳۱-۳۲۱.

- نقش، علی، رضاییان، سعید و محمدامینی، زرار (۱۳۸۹). رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و باورهای انگیزشی با پیشرفت تحصیلی. فصلنامه ی اندیشه های نوین تربیتی، دانشگاه الزهراء، ۴(۴)، صص ۱۳۵-۱۲۳.

- یعقوبی، غلامحسین، طیبه حدادی و بیاضی، محمد حسین (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و استرس امتحان، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی. مطالعات اجتماعی و

جنسی جمعیت ایرانی. مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران. ۱۳۸۷؛ ۶۶ (۲): ۱۳۶-۱۴۰

- کفاش زاده، مریم. (۱۳۹۴). تاثیر روش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحانی دانش آموزان دختر راهنمایی شهرستان ساوه. آموزش و ارزشیابی، شماره ۳۱.

- کوشکی، شهرام، هومن، حمید و یارمحمدی، پروانه (۱۳۹۰). رابطه اضطراب امتحان و ویژگی های شخصیتی با انگیزش پیشرفت در دانش آموزان. تحقیقات روان شناختی، سال دوم، شماره پنجم، صص ۶۷-۷۷.

- کدایی، ایوب (۱۳۸۵). مقایسه ی اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس و آموزش مهارت های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان شهرستان گرگان. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

- گل پور چمرکوهی، رضا، محمد، امینی زرار. (۱۳۹۱). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان، روانشناسی مدرسه. پاییز ۱۳۹۱، دوره ۱، شماره ۳، از صفحه ۸۲ تا صفحه ۱۰۰.

- موسوی، نرگس، مرادی، علیرضا، میرزایی، جعفر، شیدفر، فرزاد، محمودی کهریز، بهرام و طاهری، فاطمه (۱۳۸۹). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش چاقی. اندیشه و رفتار، ۴ (۱۶). صص ۴۹-۵۹.

- مهربانی زاده هنرمند، محمد و کاظمیان مقدم، کبری (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی. روان شناسی کاربردی، دوره دوم، شماره پنجم، صص ۳۴-۲۳.

- محمدی، علی، امینی، غلام و علوی، صبا. (۱۳۸۰). رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و اضطراب امتحان دانش

ed.Australia, Sydney: Psychology Formulation.

فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.

- Paterniti A. (2007). Comparing the efficacy of a mindfulness-based program to a skills-training program in the treatment of test Anxiety (Dissertation). Island, England: University of Island, 4-140.

- Petrnete, R. R. (2009). Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clinical Psychology Review*, 25, 629-644.

- Song Y, Lindquist R. (2015). Effects of mindfulnessbased stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Edu today*. 35(1): 86-90.

- Sibinga EM, Perry-Parrish C, Thorpe K, Mika M, Ellen JM. (2014). A small mixed-method RCT of mindfulness instruction for urban youth. *J Sci Heal*. 2014 ;(3):180-86.

- Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on Psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-56.

- Vollestead, C. P. (2013). Mindfulness and Coping with Dysphoric Mood. Contrasts with Rumination and Distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 501-210.

- Beachemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2011). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning difficulties. *Complementary Health Practice Review*, 13, 34-45.

- Brown, T. A., Barlow, D. H., Liebowitz, M. R. (2013). The empirical basis of generalized anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry*, 151, 1272-1280.

- Dodeen, H. (2008). Assessing test-taking strategies of university student: developing ascale and estimating its psychometric. *Journal of Assess and Eval in High Education*, 33 (4), 409-419.

- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: a meta-analysis. *Journal of School Psychology International*, 24(3), 313-328.

- Ferrando, S. (2005). Mindfulness-based cognitive therapy for trait anxiety. *Journal of Psycho*, 22, 1-12.

- Kreen, A. H. (2012). A review and Meta analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry*, 158:1568-1578.

- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. V 10, 144-156.

- Kabat-Zinn, J. (1990). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*, 149(7), 936-43.

- Lendon, S. M. (2012). Manual for the Depression Anxiety Stress Scale. 2nd

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 9, No. 1, spring 2018, No 33



Journal of Educational
Psychology

Compare the effectiveness of mindfulness-based stress reduction program and study skills training on reducing test anxiety of female students

Sara Kalantarepour¹, Kobra Kazemianmoghadam^{2*}

- 1) Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Dezful Branch, Dezful, Iran
- 2) Department of Psychology, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran

*Corresponding author: k.kazemian@yahoo.com

Abstract

The purpose of this study is to compare the effectiveness of the mindfulness-based stress reduction method and educating study skills on the reduction of test anxiety in second grade secondary school female students of Ahvaz city. In this research, the used research method was semi-experimental with the pre-test and post-test design together with the control group. The statistical population of this study includes all second grade secondary school female students. To select the sample, the test anxiety questionnaire was first implemented among the students. Then, among students who had high test anxiety scores (a standard deviation higher than the mean of the group), 45 female students were selected as available and randomly, they were assigned to two experimental and one control groups (15 each). Two weeks after the last intervention session, the Spielberger(1980) test anxiety questionnaire was re-implemented as the post-test. The stress-reduction training program based on mindfulness and study skills was conducted for 8 sessions, each session for 90 minutes and twice a week for the experimental group. The control group did not receive any training. Data were analyzed using such as ANCOVA and MANCOVA variance analysis tests. The findings showed that the education of stress-reduction training program based on mindfulness and study skills, both were effective in reducing the students' test anxiety and there was a significant difference between two experimental groups so that in this case, the education of stress-reduction training program based on mindfulness was more effective in reducing test anxiety in compare to the study skills method. Therefore, it can be resulted that although both the educational programs are effective in reducing the students' test anxiety, the education of stress-reduction training program based on mindfulness is relevantly more effective.

Key words: Mindfulness, study skills, test anxiety
