

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر پایه متوسطه شهر تهران

شهناز حسین زاده^۱، حسین شیبانی^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه پیام نور واحد سمنان، سمنان، ایران

۲- استادیار گروه روان شناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

Hosein.sheybani@gmail.com

چکیده

هدف از این تحقیق اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر پایه متوسطه شهر تهران بود. این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه تحقیق شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه متوسطه دوم شهر تهران بود. باتوجه به روش مداخله ای پژوهش از روش هدفمند برای تعیین نمونه استفاده شد که بر اساس آن تعداد ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل انتخاب شد. ابزار تحقیق شامل پروتکل درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی- نسخه کودکان بایر (۲۰۰۶)، پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا (۱۹۹۱) و پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷) بود. برای تحلیل داده ها با توجه به وجود شرایط پارامتریکی از آزمون کوواریانس و با رعایت پیش فرض ها برای تحلیل فرضیه های تحقیق استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر استرس تحصیلی و اضطراب امتحان ($Beta=0/608$) و اضطراب امتحان ($Beta=0/337$) دانش آموزان دختر پایه متوسطه شهر تهران تاثیر معناداری دارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی می تواند در کاهش استرس تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر موثر باشد.

واژگان کلیدی: آموزش ذهن آگاهی، استرس تحصیلی، اضطراب امتحان.

مقدمه

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان های شناختی- رفتاری نسل سوم قلمداد می شود. ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است (پاریش، لندربوب و سینگا، ۲۰۱۶، ۱ و اوست، ۲۰۰۸) که کابات زین^۳ (۲۰۰۳) آن را توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش داوری تعریف کرده است. ذهن آگاهی را توجه خاص، هدفمند، در زمان حال و بدون هرگونه قضاوت و پیش داوری تعریف کرده است. ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه حال پردازش تمام جنبه های تجربه بلاواسطه شامل فعالیت های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می شود (چیسا و سراتی، ۲۰۰۹، ۴). در دو دهه ای اخیر تعداد زیادی از مداخلات و درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی ظهور کرده است (باثر، ۲۰۰۶، ۵)، که از آن جمله می توان به دو روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات - زین

^۱ Parish, Linder, Webb & Siinga

^۲ Ost

^۳ Kabat-Zinn

^۴ Chiesa and Serretti

^۵ Baer