**مقدمه:**

در ادبيات روان شناختي مفاهيمي وجود دارد كه رها سازي توجه، اساس آن مفاهيم به شمار مي آيد. چندين مفهوم اين همپوشي را نشان مي دهند. از جمله اين مفاهيم مي توان به خود مشاهده گری(دیکمن، 1982)، عدم خود كارگرداني(دیکمن، 1982)، عدم خود كارگرداني(سفران و سگال، 1990)، عدم وابستگي(سفران و سگال، 1990)، وابستگي(بوهارت 1983)، و هشياري فراگير به عنوان يك فرايند فرايند شناختي خلاق(لانگر، 1989) اشاره كرد. براساس نظر بايرون(2006)، راهبردهاي سازگاري مفيد ذهن آگاهي براي ايجاد و حفظ آگاهي عبارتند از: فقدان قضاوت و ارزشيابي ؛ صبر و شكيبايي ؛ صبر و بردباري ذهن آغازگر ؛ درگير نشدن ؛ پذيرش و رها شدن. ذهن آگاهي در غرب از دهه 1970 مورد توجه قرار گرفت. از آن زمان به بعد بيش از 240 برنامه مبتني بر ذهن آگاهي در آمريكاي شمالي و اروپا انجام شد(کایون، 2005) به همين دليل در سال هاي اخير، تعدادي از پژوهشگران تلفيق رويكردهاي مبتني بر ذهن آگاهي را با مداخله ها ي شناختي -رفتاري موجود، پيشنهاد كرده‌اند ذهن آگاهي توجه كردن قاطعانه نسبت به امور در زمان حاضر است كه ما تا به حال طور ديگري به آن ها توجه كرده ايم. نمونه هايي از اين امور شامل آگاهي از تنفس، درد پشت گردن، افكار منفي و نگراني درباره آنچه كه شما مي‌خواهيد فردا انجام دهيد و شامل تمركز مكرر و مجدد ذهن در زمان حاضر است. هر فكر، احساس يا حس‌هايي كه وارد توجه شما مي شود به همان گونه كه هست مورد تائيد و پذيرش قرار مي گيرد. اين واكنش پيشگيرانه، براي افكاري است كه شما را غمگين يا مضطرب مي كند و به شما كمك مي كند تا به حالت تعادل بعد از هيجان هاي تجربه شده منفي باز گرديد(بایرون، 2006). از متغيرهاي ديگري كه از طريق آموزش ذهن آگاهي تعديل مي گردند، اختلالات اضطرابي هستند. نتايج پژوهش هاي مختلف نشان مي دهند تكنيك فوق در كاهش اين گروه از اختلالات مؤثر هستند. والستد، سيورتسن و نيلسون(2011) يافتند كاهش استرس مبتني بر ذهن آگاهي موجب تعديل نشانه هاي اضطراب و نگراني و اضطراب صفت در در بررسي پيامدهاي افراد مبتلا به اختلال اضطراب مي گردد. تاني، لوتان و برنستين(2012) در بررسی پیامدهای آموزشي ذهن آگاهي بيان كردند كه آموزش مهارت هاي ذهن آگاهي به لحاظ آماري و باليني به طور معني داري موجب كاهش نشانه هاي خلق آسيب پذير و اضطراب مي شود. از آنجايي كه در زمينه اثر بخش روشهاي مبتني بر ذهن آگاهي از جمله كاهش استرس مبتني بر ذهن آگاهي بر روي متغير هاي فردي و بويژه اضطراب امتحان مطالعات اندكي صورت پذيرفته است و با توجه به روند رو به رشد روش فوق در درمان اختلالات گوناگون، پژوهش حاضر نيز با همين هدف صورت گرفته است تا مشخص شود كه آيا مي توان با ارائه آموزش كاهش استرس مبتني بر ذهن آگاهي ميزان ذهن آگاهي و ابراز وجود دانش آموزان را بهبود بخشيد و اضطراب امتحان آن ها را كاهش داد؟ براي رسيدن به هدف فوق و با توجه به پيشينه پژوهش فرضيه هاي ذيل تدوين شدند.

1. روش آموزش كاهش استرس مبتني بر ذهن آگاهي بر افزايش ذهن آگاهي دانش آموزان مؤثر است.
2. روش آموزش كاهش استرس مبتني بر ذهن آگاهي بر بهبود ابراز وجود دانش آموزان مؤثر است.
3. روش آموزش كاهش استرس مبتني برذهن آگاهي بر كاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثر است.

**روش تحقیق:**

پژوهش حاضر از نوع طرح آزمايشي پيش آزمون - پس آزمون با گروه كنترل است . آزمودني هاي اين پژوهش شامل سه گروه از دانش آموزان پسر و دختر مبتلا به اضطراب امتحا ن بودند كه از طريق پرسشنامه ي اضطراب امتحان و مصاحبه ي تشخيصي ساختمند، شناسايي شدند . دو گروه از اين آزمودني ها يك گروه دختر و يك گروه پسر در معرض آموزش و درمان كاهش استرس مبتني بر ذهن آگاهي قرار گرفتند. و يك گروه مختلط به عنوان گروه گواه در نظر گرفته شد . تكنيك آموزش كاهش استرس مبتني بر ذهن آگاهي به عنوان متغير مستقل براي گروه هاي آزمايش اعمال شد. ذهن آگاهي، ابراز وجود و اضطراب امتحان به عنوان متغير وابسته در نظر گرفته شدند. براي هر دو گروه پيش آزمون و سپس ده روز بعد از اعمال مداخله پس آزمون اجرا شد. جامعه ي آماري شامل كليه ي دانش آموزان سال سوم راهنمايي شهر سلماس بودند كه از ميان آن ها ابتدا 958 دانش آموز دختر و پسر پرسشنامه ي اضطراب امتحان را تكميل كردند. از ميان اين دانش آموزان، آنهايي كه براساس پرسشنامه يك انحراف معيار بالاي ميانگين و مصاحبه ي باليني اسپيل برگر مبتلا به اضطراب امتحان شناخته شدند، از طريق مصاحبه ي باليني سازمان يافته مورد بررسي دقيق قرار گرفتند. سپس 45 دانش آموز دختر و پسر به روش نمونه گيري تصادفي ساده انتخاب گرديده و به طور تصادفي در دو گروه آزمايش و يك گروه گواه (هر گروه 15 نفر ) گمارده شدند.

**یافته ها:**

جدول شماره 1 نشان مي دهد ميانگين نمره ها ي آزمودني ها در مراحل پيش آزمون و پس آزمون ذهن آگاهي و ابراز وجود در گروه هاي آزمايش نسبت به گروه كنترل به شكل معني داري افزايش يافت.جدول فوق نشان مي دهد ميانگين نمره هاي گروه هاي درماني در پرسشنامه اضطراب امتحان و مؤلفه هاي آن نگراني و هيجان پذيري تغييرات را نشان مي دهند ا ما ميانگين گروه گواه در متغيرهاي فوق تغييراتي را نشان ندادند.

**جدول 1 : میانگین و انحراف معیار ذهن آگاهی و ابراز وجود در گروه های آزمایش و گواه**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| موقعیت | | پبش آزمون | | | | | پس آزمون | | | | | |
| گروه | دختر | | پسر | | گواه | | دختر | | پسر | | گواه | |
| آماره متغییر | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD |
| ذهن آگاهی | 33/33 | 8/5 | 27/32 | 22/4 | 86/35 | 92/3 | 53/43 | 35/5 | 2/37 | 49/4 | 2/31 | 44/5 |
| ابراز وجود | 67/84 | 13/10 | 6/86 | 39/5 | 53/92 | 09/11 | 82/88 | 65/8 | 1/95 | 86/9 | 54/95 | 88/9 |

همان طور كه در جدول 2 مشاهده مي شود شاخص هاي اعتبار آزمون نشان مي دهد كه بين سه گروه آزمايش پسر، دختر و كنترل تفاوت معني داري در سطح (p=0/01) وجود دارد. متغيرهاي ذهن آگاهي و ابراز وجود دو گروه آزمايش دختر و پسر به طور معني داري با گروه كنترل متفاوت است (p=0/01) که بيانگر اين است در دو گروه بعد از آموزش در زمينه ذهن‌آگاهي و ابراز وجود پيشرفت داشته اند و نسبت به گروه كنترل عملكرد بهتري داشتند.

**جدول 2 : اطلاعات مربوط به شاخص های اعتبار آزمون واریانس چند متغییره**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اثر | ارزش | F | DF | DF خطا | P |
| اثر پیلایی | 973/0 | 746/709 | 2 | 40 | 00/0 |
| لامبدای ویکلز | 027/0 | 746/709 | 2 | 40 | 00/0 |
| اثر هتلینگ | 487/35 | 746/709 | 2 | 40 | 00/0 |
| بزرگترین ریشه خطا | 487/35 | 746/709 | 2 | 40 | 00/0 |

همان طور كه در جدول 3 مشاهده مي شود شاخص هاي اعتبار آزمون نشان مي دهد كه بين سه گروه آزمايش پسر، دختر و كنترل تفاوت معني داري در سطح .(p=0/01 )وجود دارد. در متغير اضطراب امتحان و مؤلفه هاي آن دو گروه آزمايش دختر و پسر به طور معني داري با گروه كنترل متفاوت است.(p˂0/05). كه بيانگر اين است در دو گروه بعد از آموزش در زمينه اضطراب امتحان و مؤلفه هاي آن پيشرفت داشت هاند و نسبت به گروه كنترل عملكرد بهتري داشتند.

**جدول 3 : اطلاعات مربوط به شاخص های اعتبار آزمون واریانس چند متغیره**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اثر | ارزش | F | DF | DF خطا | P |
| اثر پیلایی | 901/0 | 706/177 | 2 | 40 | 00/0 |
| لامبدای ویکلز | 09/0 | 706/177 | 2 | 40 | 00/0 |
| اثر هتلینگ | 113/9 | 706/177 | 2 | 40 | 00/0 |
| بزرگترین ریشه خطا | 113/9 | 706/177 | 2 | 40 | 00/0 |

**بحث و نتیجه گیری:**

براساس پژوهش هاي ابوالقاسمی و نریمانی (1384) ، اهميت رشد عزت نفس و نيز انضمام ابراز احساسات مثبت به عنوان قسمتي از آموزش ابراز وجود هستنديافته‌هاي حاصل از اين پژوهش در اين زمينه با نتايج تحقيقات انجام شده ديگر درباره ي اثر بخشي روش درمان آموزش كنترل توجه همسو است و يافته‌هاي آن ها را مورد تأييد قرار مي دهد. در اين راستا فنل(2004) در پژوهش خود نشان داد كه با آموزش شناخت درماني مبتني بر ذهن آگاهي افسردگي بيماران مبتلا بهبود يافته و علاوه بر بهبود افسردگي اين آموزش منجر به افزايش اعتماد به نفس آنان مي شود.کابات، زین(2003) و بير(2003) عقيده دارند، تنها توجه بيمار گونه است كه اساس نشانه هاي اضطراب از جمله اضطراب امتحان است و افزايش كنترل توجه بايستي در كاهش اضطراب مؤثر باشد. تكنيك هاي آموزش ذهن آگاهي اساسا تكنيك هاي افزايش توجه هستند كه در درمان بيماران مبتلا به اضطراب و افسرده مفيد واقع مي شوند(کارلسون و همکاران، 2005). از جمله محدوديت عمده ي پژوهش حاضر عدم اجراي پيگيري براي بررسي تداوم نتايج درمان بود اما بر اساس نتايج پژوهش حاضر شايسته است كه دست اندركاران تعليم و تربيت تكنيك هاي آموزش توجه و كاهش استرس را به دانش آموزان آموزش دهند. معلمان مي توانند از آموزش كاهش استرس مبتني بر ذهن آگاهي استفاده كنند و اين تفكر سنتي خود را كه بعضي از دانش آموزان آنچه را به آنان آموزش داده مي شود، ياد نمي‌گيرند، تغيير دهند. پژوهشگران اميدوارند كه معلمان اين نكته را دروني سازي كنند كه دانش آموزان براي يادگيري به مدرسه مي آيند و بايد مهارت چگونه يادگرفتن به آن ها آموزش داده شود. معلمان بايد به جاي القاي شكست و بي كفايتي به دانش آموزان در رشد خودپنداره مثبت آنان نقش داشته باشند. مربيان تعليم و تربيت بايد با فراهم آوردن شايط مناسبي براي رشد ابراز وجود و كاهش اضطراب و از طريق آموزش ذهن آگاهي فرصت بيشتري براي يادگيري بهينه دانش آموزان فراهم نمايند.

**منابع:**

1. ابوالقاسمي، عباس و نريماني ، محمد (1384). آزمون هاي روان شناختي. اردبيل: انتشارات باغ رضوان.
2. ابوالقاسمي، عباس؛ گل پور، رضا، نريماني، محمد و قمري حسين.(1386). بررسي اثربخشي روش بازسازي شناختي و آموزش كنترل توجه بر اصلاح باورهاي فراشناختي دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. نشريه‌ي روا نشناسي كاربردي زير چاپ.
3. صبحي قراملكي، ناصر .(1382). بررسي ميزان جرأت ورزي دانش آموزان استان اردبيل و مقايسه اثر بخشي دو تكنيك ايفاي نقش و سرمشق گيري در ميان دانش آموزان استان اردبيل. طرح پژوهشي مركز تحقيقات سازمان آموزش و پرورش استان اردبيل.
4. محمداميني، زرار .(1387). رابطه راهبردهاي يادگيري خودتنظيمي و باورهاي انگيزشي با پيشرفت تحصيلي دانش آموزان. فصلنام هي انديش ههاي نوين تربيتي دانشگاه الزهرا.4(4)،135-123.
5. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 125–143.
6. Baer, R., Smith, T. Gregory, Allen, B. K (2004). Assessment of Mindfulness by self- Report the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment,*11(3),191-206.
7. Byron, N. (2006). Mindfulness Skills. *Clinical Psychologist,* Australia.
8. Carlson, E. L., & Garland, N. Sh. (2005). Impact of Mindfulness-Besed Stress Peduction
9. (MBSR)on Sleep, Mood. Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients. And International. *Journal of Behavioral Medicine*,12(4), 278-285.
10. Cheyne.A. J., Carrier. S. A., & Jonathanand, S. D. (2006). Absent-mindfulness: lapses of conscious awarness and everyday cognitive failures. *Consciousness and Cognition,* 15(3). 578-592.