

بررسی و مقایسه اثربخشی روش آموزش ذهن آگاهی و روش بازسازی  
شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان

The comparison of effectiveness mindfulness training and cognitive restructuring  
methods in the reduction of anxiety students with test anxiety

کریم افشاری نیا<sup>۱\*</sup>، کیوان کاکابرایی<sup>۲</sup>، حسن امیری<sup>۳</sup>

K. Afsharinia<sup>1\*</sup>, K. Kakaboraei, H. Amiri<sup>2</sup>

پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۸/۳۰

دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۵/۲۰

Abstract

چکیده

**Objective:** The present research aimed at comparing the effectiveness of mindfulness training and cognitive restructuring method on the reduction of test anxiety in the students of Islamic azad university of Kermanshah branch.

**Method:** All students referring to university counseling center were considered as the population, whom 30 we select through random sampling method and divid randomly into experimental and control groups during academic years (88-89). Tools used in the research was Test Anxiety Inventory (TAI). The research design was pretest, post-test with control group. Each of experimental groups at 8 sessions was instructed with of cognitive restructuring and mindfulness methods in control group.

**Results:** By using one-way analysis of variance the results showed that this two methods were effective during one and therapy (two months later). Any significance differences in efficacy was not observed between the cognitive restructuring and mindfulness methods.

**Conclusion:** Due to the effectiveness of cognitive restructuring and training the mind - consciousness in reducing anxiety, promoting reflection and learning methods, this method and also increase the level of mental health of students, the relevant authorities can comprehensive plan and proactive in their use of the run.

**Keywords:** Cognitive restructuring, mindfulness, Test Anxiety

**هدف:** پژوهش حاضر، با هدف بررسی و مقایسه اثربخشی روش آموزش ذهن آگاهی و روش بازسازی شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه انجام شد.

**روش:** جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانشجویان مراجعه کننده به کلینیک مشاوره دانشگاه در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ و نمونه آن ۳۰ نفر از این دانشجویان را شامل می‌شود که به شیوه‌ی تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل گمارده شدند. ابزار استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه اضطراب امتحان (TAI) ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۵) می‌باشد. طرح پژوهش، از نوع طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. هر کدام از گروه‌های آزمایشی طی هشت جلسه به شیوه‌ی بازسازی شناختی و روش ذهن آگاهی آموزش دیدند. گروه کنترل طی این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد.

**یافته‌ها:** داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس یک طرفه مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که هر دو گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معنی‌داری در میزان اضطراب امتحان نشان دادند و این کاهش پس از دو ماه پیگیری همچنان معنی‌دار بود ( $p < 0.05$ ). ضمناً بین اثربخشی روش بازسازی شناختی و ذهن آگاهی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

**نتیجه گیری:** با توجه به اثربخشی روش بازسازی شناختی و آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان، برای ترویج و انعکاس روش‌ها و آموزش این روش‌ها و نیز افزایش سطح سلامت روانی جامعه دانشجویان، مسولان زیربط می‌توانند در قالب برنامه‌ای جامع و پیشگیرانه به طور کاربردی آنها را در سطح دانشگاه اجرا کنند.

**کلید واژه‌ها:** بازسازی شناختی، ذهن آگاهی و اضطراب امتحان

1. Assistant Professor Department of Psychology, Islamic Azad University, Kermanshah

2. Assistant Professor Department of Psychology, Islamic Azad University, Kermanshah

3. Assistant Professor Department of Psychology, Islamic Azad University, Kermanshah

Email: kafsharinia@yahoo.com

۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

۲. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

۳. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

\* نویسنده مسئول:

## مقدمه

اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است که با احساس ذهنی تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود (گیودا و لودلو<sup>۱</sup>، ۱۹۸۹). فردی که دارای سطح بالایی از اضطراب امتحان است غرق در افکاری منفی است که این افکار روی مقایسه عملکرد خود با دیگران، نتایج شکست و عدم موفقیت، نگرانی افراطی بیش برآورد شده، احساس عدم آمادگی برای امتحان و سطح پایینی از خودارزشی متمرکز می‌شود (عطایی نخعی، قنبری، مدرس، ۱۳۸۹). این مسأله به صورت تئوری مطرح می‌شود که نشخوارهای ذهنی<sup>۲</sup> اضطراب امتحان با آگاهی شخص از تغییرات فیزیولوژیکی و برانگیختگی بدنی همراه می‌شود که در حین امتحان دادن اتفاق می‌افتد. این تغییرات شامل افزایش ضربان قلب و تنفس، اختلال گوارشی، تعریق، مرطوب شدن دست‌ها، خشکی دهان و لرزش، احساس هراس و ترس و تکرر ادرار می‌باشد (هافمن، ساویر و وایت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). البته میزان کمی از تنیدگی حین امتحان و آزمون برای انجام مطالعه لازم و ضروری است. اما گاهی اضطراب دانشجویان تا بدان حد افزایش می‌یابد که عملکرد آنها را مختل می‌سازد. بنابراین اضطراب در سطح معتدل و متعادل می‌تواند انگیزه فراگیران را افزایش داده و محرک آنان باشد. بسیاری از مطالعات (ارجن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳؛ بنسون<sup>۵</sup>، ۱۹۸۹؛ همبری<sup>۶</sup>، ۱۹۸۸)، بیانگر این حقیقت هستند که بین افزایش اضطراب و کاهش عملکرد تحصیلی، همبستگی مثبت وجود دارد، زیرا فردی که دچار اضطراب می‌شود درباره‌ی توانایی‌های خود تردید می‌کند و در موقعیت خایی که فرد در معرض ارزشیابی یا بروز توانایی‌ها، مهارت‌ها و خودکارآمدی قرار می‌گیرد، احساس ناتوانی کرده و عملکردش آسیب می‌بیند (به نقل از به‌پژوه و همکاران، ۱۳۸۸). واین (۱۹۷۱) یک مدل توجیهی از تأثیر منفی اضطراب امتحان روی یادگیری و عملکرد دانش‌آموزان و دانشجویان پیشنهاد کرده است. طبق این مدل، فراگیران دارای اضطراب بالا، توجه‌شان بین محرک‌های مربوط به تکلیف و نامربوط به تکلیف در یک موقعیت ارزشیابی تقسیم می‌شود. این تقسیم‌بندی از مکانیسم توجه در میان دانشجویان با اضطراب پایین رخ نمی‌دهد، یا اگر رخ می‌دهد در درجه پایینی است. بنابراین دانشجویان با برانگیختگی بالا با داده‌های نامربوط به تکلیف درگیر می‌شوند، در حالی که افرادی دارای برانگیختگی پایین، بیشتر با داده‌های مربوط به تکلیف درگیر می‌شوند (به نقل از به‌پژوه و همکاران، ۱۳۸۸).

پژوهش‌های گوناگونی با هدف ارزیابی میزان اثربخشی روش‌های مختلف در کاهش اضطراب امتحان صورت گرفته است. یکی از روش‌های کارآمد درمانی، شناخت‌درمانی و یکی از فنون

1. Guida & Ludlow
2. Mental Rumination
3. Hofman & Sawyer & Witt
4. Ergene
5. Benson
6. Hembree

شناختی کارآمد، بازسازی شناختی<sup>۱</sup> است. فرض اساسی بازسازی شناختی این است که واکنش‌های هیجانی و رفتاری فرد، معلول صرف وقوع آن رویدادها نیست بلکه ناشی از تفسیر وقایع است. روش بازسازی شناختی به فرد کمک می‌کند تا تمرکز بر تکلیف و عدم تمرکز بر پاسخ‌های خودمحموری را فراگیرد. در این روش، درمانگر دانشجویان را از افکار اضطراب‌زا آگاه می‌سازد و به آنها می‌آموزد که به بیان خود بپردازند و پاسخ‌های ناسازگار خود را بیرون بریزند و سرانجام به آنها می‌آموزد که به‌طور نسبی روش‌های تفسیر کردن و برچسب زدن برانگیختگی‌های هیجانی را که در موقعیت‌های امتحان به‌طور مستمر فراخوانده می‌شوند، به‌کار گیرند (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۱). کندی<sup>۲</sup> و همکارانش (۲۰۰۰) در تحقیقی که بر روی سه گروه از دانشجویان دختر ۱۹ ساله انجام دادند، تأثیر روش‌های آموزش آرام بخشی، حساسیت‌زدایی منظم و مداخلات رفتاری شناختی را در درمان آنها مورد بررسی قرار داد. داده‌های به‌دست آمده نشان داد که هر سه روش به‌طور معناداری باعث کاهش اضطراب امتحان این دانشجویان گردید (به نقل از کریمی و عبادی، ۱۳۸۵). چک (۲۰۰۲) در پژوهشی دریافت که درمان‌های چندوجهی (آموزش تن‌آرامی، حساسیت‌زدایی و مداخلات شناختی رفتاری) اثر برجسته‌ای بر کاهش اضطراب امتحان دارد. به‌پژوه و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی تأثیر راهبردهای شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان شهر تهران پرداختند نشان دادند که بازسازی شناختی تأثیر معنی‌داری در کاهش اضطراب امتحان این دانش‌آموزان دارد. واگ و پاپاسدورف<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) اثر بخشی درمان‌های شناختی، حساسیت‌زدایی منظم و پسخوراند زیستی را بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی، مورد بررسی قرار دادند. نتایج، نشان داد که درمان‌های شناختی و حساسیت‌زدایی منظم در درمان اضطراب امتحان، مؤثرتر بودند. زارعی و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود بر روی ۱۲۰ آزمودنی دارای اضطراب امتحان به این نتیجه رسیدند که درمان شناختی رفتاری منجر به کاهش معنی‌دار اضطراب امتحان دانشجویان می‌گردد.

ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هد مند و خالی از قضاوت است (کابات زین<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰). ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد؛ یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (به نقل از کابانی و همکاران، ۱۳۸۷). اساس ذهن آگاهی از تمرین‌های مراقبه بوداییسم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را (که فراتر از فکراست) افزایش می‌دهد. تمرین‌های مراقبه و ذهن آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در بیماران منجر می‌شود. ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است. ذهن آگاهی را می‌توان

1. Cognitive restructuring  
2. Kennedy  
3. Vagg & Papsdorf  
4. Kabat Zinn

به‌عنوان یک شیوه «بودن» یا یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (باثر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳).

ذهن آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرآیند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از ماریج فروکاهنده خلق منفی - فکر منفی - گرایش به پاسخ‌های نگران کننده و رشد دیدگاه جدید و پدیدآیی افکار و هیجان‌های خوشایند منجر می‌شود (سگال<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). کبات‌زین (۱۹۸۲) کنش‌های متعددی را در کاربرد این راهبرد مطرح می‌سازد، برای مثال، مواجهه طولانی با حس‌های درد، در غیاب پیامدهای فاجعه‌آمیز، می‌تواند منجر به حساسیت‌زدایی و کاهش پاسخ‌های هیجانی ناشی از درد گردد. بنابراین، تمرین مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند منجر به ایجاد توانایی تجربه‌ی حس‌های درد بدون واکنش‌های هیجانی مفرط شود. نهایتاً در صورتی که حس‌های درد کاهش نیابند، پریشانی و رنج ناشی از آن ممکن است تسکین یابد. کبات‌زین (۱۹۹۲) مکانیسم مشابهی را برای اثرات بالقوه مهارت حضور ذهن بر اضطراب و هراس مطرح ساخته است. زیر نظر گرفتن دائم و بدون قضاوت حس‌های مربوط به اضطراب، بدون سعی در فرار یا اجتناب از آن‌ها می‌تواند باعث کاهش واکنش‌های هیجانی گردد که معمولاً توسط نشانه‌های اضطراب برانگیخته می‌شوند. این رویکرد مشابه با راهبرد مواجهه‌ی احشایی<sup>۳</sup> است که توسط بارلو و کراسک<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) توصیف شده است. این درمانگران به بیماران مبتلا به هراس آموزش می‌دادند که به تمرینات هوازی و تنفس عمیق<sup>۵</sup> پردازند، و تحمل این حس‌ها را تمرین کنند، تا بتوانند از نشانه‌های مربوط به آن‌ها رهایی یابند. در تمرینات حضور ذهن از بیمار خواسته نشانه‌های هراسی را در خود ایجاد کند، بلکه مشاهده‌ی بدون داوری حس‌ها که طبیعتاً بروز می‌یابند، مورد ترغیب قرار می‌گیرد (به نقل از امیدی و محمدخانی، (۱۳۸۷). کاویانی و همکاران (۱۳۸۴) پژوهشی برای بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب انجام دادند. در این تحقیق از القای افسردگی و اضطراب ناشی از امتحانات به عنوان خلق افسرده و مضطرب تجربی سود برده شد. نتایج این پژوهش که بر روی دانشجویان غیر افسرده ساکن خوابگاه انجام شد، حاکی از اثرگذاری ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و افسردگی و نیز کاهش افکار خودآیند منفی و نگرش ناکارآمد دانشجویان بود. این تغییرات در پیگیری ۶۰ روزه همچنان پا برجا بود. اسکلمن (۲۰۰۴) ۲۳۱ دانشجوی دانشگاه پنسیلوانیا را به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و شاهد تقسیم کرد و با هدف پیشگیری از اضطراب و افسردگی آنها را تحت آموزش ذهن آگاهی قرار داد. پس از یک دوره یک ساله پیگیری، شرکت‌کنندگان در دوره‌ی آموزشی نسبت به گروه شاهد به‌طور معناداری اضطراب و افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد کمتری داشتند (به نقل از

1. Baer  
2. Segal  
3. interoceptive exposure  
4. Barlow & Craske  
5. Deep breathing

کاوایانی و همکاران، ۱۳۸۷). نشان دادند. به اعتقاد ویلیامز<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، در شیوه‌ی پردازش هیجانی افرادی که تحت آموزش تمرینات ذهن‌آگاهی قرار می‌گیرند تغییرات مشخصی ایجاد می‌شود طوری که این افراد قادر می‌شوند که در مورد رویدادهای بحرانی گذشته خود بدون درگیری هیجانی با این صحبت کنند. این پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی تأثیرات معنی‌داری در کاهش اضطراب و ارتقاء آرامش افراد دارد. اوانس<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در درمان یازده بیمار مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر نشان دادند که ذهن‌آگاهی به‌طور معنی‌داری منجر به کاهش اضطراب می‌گردد. هافمن و همکاران (۲۰۱۰) در فراتحلیلی که روی سی و نه مطالعه پژوهشی در مورد اثربخشی ذهن‌آگاهی روی مشکلات مختلف ۱۱۴۰ نفر انجام دادند به این نتیجه رسیدند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی اثرات معنی‌داری در کاهش مشکلات مختلف روانشناختی از جمله اختلالات خلقی و اضطراب دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی و مقایسه اثربخشی روش بازسازی‌شناختی و آموزش حضور ذهن در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان انجام شد. یک دوره پیگیری دو ماهه، تداوم اثر این مداخلات و امکان پیشگیری را در بوته آزمون قرار داد.

## روش

در این مطالعه با توجه به ماهیت موضوع و فرضیه‌های پژوهش از روش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده گردیده است. در این طرح مراجعان داوطلب درمان به شیوه تصادفی در گروه‌های مختلف جایگزین می‌گردند. سپس قبل از اجرای متغیر مستقل آزمودنی‌های انتخاب شده در همه گروه‌ها به وسیله پیش‌آزمون مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. پس از اتمام درمان و دو ماه بعد از درمان نیز مجدداً آزمودنی‌های به وسیله پس‌آزمون مورد آزمون قرار می‌گیرند.

## جامعه و نمونه تحقیق

جامعه‌ی این پژوهش تمامی دانشجویان دختر است که در نیمسال اول سال تحصیلی ۸۹-۸۸ به کلینیک مشاوره دانشگاه آزاد کرمانشاه مراجعه کردند و بر مبنای پرسشنامه اضطراب امتحان، دارای اضطراب امتحان بودند. تعداد کل این مراجعان ۳۸ نفر می‌باشد که از بین آنها ۳۰ نفر انتخاب و به‌صورت تصادفی در سه گروه (۱) آموزش حضور ذهن (۲) بازسازی‌شناختی (۳) گروه کنترل جایگزین شدند.

1. Williams  
2. Evans

## ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

ب) آزمون اضطراب امتحان: (پرسشنامه به خوبی توصیف شود، نویسنده پرسشنامه و چگونگی ساخت آن)

پرسشنامه اضطراب امتحان (TAI) (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای (هرگز=۰، به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲ و اغلب اوقات = ۳) به آن پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان دهنده اضطراب بیشتری است.

همسانی درونی این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه، آزمودنیهای دختر و پسر به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۹۵ و ۰/۹۲ می‌باشد. روایی باز آزمایی این آزمون هم برای کل آزمودنیها، آزمودنیهای دختر و پسر به ترتیب  $(r = ۰/۷۷)$ ،  $(r = ۰/۸۸)$  و  $(r = ۰/۶۷)$  می‌باشد که رضایت بخش است (بیابانگرد، ۱۳۸۰).

## برنامه آموزش روش بازسازی شناختی و روش ذهن آگاهی

پس از اجرای مقیاس اضطراب امتحان که در رواقع مرحله پیش‌آزمون محسوب می‌شود، آزمودنی‌هایی که در این مقیاس نمره بالایی کسب کرده بودند و دارای اضطراب امتحان بالایی بودند (نمرات سی و بالاتر از آن) به‌عنوان گروه نمونه انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و گروه کنترل تقسیم شدند. شایان ذکر است که شرایط قبل از اجرای برنامه آموزش بازسازی‌شناختی و آموزش ذهن آگاهی برای همه آزمودنی‌ها یکسان بود و هیچ‌یک از اعضای سه گروه از قبل در زمینه کاهش اضطراب امتحان، آموزشی را دریافت نکرده بودند. در مرحله بعد آزمودنی‌های گروه آزمایشی بازسازی‌شناختی در شش جلسه آموزش راهبردهای شناختی جهت کاهش اضطراب امتحان (هر جلسه حدوداً ۵۰ دقیقه و هفته‌ای یک جلسه) شرکت کردند و آموزش دیدند. روش بازسازی‌شناختی به‌کار برده شده در این مطالعه از روش‌های بک و ایس گرفته شده است. این روش در ۶ گام مشخص به شرح زیر سازمان‌دهی شد: (مدت پیگیری را ذکر کنید. چه مدت بعد از آزمایش بود).

۱. توضیح درباره‌ی ماهیت اضطراب امتحان، اثرات، علل و شیوه‌های مقابله با آن؛

۲. شناسایی افکار خودکار، غیر منطقی و نامربوط به تکلیف و امتحان؛

۳. ارزیابی منطقی این افکار؛

۴. توجه به شیوه‌ی تفکر خویش در حل مشکلات؛

۵. بحث در مورد خطاهای شناختی خود و باورهای غیرمنطقی که سبب آشفتگی‌های هیجانی و شناختی می‌شدند. در این مرحله عوامل هیجانی و شناختی که منجر به اضطراب امتحان می‌شد، بررسی گردید.

۶. دانش‌آموزان آموزش دیدند که چطور با باورهای غیرمنطقی، افکار خودکار و نامربوط به تکلیف خود مبارزه کنند، در مورد آنها بحث نمایند و آنگاه باورهای منطقی و افکار مربوط به تکلیف و امتحان را جایگزین کنند (میکنهام و باتلر، ۱۹۸۰).

آزمودنی‌های گروه آموزش ذهن‌آگاهی نیز طی ۸ جلسه هفتگی (هر جلسه حدوداً ۵۰ دقیقه) تحت آموزش این روش برای مقابله با اضطراب امتحان قرار گرفتند. این روش در ۸ گام به شرح زیر سازمان‌دهی شد:

۱. آگاهی بیشتر از احساسات، افکار و حس‌های بدنی لحظه به لحظه و تجربه بودن در لحظه؛
۲. توجه به احساسات و افکار، و گسترش و پذیرش افکار و احساسات ناخوشایند؛
۳. مهارت‌های پاسخگویی به فکر یا احساس ناخوشایند؛
۴. جلوگیری از ایجاد تثبیت افکار منفی؛
۵. تغییر عادات قدیمی فکر کردن مانند شناخت امور روزمره خودکار، بی‌انگیزه بودن در کارها، بی‌نتیجه دانستن فعالیت‌ها، فرار یا اجتناب از افسردگی یا موقعیت‌های سخت زندگی، آرزوهای بزرگ داشتن، مقایسه همیشگی وضع موجود خود با وضعیت دلخواه؛
۶. آگاه شدن از علایم هشداردهنده افسردگی؛
۷. آگاهی از تغییرات جزئی خلق (به نقل از کاویانی، ۱۳۸۴).

یافته‌های پژوهش

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار اضطراب امتحان گروه‌های آزمایشی و کنترل

		پیگیری				پس‌آزمون				پیش‌آزمون							
کنترل		ذهن آگاهی		بازسازی شناختی		کنترل		ذهن آگاهی		بازسازی شناختی		کنترل		ذهن آگاهی		بازسازی شناختی	
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
۹/۷۶	۵۳/۹۰	۶/۵۱	۲۳	۶/۵۹	۲۹/۵۰	۷/۵۸	۵۲/۶۰	۶/۲۱	۲۳/۳۰	۶/۷۳	۲۸/۶۰	۷/۶۰	۵۰/۹۰	۷/۶۴	۴۹/۴۰	۱۰/۹۳	۴۸/۹۰

جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های اضطراب امتحان دو گروه آزمایشی و گروه کنترل را نشان می‌دهد. داده‌های جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات اضطراب امتحان دو گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل به‌طور معنی‌داری کاهش یافته است.



جدول ۲: خلاصه تحلیل واریانس نمرات افتراقی پیش آزمون - پس آزمون سه گروه در پرسشنامه اضطراب امتحان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری
بین گروه‌ها	۴۳۰/۱۶۰۰	۲	۲۱۵۰/۸۰۰	۷۲/۶۷۱	۰/۰۰۰
درون گروه‌ها	۷۹۹/۱۰۰	۲۷	۲۹/۵۹۶		
کل	۵۱۰۰/۷۰۰	۲۹			

در جدول ۲، تحلیل واریانس یک عاملی نشان می‌دهد که بین تفاضل نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان در گروه‌های بازسازی شناختی، آموزش ذهن آگاهی و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۳: مقایسه جفت میانگین‌های پیش آزمون - پس آزمون پرسشنامه اضطراب امتحان گروه‌های آزمایشی و کنترل

گروه‌ها	بازسازی شناختی	آموزش ذهن آگاهی	کنترل
بازسازی شناختی		NS	۰/۰۵
آموزش ذهن آگاهی	NS		۰/۰۵
کنترل	۰/۰۵	۰/۰۵	

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد آزمون توکی نشان داد که بین میانگین نمرات افتراقی پیش آزمون - پس آزمون آزمودنی‌های گروه بازسازی شناختی و گروه کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بدین معنی که اضطراب امتحان دانشجویان گروه بازسازی شناختی نسبت به گروه کنترل کاهش معنی‌داری پیدا کرده است و این نشان‌دهنده‌ی اثربخشی روش بازسازی شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان است. علاوه بر این بین میانگین نمرات افتراقی پیش آزمون - پس آزمون آزمودنی‌های گروه آموزش ذهن آگاهی و گروه کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بدین معنی که اضطراب امتحان دانشجویان گروه آموزش ذهن آگاهی نسبت به گروه کنترل کاهش معنی‌داری پیدا کرده است و این نشان‌دهنده‌ی اثربخشی روش آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان است. همچنین نتایج آزمون توکی حاکی از آن است که بین اثربخشی روش بازسازی شناختی و روش آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۴: خلاصه تحلیل واریانس نمرات افتراقی پیش آزمون - پیگیری سه گروه در پرسشنامه اضطراب امتحان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری
بین گروهها	۴۶۴۰/۸۶۷	۲	۲۳۲۰/۴۳۳	۴۸/۵۰۰	۰/۰۰۰
درون گروهها	۱۲۹۱۱/۸۰۰	۲۷	۴۷/۸۴۴		
کل	۵۹۳۲/۶۶۷	۲۹			

در جدول ۴، تحلیل واریانس یک عاملی نشان می‌دهد که بین تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پیگیری اضطراب امتحان در گروه‌های بازسازی‌شناختی، آموزش ذهن آگاهی و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۵: مقایسه جفت میانگین‌های پیش آزمون - پیگیری پرسشنامه اضطراب امتحان گروه‌های آزمایشی و کنترل

گروه‌ها	بازسازی شناختی	آموزش ذهن آگاهی	کنترل
بازسازی‌شناختی		NS	۰/۰۵
آموزش ذهن آگاهی	NS		۰/۰۵
کنترل	۰/۰۵	۰/۰۵	

همان‌طور که جدول ۵ نشان می‌دهد آزمون توکی نشان داد که بین میانگین نمرات افتراقی پیش آزمون - پیگیری آزمودنی‌های گروه بازسازی‌شناختی و گروه کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $P < 0.05$ ). بدین معنی که اضطراب امتحان دانشجویان گروه بازسازی‌شناختی نسبت به گروه کنترل همچنان کاهش معنی‌داری داشته است و این نشان‌دهنده‌ی تداوم اثر بخشی روش بازسازی‌شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پس از دو ماه پیگیری است. علاوه بر این بین میانگین نمرات افتراقی پیش آزمون - پیگیری آزمودنی‌های گروه آموزش ذهن آگاهی و گروه کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $P < 0.05$ ). بدین معنی که اضطراب امتحان دانشجویان گروه آموزش ذهن آگاهی نسبت به گروه کنترل همچنان کاهش معنی‌داری داشته است و این نشان‌دهنده‌ی تداوم اثربخشی روش آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پس از دو ماه پیگیری است. همچنین نتایج آزمون توکی حاکی از آن است که بین تداوم اثربخشی روش بازسازی‌شناختی و روش آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پس از دو ماه پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود نداشته است.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده از تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که روش بازسازی شناختی اضطراب امتحان را به طور معنی‌داری کاهش داد. این یافته با نتایج سایر پژوهش‌ها درباره‌ی کارآمدی بازسازی شناختی هماهنگ بوده و یافته‌های پژوهشی آنها را مورد تأیید قرار می‌دهد (کندی و همکاران، ۲۰۰۰؛ چک، ۲۰۰۲؛ به پزوه و همکاران، ۱۳۸۸؛ زارعی و همکاران، ۲۰۱۰؛ آلگار، ۱۹۸۰؛ ساپ، ۱۹۹۴؛ پارکر و همکاران، ۱۹۹۵؛ ساپ، ۱۹۹۶؛ اسمیت و همکاران، ۱۹۹۸؛ کندی و دوپک، ۱۹۹۹؛ واچلکا و کاتز، ۱۹۹۹؛ ارگن، ۲۰۰۳؛ موتافی، ۲۰۰۵؛ ارباچ و همکاران، ۲۰۰۶) (مهم‌ترین‌ها بیابند با نتایج پژوهش آنها، این همه تحقیق با ذکر نام نیاز نیست و حذف نمایند). روش بازسازی شناختی به دانشجویان کمک می‌کند تا تمرکز بر تکلیف و عدم تمرکز بر پاسخ‌های خودمحوری را فراگیرند. در این روش، دانشجویان از افکار به وجود آورنده اضطراب امتحان آگاه می‌شوند، یاد می‌گیرند که احساسات و مسائل خود را بیان نمایند، پاسخ‌های ناسازگار را بیرون بریزند و روش‌های تفسیر و برچسب‌زدن برانگیختگی هیجانی را به کار گیرند (مایکنام و باتلر، ۱۹۸۰). در این پژوهش برای اصلاح آن دسته از تصاویر ذهنی ناخوشایند که موجب ایجاد اضطراب می‌شوند از آزمودنی‌ها خواسته می‌شد که موقعیت موردنظر (جلسه امتحان) را به شکل دقیقی به همراه با کلیه جزئیات آن (شامل فعالیت‌های هیجانی، فضا و مکان امتحان، صداها، رنگ‌ها و...) توصیف کنند. درمانگر با توجه به این موضوع‌ها، به شناسایی گمان‌ها و شناخت‌های غیرمنطقی دانشجویان می‌پرداخت. سپس با استفاده از روش بازسازی شناختی، به اصلاح شناخت‌ها و باورهای غیرمنطقی اقدام می‌کرد. بدین معنی که از مراجع خواسته می‌شد تصاویر ذهنی ناخوشایند و نگران‌کننده را مثل همیشه به خاطر بیاورد، با این تفاوت که به کمک می‌شد که تغییرات و اصلاحاتی را در این تصاویر ذهنی ایجاد کرده و آنها را به شکلی درآورد که برای او نگران‌کننده نباشد. برای مثال سعی کند که یک نتیجه و عاقبت خوشایند را به آخر تصویر اضافه نماید. در واقع درمانگر سعی می‌کند به مراجعان کمک کند که تصاویر ذهنی مثبت را جانشین تصاویر ذهنی منفی کند.

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که روش آموزش ذهن‌آگاهی به طور معنی‌داری اضطراب امتحان دانشجویان را کاهش می‌دهد. به گونه‌ای که این کاهش دو ماه پس از اتمام دوره‌ی آموزش قابل مشاهده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های انجام شده درباره‌ی اثربخشی روش آموزش ذهن-آگاهی همسو است (هافمن و همکاران، ۲۰۱۰؛ بارلو و کراسک، ۲۰۰۰؛ اسکلمن، ۲۰۰۴؛ ویلیامز، ۲۰۱۰؛ اوانس و همکاران، ۲۰۰۸؛ کبات - زین، ۱۹۹۲، کاویانی و همکاران، ۱۳۸۴). در تأیید و تبیین نظری یافته‌های این تحقیق باید گفت ذهن‌آگاهی شامل جداسدن از ارزیابی‌ها، محرک‌ها یا شناخت‌ها، برای سد کردن افکار نشخوارگونه در وضعیت موجود فرد است. آموزش ذهن‌آگاهی، شامل تمرکز توجه بر تنفس و رهاکردن افکاری است که در پی انحراف توجه بر روی تنفس، به وجود می‌آیند. در تمرین‌های روزانه، تمرکز بر تنفس به منظور تغییر کانون توجه به سوی «اینجا و اکنون»

به کار می‌رود. طبق نظر کبات - زین (۱۹۹۲)، زیر نظر گرفتن دائم و بدون قضاوت حس‌های مربوط به اضطراب، بدون سعی در فرار یا اجتناب از آنها می‌تواند باعث کاهش واکنش‌های هیجانی گردد که معمولاً توسط نشانه‌های اضطراب برانگیخته می‌شوند. لینهان (۱۹۹۳) نیز خاطر نشان می‌سازد که مشاهده افکار و احساسات و به کار گرفتن برچسب‌های توصیفی برای آنها، این درک و فهم را به وجود می‌آورد که آنها همیشه نمایانگر صحیحی از واقعیت نیستند. برای مثال احساس ترس به این معنی نیست که خطر قریب‌الوقوع وجود دارد، و تفکر «من مقصرم» لزوماً واقعی نیست (به نقل از امیری و محمدخانی، ۱۳۸۷). تیزدل و همکاران (۱۹۹۵) در بحث از ذهن‌آگاهی ادعا نمودند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث عدم‌محوریت ذهن فرد نسبت به الگوهای فکری تکراری و همچنین کاهش نشخوار ذهنی فکری می‌گردد (همان منبع). طبق نظریه لازاروس پیرامون الگوی تبادل استرس (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۶)، استرس حاصل تعامل شناخت فرد و رخداد (محیط) است. در واقع تفسیر فرد از رخدادها و ارزیابی فرد از موقعیت نقش کلیدی دارد؛ استرس زمانی رخ می‌دهد که موقعیت، تهدیدکننده‌ی و چالش‌برانگیز یا خطرناک ارزیابی شود. همچنین بک (۱۹۷۶) باور دارد که ارزیابی افراد از رخدادها و موقعیت‌ها در عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد. به‌طور مثال، اگر دانشجویی اضطراب امتحان داشته باشد و عملکرد امتحان خود را منفی ارزیابی کند، این ارزیابی منفی باعث افزایش اضطراب او می‌شود. به این ترتیب، همان‌گونه که هولمز (۱۹۷۶) اعتقاد دارد، عصبی بودن و اضطراب زمینه را برای عملکرد ضعیف افراد فراهم می‌کند (به نقل از ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۶). در تمرینات ذهن‌آگاهی افراد این توانایی را کسب می‌کنند که با تمرکز کامل نسبت به تک تک اتفاقاتی که هم اینک و همین جا رخ می‌دهد چرخه باطل افکار خودآیند منفی را در هم شکنند. یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد که بین اثر بخشی آموزش حضور ذهن و روش بازسازی شناختی در کاهش اضطراب امتحان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به‌طور کلی یافته‌های این پژوهش بیانگر این است که روش بازسازی شناختی و روش آموزش ذهن‌آگاهی راهبردهای مؤثر و پیشگیرانه‌ای در کاهش اضطراب امتحان و افزایش کارکرد تحصیلی هستند.

### محدودیت‌ها

محدودیت عمده‌ی این پژوهش این است که جامعه‌ی آماری این پژوهش را تنها دانشجویان دختر دانشگاه آزاد کرمانشاه تشکیل داده است، بنابراین در تعمیم یافته‌های آن به سایر مناطق و مقاطع تحصیلی یا دانشجویان پسر باید احتیاط کرد.

### پیشنهادها

به دلیل آنکه درصد زیادی از جمعیت کشور ما را دانشجویان و دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند و توجه به مسائل آنها می‌تواند نقش مهمی در بالا بردن سلامت روانی جامعه داشته باشد، پیشنهادهایی به شرح زیر ارائه می‌شود:

- ۱- همه‌گیرشناسی اضطراب آزمون انجام شود.
- ۲- با توجه به اثربخشی روش بازسازی‌شناختی و آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب امتحان، برای ترویج و انعکاس روش‌ها و آموزش این روش‌ها و نیز افزایش سطح سلامت روانی جامعه دانشجویان، مسولان زیربسط می‌توانند در قالب برنامه‌ای جامع و پیشگیرانه به طور کاربردی آنها را در سطح دانشگاه اجرا کنند.

### منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ مهربانی‌زاده، مهناز؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۸۳)؛ بررسی تأثیر حساسیت-زدایی منظم و آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس در درمان اضطراب امتحان، مجله روانشناسی، سال ۸، شماره ۱: ۲۱-۲.
- ابوالقاسمی، عباس؛ گل‌پور، رضا؛ نریمانی، محمد و قمری، حسین (۱۳۸۶)؛ اثربخشی دو روش بازسازی-شناختی و آموزش کنترل توجه بر اصلاح باورهای فراشناختی دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال اول، شماره ۳: ۲۳۳-۲۵۱.
- امیری، عبدالله و محمدخانی، پروانه (۱۳۸۷)؛ آموزش حضور ذهن به‌عنوان یک مداخله بالینی: مرور مفهومی و تجربی. فصلنامه سلامت روان، سال اول، شماره ۱: ۵۲-۳۹.
- به پزوه، احمد؛ بشارت، محمد علی؛ غباری، باقر و فولادی، فاطمه (۱۳۸۸)؛ تأثیر آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر کاهش.
- اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، سال ۳۹، شماره ۱: ۳-۲۱.
- عطایی نخعی، آسیه؛ قنبری هاشم‌آبادی، بهرامعلی و مدرس غروی، مرتضی (۱۳۸۸)؛ مقایسه گروه درمانی مبتنی بر هوشیاری فراگیر توأم با آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و اضطراب صفت. مجله روانشناسی بالینی، سال اول، شماره ۴: ۲۱-۳۰.
- کاویانی، حسین؛ جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی (۱۳۸۴)؛ اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد. افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه، فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۱: ۴۹-۹۵.
- کاویانی، حسین؛ حاتمی، ندا و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۷)؛ اثر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی افراد افسرده (غیربالینی)، تازه‌های علوم شناختی، سال ۱۰، شماره ۴: ۳۹-۴۸.

- کریمی باغملک، آیت‌الله و عبادی، غلامحسین (۱۳۸۵)، بررسی تأثیر دو روش بازسازی‌شناختی و حساسیت‌زدایی منظم بر کاهش دانش‌آموزان دختر سال سوم راهنمایی شهر اهواز، مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی، سال ۷، شماره ۲: ۱۹۱-۲۱۱.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Benson, J. (1989). Structural components of statistical test anxiety in adults: An explanatory model. *Journal of Experimental Education*, 57, 247-261.
- Cheek, R. James. (2002). An introduction for helping elementary student reduce test anxiety? Perspective from the field.  
- <http://www.findarticles.com>.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction. *School Psychology International*, VOL. 24, NO. 2. 313-328.
- Evans, Susan & Ferrando, Stephen & Findler, Marianne & Stowell, Charles & Smart, Colette & Haglin, Dean. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorder*. Vol. 22, PP. 716-721
- Guida, F. V., & Ludlow, L. H. (1989). A cross-cultural study of test anxiety. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, VOL. 20, NO. 1. 178-190
- Hembree, R. (1988). Correlate, causes, and effects of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58, 47-77.
- Hofman, G. S., & Sawyer, T. A., & Witt, A. A. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression : A Meta-Analytic Review. *Journal of consulting and clinical psychology*, Vol. 78, Issue 2. 169-183
- Kabat-zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing.
- Roth, B., & Robbins, D. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health related quality of life. *Psychosomatic medicine*, 66 (1), 113-123.
- Meichenbaum, D. H. & Butler, L. (1980). Toward conceptual model for treatment of test anxiety: Implications for research and treatment. In I. G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: Theory, research and applications*, (pp. 181- 208). Hill Sdale NJ: Erlbaum.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford.
- Vagg, P. R., & Papsdorf, J. D. (1995). Cognitive therapy, study skills training, and biofeedback in P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: theory, assessment, and treatment*. Vol. 9, PP. 183-194. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Williams, J. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*. Vol. 10, Issue, 1
- Zarei, E., & Shaikhi, A., & Khajehzadeh Fini, H. (2010). A comparison of effect of group counselling methods, and cognitive-behavioral to reduce students test anxiety in the university of Hormozgan. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. Vol. 5, PP. 2256-2261.